

اگر دوره‌ی نوجوانی را می‌گذرانی، حتماً می‌دانی که دوران عجیبی است و گذشتن از آن سختی‌هایی دارد. ذهن و جسمت در حال تغییراتی شگفت‌انگیز است و تو باید آماده باشی که با این تغییرات کنار بیایی و از این مرحله به سلامت بگذری. در این مسیر، ممکن است نشانه‌های غم و بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی را در خودت ببینی. شاید اضطراب داشته باشی یا مدام از کوره در بروی و حوصله‌ی هیچ‌کس را نداشته باشی. ممکن است نشانه‌های افسردگی را هم در خودت ببینی و برای تشخیص آن به کمک نیاز داشته باشی. شاید هم فکر کنی تنها مانده‌ای و هیچ‌کس نیست تو را درک کند.

اگر بعضی از این احساس‌ها را داری و در حال گذشتن از مسیر پرفرازونشیب نوجوانی هستی، این کتاب دقیقاً برای تو نوشته شده است. با پیشنهاد‌های آن یاد می‌گیری که برای مشکلات راه‌حل‌های کاربردی پیدا کنی و روزهای نوجوانی را به بهترین روزهای زندگی‌ات تبدیل کنی.

تمرین‌های عملی این کتاب حسابی به کارت می‌آید و جواب‌دادن به پرسش‌نامه‌ها کمک می‌کند از حال‌وروز خودت باخبر شوی و از جاده‌ی تاریک خلق‌وخوی بد بگذری و به مسیر روشن حال خوب قدم بگذاری.

