

۲۰۸۸-۷۷

به نام خدا

کنترل خشم در نوجوانان

فصلنامه‌های این کتاب به شما کمک
می‌کنند تا خشم و ناامیدی‌های خود
کنترل کنید

نویسنده: ریچل کسادا لُمان
مترجم: امیرحسین میرزائیان

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
یادداشت
یادداشت

عنوان دیگر
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگر
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

لومن، ریچل کسادا

Lohmann, Raychelle Cassada

کنترل خشم در نوجوانان / نویسنده ریچل کسادا لمان؛ مترجم امیرحسین میرزائیان - تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۸، ۱۳۶ ص.

978-600-477-333-1

عنوان اصلی: The anger workbook for teens: activities to help you deal with anger and frustration. 2009. کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "کتاب تمرین مهار خشم برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با خشم و ناکامی مقابله کنید" توسط انتشارات روان در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است. کتاب تمرین مهار خشم برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با خشم و ناکامی مقابله کنید.

خشم در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
Anger in adolescence -- Juvenile literature

میرزائیان، امیرحسین، ۱۳۶۴ - مترجم

BF۷۲۴/۳

۱۵۵/۵۱۲۴۷

۶۰۵۹۸۴۸

کتاب‌های
انتشارات
فنی ایران
نردبان

کنترل خشم در نوجوانان

نردبان قرمز-مهارت‌های زندگی ۱۴۴ | ۶۲۰ ک

نویسنده ریچل کسادا لمان Raychelle Cassada Lohmann

مترجم امیرحسین میرزائیان

ویراستار شهرناز اعتمادی

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۳۹۹، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ هادی

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

info@entesharat.com ☒ entesharat.com

@nardebanbooks 📧 nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های پایدار
تهیه شده است.



فهرست

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۹	فعالیت ۱: شرح خشم شما
۱۳	فعالیت ۲: برنامه‌ریزی
۱۸	فعالیت ۳: تعین اهداف و برنامه عملیات
۲۲	فعالیت ۴: به خودتان پاداش بدهید
۲۵	فعالیت ۵: گزارش خشم شما
۲۹	فعالیت ۶: دکمه استارت خشم
۳۲	فعالیت ۷: درک الگوهای رفتاری خانواده‌تان
۳۵	فعالیت ۸: واکنش بدن شما به خشم
۳۸	فعالیت ۹: جنگ یا گریز
۴۲	فعالیت ۱۰: احساسات پنهان
۴۵	فعالیت ۱۱: رسانه‌ها و خشم
۴۸	فعالیت ۱۲: استفاده مثبت از خشم
۵۲	فعالیت ۱۳: آرام شدن
۵۵	فعالیت ۱۴: نوشتن
۵۸	فعالیت ۱۵: به خشم خندیدن
۶۱	فعالیت ۱۶: تعطیلات تخیلی
۶۴	فعالیت ۱۷: ابراز خشم نمادین
۶۸	فعالیت ۱۸: تکنیک‌های آرامش

۷۱	فعالیت ۱۹: مواجهه سازنده با خشم
۷۶	فعالیت ۲۰: قرارداد خشم
۷۹	فعالیت ۲۱: مسئولیت اعمالتان را بپذیرید
۸۲	فعالیت ۲۲: اهمیت مبالغه نکردن
۸۶	فعالیت ۲۳: تصور شما و واقعیت
۹۰	فعالیت ۲۴: راحل خشم
۹۴	فعالیت ۲۵: برداشتن مایه
۹۷	فعالیت ۲۶: ارزیابی هزینه ها
۱۰۱	فعالیت ۲۷: مدل (الف) - - - - - خشم
۱۰۵	فعالیت ۲۸: کنار آمدن با کشمکش ها
۱۰۹	فعالیت ۲۹: پیام های اول شخص
۱۱۲	فعالیت ۳۰: چه کنیم که شنونده خوبی باشیم
۱۱۵	فعالیت ۳۱: تحسین و ستایش دیگران
۱۱۸	فعالیت ۳۲: زبان بدن
۱۲۱	فعالیت ۳۳: برقراری ارتباط واضح و بدون ابهام
۱۲۵	فعالیت ۳۴: قاطع باشید
۱۲۸	فعالیت ۳۵: گام هایی به سوی تغییر
۱۳۲	فعالیت ۳۶: ببینید چقدر پیشرفت کرده اید
۱۳۵	فعالیت ۳۷: گواهینامه کنترل خشم

پیشگفتار

مایه مباهات من است که پیشگفتاری بر کتاب کنترل خشم در نوجوانان بنویسم. من افتخار همکاری با نویسنده این کتاب را داشته‌ام و شاهد عینی مشاوره‌های ارزشمند، دقیق و دوراندیشانه او بوده‌ام. ما به عنوان مشاور دبیرستان، همیشه با طیف گسترده‌ای از مشکلات مربوط به خشم نوجوانان روبه‌رو بوده‌ایم. ریچل همیشه خونسرد، خوددار و آرام بود و این همه ویژگی‌هایی مهم برای کسی است که باید خشم نوجوانان را مهار کند.

