



معرفی
کتاب‌های
انتشارات آب

عکس: زهرا سینایی (راحیل)، زهره سینایی
طراح گرافیک: زهره سینایی





جموعه ۸ جلدی
من می توانم!



نویسنده: لوری رایت
مترجم: وحید توکل صدیقی

من می‌توانم! ۱!

من از پیشش برمی‌آیم!

لوری رایت
مترجم: وحید توکل صدیقی

۴ سال به بالا

من از پیشش برمی‌آیم! (من می‌توانم ۱ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

آیا کودک شما می‌تواند از پس مشکلاتش بر بیاید؟ البته که او با این کتاب می‌تواند. او می‌تواند کاری احمقانه یا کاری خنده‌دار را امتحان کند. به احتمال زیاد مشکلش هر چه باشد، او می‌تواند از پس آن بر بیاید.



من مهم هستم! (من می توانم! ۲ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

با استفاده از این کتاب به کودکان در یادگیری تمام راههایی که به وسیله آنها می تواند احساس اهمیت کند کمک کنید.



من از پس هر شرایطی برمی آیم! (من می توانم ۳ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

به کودکان کمک کنید تلاش کنند از پس احساسات مختلف خود در موقعیت های خاص بریایند. با این کتاب کودکان را به ابزاری مجهز می کنید که یک عمر برایشان مفید خواهد بود.





من روبه راه می شوم! (من می توانم ۴ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

با خواندن این کتاب حال کودک شما روبه راه خواهد شد! به احتمال زیاد اگر موقعیتی او را غمگین کند، او دوباره روبه راه می شود. به کودک خود کمک کنید مفهوم جدیدی را بیاموزد؛ اینکه حتی اگر به خاطر مشکلات روزمره احساسات منفی را تجربه کند، دوباره حالش خوب خواهد شد.

من می‌توانم! ۵

من امتحان می‌کنم!

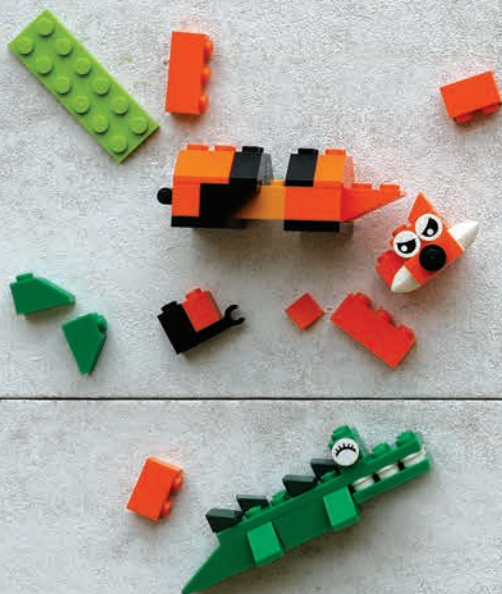
لوری رایت
مترجم: وحید توکل صدیقی

۴ سال به بالا

من امتحان می‌کنم! (من می‌توانم ۵ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

وقتی کودک شما امتحان کردن را یاد می‌گیرد می‌بینید که چه موقعیت‌هایی برای او سخت هستند و می‌بینید آیا او آن‌ها را امتحان می‌کند یا نه.





من به خودم اطمینان دارم! (من می توانم! ۶ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

نه تنها کودکان، بلکه تمام مردم می خواهند بدانند آیا در زندگی شان به اندازه کافی خوب، قوی و یا زرنگ هستند یا خیر. خواندن این کتاب به افزایش اعتماد به نفس کودکان کمک می کند.



من به خودم افتخار می کنم! (من می توانم ۷ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

با استفاده از این کتاب گفت و گو با خود مثبت را در کودکان بهبود ببخشید. وقتی کارها سخت است، هیچ کاری درست پیش نمی رود یا حتی اتفاقی های غیرمنتظره ای می افتد، کودکان باید به تلاش خود افتخار کنند.



من می توانم! (من می توانم ۸ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

نه تنها کودکان، بلکه تمام مردم می خواهند بدانند آیا در زندگی شان به اندازه کافی خوب، قوی و یا زرنگ هستند یا خیر. خواندن این کتاب به افزایش اعتماد به نفس کودکان کمک می کند.



من از پیشش برمی آیم! ۲ (من می توانم ۹ * ۴ سال به بالا)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

آیا سباستین از پیشش برمی آید؟ البته که به کمک این کتاب او می تواند! او می تواند از پس تعداد زیادی مهمان در خانه شان و خوردن غذایی که با آن آشنا نیست بر بیاید! با یادگیری حل مشکل، او می تواند از پس همه ی مشکل ها بر بیاید!



من تعلق دارم! (من می‌توانم ۱۰ * ۴ سال به بالا) * لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

بعد از خواندن این کتاب، کودک شما درمی‌یابد که مردم فارغ از اینکه در کدام منطقه جغرافیایی هستند و یا چه تفاوت‌هایی دارند، بیشتر از اینکه با هم متفاوت باشند شبیه به یکدیگرند. این کتاب راه‌حالی است که کودکان کم‌سن و سال هستند، برای آن‌ها بخوانید تا همان‌طور که بزرگ می‌شوند بدانند که آن‌ها تعلق دارند!



کتاب کار کودک! (من می‌توانم * ۵ تا ۸ سال)

لوری رایت * مترجم: وحید توکل صدیقی

رنگ آمیزی برای کودکان. کتابی برای سرگرمی و هوش آزمایی



دستشویی ناخدای کوچک (۲ سال به بالا)

سامانتا برگر * مترجم: وحید توکل صدیقی

در این کتاب چند نکته درباره‌ی آموزش دستشویی رفتن ناخدای کوچک در کشتی گفته شده که به شما کمک خواهد کرد تا کودک خود را برای دستشویی رفتن آماده کنید.



دستشویی شاهزاده پریان (۲ سال به بالا)

سامانتا برگر * مترجم: وحید توکل صدیقی

در این کتاب چند نکته درباره‌ی آموزش دستشویی رفتن شاهزاده خانم در قصر گفته شده که به شما کمک خواهد کرد تا کودک خود را برای دستشویی رفتن آماده کنید.

مجموعه‌های دایره کوچک * دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

مجموعه دایره کوچک ۱: این بسته شامل عنوان‌های زیر است:

دایره کوچک احساس‌ها، دایره کوچک دوست داشتن، دایره کوچک شادی، دایره کوچک آرامش، دایره کوچک اعتمادبه‌نفس، دایره کوچک ناراحتی، دایره کوچک اضطراب، دایره کوچک عصبانیت، دایره خط‌خطی، دایره کوچک ماسک می‌زند.

مجموعه دایره کوچک ۲: این بسته شامل عنوان‌های زیر است:

دایره کوچک در خانه می‌ماند، دایره کوچک به کلاس درس آنلاین می‌رود، دایره کوچک تفکر تغییرپذیر، دایره کوچک آرام، دایره کوچک نگرانی، دایره کوچک خستگی، دایره کوچک کلافگی، دایره کوچک تعلق داشتن، دایره همدلی، دایره کوچک خواب‌آلو.

مجموعه دایره کوچک ۳: این بسته شامل عنوان‌های زیر است:

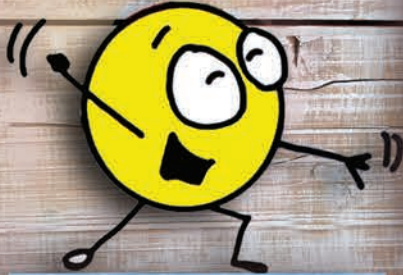
دایره کوچک کارگروهی، دایره کوچک استعداد، دایره کوچک مثبت‌اندیشی، دایره کوچک قدرشناسی، دایره کوچک شجاعت، دایره کوچک بخشیدن، دایره کوچک خلاقیت، دایره کوچک پشتکار، دایره قابل احترام، دایره کوچک مسئولیت‌پذیری.

