

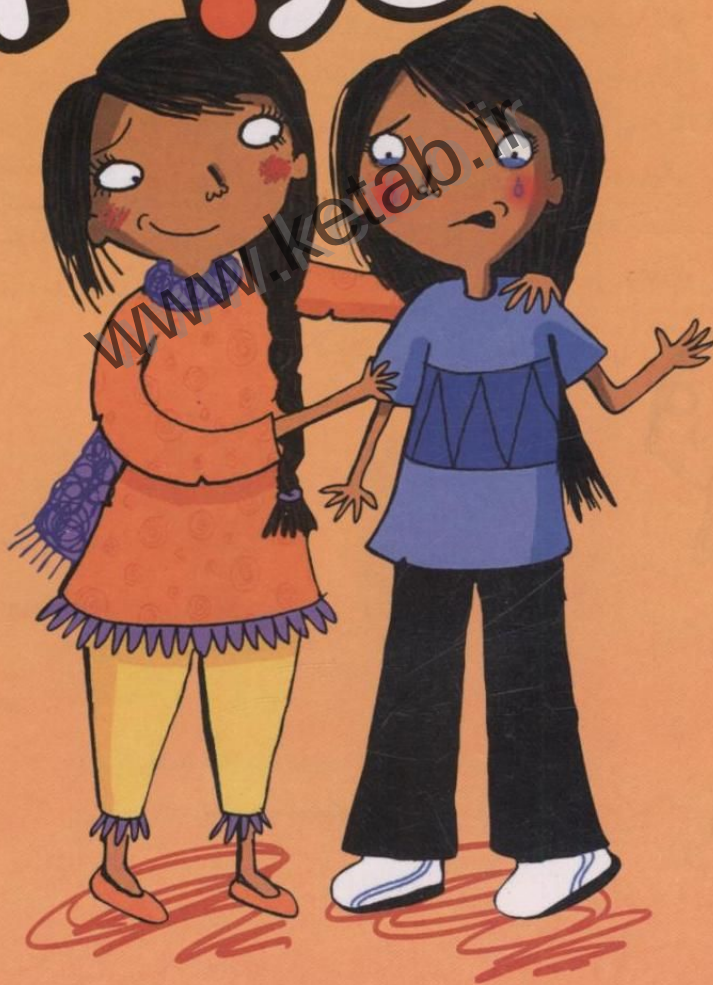
به نام خدا

من و مهربانم

ایزابیل توماس

مترجم: هایده کروی

درباره‌ی احساسات





شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

من مهربانم



نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۲۲۸ | درباره‌ی احساسات | کد کتاب ۸۷۸

نویسنده ایزابل توماس Isabel Thomas
تصویرگر کلر الشم | طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان
مترجم هایده کروی | ویراستار بخش ویرایش نردبان
چاپ ششم ۱۴۰۳، ۲۰۰۰ 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 مهربانم: درباره‌ی احساسات / نویسنده ایزابل توماس؛
تصویرگر کلر الشم؛ مترجم هایده کروی

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۶

[۲۴] ص: مصور (رنگی)

978-600-477-044-6

عنوان اصلی: Caring, c2013

گروه سنی: ب

کروی، هایده ۱۳۴۵ - مترجم

۱۳۹۶ م ۸۷۷/۷ ت ۱۷۷/۷

۵۰۷۹۶۳۶



www.ketab.ir

فهرست

۴	مهربانی چیست؟
۶	مهربانی چه جور احساسی است؟
۸	چطور می‌توانم مهربان باشم؟
۱۰	قوانین چطور به من کمک می‌کنند تا مهربان باشم؟
۱۲	چطور می‌توانم به دوستانم کمک کنم تا خوشحال باشند؟
۱۴	چطور می‌توانم به دیگران کمک کنم تا خوشحال باشند؟
۱۶	اگر از دست کسی عصبانی شوم، چه کار کنم؟
۱۸	اگر کسی مهربان نبود، من باید چه کار کنم؟
۲۰	چطور مهربانی کردن ما را خوشحال می‌کند؟
۲۲	جعبه‌ی مهربانی 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.