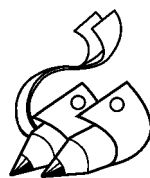


سلسله پژوهشهای روانشناسی؛ ۴

شجاع
(راهنمای غلبه دختران نوجوان بر نگرانی و اضطراب)
نویسنده: سیسی گاف

مترجمان: مهسا مسرتی، کلثوم سعادت



نشر دستور

شماره شابک: ۷-۵۸-۶۷۲۷-۶۲۲-۹۷۸



نشر دستور

- شجاع ● (راهنمای غلبه دختران نوجوان بر نگرانی و اضطراب)
- نویسنده: سیسی گاف ● مترجمان: مهسا مسرتی، کلثوم سعادت
- نوبت چاپ: اول، شمارگان: ۵۰۰ نسخه (پاییز ۱۴۰۱)
- قطع: وزیری ۱۶۰ صفحه، قیمت: ۴۵۰/۰۰۰ ریال
- گرافیکست: بهروز شهری ● چاپ: ایران زمین، صحافی حافظ
- شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۲۷-۵۸-۷
- حق چاپ محفوظ است
- مشهد، صندوق پستی ۱۳۸۸-۹۱۸۹۵ تلفن ۰۹۱۵۳۱۴۸۲۷۷ ● نمابر ۰۵۱-۳۷۶۶۴۴۶۱
- پیام‌نگار: dasturpress93@gmail.com ● وبگاه: dasturpress.com
- این کتاب با کاغذ حمایتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به چاپ رسیده است.

سرشناسه:	گاف، سیسی، ۱۹۷۰-م. (Goff, Sissy, 1970)
عنوان و نام پدیدآور:	شجاع: (راهنمای غلبه دختران نوجوان بر نگرانی و اضطراب / نویسنده سیسی گاف؛ مترجمان: مهسا مسرتی، کلثوم سعادت).
مشخصات نشر:	مشهد: دستور، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری:	۱۵۹ ص.
فروست:	سلسله پژوهشهای روانشناسی؛ ۴.
شابک:	978-622-6727-58-7
وضعیت فهرستنویسی:	فیپا.
یادداشت:	عنوان اصلی: Brave; A teen Girl's guide to beating worry and anxiety 2021
عنوان دیگر	راهنمای غلبه دختران نوجوان بر نگرانی و اضطراب.
موضوع:	رفتار والدین -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت. Parenting -- Religious aspects-- Christianity دختران -- بهداشت روانی (Girls -- Mental health) فرزندان دختر (Daughters) اضطراب -- پیشگیری (Anxiety-- Prevention) اضطراب -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت Anxiety-- Religious aspects -- Christianity
شناسه افزوده:	مسرتی، مهسا، ۱۳۷۹-، مترجم
شناسه افزوده:	سعادت، کلثوم، ۱۳۷۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره:	B۷۴۵۲۹
رده‌بندی دیویی:	۲۴۸/۸۴۵
شماره کتابشناسی ملی:	۸۸۴۶۴۷۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیپا

آنچه در این کتاب می‌خوانیم:

عنوان	صفحه
از دیدگاه‌های خوانندگان	۵
یادآوری نویسنده	۸
به پدر و مادری که این کتاب را خریدند	۹
مقدمه	۱۱
قواعدی برای مطالعه	۱۵

فصل اول

آنچه باید بدانید	۱۷
تعریف واژگان مربوط به نگرانی	۱۷
ترس	۲۰
چرا من؟	۲۹
چگونه این کمک خواهد کرد؟	۵۳

فصل دوم

کمک	۶۴
به بدن خود کمک کن	۶۴
به ذهن خود کمک کنید	۸۶
به قلب خود کمک کنید	۱۰۶

فصل سوم

امید	۱۲۸
مشکل	۱۲۸
شجاع باش	۱۳۴
او غلبه کرده است	۱۴۹
یادداشتها و پانوشته‌ها	۱۵۵
درباره نویسنده	۱۶۰

از دیدگاههای خوانندگان

«سیسی گاف بدون شک متخصص کمک به زنان جوان در شناسایی نقاط قوت و تواناییهای آنهاست.

سیسی گاف به آنها کمک می‌کند روزها و افکارشان و آینده‌شان را شکل دهند. این اثر یک هدیه است به هر خانواده‌ای که زنی جوان را در فرهنگ و زمان ما بزرگ می‌کند.»

آنی اف داونز، نویسنده و مجری پرفروش‌ترین پادکست «آواهای شادی بخش»^۱. این کتاب نیازی ضروری است برای اضطرابی که بسیاری از دختران با آن روبرو هستند.»

