

درمان جیبی برای تعادل هیجانی

نویسندگان:

متیو مک کی

جفری وود

جفری برنتلی

مترجمان:

محمود امیریگی - نیکتا برومندیان

کاندیدای دکترای روانشناسی بالینی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م، McKay, Matthew, 1948 -
عنوان و نام پدیدآور	درمان جیبی برای تعادل هیجانی/نویسندگان متیو مک کی، جفری وود، جفری برنتلی؛ مترجمان محمود امیریگی، نیکتا برومندیان، تهران: آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات نشر	۱۳۶ ص:؛ جدول.
مشخصات ظاهری	شابک
شابک	978-600-309-845-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Pocket therapy for emotional balance : quick dbt skills to manage intense emotions, 2020.
موضوع	هیجان‌هاEmotions آرامش و آسایش - فن‌هاRelaxation -- Technique ذهن‌آگاهی (روانشناسی) Mindfulness (Psychology)
شناسه افزوده	وود، جفری سی. Wood, Jeffrey C.
شناسه افزوده	برنتلی، جفری Brantley, Jeffrey
شناسه افزوده	امیریگی، محمود، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	برومندیان، نیکتا، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۳۱
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره	۸۶۶۲۶۵۴
کتابشناسی ملی	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

درمان جیبی برای تعادل هیجانی

نویسندگان: متیو مک کی - جفری وود - جفری برنتلی

مترجمان: محمود امیربیگی - نیکتا پرومندیان

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۴۵-۹



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۷	هیجانات خود را شناسایی کنید
۲۵	راهبرد REST را به کار بگیرید
۳۳	حواس خود را پرت کنید
۴۱	آرام باشید و خود را تسکین دهید
۴۹	از آرامیدگی عمیق استفاده کنید
۵۹	پذیرش بنیادین را امتحان کنید
۶۷	در لحظه اکنون زندگی کنید
۷۳	ذهن آگاهی را به کار بگیرید
۸۱	تنفس ذهن آگاهانه را تمرین کنید
۸۹	از مراقبه ذهن خردمند استفاده کنید
۹۹	هیجانات مثبت خود را افزایش دهید
۱۰۹	راهبرد مقابله‌ای را در موقعیت لازم به کار ببرید

در سراسر زندگی، ما ناچاریم با پریشانی و درد کنار بیاییم - دردهای جسمی مانند نیش زنبور یا شکستگی بازو، یا هیجانی مانند غمگینی یا خشم. هر دو نوع این دردها اغلب اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل‌پیش‌بینی هستند. بهترین کاری که هریک از ما می‌توانیم انجام دهیم این است که مهارت‌های سازگاری‌مان را به کار بگیریم و امیدوار باشیم که اثربخش باشند.

اما برخی از افراد درد هیجانی و جسمی را با شدت و تکرار بیشتری نسبت به سایرین تجربه می‌کنند. پریشانی آن‌ها سریع‌تر ظاهر می‌شود و حسی شبیه غرق شدن در امواج جزر و مد به همراه دارد. اغلب، حس می‌کنند که این موقعیت‌ها هرگز پایان نمی‌یابند و نمی‌دانند چگونه در این تجربه، با این درد سهمگین کنار بیایند. در راستای اهدافمان در این کتاب، ما این مشکل را غرق شدن در هیجانات^۱ می‌نامیم (اما به یاد داشته باشید که درد هیجانی و جسمی اغلب باهم اتفاق می‌افتد).

اگر با غرق شدن در هیجانات دست‌وپنجه نرم می‌کنید، به نظرمی‌رسد که عقربه روی بالاترین میزان هیجان شما چرخیده است؛ وقتی خشمگین، ناراحت یا ترسیده‌اید، احساسات ممکن است خود را به شکل یک موج بزرگ و قدرتمند که شما را فرامی‌گیرند و از پا می‌اندازند، نشان دهند. و هنگامی که این اتفاق بیفتد، می‌تواند شما را از داشتن احساسات بترساند. مشکل این است که هرچه بیشتر تلاش کنید احساسات خود را ببوشانید، بیشتر در آن غرق می‌شوید. تلاش برای متوقف کردن احساسات جواب نمی‌دهد. تن دادن به احساسات نیز در روابط شما مشکل‌ساز می‌شود و زندگی را از کنترل خارج می‌کند.

¹ overwhelming emotions