

۱۴۹۲۳۹۱

احساسات دخترانه



هرچه باید درباره مدیریت هوش هیجانی بدانید



دکتر لیندا مادیسون معصومه رحمانی

نشر ایران بان

ماکان
شما



سرشناسه	مادیسون، لیندا / Madison, Lynda
عنوان و نام پدیدآور	احساسات دخترانه / نویسنده لیندا مادیسون ؛ تصویرگر ژوزه ماسه؛ مترجم معصومه رحمانی.
مشخصات نشر	تهران: ایران بان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص مصور (رنگی) ۱۴/۲۱×۵/۵ م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۲۱۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The feelings book : the care & keeping of your emotions, c2002
یادداشت	گروه سنی: بچ:
موضوع	دختران
موضوع	دختران / روانشناسی
موضوع	دختران / راه و رسم زندگی
موضوع	عواطف در کودکان
شناسه افزوده	ماسه، ژوزه، ۱۹۶۴- م. تصویرگر
شناسه افزوده	Masse, Josée
شناسه افزوده	رحمانی، معصومه، ۱۳۵۷- مترجم
رده بندی دیویی	۱۳۹۵ الف ۴۲۷ م ۱۵۵/۳۳
شماره کتابشناسی ملی	۴۱۲۸۲۳۳



احساسات دخترانه

نویسنده: لیندا مادیسون ■ تصویرگر: ژوزه ماسه ■ مترجم: معصومه رحمانی
 گرافیک: پرستو امیرعلی ■ صفحه آرای: پریا امیرزاده
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه ■ قیمت: چاپ اول، ۱۳۹۵
 لیتوگرافی: اطلس ■ چاپ و م حاف: نقاشی زار
 ■ قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

نشانی: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - پلاک ۵

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹ فکس: ۸۸۳۰۱۴۵۳

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

وبسایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com



یک نامه به تو

وقتی کوچک بودی، احساسات ساده بودند. هنگام خوشحالی، لبخند می‌زدی و وقتی می‌ترسیدی یا درد داشتی گریه می‌کردی. برای واکنش به اتفاقات اطرافت چند راه بیشتر نداشتی و اصلاً به روحیات فکر نمی‌کردی.

حالا که بزرگتر شده‌ای، احساسات هم پیچیده‌تر شده‌اند. ممکن است سر جلسه امتحان خشکت بزند یا هنگام عصبانیت در اتاقت را محکم به هم بکوبی. به نرسد که سوار یک ترن هوایی عاطفی شده‌ای - یک لحظه در بالا و آن‌گاه در پایین - اما اگر درباره احساسات بیشتر بدانی، می‌توانی مانع از آن شوی که آنها سریع از کنترلت خارج شوند. تو می‌توانی خودت مسئول احساسات باشی و این ترن سواری را بسیار آسان‌تر می‌کنی.

۵

❑ چه احساسی داری؟

۱۳

❑ مغز، بدن و دلشوره

۳۱

❑ واقعاً چه حسی داری؟

۴۱

❑ صدای درون

۶۱

❑ کمک!

۹۷

❑ احساسات مثبت