

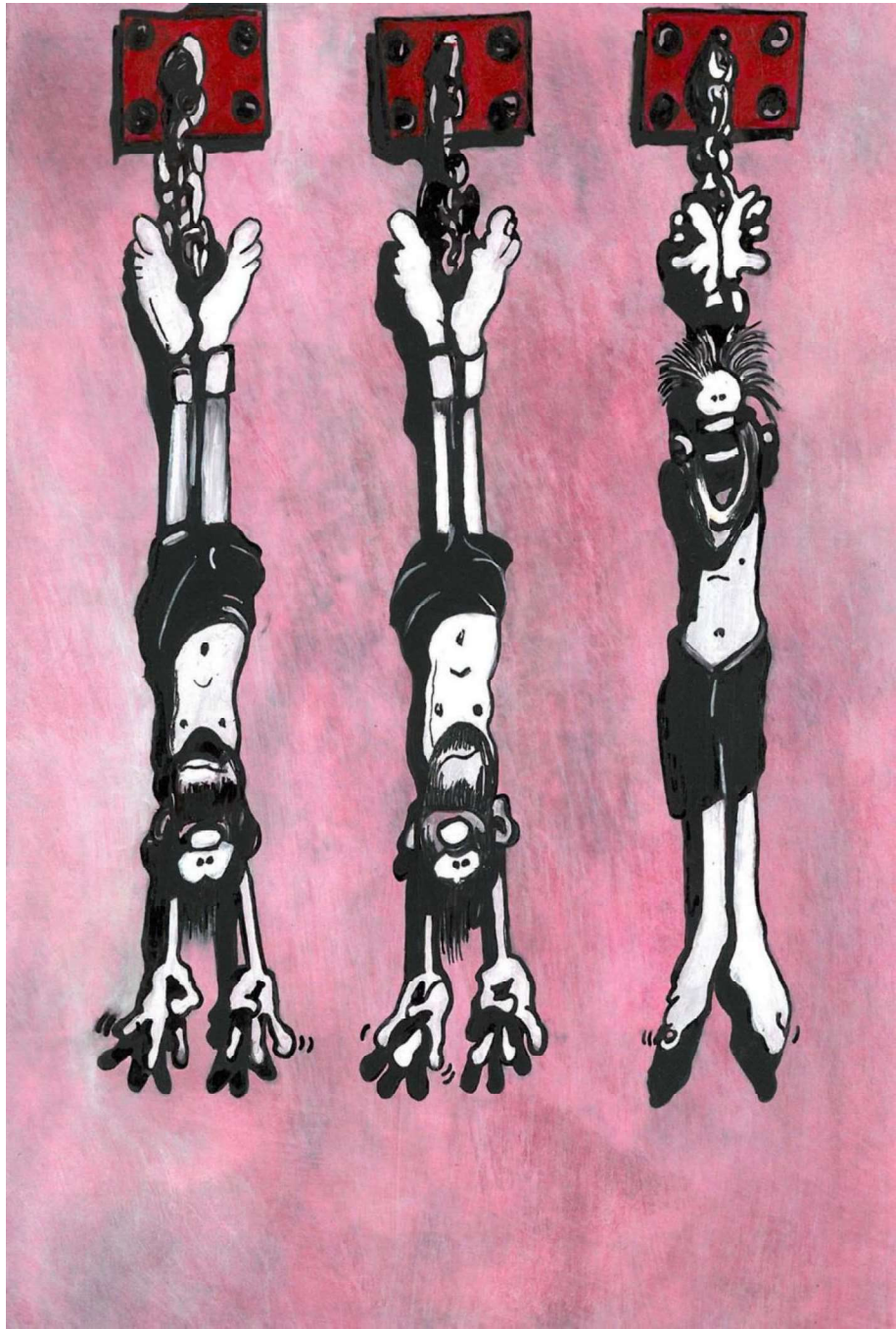
فکر

شاد زیستن

۱۰

نوجوانی





---

عنوان و نام پدیدآور	: هنر شاد زیستن در نوجوانی / نویسنده [آندرو متیوز]؛ مترجم پیام سعدی.
مشخصات نشر	: قم: طرحواره، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۶ ص: مثنوی (رنگی).
شابک	: ۳۵۰۰۰۰ ریال ۰۴-۰۸-۶۳۵۸-۶۲۲-۹۷۸
یادداشت	: عنوان اصلی: Being a happy teen, ۲۰۰۱.
موضوع	: خوشبختی در نوجوانی
موضوع	: نوجوانان -- راه و رسم زندگی
موضوع	: نوجوانان -- روان شناسی
شناسه افزوده	: سعدی، پیام، ۱۳۸۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۷۲۴/۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۲۲۴۸۱

---

## هنر شاد زیستن در نوجوانی

نویسنده: متیوز، آندرو

مترجم: پیام سعدی

تصویرگر: ماهرخ عباسی تودشکی

ناشر: طرحواره

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

قطع: ۲۰۶ صفحه وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۰ - ۰۴ - ۶۳۵۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

## بهرست مطالب

- ۱۵ **آیا من آدم نرمالی هستم؟**
- ۱۶ اگر همان کار های همیشگی را انجام میدهی
- ۲۰ **آسیب زندگی از چیست؟**
- ۲۰ درد
- ۲۳ چرا من به مشکلات نیازمندم؟
- ۲۶ نا امیدی ها
- ۲۸ سرزنش کردن مردم
- ۲۹ حوادثی که برای شما پیش می آید، طرز نگاه شما به آن مساله است.
- ۳۳ **من چه کسی هستم**
- ۳۳ آیا نیازی هست که خودم را دوست داشته باشم؟
- ۳۵ چطور می توانم خودم را دوست داشته باشم؟
- ۳۶ اما من با استعداد نیستم
- ۳۷ چرا هیچ کسی از من تعریف نمی کند؟
- ۳۸ حس خوب

- ۴۱ آدم های از خود راضی  
۴۲ تصویری که از خود در ذهن داری  
۴۵ من همینم که هستم!

