

مهارت‌های زندگی برای نوجوانان و جوانان

مجموعه کتاب‌های زندگی مثبت ۳

۶۰ درس سرنوشت ساز

که در مدرسه به دانش آموزان نمی‌آموزند



موسسه مدرسه
MasoodLali.com

۶۰ درس سرنوشت ساز که در مدرسه به دانش آموزان نمی‌آموزند

مجموعه خاطرات زندگی مشیت ۳

۶۰ درس سه نوشت ساز

که در مدرسه به دانش آموزان نمی آموزند

اندرو ماتیوس

ترجمه‌ی سمیرا دامغانی

زیر نظر مسعود لعلی

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد، قیمت: ۱۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۸۷-۱

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۳۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

pendartaban@gmail.com

کلیه حقوق محفوظ است.

ساز که در مدرسه به دانش آموزان نمی آموزند درس سرنوشت ساز که در مدرسه به دانش آموزان نمی آموزند درس



پندارتابان

۱۳۳۲۶۱۱

ماتیوس، اندرو، ۱۹۴۸ - م.	Matthews, Andrew
۶۰ درس سرنوشت‌ساز که در مدرسه به دانش‌آموزان نمی‌آموزند / اندرو ماتیوس؛ مترجم سمیرا دامغانی.	۶۰ درس سرنوشت‌ساز که در مدرسه به دانش‌آموزان نمی‌آموزند / اندرو ماتیوس؛ مترجم سمیرا دامغانی.
تهران: پندار تابان، ۱۳۹۵.	تهران: پندار تابان، ۱۳۹۵.
مجموعه کتاب‌های زندگی مثبت ۳.	مجموعه کتاب‌های زندگی مثبت ۳.
شابک:	ISBN: 978-600-6895-87-1
عنوان اصلی:	How to be a happy teen
۶۰ درس سرنوشت‌ساز که در مدرسه به دانش‌آموزان نمی‌آموزند.	۶۰ درس سرنوشت‌ساز که در مدرسه به دانش‌آموزان نمی‌آموزند.
موضوع: نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی	موضوع: نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
دامغانی، سمیرا، ۱۳۶۳ -، مترجم.	دامغانی، سمیرا، ۱۳۶۳ -، مترجم.
م ۲ ش ۶ / ۷۹۶QH / ۱۳۹۵	۶۴۶/۷۰۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی:	۴۴۵۱۶۵۰

۶۰ درس سرنوشت‌ساز که در مدرسه به دانش‌آموزان نمی‌آموزند

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۵	 درس یک: زندگی شما زمانی تغییر می‌کند. شما تغییر کنید.
۱۹	 درس دو: مشکلات شکلات زندگی‌اند.
۲۱	 درس سه: با یأس و ناامیدی بجنگید؟
۲۳	 درس چهار: مسئولیت زندگی‌ات را بپذیر
۲۵	 درس پنج: مهم نیست که چه اتفاقی می‌افتد؛ نوع نگرش شماست که اهمیت دارد.
۲۷	 درس شش: بهترین دوست خودت باش
۳۳	 درس هفت: خودت را باور کن
۳۷	 درس هشت: پدر و مادرت را درک کن
۴۳	 درس نه: در انتخاب دوستان دقت کن
۴۵	 درس ده: نگران قضاوت دیگران نباش
۴۹	 درس یازده: بعضی چیزها فقط به خودتان مربوط است
۵۱	 درس دوازده: از غرغر و شکایت دست بکش

- درس سیزده: خودخواه نباش اما همیشه خودت را تحسین کن ۵۳
- درس چهارده: روی خوبی های دیگران تمرکز کن ۵۷
- درس پانزده: بخشیدن دیگران را بیاموز ۵۹
- درس شانزده: شاد باش تا افراد شاد به سمتت کشیده شوند ۶۱
- درس هفده: موادمخدر زندگی را نابود می کند ۶۳
- درس هجده: قبل از اینکه دیر بشود به عزیزانت بگو دوستشان داری ۶۷
- درس نوزده: یاد بگیر بازوگوها در مدرسه چه رفتاری داشته باشی ۷۱
- درس بیست: سرت مهم است نه صورت ۷۵
- درس بیست و یک: درس هایت را جدی بگیر ۷۷
- درس بیست و دو: مهارت مادر زندگی بی مشکل زیستن نیست، با انگیزه زیستن است ۷۹
- درس بیست و سه: این کار را به انجام می دهی باشی ۸۳
- درس بیست و چهار: از قدرت خرد، العاده مغزت آگاه باش ۸۵
- درس بیست و پنجم: از قدرت تصمیم سازی بهره ببر ۸۹
- درس بیست و ششم: مغز شما بر اساس تصاویر عمل می کند ۹۳
- درس بیست و هفتم: کنترل امواج مغزی ات را بدست بگیر ۹۷
- درس بیست و هشتم: تکنیک موثر ریلکسیشن چیست؟ ۱۰۱
- درس بیست و نهم: قدرت حافظه ات را دست کم نگیر ۱۰۵
- درس سی: از قدرت کلام آگاه باش ۱۰۹
- درس سی و یک: راهکارهای غلط زندگی ات را کنار بگذار ۱۱۳
- درس سی و دو: چیزی را می یابی که آن را می جویی ۱۱۷
- درس سی و سه: نگرش مهم تر از حقیقت است ۱۱۹
- درس سی و چهار: همان چیزی بر سرت می آید که منتظرش هستی ۱۲۱
- درس سی و پنج: نگرانی را کنترل کن، قبل از اینکه نگرانی زندگی ات را کنترل کند ۱۲۳
- درس سی و شش: شاد بودن یک انتخاب است ۱۲۷
- درس سی و هفت: سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند ۱۲۹

