

قرش و شیرین

برگرفته از کتاب ۱۰۱ داستان شفابخش برای کودکان و نوجوانان

(کاربرد استعاره در درمان)

نویسنده جورج دبلیو برنز

مترجمان : مهدیه برازنده - امینا زرین نشان

سرشناسه	: برنز، جورج ویلیام، ۱۹۴۶ - م.
نام و نام پدیدآور	(Burns, George W. (George William ترش و شیرین: برگرفته از کتاب ۱۰۱ داستان شفا بخش برای کودکان و نوجوانان (کاربرد استعاره در درمان) / نوشته جورج دبلیو برنز؛ مترجمان مهدیه برازنده، مینا زرین نشان.
مشخصات نشر	: تبریز: آیدین ساو، ۱۴۰۰.
شابک	: 978-600-8543-93-0
یادداشت	: وضعیت فهرست نویسی: فیا کتاب حاضر ترجمه بخشی اعظمی از کتاب "healing stories for kids ۱۰۱ C2005, using metaphors in therapy and teens" است.
موضوع	: استعاره -- مصارف درمانی موضوع: قصه درمانی موضوع: قصه گویی
موضوع	: Metaphor -- Therapeutic use موضوع: Narrative therapy
موضوع	: Narrative therapy موضوع: Storytelling
موضوع	: داستان های کودکان -- جنبه های روانشناسی موضوع: کودکان -- روان درمانی
موضوع	: Children's stories -- Psychological aspects موضوع: Storytelling
موضوع	: Child psychotherapy
شناسه افزوده	: برازنده، مهدیه، ۱۳۶۱-، مترجم زرین نشان اقدسی، مینا، ۱۳۶۵-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۰۵RJ رده بندی دیویی: ۹۲۸۹۱/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۷۶۹۷۵

www.ketab.ir

■ نام کتاب: ترش و شیرین (برگرفته از کتاب ۱۰۱ داستان شفا بخش برای کودکان و نوجوانان)

■ مولف: جورج دبلیو برنز ■ مترجمان: مهدیه برازنده و مینا زرین نشان

■ ناشر: آیدین ساو، ۱۴۰۰، تبریز ■ قطع: وزیری ص. ۲۹۳

■ نوبت چاپ: اول ■ شابک: ۹۳-۰-۸۵۴۳-۶۰۰-۹۷۸

■ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد ■ چاپ و صحافی: اعظم

■ قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

■ آدرس نشر: تبریز خیابان شهید جدیری، پ. ۳۷۳

تلفن: ۳۳۳۶۴۲۰۱ و ۰۹۱۴۳۰۵۹۷۱۵

فهرست

- پیشگفتار ۱۰
- مقدمه ۱۱
- سخنی چند در رابطه با کلمات ۱۲
- جادوی استعاره ۱۲
- بالا بردن آگاهی ۱۳
- داستان ها چگونه شما را تغییر داده و حالتان را خوب می کنند ۱۴
- داستان یک داستان ۱۸
- کودکان می توانند تفاوتها را حس کنند: داستان کودکان ۲۳
- کودکان می توانند تفاوتها را حس کنند: داستان نوجوانان ۲۵
- تغذیه فکری ۲۸
- از خودتان مراقبت کنید ۳۱
- بخندید ۳۳
- روال طبیعی در انجام کار ۳۵
- بیشترین بهره برداری از چیزی که به شما داده شده ۳۸
- کاری را که می توانی انجام بده ۴۱
- در جستجوی خوشبختی ۴۴
- صعود به درجات جدید ۴۷
- چشم اندازی به پیشرفت های جدید: داستان نوجوانان ۵۱
- تشخیص توانمندی ها ۵۵
- شناسایی ویژگی های خاص فردی ۵۹
- اهمیت پذیرش تعاریف ۶۳
- خوب بودن، نه کامل بودن ۶۷
- خودت باش ۷۰

