

۱۴۸۴۲۰۰

۹۶، ۱۲، ۲۳

راهنمای دختر امروزی

چطور نگران نباشیم

بودی وُدبرن و نانسی هالیوک ● زینب طاهری



سرشناسه: هالیوک، نانسی، ۱۹۵۳
عنوان و نام پدیدآور: چطور نگران نباشیم/
نویسنده جودی وُدبرن و نانسی هالیوک/
مترجم زینب طاهری؛ تصویرگر برنا و آگان.
مشخصات نشر: تهران: ایران بان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
فروست: راهنمای دختر امروزی
شابک: ۶-۲۵۸-۱۸۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی:

Worry, how to feel less stressed & have more fun
موضوع: دختران - روان شناسی. ادبیات کودکان و نوجوانان
شناسه افزوده: باراجر، بریجت
شناسه افزوده: Barrager, Brigitte
شناسه افزوده: طاهری، زینب، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵/۹ج۶HQ۷۷۷۷
رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۰۸۲۰۹۷۳
شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۹۵۳۱۷



چطوره؟ ا. بانباشیم

نویسنده: جودی وُدبرن و نانسی هالیوک ● تصویرگر: برنا و آگان ● مترجم: زینب طاهری
صفحه آرا: آتلیه ایران بان ● لیتوگرافی: 'ا' س ● چاپ و صحافی: نی زار
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶ ● شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۵۰۰

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

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹-۸۸۳۰۱۴۵۳

ایمیل: info@ibpublication.com

وبسایت: www.ibpublication.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹



خواننده‌ی 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. نمی‌توانید جلوی آن را بگیرید زیرا در این سنین همیشه باید با ترس‌ها و افکار تان در جنگ باشید. اگر این طور بشود چه؟ اگر استرس خوب بشود چه؟ اگر این طور بشود چه؟

اما اگر بدانید چطور از پس نگرانی‌ها بربیایید، وقتی نگرانی به سراغتان می‌آید می‌توانید به خودتان قوت قلب بدهید. چیزی نمی‌شود اگر بتوانید قبل از شروع نگرانی جلوییش را بگیرید؟ شما می‌توانید، این کتاب به شما نشان خواهد داد چطور این کار را کنید. 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. ترفندهایی را یاد خواهید گرفت که به شما کمک می‌کند تا بدتان را آرام کنید. از دغدغه‌های دلتان بخواهید شنید که چطور از پس نگرانی‌هایشان برمی‌آیند. به شما کمک می‌شود تا با احساسات پیچیده‌تان دست و پنجه نرم کنید و با بدترین 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 امیدواریم این کتاب اعتماد به نفس شما را بالا ببرد، به شما آرامش بدهد و هر رویایی را که در سردارید 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!
خرج از کنترل
چقدر نگرانی مسئول است؟

۲۲ ببینید چه کسی دارد حرف می‌زند

در درون قضیه
کلمات نگران کننده
مخصوصیت‌های مشکوک و سایه‌دار
بررسی واقعیت
نگاه از 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 آئینه
چطور به نظر می‌رسد
آزمون: خیلی عالی نیستید؟
۱۰ راه عالی برای فوق‌العاده بودن





روبه رو شدن با ترس ۵۹

روبه رو شدن با بازدارنده‌ها

«به هیچ وجه!»

آماده شدن

هماهنگ شدن

تا جایی که می‌توانید قدم‌هایتان را محکم بردارید و پیوسته بروید

ماندن

بررسی کردن

حرف‌های دختران شجاع

مسئولیت‌پذیری ۷۷

آزمون: گیج و دیوانه شدن

۱۰ راه از بین بردن استرس

تسمیه گرفتن

خوابیدن را دست کم نگیرید و به آن بچسبید.

نگران شدن از خبرها

دنیا را بیرون بکشید



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

دوست شدن با «شاید»

به دنبالش بروید!

