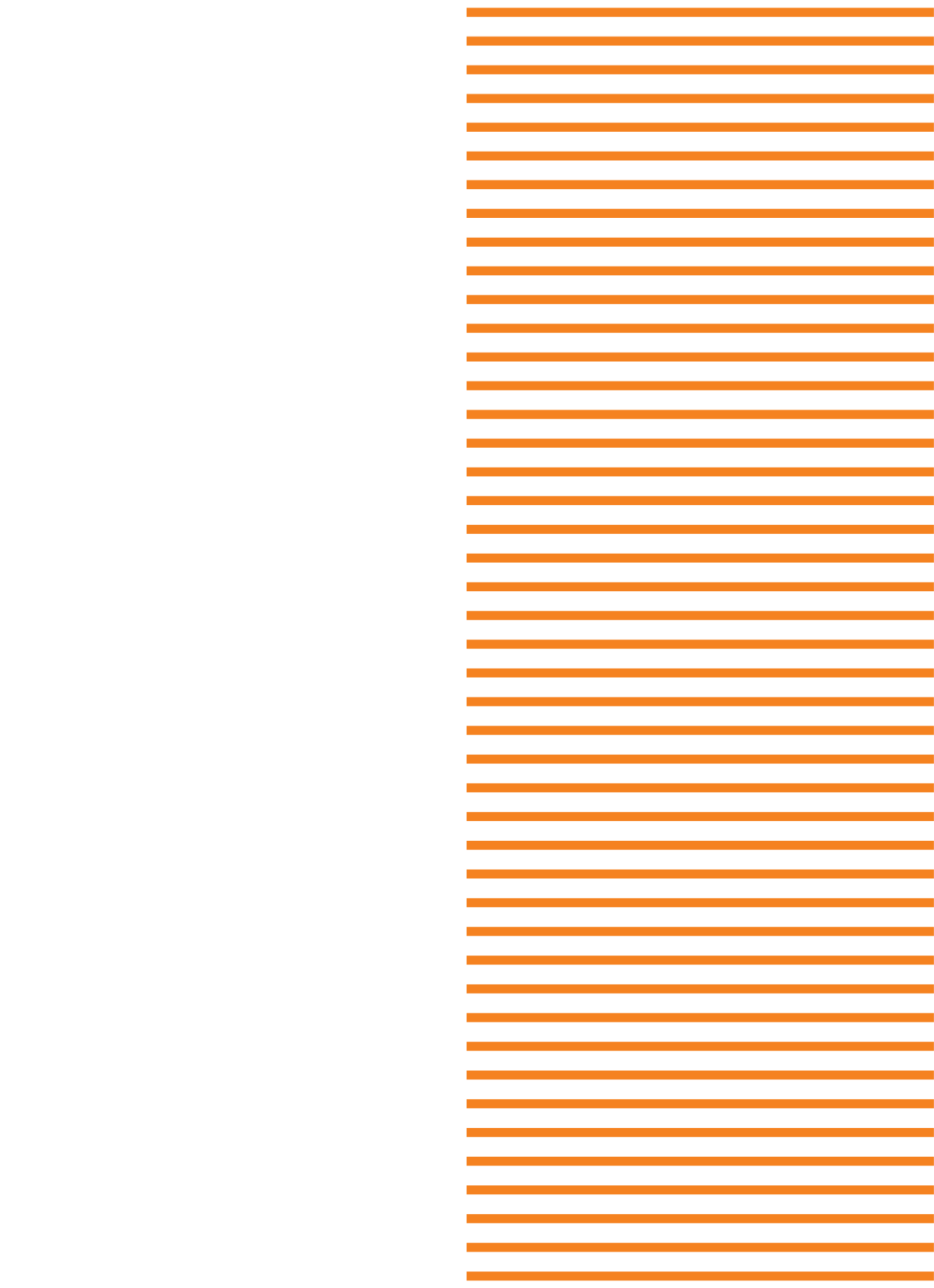


منتخب ناداستان
نشر میلکان



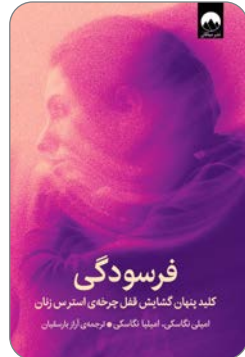


برای زنان

فرسودگی

امیلی نگاسکی، امیلیا نگاسکی | آراز بارسقیان

برای هر زنی که می‌اندیشد: «من کافی نیستم»
این کتاب با نگاهی ژرف و امیدبخش، زنان را یاری می‌دهد تا فشارها را تاب آورده و زندگی معنادار و متعادلی را تجربه کنند. هر زنی در این صفحات چیزی برای دگرگون کردن زندگی خود خواهد یافت و توانایی ایجاد تغییرات مثبت و ماندگار را پیدا خواهد کرد.



به خیالم فقط من اینطورم

برنه براون | نیلوفر دهقانی

برنه براون در این کتاب رهایی‌بخش، به اهمیت نقص‌ها - چه در روابطمان با دیگران و چه با خودمان - می‌پردازد. او براساس هفت سال پژوهش، با کتاب به خیالم فقط من اینطورم نوری ضروری بر این حقیقت مهم می‌تاباند: کمبودها و نقص‌های ما دقیقاً همان چیزی‌اند که ما را به یکدیگر و به پیشینه‌ی بشری‌مان پیوند می‌زنند. آسیب‌پذیری‌های ما ضعف نیستند؛ بلکه یادآورهای قدرتمندند که قلب و ذهنمان را به روی حقیقتی بزرگ می‌گشایند؛ اینکه در این مسیر همه با هم هستیم.



همه باید فمینیست باشیم

چیماماندا انگوزی آدیچی | سمانه پرهیزکاری

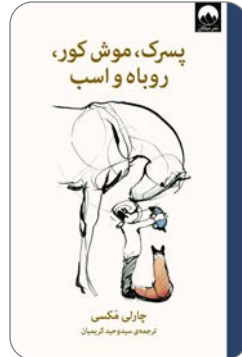
این کتاب نسخه‌ی اصلاح‌شده‌ای است از سخنرانی نویسنده‌ی مشهور نایجریه‌ای، چیماماندا انگوزی آدیچی که در سال ۲۰۱۲ در «تد ِکس» آفریقا برگزار شده؛ آدیچی در این کتاب با بازتعریف فمینیسم از تجارب، احساسات، خواسته‌ها و تفکراتش درباره‌ی زن بودن می‌گوید. این کتاب در مورد تفاوت‌های بی‌اساس و بی‌منطقی است که انسان‌ها برای زنان و مردان قائل هستند.



کتاب‌هایی برای هدیه

پسرک، موش کور، روباه و اسب چارلی مکسی | سیدوحید کریمیان

زیباترین کتابی که می‌توانید به کسی هدیه بدهید...
داستانی از معصومیت، ماجراجویی و مهم‌ترین درس‌های زندگی
با کلمات و تصاویری که قلب هرکسی در هر سنی را گرم می‌کند.
این کتاب در قالب یک داستان کودکانه و ساده، مفاهیم بزرگی مثل
موفقیت، شجاعت، مهرورزی و امید را به ما یادآوری می‌کند.



پاندای بزرگ و اژدهای کوچک جیمز نوربری | نازنین فیروزی

جیمز نوربری با الهام از فلسفه و معنویت بودایی، ماجراجویی‌های
پاندای بزرگ و اژدهای کوچک را خلق کرد تا ایده‌هایی را به اشتراک
بگذارد که به او کمک کردند از دوران سخت زندگی‌اش گذر کند. او
امیدوار است که جملات و تصاویر پر از امید و الهام‌بخش کتاب به
خوانندگان کمک کند تا مکث کنند، از سکوت و سکون لذت ببرند و با
نگاهی تازه و مثبت به زندگی نگاه کنند.



سفر

جیمز نوربری | نازنین فیروزی

سفر پاندای بزرگ و اژدهای کوچک داستان سفری معنوی است که هم
از خرد کهن سخن می‌گوید و هم روح‌های پریشان امروزی را تسکین
می‌دهد؛ کتابی سرشار از الهام و طنز تأثیرگذار درباره‌ی دوستی و
اکتشاف؛ داستانی ماجراجویانه و دلنشین برای تمام سنین.



کتاب‌هایی برای هدیه

گر به‌ای که ذن یاد می‌داد جیمز نوربری | نازنین فیروزی

در شهری بزرگ و پر جنب‌وجوش گربه‌ی دانایی زندگی می‌کند که در آرزوی صلح و آرامش است. روزی دوستش، موش، از درخت کاج کهنسالی در جنگلی دوردست می‌گوید که نشستن روی شاخه‌هایش حکمت و آرامش بی‌پایان به ارمغان می‌آورد. با شنیدن این خبر سفر گربه آغاز می‌شود؛ سفری پرماجر که او را با حیوانات جدیدی آشنا می‌کند...



به دنبال ماه

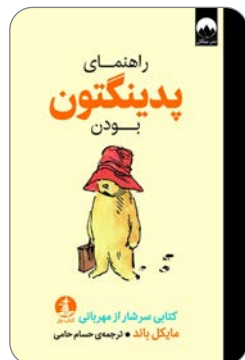
جیمز نوربری | پرینسا موسوی

در ژرفای کوه‌های آرام، آمایا، پس از طوفان برفی سهمگینی که او را بی‌پناه رها کرده، در پی یافتن والدینش سرگردان است تا اینکه با گرگی خردمند روبه‌رو می‌شود؛ گرگی که در سفری ناشناخته و فراموش‌نشده، هم‌قدم و راهنمای اوست: سفری به دنبال ماه. در این سفر، ماه خودتان را دنبال خواهید کرد و چیزهایی به دست می‌آورید که هرگز نمی‌دانستید از دست داده‌اید.