۷۴		مواجهه با ترس: داستان خردسالان
۷۹		مواجهه با ترس: داستان نوجوانان
۸۳		درک خود
۸۷		یاد بگیرید که به خودتان فکر کنید
۹۱		یادگیری ترفندهای جدید
۹۶		حرکتی که کل حومه را تغییر داد
۹۹		ایجاد تغییر
۱۰۱		تغییر الگوهای رفتاری
۱۰۵		من دیگه نمی ترسم
۱۰۸		گرفتار شدن در میان مشکلات: داستان نوجوانان
۱۱۱		پیدا کردن دوست و تداوم آن
۱۱۳		چهار دوست وفادار
۱۱۵		گفتگو در مورد یک راه حل
۱۱۹		دوستان جدید
۱۲۲		عطوفت و مهربانی
۱۲۷		توجه به درون
۱۳۱		خود را جای دیگری گذاشتن
۱۳۵		دوستی و تداوم آن
۱۳۹		بالا بردن حس رضایت مندی: داستان خردسالان
۱۴۲		بالا بردن حس رضایت مندی: داستان نوجوانان
۱۴۶		تفریح کردن
۱۵۰		توسعه حس رضایت مندی
۱۵۳		عصبانی شدن
۱۵۶		کمک کردن با حس شوخ طبعی
۱۵۹		عصبانیت ناگهانی
۱۶۲		یاد گرفتن خندیدن

۱۶۶	تغییر وضعیت، تغییر احساسات
۱۶۸	بیان احساسات به طور هم زمان
۱۷۲	مدیریت غم و اندوه: داستان خردسالان
۱۷۵	مدیریت غم و اندوه: داستان نوجوانان
۱۷۸	همه چیز آن طور که به نظر می رسد نیست
۱۸۰	دید مثبت
۱۸۳	افکار، تعیین کننده احساسات هستند
۱۸۶	یافتن استثنائاتی برای مسائل
۱۸۹	استفاده از امکاناتی که دارید
۱۹۳	بیدار کردن اعتماد به نفس
۱۹۷	مواجهه با یک معضل اخلاقی
۲۰۰	یادگیری قوانین
۲۰۳	گاهی اوقات چیزهای خوب باکی اتفاق می افتند
۲۰۸	پذیرش چیزهایی که دارید
۲۱۰	نگاه متفاوت داشتن
۲۱۳	غلبه بر ترس
۲۱۷	غلبه بر ناملایمات: داستان کودکان
۲۲۱	حل مشکل بصورت مشارکتی
۲۲۳	حل یک مسئله
۲۲۶	پذیرفته شدن
۲۳۰	آموختن قسمت کردن
۲۳۳	بی توجه بودن
۲۳۷	کنترل کردن
۲۴۱	خلق یک آرزو
۲۴۷	رها کردن درد ورنج: داستان کودکان
۲۵۰	مدیریت درد ورنج: داستان نوجوانان

پیشگفتار

کتاب "۱۰۱ داستان شفابخش برای کودکان و نوجوانان" نوشته جورج دبلیو برنز، در قالب داستان به مشکلاتی اشاره می‌کند که ممکن است کودک و نوجوان با آن مواجه شوند و همچنین موانعی که در مسیر رشد و تکامل عقلی و احساسی کودک پدید می‌آید را بیان می‌کند. مشکلاتی همانند ترس، عدم اعتماد به نفس، خود کم‌بینی، سرکشی، گرایش به مواد مخدر، جدایی والدین، از دست دادن عضوی از خانواده یا دوست و ...

جورج برنز سعی کرده با نگاهی استعاری به حل این مشکلات کمک نموده و در هدایت داستان به گونه‌ای که ماهیت دستورمآبانه نداشته باشد سعی فراوان داشته و در این راه موفق عمل کرده است. وی علاوه بر داستان‌ها، راهکارها و تکنیک‌هایی برای داستان‌پردازی موثر نیز ارائه کرده است. اما در این ترجمه سعی کرده‌ایم بر خود داستان‌ها تمرکز داشته باشیم و نه نحوه داستان‌سرایی. بنابراین بخش‌هایی که مربوط به انواع تکنیک‌های داستان‌سرایی در کتاب اصلی بود در این نسخه حذف شده‌اند. او مقدمه‌ای مفصل و روشن فراهم آورده که امید است برای والدین، معلمان و کسانی که به نحوی با کودکان ارتباط دارند و در راستای اهداف این کتاب قدم برمی‌دارند مفید واقع شود. این کتاب با متنی ساده باعث می‌شود کودکان و نوجوانان با شخصیت‌های داستان همزادپنداری کرده و در جهت رفع مشکل یا غلبه بر احساسات‌شان برآیند.