مجموعه دایره کوچک ۴: این بسته شامل عنوان‌های زیر است:

دایره کوچک مهربانی، دایره کوچک صبر، دایره کوچک و پیدا کردن جایگاه خودت در این دنیا، دایره کوچک نظم، دایره کوچک صداقت، دایره کوچک ایمنی در مدرسه، دایره کوچک به مدرسه می‌رود، دایره کوچک دوست پیدا می‌کند، دایره کوچک حرف‌های خوب یاد می‌گیرد، دایره کوچک جشن می‌گیرد.

مجموعه دایره کوچک ۵: این بسته شامل عنوان‌های زیر است:

دایره کوچک خواندن یاد می‌گیرد، دایره کوچک در دنیایی از کلمات، دایره کوچک با لیمو ریاضی یاد می‌گیرد، دایره کوچک مربی احساس، دایره کوچک یادگیری، دایره کوچک ناامیدی، دایره کوچک سازش کردن یاد می‌گیرد، دایره کوچک به احساس‌ها نیاز دارد، دایره کوچک و تفکر مثبت، دایره کوچک دستان آرامش‌بخش.





دایره کوچک احساس‌ها (دایره کوچک ۱) * * دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

این کتاب داستانی درباره‌ی یک دایره‌ی کوچک خط‌خطی است که یک کارآگاه احساس است. او درباره‌ی احساس‌ها مختلف و حالت‌های چهره به کودکان می‌آموزد تا یاد بگیرند که چطور احساس‌ها را نام‌گذاری کنند. این دایره‌ی خط‌خطی مثال‌هایی از کودکانی که احساس‌های خود را توصیف می‌کنند هم به آن‌ها نشان می‌دهند.



دايره كوچك دوست داشتن (دايره كوچك ۲) * * دايان آلبر * مترجم: وحيد توكل صديقي

همه نياز به دوست داشته شدن دارند. اين كتاب دوست داشتن را در قالب يك دايره ي صورتی بامزه به تصوير می کشد و راهیابی که کودکان می توانند علاقه شان به دیگران را ابراز کنند، نشان می دهد. از گوش دادن گرفته تا مهربان بودن. بنابراین، با استفاده از این کتاب هر کودکی می بیند که چگونه می تواند دايره ي دوست داشتن خودش را بزرگ کند.

۳

دایره کوچک



شادی

نویسنده و تصویرگر: دایان آلبر
مترجم: وحید توکل صدیقی

دایره کوچک شادی (دایره کوچک ۳) * * دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

بزرگ شدن می‌تواند برای کودکان سخت و دشوار باشد. به همین دلیل داشتن و حفظ کردن طرز فکر مثبت که بتواند در غلبه بر مشکلات زندگی به آن‌ها کمک کند مهم است. این کتاب به کودکان نشان می‌دهد که چطور هر روز با انجام کارهای ساده‌ای که می‌توانند به وسیله آن‌ها یک وضعیت منفی را به مثبت تغییر دهند، دایره‌ی شادی خودشان را بزرگ کنند.



دایره کوچک آرامش (دایره کوچک ۴) * * دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

وقتی از این دنیا خسته و کلافه شده‌اید، با استفاده از این کتاب دوباره آرامش خودتان را به دست بیاورید و یاد بگیرید که چگونه احساس‌هایتان را شناسایی کنید و به آرامش برسید. روش‌هایی که در این کتاب آمده‌اند، هم در منزل و هم در کلاس درس عالی هستند!



دایره کوچک اعتماد به نفس (دایره کوچک ۵) * * دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

اعتماد به نفس نقشی حیاتی در آینده، شادی، سلامتی و موفقیت یک کودک ایفا می‌کند. کودکان با اعتماد به نفس بهتر می‌توانند با فشار گروه همسالان، سختی‌های زندگی و احساس‌های منفی کنار بیایند. این کتاب راه‌حلهایی خلاقانه برای هدف‌گذاری، مثبت بودن و افزایش اعتماد به نفس در شرایط واقعی زندگی را به کودکان پیشنهاد می‌دهد.



دايره كوچك ناراحتی (دايره كوچك ۶) * دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

کودکان به دلایل مختلفی ناراحت می‌شوند. آن‌ها وقتی یکی از کسانی که دوستش دارند را از دست می‌دهند، یکی از اسباب بازی هایشان را گم می‌کنند یا آسیب بدنی می‌بینند، ناراحت می‌شوند. این کتاب به کودکان نشان می‌دهد که چطور ناراحتی خود را به شکل دایره تجسم کنند تا بتوانند به نحو بهتری آن را کنترل کنند.



دایره کوچک اضطراب (دایره کوچک ۷) * داستانی درباره‌ی آرام کردن نگرانی‌هایت
دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : اضطراب احساسی است که از ترس یا دلواپسی نشأت می‌گیرد. وقتی این احساس شدید نباشد مشکلی به وجود نمی‌آید و حتی می‌تواند به ما کمک کند، اما وقتی بزرگ می‌شود، خسته کننده می‌شود و باید آن را کنترل کرد. این کتاب راه حل‌هایی برای کنترل این احساس را به کودکان نشان می‌دهد.



دایره کوچیک عصبانیت (دایره کوچیک ۸) * داستانی درباره‌ی کنترل احساس‌های بزرگ

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : کودکان هر روز شرایط خسته‌کننده‌ای را تجربه

می‌کنند. اتفاقاتی مثل وقتی کسی اسباب بازی‌شان را برمی‌دارد یا حس می‌کنند نمی‌توانند کاری انجام

دهند. این کتاب به آن‌ها می‌آموزد که چطور به‌جای جیغ کشیدن، راه حل‌های بامزه‌ای برای آرام ماندن تمرین کنند.



دايره كوچك خط خطی (دايره كوچك ۹) * داستانى درباره‌ی احساس‌هاى رنگارنگ

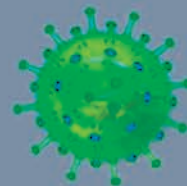
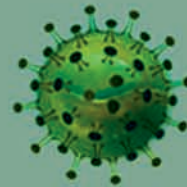
دايان آلبر * مترجم: وحيد توكل صدیقی

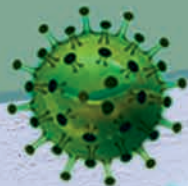
برای اینکه کودکان یاد بگیرند که چگونه با احساس‌های خود کنار بیایند و آن‌ها را مدیریت کنند، باید قادر به شناسایی آن‌ها باشند. این کتاب سعی دارد با استفاده از داستانی جذاب به کودکان کمک کند تا به راحتی و از طریق رنگ‌ها احساس‌های خود را شناسایی کنند.



دایره کوچک اولین احساس های من (دایره کوچک ۱۰) * * دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی
 هدف برخی از کتابهای مجموعه دایره کوچک آموزش احساس ها و عواطف مختلف به کودکان است. احساس ها و عواطفی که
 ما همه روزه آن را تجربه می کنیم. با استفاده از این کتابها کودکان می آموزند که چطور احساس های خود را شناسایی و مدیریت
 کنند. در کتاب اولین احساس های من به تمامی این احساس ها پرداخته شده است.

دایره کوچک
ویژه جلوگیری از بیماری‌های عفونی و کرونا





نویسنده و تصویرگر: دایان آلبر
مترجم: وحید توکل صدیقی

دایره کوچک ماسک می‌زند (دایره کوچک ۱۰) * * داستانی درباره‌ی ماسک زدن بچه‌ها

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

این داستان‌ها به کودکان کمک می‌کنند ویروس‌ها را بشناسند و بدانند چرا باید ماسک بزنند، در خانه بمانند و از راه دور بیاموزند.



