
زندگی به روش خودت

مهارت‌های درمانی بر پایه پذیرش و تعهد با هدف کمک به نوجوانان در راستای مدیریت احساسات و دستیابی به انعطاف‌پذیری

نویسنده: دکتر جوزف سیاروچی و دکتر لوئیز هیز

مترجم: مریم فرهمندیور

نوبت چاپ: اول (پاییز ۱۴۰۰)

طراح جلد: علی یار احمدی

صفحه آرا: مهرداد صفایی

ویراستار فنی: زهرا ابراهیمی مقدم

مدیر مسئول نشر: علیرضا خضرائی راد

چاپ: متخصصان

قیمت: ۶۵,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: نشر متخصصان: ۱۴۰۰ نشانی دفتر

مرکزی: تهران، سه راه طالقانی، پلاک ۲۶۰

تلفن: ۰۲۱-۹۱۳۰۶۰۱۹

انتشارات
موتک‌بسس



www.Motekbassan.com

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۲-۴۷۹-۹ ISBN

سرشناسه: سیاروچی، جوزف - Ciarrochi, Joseph

شناسه افزوده: هیز، لوئیزال - Hayes, Louise L.

شناسه افزوده: هال، کاتارین، تصویرگر - Hall, Katharine, Illustrator

شناسه افزوده: فرهمندپور، مریم، مترجم، ۱۳۵۵، مترجم

عنوان و نام پدیدآور: زندگی به روش خودت: مهارت‌های درمانی بر پایه پذیرش و تعهد با هدف کمک به نوجوانان در راستای مدیریت احساسات و دستیابی به انعطاف‌پذیری/ نویسندگان جوزف سیاروچی، لوئیز هیز؛ تصویرگر کاتارین هال؛ مترجم مریم فرهمندپور؛ ویراستار فنی زهرا ابراهیمی مقدم.

مشخصات نشر: تهران: متخصصان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۹ ص: مصور، جدول، رقی

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Your life, your way: skills to help teens gain perspective, manage emotions and build resilience using acceptance and commitment therapy, 2020

عنوان دیگر: مهارت‌های درمانی بر پایه پذیرش و تعهد با هدف کمک به نوجوانان در راستای مدیریت احساسات و دستیابی به انعطاف‌پذیری.

عنوان دیگر: زندگی شما، راه شما: مهارت‌های درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد...

موضوع: نوجوانان و جوانان - راهنمای مهارت‌های زندگی - Youth - Life skills guides - نوجوانان و جوانان - بهداشت روانی - Youth - Mental health - هیجان‌ها در نوجوانی - Emotions in adolescence.

رده بندی کنگره: HQ۷۹۶

رده بندی دیویی: ۲۳۵/۳۰۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۵۳۷۸۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

فهرست مطالب

۷	یادداشت مؤلف
۱۲	سخنی از مترجم
۱۳	مقدمه
۱۹	بخش اول: پرورش مهارت‌ها
۲۰	فصل اول
۳۱	فصل دوم
۶۹	فصل سوم
۸۲	بخش دوم: تمرکز بر مهارت‌ها
۸۴	فصل چهارم
۱۰۰	فصل پنجم
۱۱۶	فصل ششم
۱۳۵	فصل هفتم
۱۵۲	فصل هشتم
۱۷۱	فصل نهم
۱۸۴	فصل دهم
۲۰۴	فصل یازدهم
۲۱۹	فصل دوازدهم
۲۳۶	مؤخره کتاب

یادداشت مؤلف

زندگی به روش خودت، یک ماژول رفتاری و علمی را به گونه‌ای ملموس و کاربردی ارائه می‌دهد. توصیه می‌کنیم والدین این کتاب را برای فرزندانشان تهیه کنند؛ اما بهتر است ابتدا خودشان این کتاب را مطالعه کنند و تمرین‌هایش را انجام دهند. شاید بد نباشد همراه با نوجوانانشان آن‌ها نیز تغییر کنند. بنده به عنوان راهنما، مطالعه‌ی این کتاب را به کارآموزان طرح درمان پیشنهاد می‌کنم. این کتاب به جهت ساختار روان و فصیح، به اندازه کافی قابلیت انعطاف و تطبیق با زندگی امروزی بشر را دارد.

دکتر کیلی ویلسون، استاد بازنشسته دانشگاه می سی سی پی، رئیس و بنیان‌گذار موسسه انجمن رفتاری بافتکرا (ACBS) و نویسنده مشترک کتاب «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد»

مدل DNA-V یک مدل بازی محور است و یکی از مهیج‌ترین مداخله‌های روانشناسی موج سوم در طی سال‌های اخیر به حساب می‌آید. در این کتاب این مدل رفتاری به گونه‌ای ارائه گردیده که قطعاً نوجوانان آن را دوست خواهند داشت و برایشان مثر و بسیار کمک کننده است.

