

## فهرست

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۹	فعالیت ۱: شرح خشم شما
۱۳	فعالیت ۲: برنامه‌ریزی
۱۸	فعالیت ۳: تعیین 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 خانوادگی
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	مواجهه سازنده با خشم	فعالیت ۱۹:
۷۶	قرارداد خشم	فعالیت ۲۰:
۷۹	مسئولیت اعمالتان را بپذیرید	فعالیت ۲۱:
۸۲	اهمیت مبالغه نکردن	فعالیت ۲۲:
۸۶	تصور شما و واقعیت	فعالیت ۲۳:
۹۰	مراحل خشم	فعالیت ۲۴:
۹۴	برداشت شما	فعالیت ۲۵:
۹۷	ارزیابی گزینه‌ها	فعالیت ۲۶:
۱۰۱	مدل (الف - ب - ج) خشم	فعالیت ۲۷:
۱۰۵	کنار آمدن با کشمکش‌ها	فعالیت ۲۸:
۱۰۹	پیام‌های اول شخص	فعالیت ۲۹:
۱۱۲	چه کنیم که شنونده خوبی باشیم	فعالیت ۳۰:
۱۱۵	تحسین و ستایش دیگران	فعالیت ۳۱:
۱۱۸	زبان بدن	فعالیت ۳۲:
۱۲۱	برقراری ارتباط واضح و بدون ابهام	فعالیت ۳۳:
۱۲۵	قاطع باشید	فعالیت ۳۴:
۱۲۸	گام‌هایی به سوی تغییر	فعالیت ۳۵:
۱۳۲	بینید چقدر پیشرفت کرده‌اید	فعالیت ۳۶:
۱۳۵	گواهینامه کنترل خشم	فعالیت ۳۷: