
خشم

چگونه با آن و بدون آن می توان زندگی کرد

آلبرت ایس

مترجم:

علیرضا کاربخش



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه
 عنوان و پدیدآور
 الیس، آلبرت، ۲۰۰۷-۱۹۱۳ م Ellis, Albert
 خشم: چگونه با آن و بدون آن می‌توان زندگی کرد/ آلبرت الیس؛
 مترجم علیرضا کاربخش.
 تهران: رسا، ۱۳۹۴.
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 ۲۲۴ ص.
 شابک: 978-964-317-917-5 ISBN
 وضعیت فهرست‌نویسی
 فیپا.
 یادداشت
 عنوان اصلی: Anger: How to Live With and Without It, 2003
 موضوع
 خشم.
 موضوع
 رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی.
 شناسه افزوده
 کاربخش، علیرضا، ۱۳۴۱ -
 رده‌بندی کنگره
 ۱۳۹۴ الف ۷/۵خ/ BF۵۷۵
 رده‌بندی دیویی
 ۱۵۲/۴۷
 شماره کتابشناسی ملی
 ۴۱۵۷۳۵۹

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

دوست عزیز، هرگونه کسب درآمد از دسترنج دیگران، تکثیر کتاب بدون اجازه از ناشر و فروش آن و یا تغییر بهای کتاب، کاری نادرست و نامشروع است و در نهایت، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیآمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ WWW.RASABOOKS.IR

عنوان: خشم: چگونه با آن و بدون آن می‌توان زندگی کرد
 نویسنده: آلبرت الیس — مترجم: علیرضا کاربخش

چاپ سوم: ۱۴۰۳ — تیراژ: ۵۰۰ نسخه

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	آیا احساس خشم عادی است؟	۷
۲	شما چگونه خشم خود را ایجاد می کنید	۱۳
۳	جنون خشم	۲۱
۴	نگاهی به باورهای غیرمنطقی در ایجاد خشم	۳۵
۵	شناخت باورهای غیرمنطقی در ایجاد احساس خشم	۵۱
۶	مجادله با باورهای منطقی که منجر به ایجاد خشم می شوند	۵۹
۷	برخی متدهای فکری مقابله با خشم	۷۱
۸	برخی متدهای احساسی مقابله با خشم	۸۷
۹	برخی متدهای رفتاری مقابله با خشم	۹۹
۱۰	درباره‌ی احساس خشم خود بیشتر تأمل کنید	۱۲۷
۱۱	معرفی شیوه‌های بیشتر برای غلبه بر خشم	۱۴۵
۱۲	پذیرفتن خشم خود	۱۸۹
۱۳	چگونه با تروریسم بین‌المللی مقابله کنیم؟	۱۹۹
	کتابنامه	۲۱۷

سخن ناشر

در راستای مسئولیت اجتماعی و اخلاقی مرتبط با نشر کتاب و رعایت حقوق مخاطبین عزیز، انتشارات رسا پایبندی خود را به اصول زیر اعلام می‌دارد:

۱. به هنگام ثبت کتاب در آرشیو کتابخانه ملی و دریافت فیپای کتاب، در صورتی که کتاب پیش از آن توسط ناشر دیگری منتشر و یا ثبت شده باشد، اطلاعات آن در فیپای دریافتی درج می‌گردد. ما به خاطر بهره‌مندی از مزایای نخستین ناشر، آن اطلاعات را هرگز از فیپای کتاب حذف نمی‌کنیم.
 ۲. ما متعهدیم که برای احترام به حقوق مخاطبین، همه کتاب‌های منتشره خود را حتی الامکان بدون غلط املائی، ویراستاری شده و در صورت ترجمه، پس از مطابقت با متن اصلی و با کیفیت منتشر کنیم.
 ۳. ما متعهدیم که برای جلوگیری از احیای به مخاطبین و پرهیز از گران‌فروشی، از کتاب‌سازی (از دیاد بی‌مورد صفحات کتاب و سودجویی از آن برای درج بهای بیشتر) خودداری کنیم.
 ۴. ما متعهدیم که آنچه به عنوان تیراژ کتاب و دفعات چاپ و به‌ویژه نام و سمت پدیدآورنده و مترجم، در روی جلد و یا در صفحه شناسنامه درج می‌گردد، مطابق با واقعیت باشد.
 ۵. ما متعهدیم که کتاب‌های منتشره توسط ما اقتباسی از کتب منتشره دیگران نباشد و نیز در مورد متون ارائه شده برای نشر، امانتدار باشیم.
 ۶. ما متعهدیم که در عناوین ترجمه شده، نسبت به اصالت عنوان کتاب و مندرجات روی جلد، به ناشر اصلی وفادار بوده و در صورت تغییر عنوان، تصویر و یا عنوان اصلی را نیز برای آگاهی مخاطبین محترم، درج نماییم.
 ۷. و در نهایت، تلاش ما بر آن است که در وضعیت فعلی اقتصاد کشور، بهای کتاب را با توجه به سطح معیشت مخاطبین محترم و امکان ادامه کار ناشر، تعیین کنیم.
- لطفاً شما دوست عزیز نیز با ابراز بازخورد خود از کتاب‌ها به ناشران آنها و ارائه پیشنهاداتتان، ما را در تلاش برای ارتقاء فرهنگ جامعه و بهبود فضای نشر کشور، یار و همراه باشید.