

۱۴۸۲۲..

۹۶،۱۳،۲۳

راهنمای دختر امروزی

چطور نگران نباشیم

جوادی وُدبرن و نانسی هالیوک ● زینب طاهری



..۷۶۸۹۱
۷۷۱۷۱۷۵

مترجمه: هالیوک، نانسی، ۱۹۵۲
عنوان و نام پدیدآور: چطور نگران نباشیم؟
نویسنده: جودی وُدیرن و نانسی هالیوک /
مترجم: زینب طاهری، تصویرگر: پروا واگان /
مشخصات نشر: تهران: ایران یان، ۱۳۹۵.
مشخصات طاهری: ۹۶ ص.
فرمت: ارائه‌های دختر امروزی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۲۵۸-۶
وضعیت فرستادن: نویسی، فایده
یادداشت: عنوان اصلی:

Worry, how to feel less stressed & have more fun
موضوع: دختران، روان‌شناسی، ادبیات کودکان و نوجوانان
شماره فرورده: پراگر، ریچت
شماره فرورده: Barrager, Brigitte
شماره فرورده: طاهری، زینب، ۱۳۹۲ - مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵: ۶۱۳۷۷۷۹
رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۲۰۸۲۰۹۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۹۵۲۷۷



چطور نگران نباشیم

نویسنده: جودی وُدیرن و نانسی هالیوک ● تصویرگر: پروا واگان ● مترجم: زینب طاهری
صفحه‌آرا: آنتلیه ایران یان ● ایستادگرافی: اطلس ● چاپ و صحافی: نی‌زار
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶ ● شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۵۰۰

نشانی: تهران - میدان فردوسی - ایرانشیر جنوبی - شماره ۵

تلفن: ۵۰۰-۸۸۳۱۵۸۴۹-۵۰۰-۸۸۳۰۱۴۵۳

ایمیل: info@ibpublication.com

وب سایت: www.ibpublication.com

سندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹



خواتمه‌ی عزیز:

آیا دوست دارید همیشه نگران همه چیز باشید؟ پس بدانید که فقط شما این طور نیستید. کارشناسان می‌گویند بسیاری از دخترها نگران بودن را در همین سن و سال آغاز می‌کنند. آن‌ها نگران دوستان و رابطه‌ی خود با آن‌ها هستند. نگران نمره‌های درسی، ظاهر، خانواده‌هایشان و حتی نگران چیزهایی که نگران‌شان می‌کنند، هم می‌شوند. همه نگران می‌شوند و بعضی وقت‌ها نگران بودن خوب است، اما بعضی وقت‌ها نگران بودن مثل شیر آبی است که بسته نمی‌شود. نگرانی پیش می‌آید. شما توانسته‌اید جلوی آن را بگیرید زیرا در این صورت همیشه باید با ترس‌ها و افکار تان در جنگ باشید. اگر این طور بشود چه؟ اگر این طور بشود چه؟ اگر این طور بشود چه؟

اما اگر بدانید چطور از پس نگرانی‌ها بر بیایید، وقتی نگرانی به سراغتان می‌آید می‌توانید به خودتان قوت قلب بدهید. چه می‌شود اگر بتوانید قبل از شروع نگرانی جلوی آن را بگیرید؟ شما می‌توانید. این کتاب به شما نشان خواهد داد چطور این کار را بکنید. در این کتاب آزمون‌ها و توصیه‌هایی که به شما کمک می‌کند خودتان را بیشتر بشناسید و بدانید نگرانی چطور روی شما اثر می‌گذارد، آورده شده است. مترفند‌هایی را یاد خواهید گرفت که به شما کمک می‌کند تا بدنتان را آرام کنید. از دخترهای دیگر خواهید شنید که چطور از پس نگرانی‌هایشان برمی‌آیند. به شما کمک می‌شود تا با احساسات پیچیده‌تان دوست و پنجه نرم کنید و با بهترین ترس‌هایتان روبرو شوید. همچنین ایده‌هایی را برای آرام شدن در هنگام نگرانی و این که وقتی اشتباهی مرتکب شدید چطور درستش کنید، خواهید خواند.

جهان هیچ وقت خالی از نگرانی نخواهد شد، اما نگرانی نباید یک دختر را به عقب بکشد. ما امید داریم این کتاب اعتماد به نفس شما را بالا ببرد، به شما آرامش بدهد و هر رویایی را که در سر دارید برایتان محقق کند. نباید اجازه دهید که نگرانی مانع پیشرفت شما شود و راه‌تان را سد کند.

۷ کاملاً نگران



گیر افتادن در گره‌ها
چرا این همه نگرانی؟
وقتی نگران هستید
برو، مبارزه کن، پیروز شو!
خارج از کنترل
چه کسی مسئول است؟

۲۲ ببینید چه کسی دارد حرف می‌زند

در درون قضیه
کلمات نگران کننده
شخصیت‌های مشکوک و سایه‌دار
بررسی واقعیت
نگرانی را سر جایش نگه دارید



۳۶ فشارها و خیلی خوب بودن

آزمون: خیلی خوب نبودن
نیاز به خوشحال کردن دیگران
۶ ریسکی که هر دختری باید بکند
دوستان صمیمی
چطور عصبانی شوید
دخترها در آینه
چطور به نظر می‌رسیم
آزمون: خیلی عالی نیستید؟
۱۰ راه عالی برای فوق‌العاده بودن





۵۹ روبه رو شدن با ترس

روبه رو شدن با بازدارنده‌ها

«به هیچ وجه!»

آماده شدن

هماهنگ شدن

تا جایی که می‌توانید قدم‌هایتان را محکم بردارید و پیوسته برو

شانس

بررسی کردن

حرف‌های دختران شجاع

۷۷ مسئولیت‌پذیری

آزمون: گیج و دیوانه شدن

۱۰ راه از بین بردن استرس

تصمیم گرفتن

خوابیدن را دست کم نگیرید و به آن بچسبید.

نگران شدن از خبرها

دنیای بیرون نگرانی



۹۱ خُب، واقعا، اگر این طور بشود... چه؟

دوست شدن با «شاید»

به دنبالش بروید!