بن سدلی، روانشناس بالینی و نویسنده کتاب اوضاع درهم برهم

مخاطب کتاب زندگی به روش خودت، جوانانی هستند که می‌خواهند بدانند چه کسی هستند و در آینده می‌خواهند چه کسی بشوند. DNA-V که توسط نویسندگان در این کتاب ارائه شده است قالبی کاملاً کاربردی و ملموس دارد که بر اساس اصول بررسی شده و تغییرات رفتاری نوجوانان و رشد و پیشرفتشان

پایه‌گذاری شده است. این کتاب همراه با تمرین‌های کاربردی قادر به پرورش مهارت‌های جدید در شما خواهد بود و ابزار و لوازم استثنایی را برای هدایت نوجوانان در سفر زندگی را مهیا می‌سازد.

سیری مینگ، تحلیلگر رفتاری، نویسنده مشترک کتاب "رفتار کلامی و نظریه چهارچوب ارتباطی (RFT) با منظور ارتقای زبان زایشی"

این کتاب مانند جعبه‌ابزاری بی‌مانند سعی دارد تا نوجوانان را به افرادی قدرتمند در مواجهه با مشکلات زندگی تبدیل کند. این کتاب مصور زیبا به نوجوانان نشان می‌دهد که چگونه به فردی که دوست دارند و همیشه انتظارش را دارند تبدیل شوند. آن‌ها قدرت تغییر دارند و می‌توانند زندگیشان را در مسیر قلبشان هدایت کنند. این جانب کتاب یا منبع مناسب‌تر و کامل‌تری که بتواند به نوجوانان (و والدین آن‌ها که نقش حمایتگری دارند) کمک کند نمی‌شناسم.

دکتر ایولین گولد، دارای بورس تخصصی، تحلیلگر رفتارهای بالینی در مرکز اختلال وسواس و اضطراب در نیوانگلند و دکتر و محقق دانشکده علمی پزشکی دانشگاه هاروارد.

نوجوانی سن کشف کردن، ریسک کردن‌های هوشمندانه و یادگیری قدرت انعطاف‌پذیری در مقابل سختی‌ها و تردیدها در دنیای امروزی است. این کتاب هدیه‌ای به نوجوانان و والدینشان، کلینیک‌ها، آموزگاران، مشاوران و مربیان است که هرکدام به نحوی با نوجوانان در ارتباط هستند این کتاب توسط جوزف سیاروچی و لوتیز هیز بر مبنای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) نگاشته شده است. دقیقاً همان چیزی که هر نوجوانی به آن نیاز دارد.

راهنمایی کاربردی، ملموس که به آن‌ها قدرت ورود به دنیای بیرون و ساختن زندگی‌شان بر اساس علائق و خواسته‌هایشان را می‌دهند. نوجوانان ۱۶ ساله من.

واقعاً به این کتاب علاقمند خواهند شد و خواندن این کتاب را به دیگران توصیه می‌کند.

دکتر لیزا کوپن: استادیار دپارتمان روان‌پزشکی دانشکده پزشکی هاروارد، مؤسس مرکز اختلال وسواس و اضطراب در نیوانگلند در بوستون و نویسنده کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

کتاب زندگی به روش خودت نه تنها سرشار از راهنمایی‌های ارزشمند و متفکرانه است، بلکه انسجام و بافت قوی همراه با تصاویری جذاب و تمرین‌های مؤثرش می‌تواند به نوجوانان برای مواجهه با احساساتشان و ایجاد قدرت و موفقیت به نحوی مؤثر کمک کند. هر صفحه این کتاب مرا مجذوب خود کرده است. دکتر سیاروچی و هیز با گنجانیدن تمرین‌های "خودیاریگری" در این کتاب به این مهم دست یافته‌اند. من حتی مطالعه این کتاب را به افراد بالغ نیز پیشنهاد می‌کنم و از شما به خاطر خلق چنین سفر جالبی بسیار سپاسگزارم. این کتاب برای تمامی کسانی که این کتاب را به دقت بررسی و تحلیل می‌کنند کتابی ارزشمند خواهد بود.

دکتر روبین دی والسر، مدیر کلینیک درمان آسیب‌های روحی و روانی در بی ایریا در سانفرانسیسکو، پرفسور دستیار دانشگاه کالیفرنیا، نویسنده کتاب در قلب ACT و مشارکت در تألیف کتاب آموزش درمان مبتنی بر درمان و پذیرش و تعهد و زوج ذهن آگاه.

چه می‌شود اگر مالک زندگی خود باشید؟ منظور من یک زندگی ایده‌آل و آرام و راحت نیست. بلکه زندگی همراه با شور و اشتیاق است. این کتاب به شما راهکار آن را نشان خواهد داد. این کتاب بر پایه مطالعه جامعه آماری واقعی و افرادی همانند خود شما نگاشته شده است. کتابی ساده و قابل فهم، شفاف و هوشمندانه. اگر شما هم زندگی را به روش خودتان می‌خواهید این کتاب راه و

روش آن را به شما ارائه خواهد داد.

دکتر استیون سی هیز پرفسور موسسه نوادا در گروه روانشناسی دانشگاه

نوادا، رنو و توسعه گر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

www.ketab.ir