

به نام خدا

۱۸۸۴۳۱۱

من عمگلم

ایزابیل توماس

مترجم: هایدو کروی

در باره‌ی احساسات





شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان



من غمگینم

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۳۶ | ربا، هی احساسات | کد کتاب ۱۱۱۶

نویسنده ایزابل توماس Isabel Thomas

تصویرگر کلیر السم 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

۰۲۱-۵۴۹۵۹۰۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com

info@entesharat.com

nardebanbooks

@nardebanbooks



کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت‌شده
تهیه شده است.

سرشناسه

توماس ایزابل ۱۹۷۹ - م
Thomas Isabel

من غمگینم؛ درباره‌ی احساسات / نویسنده ایزابل توماس؛
تصویرگر کلیر السم؛ مترجم هایده کروی

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران کتاب‌های نردبان ۱۳۹۷

۲۴ ص: مصور (رنگی)

978-600-477-046-0

عنوان اصلی: Sad © 2013

گروه سنی: بیه

کروبی، هایده ۱۳۴۵ - مترجم

۱۳۹۷ غ م ۸۷۶۴ ت ۱۵۲/۴

۵۰۷۹۶۳۸

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

یادداشت

شناسه افزوده

رده‌بندی دیوین

شماره کتابشناسی ملی

فهرست

۴	غم چیست؟
۶	از کجا می‌فهمیم که کسی غمگین است؟
۸	غم چه جور احساسی است؟
۱۰	اشکالی ندارد که غمگین باشیم؟
۱۲	چطور از دست غم خلاص شوم؟
۱۴	چطور می‌توانم احساساتم را با دیگران در میان بگذارم؟
۱۶	اگر کسی مرا ناراحت کرد، چه کار کنم؟
۱۸	اگر همیشه غمگین بمانم چه؟
۲۰	چطور می‌توانم به کسی که غمگین است کمک کنم؟
۲۲	برای خلاص شدن از دست غم، 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.