



کتاب‌های
نردبان
شرکت
انه نارات
فنی ایران

۱۵۸۶۳۱۱

من غمگینم



نردبان قرمز-مهارت‌های زندگی ۳۶۱ در 'من غمگینم' کد کتاب ۱۱۱۶

نویسنده ایزابل توماس Isabel Thomas
تصویرگر کلر النسم طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان
مترجم هایدو کروی ویراستاریخش ویرایش نردبان
چاپ اول ۱۳۹۷، ۲۰۰۰ نسخه چاپ هادی



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



میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱

۸۸۵۰۵۵۵

entesharat.com

info@entesharat.com

nardebanbooks

@nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی پایدار
تهیه شده است.



توماس، ایزابل، ۱۹۷۹ - م.
Thomas, Isabel

من غمگینم: درباره‌ی احساسات / نویسنده ایزابل توماس؛
تصویرگر کلر النسم؛ مترجم هایدو کروی.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۷.
۲۴ ص: مصور (رنگی).

978-600-477-046-0

عنوان اصلی: Sad © 2013

گروه سنی: ب.
کروی، هایدو، ۱۳۴۵ - مترجم
۱۳۹۷ م ۸۷۶۴ ت ۱۵۲/۴
۵۰۷۹۶۳۸

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

یادداشت

شناسه افزوده

زده‌بندی دیویی

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 است غم خلاص شوم؟
۱۴	چطور می‌توانم احساساتم را با دیگران در میان بگذارم؟
۱۶	اگر کسی مرا ناراحت دهد، چه کار کنم؟
۱۸	اگر همیشه غمگین باشم، چه می‌شود؟
۲۰	چطور می‌توانم به کسی که غمگین است، کمک کنم؟
۲۲	برای خلاص شدن از دست غم، چه کار 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.