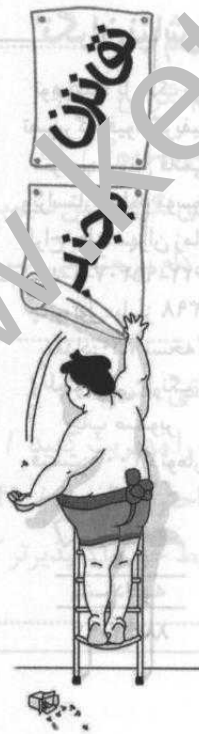


نگران نباش

چگونه یک تغییر کوچک
کمک می‌کند که از
زندگی لذت بیشتری ببرید



پول مک گی
Paul McGee



سرشناسه: مک گی، پول McGee, Paul

عنوان و نام پدیدآور: نگران نباش / پل مک گی تصویرگر فیونا

گریفیث؛ مترجم: زین قاضی

مشخصات نشر: تهران: داده، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص: مجلد

فروست: نقی نزن، بجنب

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۰۷-۱-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: How not to Worry ۲۰۱۲

یادداشت: این کتاب قبلاً به عنوان نگران نباشید با ترجمه مهسا

مشتاق در سال ۱۳۹۶ توسط نشر ابو عطا ترجمه و چاپ شده است.

عنوان دیگر: نگران نباشید: چگونه بر نگرانی های خود غلبه کنیم؟

موضوع: نگرانی

Worry موضوع:

موضوع: اضطراب

Anxiety موضوع:

شناسه افزوده: قائمی، پروین، ۱۳۳۲ - ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۷ م / ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۸۱۹۸

شالین این

مجموعه بیست و یک جلدی

۱۵۵ جلدی

مجموعه بیست و یک جلدی

نگار انباش

نویسنده: آل مک گی

تصویر: فونا کریفیث

McGraw-Hill

مترجم: مرزین قائمی

ویراستار: مولود موسوی

طراح جلد: مهران مانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۰۷-۱-۸

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۸

تعداد: ۷۵۰ نسخه

لیتوگرافی تارنگ

چاپ صنوبر

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان



نشر دایه

۸۴۹۴۰۹۱

فهرست

درباره نویسنده / ۷

مقدمه / ۸

بخش اول: مبانی، مفهم ۱۵

فصل ۱ موضوع مهم نگرانی / ۱۶

فصل ۲ چرا نگران می نویسیم؟ / ۳۰

فصل ۳ آیا مغز ما برای نگران شدن سیم پیچی شده است؟ / ۵۷

فصل ۴ آیا هرگز در دام بی منطق گیر کرده اید؟ / ۷۴

بخش دوم: حرکت کنید ۹۹

فصل ۵ بیایید منطقی باشیم / ۱۰۰

فصل ۶ تخیل خود را مدیریت کنید / ۱۲۳

فصل ۷ به خودتان احترام بگذارید / ۱۴۱

فصل ۸ چگونه محیط خود را دلیپذیرتر کنیم / ۱۶۸

و سرانجام ۱۸۹