دایره کوچک در خانه می ماند (دایره کوچک ۱۱) * * داستانی درباره‌ی ویروس‌ها و حفظ فاصله‌ی ایمنی

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

این داستان‌ها به کودکان کمک می‌کنند درباره‌ی ویروس‌ها یاد بگیرند؛ بدانند چرا وقتی مریض هستند باید در خانه بمانند و وقتی آنالین درس می‌خوانند باید چه آمادگی‌هایی داشته باشند.



دایره کوچک به کلاس درس آنلاین می‌رود (دایره کوچک ۱۲) * * داستانی درباره‌ی انتظارات از کلاس درس مجازی
دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی

این داستان‌ها به کودکان کمک می‌کنند درباره‌ی ویروس‌ها یاد بگیرند و بدانند وقتی آنلاین درس می‌خوانند باید چه آمادگی‌هایی داشته باشند و چگونه از راه دور بیاموزند.



دايره کوچک سپر عصبانیت (دايره کوچک ۱۱) * داستان اینکه چطور عصبانیت احساس‌های دیگر را پنهان می‌کند
 دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : عصبانیت می‌تواند برای بسیاری از کودکان ترسناک و گیج‌کننده باشد. این کتاب با
 استفاده از داستانی بامزه برای کودکان توضیح می‌دهد که چطور عصبانیت مثل یک سپر برای خیلی از احساس‌های آنها عمل
 می‌کند و آنها چگونه می‌توانند با بیان احساس‌های پنهان خودشان به روشی سالم، جلوی عصبانیتشان را بگیرند.



دايره كوچك نگرانی بی دلیل (دايره كوچك ۱۲) * داستان دربارہی وقت تلف کردن برای نگرانی
دايان آلبر * مترجم: وحيد توكل صديقي

همه‌ی ما معمولاً دربارہی یک چیز خاص چندین بار نگران می‌شویم و امید داریم که این نگرانی یا حال ما را بهتر کند یا به بهبود شرایط کمک کند، اما معمولاً چنین اتفاقی نمی‌افتد. در داستان این کتاب، دايرهی نگرانی به شما نشان می‌دهد که چطور اولین نگرانی ما دربارہی یک موضوع می‌تواند مفید باشد، اما نگرانی‌های دوباره دربارہی همان موضوع نگرانی‌های بی‌دلیل خواهند بود.



دایره کوچک تفکر تغییرپذیر (دایره کوچک ۱۳) * * داستان دایره سازی با تغییرها، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا تطبیق یافتن با تغییر برای کودک شما کار سختی است؟ کودکان عاشق کارهای روزمره و تکراری هستند، اما بعضی وقتها برنامه‌هایشان به شکلی پیش می‌رود که باید خودشان را با تغییر وفق دهند. این کتاب به کودکان نشان می‌دهد که چطور مشکل‌های خود را حل کنند، از زاویه‌ی دید جدیدی به چیزها نگاه کنند و آسان‌تر با تغییر کنار بیایند.



دایره کوچک آرام (دایره کوچک ۱۴) * داستانی درباره‌ی یوگا و حس تمرکز، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : بعضی وقت ها زمانی که احساس های کودک شما خیلی بزرگ می شوند، آرام و متمرکز ماندن برای او دشوار است. این کتاب داستانی درباره‌ی این است که چطور استفاده از نفس کشیدن، حرکات های خاص و هوشیاری می تواند در شکست دادن بعضی از بزرگ ترین احساس ها به کودک شما کمک کند.



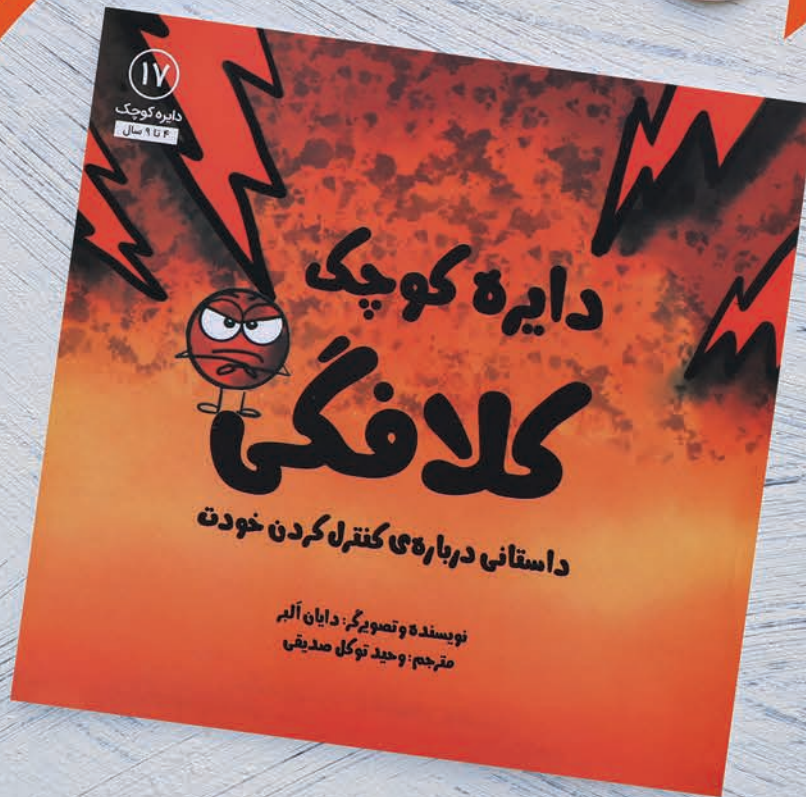
دايره کوچک نگرانی (دايره کوچک ۱۵)، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب به کودک شما کمک می کند یاد بگیرد که چطور نگرانی های خودش را کنترل کند (راه حل های مدیریت نگرانی) ! این کتاب به او کمک می کند دو نوع مختلف نگرانی را بشناسد: نگرانی مفید و نگرانی چرخشی. اگر او بتواند تفاوت میان این دو را تشخیص دهد، می تواند از تبدیل یک نگرانی چرخشی به یک دایره ی بزرگ اضطراب جلوگیری کند.



دایره کوچک خستگی (دایره کوچک ۱۶) ، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا از شنیدن جملاتی مثل «خسته شدم» یا «این کار خسته کننده‌ست!» خسته شده‌اید؟ کتاب «دایره کوچک خستگی» اینجاست تا به کودک شما کمک کند به ریشه‌ی خستگی خودش پی ببرد و همچنین راهایی برای اینکه چطور خلاقانه فکر کند و پشتکار داشته باشد به او پیشنهاد بدهد.

