

۱۵۱۲۹۵۱



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان



من خجالتی‌ام

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۲۲ | ریاضی | اساسات | کد کتاب ۸۸۲

نویسنده ایزابل توماس Isabel Thomas، تصویرگر کلیر لشم
مترجم هایده کروی، ویراستار بخش ویرایش نردبان
طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان
چاپ اول ۱۳۹۷، ۲۰۰۰ نسخه | چاپ هادی

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



- ① میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱
- ② ۸۸۵۰۵۰۵۵
- ③ entesharat.com
- ④ info@entesharat.com
- ⑤ nardebanbooks
- ⑥ @nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی پایدار
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 خجالتی‌ام / ایزابل توماس؛ تصویرگر کلیر لشم؛ مترجم هایده کروی.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۶.
[۲۴] ص.، مصور (رنگی).
978 - 964 - 389 - 988 - 2
عنوان اصلی: ... shy... Dealing with feeling
گروه سنی: ب، ج.
کروی، هایده، ۱۳۴۵ - مترجم
۱۳۹۶ م ۸۷۷ ت ۱۵۵/۲
۴۷۶۰۵۳۷



فهرست

۴	خجالت چیست؟
۶	از کجا می‌فهمیم که کسی خجالت می‌کشد؟
۸	خجالت چه نوع احساسی است؟
۱۰	آیا طبیعی است که خجالت بکشیم؟
۱۲	چطور از است خجالت خلاص شوم؟
۱۴	چطور با افراد جدید سر صحبت را باز کنم؟
۱۶	چطور می‌توانم جلوه مردم بهتر صحبت کنم؟
۱۸	اگر همیشه احساس خجالت می‌کنم، چه؟
۲۰	چطور می‌توانم به کسی که خجالتی است، کمک کنم؟
۲۲	جعبه‌ای از بین بردن خجالت درست ک
۲۳	واژه‌نامه
۲۳	نمایه
۲۴	سخنی با بزرگ‌ترها



بعضی واژه‌ها با حروف سیاه آمده‌اند (مثل این).
معنی آن‌ها را در واژه‌نامه‌ی صفحه‌ی ۲۳ ببینید.