

کتاب‌های سفید

چاپ چهارم
ویرایش جدید

امان از دست نگرانی



ترور رومین
مترجم: شهرزاد فتوحی

مقدمه

(اعصاب خود را امتحان کنید)

پیش از آن که بقیه‌ی کتاب را بخوانی، به این پرسش‌ها پاسخ بده. خیلی بامزه است! خودبه‌خود فقط برای جواب دادن به این سؤال‌ها بیست می‌گیری.

۱. آیا شب‌ها خواب می‌بینی که دنبالت کرده‌اند، یا امتحان می‌دهی و هیچ یک از جواب‌ها را بلد نیستی، یا بدون لباس جلوی عده‌ای ایستاده‌ای؟ آره یا نه؟



۲. آیا تا به حال فکر رفتن به مدرسه چنان تو را نگران کرده است که حالت به هم خورده باشد و بالا آورده باشی؟ آره یا نه؟

۳. آیا تا به حال سرت طوری درد گرفته که انگار مار بوا محکم دور آن پیچیده است؟ آره یا نه؟



۴. آیا بعضی روزها آن قدر خسته‌ای که احساس می‌کنی مثل ماشین کارهایت را انجام می‌دهی و هیچ اختیاری از خودت نداری؟ آره یا نه؟



۵. آیا فهرست کارهایی که باید انجام دهی صدها متر است؟ آره یا نه؟

۶. آیا تا به حال آرزو کرده‌ای که چوبی جادویی می‌داشتی تا تمام نگرانی‌هایت را ناپدید کند؟ آره یا نه؟





۷. آیا بیشتر اوقات آن قدر نگرانی که
شانه‌هایت تا دم گوش‌هایت بالا
آمده است؟ آره یا نه؟

۸. آیا بهترین اسمی که می‌شود
روی تو گذاشت «بَدْعُنُق» است؟
آره یا نه؟

۹. آیا گاهی به قدری عصبی هستی که مرتب این طرف و آن
طرف می‌پری و از دیوار راست بالا می‌روی؟ آره یا نه؟



۱۰. آیا آرزو می‌کنی که موجودات فضایی تو را با خودشان
ببرند تا از شر مشکلات راحت شوی؟ آره یا نه؟



۱۱. آیا تا به حال به نظرت رسیده است که دنیا آن قدر تند
می چرخد که دلت می خواهد یک دقیقه از آن پیاده شوی و
نفسی تازه کنی؟ آره یا نه؟

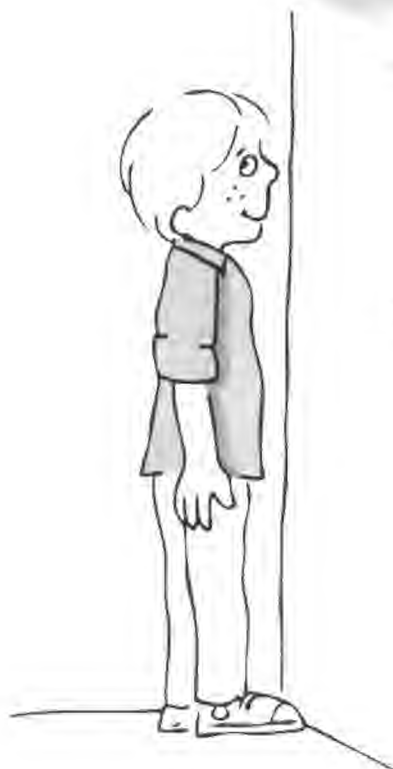


امتیازهای تو

اگر به همه‌ی سؤال‌ها یا بیشتر آن‌ها جواب «آره» داده‌ای، دچار نگرانی هستی و این کتاب به دردت می‌خورد.

اگر به بعضی از سؤال‌ها جواب «آره» داده‌ای می‌توانی از این کتاب کمک‌گیری تا در روزهایی که نگران می‌شوی، آرام‌تر با مشکلات روبه‌رو شوی.

اگر به تمام سؤال‌ها جواب «نه» داده‌ای حتماً حقیقت را نگفته‌ای. برای آن که تنبیه بشوی برو گوشه‌ی اتاق بایست.



(شوخی کردم!!)

آیا شب‌ها خواب می‌بینی که دنبالت کرده‌اند؟
آیا تا به حال سرت طوری درد گرفته که انگار دارد می‌ترکد؟
آیا نگران امتحان و درس و مدرسه هستی؟
در این کتاب با انواع نگرانی و نشانه‌های آن آشنا می‌شوی
و می‌آموزی چطور خودت را از شر آن خلاص کنی!

۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-741-470-8