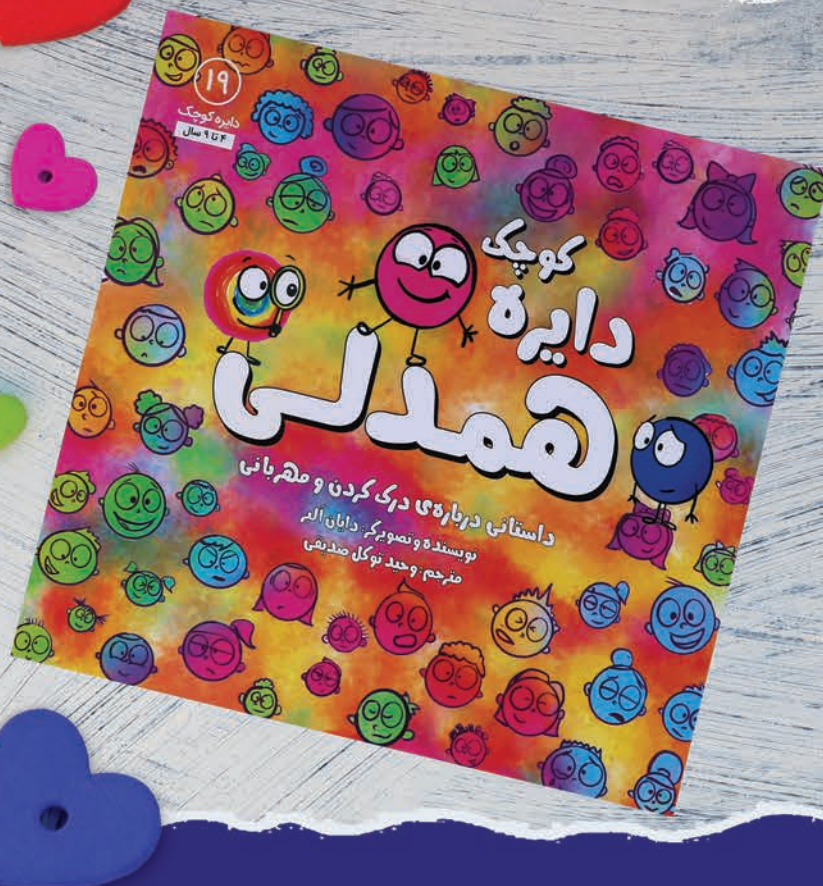


دايره كوچك كلافگي (دايره كوچك ۱۷) * داستانى درباره‌ي كنترل كردن خودت، ۴ تا ۹ سال

دايان آلبر * مترجم: وحيد توکل صديقي : آيا فرزند شما به راحتی كلافه مى شود؟ آيا واكنشى كه او از خود نشان مى دهد با مشكلش همخوانى ندارد؟ اين كتاب، كتابى رنگارنگ است كه به كودك شما كمك مى كند ياد بگيرد كه چطور دايره‌ي كلافگي خودش را بچرخاند و آن را به يك دايره‌ي آرام و تغييرپذير تبديل كند.



دایره کوچک تعلق داشتن (دایره کوچک ۱۸) * داستانی درباره‌ی صادق بودن با خودتان و دوست پیدا کردن، ۴ تا ۹ سال
 دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب داستانی درباره‌ی اهمیت مهربان بودن و توجه کردن به دیگران است.
 این کتاب به کودک شما یاد می‌دهد که چگونه دوستان جدیدی پیدا کند و به خودش و دیگران احترام بگذارد. آنچه کودکان یاد می‌گیرند به شخصیت‌دهی آن‌ها در بزرگسالی کمک می‌کند.



دایره کوچک همدلی (دایره کوچک ۱۹) * * داستانی درباره‌ی درک کردن و مهربانی، ۴ تا ۹ سال
دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : تمامی مردم جهان می‌توانند کمی همدل‌تر باشند و با یکدیگر همدردی بیشتری داشته باشند. در این کتاب یک دایره‌ی کوچک همدلی کلمه‌ی «دید» را به ما معرفی می‌کند و کمک می‌کند تا احساس‌های دیگران را بفهمیم. او همچنین نشان می‌دهد که چقدر دیدن چیزها از دید دیگران و مهربان بودن کار آسانی است.



دايره كوچك خواب آلو (دايره كوچك ۲۰) * * داستانی درباره‌ی خواب خوب، ۴ تا ۹ سال
دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا خواباندن کودکان مشکلی بزرگ برای شماست؟ آیا کودک شما می‌خواهد
شب‌ها تا دیروقت بیدار بماند؟ آیا کودکان با خوابیدن در تخت خودش مشکل دارد؟ این کتاب داستانی درباره‌ی یک دایره‌ی
کوچک خواب‌آلو است که اهمیت خواب خوب و چندین نکته درباره‌ی راحت خوابیدن را به دو کودک نشان می‌دهد.



دايره كوچك كار گروهى (دايره كوچك ۲۱) * داستانى درباره‌ى همكارى و رهبرى، ۴ تا ۹ سال
دايان آلبر * مترجم: وحيد توكل صديقى : اين كتاب، تمام راههاى كه براى تبديل شدن به گروهى موفق وجود دارد را به دو كودك نشان مى‌دهند. آن‌ها نقش‌هاى كه هر يك از افراد گروه بر عهده مى‌گيرند را با جزئيات بيان مى‌كنند و نشان مى‌دهند كه ما چگونه از كار گروهى در خانه و مدرسه استفاده مى‌كنيم و چگونه بزرگ‌ترها براى انجام كارهاى پيچيده به شكل گروهى كار مى‌كنند.



دایره کوچک استعداد (دایره کوچک ۲۲) * * داستانی درباره‌ی پیدا کردن راه تو برای درخشیدن، ۴ تا ۹ سال
 دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا همه بااستعدادند؟ دایره‌ی کوچک استعداد این طور فکر می‌کند! در واقع، او مصمم
 است تا به شما کمک کند دایره‌ی استعداد خودتان را پیدا کنید! او در این کتاب که پر است از تصویرسازی‌های زیبا، راههای زیادی
 را که همهی آدم‌ها می‌توانند با استفاده از یکی از آن‌ها در زندگی‌شان بدرخشند را به شما نشان می‌دهد.



دايره كوچك مثبت انديشي (دايره كوچك ۲۳) * داستانى درباره‌ى مديريت فکرها و طرز فکر رشد، ۴ تا ۹ سال
 دايدان آلبر * مترجم: وحيد توکل صديقي : مثبت بودن و توانايى مثبت انديشيدن مهارتى با ارزش است. اما وقتى اتفاقهاى بد
 مى‌افتند، مثبت انديشى مى‌تواند واقعا سخت و دشوار باشد. اين کتاب داستانى است درباره‌ى دايره‌ى كوچكى كه به كودكان نشان
 مى‌دهد چطور فکرهاى منفى‌شان را به فکرهاى مثبت تغيير دهند.



دایره کوچک قدرشناسی (دایره کوچک ۲۴) * * داستان‌های شکرگزار بودن و قدردانی، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب درباره‌ی سپاسگزاری از نعمت‌های روزانه و تمرین قدرشناسی است. در این کتاب با یک دایره‌ی کوچک زرد همراه می‌شوید و او به شما نشان می‌دهد که قدرشناس چه چیزهایی در زندگی‌اش است. دایره‌ی کوچک قدرشناسی به این امید این کار را انجام می‌دهد که شما هم تحت تأثیر قرار بگیرید و فهرستی از چیزهایی که برای وجود آن‌ها قدرشناس هستید، تهیه کنید!



دايره كوچك شجاعت (دايره كوچك ۲۵) * داستانی درباره‌ی شهامت داشتن، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : وقتی کلمه‌ی شجاعت را می‌شنوید، ممکن است به یک ابرقهرمان فکر کنید، اما همه‌ی ما می‌توانیم هر روز کارهای كوچك و بزرگی که نشان‌دهنده‌ی شجاعت هستند را انجام دهیم! این کتاب راه‌های مختلفی را برای بزرگ کردن دایره‌ی شجاعت به شما نشان می‌دهد. از تلاش برای ورود به یک تیم بسکتبال گرفته تا کمک به کسی که دارد با او بدرفتاری می‌شود!





دایره کوچک بخشیدن (دایره کوچک ۲۶) * داستانی درباره‌ی سهیم کردن و سخاوت، ۴ تا ۹ سال
دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب درباره‌ی دادن بهترین هدیه‌هاست. نه هدیه‌های معمولی، بلکه آن‌هایی که قدرت این را دارند تا مهربانی و دلسوزی را به دیگران منتقل کنند! از مهربانی گرفته تا دلسوزی، در سفر دایره‌ی کوچک با او همراه شوید و تمام هدیه‌های گران بهایی که هر کدام از ما می‌توانیم به دیگران بدهیم را ببینید.



دايره كوچك خلاقيت (دايره كوچك ۲۷) * داستانى درباره‌ی فکرهای نو، ۴ تا ۹ سال

دايان آلبر * مترجم: وحيد توکل صدیقی : داستان اين كتاب درباره‌ی اين است كه چطور خلاق باشيم و به چيزهای جديد فكر كنيم. با استفاده از اين كتاب، کودکان ياد می‌گیرند كه اگر به اندازه‌ی كافى تلاش كنند، می‌توانند در هر چيزی و هر کاری خلاقيت داشته باشند. شما می‌توانيد از اين كتاب برای معرفى تفكر خلاقانه و فكرها و طرح‌های نو به کودکان استفاده كنيد.