### والدین

- ۴۸ چرا پدر و مادر ها این گونه رفتار می کنند؟  
۵۰ دلیلی دیگر برای رفتار های عجیب پدر مادرها  
۵۳ بگو "ممنون"

### دوستان

- ۵۷ دوستانت را به دقت انتخاب کن  
۵۸ دیگران فکر می کنند  
۵۹ تلاش بیش از حد  
۶۰ ترس از مردم  
۶۱ بعضی از چیز ها وظیفه ی شماست  
۶۲ نیازی نیست عصبانی شوی  
۶۳ گاهی لازم است ساکت بمانی  
۶۵ عیب جوئی از خود  
۶۷ تعریف و تمجید  
۶۸ گاهی از مردم تعریف می کنم و آنها با من مخالفت می کنند!  
۶۹ یک تعریف مثل یک هدیه است  
۷۰ تمرکز

۷۱ بخشیدن مردم  
۷۴ هیچکس نمی تواند تو را خوشحال کند!  
۷۶ مواد مخدر زندگی ها را نابود می کند  
۷۸ مواد مخدر با روح و جسم شما چه می کند...  
۸۰ مردم چگونه به مواد مخدر اعتیاد پیدا می کنند؟  
۸۱ یک رهبر باش، نه یک پیرو  
۸۲ آنا لوئیس

**۸۶ مدرسه**  
۸۶ زورگو ها  
۸۷ زورگو آدمی است که مشکل دارد.  
۸۸ می توانی چه کار کنی؟  
۸۹ کمک بگیر!  
۹۰ وقتی می بینی دیگران مورد زورگویی واقع می شوند  
۹۱ برند ها  
۹۲ چرا جبر؟  
۹۳ اگر مدرسه فقط کمی آسان تر بود (چقدر خوشحال می شدم)  
۹۶ چرا باید با تمام وجود تلاش کنیم؟  
۹۷ وقتی که با تمام وجود تلاش می کنی خوشحالتری  
۹۸ بعضی وقت ها هرچه تلاش کنی، موفق نمی شوی  
۹۹ و اگر هر کاری را می توانستی انجام دادی ...  
۹۹ از کارت لذت ببر

## ذهن شکفت انگیز تو

- ۱۰۱ عادت ها و الگو های رفتاری
- ۱۰۱ هیولا را به چالش بکش
- ۱۰۶ قبل از انجام هر کاری، اول آن را تصور کن.
- ۱۰۷ بر خواسته هایت تمرکز کن
- ۱۱۱ باید این را بفهمی ...
- ۱۱۲ آماده مبارزه باش!
- ۱۱۴ الگو های مناسب!
- ۱۱۶ چرا باید خونسرد باشیم؟
- ۱۱۶ امواج مغز
- ۱۱۷ روشی برای رسیدن به آرامش
- ۱۱۹ حافظه ی تو
- ۱۲۲ دقت کن که حافظه ات را چگونه معرفی می کنی
- ۱۲۵ تلقین
- ۱۲۶ در یک جمله:

## شادی

- ۱۳۳ بیماری
- ۱۳۳ اگر از پدر مادرت متنفری...
- ۱۳۴ جوینده یابنده است
- ۱۳۵ بلند کوچک متوسط
- ۱۳۷ چه انتظاری داری؟



- ۱۴۰ ترس و نگرانی
- ۱۴۳ "من نمی توانم جلوی احساساتم را بگیرم!"
- ۱۴۴ ما شادی را انتخاب می کنیم
- ۱۴۶ "چرا؟" یا "چه؟"
- ۱۴۸ قدردانی و شادی

### قوانین زندگی

- ۱۵۱ چیزی می تواند به چشم ات بیاید...
- ۱۵۲ قوانین طبیعی
- ۱۵۳ قانون دانه
- ۱۵۵ قانون علت و معلول
- ۱۵۶ امواج
- ۱۵۷ هر موضوعی به موضوع بعد منتهی می شود
- ۱۵۹ هر قدر بهتر شوی، کار سخت تر می شود
- ۱۶۰ همه چیز به هم مربوط است
- ۱۶۲ چیز های کوچک به حساب می آیند
- ۱۶۴ نظم و ترتیب
- ۱۶۵ اصل قورباغه

### استراتژی شما

- ۱۶۹ آیا مثبت اندیشی به ما کمک می کند؟
- ۱۷۰ مواظب باش چه می گویی!

۱۷۱	به قولهایت عمل کن
۱۷۲	منظم باش، خودت را از شلوغی نجات بده!
۱۷۴	از مردم کمک بگیر!
۱۷۵	از مردم یاد بگیر
۱۷۶	قبل از اینکه بفهمند، خودت بگو
۱۷۸	قدرت
۱۸۱	چه زمانی از کار دست بکشم؟
۱۸۳	مورچه ها

### اهداف: چرا در دسر سازند؟

۱۸۵	این آن چیزی است که می شوی...
۱۸۷	اشکالی ندارد که اشتباه کنی
۱۸۹	"مردم مرا تشویق نمی کنند!"
۱۹۱	"اما شرایط بر علیه من است!"
۱۹۲	"اگر باعث مردنت نشه..."
۱۹۴	قانون ترقی
۱۹۵	پاداش هدفگذاری
۱۹۷	کار امروز را به فردا نینداز!
۱۹۹	پول
۲۰۱	کوئیتین کنیهان

### چرا موفق نباشی؟

۲۰۵	همه ی روز ها به حساب می آیند
۲۰۶	