

روش‌های زندگی

Life Lists

نکات، کارها و راهکارهایی
برای رشد و زندگی نوجوانان

نویسنده: پاملا اسپلاند

مترجم: مهسا مشتاق

سرنوشت‌ها: اسپلند پاملان، ۱۹۹۱ م.
Espeland, Pamela
 عنوان و نام پدیدآور: روش‌های زندگی، نکات- گامها و اصول مربوط به رشد، تعامل با دیگران، پاکبگری و لذت بردن از زندگی -
Life Lists / نویسنده پاملان اسپلاند مترجم مهسار مشتاق.
 مشخصات نشر: تهران، نورمدا، ۱۳۹۱.
 شابک: 978-964-170-156-9
 وضعیت فهرست‌نویسی: (فها)
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
 پاملاند: عنوان اصلی، getting along, learning, and life lists for teens: tips, steps, hints, and how-to for growing up, having fun, 2003.
 متران دیگر: نکات- گامها و اصول مربوط به رشد، تعامل با دیگران، پاکبگری و لذت بردن از زندگی.
 موضوع: نوجوانان - ایالات متحده - راهنمای مهارت‌های زندگی / موضوع: نوجوانان - ایالات متحده - راه و رسم زندگی
 موضوع: والد - تنظیم / موضوع: راه و رسم زندگی - مسائل متفرقه / موضوع: مهارت‌های زندگی - مسائل متفرقه
 فلسفه: افزوده مشتاق، مهسار، ۱۳۹۲ - مترجم
 مهدی نویسنده: ۶۷۷۰۰۸۲۰
 تاریخ سرآورد: ۱۳۹۱/۰۴/۱۱ / تاریخ پاسخ‌گیری: ۱۳۹۱/۰۵/۱۸ / کد پیگیری: ۲۸۸۹۸۷

ناشر:	ابو عطا
مدیر مسئول:	سید رفیع احمد جواهری
پروژه کتاب‌ها:	مهارت‌های زندگی
عنوان کتاب:	روش‌های زندگی
نویسنده:	پاملان اسپلاند
مترجم:	مهسار مشتاق
ویراستار:	عوض لطیفی
حروف نگاری و صفحه آرایی:	انیدا قاسمی
طراح جلد:	سارا صالحی
لیتوگرافی:	باختر
چاپخانه و صحافی:	نقش نيزار
نویت چاپ:	اول
سال انتشار:	۱۳۹۱
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
شابک: ۹-۱۰۶-۱۷-۹۶۴-۹۷۸	ISBN : 978-964-170-156-9
قیمت:	۳۵۰۰ تومان
نشانی:	تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴
تلفن:	دفتر مرکزی: ۶۶۴۸۵۹۴ (ه خط) / مرکز پشتیبانی: ۶۶۹۷۰۰۰ (ه خط)
صندوق پستی:	۱۳۱۴۵-۹۸۱
پایگاه اینترنتی / ایمیل:	www.Abooota.com info@Abooota.com

