

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۷	اهداف برنامه
۷	طرح و چارچوب درس‌ها
۸	مفاهیم اصلی کتاب
۸	فعالیت‌های اصلی کتاب
۹	تشکیل گروه‌های کارآمد

درس‌ها

۱۱	۱. هفته‌ی خوش آمد
۱۵	کار برگ: وقتی عصبانی می‌شوم
۱۶	۲. شناخت خشم خودم
۲۰	وقتی عصبانی می‌شوم که
۲۱	کارت‌های بله / نه
۲۲	کاربرگ: وقتی عصبانی می‌شوم، احساس می‌کنم
۲۳	کاربرگ: وقتی عصبانی می‌شوم
۲۴	۳. «اما تقصیر من نبود!»
۲۷	شرح حال در پنج بند کوتاه
۲۸	امروز قرار نیست با تو دعوا کنم
۲۹	۴. هشدار: دارم عصبانی می‌شوم!
۳۲	کارت‌های هشدار
۳۳	۵. نگاه عمیق‌تر: ریشه‌ی همه‌ی خشم‌ها چیست؟
۳۶	کارت‌های احساسات اصلی
۳۷	کاربرگ: علت اصلی عصبانیتم ... است

۶. ما صلح طلب هستیم ۳۸
- نقاشی کارتونی ۴۰
۷. انرژی‌ات را حفظ کن ۴۱
- طرح‌هایی برای اجرای نقش ۴۴
- کاربرگ: پنج مرحله‌ی کنترل خشم ۴۵
۸. همه چیز به نحوه‌ی صحبت شما بستگی دارد ۴۶
- نامه‌ی صلح‌طلبان عزیز ۴۹
- پاسخ‌های دندان شکن کاربردی ۵۰
۹. ایجاد تغییرات مثبت ۵۱
- احساس می‌کنم ... چون ۵۴
- کاربرگ: خشم خانواده ۵۵
۱۰. درگیری‌ها و نتایج آن ۵۶
- کاربرگ: می‌خواهم با تو مصاحبه کنم! ۵۹
- کارت‌های نتایج ۶۰
۱۱. گسترش صلح و آرامش ۶۱
۱۲. اختتامیه‌ی خشم ناگهانی ۶۴
- کاربرگ: وقتی عصبانی می‌شوم ۶۷
- کاربرگ: ارزیابی نهایی ۶۸
- گواهینامه‌ی شرکت در دوره‌ی کنترل خشم ۷۱