



آلن ال کین
مترجم: سمیه موحدی فرد

اینترس مملوع

52 گام تا آرامش ذهن و جسم
و کسب نهایت لذت از زندگی



سرشناسه: الکین، آلن

Elkin, Allen

عنوان و نام پدیدآور: استرس ممنوع: ۵۲ گام تا آرامش ذهن و جسم و کسب نهایت لذت از زندگی/ آلن الکین؛ مترجم سمیه موحدی فرد.

مشخصات نشر: قم: نگاران قلم، ۱۳۹۹.

مشخصات قلمه: ۱۷۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۷۸۲-۶: ۴۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: c1۹۹۹, Stress management for dummies

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "مدیریت استرس" با ترجمه اکرم قیطاسی توسط آوند دانش، ۱۳۹۰ منتشر شده است.

عنوان دیگر: ۵۲ گام تا آرامش ذهن و جسم و کسب نهایت لذت از زندگی.

عنوان دیگر: مدیریت استرس.

عنوان گسترده: پنجاه و دو گام تا آرامش ذهن و جسم و کسب نهایت لذت از زندگی.

موضوع: فشار روانی -- کنترل -- به زبان ساده

موضوع: Stress management -- Popular works

شناسه افزوده: موحدی فرد، سمیه، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندی کنگره: R۷۸۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۲۸۲۷۶

وضعیت رکورد: فیبا

نویسنده: آلن الکین

مترجم: سمیه موحدی فرد

ناشر: نگاران قلم

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۳۹۹

صفحه و قطع: ۱۷۶ / صفحه / رقعی

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: هنارس / طه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۷۸۲-۶

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم - خیابان معلم - مجتمع ناشران - انتشارات نگاران قلم

تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۸۴۱۶۲۰ - ۳۷۷۳۱۴۸۰

همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۰۳۶۰ - ۰۹۳۰۷۳۰۵۹۷۱