راهنمای پدینگتون بودن مایکل باند | حسام حامی

پدینگتون ما را یاد شادی و آرامش می‌اندازد. او بازمه و دلنشین و خیرخواه است و از همه‌ی این‌ها مهم‌تر در هر موقعیتی که قرار می‌گیرد، مهربانی را از یاد نمی‌برد؛ چه زمانی که به لندن می‌رسد و قلب خانواده‌ی برون را به دست می‌آورد، چه زمانی که به همسایه‌های آن‌ها کمک می‌کند. پدینگتون همیشه سعی می‌کند به دیگران خوبی کند، حتی اگر گاهی ناخواسته در راه سختی قدم بگذارد یا اتفاق‌های بدی برایش بیفتد!



بهره‌وری آهسته

کال نیوپورت | مانده نصیری شریفی

این کتاب رویکردی نوآورانه به کار ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند تا با انجام کار کمتر، با سرعت طبیعی و تمرکز بر کیفیت، به دستاوردهای بزرگ‌تر و معنادارتری برسید.



بهره‌وری با حس خوب

علی عبدال | حامد شانکی

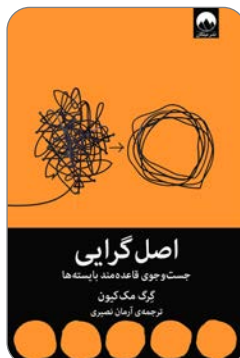
دکتر علی عبدال، یوتوبرِ پاکستانی‌تبار ساکن لندن، با بیش از پنج میلیون دنبال‌کننده، در این کتاب با ارائه‌ی آزمایش‌های متعدد علمی و قصه‌های افراد موفق استدلال می‌کند که راز افزایش بهره‌وری، در لذت‌بخش کردن وظایف و داشتن حس خوب است، نه در تلاش طاقت‌فرسا و فداکردن زندگی شخصی و خانوادگی.



اصل‌گرایی

گرگ مک‌کیون | آرمان نصیری

این کتاب برای تشخیص آنچه مهم است، حذف آنچه مهم نیست و بی‌زحمت کردن انجام کارهای ضروری است؛ و تا اندازه‌ی ممکن روشی سامان‌مند را به شما می‌آموزد که در زمینه‌ی حرفه‌ای و شخصی، کارآمد، سازنده و اثرگذارتر باشید. اصل‌گرایی عبارت است از یادگیری تمایز میان این دو؛ فیلتر کردن همه‌ی گزینه‌ها و برگزیدن آن‌هایی که واقعاً اساسی‌اند.



ارتباط اجتماعی / مدیریت روابط

ابرتعامل گرها

چارلز دوهیگ | مهسا صباغی

در این کتاب ما پای حرف‌های یک مذاکره‌کننده‌ی اف‌بی‌آی می‌نشینیم که توانسته با هنر گفت‌وگوی مثال‌زدنی اش گروگان‌گیری‌ها را ختم به‌خیر کند یا پزشکی که در دوران همه‌گیری کرونا هزاران نفر از افراد ضدواکسن را متقاعد کرده تا واکسن بزنند. چارلز دوهیگ با این افراد بسیاری دیگر مصاحبه کرده تا شیوه‌ی ارتباطی آن‌ها را رمزگشایی کند و به یک نسخه‌ی کلی و فرمولی شکست‌ناپذیر برای روابط بین‌فردی برسد که همه‌ی ما می‌توانیم در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود از آن بهره‌مند شویم.



از خجالت‌مُردن!

باربارا جی. مارکوی | ساره‌سادات علوی

از خجالت‌مردن! راهنمای جامعی در حوزه‌ی اضطراب اجتماعی است که به شما کمک می‌کند به درک درستی از جمع‌هراسی برسید؛ تشخیص دهید چگونه تحت‌تأثیر آن قرار می‌گیرید و بدن‌تان چه واکنشی نشان می‌دهد، اهداف و برنامه‌هایی را برای ارزیابی و بهبود ترس خود تعیین کنید، یاد بگیرید چگونه با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را تقویت کنید.



مرزها و رابطه‌ها

ملیسا اربن | عاطفه برقی

مطالعه‌ی این کتاب کمک می‌کند با مرزبندی‌های درست و حفظ آن‌ها، زندگی‌تان را تا حد امکان وسعت ببخشید. یاد می‌گیرید چگونه از مرزتان محافظت کنید و اگر دیگران آن را نادیده گرفتند، چه واکنشی نشان دهید، و اگر به آن بی‌احترامی کردند چه پیامدهایی برای‌شان تعیین کنید. علاوه بر این‌ها، به این باور می‌رسید که سزاوار داشتن فضایی امن برای خودتان هستید و باید قدرتی را که از وجودتان به دیگران سپرده بودید، از آن‌ها پس بگیرید.



عشق و زندگی مشترک

محکم در آغوشم بگیر دکتر سو جانسن | سمانه پرهیزکاری

محکم در آغوشم بگیر به شما کمک می‌کند بفهمید عشق چیست، چطور آن را به وجود بیاورید و چطور ماندگارش کنید. این کتاب هم برای زن‌هاست و هم مردها، برای آدم‌هایی از هر نوع موقعیت و فرهنگی، برای هر کسی در این کوهی خاکی که به اصلاح روابطش نیاز دارد و دنیایی جدید و فهمی تازه را از اینکه چطور باید عشق ورزید و به‌خوبی عاشق بود، به عشاق ارائه می‌دهد.



عشق کافی نیست مارک منسن | سیمین محمدی

در زندگی، به چیزهایی بیشتر از عشق نیاز دارید. عشق عالی است، ضروری است، زیاست؛ اما کافی نیست. به‌طور بالقوه در طول زندگی‌تان، ممکن است عشق‌های زیادی داشته باشید؛ اما وقتی عزت‌نفس، شأن، یا توانایی‌تان در اعتمادکردن را از دست می‌دهید، به‌دست‌آوردن مجدد آن‌ها کار بسیار دشواری است.



دل‌بستگی امیر لوین و ریچل هلر | اعظم مصلحی

دل‌بستگی نظریه‌ای جامع درباره‌ی پیوندها و وابستگی‌های عاطفی است. به کمک این نظریه می‌توان برنامه‌ای کاربردی برای تمام مراحل زندگی عاطفی در اختیار داشت. این کتاب برای کسانی که تازه رابطه‌ای را آغاز کرده‌اند یا در رابطه‌ای طولانی مدت به مشکل برخوردده‌اند، یا می‌خواهند به رابطه‌ای پایان دهند یا درحال کنارآمدن با غم از دست‌دادن عزیزی هستند، راهکارهای علمی مفیدی ارائه می‌دهد.



عشق و زندگی مشترک

درست دعوا کنید

جان گاتمن و جولی شوارتز گاتمن | شراره توکلی

دکتر جان و جولی گاتمن بنیان‌گذاران «آزمایشگاه عشق» طی دهه‌ها پژوهش گسترده توانسته‌اند پنج اشتباه رایجی را کشف کنند که هنگام دعوا درگیرشان می‌شویم. درک این اشتباهات ما را از شر ذهنیت برنده - بازنده خلاص کرده و باعث می‌شود رابطه‌مان را براساس هم‌فکری و همدلی پیش ببریم.



از عشق گفتن

ناتاشا لان | مهسا صباغی

از عشق گفتن مجموعه‌ای ارزشمند از بیست و پنج گفت‌وگوی صمیمی با برخی اندیشمندان امروز جهان است. ناتاشا لان، روزنامه‌نگار بریتانیایی، طی چندین سال این مصاحبه‌ها را انجام داده و گلچینی از آن‌ها را در این کتاب به چاپ رسانده است. گفت‌وگوهای موجود در این کتاب روایت‌هایی درباره‌ی عشق‌اند. به‌علاوه، در این موردند که انسان‌ها چگونه به هم کشش پیدا می‌کنند و چرا از یکدیگر ناامید می‌شوند، چگونه آسیب می‌بینند و چگونه شفا می‌یابند.



هشت قاعده‌ی عشق

جی شتی | مهسا صباغی

هیچ‌کس، نه پدر و مادر، نه معلم، نه حتی دوستان صمیمی به ما عشق و رابطه را به‌درستی نیاموخته‌اند. جی شتی در این اثر درخشان به‌جای اینکه همان حرف‌های همیشگی و نخ‌نما را در بسته‌بندی شیک و متفاوتی تحویل‌مان دهد، از هشت گام مشخص و عملی سخن می‌گوید؛ مرحله‌ای که کاملاً با نیازهای انسان امروزی سازگار است و مهارت ما را در پرورش عشق و غنی‌کردن آن بالا می‌برد.



با تو شروع نشده

مارک وُلن | ملیکا شایسته و شبنم درویش

مارک ولن بعد از بیست سال فعالیت پژوهشی و بالینی در زمینه‌ی تروماهای موروثی در این کتاب با استناد به جدیدترین تحقیقات علمی استدلال می‌کند که تجربیات آسیب‌زا می‌توانند از طریق الگوهای ژنتیکی عاطفی و رفتاری از نسلی به نسل بعد منتقل شوند. این کتاب می‌تواند برای کسانی که از درمان‌های سنتی و مشاوره‌های ممتد نتیجه نگرفته‌اند تحول‌آفرین باشد.



بدن فراموش نمی‌کند

بسل ون در کولک | اکبر درویشی

دکتر بسل ون در کولک، از متخصصین برجسته‌ی حوزه‌ی ترومای روانی، بیش از سه دهه است با قربانیان تروما سروکار دارد. او در بدن فراموش نمی‌کند با بهره‌گیری از پیشرفت‌های علمی جدید نشان می‌دهد تروما چگونه عملاً مغز و بدن را تغییر شکل می‌دهد و توانایی لذت‌بردن، مشغول‌بودن به امور روزانه، خودکنترلی و اعتماد را از افراد سلب می‌کند.



افسانه‌ی عادی بودن

گبور مته | آراز بارسقیان

این کتاب در نوع خود انقلابی است در زمینه‌ی بررسی بیماری‌ها. گبور مته با چهار دهه تجربه در مقام روان‌پزشک بالینی متوجه شده که فهم ما از واژه‌ی «عادی/نرمال» اشتباه است. کتاب افسانه‌ی عادی بودن بررسی نو و خلاقانه‌ی علت انواع بیماری جسمی و روانی ماست. کتابی که سویی انتقادی خود را به سمت اجتماع می‌گیرد و آن را بانی انواع مشکلات روان‌تنی انسان‌ها می‌داند و راه‌های بسیار کارگشایی برای حرکت به سمت سلامت عمومی و درمان پیشنهاد می‌دهد.



