

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی
بزرگ‌ترین‌های زندگی

همان ستاره‌ای باش که هستی!

کتابی برای کودکانی که حس می‌کنند متفاوت‌اند

سوزان هی بور اوکیف

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه:	هی‌بور اوکیف، سوزان
عنوان و نام پدیدآور:	همان ستاره‌ای باش که هستی؛ کتابی برای کودکانی که حس می‌کنند متفاوت‌اند/ نویسنده سوزان هی‌بور اوکیف؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ مترجم برزو سریزدی. تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات نشر:	۳۶ ص. : مصور (رنگی)
مشخصات ظاهری:	مهارت‌های زندگی
فروست:	۸ - ۱۸ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
شابک:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی:	عنوان اصلی: Be the star that you are! : a book for kids who feel different, c2005
یادداشت:	گروه سنی: ب، ج.
یادداشت:	کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی، Children -- Life skills guides
موضوع:	اعتمادبه‌نفس در کودکان، Self - confidence in children
موضوع:	فردیت، Individuality
موضوع:	الی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر Alley, R.W
شناسه افزوده:	سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ - ، مترجم
شناسه افزوده:	۱۳۹۷ هـ ۹۳۶ الف ۳۱/۳۰۵
رده بندی دیویی:	۵۲۹۴۹۰۴
شماره کتابشناسی ملی:	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

همان ستاره‌ای باش که هستی!
سوزان هی‌بور اوکیف

تصویرگر	آر. دبلیو. الی
مترجم	برزو سریزدی
ویراستار	محمدعلی معصومی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۲۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۷
لیتوگرافی	امین
چاپ جلد و متن	اکسیر
صحافی	پیام

۸ - ۱۸ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 600 - 8733 - 18 - 8

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخنی با والدین و مربیان

تصور کنید با لباس راحتی به یک مهمانی می‌روید. ابتدا این ذهنیت را دارید که یک دورهمی دوستانه است؛ اما ناگهان متوجه می‌شوید که یک مراسم بسیار رسمی است. حتماً احساس می‌کنید در آن جمع وصله ناجورید و آن چند ساعت نمی‌توانید به هیچ‌چیز دیگری فکر کنید.

کودکان هم به دلایل متفاوت و زیادی ممکن است احساس متفاوت بودن یا وصله ناجور بودن داشته باشند. برخی از این دلایل مهم هستند و بعضی‌های دیگر به‌نظر بی‌اهمیت می‌آیند. تعدادی از این تفاوت‌ها آشکارند و باقی آن‌ها فقط در ذهن کودک وجود دارند.

در حال کودک باید بدانند چنین احساسی واقعی است. ما نمی‌توانیم فقط شانه بالا انداخته و بگوییم: «فکرهای احمقانه نکن.» یا «کم‌کم از این فکر بیرون می‌آیی.» کودک باید بفهمد احساسی که دارد ابلهانه نیست و خودش هم برای داشتن چنین احساسی احمق یا بد نیست.

کودکان به صداقت نیاز دارند. اینکه به آن‌ها بگوییم: «هیچ‌کسی متوجه نمی‌شود.» یا «کسی اهمیت نمی‌دهد.» از نظر کودک یک دروغ است. نادیده گرفتن مشکل درست به‌اندازه اغراق در آن می‌تواند آسیب‌زننده باشد. در هر دو حالت کودک حس می‌کند این تفاوت مایه شرمساری است.

بهترین روش برای ایجاد توازن این است که کودک را با عشق احاطه کنید. کودکان نیاز دارند فقط به صرف بودن‌شان موردعشق قرار بگیرند. آن‌ها همچنین احتیاج دارند بشنوند که دوست داشته می‌شوند. ما بزرگسال‌ها عادت کرده‌ایم با عواطف ناگفته کنار بیاییم، اما کودکان توانایی خواندن چنین زبان پنهانی را ندارند. آن‌ها باید هر روز کلمات محبت‌آمیز را بشنوند و آغوش عزیزانشان را حس کنند.

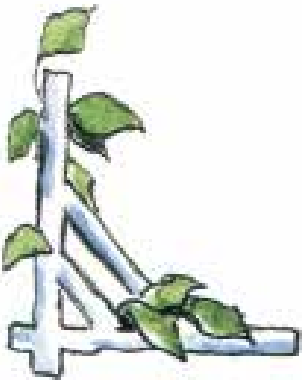
زمانی که کودکان توسط عشق قوی شده باشند، راحت‌تر درک می‌کنند که تفاوت‌ها فقط بخش کوچکی از خود واقعی‌شان است. کودکانی که با عشق سیراب شده باشند، حس امنیت کافی برای برقراری ارتباط با افراد متفاوت دیگر را نیز خواهند داشت. چنین کودکانی می‌توانند تمام استعدادها و هدایای الهی را، که موجودیت حقیقی‌شان را می‌سازد، آشکار کرده و به جهان عرضه کنند.