دایره کوچک پشتکار (دایره کوچک ۲۸) * داستانی درباره‌ی تسلیم نشدن، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب داستانی است درباره‌ی تسلیم نشدن. در این کتاب، دایره‌ی کوچک پشتکار تمام زمان‌هایی که دو کودک داستان تلاش کردند و به موفقیت رسیدند را به آن‌ها نشان می‌دهد. شما هم می‌توانید با آن‌ها همراه شوید. این کتاب پیام خود را در قالبی شفاف، کوتاه و رنگارنگ با شما در میان می‌گذارد.



دايره كوچك قابل احترام (دايره كوچك ۲۹) * داستانی درباره‌ی احترام گذاشتن به آدم‌ها، مکان‌ها و لوازم، ۴ تا ۹ سال
دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : محترم بودن به چه معنی است؟ محترم بودن به دیگران نشان می‌دهد که شما نه تنها به آن‌ها اهمیت می‌دهید، بلکه برای خودتان هم اهمیت قائلید! با دايره‌ی زرد بانمک این کتاب همراه شوید تا او تمام راه‌هایی که به وسیله‌ی آن‌ها می‌توانید به آدم‌ها، مکان‌ها و لوازم احترام بگذارید را به شما نشان دهد.

۳۰

دایره کوچک
۴ تا ۹ سال
جانب اول

دایره کوچک



مسئولیت پذیری

داستانی درباره‌ی داشتن انتخاب‌های خوب

نویسنده و تصویرگر: دایان آلبر
مترجم: وحید توکل صدیقی



فهرست کارها

به ماهی غذا بده
کتاب‌های کتابخانه را برگردان
بچین
میز



دایره کوچک مسئولیت‌پذیری (دایره کوچک ۳۰) * * داستانی درباره‌ی داشتن انتخاب‌های خوب، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : هر بار که تصمیم خوبی می‌گیرید، دایره‌ی مسئولیت‌پذیری شما بزرگ‌تر می‌شود و این باعث

می‌شود اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و شادتر باشید. این کتاب داستانی است درباره‌ی یک دایره‌ی کوچک مسئولیت‌پذیری که راهایی که

به وسیله‌ی آن‌ها می‌توانید انتخاب‌های خوبی داشته باشید و دایره‌ی مسئولیت‌پذیری خودتان را بزرگ‌تر کنید را به شما نشان می‌دهد.

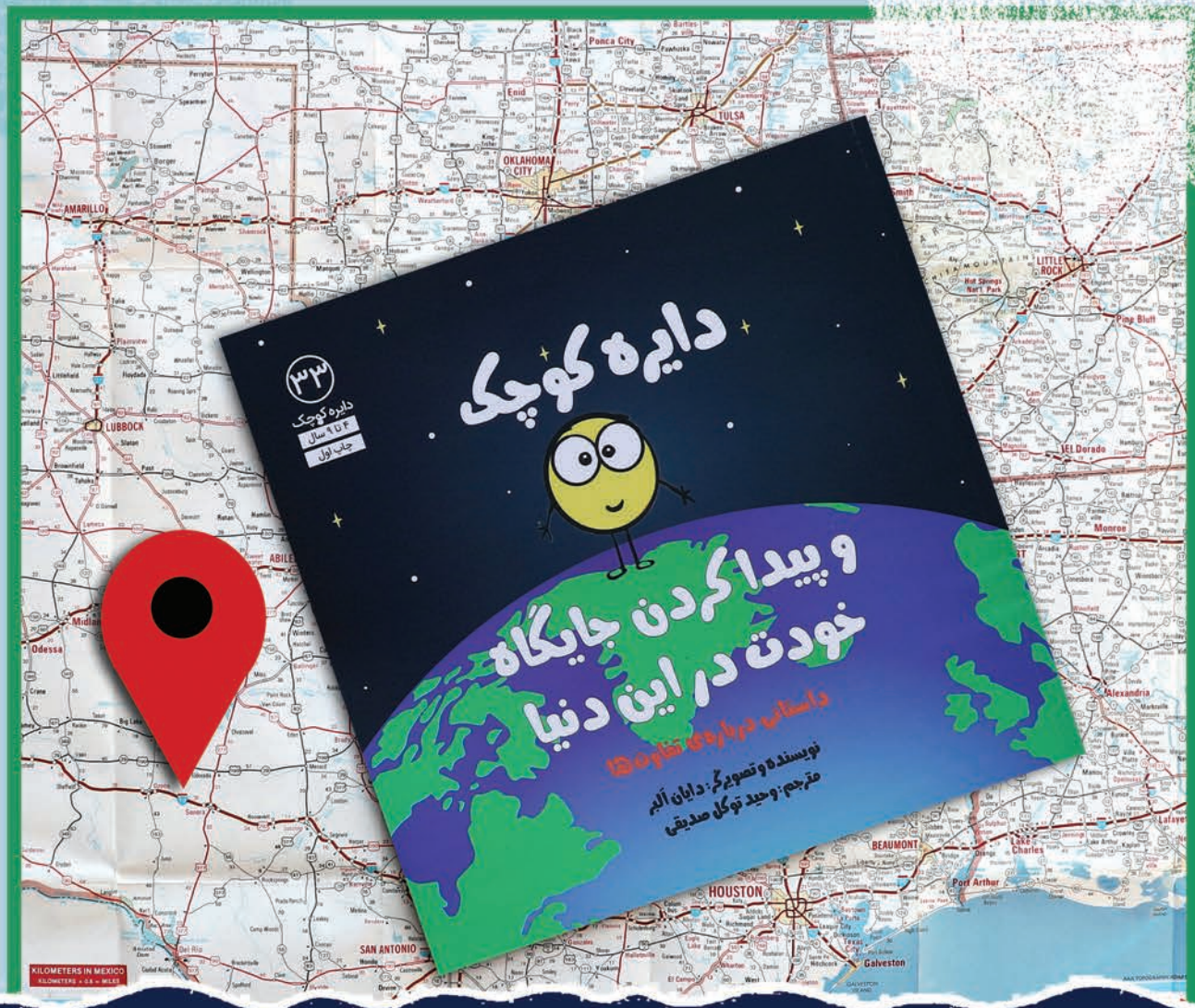


دایره کوچک مهربانی (دایره کوچک ۳۱) * * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : از سلام کردن تا سهیم شدن اسباب بازی ها، با خواندن این کتاب کودک شما یاد می گیرد که چطور در شرایط روزمره ای که در مدرسه و خانه برایش اتفاق می افتد، مهربانی را پخش کنید. در این سفر با دایره ای کوچک ما همراه شوید و ببینید که چطور او به کشف مهربانی و نشان دادن راهی جذاب برای یادآوری مهربان بودن به کودکان می پردازد.



دايره کوچک صبر (دايره کوچک ۳۲) * داستانی درباره‌ی لذت بردن از انتظار، ۴ تا ۹ سال
دايان آلبر * مترجم: وحيد توکل صدیقی : آیا اصلاً این امکان وجود دارد که از منتظر ماندن لذت ببریم؟ این دايره‌ی کوچک صبر به شما نشان می‌دهد که چطور این کار را انجام دهید! از منتظر ماندن در صف تا منتظر خشک شدن چسب در پروژه‌ی هنری‌تان، موقعیت‌های زیادی را خواهید دید که در آن می‌توانید واقعاً یاد بگیرید که چطور منتظر ماندن را به کاری جذاب برای خودتان تبدیل کنید!



