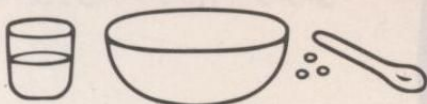


خشم من

خودت را بهتر بشناس

ایزابل فیلیوزت
و ویرژینی لیموزن
تصویرگر: اریک وی
مترجم: جواد کریمی



entesharat.com

سرشناسه

فیلیوزت، ایزابل - Isabelle Fillozat
فی لیوزا، ایزابل
Fillozat, Isabelle

خشم من نویسنده ایزابل فیلیوزت و ویرژینی لیموزن تصویرگر اریک وی.
مترجم جواد کریمی، ویراستار فاطمه حمصیان.
تهران شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان ۱۴۰۱.

۱۰۸ ص. مصور (بخشی رنگی) ۱۷ × ۲۴ سی.م.
خودت را بهتر بشناس.
۹-۹۵۷-۴۷۷-۶۰۰-۹۷۸

عنوان اصلی: My anger, ۲۰۲۰
گروه سنی: ب.

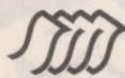
خشم در کودکان -- داستان
کریمی، جواد، ۱۳۶۲ - مترجم
۱۵۲/۴
۸۹۹۵۱۴۳

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک

* یادداشت
یادداشت

موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
نردبان

خشم من

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۹۵۷ | خودت را بهتر بشناس | کد کتاب ۲۲۶۵

نویسنده ایزابل فیلیوزت و ویرژینی لیموزن

Isabelle Fillozat and Virginie Limousin

تصویرگر اریک وی Eric Veillé

مترجم جواد کریمی

ویراستار فاطمه حمصیان

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراح جلد نقیسه خواستار

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ دوم ۱۴۰۳، ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

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

📍 میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۰۲۱-۵۴۹۵۹۰۸۸۵۰۵۰۵۵

📧 entesharat.com 📧 info@entesharat.com

📧 nardebanbooks 📧 @nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت شده
تهیه شده است.



اول، این قسمت را بخوانید!

سلام! من طوطی هستم. از دیدنت خوشحالم. در این کتاب، همراه تو می‌آیم و تو را در این سفر راهنمایی می‌کنم. حالا، شاید سؤال‌های زیادی داشته باشی! فکر می‌کنم بتوانم جوابشان را بدهم.

موضوع این کتاب چیست؟

احتمالاً از روی جلد کتاب حدس زده‌ای که درباره‌ی خشم و آرامش است. خشم احساس است که گاهی تجربه می‌کنی و ممکن است روی ذهن و بدنت اثر بگذارد. همه عصبانی می‌شوند. بعضی وقت‌ها مدیریت کردن عصبانیت سخت است و ممکن است انجام دادن کارهای روزمره را سخت‌تر کند. اما یک نکته: عصبانیت همیشه هم بد نیست! بعضی وقت‌ها، کمکت می‌کند راه حل مشکلات را پیدا کنی یا به دیگران بگویی از کاری که تو را ناراحت می‌کند دست بردارند. خیلی خوب است، نه؟ این کتاب یک عالمه فعالیت‌های سرگرم‌کننده هم دارد که با آن‌ها می‌توانی عصبانیتت را بفهمی، مدیریت کنی و بیان کنی.

فعالیت؟ چه فعالیتی؟ بطور از آن‌ها استفاده کنم؟

صفحه‌های هنری، کار دست، آهنگ، و غیره بر حسب نیاز فقط بخشی از فعالیت‌های خیلی جالب این کتاب هستند. برای هر فعالیتی دستورالعمل آمده تا بدانی چگونه آن را انجام دهی. می‌توانی به ترتیب کتاب انجامشان بدهی یا به هر ترتیبی که دوست داری روی کنترل خشم خود کار کنی.

چه چیزهایی یاد می‌گیرم؟

عصبانیت به تو می‌گوید، «مشکلی وجود دارد!» عصبانیت یکی از ابزارهای تو برای زندگی در این دنیا است. بعضی وقت‌ها، عصبانیت خیلی شدید است. این کتاب مهارت‌های مفیدی به تو یاد می‌دهد که بتوانی عصبانیت را کنترل کنی و آرام باشی. تو (و آدم‌های اطرافت!) با این مهارت‌ها می‌توانید عصبانیت را بهتر درک کنید. ممکن است حس کنی بعضی از این فعالیت‌ها برای مفیدتر از بقیه هستند. طبیعی است، خودت باید ببینی کدام فعالیت برای تو بهتر است.

قدم بعدی چیست؟

می‌توانی به این کتاب به چشم کتاب کار نگاه کنی. می‌توانی این کتاب را تنهایی یا همراه یک بزرگ‌تر بخوانی. یک راهنما برای بزرگ‌ترها در آخر کتاب هست. می‌توانی کتاب را آرام یا با هر سرعتی که دوست داری بخوانی.

حاضری؟

بزن برویم!

