

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کاربرد اکت در درمان احساس خشم



شهربانو مقصودلو دوینی

سرشناسه	:	مقصودلو دوینی، شهریانو، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	کاربرد اکت در درمان احساس خشم / شهریانو مقصودلو دوینی.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۳ ص؛ ۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۳۵۴-۲ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۱۹ - ۱۲۲.
موضوع	:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy خشم -- درمان Anger -- Treatment RC۴۸۹
رده بندی کنگره	:	۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
رده بندی دیویی	:	۸۹۵۴۳۴۴
شماره کتابشناسی ملی	:	فیا
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	

کاربرد اکت در درمان احساس خشم

تالیف: شهریانو مقصودلو دوینی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۳۵۴-۲

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلوستان، گرگان- خیابان شهید بهشتی، پاسار رضا، گدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnorouzi

۰۱۷-۳۴۴۴۴۴۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۶۹۷

www.entesharate-norouzi.com

entesharate-norouzi@gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول: رویکرد درمانی اکت
۱۰	معرفی رویکرد درمانی
۱۰	شش ضلعی «اکت»
۱۵	راس "پذیرش":
۱۶	راس "حضور در لحظه اکنون":
۱۸	راس "خود نظاره گر":
۲۰	راس "ناهم آمیزی یا گسستن":
۲۲	راس "روشن سازی ارزش ها":
۲۴	راس "اعمال متعهدانه":
۲۷	فصل دوم: تکنیک های عمومی کنترل خشم
۲۸	خشم
۲۹	عقاید نادرست
۳۱	اندازه گیری خشم
۳۳	آخرین بار کی از کوره در رفتید؟
۳۴	شدت خشم

۳۴		آغازگرها
۴۴		اقدام اورژانسی
۴۹		تکنیک های موثر
۵۶		قدرت تصور
۶۱		آب نبات شیرین و آرامش بخش
۶۶		صحبت کنید
۶۸		توهین ممنوع
۶۹		زمانی برای تنفس
۷۰		اینگونه بگویید
۷۱		پاسخ طلایی
۷۴		تاثیر کودکی بر خشم
۷۵		خشمگین ها، رفقای بد
۷۷		رفیق خوب
۷۸		ارزیابی خشم
۷۹		فرصت کافی
۸۲		قدرت سکوت
۸۳		جملات طلایی
۸۳		تجزیه و تحلیل احساسات

مقدمه

خشم یک هیجان و یک احساسی طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می کنند. خشم صرفاً چیز بدی نیست و مطمئناً در زندگی ما انسان ها نقش مؤثری ایفا می کند. اگر خشم ابراز نشود یا به شیوه ای غلط ابراز شود سبب واکنش های غضب آلود و پرخاشگرانه گردیده و نه تنها مشکلات حل نشده باقی می ماند بلکه بیشتر هم می شوند. مهم ترین اثر منفی این اتفاق، ارتباط ناکارآمد با دیگران است.

پس ما نیازمند یادگیری مهارت کنترل خشم خود هستیم تا یاد بگیریم که چگونه خشم خود را به شیوه درست ابراز کنیم و ارتباطی بهتر و مؤثرتر با دیگران ایجاد نماییم.

در این کتاب تلاش شده است تا با استفاده از رویکرد درمانی اکت به زبانی ساده خشم و پرخاشگری تعریف شود و اصول و تکنیک های درمانی رویکرد اکت در کنار تکنیک های عمومی برای کنترل خشم شرح داده شود. امیدوارم این کتاب بتواند راهگشای درمانگران و علاقمندان به رویکردهای روان درمانی باشد.