عزت نفس / سلامت دیجیتال

تو خود عشقی باش که در جستن آنی نیکول لپرا | آرزو شنطیانی

این کتاب راهنمای شما در سفر بازگشت و وصل به قلب و سرشت حقیقی‌تان است و اطلاعات و ابزارهای لازم برای این کار را در اختیارتان قرار می‌دهد. با گذر از فصل‌های این کتاب می‌آموزید که چگونه دوباره با تمام ابعاد وجودتان (جسم، ذهن و روح) ارتباط برقرار کنید و خود شرطی‌شده‌تان را بشناسید؛ همان کسی که در روابطتان در نقش او فرو می‌روید.



شجاعت مطلوب نبودن

ایچپرو کیشیمی و فومیتاکه کوگا | آراز بارسقیان

این کتاب با استفاده از نظریات آلفرد آدلر، که در کنار فروید و یونگ یکی از سه غول روان‌شناسی قرن نوزدهم است، گفت‌وگویی روشنگر بین یک فیلسوف و مردی جوان را دنبال می‌کند. فیلسوف در طی پنج مکالمه به شاگرد خود کمک می‌کند تا درک کند چطور هرکسی می‌تواند مسیر زندگی خود را تعیین کند؛ بدون اینکه در قیدوبند آسیب‌های گذشته و انتظارات دیگران باشد.



مینیمالیسم دیجیتال

کال نیوپورت | سمانه پرهیزکاری

نیوپورت در این کتاب فلسفه‌ای را برای استفاده از فناوری معرفی می‌کند که زندگی‌های زیادی را بهبود بخشیده است. او با بررسی نمونه‌های متنوعی از زندگی‌های واقعی از کشاورزان تا برنامه‌نویس‌ها، شیوه‌های رایج مینیمالیست‌های دیجیتال و ایده‌های حمایت‌کننده‌ی آن‌ها را شناسایی می‌کند. او در کتابش نشان می‌دهد که چگونه مینیمالیست‌های دیجیتال روابط خود را با شبکه‌های اجتماعی بازنگری می‌کنند و لذت‌های خارج از دنیای دیجیتال را از نو کشف می‌کنند.



طرح‌واره درمانی / نشخوار فکری / درون‌گرایی

زندگی خود را دوباره بیافرینید جفری یانگ و جنت کلوسکو | رضا اکبری

این کتاب به یازده تله‌ی رایج در زندگی می‌پردازد که ریشه‌ی بسیاری از مشکلات عاطفی و کاری ما هستند. همچنین، با رویکردی علمی به شما نشان می‌دهد چگونه آن‌ها را «شناسایی» و «ریشه‌یابی» کنید و چگونه «تغییر» شان دهید.



هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها مارک منسن | میلاد بشیری

مارک منسن با لحنی بی‌پرده و صراحتی بی‌نظیر، چشمان شما را به روی حقیقت نهان و کمی تلخ زندگی باز می‌کند تا ارزش‌هایتان را به‌درستی انتخاب کنید. او به شما کمک می‌کند ترس‌ها، نقص‌ها و تردیدهای خود را بپذیرید و به‌جای تلاش برای فرار از رنج‌های زندگی، رنج‌هایی را بیابید و برگزینید که به زندگی شما معنا، هدف و شادی می‌بخشند.



زندگی‌های پنهان درون‌گرایان جن گرانمن | نیلوفر دهقانی

آیا شما هم همیشه حس متفاوت بودن داشته‌اید؟ در مدرسه ساکت بوده‌اید؟ آیا مردم از شما می‌پرسیدند: «چرا بیشتر حرف نمی‌زنی؟» آیا هنوز هم این سؤال را ازتان می‌پرسند؟ اگر این‌طور باشد، شما هم مثل من درون‌گرایید و لابد رازهایی درونتان دارید. اندیشه‌هایی دارید که لغتی برای بیان‌شان نمی‌یابید و ایده‌های بزرگی که هیچ‌کس دیگری نمی‌بیندشان. این کتاب درباره‌ی رازهاست؛ درباره‌ی اینکه درون‌گرایان چگونه اند.



کمال‌گرایی

کمال‌گرای مضطرب

کلاریسا دبلیو. آنگ و مایکل پی. توهیگ | حمیده عرب‌نژاد

کتاب *کمال‌گرای مضطرب* که نوشته‌ی دو روان‌شناس بالینی است، هزینه‌های پنهان «بهترین‌بودن» را توضیح می‌دهد و مهارت‌های درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد آن به شما کمک می‌کند بر اضطراب ناشی از کمال‌گرایی غلبه کنید.



افسردگی نهفته

مارگارت رابینسون رادرفورد | شبنم درویش

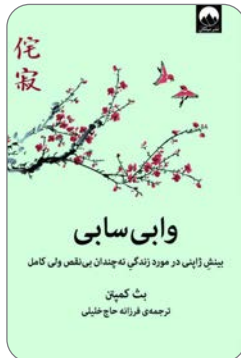
کتاب *افسردگی نهفته* راهنمایی جامع برای تمام کسانی است که با چالش‌های کمال‌طلبی و افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این کتاب باعث می‌شود درک عمیق‌تری از رابطه‌ی این دو تجربه به دست آورید که غالباً با یکدیگر همپوشانی دارند و ابزارهایی کاربردی برای رهایی از این چرخه‌ی مهلک را در اختیار شما قرار می‌دهد.



وایی سابی

بث کمپتن | فرزانه حاج‌خلیلی

وایی سابی به شما می‌آموزد خودتان باشید. شما را تشویق می‌کند خودتان را برای آنچه هستید موردقضاوت قرار ندهید: نه چندان بی‌نقص ولی کامل، زیرا همه‌ی ما به نحوی خاص ناقص هستیم. این کتاب فقط به سمت آرامش و لذت بردن از زندگی سوقتان می‌دهد و نشان‌تان می‌دهد زیبایی را می‌توان در نامحتمل‌ترین مکان‌ها یافت و هر روز زندگی دریچه‌ای به سوی خوشبختی است.



طرز فکر

کارل اس. دوک | نازنین فیروزی

در این کتاب می‌آموزید چگونه باوری ساده درمورد خودتان، یعنی همان باوری که ما در تحقیقاتمان به آن رسیدیم، هدایت بخش بزرگی از زندگی‌تان را به‌دست گرفته و درواقع، در تمام بخش‌های زندگی‌تان رخنه کرده است. بخش اعظم آن‌چه فکر می‌کنید شخصیت شماست، درواقع از «طرز فکر» نشئت می‌گیرد. بسیاری از چیزهایی که ممکن است مانع تحقق توانمندی‌هایتان شوند، نتیجه‌ی همین طرز فکرند.



دوباره فکر کن!

آدام گرنٹ | سبجان خسروچردی و فرزانه حاج‌خلیلی

این کتاب به‌سراغ جالب‌ترین شواهد و تعدادی از خبره‌ترین بازانديشان دنیا رفته و داستان‌هایی قابل تأمل از آدم‌ها و کسب‌وکارهای واقعی مطرح می‌کند که چطور بازانديشی منجر به موفقیت یا شکست آن‌ها شده است. با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید آموخته‌هایی را که دیگر به کارتان نمی‌آید، رها کنید، ابزارهای جدیدی به جعبه‌ابزار ذهنتان اضافه کنید و تغییری اساسی در زندگی خود ایجاد کنید.



جادوی ذهن

جیمز دوتی | ساره‌سادات علوی

دکتر جیمز دوتی، جراح مغز و اعصاب با ترکیب داستان‌های شخصی و تحقیقات علمی در حوزه‌ی عصب‌شناسی، روان‌شناسی و ذهن‌آگاهی فرایندی شش مرحله‌ای را ارائه می‌کند که به کمک آن می‌توانیم به‌صورت فعال مقاصد و خواسته‌هایمان را در ناخودآگاهمان بگنجانیم.



شفاف اندیشی

شین پریش | فریبا فتحی‌پور و مهسا صباغی

پریش از طریق داستان‌ها، مدل‌های ذهنی و موارد دیگر، حلقه‌ی گمشده‌ی بین علوم رفتاری و نتایج زندگی واقعی را ارائه می‌کند. نتیجه، یعنی این کتاب، یک راهنمای ضروری برای بهینه‌سازی تصمیم‌گیری، به‌دست آوردن مزیت رقابتی و داشتن یک زندگی هدفمندتر است.



ذهن هرمی

ولاد بلیافسکی | آرزو شنطیانی

دکتر ولاد بلیافسکی، روان‌شناس و فیلسوف اوکراینی که در بریتانیا تحصیل کرده، در این کتاب رویکردی تحول‌آفرین و کارآمد برای درک ذهن و بهبود کیفیت زندگی ارائه می‌کند. در این رویکرد، ذهن به شش بخش مجزا اما مرتبط با هم (منطق، افکار، خاطرات، هیجانات، کلام و رفتار) تقسیم می‌شود که هویت ما را شکل می‌دهند و بر سلامت روانی و جسمی، روابط و عملکرد روزانه‌مان تأثیر می‌گذارند؛ مدلی انقلابی برای افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد ذهن.



تفکر به شیوه‌ی جعبه‌ی سیاه

متیو سید | سوگل قشقایی

تفکر به شیوه‌ی جعبه‌ی سیاه مناسب کسانی است که در تمام زندگی شخصی و حرفه‌ای خود شکست را نه تنها ضعف دانسته‌اند، بلکه از قبولاندن آن به خود نیز اجتناب کرده و در نتیجه، فرصت‌های یادگیری را از دست داده‌اند. با خواندن این کتاب یاد می‌گیریم که با درنظرگرفتن خطا همچون فرصتی برای یادگیری، از تکرار اشتباهات جلوگیری و با آموختن از آن‌ها پیشرفت کنیم.



اوضاع خیلی خراب است!

