

چگونه جوجه تیغی ها را بغل کنیم؟

راه هایی ساده برای دوست داشتن بدقلق ترین افراد در زندگی

وی جاف ایلس

مترجم: مجیدی پردل

www.ketab.ir

سرشناسه	[مقدمه نویس] دبی جاف الیس؛ [تهیه کننده انتشارات هارتلی]
عنوان و نام پدیدآور	چگونه به چه تیغی ها را بغل کنیم: راه هایی ساده برای دوست داشتن بدقلق ترین افراد در زندگی / [مقدمه نویس] دبی جاف الیس؛ مترجم مجتبی پردل؛ [تهیه کننده انتشارات هارتلی].
مشخصات نشر	مشهد: انتشارات ترانه، ۱۳۸۱
مشخصات ظاهری	۱۰۶ ص.
شابک	978-622-7830-18-
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	how to hug a porcupine: easy ways to love the most difficult people in your life, 2009.
عنوان دیگر	راه هایی ساده برای دوست داشتن بدقلق ترین افراد در زندگی.
موضوع	اختلاف بین اشخاص
موضوع	Interpersonal conflict
موضوع	عشق
موضوع	love
شناسه افزوده	جافی الیس، دبی، ۱۹۵۶ - م.
شناسه افزوده	Joffe-Ellis, Debbie, 1956
شناسه افزوده	پردل، مجتبی، ۱۳۶۴ -، مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۲
شماره کتاب شناسی ملی	۹۰۲۳۰۳۶

www.ketab.ir



انتشارات ترانه

چگونه جوجه تیغی‌ها را بغل کنیم

دبی جاف الیس

مترجم: مجتبی پردل

چاپ اول: ۱۴۰۲، شمارگان ۵۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی نیکو

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۰-۱۸-۷ ISBN:-978-622-7830-18-7

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب-تلفا کس ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

- پیشگفتار..... ۷
- یادداشت ناشر..... ۱۱
- بخش یکم: ماهیت و وجود جوجه تیغی ها..... ۱۳
- بخش دوم: راهنمایی پایه برای درک جوجه تیغی ها..... ۲۱
- بخش سوم: جاهایی که جوجه تیغی ها زندگی می کنند..... ۵۱
- بخش چهارم: جوجه تیغی درونی همه ما..... ۹۷
- منابعی برای جوجه تیغی ها..... ۱۰۵

پیش‌گفتار

دکتر دبی جاف الیس

این کتاب ابزار نیرومندی است.

در واقع، ابزار چنان نیرومندی است که، اگر توصیه‌هایش را به کار ببریم، می‌تواند ما را به سوی هماهنگی، دلسوزی و یک جهان بهتر رهنمون شود.

چگونه؟

این کتاب به یادمان می‌آورد که ما انسان‌ها از این توانایی برخورداریم که نگرش‌ها و احساس‌ها و همین‌طور رفتارهای خودمان را بیافرینیم. اگر تصمیم بگیریم، می‌توانیم به‌رغم شرایط بیرونی آرامش درونی‌مان را حفظ کنیم. می‌توانیم جلوی رنج غیرضروری را بگیریم.

اگر تیغ‌های قضاوت‌مان به سمت خودمان برمی‌گردند و آزارمان می‌دهند، این کتاب می‌تواند کمک کند تا خودپذیری را درون‌مان پرورش دهیم. اگر از دست دیگران عصبانی می‌شویم چون با رفتار به شکل‌هایی آسیب‌رسان و تحریک‌کننده باعث آزارمان می‌شوند، راهبردهایی که در این کتاب ارائه شده‌اند کمک خواهند کرد تا به آرامش و ثبات برسیم. و

این کتاب را با دیگران به اشتراک بگذارید، و با پیروی از اصولش از خودتان سرمشق و الگو بسازید.

زندگی کوتاه است. زمان گرانبهاست. هدر دادن آن در دفاع یا حمله یا در خشم و ترس تأسف بار است. در عوض، تمرین شکیبایی، همدردی، دلسوزی، مهربانی، فهم و پذیرش بی قید و شرط را انتخاب کنید. تلاش کنید تا با خودتان و در روابطتان به هماهنگی بیشتری برسید، و آن‌گاه به ایجاد جهانی سالم‌تر نیز یاری خواهید رساند.

این کتاب را می‌توان مثل دارویی پیشگیرانه، جعبه کمک‌های اولیه و مرهمی شفابخش به کار برد، اما بیش از هر چیز دیگری، ابزاری اثربخش برای سلامتی و بهروزی عاطفی و روانی است. برای رسیدن به دل‌آگاهی و ذهن‌آگاهی بیشتر به آن رجوع کنید.

از این کتاب در زندگی خودتان استفاده کنید، و خواهید دید که ثبات، آرامش و شادی را برای شما، دیگران و جهان پیرامون‌تان به ارمغان می‌آورد.

- دکتر دبی جاف الیس