

سرشناسه: وودبرن، جودیت، ۱۹۵۹ - م. Woodburn, Judith
عنوان و نام پدیدآور: شادی را انتخاب کن / نویسنده جودی وودبرن؛
تصویرگر ژوزه ماسه؛ مترجم معصومه رحمانی.
مشخصات نشر: تهران: ایران‌بان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.؛ مصور (رنگی)
فروست: دخترانه.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۳۳۶-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Your happiest you

موضوع: خوشبختی در کودکان - ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع: Juvenile literature - Happiness in children

موضوع: خوشبختی - ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع: Juvenile literature - Psychology - Girls

شناسه افزوده: ماسه، ژوزه، ۱۹۶۴ - م. تصویرگر

شناسه افزوده: Masse, Josée

شناسه افزوده: رحمانی، معصومه، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ BFY۲۳ و ۹۳۰/خ

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۲۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۵۸۶۲۶

www.ketab.ir

شادی را انتخاب کن

نویسنده: جودی وود برن تصویرگر: ژوزه ماسه

مترجم: معصومه رحمانی

لیتوگرافی: اطلس چاپ و صحافی: ثمین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

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

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹

وبسایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: ibpublication



خواننده‌ی گرامی،

تاکنون مهارت‌های نسبتاً خوبی در زمینه‌ی مراقبت از خودت کسب کرده‌ای، از سبزیجات استفاده می‌کنی، مسواک می‌زنی و سعی می‌کنی ورزش و استراحت داشته باشی. حتی همین الان هم در حال ایجاد عاداتی هستی تا در تمام طول عمرت برای مراقبت و تقویت جسم و سلامت خود از آن‌ها استفاده کنی.

اما، آیا می‌دانی که روح هم به کمی مراقبت و نگهداری نیاز دارد؟ البته ذهن تو از تمام مراقبت‌هایی که برای سلامتی جسمت انجام می‌دهی، بهره‌مند می‌شود، اما داشتن چند عادت خوب روحی هم می‌تواند در ساختن یک زندگی شادتر، یک زندگی پر معنا و لذت‌بخش - به دخترها کمک کند.

این کتاب، شامل اطلاعاتی است که کمک می‌کند تا روح و روان در حال رشدت را بهتر درک کنی. همچنین در این کتاب، راهنمایی‌های ساده و تمرینات جالبی ارائه شده است که با انجام آن‌ها، می‌توانی علاوه بر مراقبت از جسم، به پرورش فکرت هم کمک کنی. امید داریم با یادگرفتن این عادت‌ها راحت‌تر بتوانی با افرادی که در زندگی‌ات وجود دارند، ارتباط برقرار کنی و روی مسائلی که واقعاً اهمیت دارند، تمرکز کنی و در مواقعی که اوضاع خوب پیش نمی‌رود، سریع‌تر بتوانی روحیه‌ات را به دست آوری. همچنین امیدواریم با کمک این کتاب بتوانی حتی هنگام خشم و عصبانیت هم به آرامش و رضایت درونی برسی.

