

نوجوان کامیاب

برای درمانگران،
معلمان و مشاوران
مدرسه

کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و
تعهد و روان‌شناسی مثبت‌گرا برای
مدیریت هیجان‌ها و دستیابی به
اهداف و برقراری ارتباط



www.ketab.ir

دکتر لوئیز. ال هیز، دکتر جوزف کیاروچی

نوجوان کامیاب: کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و روان‌شناسی مثبت‌گرا برای مدیریت هیجان‌ها و دستیابی به اهداف و برقراری ارتباط

راهنمای درمانگران، معلمان و مشاوران مدرسه

ترجمه: سمانه معین، مریم مظاهری

فروست: ۱۷۰۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سپیده چراغی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

چاپ اول، خرداد ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۴۶-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت از حقوق مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا هر یک از این‌ها، کاند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: هیز، لوئیز ال. Hayes, Louise L.

عنوان و نام پدیدآور: نوجوان کامیاب: استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و روان‌شناسی مثبت‌گرا برای کمک به نوجوانان جهت مدیریت هیجانات، دستیابی به اهداف، و برقراری ارتباط برای درمانگران، معلمان و مشاوران مدرسه / تألیف لوئیز ال هیز، جوزف کیاروچی؛ ترجمه سمانه معین، مریم مظاهری؛ با مقدمه استیون سی. هیز.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص، وزیری.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۴۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: The Thriving Adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Buildconnection, [2015].

موضوع: فشار روانی در نوجوانان، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

شناسه افزوده: سیاروچی، جوزف

شناسه افزوده: هیز، استیون سی، ۱۹۴۸-م، مقدمه‌نویس

شناسه افزوده: معین، سمانه، ۱۳۶۵-، مترجم.

شناسه افزوده: مظاهری، مریم، ۱۳۷۰-، مترجم.

رده‌بندی کتاب: BF۷۲۴/۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۳۸۲۰۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۱۳-۳۳۳۲۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۹۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

سخن مترجمان.....	۱۰
مقدمه‌ای بر ترجمه کتاب.....	۱۲
پیشگفتار: پیش‌روی جرأت‌مندانه با کمک مدل‌های مناسب جهت کاربرد اکت برای کودکان و نوجوانان.....	۱۴

بخش اول: آموختن DNA-V، مهارت‌های پایه

فصل ۱: عناصر کامیابی.....	۱۸
فصل ۲: ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند به معنا و سرزندگی دست‌یابیم.....	۴۱
فصل ۳: نصیحت‌گر به ما کمک می‌کند به شکل مؤثری راه خود را پیدا کنیم.....	۵۸
فصل ۴: مشاهده‌گر به ما کمک می‌کند، قدردان باشیم و انتخاب کنیم.....	۸۶
فصل ۵: کاشف به ما کمک می‌کند، رشد و تحول یابیم.....	۱۲۲
فصل ۶: بازگشت به ارزش‌ها و تعهد نسبت به عمل.....	۱۵۷
فصل ۷: با ترکیب مهارت‌های DNA-V، قهرمانی منعطف را توسعه دهید.....	۱۷۲

بخش دوم: مهارت‌های پیشرفته: استفاده از DNA-V

برای ارتقاء دنیای خودمان و دنیای اجتماعی‌مان

فصل ۸: خود در عمل.....	۲۰۴
فصل ۹: توسعه دیدگاه خود انعطاف‌پذیر.....	۲۲۷
فصل ۱۰: از خودآزاری تا شفقت نسبت به خود.....	۲۴۶
فصل ۱۱: دوستی و عشق در خون ما است.....	۲۶۹
فصل ۱۲: ساختن شبکه‌های اجتماعی قوی.....	۲۹۶
فصل ۱۳: هشت نکته برای آن‌که در مدل DNA-V مهارت کسب کنید.....	۳۲۴
منابع.....	۳۵۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۶۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۶۵