- درس سی و هشت: انسانی شاکر باش تا شاد شوی ۱۳۱
- درس سی و نه: چیزی را می بینیم که آماده دیدنش هستیم ۱۳۳
- درس چهل : زندگی و موفقیت قانون دارد ۱۳۵
- درس چهل و یک: بهشت را به بها می دهند نه بهانه ۱۴۱
- درس چهل و دو: در زندگی همه چیز به هم مربوط است ۱۴۳
- درس چهل و سه: هیچ کاری را دست کم نگیر ۱۴۵
- درس چهل و چهار: نظم را سر لوحه زندگی قرار بده ۱۴۷
- درس چهل و پنج: اتفاقات کوچک مقدمه اتفاقات بزرگ است ۱۴۹
- درس چهل و شش: روی حل ها تمرکز کن نه مشکلات ۱۵۳
- درس چهل و هفت: مراقب مردم نباشید ۱۵۵
- درس چهل و هشت: سرانجام بماند ۱۵۷
- درس چهل و نه: مرتب باشید در سبیل عام را دور بریزید! ۱۵۹
- درس پنجاه: در خواست کنید ۱۶۱
- درس پنجاه و یک: قبل از اینکه دیر شود به سبب است اقرار کن ۱۶۳
- درس پنجاه و دو: قدرتمندانه ظاهر شو ۱۶۵
- درس پنجاه و سه: همیشه برای دلسرد شدن زود است ۱۶۹
- درس پنجاه و چهار: یا هدف داشته باش یا قید خوشبختی را بزن ۱۷۱
- درس پنجاه و پنج: همان چیزی که می شوی که می خواهی ۱۷۳
- درس پنجاه و شش: اشتباه کردن فرصتی برای یادگیری است ۱۷۵
- درس پنجاه و هفت: با تعیین هدف به چیزهای بیشتری دست می یابی ۱۸۱
- درس پنجاه و هشت: بهترین راه برای شروع کردن، شروع کردن است ۱۸۳
- درس پنجاه و نه: پس انداز را بیاموز ۱۸۵
- درس شصت: موفقیت برای عموم آزاد است ۱۸۹

مقدمه

« ۶۰ درس سرنوشت‌ساز که در مدرسه به دانش‌آموزان نمی‌آموزند »
کتاب بسیار جذاب و خواندنی برای نوجوانان، جوانان و همه‌ی بزرگسالانی
است که می‌خواهند در زندگی بدرخشند. اندره متیوس نویسنده‌ی مشهور
استرالیایی در این کتاب برجسته‌ترین درس‌های زندگی را با زبان ساده اما
قدرتمند با ما در میان گذاشته است. درس‌هایی حیاتی که می‌تواند در مدرسه یا
به آن پرداخته نمی‌شود و یا کمتر توجه می‌شود.
برخی از عناوین درس‌های او عبارت‌اند از:

مشکلات شکلات زندگی‌اند

خودخواه نباش اما همیشه خودت را تحسین کن

مأموریت شما در زندگی بی‌مشکل زیستن نیست، باانگیزه زیستن است

همان چیزی بر سرت می‌آید که منتظرش هستی

شاد بودن یک انتخاب است

بهترین دوست خودت باش

نگرانی را کنترل کن، قبل از این که نگرانی زندگی‌ات را کنترل کند

شاد بودن یک انتخاب است
درس سی و شش: سؤالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند
روی راه حل‌ها تمرکز کن نه مشکلات
همیشه برای دلسرد شدن زود است
یا هدف داشته باش یا قید خوشبختی را بزن

پیشنهاد می‌کنم این کتاب را همراه فرزندان‌تان بخوانید. درباره‌ی هر درس با هم گفت‌وگو کنید و از این طریق تعامل سازنده‌ای با آن‌ها ایجاد کنید. معلمان می‌توانند به عنوان یک منبع کمک درسی از این کتاب استفاده کنند و مطالب آن را به دانش‌آموزان به اشتراک گذارند. بی‌شک محتویات این کتاب حاوی مطالب ارزشمند است. در صورتی که نوجوانان و جوانان درس‌های سرنوشت‌ساز زندگی را فراگیرند آینده‌ی پرثمر و درخشانی در انتظار آن‌هاست. این کتاب را جدی بگیرید، تا زندگی شما را جدی بگیرید چون مهم‌ترین قوانین بهتر زیستن در این کتاب آمده است.

مسعود لعلی نویسنده و روانشناس بالینی

مسعود لعلی نویسنده و روانشناس بالینی

Masoodlaali.com