

من هستم!

توانمندتر از آن هستم که تصور می‌کنم



نویسنده: وین دایر، کریستینا تریسی

تصویرگر: استیسی هلر بودنیک

مترجم: شهلا جعفرزاده

ویراستار: فروزنده داورپناه



تهران - ۱۳۹۸

Dyer, Wayne W

دایر، وین دبلیو. ۱۹۴۰-۲۰۱۵ م.

عنوان و نام پدیدآور: من هستم!؛ توانمندتر از آن هستم که تصور می‌کنم / نویسنده: وین دبلیو. کریستینا تریسی؛ تصویرگر استیسی هلر بودنیک؛ مترجم: شهلا جعفرزاده؛ ویراستار فروزنده داورپناه .

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۸

مشخصات فیزیکی: ۱۶۰ ص.: مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۶۷-۱ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: گروه دبلیو ج

یادداشت: عنوان اصلی: I am: why two little words mean so much

موضوع: عزت نفس (Self - esteem)

موضوع: کودکان .. راهنمای مهارت‌های زندگی (life skills guides -- Children) **شناسه افزوده:** تریسی، کریستینا Tracy, Kristina

شناسه افزوده: بودنیک، استیسی هلر، تصویرگر (Budnick, Stacy Heller) **شناسه افزوده:** جعفرزاده، شهلا، ۱۳۵۷. مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۴۸۱۸۸

رده‌بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۱۵۳۳۷ م ۱۳۹۶

حق چاپ محفوظ است



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

من هستم!

توانمندتر از آن هستم که تصور می‌کنم

وین دایر، کریستینا تریسی	برپاکننده:
استیسی هارپودنیک	مصحف:
شهلا جعفرزاده	مترجم:
فروزنده داورپناه	ویراستار:
اول، بهار ۱۳۹۸	نوبت چاپ:
۱۰۰۰ نسخه	شمارگان:
آرمانسا	چاپ و صحافی:

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه
خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۱۰۴۴۰۰
فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن
خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۳
تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

www.roshdpress.ir

مقدمه

در دنیای کودکان علاوه بر روزهای شاد، راحت و بدون دردسر ممکن است مانند دنیای بزرگسالان، مشکلات و مسائل باشد که اغلب درک آن برایشان ساده نباشد. کودکان غالباً نمی‌توانند مانند بزرگسالان احساساتشان را به سادگی بیان کنند. با خواندن کتاب، کودکان می‌توانند درک راحت‌تری از مشکلات و مسائل پیچیده‌ی خود به‌دست آورند. این کتاب با این هدف ترجمه شده است که والدین و اطرافیان کودک بتوانند با خواندن آن برای کودکان، راه ارتباط و صحبت پیرامون مسائل و مشکلات آنان را برایشان باز کنند. انتشارات جوانه رشد با انتشار چنین کتاب‌هایی در آن است تا گامی هرچند کوچک در جهت اعتلای بیشتر حیطه‌ی روان‌شناسی کودک بردارند که بسیار متفاوت با روان‌شناسی بزرگسال است و تخصص ویژه‌ای می‌طلبد. جای این چنین کتاب‌هایی در میان کتاب‌های کودک بسیار خالی بوده و چاپ آن می‌تواند سلامت روانی کودکان را که به‌مثابه‌ی سازندگان دنیای فردا هستند، تضمین کند.

از این که این کتاب را در اختیار شما و فرزندان تان می‌گذارم، بسیار خوشحالم. مطالعات و آموزش‌هایم در سال‌های گذشته به نگارش کتابی به نام *آرزوهای برآورده شده* برای بزرگ‌ترها منجر شد و با استفاده از مهم‌ترین مفاهیم آن، این کتاب را برای کودکان نوشتم. اندیشه‌ی کلی این کتاب این است که خداوند از ما جدا نیست، بلکه در حقیقت انرژی‌ای است که در درون ماست. وقتی ما از این انرژی آگاه شویم، می‌توانیم آن را پرورش دهیم، قوی‌تر کنیم، و شادی را به خودمان و دیگران هدیه کنیم. مفهومی که امیدوارم با این کتاب به کودکان هدیه کنم آن است که هر یک از آنها بخشی از خداوند هستند و خداوند هم بخشی از آنهاست. می‌خواهم مطالب را این‌گونه شرح دهم:

تصور کنید خداوند همچون اقیانوس است. اگر یک سطل آب از اقیانوس بردارید، آیا اقیانوس همچنان اقیانوس باقی می‌ماند؟ خدایمان اقیانوس بی‌انتهاست، و هر یک از ما، جزء کوچک‌تری است برگرفته از وجود بزرگ او. یعنی بخشی کوچک از همان خود او. من این کتاب را «من هستم» نامیدم زیرا این جمله کوتاه معنای بسیار عمیق و قدرتمندی دارد. این که ما چه می‌توانیم با این دو کلمه بسازیم، نشان می‌دهد که چه ویژگی‌هایی می‌توانیم در زندگی خودمان به وجود بیاوریم، چه تغییراتی می‌توانیم در زندگی‌مان ایجاد کنیم، و این که چقدر به خدای درون‌مان نزدیک یا از او دور هستیم. در انتهای کتاب یک صفحه به جمله‌سازی با «من ... هستم» اختصاص داده شده. آرزو می‌کنم هر یک از ما در صدد شناخت این هدیه‌ی باشکوه که همانا عشق الهی است و اتصال به آن، برآید!