

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راه و روش زندگی تو

نویسندگان: جوزف وی سیاروچی، لوئیز ال هاینز

مترجمان: اعظم علی خادمی، مهگل زمانی، الهه نعمت زاده

سرناسه	سیاروچی، جوزف Ciarrochi, Joseph
عنوان و نام پدیدآور	راه و روش زندگی تو / نویسندگان جوزف وی سیاروچی، لوئیز ال هابز؛ مترجمان اعظم علی خادمی، مهگل زمانی، الهه نعمت‌زاده.
مشخصات نشر	تهران: ثنای دانش، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۲۸۵ص:؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	۸۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۲۲-۴-۸
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].
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
شناسه افزوده	هیز، لوئیز ال.
شناسه افزوده	Hayes, Louise L.
شناسه افزوده	علی خادمی، اعظم، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	-AliKhademi, Azam, 1979
شناسه افزوده	زمانی، مهگل، ۱۳۸۰ - مترجم
شناسه افزوده	نعمت‌زاده، الهه، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۱۶HQ
رده بندی دیویی	۳۰۵/۴۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۱۵۳۱۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا



انتشارات ثنای دانش

نام کتاب	راه و روش زندگی تو
نویسنده	جوزف وی سیاروچی، لوئیز ال هابز
مترجمان:	اعظم علی خادمی، مهگل زمانی، الهه نعمت‌زاده
نوبت و سال چاپ	بهار ۱۴۰۱
شمارگان	۵۰ نسخه
قیمت	۹۵۰.۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۲۲-۴-۸

کلیه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است
تلفن مرکز بخش: ۶۶۹۷۸۵۱۸-۶۶۴۸۳۲۵۱

فهرست مطالب

مقدمه	۵
بخش اول: مهارت‌هایت را بساز	۱۵
فصل یکم: اجازه دهید قلبتان شما را در این سفر هدایت کند.	۱۵
فصل دوم: کنترل زندگیت را در دست بگیر.	۲۸
فصل سوم: دیدگاه خود را متحول کنید، دنیای خود را متحول کنید.	۷۲
بخش دوم: روی مهارت‌هایت تمرکز کن	۸۷
فصل چهارم: روی مهارت‌هایت تمرکز کنید	۸۹
فصل پنجم: زمانیکه شما مضطرب یا نگران هستید چه کاری را باید انجام دهید.	۱۰۸
فصل ششم: روابط قوی و کمک کننده بسازید.	۱۲۸
فصل هفتم: مدیریت خشونت	۱۵۴
فصل هشتم: وقتی شما احساس ناراحتی یا احساس حقارت می‌کنید.	۱۷۴
فصل نهم: وقتی شما صدمه دیده اید، می‌ترسید یا احساس نا امنی می‌کنید؟	۱۹۷
فصل دهم: وقتی که زندگی آنلاین شما تبدیل به یک مشکل می‌شود.	۲۱۴
فصل یازدهم: اعتماد به نفس واقعی خود را افزایش دهید.	۲۳۸
فصل دوازدهم: در هر کاری عالی باشید.	۲۵۸
کلام آخر	۲۸۰

مقدمه

این کتاب را چگونه باید خواند؟



ما اینجا هستیم که به شما بگوییم تغییرات در حال ایجاد شدن هستند.
«گرتا تنبرگ؛ نوجوان فعال اقلیمی»

پذیرش تغییرات برای ما انسان ها سخت می باشد. ما دوست داریم همه چیز همانطور که هست باقی بماند. تصور کنید یکی از دوستانتان، پس از ۵ سال دوستی صمیمانه به شما خیانت کند. شما این تغییر را دوست ندارید. می توانید پافشاری کنید و طوری وانمود کنید که هیچ اتفاقی نیفتاده است. اما در حقیقت شما از خیانت های بیشتر استقبال کرده اید. درحالیکه شما می توانید تغییر را انتخاب کنید؛ می توانید دوستی خود را با آن شخص برهم بزنید و یا از دوستان دیگر خود کمک بگیرید.

درحین تغییر، بعضی از افراد قوی می‌شوند، و به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا می‌کنند. اما برخی تغییرات در روحیه بعضی از افراد تأثیرات بدی می‌گذارد.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد که چگونه قوی شوید. به شما نشان خواهد داد که چگونه بزرگترین تغییرات را در زندگی خود ایجاد کنید و از تغییرات نترسید بلکه آنها را درآغوش بگیرید و فریاد بزنید: بیا.

گرتا تنبرگ، نوجوان فعال اقلیم شناس، نمونه ای از افرادیست که نشان می‌دهد چگونه باید از تغییرات برای بهتر شدن استفاده کنیم. او در دوران نوجوانی اش به تغییرات آب و هوا پی برد و گرفتار افسردگی عمیقی شد. او فکر کرد "یک دختر بچه چه کاری می‌تواند انجام دهد؟" سپس گرتا با مجموعه ای از تغییرات روبرو شد. او برای حفاظت از محیط زیست و آب و هوا، بلیک تابلو که روی آن نوشته بود: "اعتصاب دانش آموزان برای آب و هوا"، در بیرون از مجلس شورا نشست و مبارزه خود را شروع کرد. وبا پافشاری کردن بر عقیده خود سعی کرد قوی تر و تأثیرگذارتر از قبل عمل کند.

سرانجام به دلیل فعالیت‌هایش در جلوگیری از گرمایش جهانی، دولت با اعتراضات وی موافقت کرد و او در دوران نوجوانی نامزد دریافت جایزه صلح نوبل و تصویر ویژه‌ی جلد مجله تایم شد. تمامی این اتفاقات تا شانزده سالگی او رخ داد. گرتا هیچ وقت نمی‌دانست چه چیزی ممکن است اتفاق بیفتد. او تنها بایک حرکت کوچک فرآیند تغییر را شروع کرد (بالا نگه داشتن یک تابلو).

برخی افراد هیچ وقت یاد نمی گیرند که چگونه با تغییر مواجه شوند و در طول زمان به بزرگسالانی مضطرب تبدیل می شوند. برای مثال، برخی بزرگسالان شغلی را انتخاب می کنند که از آن نفرت دارند. بعضی ها به الکل یا قمار معتاد می شوند.

برخی رویاهایشان را رها می کنند و بعضی دیگر در خانه می نشینند و سعی می کنند که تنهاییشان را با تماشا کردن تلویزیون فراموش کنند. با خواندن این کتاب شما آن کسی خواهید شد که قبلاً قادر نبودید بشوید؛ یاد می گیرید چگونه راهتان را برای یک زندگی شگفت انگیز انتخاب کنید.

این کتاب تغییراتی در زندگی شما به وجود می آورد و یک سفر برای پرورش دادن و تغییر کردن و تبدیل شدن به شخصی است که دوست دارید باشید. شما یاد می گیرید که زندگی و راهتان را با دنبال کردن این نکات کلیدی بسازید.



راه و روش زندگی تو
* به قلبتان اجازه دهید سفر شما را هدایت کند.
* تغییرات را بپذیرید.
* قدرت انعطاف پذیری خود را افزایش دهید.