

به نام خدا

اجازه نده هیجانانت تو را کنترل کند

راهنمای عملی برای نوجوانان

بر اساس مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک

برای کمک به مدیریت نوسانات خلق، کنترل طغیان‌های خشم و ارتباط با دیگران

شری ون دیچک

www.ketab.ir

ترجمه

فائزه کاویانی

دکتر سید کاوه حجت



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

ون دیجک، شری Van Dijk, Sheri

اجازه نده هیجانات تو را کنترل کنند : راهنمای عملی برای نوجوانان بر اساس مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک برای کمک به مدیریت نوسانات خلق، کنترل طغیان‌های خشم و ارتباط با دیگران شری ون دیجک، ترجمه فائزه کاویانی، سید کاوه حجت.

مشهد: فرا انگیزش، ۱۴۰۰.

۱۲۳ص

978-622-98159-3-9

فیا

عنوان اصلی
Don't let your emotions run your life for teens : dialectical behavior therapy skills for helping you manage mood swings, control angry outbursts, and get along with others, 2020

راهنمای عملی برای نوجوانان بر اساس مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیک برای کمک به مدیریت نوسانات خلق، کنترل طغیان‌های خشم و ارتباط با دیگران

هیجان‌ها در نوجوانی - ادبیات کودکان و نوجوانان

Emotions in adolescence -- Juvenile literature

نوجوانان - روان‌شناسی - ادبیات کودکان و نوجوانان

Adolescent psychology -- Juvenile literature

رفتار درمانی دیالکتیکی - ادبیات کودکان و نوجوانان

Dialectical behavior therapy -- Juvenile literature

کاویانی، فائزه، ۱۳۶۲ - مترجم

حجت، سید کاوه، ۱۳۵۴ - مترجم

BF۷۲۴/۳

۱۵۵/۵



انتشارات فرا انگیزش

Faraangizesh@yahoo.com پست الکترونیکی

اجازه نده هیجاناتت تو را کنترل کنند

تألیف: شری ون دیجک

ترجمه: فائزه کاویانی - دکتر سید کاوه حجت

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ تعداد صفحات: ۱۲۳ صفحه وزیری

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد: فاطمه کاویانی

صفحه آرای: محمد سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۵۹-۳-۹

ISBN: 978-622-98159-3-9

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب - طبقه منهای دو - نشر فرا انگیزش

تلفن: ۰۵۱ - ۳۲۲۴۰۷۶۸ - ۳۲۲۲۷۸۶۳

حق چاپ محفوظ است

.....	۷۸
.....	۷۸
.....	۸۳
.....	۷۳
.....	۸
.....	۷۸
.....	۷۸

.....	۷۸
.....	۶۸
.....	۶۸
.....	۸۱
.....	۸۱
.....	۶۱
.....	۷۱

.....	۱۱
.....	۹

www.ketab.ir

۱۰۸	ذهن آگاهانه گوش کنید
۱۰۹	قضاوت نکنید
۱۰۹	اعتباربخشی دیگران
۱۰۹	مطابق ارزش‌ها و اصول خودتان عمل کنید
۱۱۰	پیش از حد کنکاش نکنید
۱۱۱	تعادل پیدا کردن در روابط
۱۱۱	اولویت‌ها در مقابل مسئولیت‌ها
۱۱۳	جمع‌بندی

فصل هشتم: همه را کنار هم بگذار

۱۱۵	ذهن آگاهی
۱۱۶	تنظیم هیجان
۱۱۶	مهارت‌های تحمل پریشانی
۱۱۷	اثربخشی بین فردی
۱۱۹	با دید باز نگاه کردن
۱۱۹	با تسلیم شدن چکار کنیم
۱۲۰	روش‌های تسلیم شدن
۱۲۰	روش‌های مشتاق بودن
۱۲۱	جمع‌بندی
۱۲۲	پاسخ‌ها
۱۲۳	منابع

" اجازه نده هیجاناتت تو را کنترل کنند، حیطه‌های چالش برانگیز برای نوجوانان (و والدینشان) را برایشان بررسی می‌کند. شری ون دیچک ابزارهایی در دسترسی برای مواجه شدن با برانگیختگی هیجانی، هیجانات بی‌ثبات و روابط دشوار ارائه می‌دهد. تمرین‌هایی که ون دیچک در هر فصل می‌آورد با ارائه گزینه‌هایی برای سازگار شدن با هیجانات به نوجوانان کمک می‌کند. من معتقدم که این مهارت‌ها به عنوان بخشی از برنامه آموزشی باید در مدارس تدریس شوند!"

کتی کریستی، مدیر مرکز سلامت روان در شبکه خدمات پشتیبانی نیویورک در نیومارکت، کانادا

" ون دیچک کتاب کاری نوشته است که برای هر نوجوانی که با هیجاناتش دست و پنجه نرم می‌کند می‌تواند خیلی مفید باشد. این کتاب کار با استفاده از بیانی شفاف و مختصر، تمریناتی آگاهی‌بخش و عملی برای کمک به شناخت، تنظیم هیجانات و تغییر در نحوه برخورد با هیجانات دردناک ارائه می‌دهد. مطالعه این کتاب را آسان و مفید دیدم و به مراجعان نوجوانم توصیه می‌کنم."

دکتر مارک کتز^۱، روان‌پزشک و استادیار دانشگاه تورنتو کانادا

" این نوشته خوب و کتاب کار کاربردی که مخصوص نوجوانان نوشته شده است را عمیقاً توصیه می‌کنم. این کتاب ابزارهای آسانی برای مدیریت هیجان‌های آشفته ارائه می‌دهد. با پیروی از پیشنهادات این کتاب، نوجوانان احساس توانایی بیشتری برای مدیریت خلقشان، داشتن روابط هماهنگ‌تر، اعتماد به نفس بیشتر و زندگی شادتر خواهند داشت."

لیندا جفری^۲، درمانگر شناختی در موسسه خصوصی نیومارکت، آنتاریو

" به طور کلی در جامعه غرب به هیجانات بهایی داده نمی‌شود. بسیاری از ما درباره هیجاناتمان پیام‌هایی منفی دریافت می‌کنیم و آن‌ها را بی‌ارزش، مشکل‌ساز و خطرناک می‌دانیم. با این حال هیجانات محرک‌های قدرتمند و منابع معتبری جهت آگاهی هستند. ون دیچک در این کتاب به این موارد و موضوعات مهم دیگر می‌پردازد. او اطلاعات مربوط به طیف وسیعی از مشکلات هیجانی را به روشی در دسترس ارائه می‌دهد. وی همچنین تکالیفی ارائه می‌دهد که به عمق بخشیدن و انسجام درک خواننده از مطالب کمک می‌کند."

کارما گویند^۳، روان‌درمانگر کودکان و نوجوانان در مرکز سلامت ساوتلیک، نیومارکت، آنتاریو

^۱ Mark Katz

^۲ Linda Jeffery

^۳ Karma Guindon

" این کتاب به نوجوانانی که خلق و خویشان با توانایی‌شان در لذت بردن از زندگی و روابطشان تداخل پیدا می‌کند اکیداً توصیه می‌شود. ون دیچک مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک لینهان را به گونه‌ای ارائه داده که مورد پسند خواننده باشد و درک آن آسان می‌باشد. وی ابتدا توضیح می‌دهد که چرا این مهارت‌ها می‌توانند مفید باشند، سپس تمرین‌هایی ارائه می‌دهد که به خواننده فرصتی برای تمرین مهارت‌ها می‌دهد.

مرلین بکر^۱، سرپرست بالینی خدمات ترک اعتیاد منطقه یورک

www.ketab.ir