دایره کوچک و پیدا کردن جایگاه خود در این دنیا (دایره کوچک ۳۳) * داستانی درباره‌ی تفاوت‌ها، ۴ تا ۹ سال
 دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب داستانی است درباره‌ی تفاوت‌ها. میلیاردها آدم در این دنیا وجود دارند و همه‌ی
 ما متفاوت از هم هستیم، متفاوت از هم رفتار می‌کنیم و چیزهای متفاوتی را دوست داریم. هر کدام از ما با آزمایش‌های سخت مخصوص
 به خودمان روبه‌رو می‌شویم، استعدادهای خاص و توانمندی‌های مخصوص به خودمان را داریم و این‌ها کسی که هستیم را می‌سازند.



دایره کوچک نظم (دایره کوچک ۳۴) * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا دائم در خانه پایتان به اسباب بازی ها گیر می کند؟ و در تعجبید که این همه اسباب بازی از کجا آمده اند؟ شما تنها نیستید. این کتاب داستانی است درباره ی یک دایره ی کوچک که در مرتب کردن لوازم متخصص است. او در این کتاب به دو کودک نشان می دهد که چطور اتاقشان، زمانشان و فکرشان را منظم کنند!

دایره کوچک
۴ تا ۹ سال
جیب اول

دایره کوچک



صداقت

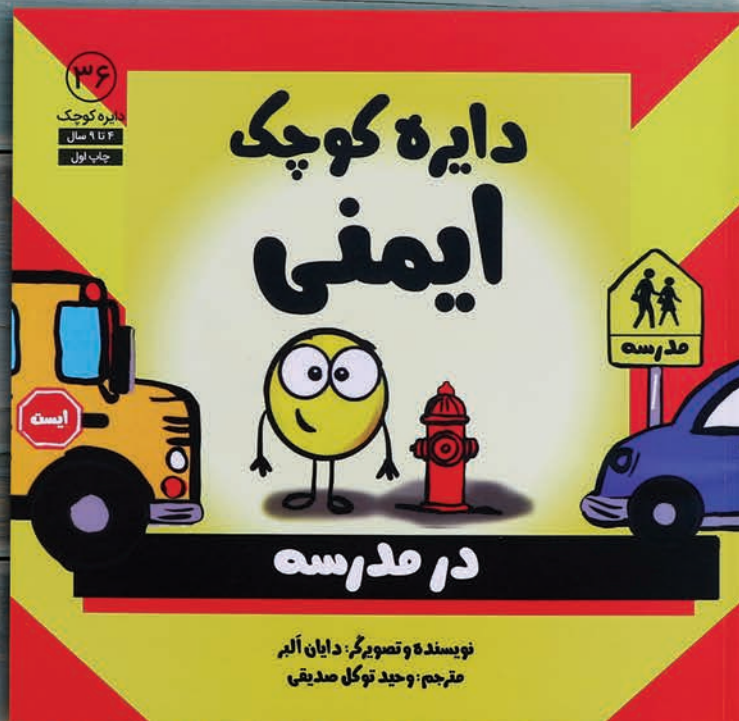
داستانی درباره‌ی اعتماد و درستی

نویسنده و تصویرگر: دایان آلبر
مترجم: وحید توکل صدیقی



دایره کوچک صداقت (دایره کوچک ۳۵) * داستان‌های درباره‌ی اعتماد و درستی، ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا می‌دانستید که صادق بودن چیزی بیشتر از گفتن حقیقت است؟ صداقت به شما کمک می‌کند تا انسان درستی باشید و دیگران به شما احترام بگذارند. صداقت همچنین به شما کمک می‌کند تا ارتباط‌های عمیق و محکمی با دیگران برقرار کنید. در این کتاب یک دایره‌ی کوچک صداقت مثالی از اینکه چگونه با خودتان و دیگران صادق باشید را به شما نشان می‌دهد.



دایره کوچک ایمنی در مدرسه (دایره کوچک ۳۶) * * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : در این کتاب با دایره‌های ایمنی ستودنی ما همراه شوید و ببینید که آن‌ها چگونه به کودکان نشان می‌دهند که چطور در داخل و خارج از مدرسه ایمن و سالم باقی بمانند. این کتاب توصیه‌هایی مثل سوار شدن و پیاده شدن از اتوبوس مدرسه، ایمنی در زمین بازی، ندویدن در مدرسه، جرم‌ها، دستورات ایمنی و خیلی موارد دیگر را شامل می‌شود.



دایره کوچک به مدرسه می رود (دایره کوچک ۳۷) * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب به هر کودکی کمک می کند که برای رفتن به مدرسه آماده شود و به آنان نشان می دهد که در شروع سال تحصیلی باید چه انتظاراتی از مدرسه و کلاس درس داشته باشند. ممکن است برای اولین بار باشد که به مدرسه می روند و یا ممکن است بعد از یک تابستان طولانی، به کمی نشاط برای ورود دوباره به مدرسه نیاز داشته باشند. این کتاب به آنان کمک خواهد کرد.



دايره كوچك دوست پيدا مي كند (دايره كوچك ۳۸) * * ۴ تا ۹ سال
 دايان آلبر * مترجم: وحيد توكل صديقي : بعضی وقتها پيدا كردن دوست كار سختی است. این كتاب با آموزش نکاتی کاربردی
 و خوب به کودکان، به آنان كمك می كند تا دوستان جدید و خوبی پیدا كنند. همچنین به آنها یاد می دهد كه چطور دوست خیلی
 خوبی برای دوستان فعلی شان باشند.



عالی

شاد

مهربان

شجاع

راستگو

قوی

صبور

دایره کوچک حرف‌های خوب یاد می‌گیرد (دایره کوچک ۳۹) * * ۴ تا ۹ سال

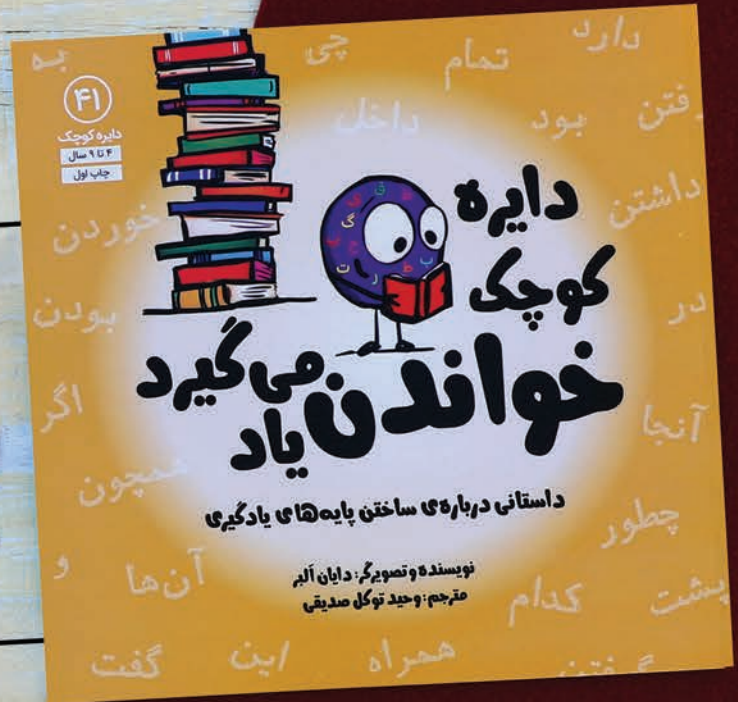
دايان آلبر * مترجم: وحيد توکل صديقي : بعضی وقت‌ها دانستن اینکه گفتن چه کلماتی می‌تواند ما را به فردی مهربان تبدیل کند، ممکن است سخت باشد. این کتاب به کودکان کمک می‌کند. دایره‌ی کوچک یادگیری تمام راه‌های بینظیری که کودکان می‌توانند با استفاده از آن‌ها فردی مهربان باشند را به آن‌ها نشان می‌دهد.