خشم از احساسات طبیعی بشر به شمار می‌رود و در برخی موارد ضروری هم هست، اما وقتی بر زندگی تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی فرد تأثیر بگذارد، مشکل‌ساز می‌شود. ریچل سال‌ها پیش ایده‌اش را در مورد نوشتن این کتاب با من در میان گذاشت. او تکنیک‌ها و ابزارهایی را که در این کتاب معرفی شده، طی سال‌هایی که در مدارس مشاور بوده، امتحان و آن‌هایی را که کارا نبوده‌اند از کتاب خود حذف کرده است. به‌این‌ترتیب هر فعالیت در کتاب کنترل خشم در نوجوانان امتحان خود را پس داده و به طور حتم مؤثر خواهد بود.

کتاب کنترل خشم در نوجوانان، ابزاری خارق‌العاده برای کمک به نوجوانان است تا احساسات خود را بررسی کنند، درباره‌شان آگاهی کسب کنند و سرانجام کنترل آن‌ها را به دست گیرند. شناختن ریشه خشم در مهار آن حیاتی است. این کتاب خوانندگان را متوجه می‌کند که خشمشان از کجا سرچشمه می‌گیرد و همچنین به آن‌ها یاد می‌دهد چگونه موفقیت‌هایی را بشناسند که خشمشان را بیدار می‌کند. هیچ کدام از فعالیت‌های این کتاب وقت‌گیر، بی‌معمول یا آسانی نیستند.

وقتی که من نسخه دست‌نویس این کتاب را دریافت کردم تا پیشگفتاری بر آن بنویسم، هنوز شش هفته از سال تحصیلی باقیمانده بود. من مشاور دانش‌آموزی بودم که به دلیل عصبانی شدن از کلاس بیرونش می‌کردند و من هر کاری را برای کمک کردن به او امتحان کرده بودم، اما هیچ کاری برای او مؤثر نبود و دیگر خود من هم ناامید شده بودم. در چنین شرایطی یک روز به طور اتفاقی نسخه دست‌نویس این کتاب را باز کردم و چند فعالیت نظرم را جلب کرد. من و آن دانش‌آموز تمرین «شجره‌نامه خانوادگی» این کتاب را انجام دادیم و دریافتیم که پدر او نیز مثل او به موقعیت‌های ناخوشایند واکنش نشان می‌دهد. بعد ما در مورد «مراحل خشم» او صحبت کردیم و دریافتیم که «دکمه استارت خشم» او هنگامی زده می‌شود که معلم‌هایش به او بی‌اعتنایی یا تحقیرش

می‌کنند. ما روش‌های گوناگون کنترل خشم او را بررسی کردیم. در این مرحله دیگر او مشتاق و آماده شده بود که درباره نقش خودش در این وضعیت چیست. او متوجه شد که زبان بدن و همچنین رفتار کردنش مانند کسی که خودش را عقل کل می‌داند باعث آزار معلمانش می‌شود و بعد سعی کرد شیوه‌های مؤدبانه‌تری برای سؤال کردن در کلاس پیدا کند و تا آخر سال هرگز او را از کلاس بیرون نکردند و از من تشکر کرد که کمکش کرده بودم: «عصبانی نشوم و این جور چیزها». و این سخن از زبان یک نوجوان تحسین ارزشمندی از سخت‌گیرترین منتقد این کتاب است!

شما چه نوجوان باشید چه معلم، والدین نوجوان یا مشاور مدرسه، این کتاب برایتان مفید است. و بهترین کتاب در مورد کنترل خشم نوجوانان است و من از نویسنده آن سپاسگزارم که این ابزار ارزشمند را برای کارم در اختیارم گذاشته است. چقدر عالی است که نوجوانی مشتاق باشد کنترل خشمش را در دست گیرد. پس با افتخار همه نوجوانانی که از گوشه امن خود بیرون می‌آیند تا با خشمشان بجنگند کارمان را شروع می‌کنم!

جولیا وی. تیلور