

۱۳۸۴

به نام خدا

من حوسحالم

ایزابیل توماس
مترجم: هایده کروبی
درباره‌ی احساسات





من خوشحالم

درباره‌ی احساسات

مهارت‌های زندگی ۲۳۰
کد کتاب ۸۸۰

نویسنده: ایزابل توماس
تصویرگر: کلر السم
مترجم: هایده کروی
ویراستار: سیما سودخواه
چاپ اول: ۱۳۹۵
چاپ: هادی

۳۰۰۰ نسخه



خیابان میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۱۶۵۱۱، تلفن: ۸۸۵۰۵۰۵۵

www.entesharat.com info@entesharat.com



سرشناسه	: توماس، ایزابل، ۱۹۷۹-م. Thomas, Isabel
عنوان و نام پدیدآور	: من خوشحالم: درباره‌ی احساسات ایزابل توماس، مترجم: هایده کروی.
مشخصات نشر	: تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: [۲۴] ص: مصور(رنگی).
فروست	: مهارت‌های زندگی؛ ۲۳۰. شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب شماره: ۸۸۰
شابک	: 978-964-389-666-9
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Happy, C2013
یادداشت	: چاپ قبلی: تهران: قدیانی، کتاب‌های بنفشه، ۱۳۸۱.
یادداشت	: گروه سنی: ب.
موضوع	: شادی
موضوع	: رضایت‌خاطر
موضوع	: عواطف در کودکان
شناسه افزوده	: السم، کلر، تصویرگر
شناسه افزوده	: Elsom, Clare
شناسه افزوده	: کروی، هایده، ۱۳۴۵-، مترجم
رده‌بندی دیویی	: ۱۲۹۴ خ ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۹۸۴۹۶

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.

فهرست

۴	خوشحالی چیست؟
۶	خوشحالی چه جور احساسی است؟
۸	چه چیزی مردم را خوشحال می‌کند؟
۱۰	چکار کنم که خوشحال باشم؟
۱۲	وقتی ناراحتم چکار کنم؟
۱۴	چطور می‌توانم ناراحتی را به خوشحالی تبدیل کنم؟
۱۶	سریع‌ترین راه برای خوشحال شدن چیست؟
۱۸	اگر مجبور شوم کاری را که دوست ندارم انجام دهم، چکار کنم؟
۲۰	چطور می‌توانم دیگران را خوشحال کنم؟
۲۲	جعبه‌ی خوشحالی درست کن!
۲۳	واژه‌نامه
۲۴	سخنی با بزرگ‌ترها



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