

با خنده یاد بگیر

رفیق...

عصبانی نباش!

خن سرد باش



نویسندگان: مارجوری لیزوسکیس، الیزابت لیک
مترجم: ژاله نوینی



سرشناسه	Verdick, Elizabeth م - ۱۹۶۷ الیزابت،
عنوان و نام پدیدآور	رفیق! عاشقانی نباش... خونسرد باش!! نویسنده الیزابت وردیک، ترجمه: لیزو اسکس، مترجم ژاله نوینی.
مشخصات نشر	تهران: ایران، ۱۳۵۳.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ ص. مصب.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸-۱۶۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	عنوان اصلی: How to take the grrr out of a r, c۲۰۰۳
موضوع	خشم در کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	خشونت
شناسه افزوده	لیسووسکس، مارجوری، م - ۱۹۵۰
شناسه افزوده	وردیک، الیزابت، م - ۱۹۶۷
شناسه افزوده	Lisovskis, Marjorie
شناسه افزوده	نوینی، ژاله، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۷۲۳ / ۴ و ۵ خ / ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	[ج] ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۹۰۳۹۱

به نام اله



رفیق...! بی‌شمار! نوسرود باش

نویسندگان: مارجوری لیزونیس، الیزابت وردیک

مترجم: ژاله نوینی

صفحه‌آرا: مریم صابری مقدم بیک

لیتوگرافی: اطلس

چاپ: دالاهو

صحافی: دانشور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

نشانی: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - پلاک ۵ - ۲

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹

نمبر: ۸۸۳۰۱۴۵۳

وب سایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

فهرست

- مقدمه: چرا باید این کتاب را بخوانی ۷
- بخش ۱: عصبانی بودن چه احساسی دارد ۱۰
- بخش ۲: روش‌های سریع برای بیرون آمدن از خشم م م م م ۱۷
- بخش ۳: راه‌های احمقانه‌ای که افراد عصبانی انجام می‌دهند ۳۲
- بخش ۴: یادگیری آرام کردن عصبانیت ۳۸
- بخش ۵: قدر شناسی ۵۲
- بخش ۷: شش قدم برای کنترل مشکلات عصبانیت ۶۰
- بخش ۸: رادار خشم ۷۷
- بخش ۹: خشم «اما و اگرها» ۸۵
- بخش ۱۰: راه‌های عالی برای حفظ خونسردی ۹۶
- پیمان نامه عصبانیت ۱۰۴
- پیامی برای والدین و آموزگاران ۱۰۶