کلیه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



فهرست مطالب

صفحه

- ۱۴-۱۳ مقدمه
- ۲۶-۱۵ سلامتی و تندرستی
- دوازده دلیل مهم برای خندیدن/ شش روش برای افزایش خنده در زندگی/ شش نیاز اصلی و مشترک میان انسان‌ها/ چهار روش برای جلوگیری از خستگی روحی/ شش روش برای کنترل اضطراب و نگرانی/ شانزده روش برای مدیریت استرس و فشار/ چهار روش برای مقابله با اندوه و ناراحتی/ نشانه‌های افراد کمال‌گرا/ مزایای شکست
- ۳۹-۲۷ روابط با دیگران
- دوازده نکته در مورد دوستیابی و حفظ دوستان/ پانزده ویژگی که در انتخاب دوستان باید در نظر بگیرید/ شش روش برای اینکه فریاد می‌شنوید/ هفت روش را به کار بگیرید/ هشت نکته برای آنکه فردی قاطع به نظر برسد/ نه خجالتی هستید/ این هشت روش را به کار بگیرید/ شش روش برای اینکه بهتر بتوانید خودتان را به پدر و مادران نشان دهید/ شش روش برای اینکه اهلان صمیمی‌تان را حفظ کنید/ حقوق بچه‌های طلاق/ چگونه می‌توانید مهمانی فوق‌العاده باشید؟/ چگونه می‌توانی موفق باشی؟
- ۴۵-۴۰ امنیت
- شانزده فرد بالنی که می‌توانید با آنها صحبت کنید/ ده باور اشتباه درباره‌ی زورگویی و افراد زورگوا/ نه کار مهم که نباید در مقابل افراد زورگو انجام دهید/ در رفت و آمدهای بین‌شهری، یازده نکته را به خاطر بسپارید
- ۵۵-۴۶ مدرسه و یادگیری
- هفت راز موفقیت تحصیلی/ چهار گام برای موفقیت تحصیلی/ پنج دلیل که اهمیت یادداشت‌برداری را نشان می‌دهد/ نوزده نکته درباره‌ی یادداشت‌برداری/ هفت گام برای داشتن مطالعه‌ای دور از دسترس/ شش روش برای به خاطر سپردن آنچه مطالعه کرده‌اید/ ده نکته‌ای که پیش از امتحان باید رعایت کنید/ دوازده روش برای حفظ آرامش در طول امتحان
- ۷۰-۵۶ برنامه‌ریزی برای آینده
- پنج کلید برای موفقیت در زندگی/ دوازده روش برای کنترل زمان/ هشت نکته برای آنهایی که انجام کارها را به زمان دیگر موکول می‌کنند/ ده گام برای هدف‌گذاری/ سخنان بزرگان درباره‌ی هدف‌مندی/ ده دلیل مهم برای داشتن هدف/ یازده کلید برای شغل آینده
- ۷۵-۷۱ نجات جهان
- هشت باور اشتباه درباره‌ی نوجوانان/ سه دلیل مهم برای انعطاف‌پذیر بودن/ هجده دلیل مهم برای خدمت به دیگران
- ۹۶-۷۶ تمرکز بر خود
- شما به عزت نفس نیاز دارید، به ده دلیل/ هفت اشتباه از دیدگاه سول گوردون درباره‌ی عزت نفس/ پنج روش برای ساختن اعتمادبه‌نفس/ شش رکن شخصیت/ دوازده دلیل برای گفتن حقیقت/ نه دلیل برای رفتن به مسجد و اماکن مذهبی/ پنج گام برای کنترل خشم/ پنج روش برای کنترل خجالت و شرمساری/ پنج روش برای دوباره به دست آوردن اعتمادبه‌نفس/ ده نکته برای حل انواع مشکلات/ دوازده دلیل برای نوشتن/ ده نکته‌ی ابرت استرینبرگ برای افزایش خلاقیت/ سخن بزرگان درباره‌ی خلاقیت/ شش کار خوبی که باید در حق خودتان انجام دهید/ هشت ویژگی که از شما فردی خاص می‌سازد/ ده درس زندگی برای نوجوانان

لیست نمایندگی های فروش محصولات انتشارات ابوعطا (شهرستان)



تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۲۰۹۰۰	اصفهان: کتاب مرکزی
تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۳۰۰۳۴	اصفهان: فروشگاه مرکزی کتاب حوزه هنری
تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۱۱۶۰۵	اصفهان: کتابفروشی گلغام اصفهان
تلفن: ۰۶۶۱-۴۲۰۱۲۷۸	خرم‌آباد: کتابفروشی حای دالو
تلفن: ۰۳۱۱-۳۶۱۱۳۴۴	خمین: شهر: کتابفروشی فروغ
تلفن: ۰۶۴۱-۲۲۲۶۲۵۹	برخوار: کتابفروشی همشهری
تلفن: ۰۱۵۱-۳۲۶۷۰۹۵	ساری: شهر کتاب ساری
تلفن: ۰۲۲۱-۳۲۳۲۴۸۷	سمنان: کتابفروشی حایق
تلفن: ۰۸۷۱-۳۲۸۷۲۹۹	سمنان: فروزگاه کتاب شهر
تلفن: ۰۳۸۱-۳۲۴۶۷۴۵	شهرکرد: مؤسسه فرهنگی فارسیان
تلفن: ۰۲۶۱-۲۲۶۲۹۱۲	کرج: کتابفروشی پارس کرج
تلفن: ۰۳۴۱-۲۲۲۴۶۰۸	کربان: کتابفروشی فرهنگ
تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۶۱۱۷۸	گرگان: کتابفروشی اوستا
تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۵۲۵۵۲	گرگان: کتابفروشی پیرداد
تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۶۸۰۹	مشهد: کتابفروشی علامه
تلفن: ۰۳۵۱-۷۲۶۱۳۹۲	یزد: بویندگان دانش

