

دختران و نگرانی

نویسندگان:

نانسی هولیوک-جودی وودبرن

مترجم: مونا قائمی



سرشناسه: وودبرن، جودیت، ۱۹۵۹ - Woodburn, Judy م
عنوان و نام پدیدآور: دختران و نگرانی / نویسندگان جودی وودبرن،
نانسی هولیوک؛ مترجم مونا قائمی.
مشخصات نشر: تهران، گام، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. مصور(رنگی)
فروست: آنچه دختران باهوش باید بدانند
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۰-۰۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: A smart girls guide Worry
موضوع: فشار روانی — کنترل — ادبیات نوجوانان
موضوع: نوجوانان — ایالات متحده — روابط با دیگران — ادبیات
کودکان / نوجوانان
شناسه آروده: نانسی هولیوک، ۱۹۵۳-، وان، برنا، تصویرگر
رده بندی کلاسیک: الف ۱۳۹۶/۴۲۸/۵/۸۷۸۵ RAY
رده بندی دیویی: ۴۲-۱۵۵/۵ [ج]
شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۰۰۱۵۷



دختران و نگرانی

نویسندگان: نانسی هولیوک

و جودی وودبرن

تصویرگر: بریجیت بارگر

مترجم: مونا قائمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۰-۰۵-۱

چاپ اول: ۱۳۹۸

تعداد: ۱۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی تارنگ

چاپ و صحافی صنوبر

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

انتشارات گام: ۰۲۱-۸۸۴۹۴۰۹۱
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۳۳۵۴

پیش گفتار

آیا همیشه در باره همه چیز نگران می‌شوید؟ شما تنها نیستید. کارشناسان می‌گویند بیشتر دختران همسن شما در باره همه چیز بسیار نگران می‌شوند. آنها نگران دوستان و رابطه شان با آنها، نمره‌های شان، اینکه چگونه به نظر می‌رسند و نیز خانواده‌های خود می‌شوند. حتی ممکن است از اینکه بیش از حد نگران هستند، نگران شوند!

همه نگران می‌شوند و گاهی نگران بودن خوب هم هست، ولی اگر از حد بگذرد مثل شیر آبی است که نمی‌شود آن را بست. نگرانی همین طور بست سر هم می‌آید و شما احساس می‌کنید دختری که می‌خواهید باشید، نیستید. چرا؟ چون همیشه باید با ترس‌های خود بجنگید و فکر کنید چه می‌شود اگر...؟ چه می‌شود اگر...؟ چه می‌شود اگر...؟

ولی چه می‌شود اگر بدن نگرانی‌های خود را چگونه مدیریت کنید؟ چه می‌شود اگر رنگ می‌کنید نگران می‌شوید، بتوانید به خودتان اطمینان خاطر بدهید و اینکه کمی جلوتر شروع نگرانی، آن را متوقف کنید؟

شما می‌توانید. این کتاب به شما نشان خواهد داد چگونه این کار را بکنید. در این کتاب آزمون‌ها و نکاتی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند در باره خود بیشتر بدانید و به نگرانی‌ها چگونه برخورد کنید. حرف‌های بقیه دخترها را هم خواهید شنید که نگرانی خود را چگونه مدیریت می‌کنند. یاد می‌گیرید با احساسات پیچیده خود چگونه کنار بیایید و به طور با بدترین ترس‌های تان روبرو شوید. همچنین یاد خواهید گرفت در هنگام استرس چگونه خودتان را سر حال بیاورید و هنگامی که اشتباه می‌کنید از حرکت باز نمانید و پیش بروید.

دنیا هیچ وقت خالی از نگرانی نخواهد بود، ولی قرار نیست نگرانی‌ها شما را از حرکت باز دارند. امیدواریم این کتاب کمک کند هر روز احساس آرامش بیشتری داشته باشید و اعتماد به نفس تان بالاتر برود. شما می‌توانید به رؤیاهای خود دست یابید و اجازه ندهید نگرانی سد راه شما شود.

فهرست

سرایا استرس ۶

- ۸ گیر افتاده در گره‌ها
- ۱۰ چرا این همه نگرانی؟
- ۱۲ کی نگران می‌شوید؟
- ۱۴ برو، بجنگ، برنده شو!
- ۱۶ خارج از کنترل
- ۲۰ کسی مسئول است؟

ببینید چه کسی حرف می‌زند ۲۲

- ۲۴ سرچشمه نگرانی
- ۲۶ کلمات نگران‌کننده
- ۲۸ شخصیت‌های سایه‌ای
- ۳۰ بررسی واقعیت
- ۳۲ نگرانی‌ها را سر جای شان نگه دارید

فشارها و کمالگرایی ۳۶

- ۳۸ آزمون به اندازه کافی خوب نیستم
- ۴۰ نیاز به راضی کردن همه
- ۴۲ شش کاری که هر دختری باید بکند
- ۴۴ دو همزاد
- ۴۶ چگونه می‌شود دیوانه شد
- ۴۸ دختری در آینه
- ۵۰ چطور به نظر می‌رسم؟
- ۵۲ آزمون کامل نبودن
- ۵۴ ۹ دلیل هولناک برای افتادن در چاه کمالگرایی





با ترس‌های خود مواجه شوید ۵۶

۵۸ طفره رفتن

۶۰ آیا با ترس خود روبه‌رو می‌شوید؟

۶۲ آماده شدن

۶۴ برنامه‌ریزی کنید

۶۶ استمرار داشته باشید

۶۸ طلسم خوش‌شانسی

۷۰ بررسی کنید

۷۲ دختران شجاع حرف می‌زنند

مسئولیت‌پذیری ۷۴

۷۶ آزمون گیج و دیوانه شدن

۷۸ ده راه مقابله با استرس

۸۰ تصمیم بگیرید

۸۴ امان از این ویز ویزها!

۸۶ اخبار نگران‌کننده

۸۸ بهان بیرون از نگرانی شما



خب، واقعاً چه می‌شود اگر؟ ۸۸

۹۰ با «شاید» رفیق شوید

۹۲ زندگی کنید