مارک منسن | سمانه پرهیزکاری

مارک منسن در این کتاب با بهره‌گیری از تحقیقات بی‌شمار روان‌شناختی و خرد فیلسوفانی مثل افلاطون و نیچه و... به کالبدشکافی دین و سیاست دست زده، نگاهی به رابطه‌ی ما با ثروت و سرگرمی و اینترنت انداخته و نشان داده که چگونه مقدار بیش از اندازه‌ی یک چیز خوب می‌تواند روانمان را به نابودی بکشانند.



وقتی همه چیز از هم می‌پاشد

پما چدرن | حسام شیخ‌حسینی

چدرن در این کتاب راهکارها و دستورالعمل‌های ساده‌ای را به ما معرفی می‌کند که می‌توانیم در هر زمان و مکان و بدون دشواری به کار گیریم، راهکارها و دستورالعمل‌هایی که معتقد است می‌توانند نگاهمان به رنج، سختی و ترس را به کلی دگرگون کنند، ما را به خودمان بهتر بشناسانند و در موقعیت‌های دشوار زندگی به ما آرامش و انگیزه‌ی بیشتری بدهند.



دشواری زندگی

کی‌رن ستیا | سارا پورحسینی

در این کتاب، نه خبری از فکری جادویی در میان است و نه راه‌حلی فوری. این کتاب اثری صبورانه برای تسلی و دل‌داری‌ست. کتابی که به کمک آن می‌توانیم ناهمواری‌ها و مشکلات را پشت‌سر بگذاریم.



کتاب آسایش

مت هیگ | مهشید شبانپان

کتاب آسایش، مجموعه‌ایست خردمندانه از گزین‌گویی‌ها و داستان‌های الهام‌بخش درباره‌ی دوام آوردن در برابر ناملایمات. این کتاب راهنمایی است برای زیستن و یافتن امید، خصوصاً در این روزگار که همه‌چیز از هم گسیخته است.



چیزهای کوچک زیبا

شرل استرید | هما قناد

چیزهای کوچک زیبا را می‌توان به مثابه‌ی زندگی‌نامه‌ای منحصر به فرد خواند، اما زندگی‌نامه‌ای هدفمند. شرل با صبر زیاد و فصاحت کلامش به خواننده اطمینان می‌دهد که در میان آشفته‌بازار شرم و ناامیدی و خشم، معنایی نهفته است و در آن معنا امکان نجات یافتن وجود دارد. شرل استرید شاید مهربان باشد، اما تظاهر نمی‌کند. او چیزی را به مردم می‌دهد که مادر به فرزندش می‌دهد: ترحم کافی تا در میان نیازهای ناجورمان احساس امنیت کنیم و دانش کافی تا امیدوار باشیم.



راهنمای دوست‌داشتنی بودن به روش آدری هپورن

ملیسا هلسترن | یاسمن رضایی

ملیسا هلسترن در این کتاب، با نثری صمیمی، همچون دختر باهوشی که می‌خواهد رمز محبوبیت و برازندگی بانوی سینما را بداند، از جنبه‌های مختلف زندگی آدری هپورن نوشته و گفته‌های آدری و همچنین نظرات اطرافیانش را درباره‌ی این هنرپیشه‌ی مطرح جمع‌آوری کرده است.



اسب سیاه

تادرز و اگی آگاس | مهسا صباغی

در این اثر خواندنی، دو پروفیسور دانشگاه هاروارد پس از سال‌ها پژوهش و تحقیق روی قهرمان‌های نامتعارف، با بازگویی داستان‌های هیجان‌انگیز اما واقعی، به شما نشان می‌دهند که چگونه می‌توانید به جای بالارفتن از نردبان استاندارد، نردبان شخصی خودتان را بسازید و درمقابل نگاه‌های ناباورانه‌ی همگان به موفقیت برسید.



آنا تومی پیشرفت‌های شگرف

آدام آلتز | آراز بارسقیان

آدام آلتز دو دهه را صرف مطالعه‌ی این موضوع کرده است که مردم چگونه می‌کنند و چگونه خود را آزاد می‌کنند تا شکوفا شوند. او فرمولی را که خود و سایر محققان کشف کرده‌اند را در این کتاب مورد بررسی قرار می‌دهد. راه‌حل او مبتنی بر فرایندی است که او آن را ممیزی اصطکاکی می‌نامد؛ یک روش نظام‌مند که علت گیرافتادن یک شخص یا سازمان را مشخص می‌کند و سپس راهی برای رهایی از این وضعیت ارائه می‌دهد.



فرا تر رفتن

اسکات بری کافمن | محمدعلی کرمی

این کتاب با ترکیب روان‌شناسی مدرن و دیدگاه‌های آبراهام مزلو به ما نشان می‌دهد برآورده‌ساختن نیازهای اساسی که شاید در این دوران خیلی از ما با آن درگیر هستیم، نه تنها مانعی برای رشد نیست، بلکه بخشی ضروری از مسیر خودشکوفایی و یا محقق‌ساختن حداکثر توانایی‌های بالقوه‌مان است؛ دیدگاهی جدید و علمی که می‌تواند پتانسیل‌های پنهانمان را آزاد کند.



برای معلم‌ها

وصله‌ی ناجور

تاد رز | صدرا صمدی دزفولی

اخراجی‌های امروز می‌توانند مبتکران فردا باشند. این کتاب راهگشای مربیان یا والدینی است که کودکانشان خارج از چارچوب فکر می‌کنند؛ و صد البته برای کسانی که احساس می‌کنند توسط سیستم موجود محدود شده و نتوانسته‌اند استعدادهای خاصشان را شکوفا کنند.



کاش معلم می‌دانست

کابیل شوارتز | حمیده عرب‌نژاد

موضوع اصلی کتاب کاش معلم می‌دانست طرح سؤالی ساده در کلاس است که بعد از به اشتراک گذاشتن این سؤال و طرح آن از جانب دیگر معلمان، سروصدای زیادی به پا کرد و تأثیر بسیار زیادی به جا گذاشت. معلمی از دانش‌آموزان می‌خواهد این جمله را کامل کنند: «کاش معلم می‌دانست...». هر فصل از این کتاب به مشکلات و موضوعاتی می‌پردازد که دانش‌آموزان با آن‌ها دست‌به‌گریبان‌اند؛ از جمله: فقر، تفاوت در ساختار خانواده، غم و اندوه و فقدان عزیزان، جابه‌جایی و انتقال دانش‌آموزان از مدرسه و... .



کاش وقتی بیست‌ساله بودم می‌دانستم

تینا سیلیگ | مینا صفری

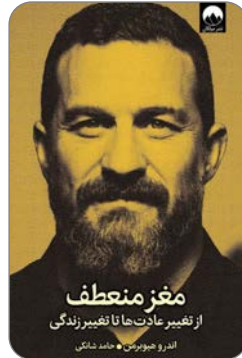
تحول‌های بزرگ زندگی ازجمله ترک محیط امن مدرسه یا آغاز کسب‌وکاری جدید، ممکن است بسیار دلهره‌آور باشد. این کتاب به شما نشان نمی‌دهد کدام مسیر درست است و کدام مسیر اشتباه، بلکه مجموعه‌ی گسترده‌ای از مهارت‌ها و بینش‌هایی قابل‌درک و مؤثر را در اختیارتان قرار می‌دهد تا بتوانید با تکیه بر آن‌ها به موانع موجود در زندگی‌تان از چشم‌اندازی جدید نگاه کنید و مسیر خودتان را به سوی موفقیت ترسیم کنید.



مغز منعطف

اندرو هیوبرمن | حامد شانکی

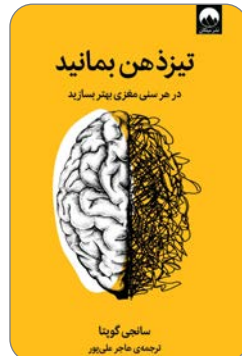
دکتر اندرو هیوبرمن، استاد نوروساینس دانشگاه استنفورد، سال‌ها به تحقیق و بررسی عملکرد مغز و سیستم عصبی پرداخته و در یکی از پرمخاطب‌ترین پادکست‌های علمی دنیا، یافته‌های خود را با مخاطبانش در میان گذاشته است. این کتاب حاصل گردآوری دقیق و منسجم مهم‌ترین مباحث مطرح‌شده در پادکست‌های اوست.



تیزذهن بمانید

سانجی گوپتا | هاجر علی‌پور

کتاب تیزذهن بمانید به ما کمک می‌کند با استفاده از روش‌های مختلف تا حد زیادی مغزمان را بهینه کنیم، شبکه‌های عصبی‌اش را ارتقا دهیم، باعث افزایش نوروهای جدید شویم و کاری کنیم دچار بیماری‌های مغزی مرتبط با افزایش سن مثل آلزایمر یا زوال ذهن نشویم. این کتاب برنامه‌ای کاربردی ارائه می‌کند که به راحتی می‌توانیم آن را در زندگی روزمره‌مان بگنجانیم.



بی‌حدومرز

جیم کوئیک | پگاه فرهنگ‌مهر

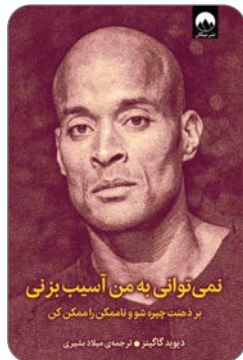
جیم کوئیک، مربی سرشناس مغز، بیشتر از سه دهه به‌طور مستقیم با شناخته‌شده‌ترین بازیگران، ورزشکاران، مدیران و افراد موفق از هر قشری کار کرده تا پتانسیل واقعی آن‌ها را آشکار کند. او در این کتاب از شیوه‌های مبتنی بر علم و تکنیک‌های عملی صحبت می‌کند که برترین افراد جهان از آن‌ها استفاده می‌کنند تا به فرایند یادگیری خود سرعت ببخشند و نتایجی خارق‌العاده به دست بیاورند.



