

۲۴۶۲۷۴.

به نام خدا

نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان

پنج گام ساده برای مدیریت احساس‌های منفی

راهنمای دختران
چگونه احساسات منفی را رها سازید
و با خود و دیگران ارتباطی رضایت‌بخش
برقرار کنید

جکی لتران

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Letran, Jacqui

لتران، جکی
: پنج گام ساده برای مدیریت احساس های منفی: راهنمای دختران: چگونه احساسات منفی را رها سازید و با خود و دیگران ارتباطی رضایت بخش برقرار کنید/جکی لتران؛ مترجم اکرم کرمی.
: تهران، صابرین، ۱۴۰۲.

: ۹۵ ص: جدول.
: نکته های خردمندانه برای نوجوانان.
: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۸۰-۳

Simple Steps to Manage Your Mood: A Guide for Teen
Girls How to Let Go of Negative Feelings and Create a
Happy Relationship with Yourself and Others
: عنوان اصلی:
: فیبا.

: راهنمای دختران: چگونه احساس های منفی را رها سازید و با خود و دیگران ارتباطی رضایت بخش برقرار سازید

: پنج گام ساده برای مدیریت احساس های منفی
Emotions in Adolescence
: هیجان ها در نوجوانی،
Stress Management for Childrens - کنترل،
: دختران نوجوان،
Teenage Girls-Psychology

: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱، مترجم

BFV ۳۴/۳

: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

: ۹۵۳۶۸۴۴

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

عنوان دیگر

عنوان گسترده

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



کتابخانه های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

پنج گام ساده برای مدیریت احساس های منفی
جکی لتران

مترجم	اکرم کرمی
ویراستار	محمد علی معصومی
حروف چینی و صفحه آرایی	فاطمه بابایی
اجرای طرح جلد	بابک کثیری
چاپ اول	۱۴۰۳
تعداد	۲۰۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۸۰-۳

حقوق ناشر محفوظ است

فهرست

سخن ناشر ۵

سخن نویسنده ۷

بخش یک: آشنایی با پنج گام ساده برای کنترل احساس‌های منفی ۹

فصل یک. پنج گام برای کنترل احساس‌های منفی ۱۱

فصل دو. سؤال ۱: چه احساسی دارم؟ ۱۷

فصل سه. سؤال ۲: چرا این احساس را دارم؟ ۲۵

فصل چهار. سؤال ۳: آیا اساساً هیجان‌ها فایده‌ای هم دارند؟ ۳۰

فصل پنج. سؤال ۴: چگونه نگاه متفاوتی به این قضیه داشته باشم؟ ۳۳

..... ۳۳

فصل شش. سؤال ۵: شادی را انتخاب کنم یا برحق بودنم را ثابت

کنم؟ ۳۶

بخش دو: نمونه‌های بیشتر ۳۹

فصل هفت. نمونه‌های بیشتر ۴۱

بخش سه: برای بازیابی شادکامی خود آماده شوید ۵۳

فصل هشت. برای بازیابی شادکامی خود آماده شوید ۵۵

فصل نه. چگونه شاد باشیم ۷۵

مروری اجمالی بر کتاب می‌خواهم اما ذهن لعنتی من اجازه نمی‌دهد

۸۹

مروری اجمالی بر کتاب چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببرید..... ۹۲

www.ketab.ir

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

www.ketab.ir

سخن نویسنده

خواننده عزیز

اگر نوجوانی هستی که با استرس زیاد، اضطراب، تردید به خود، اعتماد به نفس ضعیف یا علائم افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنی، باید بگویم که تنها نیستی. این را می‌دانم چون خودم آن را تجربه کرده‌ام. اسم من جکی لتران^۱ است و طی هجده سال تجربه کاری‌ام به هزاران نوجوان کمک کرده‌ام، بنابراین می‌دانم که می‌توانم به شما هم کمک کنم!

می‌دانم که در ناکامی، ترس و تنهایی به سر می‌بری، من هم این‌طور بودم. همچنین می‌دانم که اعتماد به نفس، موفقیت و شادکامی دست‌یافتنی هستند، چون خودم توانستم از چنگ هیجان‌های منفی رها شوم و نشاط، اعتماد به نفس و شادمانی را در آغوش بگیرم، در این کتاب هدفم این است که شما به قدرت ذهن خود پی ببرید و بتوانید آن را در جهت غلبه بر مشکلاتتان مدیریت کنید.