

۲۰۷۳۱۹۱

به نام خداوند مهربان

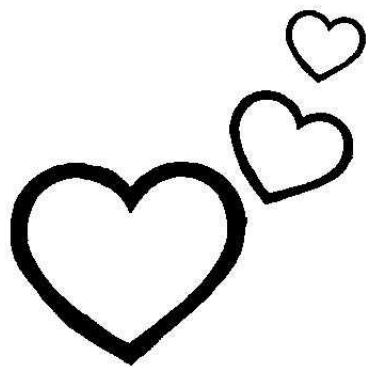
ویژه‌ی دختران ۹ تا ۱۸ سال

احساسات دخترانه

چگونه احساسات خودم را بشناسم و ابراز کنم؟

دکتر لیندا مدیسون، ژوزه ماسه

ترجمه و تألیف: مهناز جعفری



دفترانه‌ها
در دسترس است



انتشارات مهرا
www.mehrsa.org



سرشناسه: مدیسن، لیندا Madison, Lynda. عنوان و نام پدیدآور: احساسات دخترانه؛ چگونه احساسات خودم را بشناسم و ابراز کنم؟ / نویسنده لیندا مدیسون؛ تصویرگر ژوزه ماسه؛ ترجمه و تألیف مهناز جعفری. مشخصات نشر: تهران: انتشارات مهرسا، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹-۰۶-۰۶-۰۶. وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: عنوان اصلی: Feelings book : the care & keeping of: your emotions, عنوان دیگر: چگونه احساسات خودم را بشناسم و ابراز کنم؟ شناسه افزوده: ماسه، ژوزه، ۱۹۶۴ م. تصویرگر: شناسه افزوده: Masse, Josée. شناسه افزوده: جعفری، مهناز، ۱۳۴۰ م. مترجم: رده بندی کنگره: BF۷۲۳. رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۳۳. شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۸۱۳۲۲۱.

احساسات دخترانه

ناشر	مهرسا
نویسنده	لیندا مدیسون
تصویرگر	ژوزه ماسه
ترجمه و تألیف	مهناز جعفری
مدیر تولید	ژوزه ماسه
مدیر هنری	مهناز جعفری
تصویرگر نسخه‌ی فارسی	الهام اسلامی اشلقی
صفحه‌آرا	آرش سربخانی
ویراستار ادبی	فاطمه صادقی
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹-۰۶-۰۶-۰۶
سال و نوبت چاپ	اول- ۱۳۹۸
شمارگان	۲۰۰۰ نسخه
قیمت	۲۲۰۰۰ تومان



مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه‌ی مینا، پلاک ۳۴، طبقه‌ی ۱
 تلفن واحد فروش ۶۶۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)
 تلفن واحد تولید ۶۶۴۸۲۸۱۳ (۰۲۱)
 ارسال رزومه جهت همکاری با عنوان مؤلف، مترجم، تصویرگر، گرافیست و صفحه‌آرا به ایمیل
 prm.mehrsa@gmail.com

 mehrsapub @mehrsapub  mehrsapub

کلیه‌ی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا است. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سدی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست



چه احساسی داری؟

۷

احساسات چه هستند؟
خُلق‌سنج

۸

۱۰

۱۵

مغز، بدن و دلشوره‌ها

۱۶

قدرت مغز

۱۷

عرق کردن لرزیدن و سرخ شدن

۲۰

جنگیدن یا فرار کردن

۲۲

چرا گریه می‌کنی؟

۲۴

احساسات خارج از کنترل

۲۶

چه کار کنیم؟

۳۰

هیجان‌هایت را نشان بده!



۳۳

واقعاً چه احساسی داری؟

۳۴

واکنشت چیست؟

۳۸

کوله‌پشتی هیجان‌ها

۴۰

ساماندهی کردن

۴۲

حرف بزن

۴۴

دنیای واقعی

۴۶

جلسه‌ی تدبیر



ندایِ درون

۴۹

۵۰

۵۲

۵۴

۵۶

۵۸

۶۰

گوش دادن

درک چرخه

تغییر چرخه

کنار زدن ابرها

هوشمندانه فکر کن!

افراد قابل اعتماد



۶۳

کمک!

۶۴

۶۸

۷۲

۷۴

۷۸

۸۲

۸۶

۹۰

۹۴

من در ترس

من نواپسم

من حسودم

به من بی احترامی شده!

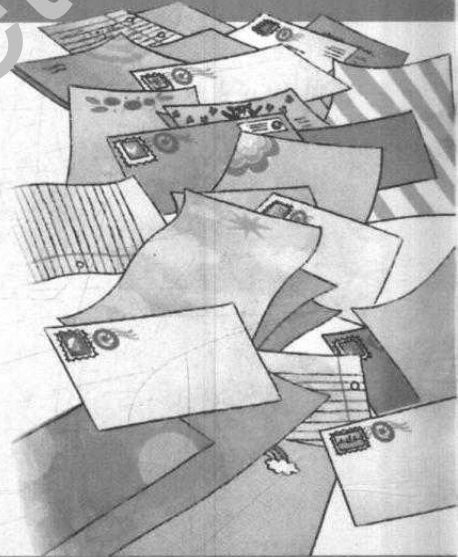
من عصبانی‌ام

من احساس تنهایی می‌کنم

من ناراحتم

من سوگووارم

من نگرانم



احساسات مثبت

۹۹

۱۰۰

۱۰۲

۱۰۴

احساسات خوب

به دوروبرت نگاه کن!

ادامه بده!