شجاعت

نمی توانی به من آسیب بزنی دیوید گاکینز | میلاد بشیری

برای دیوید گاکینز، دوران کودکی کابوس بود. فقر، تبعیض و آزار جسمی روزها و شب‌هایش را تیره‌تر می‌کرد. اما او با تأدیب نفس، سرسختی ذهنی و سخت‌کوشی، خود را از جوانی افسرده، دارای اضافه‌وزن و بدون آینده، به نماد نیروهای مسلح ایالات متحده و یکی از برترین ورزش‌کاران استقامت در جهان تبدیل کرد. او تنها فرد در طول تاریخ است که دوره‌های آموزشی نخبگان در یگان ویژه نیروی دریایی ایالات متحده، تکاوران نیروی زمینی و اکیپ رزمی کنترل هوایی نیروی هوایی را به پایان رسانده است.



شجاعت در برهوت

برنه براون | سیده‌فرزانه حسینی

برنه براون در این کتاب تمام تصورات ما را به کلمه‌هایی مثل وابستگی، تنهایی و تعلق‌داشتن به چالش می‌کشد و با زبانی ساده تجربیات و نظراتش را درباره‌ی رسیدن به خودتکایی با ما به اشتراک می‌گذارد. او در این کتاب با ارائه‌ی تعریفی جدید از «احساس تعلق» از تجربه‌هایی صحبت می‌کند که به زندگی ما معنا می‌دهند؛ تجربه‌هایی از شجاعت، شرم و همدلی.



ترس

تیک نات هان | ملیکا شایسته

اگر به‌تازگی عزیزی را از دست داده‌اید، اگر در دنیای پرتلاطم امروز درگیر نگرانی‌های شغلی هستید و یا در رابطه‌ای ناسالم به سر می‌برید که می‌ترسید آن را ترک کنید، خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنیم. این کتاب دعوتی است به سرزمین شگفت‌انگیز درون که شما را از هیاهوی اطراف می‌رهاند و فرصتی است برای کاهش نگرانی‌ها، درآغوش گرفتن ترس‌ها و رسیدن به صلح درونی.



روانشناسی پول مورگان هازل | ناهید ملکی

هازل با تجربیاتی که طی سال‌ها تحقیق و مطالعه‌ی امور مالی به دست آورده است، در روانشناسی پول مهم‌ترین عیب‌ها، سوگیری‌ها و علل بدرفتاری‌هایی را شرح می‌دهد که در برخورد مردم با پول تأثیرگذارند. این کتاب به موضوعاتی مانند رفتارهای مالی، اعتقادات مالی، ارزش‌های مالی، روان‌شناسی خرید، روحیه‌ی مالی، روان‌شناسی سرمایه‌گذاری و رابطه‌ی احساسات با پول می‌پردازد.



مثل همیشه مورگان هازل | هانیه علیایی

مورگان هازل، نویسنده‌ی کتاب روانشناسی پول، در این کتاب با ارائه‌ی حکایت‌های جذاب، مثال‌های ملموس و قابل‌اجرا در زندگی روزمره که طیف وسیعی از زندگی را در بر می‌گیرند، از کتاب‌هایی که سازگاری با تغییر را در مرکز توجه خود دارند فراتر رفته و از چیزهایی ثابتی صحبت می‌کند که قرن‌ها بشریت را هدایت کرده‌اند؛ چیزهایی که نه تنها باعث رسیدن به موفقیت و آسایش مالی می‌شوند، بلکه می‌توانند زندگی ایدئالی را برای ما به ارمغان بیاورند.



چهار هزار هفته الیور برکمن | کیمیا فضایی

الیور برکمن در این اثر جذاب، تأمل برانگیز و البته با کمی چاشنی طنز به ما کمک می‌کند از تقلای پراضطراب و مأیوسانه در برابر محدودیت زمان دست برداریم و این چهار هزار هفته‌ی کوتاه عمرمان را که تنها فرصت ما برای زندگی کردن است، صرف انسان‌ها و کارهایی کنیم که برایمان ارزشمند و مهم هستند تا زندگی معنادارتری را تجربه کنیم.



خلاقیت / ذهن آگاهی

عمل خلاقه

ریک رویین | آراز بارسقیان

عمل خلاقه عصاره‌ی خرد و دانشی است که رویین طی دهه‌ها ضبط رکوردهای موسیقی به دست آورده. این کتاب به هر ذهن خلاق که به محرک نیاز دارد، به اندازه‌ای مناعت و اعتمادبه‌نفس می‌دهد تا بتواند مشکلاتش را بازتعریف کرده و به راه‌حل برسد.



منحنی خلاقیت

الن گنت | هما قناد

این باور را به خوردمان داده‌اند که خلاقیت در قلمرو نبوغ قرار دارد و در اختیار تعداد کمی از افراد بااستعداد و باهوش است که در لحظاتی پیش‌بینی‌ناپذیر به الهام دست می‌یابند... اگر نایغه نیستیم، بهتر است بساطمان را جمع کنیم و تسلیم شویم. یا از این موهبت برخورداریم یا نیستیم. اما الن نشان می‌دهد که چنین چیزی حقیقت ندارد. طبق پژوهش‌های اخیر، پشت هر موفقیت تجاری در هر زمینه‌ی خلاقانه‌ای، دانشی پیش‌بینی‌پذیر وجود دارد؛ از نوشتن رمانی محبوب گرفته تا راه‌اندازی یک شرکت موفق، یا ایجاد یک کمپین بازاریابی مؤثر.



مایندفولنس برای تندرستی

ویدیا مالابرج و دنی پنمن | اورمزد اولیایی و سولماز روشن مهر

درد همیشه در شب بدتر است. چیزی در سکوت شب هست که درد و رنج را بیشتر می‌کند. حتی بعد از اینکه بیشترین دوز قرص مسکن را خورده‌اید، درد خیلی زود با حالت انتقام‌جویانه‌ای برمی‌گردد. می‌خواهید کاری بکنید؛ هر کاری که درد ساکت شود، ولی هیچ تلاشی نتیجه نمی‌دهد. تکان‌خوردن درد دارد، تکان‌نخوردن هم درد دارد، حتی بی‌اعتنایی به آن هم درد دارد. این کتاب به شما برای مقابله با درد، بیماری و اضطراب در چنین موقعیت‌هایی کمک می‌کند.



یادگیری را یاد بگیرید!

باربارا اوکلی، ترنس سینووسکی و آلستر مک کانویل |
محمدرضا شفاایی و سیدوحید کریمیان

یادگیری را یاد بگیرید! اساساً برای کودکان و نوجوانان نوشته شده. با این حال، درس‌های ارزشمندش برای همه‌ی افراد و درخصوص هر نوع یادگیری کاربرد دارد. این کتاب با توضیح نحوه‌ی عملکرد مغز و ارانه‌ی راهکارهایی برای برقراری ارتباط بهتر با اطلاعات ورودی، سریع‌تر یادگرفتن، تقویت ذهن و حافظه و به‌ذهن‌سپردن اطلاعات مهم، همان راهنمای گم‌شده‌ای است که جای خالی‌اش در مدارس و مراکز آموزشی مان به‌شدت احساس می‌شود.



بیش یادگیری

اسکات یانگ | مرجان فیروزشاد

اسکات یانگ علاوه‌بر پرداختن به دستاوردهای جدیدترین مطالعات در حوزه‌ی روش‌های مؤثر یادگیری، استراتژی و تکنیک‌هایی را نوشته که خودش و بیش‌یادگیران برتر تمام دوران - مانند بنجامین فرانکلین، استاد بزرگ شطرنج؛ یودیت پولگار، فیزیک‌دان برنده‌ی جایزه‌ی نوبل؛ ریچارد فاینمن و... - استفاده کرده‌اند و نشان می‌دهد که بیش‌یادگیری صرفاً مهارتی مخصوص افراد نابغه نیست، بلکه ابزار قدرتمندی است که هرکسی می‌تواند از آن برای بهبود شغل، تحصیلات و زندگی‌اش بهره‌برد.



کار عمیق

کال نیوپورت | احسان قراخانی

در این کتاب، از توصیه‌های بی‌معنایی مثل اینکه اشخاص حرفه‌ای نباید در شبکه‌های اجتماعی باشند یا نباید اجازه بدهند حوصله‌شان سر برود خبری نیست. کار عمیق راهنمایی ضروری برای کسانی است که می‌خواهند در دنیایی پر از هیاهو و حواس‌پرتی با حفظ تمرکز به موفقیت برسند.



احساسات

اطلس دل

برنه براون | سپیده شیخ قاسمی

اگر از شما پرسند امروز چه احساسی دارید، چه جوابی می‌دهید؟ احتمالاً مثل میلیون‌ها انسان دیگر در سراسر دنیا جوابتان در این چهار کلمه خلاصه می‌شود: خوشحالم، ناراحتم، عصبانی‌ام یا هیچ حسی ندارم. این کتاب با نشان‌دادن نحوه‌ی شناخت و نام‌گذاری تجربه‌ها و احساسات به ما کمک می‌کند با خود و دیگران پیوندهای معنادارتری بسازیم.



هنر همه‌فن حریف شدن در احساسات

مارک براکت | نهال سهیلی‌فر

هدف این کتاب این است که به شما نحوه‌ی تجربه و ابراز تمام احساسات و عواطف را نشان بدهد تا بتوانید احساسات خوشایند و ناخوشایند را در جهت مناسب تعدیل کنید و به سلامت بیشتری برسید، تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تری داشته باشید، روابط معناداری ساخته، آن‌ها را حفظ کرده و پتانسیل خود را محقق سازید.



انعطاف‌پذیری هیجانی

سوزان دیوید | سوما فتیحی

انعطاف‌پذیری هیجانی رویکردی نوین و علمی است که به کمک آن می‌توانید فرازونشیب‌های زندگی و ناکامی‌ها را با خوشتن‌پذیری، بصیرت و ذهن باز پشت‌سر بگذارید. دکتر سوزان دیوید، با بیش از بیست سال مطالعه‌ی احساسات، خوشبختی و دستاوردها، دریافته است که فارغ از میزان هوشمندی، خلاقیت یا تیپ شخصیتی افراد، نحوه‌ی مدیریت دنیای درونی (افکار، احساسات و گفت‌وگو با خود) در نهایت تعیین‌کننده‌ی موفقیتشان است.



