

به نام خدا

من عصبانی‌ام

ایزابیل توماس

مجموعه هایدو کروی

درباره‌ی احساسات





کتاب‌های
نردبان
شرکت
انتشارات
فنی ایران

من عصبانی‌ام



نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۲۲۹ | درباره‌ی احساسات | کد کتاب ۸۷۹

نویسنده ایزابل توماس Isabel Thomas

مترجم هایده کروی

تصویرگر کلیر السّم | طراحی گرافیک آتلیه گرافیک

چاپ ششم ۱۴۰۲، ۳۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱

۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com

info@entesharat.com

nardebanbooks

@nardebanbooks



کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت‌شده
تهیه شده است.

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

یادداشت

یادداشت

شناسه افزوده

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

توماس ایزابل ۱۹۷۹ - م

Thomas Isabel

من عصبانی‌ام: درباره‌ی احساسات/ نویسنده ایزابل توماس؛

تصویرگر کلیر السّم؛ مترجم هایده کروی

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۷

۲۴ ص

978 - 600 - 477 - 047 - 7

عنوان اصلی: Dealing with Feeling Angry. 2013

گروه سنی: ب

کروی، هایده ۱۳۴۵ - مترجم

۱۳۹۶ م ۸۷۷ ت ۱۵۲/۴

۵۰۷۹۶۳۲



فهرست

۴	عصبانیت چیست؟
۶	از کجا می‌فهمیم که کسی عصبانی است؟
۸	عصبانیت چه جور احساسی است؟
۱۰	آیا عصبانیت یک احساس طبیعی است؟
۱۲	چطور از دست عصبانیت خلاص شوم؟
۱۴	اگر آن قدر عصبانی باشم که نتوانم حرف بزنم، چه کار باید بکنم؟
۱۶	روش‌های مناسب برای بیرون ریختن عصبانیت چیست؟
۱۸	چطور می‌توانم به خودم کمک کنم آرام شوم؟
۲۰	چطور می‌توانم به کسی که عصبانی است کمک کنم؟
۲۲	برای خلاص شدن از دست عصبانیت جعبه‌ای درست کن
۲۳	واژه‌نامه
۲۳	نمایه
۲۴	سخنی با بزرگ‌ترها



بعضی واژه‌ها با حروف سیاه آمده‌اند (مثل این).
معنی آن‌ها را در واژه‌نامه‌ی صفحه‌ی ۲۳ ببینید.