



## راهنمای مغزهای عصبانی

چگونه احساسات خود را کنترل کنید و زندگی شادی داشته باشید

نویسنده: جودی دایر

مترجم: مرچان قدسی زاده

ویراستار: سجاد کاشی پور

صفحه آرا: افسانه رشیدیان

طراح جلد: فرید نبی خواه

چاپ اول، ۱۴۰۱

چاپ آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۷-۰۶-۸

حق هرگونه چاپ و انتشار برای ناشر محفوظ است.

۴۹۰۰۰ تومان

---

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی و میدان شریعتی پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۳۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۳۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com



www.ketab.ir

سرشناسه

دایره خودشناسی

Dyer, Judy

عنوان و نام پدیدآور

راهنمای مغزهای عصبانی: خودی دایر؛ مترجم مرجان قدسی زاده؛ ویراستار سجاد کاشی پور.

مشخصات نشر

مشهد: نشر شمشاد، ۱۳۸۱.

مشخصات ظاهری

۱۱۵ ص:؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۷-۰۶-۸

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

یادداشت

عنوان اصلی: Anger Management : How to Take Control of Your Emotions

and Find Joy in Life, ۲۰۲۰.

عنوان دیگر

مدیریت خشم: چگونه احساسات خود را کنترل کنید و زندگی شادی داشته باشید؟

موضوع

خشم - مدیریت

موضوع

Anger - Management

شناسه افزوده

قدسی زاده، مرجان، ۱۳۷۱، مترجم

رده بندی کنگره

BF۵۷۵

رده بندی دیویی

۱۵۲/۴۷

شماره کتابشناسی ملی

۸۷۰۷۹۹۱

## فهرست

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ۹  | ..... مقدمه                                                |
| ۱۱ | ..... فصل یکم: آیا فردی عصبی هستید؟                        |
| ۱۱ | ..... عصبانیت چه حسی است؟                                  |
| ۱۲ | ..... بدن و خشم                                            |
| ۱۲ | ..... علل شایع خشم                                         |
| ۱۳ | ..... باورهای غلط در مورد خشم                              |
| ۱۶ | ..... خشم و سلامت روان                                     |
| ۱۷ | ..... افکار خشن                                            |
| ۱۷ | ..... آیا خشم شما طبیعی است؟                               |
| ۱۹ | ..... خشم و سلامت فیزیکی                                   |
| ۲۰ | ..... شناخت، اولین گام تغییر است                           |
| ۲۲ | ..... فصل دوم: چرا بعضی افراد زودتر از بقیه عصبانی می‌شوند |
| ۲۲ | ..... آیا خشم ژنتیکی است؟                                  |
| ۲۲ | ..... سابقه خانوادگی                                       |
| ۲۴ | ..... استرس و خشم                                          |
| ۲۵ | ..... وقتی مشکلات فیزیکی باعث خشم می‌شود                   |
| ۲۶ | ..... الگوهای فکری اشتباه و مکانیسم‌های سازگاری            |
| ۲۸ | ..... فصل سوم: شکستن چرخه خشم                              |
| ۲۸ | ..... چرخه خشم                                             |

|    |                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۳۰ | ..... دو راهبرد برای شکستن چرخه خشم                                         |
| ۳۲ | ..... اصلاح افکار مضر                                                       |
| ۳۴ | ..... شکستن ارتباط بین احساسات و رفتار                                      |
| ۳۷ | ..... فصل چهارم: خشم در زندگی مشترک                                         |
| ۳۷ | ..... چرخه خشم در روابط                                                     |
| ۳۸ | ..... چگونه از چرخه خشم پیشگیری کنیم؟                                       |
| ۴۴ | ..... نکاتی در مواجهه با شخصی عصبی                                          |
| ۴۶ | ..... وقتی پیشرفتی حاصل نمی‌شود                                             |
| ۴۸ | ..... فصل پنجم: چگونه هوش عاطفی خود را پرورش دهید                           |
| ۴۸ | ..... آیا خشم نشانه‌ای از مشکلات عمیق است؟                                  |
| ۴۹ | ..... خشم و شرم                                                             |
| ۵۲ | ..... خشم و غم                                                              |
| ۵۲ | ..... خشم و اضطراب                                                          |
| ۵۲ | ..... هوش عاطفی چیست و چه کمکی می‌کند؟                                      |
| ۵۴ | ..... چرا هوش عاطفی برای خشم مفید است؟                                      |
| ۵۸ | ..... فصل ششم: ذهن آگاهی در مدیریت خشم                                      |
| ۵۸ | ..... ذهن آگاهی چیست؟                                                       |
| ۵۹ | ..... ذهن آگاهی و مراقبه                                                    |
| ۵۹ | ..... چرا ذهن آگاهی به مدیریت خشم کمک می‌کند؟                               |
| ۶۰ | ..... تمرینات ذهن آگاهی                                                     |
| ۶۲ | ..... کار نیکو کردن از پر کردن است: چگونه ذهن آگاهی مغز را دگرگون می‌کند .. |
| ۶۳ | ..... حواس را بکار بگیرید: ذهن آگاهی به عنوان بخشی از زندگی روزمره          |
| ۶۳ | ..... روش RAIN                                                              |
| ۶۵ | ..... فصل هفتم: بخشش دیگران و رفع کینه                                      |
| ۶۵ | ..... چرا کینه مشکل ساز است؟                                                |
| ۶۷ | ..... بخشش چیست؟                                                            |
| ۷۰ | ..... چگونه عذرخواهی کنیم                                                   |

## مقدمه

تاکنون از شدت خشم به مرز انفجار رسیده‌اید؟ آیا فردی زودجوش و عصبی هستید؟ شاید از عصبی بودن لذت می‌برید یا شاید هم به فکر تغییر افتاده‌اید. حالا که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید، احتمالاً متوجه شده‌اید که خشمستان تبدیل به یک مشکل بزرگ شده است!

خشم بیمارگونه می‌تواند روابط، شغل و سلامت را به خطر بیندازد. خبر خوب این است که می‌توانید با دنبال کردن تکنیک‌های این کتاب خشم خود را کنترل کنید.

شما تنها نیستید! کنترل خشم برای ۸ درصد از جمعیت بزرگسال جهان سخت است! هر کسی ممکن است عصبی شود. با وجود این که خشم بیشتر در مردان نمود می‌کند، خیلی از زنان هم نیاز به روشی برای کنترل خشم دارند.

در این کتاب به مبحث «خشم» می‌پردازیم و موارد زیر را بررسی می‌کنیم:

- آیا خشمستان طبیعی است یا بیمارگونه؟
- خشم چگونه روی بدن، روابط و سلامت روان شما اثر می‌گذارد؟
- چرا خشمگین می‌شوید و چرا به سختی آرام می‌شوید؟
- معرفی تکنیک‌های اثبات‌شده و آسان برای آرام شدن؛
- نحوه‌ی مدیریت اضطراب و داشتن سبک زندگی سالم‌تر؛
- نحوه‌ی بهبود روابط و کاهش درگیری؛
- نحوه‌ی استفاده از ذهن آگاهی برای رهایی از خشم و کینه‌های قدیمی.