استرس و اضطراب

وقتی بدن نه می گوید گبور مته | فهمیه بختیاری

دکتر گبور مته به ما پیشنهاد می کند در عقایدمان مبنی بر جدایی ذهن و بدن تجدیدنظر کنیم. او در این کتاب ارتباط فیزیولوژیکی استرس های مزمن با سیستم های کنترل کننده ی اعصاب، دستگاه ایمنی و هورمون ها را با استناد به مشاهدات بالینی، مصاحبه با بیماران و یافته های علمی مستدل می کند و نشان می دهد بسیاری از سرطان ها، اختلالات خودایمنی، فلج چندگانه و یا حتی آلزایمر با استرس هایی که بیشترشان نتیجه ی آسیب های روانی دوران کودکی هستند، ارتباط مستقیم دارند.



وقتی بدن نه می گوید

بهای استرس پنهان
گبور مته
ترجمه ی لهرمه بختیاری

بی استرس

محمد جودت و آلیس لائو | صدرا صمدی دزفولی

کتاب بی استرس که از پر فروش های ساندی تایمز بوده، ترکیبی ست از نبوغ مهندسی محمد جودت و دانش مدیریت استرس آلیس لائو؛ پاسخی برای همه گیری استرس در دنیای امروز. این کتاب نشان می دهد که استرس مزمن، اجتناب ناپذیر نیست، بلکه پاسخی قابل پیش بینی - و در نتیجه، قابل پیشگیری - است. در بسیاری از موارد، این استرس نه از جهان بیرون، که از الگوهای فکری منفی درون ما سرچشمه می گیرد.



بی استرس

راهنمایی عملی برای زندگی بدون استرس
محمد جودت و آلیس لائو • صدرا صمدی دزفولی

نخست هیولا را زیبا می کنیم سارا ویلسن | الهام صیفی کار

چینی ها معتقدند برای اینکه بر هیولا تسلط یابیم، قبل از هر کاری باید نخست زیبایش کنیم. هیولا همیشه درون ماست... اما انتخاب با ماست که آن را رام کنیم یا اجازه دهیم ما را ببلعد. فراموش نکن: اگر افسرده ای، در گذشته زندگی می کنی. اگر مضطربی، در آینده زندگی می کنی و اگر در آرامشی، در زمان حال زندگی می کنی.



نخست هیولا را زیبا می کنیم

سارا ویلسن
ترجمه ی الهام صیفی کار

«بهترین کتابی که دربارن اضطراب خواندم»
مگان گلسنگ

استرس و اضطراب / پوچی و سردرگمی

اضطراب موقعیت

آلن دوباتن | سیدحسن رضوی

اغلب ما یا همیشه نگران حرف مردم هستیم و یا دست کم در برهه‌ای از زندگی خود می‌ترسیدیم که توسط دیگران قضاوت شویم. آلن دوباتن، فیلسوفی که تمایل عجیبی به معضلات اغلب نادیده گرفته شده دارد، در این کتاب این شکل از اضطراب را به شیوه‌ای بدیع و تحسین‌برانگیز مورد واکاوی قرار داده است.



چرا تابه حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

جولی اسمیت | آرزو شنطیانی

آیا دوست دارید یک درمانگر در کنار خود داشته باشید؟ کسی که به شما توصیه‌های عملی و مؤثر بدهد. آیا می‌خواهید یاد بگیرید چگونه استرس و اضطراب خود را مهار کنید؟ دکتر جولی اسمیت، روان‌شناس بالینی، در این کتاب تمام مهارت‌هایی را که برای عبور از فرازونشیب‌های زندگی نیاز دارید را به شما آموزش می‌دهد.



گم‌گشتگی

سارا کوبریک | حمیده عرب‌نژاد

سارا کوبریک در این کتاب مفهوم «گم‌گشتگی» را می‌شکافد و به ما واژگان جدیدی می‌دهد تا این تجربه‌ی کمترگفته شده را درک کنیم و ابزارهایی را ارائه می‌دهد که سال‌ها برای کمک به مراجعانش استفاده کرده. گم‌گشتگی زمانی آشکار می‌شود که ما خود را در اعمال، کلمات یا روابطمان نمی‌شناسیم؛ وقتی دید خود را نسبت به اینکه واقعاً چه کسی هستیم از دست می‌دهیم و درد ناشی از اجرا یا مشاهده‌ی زندگی را به جای زندگی کردن آن احساس می‌کنیم.



عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست مگان دیواین | سیده سارا ضرغامی و آرزو مومینوند

دنای ما برای همیشه تغییر می کند و هیچ راهی نیست که بخواهیم به دنیای قبلمان برگردیم. این خواسته ای غیرممکن است. اما اگر سوگ ما هیچ گاه بهبود نمی یابد و حل و فصل نمی شود، اگر هیچ گاه نمی توانیم آن را پشت سر بگذاریم و به حالت «عادی» برگردیم، چگونه باید به زندگی ادامه دهیم؟ هدف اصلی این کتاب همین است: یافتن راه هایی برای زندگی در کنار فقدان؛ ایجاد زندگی در کنار آنچه همواره جای خالی خواهد بود.



چگونه رنجی را که نمی توانیم درمان کنیم به دوش بکشیم مگان دیواین | مهشید شبانیان

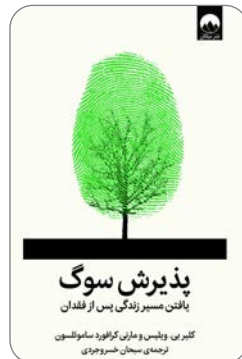
این کتاب با ارائه ی ابزارهایی کاربردی به شما کمک می کند با خودِ سوگوارتان مهربان باشید و یاد بگیرید چطور در دلِ اندوه به زندگی خود ادامه دهید.



پذیرش سوگ

کلیر بی. ویلیس و مارنی کرافورد ساموئلسون |
سبحان خسروجردی

این کتاب روشی برای تعامل با سوگ در اختیار شما قرار می دهد که به دنبال رفع یا ازبین بردن آن نیست، بلکه به شما کمک می کند تا با غم از دست دادن، طبق شرایط خودش کنار بیایید.



افسردگی

چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟ جولی اسمیت | آرزو شیطانی

این کتاب برخلاف کتاب‌های دیگر از شما نمی‌خواهد صرفاً با مثبت‌اندیشی و اصلاح طرزفکر تان مشکلات خود را حل کنید، بلکه با گردآوری مجموعه‌ای ارزشمند از تمرینات کاربردی و انجام‌پذیر به شما کمک می‌کند در حین چالش‌ها و تجربیات سخت زندگی‌تان حرکت کنید، تغییر جهت دهید، اوج بگیرید و دوباره سرپا شوید.



افسردگی نهفته

مارگارت رابینسون رادفورد | شبنم درویش

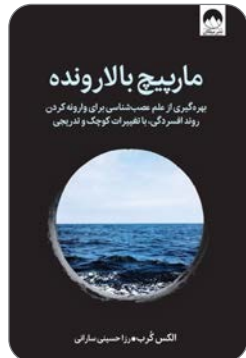
کتاب افسردگی نهفته راهنمایی جامع برای تمام کسانی است که با چالش‌های کمال‌طلبی و افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این کتاب باعث می‌شود درک عمیق‌تری از رابطه‌ی این دو تجربه که غالباً با یکدیگر همپوشانی دارند به دست آورید و ابزارهایی کاربردی برای رهایی از این چرخه‌ی مهلک را در اختیار شما قرار می‌دهد.



مارپیچ بالارونده

الکس کرب | رزا حسینی سارانی

کتاب مارپیچ بالارونده به کمک علوم اعصاب و با زبانی ساده، به بررسی افسردگی می‌پردازد و راهکارهایی عملی برای خروج از این وضعیت ارائه می‌دهد. کرب با توضیحات روشن، پیوند میان نقص‌های مغزی و علائم افسردگی را آشکار می‌کند. او با اشاره به تجربیات شخصی خود، روایت کتاب را تأثیرگذارتر کرده است. این کتاب منبعی ارزشمند برای افراد مبتلا به افسردگی و درمانگرانی است که دنبال درک بیشتر علوم اعصاب و راه‌های درمان آن هستند.



پرورش روان کودک

دنیل جی. آمن و چارلز فی | هانیه علیایی

این کتاب، دانش عصب‌شناسی را با عشق و منطق در هم می‌آمیزد و به ما ابزارهایی عملی ارائه می‌دهد تا فرزندانمان را از نافرمانی، بحران‌های احساسی و کشمکش‌های قدرت به‌سوی مسیری روشن‌تر هدایت کنیم تا مسئولیت‌پذیر، بااعتمادبه‌نفس، مهربان و مقاوم شوند، توانایی بیشتری در تصمیم‌گیری‌های درست پیدا کنند، متمرکزتر و باانگیزه‌تر باشند، روابطی سالم‌تر و عمیق‌تر را تجربه کنند.



نیک‌سرشت

بکی کندی | شقایق الکائی

کتاب نیک‌سرشت برای هر پدر و مادری نوشته شده است که تا به حال تحت‌فشار مراقبت از فرزندان بوده - یعنی همه‌ی والدین. این کتاب نه‌تنها یک راهنمای جامع و عملی برای تربیت بچه‌های انعطاف‌پذیر و سالم است، بلکه منبعی برای حمایت از والدینی است که در شرایط سختی به‌سر می‌برند؛ کسانی که به شفقت بیشتر و استرس کمتری نیاز دارند.



نسل مضطرب

جاناناتان هایت | افسون صانعی

کتابی ضروری و بحث‌برانگیز که توضیح می‌دهد چرا بسیاری از کودکان حالشان خوب نیست و ما بزرگسالان چگونه می‌توانیم اوضاع را بهتر کنیم. هایت معتقد است جایگزینی بازی‌های دوران کودکی با تلفن همراه، تأثیری مخرب بر سلامت روان و شرایط اجتماعی کودکان دارد. حتی اگر لازم نمی‌دانید که استفاده از گوشی‌های هوشمند را برای فرزندان‌تان تا قبل از دبیرستان ممنوع کنید، این کتاب شما را وادار می‌کند تا درباره‌ی نقش والدین در شکوفایی استعدادهای کودکان و آماده‌سازی‌شان برای مواجهه با دنیا بازاندیشی کنید.