لیست نمایندگی های فروش محصولات انتشارات ابوعطا (تهران)



تلفن: ۰۲۱۸۵۰۹۱۲	منطقه ۴: کتابفروشی مهرگان
تلفن: ۰۲۰۳۷۸۷۵	کتابفروشی نشر شهر
تلفن: ۶۶۶۶۷۳۲۳	منطقه ۶: کتابفروشی آگاه
تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۹	کتابفروشی گوتنبرگ
تلفن: ۸۸۹۰۷۷۶۶	کتابفروشی چشمه
تلفن: ۸۸۹۵۷۱۷۶	کتابفروشی بهجت
تلفن: ۶۶۹۵۳۵۷۲	کتابفروشیستان



<i>What's Holding You Back</i>	آنچه شما را عقب نگه می‌دارد
<i>Gung Ho!</i>	آیین شگفت‌انگیز گانگ‌ها!
<i>Talent Is Never Enough</i>	استعداد هرگز کافی نیست
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	القیای مثبت‌گرایی
<i>If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single?</i>	اگر من فوق‌العاده‌ام چرا هنوز مجردم؟
<i>Hard Goals</i>	اهداف سخت
<i>Failing Forward</i>	افتادگان پیروز
<i>Go Team</i>	اوج‌گیری تیمی (حرکت گروهی)
<i>Life Strategies</i>	استراتژی‌های زندگی
تألیف دکتر علیرضا جلالی فراهانی	استراتژی در ۷۵ برداشت
<i>The confidence gap</i>	اعتمادبه‌نفس گمشده
<i>Walking With Tigers</i>	با ببرها قدم بردار
<i>Winning With People</i>	برنده با تو
<i>The 21 Irrefutable Laws of Leadership</i>	۲۱ قانون رهبری
<i>Win</i>	پیروزی
<i>Our Iceberg Is Melting</i>	توده‌ی یخی ما در حال ذوب شدن است
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	نرفندهای فروش و مقابله‌های کوچک
<i>Daring to trust</i>	جرات اعتماد
<i>Dare To Dream ... then Do It</i>	جرات داشته باش، آرزو کن... قدم بردار
<i>How To Think Like A Millionaire?</i>	چگونه مثل یک میلیونر فکر کنیم؟
<i>Becoming A Person Of Influence</i>	چگونه فردی بانفوذ باشیم؟
<i>The truth about lying</i>	حقیقتی درباره‌ی دروغ



فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com info@Abooata.com

مجموعه کتاب‌های مدیریت منابع انسانی

Beans	دانه‌های قهوه
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	در بی‌ارزشی و ارزشمندی آدمی
Inside every woman	درون هر زن
Organizing your day	روز خود را سازماندهی کنید
Whale Done	روش مدیریت ویل مان
Life Lists	روش‌های زندگی
تألیف دکتر علیرضا جلالی فراهانی	زبان خاموش
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	ژنوگرام سازمانی
The Idea Hunter	شکارچی ایده‌ها
Dare To Forgive	شهامت بخشش
100 Ways to Boost your Self confidence	صد روش برای تقویت اعتمادبنفس
Raving Fans	طرفداران شیفته
Out of our mind	فراتر از ذهن
Leadership Pill	قرص مدیریت
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	مهارت‌های شهروندی
Monday Morning Leadership	مدیریت صبح روز دوشنبه
The Adversity Advantage	مزیت مشکلات
Surviving Your Serengeti	نجات سرنگتی
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	نقوذهای قریب‌کارانه
Stop Workplace Drama	نقاب خود را بردارید
Thinking For A Change	هنر اندیشیدن

