

ماجرایها، شایعه‌ها و رازها

نویسنده: نانسی هولیوک

چگونه با ترس‌ها و اضطراب‌های خود
به آرامش برخورد کنید.



سرشناسه: هولیوک، نانسی، ۱۹۵۳ - م. Holyoke, Nancy

عنوان و نام پدیدآور: ماجراها، شایعه‌ها و رازها/ نویسنده نانسی هولیوک؛ مترجم طاهره محمدعلیزاده.

مشخصات نشر: تهران، گام، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. مصور (رنگی)

فروست: آنچه دختران باهوش باید بدانند

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۰-۲۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Drama, Rumors & Secrets

موضوع: دختران - ایالات متحده - روان‌شناسی - ادبیات کودکان و نوجوانان

مود: ۶: نوجوانان - روابط با دیگران - ادبیات کودکان و نوجوانان

ث: سه اف: رده: محمدعلیزاده، طاهره، ۱۳۶۶ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ م. ۹۲ م. ۷۷/ HQ

رده‌بندی دیوید: ۳۰۵/۲۳۰۸۲۰۹۱۸۳

شماره کتابخانه‌ای: ۴۱۲۷۱۰



ماجرها، شایعه‌ها و رازها

نویسنده: نانسی هولیوک

تصویرگر: بریجیت بارگر

مترجم: طاهره محمدعلیزاده

ویراستار: مونا قائمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۰-۲۰-۴

چاپ اول: ۱۳۹۶

تعداد: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی تارنگ

چاپ کبریا

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

انتشارات گام: ۰۲۱-۸۸۴۹۴۰۹۱

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵ - ۳۳۵۴

پیش‌گفتار

در این کتاب دخترهایی مانند شما، در مورد ترس‌ها و رازهای خود حرف می‌زنند. آنها از دشمنی، شایعه، حسادت، رقابت، اذیت و آزار دیگران و... که برای همه دختران نوجوان آشناست، صحبت می‌کنند.

اوج بروز این هیجان‌ها اغلب در آستانه ورود به مدرسه راهنمایی است، اما ممکن است زودتر نیز اتفاق بیفتند. بعضی از دخترها از این ماجراها و حوادث نامطلوب پند می‌گیرند و رشد می‌کنند. برخی هم از آن رنج می‌برند. بعضی از آنها نیز در هر موقعیتی دنبال یافتن نقطه ضعف دیگران هستند. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه با ترس‌ها و اضطراب‌های خود کنار بیایید. بررسی می‌کند که چرا آنها وجود دارند، چگونه شروع می‌شوند، چه چیزی باعث تداوم آنها می‌شود و چگونه می‌توانید با آرامش با آنها برخورد کنید.

آزمون‌های کتاب نشان می‌دهند که دوست شما چگونه ماجرا درست می‌کند و شما نیز در آن مشارکت می‌کنید. یکنه می‌توانید از شروع یک ماجرای ناخوشایند جلوگیری کنید و چه کارهایی می‌توانید انجام بدهید که از امواج آن در امان باشید و...

امیدواریم با مطالعه این کتاب بتوانید به درک درست‌تری از دیشه ترس‌های خود برسید. در پایان به شما برای توانایی درگیر نشدن در ماجراهای ناخوشایند، تبریک می‌گوییم.



فهرست

قانون احساسات ۶

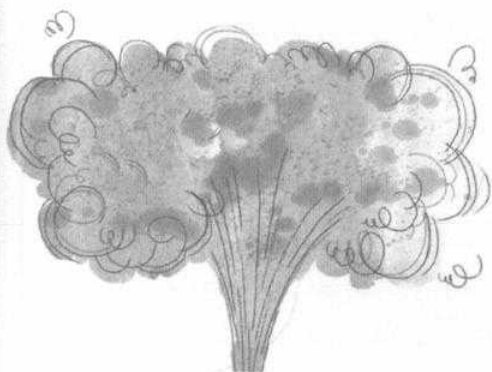
- ۸ ماجراهای روزانه
- ۱۰ اشک‌ها و ترس‌ها
- ۱۲ تجربه‌ها
- ۱۴ مشکلات ناشی از هیجان‌ها
- ۱۶ دیدگاه خود را تغییر بدهید

در بین درستان ۱۸

- ۲۰ با ما همراه شو
- ۲۲ ما و آنها
- ۲۴ آزمون مقررات عضویت در گروه
- ۲۶ دوستان صمیمی
- ۲۸ آزمون پشت پرده
- ۳۲ یک صحنه ماجراجویانه
- ۳۴ آزمون آیا شما اهل کولی بازی هستید؟
- ۳۶ دیدگاه خود را تغییر بدهید

خشمگین و رنجیده ۳۸

- ۴۰ آزمون وقتی عصبانی هستید چه کار می‌کنید؟
- ۴۳ دلخوری
- ۴۶ بهتر شدن رابطه دوستی
- ۴۸ فرار از مشکلات
- ۵۰ صحنه‌هایی از چندماجرا
- ۵۲ دیدگاه خود را تغییر بدهید





شایعه‌ها، رازها و دنیای مجازی ۵۴

- ۵۶ صحبت یا غیبت؟
- ۵۸ کلمات روی صفحه نمایش
- ۶۰ آزمون شما و ابزارهای ارتباطی
- ۶۲ شایعه‌ها
- ۶۴ آزمون مقررات عبور و مرور
- ۶۸ صحنه‌هایی از چندماجرا
- ۷۰ رازها
- ۷۲ دیدگاه خود را تغییر بدهید



خارج از کنترل ۷۴

- ۷۶ آزمون ذهن خود را آزمون کنید
- ۷۸ بدجنس شدن
- ۸۰ وقتی اذیت می‌شوید
- ۸۴ تماشاچی بودن
- ۸۶ بخشش

دیدگاه خود را تغییر بدهید ۸۸

- ۹۰ آزمون انتخاب بازیگر
- ۹۲ دنیای بدون دغدغه