فرزندپروری

تربیت دخترانی رها از نگرانی

سیسی گاف | مهسا صمدی

سیسی گاف، مشاور باتجربه، در این کتاب بسیار مفید، به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید شجاعت و قدرت را در وجود دخترانتان نهادینه کنید. گاف در این کتاب به مسائل رایجی می‌پردازد که در گروه‌های سنی خاصی پیش می‌آیند. همچنین ابزارهایی در اختیار شما و دخترتان می‌گذارد که با استفاده از آن‌ها متوجه می‌شوید چرا با شروع نگرانی‌های دخترتان، مغزش علیه او کار می‌کند و برای مبارزه‌ی متقابل چه کاری از دستش برمی‌آید. این کتاب راهنمایی است برای یافتن اعتمادبه‌نفس لازم برای پیشرفت.



کتابی که آرزو می‌کنید والدینتان خوانده بودند

فلیپا پری | سوما فتحی

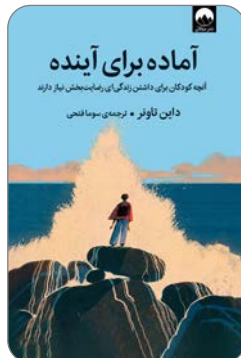
کتابی صادقانه، صمیمی و امیدبخش است. خواندن این کتاب برای همه‌ی والدین ضروری است؛ چه آن‌هایی که فرزندی دارند یا به‌زودی صاحب فرزند می‌شوند و چه آن‌هایی که هنوز فرزندی ندارند. این کتاب برای والدینی است که نه تنها فرزندانشان را دوست دارند، بلکه می‌خواهند عاشق آن‌ها نیز باشند.



آماده برای آینده

داین تاوئر | سوما فتحی

در این کتاب تاوئر به‌خوبی استدلال می‌کند که موفقیت نباید فقط مختص تعداد کمی از افراد خوش‌شانس باشد. او نشان می‌دهد که چگونه همه‌ی کودکان می‌توانند موفق باشند و درباره‌ی اینکه چگونه والدین و مدارس می‌توانند خودرا هبری، همکاری و اندیشیدن را در بچه‌ها پرورش دهند، رهنمودهای مفیدی ارائه می‌دهد. این کتاب داستان افرادی است که در حال جست‌وجو و یافتن راهی برای دستیابی به امنیت مالی، ثبات و زندگی رضایت‌بخش هستند.



دستیابی به اهداف

غریزه‌ی اراده

کلی مک‌گونیگال | مرضیه صادقی لویه

غریزه‌ی اراده با استفاده از آخرین تحقیقات و ترکیب دیدگاه‌های مدرن روان‌شناسی، اقتصاد، علوم اعصاب و پزشکی، توضیح می‌دهد که قدرت اراده چیست، چگونه عمل می‌کند و چرا اهمیت دارد. مک‌گونیگال به ما یادآوری می‌کند که شکست‌ها بخشی از مسیرند و اراده جریانی زنده و پویاست که به مراقبت و تمرین مستمر نیاز دارد.



ذهنیت برنده

جیمز کلیور | سبحان خسروجردی

جیمز کلیور در ذهنیت برنده، که مجموعه‌ای از مقالات کاربردی اوست، به شما نمی‌گوید خیلی بیشتر تلاش کنید یا سعی کنید به خودتان روحیه‌ی کاذب بدهید تا به تقلا کردن ادامه دهید. بلکه توصیه می‌کند که از جهات دیگر به مشکل نگاه کنید. در راه رسیدن به بسیاری از این اهداف، تلاش بیشتر کارساز نیست، بلکه باید از مسائل اساسی‌تر شروع کنید.



بازی بلندمدت

دوری کلارک | اکبر درویشی

کتاب بازی بلندمدت جعبه‌ابزار است عملی که در تاریک‌ترین لحظات تردید به ما نشان می‌دهد چگونه به اولویت‌بندی مهم‌ترین کارهایتان بپردازید، کارهای کوچک را در گذر زمان انجام دهید تا به اهدافتان دست یابید و حتی وقتی این اهداف کم‌اهمیت به نظر برسند یا مسیر رسیدن به آن‌ها دشوار و طاقت‌فرسا باشد، از آن‌ها دست نکشید.



دستیابی به اهداف

خرده عادت‌ها

جیمز کلییر | زهرا صادقی

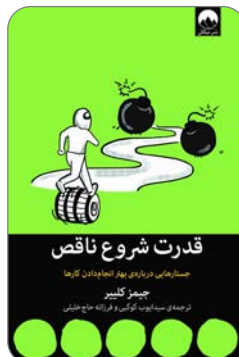
کتاب خرده عادت‌ها راهنمای گام‌به‌گام ترک عادت‌های بد و ایجاد عادت‌های بهتر را با شما به اشتراک می‌گذارد. مفاهیم این کتاب بر پایه‌ی پژوهش‌های بیولوژی، عصب‌شناسی، فلسفه و روان‌شناسی استوارند و جیمز کلییر با نقل داستان‌های واقعی و جالب توجه و ارائه‌ی راهکارهای ساده اما دگرگون‌کننده به شما کمک می‌کند.



قدرت شروع ناقص

جیمز کلییر | سیدایوب کوکبی و فرزانه حاج‌خلیلی

کتاب قدرت شروع ناقص به شما کمک می‌کند از تردید و تدارک‌دیدن دست بردارید و رشد کردن را شروع کنید. اگر قصد دارید قدمی برای بهبود این شرایط و زندگی‌تان بردارید، جیمز کلییر در این کتاب با راهکارهایش به شما کمک می‌کند طعم شیرین عمل‌گرا بودن را بچشید.



عادت‌های خُرد

بی‌جی فاگ | مهسا صمدی و مهدیه مدنی

پروفسور بی‌جی فاگ استاد دانشگاه استنفورد، مؤسس مرکز تحقیقات عادت‌های خُرد و متخصص پیشگام در زمینه‌ی ایجاد عادت‌ها به شما نشان می‌دهد چطور زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشید: با شروعی کوچک. وقتی صحبت از تغییر می‌شود، «خُرد» قدرتمند است. به جای اینکه کارتان را با یک تمرین دوساعته آغاز کنید، با دو حرکت شنا شروع کنید. یا به جای اینکه هر روز صبح یک ساعت مدیتیشن کنید، پنج نفس عمیق بکشید.



زندگی دلخواه‌تان را بسازید

آرتور سی. بروکس و اپرا وینفری | هانیه علیایی

پروفسور آرتور سی. بروکس از دانشگاه هاروارد به همراه اپرا وینفری در این کتاب ما را به سفری فرامی‌خوانند که در آن می‌آموزیم فارغ از دشواری زندگی و موانعی که سر راهمان قرار می‌گیرد، به شادکامی حقیقی دست پیدا کنیم. نویسندگان با چندین دهه تجربه در مطالعه‌ی شادمانه‌زیستن، از زوایای مختلف نشان می‌دهند که چگونه می‌توانیم در لحظه‌ی کنونی و بدون نیاز به تغییر جهان بیرون، زندگی و درون خود را بهبود ببخشیم.



پادزهر

الیور برکمن | محمدجواد کعبی‌زاده

کتابی خارق‌العاده که وادارمان می‌کند به رویکرد فعلی‌مان نسبت به زندگی شک کنیم، به بازنگری آن بپردازیم و از جست‌وجوی مداوم شادی و قطعیتی که معمولاً به شکل مصرف‌گرایی بروز می‌کند، دست برداریم.



لیزخوردن روی شادی

دنیل گیلبرت | ثمن صداقت‌کار

در این کتاب دنیل گیلبرت، روان‌شناس مشهور هاروارد، ضعف‌های تخیل و توهمات آینده‌نگری‌ای را توصیف می‌کند که باعث می‌شوند هر یک از ما آینده‌ی خود را اشتباه تصور کنیم و میزان رضایت خود را اشتباه تخمین بزنیم. گیلبرت با بینش نافذ و نثری درخشان، توضیح می‌دهد که چرا به نظر می‌رسد ما درباره‌ی ذهن و احساس کسی که قرار است در آینده به آن تبدیل شویم، اطلاعات کمی داریم.



نابرابری / نیمه‌ی تاریک وجود

نردبان شکسته

کیت پین | سمانه پرهیزکاری

سطوح نابرابری در جهان امروز به هیچ وجه با گذشته قابل مقایسه نیست. اختلاف و فاصله‌ی میان ثروتمند و فقیر دارای پیامدهایی بسیار فراتر از مسائل صرفاً مالی است. در کتاب نردبان شکسته کیت پین روان‌شناس به بررسی این مسئله می‌پردازد که چگونه نابرابری نه تنها ما را از لحاظ اقتصادی از هم جدا می‌کند، بلکه پیامدهای عمیقی در طرز فکر، نحوه‌ی واکنش به استرس، عملکرد سیستم ایمنی بدن و حتی نگرش به مفاهیم اخلاقی‌ای چون عدالت و انصاف دارد.



واقع‌نگری

هنس روسلینگ، اولا روسلینگ و آنا روسلینگ | عاطفه هاشمی و سیدحسن رضوی

هنس، اولا و آنا روسلینگ، در این کتاب ده دلیل می‌آورند که اتفاقات هرروزی جهان از آن چه به نظر می‌رسند، بهترند. ده دلیلی که شاید در نگاه اول تعجب‌برانگیز و غیرقابل قبول به نظر برسند. نویسندگان در این کتاب، جهان‌بینی بدبینانه را حاصل چند روش مختلف عملکرد مغز انسان می‌دانند و می‌گویند رسانه‌ها، تبلیغات و اخبار جعلی کمترین تأثیر را دارند. آن‌ها از ده غریزه‌ی منفی‌گرایانه حرف می‌زنند که عاملان اصلی تفکر تراژیک و منفی‌درباره‌ی دنیا هستند.



