

ذهن آگاهی:

مدیریت خشم زنان

مؤلف: بهادر بهمنش

سرشناسه	: بهمنش، بهادر، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن آگاهی : مدیریت خشم زنان / مولف بهادر بهمنش .
مشخصات نشر	: تهران : شرکت دانش آرزین جهان ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص : مصور ۵/۱۴ X ۲۱ / ۵ س م .
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۲۹-۱۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: خشم
موضوع	: Anger
موضوع	: مدیریت تعارض
موضوع	: Conflict management
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: زنان -- روانشناس
موضوع	: Women - Psychology
رده بندی یکره	: BF ۵۷۵ ب ۵ خ / ۱۳۹۷
رده بندی دیوبی	: ۱۵۲ / ۴۷
شماره کتبشناسی	: ۵۳۴۱۱۶۶

نام : کتاب ذهن آگاهی : مدیریت خشم زنان
مولف : بهادر بهمنش

اثر : دانش آرزین جهان



سال چاپ : ۱۴۰۰

نوبت چاپ : اول

۹۷۸-۶۰۰-۷۵۲۹-۱۱-۹

۲۵۰۰۰ تومان

چاپ شریف

آدرس : تهران، خ جمهوری، چهارراه باستان، پلاک ۱۲۸۵، واحد ۱

کدپستی : ۱۳۱۳۶۱۸۵۵۱

تلفن : ۰۲۱-۶۶۹۰۶۶۴۱ فکس : ۰۲۱-۶۶۱۲۵۷۰۱

پست الکترونیکی : info@arzinbooks.com

مقدمه

این مداخلات مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) و دیگر مبتنی بر درمان شناختی (MBCT) است. نکات مشترک و نکات متمایز در این دو مداخله وجود دارد که به تفصیل آمده است. همچنین مداخلات دربرگیرنده ذهن آگاهی توصیف شده از برنامه، از آمادگی برای جلسات، دستورالعمل، تاریخچه نیز در بخش ذهن آگاهی تبیین شده اند. در مبحث بعدی یعنی خشم، تعریف، خشم در عمل (پرخاشگری)، فرونشانی خشم، الگوهای مدیریت خشم، از جمله الگوی نوآکو، کلینیک، سپس نظریه های خشم که شامل دو رویکرد سرشت گرا و تربیت گراست و زیرمجموعه های آن عنوان شده اند. نهایت پیشنهادها انجام شده در ایران و خارج از کشور خلاصه شده اند.