

مقدمه	۱۱
فصل اول: ضرورت کنترل خشم	۱۳
- چرا پر خاشگری می‌کنیم؟	۱۴
- خشم، پدیده‌ای مفید است یا مضر؟	۱۵
- اگر خشم خود را کنترل نکنیم چه می‌شود؟	۱۵
- عصبانیت‌های مکرر سبب چه مشکلات و بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود؟	۱۷
- اگر خشم را بروز ندهیم چه روی می‌دهد؟	۱۹
- نظر بزرگان در مورد خشم، پر خاشگری و بخشش	۲۰
- ضرب‌المثل‌های رایج در مورد خشم	۲۴
- هدف از مدیریت خشم چیست؟	۲۵
فصل دوم: ماهیت خشم و مراحل آن	۲۷
- خشم و تفاوت آن با پر خاشگری و دشمنی (خصومت)	۲۸
- محل تولید خشم در مغز	۳۰
- پر خاشگری: بیماری، اختلال شخصیتی یا اختلال هورمونی؟	۳۰
- مراحل پر خاشگری	۳۱
فصل سوم: نشانه‌ها و چگونگی ابزار خشم	۳۳
- نشانه‌های خشم و عصبانیت در افراد مختلف	۳۴
- چگونگی ابزار خشم	۳۸
- زمان ابزار خشم (پر خاشگری)	۴۱
- مکان ابزار خشم (پر خاشگری)	۴۲
- چگونه تشخیص دهیم میزان بروز خشم و عصبانیت ما به اندازه است یا خیر؟	۴۳

فصل چهارم: دلایل پر خاشگری و کنترل آن	۴۵
- پر خاشگری ، پدیده‌ای ارثی است یا اکتسابی؟	۴۶
- تفاوت زن و مرد در پر خاشگری	۴۶
- دلایل عصبانیت	۴۷
- دلایل پنهان و دور از ذهن و (پیچیده) عصبانیت	۶۶
فصل پنجم: کنترل خشم	۷۹
- کنترل خشم	۸۰
- پیشگیری و کنترل خشم در کوتاه مدت (در همان لحظه)	۸۰
- پیشگیری و کنترل خشم در بلند مدت	۸۴
- قواعد اصلی در رفتار متقابل را یاد بگیرید و عمل کنید	۹۵
- قواعد مهم اصلاح رفتار را به خاطر داشته باشید	۹۵
- چگونه رفتار قاطعانه‌ای داشته باشیم؟	۹۶
- چگونه به دیگران نه محترمانه بگوییم؟	۹۷
- گذشت و عفو یعنی چه؟	۱۰۵
- انواع آرام‌سازی	۱۲۱
- چگونه از عصبانیت و پر خاشگری دیگران جلوگیری کنیم؟	۱۲۷
- اگر شما اشتباه کردید چگونه باید از دیگران درخواست بخشش کنید؟	۱۲۹
فصل ششم: زندگی با افراد عصبانی کننده	۱۳۱
- آشنایی با انواع افرادی که ما را عصبانی می‌کنند و چگونگی برخورد با آنها	۱۳۲
۱ - منفی باف‌ها و شکست خورده‌ها	۱۳۲
۲ - افراد بدبین یا شکاک	۱۳۳
۳ - مقایسه کننده‌ها	۱۳۴

۴- سکوت کننده‌ها	۱۳۵
۵- قلدرها	۱۳۶
۶- کنترل کننده‌ها	۱۳۸
۷- افراد دیر جوش و سرد	۱۳۹
۸- سلطه جوها	۱۴۰
۹- از خود راضی‌ها یا سودجویان	۱۴۱
۱۰- تحقیر کننده‌ها	۱۴۲
۱۱- ایرادگیرها، انتقادگرها و سرزنشگرها	۱۴۳
۱۲- امرکننده‌ها و نصیحت کننده‌ها	۱۴۴
۱۳- تهدید کننده‌ها	۱۴۵
۱۴- افراد منظم، افراد نامنظم و شلخته	۱۴۶
۱۵- خودشکن‌ها	۱۴۷
۱۶- بازنده‌ها	۱۴۸
۱۷- افراد وابسته	۱۵۰
۱۸- افراد ترحم طلب و احساس گناه دهنده	۱۵۱
۱۹- افراد کمال طلب (کمال پرست)	۱۵۲
۲۰- افراد مهر طلب	۱۶۰
۲۱- افراد نگران و مضطرب	۱۶۲
۲۲- افراد خودشیفته و مغرور	۱۶۳
۲۳- افراد بیشعور	۱۷۱
۲۴- افراد عجول و خونسرد و بیخیال	۱۷۲
کلام آخر	۱۷۵
منابع و مطالعات پیشنهادی	۱۷۷