

استرس

شیوه‌ها و راهکارهای مهار استرس و به‌کارگیری تمرین‌های آن

نوشته‌ی مری ریچاردز
ترجمه‌ی سیامک صبوری

ریچاردز، مری Richards, Mary

استرس: شیوه‌ها و راهکارهای مهار استرس و به‌کارگیری تمرینات آن/ نوشته‌ی: مری ریچاردز؛ ترجمه‌ی: سیامک صیوری
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۸

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۴۶-۲

فبا
عنوان اصلی: The stress pocketbook, c[1999]

کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان استرس و شیوه‌های بر علیه آن، توسط انتشارات انستیتو ایزد ایران در سال ۱۳۸۱ منتشر شده است.
استرس و شیوه‌های بر علیه آن
فشار روانی - کنترل فشار روانی
صیوری، سیامک، ۱۳۵۱ - مترجم
۱۳۸۸، ۹۷۵، BF۵۷۵

۱۹۱۷۷۷۷

۱۰۰/۹۰۴۲

مشخصات کتاب

استرس

نویسنده: مری ریچاردز
مترجم: سیامک صیوری
ویرایش: پیرایه کلهر
حروف چینی و صفحه‌آرایی: الهه ایمنی
طراح جلد: مهناز صبور
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۸۹
قیمت: ۲۱۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۴۶-۲

ISBN: 978-964-236-246-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸
نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گلدفش
تلفن: ۸۸۹۱۲۲۱۷-۹ نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com info@naslenowandish.com