

با خنده یاد بگیر

رفیق...

استرس نداشته باش!

آ. وم باش



نویسندگان: ترور رومین، الیزابت ورد
مترجم: ژاله نوینی



سرشناسه	Romain, Trevor	رومیز، ترور
عنوان و نام پدیدآور	رفیق، آسایش نداشته باش! آروم باش /	
مشخصات نشر	تهران، نشر آریا، ۱۳۹۵	
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص	
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۸۸-۰	
وضعیت فهرست نویسی	فیبا	
یادداشت	عنوان اصلی: Stress can really get on your nerves!, C۲۰۰۰	
موضوع	فشار روانی در کودکان -- ادبیات کودکان	
موضوع	فشار روانی در کودکان -- کنترل ادبی -- نوجوانان	
موضوع	فشار روانی در نوجوانان -- ادبیات نوجوانان	
شناسه افزوده	وردیک، الیزابت، ۱۹۶۷ - م	
شناسه افزوده	Verdick, Elizabeth	
شناسه افزوده	نویسنی، ژاله، ۱۳۵۲ - مترجم	
رده بندی کنگره	BF۷۲۳ ۱۳۹۳ ۹/۵۵	
رده بندی دیویی	۱۵۵/۹۰۴۲	
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۸۸۳۴۷	

به نام او



رفیق... استی... ندایسته باش! آروم باش

نویسندگان: ترور روم، الیزابت ورنیک

مترجم: ژاله نوینی

صفحه‌آرا: مریم صابری مقدم

لیتوگرافی: اطلس

چاپ: دالاهو

صحافی: دانشور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰ تومان

نشانی: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - پلاک ۵ - واحد ۱

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹

نمابر: ۸۸۳۰۱۴۵۳

وب سایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

فهرست

۷	مقدمه (تست استرس سنجی)
۱۲	امیاز تو
۱۳	اصلا استرس و نگرانی یعنی چه؟
۱۶	انواع استرس
۱۹	شیخ وظایف استرس
۲۰	چند حقیقت درباره استرس
۲۵	استرس در عمل
۳۴	متابع استرس
۳۹	داستان‌های عجیب ولی واقعی
۴۶	نقشه‌های فرار معمولا نتیجه عکس
۴۹	چند فرار نه چندان خوب دیگر
۵۰	بدترین راه برای خلاص شدن از شر استرس
۵۹	چطور می‌توان مکانیک دلهره بود
۶۵	نفس عمیق بکش
۷۰	راه حل‌های سریع برای روزهای پر استرس
۸۰	ده روش ساده برای بدست آوردن آرامش
۸۲	روش‌های روزانه برای عقب راندن استرس
۹۸	یادداشتی برای والدین و آموزگاران