– سوزان هی‌بور اُکیف



تو متفاوت هستی

در همه دنیا هیچ کس دقیقاً مثل تو نیست!
متفاوت بودن چیز خوبی است؛ البته اگر از بقیه بامزه تر و قوی تر باشی یا دیگران
تو را خیلی شجاع، شاگرد ممتاز کلاس یا یک هنرمند عالی بدانند. استعدادها و
توانایی های تو بخشی از خصوصیاتِ هستند که تو را تبدیل به این شخص
منحصربه فردی می کنند که هستی.
البته گاهی ممکن است تو به اندازه بقیه بامزه، باهوش، قوی یا شجاع نباشی.
شاید هم حس کنی «بیش از حد باهوش» یا «زیادی بانمک» هستی. چنین
تفاوتی ممکن است باعث شود حس ناخوشایندی داشته باشی.





رختان

رختان
تیم

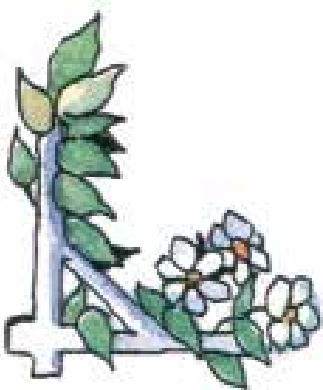


تفاوت‌های ظاهری

شاید فکر کنی زیادی لاغر، چاق، قدبلند یا قدکوتاه هستی. ممکن هم هست به‌ظنرت خیلی کک و مکى باشی، گوش‌هایت بزرگ یا موهایت همیشه فرفری و پیچ‌خورده باشند.

مثل این می‌ماند که بگوییم خطوط موازی زیادی صاف هستند یا نقطه‌ها بیش‌ازحد گرد به‌نظر می‌رسند. تو در هیچ زمینه‌ای «بیش‌ازحد» نیستی. تو فقط خودت هستی و این هم ظاهری است که داری. الآن این شکلی هستی؛ ممکن است وقتی بزرگ‌تر می‌شوی، شکل دیگری باشی.

از بزرگ‌ترها خواهش کن عکس‌های زمانی را که هم‌سن تو بودند نشانت بدهند. حتماً از این همه تغییری که ظاهر آن‌ها در این سال‌ها پیدا کرده است تعجب خواهی کرد! تو هم عوض خواهی شد.





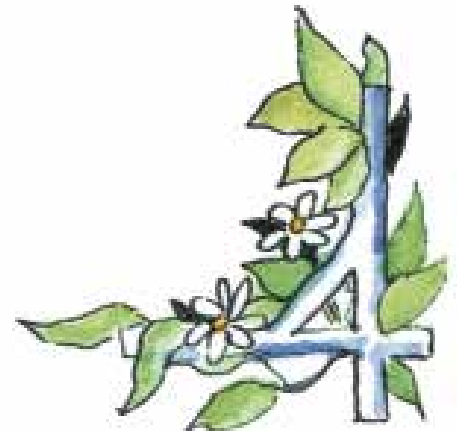


یک قهرمان یواشکی

فکر کن شست پا، چون چاق و کپل است، چه احساسی دارد. گاهی وقتها عرق می‌کند و بو می‌گیرد. مثل مو قشنگ یا مثل چشم درخشان نیست. نمی‌تواند موسیقی بشنود یا غذا را بچشد. هیچ‌کس تا حالا نگفته: «عجب شست پای فوق‌العاده، قشنگ و باهوشی!»

اما بدون شست پا تو نمی‌توانی بدوی؛ حتی ممکن است برای راه رفتن هم دچار مشکل بشوی. شست پا عضو خیلی مهمی است! مثل یک قهرمان پنهان و مخفی!

چاق و کپل بودن برای شست پا بد نیست، چون همان شکلی که باید باشد آفریده شده است و ظاهر و قیافه‌اش از اهمیت آن کم نمی‌کند.





دیگر تفاوت‌های ظاهری

دلایل دیگری هم وجود دارند که باعث می‌شوند تو حس کنی تفاوت‌هایت با دیگران، بد و خجالت‌آور است.

بخشی از بدن تو ممکن است برای مدتی به کمک نیاز داشته باشد - مثل ارتودنسی برای مرتب کردن دندان‌ها یا یک کلاه‌گیس به جای موها. شاید هم این وسایلِ کمکی همیشه‌گی باشند - مانند عینک یا صندلی چرخ‌دار.

اما تو موهایت نیستی، تو پاهایت هم نیستی. ارزش تو خیلی بیشتر از چیزی است که حتی بتوانی تصور کنی! جمع بستن ارزش تک‌تک اعضای بدنت هم نمی‌تواند با ارزش واقعی‌ات برابری کند.