ملاقات با سایه

کانی زوایگ و جرمی آبرامز | ساره‌سادات علوی

ملاقات با سایه، مجموعه‌ی مقالات روان‌شناسان معروف است که با هدف توضیح مفهوم و ساختار «سایه» گردآوری شده است. سایه، دیگری، آنیما، آنیموس، کهن‌الگو، هویت اساطیری و ... همه عناصر قدرتمند رؤیای دنیای زیرین ذهن انسان هستند. این کتاب مجموعه‌ای غنی و جذاب از نگرش‌ها را ارائه می‌دهد که به اشکال مختلف، از آکادمیک گرفته تا شاعرانه و دوستانه، نگاشته شده‌اند.



کسب و کار

شرکت خلاقیت

اد کتمول | شورش بشیری

اد کتمول بنیان‌گذار شرکت پیکسار و مدیرعامل کنونی پیکسار و دیزنی در این کتاب از مسیر شگفت‌انگیزی که طی کرده گفته؛ از رسیدن به رؤیاهایش، از ساختن ذره‌ذره‌ی پیکسار و انتقالی که همراه با استیو جابز و جان لستر ایجاد کرده و البته از کارکردن با استیو جابز. این کتاب راهنمای خلاق‌بودن است؛ راهنمای شکست‌خوردن و دوباره‌برخاستن، راهنمای ساختن محصولاتی بی‌نقص از مدیری که کتابش را با این جمله تمام کرده است: عالی‌کردن محصول، هدف است.



کفش باز

فیل نایت | شورش بشیری

در کتاب کفش‌باز خبری از نصیحت، چک‌لیست موفقیت، برنامه‌ی چندمرحله‌ای یا سایر دستورالعمل‌های ساده‌انگارانه برای کارآفرینان نیست. در عوض، فیل نایت، بنیان‌گذار نایکی چیز بهتری در اختیار شما می‌گذارد. او شما را به بیش از پنجاه سال قبل می‌برد؛ به دوران شروع محقرانه و متزلزل شرکتش، و داستان پشت‌پرده‌ی روزهای ابتدایی این شرکت بزرگ را روایت می‌کند.



رهبری

الکس فرگوسن | شایان سادات

این کتاب ماجرای زندگی مردی است که توانسته از دل سختی‌ها، افتخار بیرون بکشد. این کتاب فقط درباره‌ی فوتبال نیست؛ درباره‌ی مدیریت زندگی و کار است. رهبری شامل همه‌ی جنبه‌های مدیریتی زندگی حرفه‌ای فرگوسن به‌عنوان مربی فوتبال است.



کسب و کار

چطور به استارت‌آپ‌تان گند می‌زنید! کیم ویدکر | فرزانه حاج خلیلی

کیم ویدکر در بیست‌ونهم سالگی میلیاردر شد. دو سال بعد، پس از رویارویی با یک سری بحران، تقریباً تمام دارایی خود را از دست داد. اما اکنون، بعد از بازسازی ثروتش با بنیان‌گذاری چندین شرکت موفق و بررسی هزاران استارت‌آپ شکست‌خورده، به متخصصی در زمینه‌ی شکست کسب‌وکارها تبدیل شده. او معنا و نشانه‌های شکست را به‌خوبی می‌شناسد و راهکارهایی ارائه می‌دهد که صاحبان کسب‌وکار می‌توانند برای جلوگیری از شکست به کار گیرند.



ساختن

تونی فیدل | آراز بارسقیان

تونی فیدل با سابقه‌ی بیش از سی سال حضور در سیلیکان‌ولی، درباره‌ی مدیریت، طراحی، استارت‌آپ‌ها، اپل، گوگل، تصمیم‌گیری، مربی‌گری، شکست‌های ویرانگر و موفقیت‌های باورنکردنی آن‌قدر زیاد می‌داند که می‌تواند مرجع باشد. و این کتاب هم دقیقاً همین است؛ مرجعی مملو از دانسته‌ها، تجارب و توصیه‌های ارزشمند او. در کتاب ساختن، علاوه‌بر فرایند جذاب ساخت اولین آی‌پاد و آیفون، داستان سفر شخصی تونی را خواهید خواند؛ از طراح محصول به رهبر، بنیان‌گذار استارت‌آپ، مدیر اجرایی و به یک مربی.



قصه‌های شب برای مدیران

هنری مینتزبرگ | محمدحسین نقوی، علی بابایی و حانیه محمدی

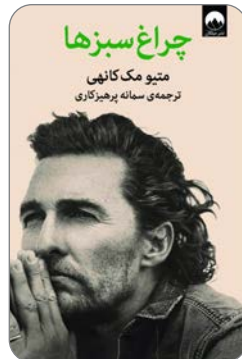
مینتزبرگ متفکری است که نه تنها سازمان را می‌شناسد، انسان و جامعه را نیز می‌فهمد و دغدغه‌ی اصلی او زندگی بهتر برای جامعه است. این کتاب گزیده‌ای از جان کلام و دیدگاه‌های پخته‌ی اوست که طی سال‌ها کسب کرده و با زبان تمثیل و استعاره، اما مختصر و مفید، در قالب نوشته‌های کوتاه گردآوری شده است. به تعبیر خود مینتزبرگ، این کتاب شاید مهم‌ترین کتاب زندگی او در آستانه‌ی هشتادسالگی‌اش باشد.



چراغ سبزها

متیو مک کانهی | سمانه پرهیزکاری

چراغ سبزها نوشته‌ی متیو مک کانهی، بازیگر مشهور و برنده‌ی جایزه‌ی اسکار، کتابی‌ست سرشار از داستان‌های جالب، جمله‌های حکیمانه و درس‌هایی از زندگی که از دل سختی‌ها به وجود آمده‌اند و همگی از راز زندگی همراه با رضایت و شادی قلبی می‌گویند. کتابی صادقانه و برآمده از دل که متیو مک کانهی در آن از ما دعوت می‌کند با او همراه شویم و درس‌هایی را که از زندگی گرفته سبک‌سنگین کنیم تا بفهمیم هدف از زندگی به‌هیچ‌وجه برنده‌شدن نیست، بلکه درک‌کردن آن است.



فرندز

متیو پری | کیمیا فضایی

متیو پری در این کتاب درباره‌ی اعتیادش صحبت می‌کند؛ از شش هزار جلسه‌ی ترک اعتیاد، از شصت و پنج بار سم‌زدایی و بازپروزی، از هفت میلیون دلاری که برای پاک‌شدن خرج کرده، او از زندگی پرزرق و برق و باشکوه ستاره‌بودن می‌گوید؛ از شهرت بی‌حد و حصر و بار مسئولیتی که با خود به همراه دارد و از فرازونشیب‌های زندگی پرپیچ و خم و البته با طنازی منحصر به فردش.



داستان من

مریلین مونرو | معصومه عسکری

این کتاب روایتی از زندگی شخصی و هنری مریلین مونرو، بازیگر مطرح سینمای آمریکا از زبان خودش است. داستانی که از یتیم‌خانه آغاز و در هالیوود به اوج خود می‌رسد؛ همان جایی که مونرو به این صورت توصیفش می‌کند: فاحشه‌خانه‌ای شلوغ، بلوغ، یک چرخ و فلک، و تخت‌خواب‌هایی برای یابوهایش.



مسیر و هدف زندگی

از زندگی چه می‌خواهی؟

والری تیبریوس | محمد کشوری

از زندگی چه می‌خواهی؟ پول زیاد یا تلاش برای برپایی عدالت؟ برنده‌شدن در ماراتن یا آوازخواندن در گروه گُر؟ بچه‌دار شدن یا سفر به دور دنیا؟ چیزهایی که در زندگی برای ما مهم‌اند معمولاً با هم در کشمکشی همیشگی‌اند؛ ستیزی که اجازه نمی‌دهد مهم‌ترین‌ها را از کم‌اهمیت‌ها تشخیص دهیم. این کتاب توصیه‌های ارزنده‌ای به ما ارائه می‌کند تا ارزش‌هایمان را درک کنیم و کشمکش‌هایی را پشت‌سر بگذاریم که رسیدن به این ارزش‌ها را ناکام می‌گذارند.



نبوغ را بیدار کن

اوزان وارول | هانیه علیایی

در این کتاب خواهیم آموخت آن‌چه را که دیگر به ما خدمت نمی‌کند، رها کنیم؛ اصول بنیادین خود را بیاییم، از بندهای زندان ذهنی‌مان رها شویم و از ژرفای درونمان بینشی تازه بسازیم. و اینکه فرامی‌گیریم به آن‌جایی بنگریم که دیگران نمی‌نگرند و آنی را ببینیم که دیگران از دیدنش ناتوانند. در بین سطرهای این کتاب، آفرینش دوباره‌ی خود را آغاز می‌کنیم. ما همان دگرگون‌کننده‌ی جهان هستیم که قرار بوده باشیم.



قهرمان در مأموریت

دانلد میلر | اعظم مصلحی

گمان نمی‌کنم هیچ‌کدام از ما بخوایم اختیار نوشتن داستان زندگی‌مان را به تقدیر بسپاریم. قلم تقدیر ترسناک است. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه مانند قهرمانان زندگی کنید تا با ذره‌ذره‌ی وجودتان به احساس هدفمندی و معنا برسید. کتاب *قهرمان در مأموریت* روش سامان‌یافته‌ای را به شما آموزش می‌دهد که می‌توانید به‌سادگی به کار گیرید و مسیر زندگی‌تان را دگرگون کنید.



THE SAD GHOST CLUB



مجموعه‌ی کمیک

انجمن ارواح غمگین

اگر تو هم احساس می‌کنی تخیل‌خواهی را به بیرون رفتن از خانه ترجیح می‌دهی و اگر دوست‌شدن با آدم‌های غریبه و حتی بودن در کنار آدم‌های آشنا برایت سخت است، اگر گاهی به آینده امید داری و گاهی هیچ انگیزه‌ای نداری، انجمن و اعضایش به تو کمک می‌کنند که از لاک سفت‌وسخت بیرون بیایی.



لذت سفر به درون و
کشف فلسفه‌ی زندگی

شناسایی ریشه‌ی بیماری‌های جسمی





راهنمای رهایی از
خودِ شرطی شده





مطالعه نه تنها آینده
بلکه می تواند گذشته را هم تغییر دهد.



نشر میلکان

هر کتاب داستانی دارد؛
شاید کتاب بعدی داستان زندگی‌ت رو تغییر بده.