

# فهرست مطالب

۱. آیا احساس خشم عادی است؟ ..... ۷
۲. شما چگونه خشم خود را ایجاد می‌کنید ..... 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 می‌شوند ..... 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