

به نام خدا

من دوستدارم

ایزابیل توماس

مترجم: هایده کروی

درباره‌ی احساسات





شرکت
انتشارات
فنی ایران

من خوشحالم



نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۳۰ | پاره‌ی احساسات | کد کتاب ۸۸۰

نویسنده ایزابل توماس Isabel Thomas

مترجم هایده کروی

تصویرگر کِلر السّم | طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ هفتم ۱۴۰۳، ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر



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

⑤ میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱

• ۲۱-۵۴۹۵۹.۸۸۵-۵-۵۵ ☎

entesharat.com 

info@entesharat.com

nardebanbooks

@nardebanbooks 

کاغذ این کتاب از
جنگل های صنعتی
مدیریت شده
تهیه شده است.



فهرست

۴	خوشحالی چیست؟
۶	خوشحالی چه جور احساسی است؟
۸	چه چیزی مردم را خوشحال می‌کند؟
۱۰	چه کار کنم که خوشحال باشم؟
۱۲	وقتی ناراحتم چه کار کنم؟
۱۴	چطور می‌توانم ناراحتی را به خوشحالی تبدیل کنم؟
۱۶	سریع‌ترین راه برای خوشحال شدن چیست؟
۱۸	اگر مجبور شوم کاری را که دوست ندارم انجام دهم، چه کار کنم؟
۲۰	چطور می‌توانم دیگران را خوشحال کنم؟
۲۲	جعبه‌ی خوشحالی 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.