

بسمه تعالی

روش‌های غلبه کردن نوجوان بر افسردگی

مترجم:

مریم رزاقی

۱۴۰۰

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	: گرین وود، مایکل، ۱۹۴۹-م. Greenwood, Michael, 1949-
عنوان و نام پدیدآور	: روش های غلبه کردن نوجوان بر افسردگی/مایکل گرینوود : مترجم مریم رزاقی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۴ص: ۱۱ X ۱۷ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۷۱۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The depression guidelines for teenagers:Depression, Anxiety, Abuse, Violence, Drugs, Death, HeartbreakAnd Ways to Appreciate and Understand Your Parents, 2020
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: افسردگی در نوجوانان
موضوع	: Depression in adolescence
شناسه افزوده	: رزاقی، مریم، ۱۳۶۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۷-۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۸۴۰۳۶۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

روش های غلبه کردن نوجوان بر افسردگی	■ نام کتاب:
مریم رزاقی	■ مترجم:
آموزشی تالیفی ارشدان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۴۰۰	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	■ طراح و گرافیت:
۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۷۱۵-۴	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵	■ قیمت:
۱۵۰۰ تومان	

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای می‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونی از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
یادداشتی شخصی.....	۹
فصل اول.....	۱۱
۱- شما مهم هستید.....	۳۲
۲- از توقعاتی که دیگران دارند دست بکشید و جوینده‌ی	
اهدافتان باشید.....	۳۳
۳- زندگی هرگز به شکلی که شما فکر می‌کنید، پیش نخواهد	
رفت.....	۳۵
۴- شما قارار است که با شکست مواجه شوید.....	۳۶
۵- در پس هر اتفاقی دلیلی نهفته است.....	۳۸
۶- تجربه.....	۴۱
۷- شما بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنید با ارزش هستید.....	۴۳
فصل دوم: هرگز تسلیم نشو.....	۴۵
فصل سوم: در گذشت مادرم.....	۵۱
فصل چهارم: حقوق فرزند.....	۶۹
نتیجه گیری.....	۸۴