

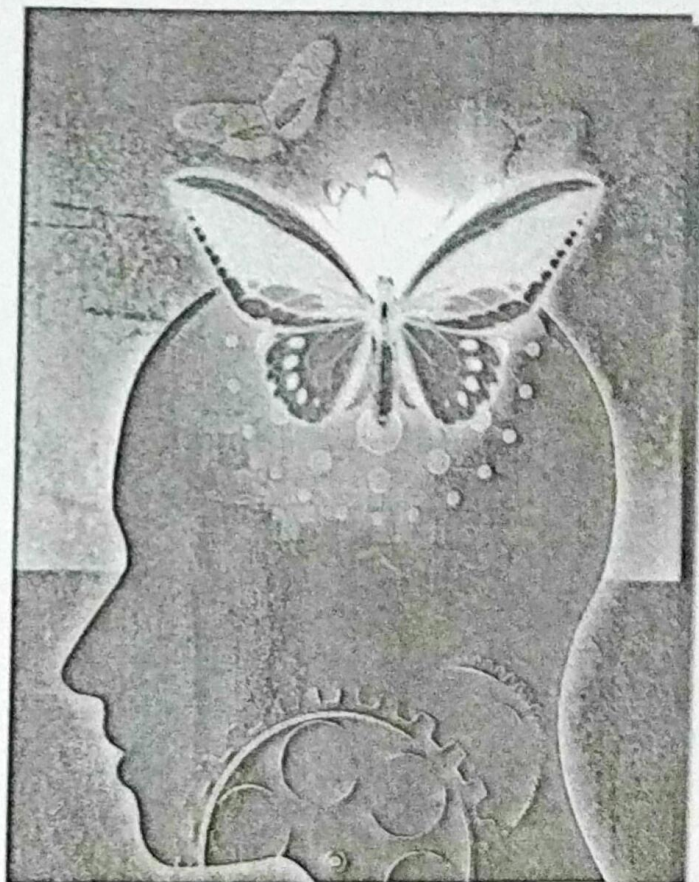
خروج از ذهن؛ ورود به زندگی

راهنمایی برای یک زندگی استثنائی

نویسندگان: جوزف وی سیاروچی، لونیز هیز، آن بی لی

مترجمین: اصغر آقابلی

شیرین سلیمی، اکبر روحی





خروج از ذهن؛ ورود به زندگی

راهنمایی برای یک زندگی استثنائی

* شناخت توانایی‌های خود

* رهایی از اضطراب و عدم اعتماد به نفس

* ایجاد دوستی‌های پایدار

* دستیابی به رویاها

جوزف وی سیاروچی، لوئیز هیز، آن بی لی

مترجمین

دکتر اصغر آقایی

استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

شیرین سلیمی

اکبر روحی

ویراستار: عیسی حیدری رزوه

۱۳۹۴

سرشناسه	سیاروچی، جوزف Joseph, Clarrochi
عنوان و نام پدیدآور	خروج از ذهن، ورود به زندگی؛ راهنمایی برای یک زندگی استثنایی ... / جوزف وی سیاروچی، لولیز هیز، آن بی لی؛ مترجمین اصغر آقای، شیرین سلیمی، اکبر روحی؛ ویراستار عیسی حیدری رزوه.
مشخصات نشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	978-964-10-3797-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Into your life for teens : a guide to living Get out of your mind and ۲۰۱۲, an extraordinary life
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد — تصریح ارزش ها
شناسه افزوده	هیز، لولیز Hayes, Louise — بیلی، آن Bailey, Ann
شناسه افزوده	آقای، اصغر، ۱۳۴۰ — مترجم
شناسه افزوده	سلیمی، شیرین، ۱۳۵۳ — مترجم
شناسه افزوده	روحی، اکبر، ۱۳۴۹ — مترجم
شناسه افزوده	حیدری رزوه، عیسی، ویراستار
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ خ ۹ ص / RC۲۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۹۰۶۲۲



ناشر: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)
معاونت دانشجویی، فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی، فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

نشانی: اصفهان، خیابان جی، صندوق پستی: ۸۱۵۹۵-۱۵۸
تلفن: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۰۱ تا ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۶۰، فاکس: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۶۰
Email: info@khuisf.ac.ir

خروج از ذهن؛ ورود به زندگی

جوزف وی سیاروچی، لولیز هیز، آن بی لی

مترجمین: دکتر اصغر آقای، شیرین سلیمی، اکبر روحی

- مدیر مسئول: دکتر پیام نجفی
- مدیر تولید: فاطمه دادرسی
- طراح جلد: شمیم شکرانی
- شمارهگان: ۱۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴
- چاپ: جهان بین
- لیتوگرافی: مهدی
- صحافی: تک

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۳۷۹۷-۲ / ISBN: 978-964-10-3797-2

مرکز فروش: ۰۳۱-۳۲۲۱۹۹۷۸-۹ و ۰۳۱-۳۵۳۵۴۱۷۰



مرکز مطالعات و تحقیقات روانشناختی
معاونت دانشجویی

«در کتاب خروج از ذهن؛ ورود به زندگی، جزوک سیاروچی، لوئیز هیز و آن
بی لی اصول مؤثر درمان از طریق پذیرش و تعهد را در اختیار نوجوانان
می گذارند. به طور کلی روش های آموزشی ارائه شده در این کتاب برای
مطابق با کشمکش های فراوانی که نوجوانان دارند قابل اجراست.
کشمکش هایی که نوجوانان نمی توانند از آنها اجتناب کنند اما می توانند
انها را از طریق داستان های کتاب تشخیص دهند و با شجاعت ارزشهای
خود را در تشریح های پیشنهادی دنبال کنند. شاید مهم ترین مطلب این
باشد که در بحثی این مرحله از زندگی، هنگامی که افکار و احساسات
بیشتر انسان ها را از آن نوع زندگی که برایشان اهمیت دارد جدا می کنند
نویسندگان این کتاب به وضوح می گویند که خوانندگان این کتاب تنها
نیستند و اجباری به کشمکش چندان نیز ندارند. به نظر می رسد این کتاب
منبع فوق العاده ای برای درمان گران، والدین، دیگر اعضای خانواده یا
دوستانی است که می خواهند به نوجوانان کمک کنند»
«ادیلی کی سند را استادیار دانشگاه روان شناسی دانشگاه لوئیزیانا، لاییت»



9789641037912