

زندگی تو مسیر تو

جوزف وی پیاروچی

لوئیز ال ہی

مترجم:

حسین حاجی احمدی

سیاروچی، جوزف	سرشناسنامه
Ciarrochi, Joseph	عنوان و نام پدیدآور
زندگی تو مسیر تو/ جوزف وی چیاروچی، لونیزال هی؛ ترجمه حسین حاجی احمدی؛ ویراستار سیده طیبیه حسینی.	مشخصات نشر
شیراز: نشر شواتیر، ۱۴۰۰.	مشخصات ظاهری
۲۰۶ ص.	شابک
۹۷۸-۶۲۲-۵۶۸۸-۰۳-۲	وضعیت فهرست نویسی
فیپا	یادداشت
Your life, your way : skills to help teens gain perspective, manage emotions, and build resilience using acceptance and commitment therapy, 2021	یادداشت
کتابنامه: ص. ۲۰۵-۲۰۶.	موضوع
نوجوانان و جوانان -- راهنمای مهارت های زندگی	
Youth -- Life skills guides	
نوجوانان و جوانان -- بهداشت روانی	
Youth -- Mental health	
هیجان ها در نوجوانی	
Emotions in adolescence	
هی، لونیزال هی، ۱۹۲۶-۲۰۱۷م.	شناسه افزوده
Hay, Louise L	شناسه افزوده
حاجی احمدی، حسین، ۱۳۶۰-م.	شناسه افزوده
HQ۷۹۶	رده بندی کنگره
۳۰۵/۲۳۵	رده بندی دیویی
۸۶۷۶۵۵۵	شماره کتابشناسی ملی
فیپا	اطلاعات رکورد کتابشناسی

زندگی تو مسیر تو جوزف وی چیاروچی - لونیزال هی

مترجم: حسین حاجی احمدی

ناشر: شواتیر

ویراستار: سیده طیبیه حسینی

طراح جلد: بهاره زندی

- چاپ اول: ۱۴۰۰ • چاپ و صحافی: دیجیتال • قطع: رقعی
- شمارگان: ۲۰۰ جلد • شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۸۸-۰۳-۲
- قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

بخش اول: ساختن توانایی های خود	۱۹
۱. بگذارید قلبتان سفر شما را هدایت کند	۲۱
۲. کنترل زندگی خود را به دست بگیرید	۲۹
۳. دیدگاه خود را تغییر دهید، دنیای خود را تغییر دهید	۶۱
بخش دوم: روی توانایی خود تمرکز کنید	۷۱
۴. وقتی نمی توانید کار کردن یا فکر کردن را متوقف کنید	۷۳
۵. وقتی دلواپس یا عصبی هستید	۸۵
۶. روابط قوی و حمایتگری بسازید	۹۹
۷. انسان های زورگو را کنترل کنید	۱۱۷
۸. وقتی احساس ضعف یا غم می کنید	۱۳۱
۹. وقتی آسیب دیده اید، ترسیده اید یا احساس ناامنی می کنید	۱۴۷
۱۰. وقتی زندگی شما فقط دعا و منازعه است	۱۵۹
۱۱. اعتماد به نفس واقعی را گسترش دهید	۱۷۵
۱۲. در هر کاری عالی باش	۱۸۹

سخن مترجم

انسان به عنوان موجودی یادگیرنده دارای نیازهای فیزیولوژیک و غیر فیزیولوژیک می باشد که برای تامین آنها به کوشش های مختلف دست میزند و در رسیدن و ارضاء نسبت به خواسته های خویش ممکن است تعجیل کند و یا با به تأخیر انداختن زمانی نیازها و با تحمل سطح محدودی از استرس ملاحظاتی را مد نظر قرار دهد.

نوع بشر همواره در زندگی تلاش کرده است که با ابداع روشهای جدید بتواند به راحتی و رفاه و آسایش بیشتر رسیده و از مرارتها و مشقت های خود بکاهد و چه بسا در این راه گاهی با تشخیص های ناصواب خود را دچار مخاطراتی ساخته و نتوانسته است به اهداف خود جامه عمل بپوشاند و به ناچار واکنش های نامناسبی را از خود بروز داده است.

امروزه با پیشرفت زندگی روزمره و ورود تکنولوژی ها و فناوری های جدید، زندگی ما در حال تغییر و تحول است و این تغییرات سریع مشکلاتی را در زندگی ما به وجود آورده است که برای حل این مشکلات و تطبیق پیدا کردن با زندگی جدید نیاز به کسب مهارت های جدید بیشتر احساس می شود .

بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی لازم هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسایل روزمره زندگی ناتوان و آسیب‌پذیر ساخته است و بسیاری از این مشکلات و اختلالات ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند.

انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی، نیاز به آموختن برخی از مهارت‌ها را دارند، یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی است.

خواننده این کتاب به جواب سؤال خود یعنی «چگونه زیستن» خواهد رسید، سؤالی که پرسش مهم تمام انسان‌های متعهد در همه دوران‌ها بوده است؛ همه خواهان برخورداری از زندگی آرام و بی‌دغدغه و موفقیت در آزمون‌های سخت زندگی‌اند، اما چگونه می‌توان به این مهم دست یافت، چگونه باید زیست و تدبیر زندگی را بر چه پایه‌ای باید استوار کرد.

در گپ و گفت‌های پدر و فرزندی با فرزندان داریم؛ که هم اکنون دوره نوجوانی و بلوغ را دارند تجربه می‌کنند، به یک سری سئوالات اساسی از زندگی و چگونه زیستن و سایر چهرایی که در دوران نوجوانی به ذهن انسان خطور می‌کنند، می‌رسیدیم که با توجه به شناختی که از نویسندگان این کتاب داشتیم و اینکه این کتاب علاوه بر مسایل تئوری بصورت یک کارگاه عملی می‌تواند به سئوالات آنها پاسخ بدهد و همچنین کمک کند تا در مسیر درست زندگی قرار بگیرند، بر آن شدیم که با همکاری گروه تحقیقاتی و پژوهشی آروین پندار پایا، نسبت به ترجمه و نشر این کتاب اقدام کنیم تا سایر خانواده‌ها و علاقمندان هم بتوانند از مطالب مفید کتاب و دیدگاه‌های ارزشمند نویسندگان آن بهره‌مند شوند و این کتاب را به همسر و فرزندانمان که الهام‌بخش و حامی من در این امر بودند، تقدیم می‌کنم.