

تربیت نوجوان در دسرساز

مدیریت تعارض و رویارویی با هیجانات شدید
با استفاده از رویکرد پذیرش و تعهد

تألیف

پاتریشیا ای - زوریتا انا

ترجمه

حمیدرضا نوری

کاندیدای دکتری تخصصی روانشناسی سلامت

هیدلماهی

پیش گفتار از

کِرک دی - استوار

سخن پایانی از

متیو مک کی

ویرایش:

حمیدرضا نوری



کتاب ارجمند



پاتریشیا ا. زوریتا

تربیت نوجوان در دسرساز

مدیریت تعارض و رویارویی با هیجانات شدید

با استفاده از رویکرد پذیرش و تعهد

ترجمه: حمیدرضا نوری، ناهید طاهری

ویرایش: حمیدرضا نوری

فروست: ۱۳۲۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه: آ. مرضیه سکی

مدیر: شری: هسان ارجمند

سرپرست: بولید: مرضیه سکی

ناظر چاپ: سعید خان

چاپ و صحافی: شش نیز

چاپ اول، دی ۱۳۹۰، نسخه

شابک: ۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، کپی، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: زوریتا انا، پاتریشیا، Zurita Ona, Patricia

عنوان و نام پدیدآور: تربیت نوجوان در دسرساز: مدیریت

تعارض و رویارویی با هیجانات شدید با استفاده از رویکرد

پذیرش و تعهد/ تألیف پاتریشیا ا. زوریتا انا؛ پیشگفتار از

کرک دی استروال؛ سخن پایانی از متیو مک کی؛ ترجمه

حمیدرضا نوری، ناهید طاهری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص. رقی

شابک: ۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸-۶

عنوان اصلی: Parenting a Troubled Teen : Manage

Conflict & Deal With Intense Emotions Using

Acceptance & Commitment Therapy, [2017]

موضوع: رفتار والدین، Parenting، جوانان ناسازگار-تغییر

رفتار، Modification Problem Youth—Behavior

هیجان‌ها در نوجوانی، Emotions in Adolescence، والدین

و نوجوانان، Parent and Teenager، درمان مبتنی بر پذیرش

و تعهد، Acceptance and Commitment Theapy

مدیریت تعارض، Conflict Management

شناسه افزوده: استروال، کرک، ۱۹۵۰-م، مقدمه‌نویس،

Strosal, Kirk، مک کی، متیو، ۱۹۴۸-م، McKay, Matthew

ن، حمیدرضا، ۱۳۱۳-م، مترجم، طاهری، ناهید، ۱۳۵۹

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۷۳

رده‌بندی دی‌ئی: ۶۴۹/۱۲۹

شماره ثبت: ۵۹۰۹۱۴۹

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۹۹۸۲۰۰۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۴۱۰۱۶-۳۸۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۳۳۳۲۸۷۶

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

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۳۷۲۸۲۰۴۴-۸۳

بها: ۳۷۰۰۰ 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 مطالب

۱۳	قدردانی
۱۵	مقدمه مترجم و ویراستار
۱۷	پیشگفتار
۲۱	مقدمه

بخش ۱: شروع دوره

۲۵	فصل ۱: «چرا تربیت فرزند تا این حد مشکل است؟»
۳۳	فصل ۲: «خانه من یک ماشین استرس است»

بخش ۲: واقعی زندگی

۴۷	فصل ۳: «دخترم بیش از حد کنترل گر است»
۶۱	فصل ۴: «او هرگز نباید چنین کاری را انجام دهد»
۷۳	فصل ۵: «ماشین مسافر زمان من»
۸۳	فصل ۶: «من به عنوان یک والد خراب کاری کرده‌ام»
۹۵	فصل ۷: «ترن هوایی هیجانانگیز»
۱۰۵	فصل ۸: «چگونه پدر و مادری می‌خواهید باشید؟»