«امروز سیسی در این کتاب دست شما را می‌گیرد، حقیقت را می‌گوید و شما را به ابزارهای مورد نیاز مجهز می‌کند تا راه خود را از میان دریا‌های طوفانی نگرانی و اضطراب طی کنید. «شجاع» هدیه‌ای به موقع است. از دست ندهید»

جالی هولکامپ، خواننده و ترانه‌سرای برنده جایزه Dove [قمری]

به عنوان فردی که با اضطراب درگیر است، برای این کتاب بسیار سپاسگزارم. این باعث شد که احساس کنم شبیه سیسی هستم که همانجا نشسته بود و با من صحبت می‌کرد. من با همه مثالهای او ارتباط برقرار کردم و این باعث شد که اضطرابم را احساس نکنم.

پس به تنهایی می‌دانم که دختران دیگر نیز این را می‌خوانند و با آن ارتباط برقرار می‌کنند.

«این کتاب همان نوشته‌ای خواهد بود که برای همیشه در قلبم نگه می‌دارم، امیدوارم دختران دیگر نیز بتوانند همانند من از سیسی سپاسگزار باشند.»

هالی، ۱۳ ساله

«این کتاب آنچه را که من همیشه می‌شناختم تأیید می‌کند: سیسی این توانایی را دارد که واقعاً مرا درک کند! به عنوان یک دختر نوجوانی که با «بیش‌فعالی» و اضطراب درگیر است، سخنان سیسی مرا تشویق می‌کند و به من کمک می‌کند احساس کنم تنها نیستم، او که بین شوخی و جدی تعادل برقرار می‌کند، صحبت کردن در مورد چیزهای سخت مرا چندان مضطرب نمی‌کند. بدانید که دختران دیگر با این کتاب ارتباط برقرار خواهند کرد و به آنها نیز کمک خواهد کرد!»

سیدنی، ۱۴ ساله

«در طول دوران دبیرستان بارها متوجه شدم که در حال کوشش هستم. احساس کردم باید خودم را تغییر دهم برای بودن در میان بقیه و دوست داشته شدن؛ من همیشه مضطرب بودم زیرا در تلاش برای تبدیل شدن به فردی دوست داشتنی، همه چیز خود را فراموش کردم. در طول ده سالی که سیسی را می شناسم، او چیزهای زیادی در ذهن من کاشته است، که همه در این کتاب جمع آوری شده است. به من یادآوری می کند که من تنها کسی نیستم که با اضطراب سر و کار دارم، به من کمک کرده است نه تنها از خودم خوشحال تر باشم، بلکه دوست بهتری برای دیگران باشم.»

النور، ۱۷ ساله

«این کتاب احساس خوبی به من داد که بدانم در نگرانیها تنها نیستم. عالی بود. دیدگاهی برای دیدن اینکه چگونه خدا می تواند ما را از طریق نگرانیها و اضطرابهای ما هدایت کند.»

پایپر، ۱۳ ساله

«من این کتاب را دوست دارم زیرا احساس می کنم سیسی واقعاً با من ارتباط برقرار می کند و احساس می کنم در حال گفتگو با من است. برای من مهم است بدانید که شما تنها کسی نیستید که با نگرانی و اضطراب سر و کار دارید. اجازه ندهید هیولای بزرگ نگرانی به زیر پوست شما بیاید! خدا همیشه حواسش به شماست!»

کیتلین، ۱۳ ساله

«سیسی بخشهایی از اضطراب مرا گفت که هرگز نتوانستم آنها را بیان کنم. توانایی بیرون کشیدن کتاب و شنیدن نکات روشنگر سیسی دقیقاً در لحظه ای که من احساس اضطراب می کردم بسیار مفید بود؛ این کتاب اثری تغییر دهنده است!»

کاترین، ۱۶ ساله

«من خواندن این کتاب را به هر دختر نوجوانی که با هر نوع استرسی درگیر است توصیه می کنم. این کتاب نشان می دهد که شما مشکلی ندارید که نگران آن باشید و تنها نیستید.»

الا، ۱۷ ساله

سیسی در فصلهای اضطراب و ترس به من کمک کرده و تکیه گاهی در زندگی من بوده است. این کتاب درست مانند نشستن در دفتر امن است و باعث شد که بر اضطرابم غلبه کنم. من

این را می‌دانم این کتاب به بسیاری از کسانی که مانند من گیر افتاده بودند و حالا آزاد هستند کمک خواهد کرد.

شانا، ۱۶ ساله

«من فقط می‌توانم تصوّر کنم که این کتاب به چه تعداد دختر نوجوان کمک می‌کند. انگار سیسی بود که با من صحبت می‌کرد، انگار او دقیقاً می‌دانست که وقتی نگران می‌شدم چه احساسی داشتم. من به این کتاب بالاترین امتیاز را می‌دهم. خواندن آن را به همسالان و دوستانم توصیه می‌کنم، زیرا می‌دانم که همه، ترسها، نگرانیها و اضطرابهایی دارند و همه برای غلبه بر آنها به کمک نیاز دارند.»

جادین، ۱۶ ساله