دایره کوچک جشن می گیرد (دایره کوچک ۴۰) * * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب اهمیت جشن گرفتن را به کودکان نشان می دهد! یک اتفاق خاص، رسیدن به یک هدف و یا لحظه ای مهم در زندگی ارزش جشن گرفتن را دارند! بعضی وقت ها جشن گرفتن می تواند شادی کردن باشد، یک برچسب تشویق کننده یا یک مهمانی بزرگ. در هر صورت وقت گذاشتن و جشن گرفتن از اهمیت خاصی برخوردار است.

دایره کوچک
دایره کوچک
دایره کوچک



دایره کوچک خواندن یاد می‌گیرد (دایره کوچک ۴۱) * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب، همه چیز از یادگیری خانواده‌های کلمات تا یافتن راه حل در هنگام مواجهه با کلمه‌های دشوار را آموزش می‌دهد. با مطالعه این کتاب، کودکان مهارت‌های اولیه خواندن را می‌آموزند، اهمیت خواندن را درک می‌کنند و عشق به خواندن و یادگیری را در خود پرورش می‌دهند.

دایره کوچک در دنیایی از کلمات

داستانی درباره‌ی اهمیت خواندن

نویسنده و تصویرگر: دایان آلبر
مترجم: وحید توکل صدیقی

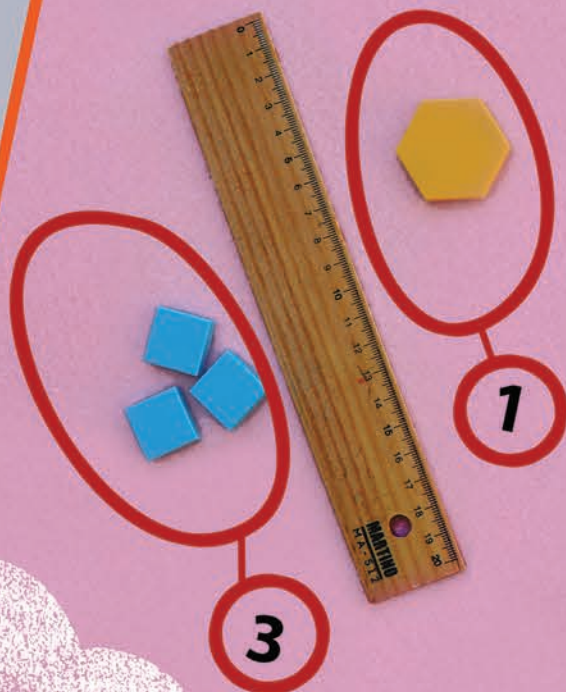


READ

BOOK

دایره کوچک در دنیایی از کلمات (دایره کوچک ۴۲) * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب درباره این است که چگونه کلمات در دنیای پیرامون ما حضور دارند! با مطالعه این کتاب کودکان درباره اهمیت زبان و برقراری ارتباط می‌آموزند، می‌فهمند که کلمات چگونه می‌توانند بر دیگران تأثیر بگذارند، عشق به زبان و نوشتن را در خود پرورش می‌دهند و در نهایت اشکال گوناگون نوشتن، مثل شعر و داستان را کاوش می‌کنند.



دایره کوچک با لیمو ریاضی یاد می‌گیرد (دایره کوچک ۴۳) * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : در این کتاب، دایره‌ی یادگیری راه‌های بی‌نظیری که از ریاضی در پول درآوردن، پس انداز کردن و خرج کردن استفاده می‌کنید را به شما نشان می‌دهد. کودکان مفاهیم پایه ریاضی مثل جمع، تفریق، ضرب و تقسیم را یاد می‌گیرند. ارزش و اهمیت اعداد و ارتباط آن‌ها با دنیای واقعی را درک می‌کنند و مهارت حل مشکل را در خود پرورش می‌دهند.



دایره کوچک مربی احساس (دایره کوچک ۴۴) * * ۴ تا ۹ سال

دايان آلبر * مترجم: وحيد توکل صدیقی : این کتاب، کودکان را تشویق می‌کند تا احساس‌های خود را به شکل صادقانه و واقعی بیان کنند، نسبت به دیگران از خود همدلی نشان دهند و به یک سفر خودشناسی بروند. این کتاب منبعی مهم برای والدین، معلمان و مربیان است که با استفاده از آن می‌توانند مهارت‌های تنظیم احساس‌ها را به کودکان بیاموزند.



دايره كوچك يادگيري (دايره كوچك ۴۵) * ۴ تا ۹ سال

دايان آلبر * مترجم: وحيد توکل صدیقی : هر وقت چيز جديدی ياد می گيريد، ممکن است احساس های مختلف شما پيدايشان شود. پس دايره ی كوچك يادگيري اينجاست تا به شما کمک کند تا در زمان يادگيري احساس های خود را مدیریت کنید. در اين کتاب، کودکان دايره ی كوچکی را همراهی می کنند که همزمان با تلاش برای يادگيري چيز های جديد، با احساس های سخت خود مبارزه می کند.



دايره كوچك نااميدى (دايره كوچك ۴۶) * ۴ تا ۹ سال

دايان آلبر * مترجم: وحيد توکل صديقى : آيا وقتى کودک شما با شرايط سخت روبه‌رو مى‌شود، به شدت عصبانى مى‌شود؟ به کمک اين کتاب، کودکان مى‌توانند بياموزند که چگونه انتظارات خود را به انتظاراتى تغيير پذير و منعطف تبديل کنند تا در برابر سختى ها مقاومت و تاب آورى بيشترى داشته باشند. دايره كوچك نااميدى همچنين قدرت تفکر تغيير پذير و غلبه بر مشکل ها را به کودکان نشان مى دهد.



دايره كوچك سازش كردن ياد مي گيرد (دايره كوچك ۴۷) * * ۴ تا ۹ سال

دايان آلبر * مترجم: وحيد توكل صديقي : آيا كودك شما در به اشتراك گذاشتن مشكل دارد؟ دايره ي كوچك سازش كردن داستاني بامزه است كه به كودكان كمك مي كند اهميت و ارزش سازش كردن را درك كنند. در اين كتاب، دايره ي كوچك چندين مثال واقعي را به كودكان نشان مي دهد و با معرفي ۵ راه براي سازش كردن، اين كار را به آن ها مي آموزد.

۴۸

دایره کوچک
۴ تا ۹ سال
چاپ اول
صفحه ۴۰



دایره کوچک به احساس ها نیاز دارد (دایره کوچک ۴۸) * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : این کتاب داستانی رنگارنگ است که به کودکان نشان می دهد چرا بعضی احساس ها به احساس های دیگر نیاز دارند. مثل عصبانیت که به آرامش نیاز دارد و اضطراب که به اعتماد به نفس نیاز دارد. یافتن اینکه هر احساس هم تیمی کدام احساس دیگر است راهی عالی برای مدیریت احساس های هم رنگ است!



دایره کوچک و تفکر مثبت (دایره کوچک ۴۹) * * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا کودک شما با فکرهای منفی درگیر است و در مشاهده‌ی چیزهای مثبت زندگی با مشکل مواجه است؟ با کمک دایره‌ی کوچک، کودکان یاد می‌گیرند که چطور با استفاده از فکرهای مثبت فکرهای منفی خود را به تعادل برسانند! این کتاب قدرت فکرهای کودکان را به آن‌ها نشان می‌دهد و همچنین کمکشان می‌کند تا در هر شرایطی، به دنبال نقاط مثبت بگردند!



دايره كوچك داستان آرامش بخش (دايره كوچك ۵۰) * * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا وقتی فرزندان کلافه می شود به اجسام ضربه می زند؟ این کتاب به او کمک می کند تا داستان عصبانی خودش را به روشی سالم و ایمن، مدیریت کند. با کمک دایره کوچک کودکان (وبزرگسالان) می آموزند که چگونه عصبانیت و دیگر احساس های خسته کننده خودشان را به روشی ساده و مؤثر، مدیریت کنند.



