

تو شایسته انگیزی!

«۱۰ راه که به تو کمک می‌کند عظمت خود را دریابی»



نویسنده: وین دایر، کریستینا تریسی

تصویرگر: ملانی ریچل

مترجم: شهلا جعفرزاده

ویراستار: فروزنده داورپناه



تهران - ۱۳۹۸

Dyer, Wayne W

دایر، وین دبلیو... ۱۹۴۰-۲۰۱۵ م.

عنوان و نام پدیدآور: تو شکفت انگیزی! ۱۰ راه که به تو کمک می‌کند عظمت خود را دریایی / ترجمنده وین دایر، کریستینا تریسی؛ تصویرگر ملانی سیگل؛ مترجم شهلا جعفرزاده.

ویراستار: فروزنده داورپناه. مشخصات نشر: تهران، جوانه رشد، ۱۳۹۸

موضوع: شخصیات ظاهری؛ ۳۶ ص.: مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۶۵-۷ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: گروه سنی: ب، ج

پادداشت: عنوان اصلی: Incredible you!: 10 ways to let your greatness shine through

موضوع: عزت نفس (Self-esteem)

موضوع: کودکان... راهنمای مهارت‌های زندگی (life skills guides -- children)

موضوع: آرامش ذهنی (Peace of mind)

موضوع: خودسازی در کودکان Self-actualization (Psychology) in children

موضوع: موفقیت کودکان (Success in children)

شناسه افزوده: تریسی، کریستینا (Tracy, Kristina)

شناسه افزوده: سیگل، ملانی، ۱۹۶۱- م. تصویرگر (Siegel, Melanie)

شناسه افزوده: جعفرزاده، شهلا، ۱۳۵۷

رده‌بندی دیویی: ۱۳۹۶ ت ۳۰۵/۲۳۱۵۳۳۷ شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۴۸۵۸۸

حق چاپ محفوظ است



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

توشگفت‌انگیزی!

۱۰۰ ر که به تو کمک می‌کند عظمت خود را دریابی»

نویسنده: وین دایپر، کریستینا تریسی

تصویرگر: ملانی سیگل

مترجم: شهلا جعفرزاده

ویراستار: فروزنده داورپناه

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آسانسا

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان

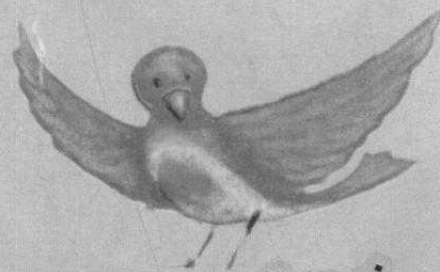
خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن

خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

www.roshdpress.ir



فهرست

مقدمه‌ی نویسنده‌ی کتاب، دکتر وین دایر

۱۰ راه که به تو کمک می‌کند عظمت خود را دریابی:

- ۱۰ # ۱. در کارهای خوب، سبک کن.
- ۱۲ # ۲. پیدا کن چه چیزی را دوست داری.
- ۱۴ # ۳. تو لبریز از عشقی.
- ۱۶ # ۴. آرامش درونت را دریاب.
- ۱۸ # ۵. از امروزت، روزی عالی بساز!
- ۲۰ # ۶. فکرهای خوب به سرت راه بده.
- ۲۲ # ۷. مراقب خودت باش.
- ۲۴ # ۸. آنچه را که می‌خواهی در ذهنت تصور کن.
- ۲۶ # ۹. هر کس خاص است، به‌خصوص تو.
- ۲۸ # ۱۰. افکار خوب به تو انرژی می‌دهند.
- ۳۰ چند پرسش از تو

مقدمه

در سی و پنج سال گذشته، مشغول نوشتن کتاب‌هایی بوده‌ام که به مردم کمک می‌کنند تا بر محدودیت‌هایی که به خود تحمیل می‌کنند، غلبه کنند. و عظمت خود را دریابند. اگرچه این کتاب‌ها برای خوانندگان بزرگسال نگاشته شده‌اند ولی پیام اصلی آنها به درد همه‌ی گروه‌های سنی، از نوزادی تا کهنسالی، می‌خورد.

چند سال پیش، کتابی نوشتم با عنوان *۱۰ راز موفقیت و آرامش درون*. من آن را نوشتم تا برای فرزندان نوجوانم، در یک کتاب، پیامی باقی بگذارم که شامل ۱۱ ایده‌ی مهم و تمرین‌هایی باشد که برای برخوردار بودن از زندگی شاد و پرثمر به دردشان بخورد.

من همان ۱۰ ایده را برای آن‌هایی که سنشان کمتر است قالب‌بندی کرده‌ام و در این کتاب آورده‌ام. ایمان دارم که برای آموزش درس‌های اصلی برای داشتن یک زندگی موفق و آرام نباید زمان را از دست داد. در واقع، از نظر من، خواندن این ایده‌ها و گفتگو درباره‌ی آنها حتی برای فرزندی که هنوز متولد نشده - کار لذت‌بخشی است.

از وقتی به یاد دارم، برای کوچولوها کتاب خوانده‌ام. دختر بزرگ من متولد ۱۹۶۷ و کوچک‌ترین فرزندم متولد ۱۹۸۹ است. هشت فرزند و چهارنوه دارم و کتاب خواندن برای آنها موقع خواب، یکی از کارهای مورد علاقه‌ی من است. آرزوی من این است که همه‌ی کودکان جهان با علم به این حقیقت بزرگ شوند که مخلوقات شگفت‌انگیز و الهی هستند. این کتاب با این ایده نوشته شده است.

چند صفحه‌ای در انتهای کتاب قرار داده‌ام که پرسش‌ها و توضیحاتی دربردارد. وقتی برای کوچولوها کتاب می‌خوانم، آنها دوست دارند با داستان‌های خودمان را خلق کنیم که با نقاشی‌های کتاب، هم‌خوانی داشته باشد. در این قسمت، شما می‌توانید از کوچولویتان بخواهید به آن پرسش‌ها پاسخ دهید و با توجه به نقاشی‌های رنگی خلاصه کتاب، پاسخ‌هایی که به پرسش‌ها می‌دهد، در خلق نسخه شخصی خودش مشارکت جوید.

خواسته‌ام این است که این مخلوقات کوچک با روح ما، رزشمندی که دارند - وقتی به داستان‌های من گوش می‌دهند یک دنیا شادی به زندگی من می‌بخشند -، این کتاب را می‌پندند این احساس خوب را در قلبشان داشته باشند که هیچ چیز برایشان غیرممکن نیست. برای من بسیار هیجان‌انگیز خواهد بود اگر این کتاب، آن کتابی باشد که فرزندان هر شب از خواب می‌کند و فرد خاصی چون شما، آن را بارها و بارها، برایش می‌خواند.

اقیانوس‌های عشق تقدیم به شما

وین دایر