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com info@Abooata.com

مجموعه کتاب‌های سیمرغ (کودک و مهارت‌های زندگی)



مهارت شناخت خود	راز موجود عجب
مهارت انگیزه	جوجه اردک که مادرش را گم کرد
مهارت تمرکز	پیشوا به شکل خجشک می‌رود
مهارت اعتماد به نفس	پیرسان و غار زدها
مهارت کار گروهی	زنبورهای سیمرغ بچه‌ها را می‌سخت کنند
مهارت سازگاری با خود و دیگران	چشم سیب و مسابقه بزرگ
مهارت حفظ سلامت جسمانی	وسوسه تشک‌های بامبو
مهارت دلستن هدف	جستجوی گل‌های بنفش
مهارت مسئولیت‌پذیری	شب ترسناک و حمله گرگ‌ها
مهارت حل مسئله	اشتباه بزرگ
مهارت تصمیم‌گیری	پرواز بالای دره‌ی ترس
مهارت شناخت فرهنگ خانواده و اجتماع	ستاره و سیاهوش در شب عروسی
مهارت خلاقیت	دندان سفید و باقی‌های بابو
مهارت ابراز احساسات	خراب‌کاری گرگ‌ها
مهارت مشاهده	اقت ناشناخته
مهارت ابراز وجود	یک روز پرماجرا!
مهارت ارتباط مؤثر	مهمان‌های عجیب
مهارت رفع اضطراب	روایای ترسناک پرواز
مهارت غلبه بر ترس	اسرار شب‌های تاریک
مهارت غلبه بر خشم	گرگدن خشمگین و موش‌های ناقلا
مهارت دوست‌یابی	مجموعه‌ی دوستی
مهارت اعتماد کردن	سایه‌ی خشکالی و هراس در دهکده
مهارت همدلی	بر طاووس و خرس‌های طمع‌کار
مهارت گفت‌وگو	جنگال بزرگ در زمستان سرد
مهارت شناسایی زیستن	نجات مسافر کوهستان
مهارت همزیستی با طبیعت	گردن دراز و ماجرای باغ میوه
مهارت غلبه بر استرس	روایای توب رنگارنگ
مهارت تفکر نقاد	آتش‌سوزی در جنگل سبز
مهارت جرأت‌مندی	چشم آتش
مهارت خرد جمعی	بازگشت سیمرغ

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com info@Abooota.com

مجموعه قصه‌های سرزمین من (تاریخ و ادبیات ایران باستان)



