

۱۵۵۴۴۹۲

روش‌های خودیاریِ غلبه بر ترس و خشم

مهم نیست چه احساسی داریم
مهم این است چگونه عمل کنیم

ابرت کورتاد

مترجم: توراچه داغی

www.ketab.ir



انتشارات یوسا

Courtade, Robert

کورتاد، رابرت

روش‌های خودیاری غلبه بر ترس و خشم، رابرت

کورتاد / مهدی قراچه‌داغی

۱۵۲ص

Self-help for fear and anger

خشم - کنترل - پیشگیری

BF۵۷۵

۱۵۲/۴۷

۵۹۴۱۴۵۸

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نام کتاب: روش‌های خودیاری غلبه بر ترس و خشم ■ نوبت چاپ: چهارم (اول لیوسا)

■ نویسنده: رابرت کورتاد ■ سال چاپ: ۱۳۹۹

■ مترجم: مهدی قراچه‌داغی ■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ ویراستار: حمیده رستمی ■ چاپ و صحافی: فراچاپ

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۸۸-۴ ■ قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵ - ۶۶۴۳۰۳۵



۲۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،

(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

پلاک ۱۲، طبقه همکف.

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	بخش یک: اصول، روش بهبود
۳۱	بخش دو: تمرکز گروه
۳۵	بخش سه: کنترل مقصد و اراده
۴۱	بخش چهار: مدیریت ترس و اضطراب
۵۷	بخش پنج: مدیریت خشم
۷۵	بخش شش: آسایش و اراده
۸۵	بخش هفت: رهبری خود
۹۷	بخش هشت: نگرش
۱۰۱	بخش نه: عقاید دیگر درباره‌ی روش بهبود
۱۱۰	خلاصه‌ی زندگینامه‌ی دکتر آبراهام لائو
۱۱۳	بخش ده: نمونه‌های روش گروهی
۱۱۴	شکل نمونه

مقدمه

سال‌ها در کار مهار خشم و احساس ناامنی با دشواری روبه‌رو بودم. تا اینکه یک پزشک مرا به ریکاوری اینترنشنال^۱ ارجاع داد. من معمولاً بعد از یاد گرفتن یک درس می‌توانستم از آن به سود خود استفاده کنم.

براساس کتاب «سور هیجانی» که دانیل گلمن^۲ آن را در سال ۱۹۹۵ نوشته است، با آموزش دادن می‌توانیم از هوش هیجانی خود بهره‌برداری کنیم. کتاب بر امر پس‌جوانان تأکید دارد تا آنها به بالغ‌هایی شایسته تبدیل شوند. سال‌هاست که در جلسات ریکاوری اینترنشنال از روشی مبتنی بر رفتار درمانی شناختی به نام «روش بهبود» که تولید هوش هیجانی می‌کند، استفاده می‌شود.

در کتابی که در دست دارید، سعی کرده‌ام مشابه بر خشم و هراس را با توجه به روش بهبود آموزش دهم. این کتاب براساس نکته‌های بیان شده در جلسات ریکاوری اینترنشنال نگارش یافته است و در برگزیده‌ی نظریات و نوشته‌های آبراهام لو^۳ روان‌پزشک است. علاوه بر نظریات، این روان‌پزشک، به‌طور خلاصه به نظریات دیگران هم اشاره کرده‌ام.

۱. Recovery International. سازمانی که در زمینه‌ی خودیاری سلامت ذهنی فعالیت می‌کند و دکتر آبراهام لو، متخصص اعصاب و روان، آن را در شیکاگو تأسیس کرد. و

2. Daniel Goleman

3. Abraham Low

هم‌اکنون ششصد گروه درمانی این مرکز در امریکا فعال هستند. هدف جلسات غلبه بر خشم و احساس ناامنی است. کسانی که با افسردگی و اضطراب روبه‌رو هستند می‌توانند از این کتاب بهره‌ی فراوان ببرند. این روش به کسانی که با اختلالات شدید روانی روبه‌رو هستند، همچنین به کسانی که از اختلالات خفیف روانی رنج می‌برند، کمک می‌کند.

این روش به کمک هزاران نفری که مایل بودند در مورد سلامت روانی خود کار کنند، مشهور شد. بیماران متوجه شدند که این نظام درمانی مؤثر واقع می‌شود. متأسفانه امروز بسیاری از مردم از این برنامه آگاهی ندارند. یکی از ابتیانات این روش درمانی خودیاری این است که هزینه‌ای در برنند. در هر کس می‌تواند بدون پرداخت پولی هنگفت از این روش درمانی استفاده داد. شخص می‌تواند به تنهایی و با توجه به شرایط خودشان این روش را به کار بگیرند. گروه‌های محلی به دست اشخاصی غیر حرفه‌ای که برای این کار آموزش دیده‌اند، اداره می‌شود و جلسات خود را برقرار می‌کنند.

من نه پزشک هستم و نه روان‌شناس. تجربه‌ی من در این روش‌ها با توجه به سال‌ها مدیریت اضطراب و خشم حاصل شده است. من به شدت مدیون اعضای ریکاوری اینترنشنال و دکتر آبراهام لو هستم که بانی و باعث نظریات مطرح در این کتاب هستند.

امیدوارم مطالب این کتاب به کسانی که خواهان سلامت روانی هستند، کمک کند. اسامی مندرج در بخش‌های مختلف کتاب به عمد تغییر یافته‌اند و نماینده‌ی کسانی هستند که از نظریات پیشنهادی استفاده کرده و به سلامت روانی رسیده‌اند.