

سرشناسه: هالیوک، نانسی، ۱۹۵۳
عنوان و نام پدیدآور: چطور نگران نباشیم/
نویسنده جودی وُدبرن و نانسی هالیوک/
مترجم زینب طاهری، تصویرگر پیرنا واکان.
مشخصات نشر: تهران: ایران‌بان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
فروست: راهنمای دختر امروزی
شابک: ۶-۲۵۸-۱۸۸-۴۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فبیبا
یادداشت: عنوان اصلی:

Worry, how to feel less stressed & have more fun
موضوع: دختران- روان‌شناسی- ادبیات کودکان و نوجوانان

شناسه افزوده: باراجر، بریجت
Barrager, Brigitte
شناسه افزوده: طاهری، زینب، ۱۳۶۳- مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵/۹ج۶ HQ۷۷۷/
رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۰۸۲۰۹۷۳
شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۹۵۳۱۷



چطور نگران نباشیم

نویسنده: جودی وُدبرن و نانسی هالیوک ● تصویرگر: پیرنا واکان ● مترجم: زینب طاهری
صفحه‌آرا: آتلیه ایران‌بان ● لیتوگرافی: اطلس ● چاپ و صحافی: ثمین
نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲ ● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - میدان فردوسی - ایرانشهر جنوبی - شماره ۵
تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹

وب سایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: [ibpublication](https://www.instagram.com/ibpublication)



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 نگرانیشان 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 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 چگونه از پس نگرانی‌ها بربیایید، وقتی نگرانی به سراغتان می‌آید می‌توانید به خودتان قوت قلب بدهید. چه می‌شود اگر بتوانید قبل از شروع نگرانی جلوی‌ش را بگیرید؟ شما می‌توانید، این کتاب به شما نشان خواهد داد چگونه این کار را کنید. در این کتاب آزمون‌ها و توصیه‌هایی که به شما کمک می‌کند خودتان را بیشتر بشناسید و بدانید نگرانی چگونه روی شما اثر می‌گذارد، آورده شده است. نگرانی‌های را یاد خواهید گرفت که به شما کمک می‌کند تا بدتان را آرام کنید. از دخترهای دیگر خواهید شنید که چگونه 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 چگونه درستش کنید، خواهید خواند.

جهان هیچ وقت خالی از نگرانی نخواهد شد، اما نگرانی نباید یک دختر را به عقب بکشانند. ما امیدواریم 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.