مجموعه نفرین پیرمرد سفیدپوش (ادبیات کهن پارسی - پایه دبستان)	
شنگلی که ماروس شد (منشی منوی)	غلبه بر کبر و خودنمایی - دوست‌یابی
سوپ طولانی (منشی منوی)	مدیریت و سرقت از رفتار و گفتار
ثروت شاکر (ان نامه)	غلبه بر حرص و طمع - وفای به عهد
طعمه‌ی شکرچی (لهی نامه)	نوع دوستی
قلب میزون (کلیله و دمنه)	صداقت در دوستی
فرار مستعجب (کلیله و دمنه)	هدایت و رهبری
کباب ماهی (کلیله و دمنه)	دورقدچی
موش جادوگر (جوامع همکایات)	گذشت کردن
تصمیم بزرگ (شاهنامه)	خوداگاهی
حمله به قلعه‌ی راهزنان (تاریخ پهلوی)	غلبه بر تروغ‌گویی
مجموعه کاوشگر (تاریخ ایران باستان - پایه دبستان)	
سفر آریایی‌ها (آشنایی با اقوام آریایی)	فداکاری
قلعه‌ی هفت دیوار (آشنایی با تمدن ماد)	قضاوت صحیح
جنگ بی‌پایان (آشنایی با تمدن ماد)	تفکر خلاق
سفر زرتشت (آشنایی با زرتشت)	تفکر منطقی و مقابله با خرافه‌گویی
نجات کوروش (پایان تمدن ماد - کودکی کوروش)	توجه به توانایی‌های خود و دیگران
سقوط بابل (دوران هخامنشی - پهلندی کوروش)	پذیرش اشتباه و اصلاح آن
پایان یک رویلارگ کوروش - آغاز حکومت داریوش اول	تقویت قوه استدلال و درک روابط
مجموعه خاتمه اسرار امیر (ادبیات کهن پارسی - پایه راهنمایی)	
زرد جام زمین (بهارستان جلسی)	بخشش و چشم‌پوشی از اشتباه دیگران
نجات ایرادخت (مرزبان نامه)	کنترل خشم
تیرد با لشکر دیوان (شاهنامه)	کنترل هیجانات منفی
شورش مردم (گلستان)	علاقه در رفتار اجتماعی
روایعی که دیوان راه به بند کشید (شاهنامه)	مقابله با افکار منفی
آتش مرگ (جوامع همکایات)	پیش‌بینی و برنامه‌ریزی
فرزند فراموش شده (شاهنامه)	سهارت همه گفتن
ملاقات با شجاع مار دوش (مرزبان نامه)	تفکر خلاق
سیرات مله‌گار (سیاست‌نامه)	اعتنا کردن
مجموعه مهر انجمن‌نگیز (تاریخ ایران باستان - پایه راهنمایی)	
فرقیان گودال خدایان (آشنایی با تمدن سومر)	آگاهی بخشی
سرنوشت امپراتور خودخواه (آشنایی با تمدن اکده)	فرصت‌سنجی
کابوسی که فرات راه دو نیم کرد (آشنایی با تمدن بابل 1)	شناخت اشتباهات و نواقص‌ها
جادوی نفرجام (آشنایی با تمدن بابل 2)	صداقت و راست‌گویی
راز جادوگری (آشنایی با تمدن آشور)	همدردی و حمایت از ضعیف
حمله‌ی سارگون خونخوار (آشنایی با تمدن هیلام 1)	موقعیت‌سنجی و مقابله با شرایط
فرار علاقه (آشنایی با تمدن هیلام 2)	تصمیم‌گیری درست و تجربه‌اندوزی

از این مجموعه آثار دیگری به چاپ خواهد رسید

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com info@Abooata.com

مجموعه کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی براساس کارگروهی

نامزد دریافت جایزه نهمین جشنواره‌ی کتاب‌های آموزشی رشد - ۱۳۹۰

ویژه‌ی دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی و متوسطه، کارشناسان، مصلحان و اولیا



مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱	مقابله با استرس - کنترل و مهار اضطراب - کنترل استرس در تعطیلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۲	هدف‌گزینی در زندگی - تصمیم‌گیری بهتر - پیدا کردن راه‌حل برای مشکلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۳	تغییر افکار منفی - جلوگیری از قربانی شدن و بازیچه قرار گرفتن -
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۴	نقد مؤثر - پذیرش انتقاد - مقابله کردن با سرزنش - کنترل خشم و -
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۵	عزت‌نفس - اعتمادبه‌نفس - افزایش رفتار قاطعانه - گوش دادن مؤثر و -
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۶	پذیرش تفاوت با همسر - افزایش عشق در زندگی - کاهش تعارض در انتخاب و -
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۷	ایجاد ارتباط سالم - خود شکوفایی - دوست‌یابی و -
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۸	بخشودن و رهایی از رنجش - کاهش حسادت - رهایی از احساس گناه و -
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۹	غلبه بر کمروسی - افزایش تمرکز حواس - مقابله با تنهایی - مقابله با افسردگی
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱۰	مقابله با تنهایی - رویارویی با فقدان - کنترل غم غربت - جلوگیری از تملک‌روزی بدن و -
کتاب‌های مدیریت آموزشی (پروژه مهارت‌های حرفه‌ای مدیران)	
آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای اولیا و معلمان)	
مدارس فراتر از امروز سازمان‌های راهنمای اولیا و معلمان	
کلاس آموزش فلسفه	
برنامه‌ریزی آموزشی و آموزش برنامه‌ریزی	
آموزش املا (به همراه روش‌های متنوع و خلاق و ارزش‌یابی توصیفی)	
آموزش خواندن (آزمون بین‌المللی پرلز)	
طرح توسعه‌ی پژوهش و دست‌یابی به تولید علم در مدارس	
راهنمای عملی پژوهش (روش تحقیق)	
مجموعه کتاب‌های یازدهم دبستانی من (کتاب آموزش)	
املاي اول تا پنجم	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه کتاب‌های من یازدهم دبستم (کتاب آموزشی)	
املاي اول دبستان	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه بسته‌های آموزشی پایه‌ی اول دبستان	
کارت‌های تصویری نگاره (به همراه روش تدریس)	
کارت‌های تصویری نشانه ۱ و ۲ (تدریس توسط تصاویر هم‌آغاز و هم‌پایان)	
لوحه‌های نگاره	لوحه‌های نشانه
لوحة ریاضی (به همراه صفحه شطرنجی وایت بردی و رایگان)	

