

کنترل استرس (کنترل فشار روانی)

نگرانی را متوقف کنید و از همین حالا احساس خوبی داشته باشید!

لویسلده:

پل مکنا

برگردان:

کیوان سپانلو، لادن گنجی

انتشارات سیمای دانش

تهران - ۱۳۸۹

سرشناسه	مکنا، پل، ۱۹۶۳- Mchenna, Paul
عنوان و نام پدیدآور	کنترل استرس: (کنترل فشار روانی) / نویسنده پل مکنا!
مشخصات نشر	کیوان سپانلو، لادن گنجی.
مشخصات ظاهری	تهران: سیمای دانش: آذر، ۱۳۸۹.
شابک	۱۲۵ ص
وضعیت فهرست‌نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۰۲۱-۲
یادداشت	فیفا
	عنوان اصلی: Control stress stop worring and good now.
موضوع	فشار روانی
شناسه افزوده	سپانلو، کیوان، ۱۳۴۰ - مترجم
شناسه افزوده	گنجی، لادن، ۱۳۴۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۵۵ ف ۱۳۸۸BF۵۷۵ ۶۸ م
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۹۹۰۱۶۶

کنترل استرس (کنترل فشار روانی)

تألیف: پل مکنا

ترجمه: کیوان سپانلو، لادن گنجی

انتشارات سیمای دانش

ناشر همکار انتشارات آذر

چاپ اول / ۱۳۸۹

تیراژ ۲۲۰۰ نسخه

لینوگرافی باختر - ۶۶۹۵۴۱۴۳

چاپ و صحافی فرشیه - یکتا

۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۰۲۱-۲ ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۰۲۱-۲

قیمت ۳۵۰۰ تومان (همراه CD)



انتشارات آذر



سیمای دانش

خیابان انقلاب - ابتدای خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۳۱۸ - تلفن: ۵-۶۶۹۶۶۱۴ و ۶۶۴۶۴۷۷۹

انتشارات آذر: ۶۶۴۶۵۸۳۰

کتابفروشی عصر دانش: ۶۶۴۹۳۷۰۱ کد: فروشی پرهام: ۶۶۴۶۶۸۲۳۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.