

برنام‌حدا

نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان

**می‌خواهم اما
ذهن لعنتی من اجازه نمی‌دهد!**

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

**جکی لتران
جوزف ولف‌گرام**

مترجم: محمدعلی شیخ‌علیان

www.saberinbooks.ir

سرشناسه : لتران، جکی
 عنوان و نام پدیدآور : می‌خواهم اما ذهن لعنتی من اجازه نمی‌دهد! جکی لتران، جوزف ولف‌گرام؛
 مترجم محمدعلی شیخ علیان؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
 مشخصات نشر : تهران، صابرین، ۱۴۰۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۱ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۹۱-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: I would, but My Damn Mind won't let me!: A young man's Guide to Understanding his Thoughts and Feelings, 2022

موضوع : پسران نوجوان -- روان‌شناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
 Teenage boys -- Psychology -- Juvenile literature
 موضوع : فشار روانی در نوجوانان -- کنترل -- ادبیات کودکان و نوجوانان
 Stress management for teenagers -- Juvenile literature
 موضوع : موفقیت نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
 Success in adolescence -- Juvenile literature
 موضوع : کنترل (روان‌شناسی) -- ادبیات کودکان و نوجوانان
 Control (Psychology) -- Juvenile literature
 Wolfgram, Joseph : ولف‌گرام، جوزف
 شناسه افزوده : شیخ علیان، محمدعلی، ۱۳۳۴، مترجم
 شناسه افزوده : HQ ۷۹۷
 رده‌بندی کنگره : [ج]۳۰۵/۲۳۵۱
 رده‌بندی دیویی : ۱۰۱۴۷۵۴۲
 شماره کتابشناسی ملی :



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

می‌خواهم اما ذهن لعنتی من اجازه نمی‌دهد!

جکی لتران و جوزف ولف‌گرام

مترجم	محمدعلی شیخ علیان
ویراستار	محمدعلی معصومی
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
چاپ اول	پاییز ۱۴۰۴
تعداد	۲۰۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۹۱-۹

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۷۵۰۰۰ تومان

این کتاب به همهٔ مردان جوانی اهدا می‌شود که با اعتماد به نفس پایین و خودناباوری، یا اعمال و افکار خودتخریبی دست و پنجه نرم می‌کنند. شاید باور نکنید اما ما می‌دانیم که شما همهٔ آنچه را برای غلبه بر چالش‌های خود نیاز دارید، درون خود دارید. ما می‌دانیم از طریق شناخت و فرمان راندن بر ذهن خود می‌توانید تغییرات مثبت قابل توجهی در زندگی ایجاد کنید. این کتاب را با ذهنی باز و میل به امتحان کردن آموزه‌ای متفاوت بخوانید و خود را برای شگفتی نتایجی که به دست خواهید آورد، آماده سازید.

فهرست

سخن ناشر.....	۷
فصل اول. چرا شما نمی‌توانید خود را کنترل کنید؟.....	۹
فصل دوم. ذهن هشیار در برابر ذهن نیمه‌هشیار.....	۱۷
فصل سوم. سیستم باور.....	۴۱
فصل چهارم. پروتکل خطر خارجی.....	۵۵
فصل پنجم. من به قدر کافی خوب نیستم.....	۷۲
فصل ششم. من ارزشمند نیستم.....	۸۷
فصل هفتم. مرا دوست ندارند.....	۱۰۱
فصل هشتم. من ایمن نیستم.....	۱۱۶
یک آغاز قدرتمندانه.....	۱۳۰

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 درعین حال علمی داده شود. انتشارات صابرین امیدوار است این مجموعه موردتوجه آینده‌سازان جامعه قرار گیرد.

انتشارات صابرین