مقدمه

بشر از دوران باستان به فهرست کردن عادت داشته است. سومری‌های بین‌النهرین - که نخستین تمدن را تشکیل دادند، اولین شهرها را بنا کردند و نوشتن را در حدود ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد اختراع کردند - از اموال خود، محصولات و ... فهرست تهیه می‌کردند، روی لوحه‌هایی از جنس خاک رس می‌نوشتند و سپس در کوره‌هایی بسیار داغ می‌پختند. از این رو، امروزه می‌توان به کمک آثار باقی‌مانده از آن زمان، اطلاعاتی را درباره‌ی آنها بدست آورد.

پیش از اختراع خط، مردم فهرست‌هایی ذهنی و شفاهی برای خود داشتند. به این ترتیب، هنگامی که روی برگه‌ای کاغذ، فهرستی را تهیه می‌کنید و سپس آن را تا کرده و در جیب‌تان می‌گذارید، در حقیقت همان کاری را می‌کنید که انسان‌های پیش از تاریخ می‌کردند.

فهرست‌بندی به شش طریق به شما کمک می‌کند:

۱. فکرتان را مرتب می‌کند. به جای سرگردان بودن و مردد ماندن از اینکه کاری را از کجا و چگونه انجام دهید، می‌توانید از مراحل که در فهرست‌تان دارید، کمک بگیرید و طبق آن عمل کنید.
۲. انرژی شما را متمرکز می‌کند. هنگامی که برای رسیدن به هدف یا حل مشکلی، فرآیندی مرحله به مرحله در اختیار دارید، شانس موفقیت‌تان بیشتر می‌شود.
۳. در طول روز، زمان بیشتری را برایتان ذخیره می‌کند. هنگامی که فهرستی از کارهایی را در اختیار دارید که باید انجام دهید، دیگر وقت‌تان به بی‌اعتنائی نمی‌گذرد.
۴. ذهن‌تان را سبک می‌کند. مجبور نیستید همه‌ی موارد موجود در یک فهرست را به خاطر بسپارید. فقط کافی است بدانید در کدام مرحله قرار دارید.
۵. فهرست‌ها رضایت‌بخش هستند. بی‌شک، همه‌ی آنهایی که برای خود فهرست دارند، حرف مرا تأیید می‌کنند: هیچ کاری لذت‌بخش‌تر از این نیست که کنار کاری که در فهرست‌تان انجام داده‌اید، یک ✓ بزرگ بزنید.

۶. به شما اعتماد به نفس می‌دهد. باور اینکه هر مشکل بزرگی را می‌توان به مشکلات کوچک‌تر و آسان‌تر تقسیم کرد، به انسان اعتماد به نفس و آرامش می‌دهد. این کتاب، راهنمای زندگی شماست. فقط درباره‌ی حقایق و آمار نیست. درباره‌ی خیلی چیزهاست؛ احساسات، تجربیات، روابط، جسم، آینده، تصمیمات، امیدها، مشکلات و رؤیاهایتان. این کتاب فهرست‌هایی را شامل می‌شود که به شما کمک می‌کند همان کسی شوید که می‌خواهید. یک فرد سالم و دقیق؛ فردی که در مدرسه، در روابط و در زندگی اثر موفق است. کسی که می‌داند چه طور می‌تواند خود را در امان نگاه دارد. فردی که در دنیا، تغییری بزرگ ایجاد می‌کند.

www.ketab.ir