سخن مترجمان

کتاب نوجوان کامیاب (Thriving Adolescent) مدلی خلاقانه و منحصر به فرد از کاربرد رویکرد پذیرش و تعهد (اکت ACT) برای مداخله در زمینه چالش ها و مشکلات دوران نوجوانی ارائه می دهد. مدلی کاملاً منطبق بر بافت و نیاز نوجوانان؛ به گونه ای که به راحتی و با جذابیت خاص خود وارد دنیای نوجوان شده و با هدف تقویت مهارت های درونی و افزایش کارایی او در ارتباط با خود و جامعه و ایجاد قدرتی انعطاف پذیر، جهت ساخت یک زندگی پویا و سرزنده، نوجوان را همراهی می کند. نکته قابل توجه در این مدل، استفاده از استعاره های خاص و جذاب، متناسب با سنین نوجوانی و خلاصه سازی رویکرد اکت در قالب مدل DNA-V است؛ بدون آنکه در مبانی بنیادی این رویکرد خدشهای وارد کند. این مدل خود استعاره ای از DNA بیولوژیکی انسان است. با این استدلال که همانند ویژگی های زیستی منحصر به فرد افراد، ویژگی ها و مهارت های روانشناختی هر فرد نیز کاملاً مختص او و نشأت گرفته از داستان خاص زندگی اوست و باید دقت داشت که قابلیت توانمندسازی یا آسیب رسانی به فرد را نیز دارد که با آگاهی و شناخت مناسب، می توان از وجه تقویت کننده آن به برای افزایش انعطاف پذیری روانشناختی و ساخت یک زندگی مؤثر و بالنده کمک گرفت. هم چنین با تأکید بر بافت ارتباط نوجوان با خود و ارتباط او با جامعه، تحت عناوین دیدگاه خود و دیدگاه جامعه به اتخاذ رویکردی زمینه گرا وفادار مانده، همه چالش های نوجوان را در این دو دیدگاه مورد توجه و مداخله قرار می دهد و با ارائه رویکردهای شفقت با خود و دیگران به غنای مدل می افزاید. هم چنین متناسب با مدل DNA شیوه ای کاربردی برای مفهوم سازی مشکل در مداخلات ارائه می دهد. نظر به فقدان مدل ها و شیوه نامه های درمانی و مداخلاتی منحصر به سنین نوجوانی و با توجه به آنکه به هنگام کار با نوجوانان، غالباً از مداخلات تعدیل شده ای که اساساً برای بزرگسالان طراحی شده است، پیروی می شود و هم چنین داده های تجربی که اثربخشی رویکردهای زمینه گرایی مانند اکت را برای کار با نوجوان به اثبات رسانده اند، مترجمین بر آن شدند تا در حد توان، با برگردان این کتاب به زبان فارسی، به غنا و تجهیز زمینه های کار با نوجوان در ایران کمک کنند. مؤلفین کتاب حاضر، دو روان شناس استرالیایی متخصص در زمینه نوجوانی با رویکرد پذیرش و تعهد هستند که پیش از این نیز با انتشار کتابی در زمینه کاربرد اکت در درون نوجوانی، فعالیت و تقویت مدل حاضر را با کسب تجاربی در آن کتاب، پایه گذاری نمودند (کتاب Get Out of Your Mind & Into Your Life For Teens)، دکتر لویییز هیز، روان شناس بالینی و مدرس جهانی رویکرد اکت در زمینه کار با کودکان و نوجوانان و استاد ارشد دانشگاه ملبورن و سلامت جوانان اورگان، همکار و ریاست انجمن علوم

زمینه‌گرا (ACBS) و دکتر جوزف کیاروچی استاد انستیتو روان‌شناسی مثبت و دانشگاه استرالیایی‌های کاتونیک، پژوهشگر و درمانگر ACT، با همکاری یکدیگر توانسته‌اند یک راهنمای گام به گام ویژه متخصصین نوجوان منتشر کنند و با برگزاری کارگاه‌های حضوری و آنلاین، به نشر و بسط این مدل بپردازند.

در پایان لازم می‌دانیم تا قدردانی خود را از همه کسانی که در انتشار کتاب حاضر سهمی داشته‌اند برآز کنیم. از مدیریت محترم انتشارات ارجمند و تیم فعال و توانمند ویراستاری، روابط عمومی، طراحی و چاپ انتشارات ارجمند که با فراهم آوردن شرایط مناسب و با ارائه پیشنهادات دقیق و دلسوزانه در ارائه هرچه بهتر ترجمه حاضر با ما همکاری داشته‌اند، از استاد بزرگوار و همواره همراه، دکتر محمدرضا عابدی، استاد تمام و عضو هیئت علمی گروه مشاوره دانشگاه اصفهان برای نگارش مقدمه، استاد عزیز، دکتر راضیه ایزدی برای هر آنچه در زمینه درمان پذیرش و تعهد از ایشان آموختیم و بابت پیشنهاد ایشان برای ترجمه کتاب، و همه شما مخاطبین گرانقدر که مایه دلگرمی و انگیزه ما در به انجام رساندن این ترجمه بودید.

سمانه معین

مریم مظاهری

www.ketab.ir