

---

## کتاب کار خشم نوجوانان

(فعالیت‌هایی برای غلبه بر خشم و ناامیدی، محرک‌های خشم را شناسایی  
نمایید، آرامش داشته باشید، احساسات خود را به روش سالم بیان نمایید)

---

### The Anger Workbook for Teens

Raychelle Cassada Lohmann, PhD

Julia V. Taylor, PhD

نویسندگان:

دکتر رایچل کاسادا لومان

دکتر جولیا وی. تیلور

مترجمین:

فریده ابراهیمی بجدنی

علی رضایی تاش احمدی

- سرشناسه : لومن، ریچل کاسادا Lohmann, Raychelle Cassada
- عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار خشم نوجوانان (فعالیت‌هایی برای غلبه بر خشم و ناامیدی، محرک‌های خشم را شناسایی نمایید، آرامش داشته باشید، احساسات خود را به روش سالم بیان نمایید)/نویسندگان رایچل کاسادا لومن، جولیا وی. تیلور؛ مترجمین فریده ابراهیمی بجدنی، علی رضایی تاش احمدی.
- مشخصات نشر : تهران: ندای کارآفرین، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۱۵۲ص: مصور، جدول.
- شابک : 978-600-482-767-6
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : The anger workbook for teens : activities to help you : عنوان اصلی:
- یادداشت : deal with anger and frustration, 2nd.ed, [2019]
- یادداشت : 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.
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : خشم در نوجوانان — ادبیات کودکان و نوجوانان
- موضوع : Anger in adolescence -- Juvenile literature
- شناسه افزودن : تیلور، جولیا وی. Taylor, Julia V.
- شناسه افزودن : ابراهیمی بجدنی، فریده، ۱۳۵۳ - مترجم
- شناسه افزودن : رضایی تاش احمدی، علی، ۱۳۷۱ - مترجم
- رده بندی کنگره : BF۷۳۴/۳
- رده بندی دیویی : [ج]۵۱۳۴۷/۱۵۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۹۸۶۱۸
- وضعیت رکورد : فیبا



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹  
تلفن: ۰۲۷۲۲۰۶۶۴ - www.NedayeKarafarin.ir

### کتاب کار خشم نوجوانان

فریده ابراهیمی بجدنی، علی رضایی تاش احمدی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد - طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۶-۷۶۷-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸- قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست مطالب

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| پیشگفتار.....                         | ۷   |
| مقدمه.....                            | ۹   |
| بخش اول: شناسایی و درک خشم.....       | ۱۱  |
| بخش دوم: پویایی خشم.....              | ۴۳  |
| بخش سوم: مهارت‌های ارتباطی.....       | ۶۹  |
| بخش چهارم: مدیریت خشم.....            | ۹۷  |
| بخش پنجم: ساز و کارهای مقابله‌ای..... | ۱۱۹ |
| بخش ششم: نزدیکی.....                  | ۱۴۷ |

## پیشگفتار

در صورت مطالعه این کتاب، می‌توانید خشم خود را مدیریت نمایید. یا شاید کسی که به فکر شما است فکر کرده این کتاب مفید است. شما لایق این کتاب هستید. نوجوان بودن سخت است و حدس می‌زنم گاهی خشمگین شوید. خشم موقعیتی نوعی خشم که اتفاق می‌افتد و بعد محو می‌شود- طبیعی است. در حقیقت، اغلب واکنش ضروری و سالم و مناسب بروز می‌نماید. در هر صورت، وقتی خشم شما را عقب رانده، شما یا دیگران را آزار رسانده و کنترل خود را از دست می‌دهید، باید متوقف شده و چرایی آن را بررسی کنید.

این کتاب ابزار پدیده‌ای است که به منظور دانستن علت خشم و کاری که باید انجام دهید به شما کمک می‌کند. دانستن علت ریشه‌ای خشم برای خلع سلاح آن لازم است. اگر وقت خود را به مطالعه این کتاب اختصاص داده و با خود صادق هستید، بینش وسیعی به دست خواهید آورد. برای مثال، چه چیزی خشم شما را برمی‌انگیزد و چه چیزی شما را آرام می‌کند، چه مهارت‌های مقابله‌ای کارکرد بهتری برای شما دارد و روش درس گرفتن از شدت واکنش‌های خود را خواهید آموخت.

به عنوان مشاور مدرسه، از این کتاب برای کمک به نوجوانان بی‌شماری استفاده کرده‌ام. دانش‌آموزی را به یاد می‌آورم که مرتب به خاطر خشم و طغیان از کلاس اخراج می‌شد. من به این کتاب رجوع کرده و به اتفاق کارهایی که مربوط به شرایط خاص او بود را بررسی نمودیم. در خلال بررسی‌ها، او فهمید پدرش نیز بر شرایط کنترل نداشته و زود خشمگین می‌شده است. او هم‌چنین فهمید در مدرسه، مهم‌ترین محرک خجالتی بودن یا دید تحقیرآمیز دیگران نسبت به او بوده است. این کتاب به او مهارت‌های مقابله‌ای بی‌شماری را یاد داد تا در شرایط متفاوت از آن‌ها

استفاده کند. یاد گرفتن این محرک‌ها در کمک به یادگیری روش‌های سالم‌تر برای مقابله و واکنش نقش یک کاتالیزور را داشت و او اکنون احساس یک فرد عادی را دارد.

خشم نباید شما را به عقب براند. این هدیه‌ای برای یادگیری کنترل مجدد بر عواطف به خصوص در سنین جوانی است. امیدوارم بتوانید همه چیز را از این کتاب بیاموزید. شما لایق آن هستید.

دکتر جولیا وی. تیلور

www.ketab.ir