بخش ۳: ایجاد یک تغییر

- فصل ۹: «من اینجا باتمام وجود حضور دارم» ۱۲۳
- فصل ۱۰: «من تو را می بینم» ۱۳۹
- فصل ۱۱: «من می فهمم، سخت است» ۱۴۹
- فصل ۱۲: «بیا صحبت کنیم» ۱۶۳
- فصل ۱۳: «توقف عیب جویی، شروع پاداش دهی» ۱۷۵
- فصل ۱۱: «جازه دهید تا با این مسئله کنار بیاییم» ۱۸۹
- فصل ۱۵: «تسخیر اهریمن» ۲۰۱
- فصل ۱۶: «من نمی دانم چطور از این بگذرم» ۲۲۱
- فصل ۱۷: «چرا من باید مردمان باشم؟» ۲۳۱

بخش ۴: زمانی که اوضاع بغرنج می شود

- فصل ۱۸: «بیایید این چرندیات را کنار بگذاریم» ۲۴۹
- فصل ۱۹: «آیا من تمایل دارم؟» ۲۵۹
- سخن پایانی ۲۷۵
- پیوست ۲۷۷
- منابع ۲۸۷
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ۲۹۱
- واژه نامه فارسی به انگلیسی ۲۹۳
- معرفی نویسنده ۲۹۵

مقدمه مترجم و ویراستار

«فرزندپروری یک هنر قدیمی و یک دانش جدید است.»

در طول مدتی که به کار در حوزه روان‌درمانی و مشاوره مشغول هستم بخش زیادی از مراجعین‌ام را والدینی می‌بینم که به معنای واقعی از رفتارهای نوجوانان خود کلافه شده‌اند و برای جابه‌اندیشی و احتمالاً روان‌درمانی مراجعه کرده‌اند. دوره سنی پیش از نوجوانی و نوجوانان زمانی است که اغلب برای خود آنان نیز نامفهوم به نظر می‌رسد به طوری که از واکنش‌های عجیب خود شگفت‌زده و متعجب می‌شوند. اگرچه قدرت استدلال آنها به شکل شگرت در بزرگسالی سرفراز می‌گردد ولیکن نوجوانان توانایی پیش‌بینی پیامد واکنش‌های خود که بر روی رفتارشان اثرگذار است را هنوز به طور کامل کسب نکرده‌اند. عدم شناخت کافی والدین و همچنین خود فرزندان از این دوره سنی، زمینه‌ساز چالش‌های فراوان بین فردی آنها شده است. به دفع این درگیری‌ها و کشمکش‌ها نیاز به دانش و مهارتی دارد که ضمن پرداختن به مسائل ارتباطی، موضوعات شخصیتی و فردی والدین و نوجوانان را نیز تبیین نماید.

نویسنده این کتاب با الهام از مهارت‌هایی که در حوزه رویکرد درمان مدیریت و تعهد وجود دارد، به مسائلی می‌پردازد که برای هر والدی که صاحب فرزند است که در این دوره سنی به سر می‌برد، مفید و ضروری خواهد بود. البته این کتاب در عین حالی که ابزارهای مورد نیاز شما برای ارتباط با نوجوانان را ارائه می‌کند، در سراسر متن به این نکته اشاره دارد که هدف از این مهارت‌ها تبدیل شدن شما به یک والد کافی به جای والد کامل است و این خود نکته‌ای رهایی‌بخش از فشارهایی است

که والدین در طی تربیت فرزندان بر خود وارد می‌کنند که در نهایت این فشار مانع ارتباط مؤثر والد-فرزندی خواهد شد.

در طول مدتی که با اثر خانم پاتریشیا ای زوریتا آشنا شده‌ام، در زندگی شخصی و آموزش والدین بارها برایم اثبات شده که مباحث این کتاب به روابط بین فردی و تربیتی والدین با فرزندان نوجوان‌شان کمک‌های شایانی کرده‌است. اطمینان دارم که مطالعه و اقدام متعهدانه نسبت به مطالب این کتاب یاری‌بخش پدران و مادران دلسوز و مشفق ایران‌زمین خواهد بود تا زندگی والدگری خود را تبدیل به یک اثر هنری کنند که هنر در ارتباط بین انسان‌ها است.

حمیدرضا نوری

مترجم و ویراستار