

۲۴۳۵.۷۰

به نام خدا

نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان

می‌خواهم اما ذهن لعنتی من اجازه نمی‌دهد!

کتاب راهنما برای دختران نوجوان
چگونه اندیشه‌ها و احساس‌های خود را بشناسید و
کنترل کنید

جکی لتران

مترجم: محمدعلی شیخ‌علیان

www.saberinbooks.ir

Letran, Jacqui

لتران، جکی
: می خواهم، اما ذهن لغنتی من اجازه نمی دهد! کتاب راهنما برای دختران
نوجوان -/ جکی لتران؛ مترجم محمدعلی شیخ علیان؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
تهران، صابرین، کتابهای دانه ۱۴۰۲.
: ۱۰۸ ص.
نکته های خردمندانه برای نوجوانان.
: ۳-۷۷-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸
: فیبا.

I Would, But My Damn Mind Won't Let Me: A Guide
for Teen Girls: How to Understand and Control Your Thoughts and
Feelings (Words of Wisdom for Teens), 2021
: عنوان اصلی:

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

عنوان دیگر
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

کتاب راهنما برای دختران نوجوان...
: نوجوانان - روان شناسی، Adolescent Psychology
: فشار روانی در نوجوانان - کنترل، Teenagers-Life Skills Guides
: موفقیت نوجوانان، Success in Adolescence
: کنترل (روان شناسی)، Control-Psychology
: شیخ علیان، محمدعلی، ۱۳۳۴، مترجم
BFV ۲۴ :
۱۵۵/۵ :
۹۴۱۹۰۳۸ : شماره کتابشناسی ملی

کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۱۳۹۰

می خواهم اما ذهن لغنتی من اجازه نمی دهد
جکی لتران

مترجم	محمدعلی شیخ علیان
ویراستار	محمدعلی معصومی
حروف چینی و صفحه آرایی	فاطمه بابایی
چاپ اول	۱۴۰۳
تعداد	۲۰۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۳-۷۷-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸

حقوق ناشر محفوظ است

می خواهم اما ذهن لغنتی من



۹۷۸۶۲۲۶۶۶۵۷۷۳

ریال ۹۵۰۰۰۰

فهرست

۵.....	سخن ناشر
۷.....	فصل اول. چرا شما نمی‌توانید خود را کنترل کنید؟
۱۳.....	فصل دوم. ذهن هشیار در برابر ذهن نیمه‌هشیار
۳۵.....	فصل سوم. سیستم باور
۴۸.....	فصل چهارم. پروتکل خطر خارجی
۶۴.....	فصل پنجم. من به قدر کافی خوب نیستم
۷۵.....	فصل ششم. من انسان ارزشمندی نیستم
۸۵.....	فصل هفتم. مرا دوست ندارند
۹۸.....	فصل هشتم. من ایمن نیستم

سخن ناشر

نوجوان گرامی، کتابی که در دستان شماست یک جلد از مجموعه «نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان» است. در این مجموعه سعی شده به نیازها و دغدغه‌های دوره نوجوانی پاسخ‌های کاربردی و در عین حال علمی داده شود. انتشارات صابرین امیدوار است این مجموعه موردتوجه آینده‌سازان جامعه قرار گیرد.

انتشارات صابرین