دايره كوچك كردن دايره‌ي عصبانيت (دايره كوچك ۵۱) * * ۴ تا ۹ سال

دايان آلبر * مترجم: وحيد توکل صديقي : آيا تا به حال به اين فکر کرده‌ايد که چطور ممکن است يك دايره‌ي عصبانيت از بزرگ به كوچك تبديل شود؟ اين كتاب به شما نشان می‌دهد که اين کار چطور ممکن است. كتاب ”كوچك كردن دايره‌ي عصبانيت“ مخصوص کم سن و سال‌ترين کودکان است و به آنها کمک می‌کند تا در زمان پيدا شدن دايره‌ي عصبانيت، خودشان آن را مدیریت کنند.



دايره كوچك ۱، ۲، ۳، دايره ها را با من بشمار (دايره كوچك ۵۲) * * ۴ تا ۹ سال
دايان آلبر * مترجم: وحيد توكل صديقي : در اين كتاب، دايره ي كوچك در سفر است و در اين سفر تلاش مي كند هر تعداد
دايره اي كه مي تواند پيدا كند را بشمارد! آيا شما هم مي توانيد به او كمك كنيد؟ با استفاده از اين كتاب، والدين مي توانند فرزندانشان
را عاشق اعداد كنند و به آنها كمك كنند تا هر کدام از عددها را به يكي از دايره هاي احساساتي مرتبط كنند.



دایره کوچک احساس‌ها در رنگ‌های مختلف (دایره کوچک ۵۳) * * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : آیا شما احساس‌ها را می‌شناسید؟ آیا احساس شما آبی است؟ این کتاب ساده اما رنگارنگ به کم سن و سال‌ترین کودکان کمک می‌کند تا احساس‌های خود را در قالب رنگ‌ها جستجو کنند. با استفاده از این کتاب، کودکان نامگذاری احساس‌های خودشان را همانند اعداد و حروف، یاد می‌گیرند.



دایره کوچک احساس‌ها روی صورت‌ها (دایره کوچک ۵۴) * ۴ تا ۹ سال
 دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : شاد، ناراحت، عصبانی، دوست‌داشتنی، غمگین، آرام، ... هیچ‌وقت برای آموزش احساس
 ها و شناسایی آنها در دیگران برای کودکان نوپا و پیش‌دبستان دیر نیست. این کتاب چندین سرنخ را به کودکان آموزش می‌دهد
 تا وقتی به دنبال تشخیص احساس‌ها در دیگران هستند، از آنها استفاده کنند.



دایره کوچک جزیره‌ی احساس‌ها (دایره کوچک ۵۵) * * ۴ تا ۹ سال

دایان آلبر * مترجم: وحید توکل صدیقی : در این کتاب تلاش شده تا با به وجود آوردن تجربه‌های خاص و جذاب، دنیای رنگارنگ احساس‌ها به کودکان آموزش داده شود. امید است این کتاب بتواند باعث ایجاد گفتگوهای جذاب و معنادار میان کودکان و اعضای خانواده شود و همچنین به افزایش کنجکاوی و هوش کودکان کمک کند.



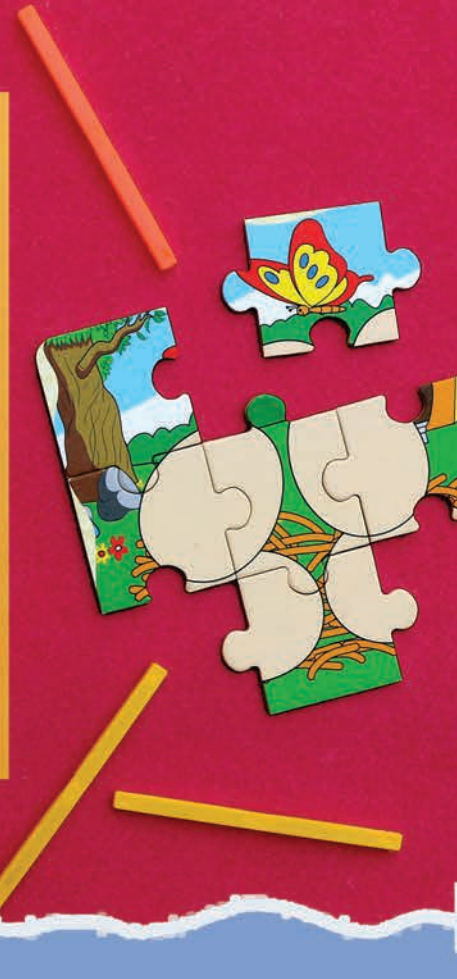
نینجای کنجکاو (نینجا ۱) * * ۴ تا ۹ سال

میری نین * مترجم: وحید توکل صدیقی : در این کتاب، نینجای کنجکاو به کودکان می آموزد که چطور خودشان را سرگرم کنند. در این کتاب می بینید که چطور نینجای کنجکاو با خستگی و بی حوصلگی می جنگد.



نینجای اجتماعی (نینجا ۲) * * ۴ تا ۹ سال

مری نین * مترجم: وحید توکل صدیقی : در این کتاب، نینجای اجتماعی به نینجای عصبانی کمک می‌کند تا احساس‌های بزرگ خودش را بهتر منتقل کند. او همچنین درباره‌ی «سرنخ» ارتباطات به او می‌آموزد. روشی که با استفاده از آن، نینجای عصبانی می‌تواند روابطی بهتر و درک بالاتری داشته باشد.



نینجای مشکل گشا (نینجا ۳) * * ۴ تا ۹ سال

مری نین * مترجم: وحید توکل صدیقی : در این کتاب، نینجای مشکل گشا می آموزد که چطور با استفاده از روشی نو، به حل مشکلات به شکلی خلاقانه بپردازد و راه حل هایی برای مشکل های خودش بیابد.



نینجای درستکار (نینجا ۴) * ۴ تا ۹ سال

مری مین * مترجم: وحید توکل صدیقی : در این کتاب، نینجای درستکار ارزش‌های خوب زندگی و درستکاری را به کودکان می‌آموزد. او همچنین به آن‌ها نشان می‌دهد که درستکاری همیشه و در هر زمانی خوب است و هیچ‌وقت کهنه نمی‌شود.



من انسان هستم (کتابی درباره همدلی)

سوزان ورد * مترجم: وحید توکل صدیقی : من انسان هستم. اما انسان بودن به این معنا نیست که من بی‌عیبم. من اشتباه می‌کنم. انسان بودن به این معناست که زندگی همه ما پر از فرصت‌هاست. ما می‌آموزیم، رویاپردازی می‌کنیم و از دنیای اطرافمان حیرت می‌کنیم. اما اشتباه هم می‌کنیم و حتی ممکن است بترسیم یا غمگین شویم.

چاپ اول

من آرامش هستم



کتابی درباره هوشیاری

نویسنده: سوزان ورد • تصویرگر: پیتراچ. رینالدز • مترجم: وحید توکل صدیقی

من آرامش هستم (کتابی درباره هوشیاری)

سوزان ورد * مترجم: وحید توکل صدیقی

هوشیاری به معنای آن است که به طور کامل در زمان حال باشیم. کودکان با یادگیری اینکه چگونه هوشیار باشند می توانند نحوه مدیریت احساس های خود، گرفتن تصمیمات درست و مدیریت زندگی پرمشغله خود را بیاموزند.

چاپ اول

من یوگا هستم



نویسنده: سوزان ورد • تصویرگر: پیتراچ، رینالدز • مترجم: وحید توکل صدیقی

من یوگا هستم

سوزان ورد * مترجم: وحید توکل صدیقی

کتاب من یوگا هستم کودکان را تشویق می کند تا جهان یوگا کشف کنند و در قلب های خود جایی را برای دنیایی که ورای دنیای یوگا است ایجاد کند.