



۱۴۰۳



مهرماه



باشگاه مفز



انتشارات دنا



کتاب های صوتی

# فهرست

## باشگاه مغز

- ۱ • باشگاه مغز
- ۴ • رنگ آمیزی
- ۶ • فرزندپروری
- ۸ • پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
- ۹ • کتاب‌های گردو
- ۱۰ • باشگاه مغز کودکان
- ۱۱ • باشگاه تفکر و خلاقیت
- ۱۲ • برای فردا آماده‌ای؟
- ۱۲ • باشگاه مغز ریاضی
- ۱۳ • کتاب‌های داستانی باشگاه مغز
- ۱۴ • کتاب‌های گردو
- ۱۵ • تخته‌ی بازی‌ها
- ۱۶ • کتاب‌های قدرت انتخاب

## مجموعه‌ها

- ۱۷ • زمره‌های مثبت ذهنی
- ۱۸ • دخترانه‌ها
- ۱۹ • پسرانه‌ها
- ۲۰ • این منم
- ۲۱ • کتاب‌های پانچولو
- ۲۲ • چی شبیه چیه
- ۲۳ • من شگفت‌انگیز
- ۲۴ • من هستم
- ۲۵ • ماجراهای قورباغه
- ۲۶ • کوشا چهارچرخ
- ۲۷ • قصه‌های بانی مانی
- ۲۸ • کتاب‌های تربیت جنسی
- ۲۹ • جعبه‌ی مهارت‌های اولیه

## مهارت‌های اخلاقی

- ۳۰ • کتاب‌های مهارت‌های اخلاقی
- ۳۱ • اگر همه.../ ماجراهای آرچی
- ۳۲ • ماجراهای فرگال
- ۳۲ • ماجراهای پروانه‌ی عجول
- ۳۲ • قصه‌های موش کوچولو
- ۳۳ • ماجراهای آرنا و اردک/ ماجراهای المور
- ۳۴ • حرف‌های بزرگ برای آدم‌های کوچک
- ۳۵ • من عاشق علم هستم!
- ۳۶ • کتاب‌های کوبی یامادا
- ۳۷ • کتاب‌های پیتر اچ. رینولدز
- ۳۸ • کودک کارآفرین/ دنیای احساسات
- ۳۹ • من قوی هستم
- ۴۰ • شبیه من/ ماجراهای میمون و کیک
- ۴۰ • کتاب‌های ابتهاج محمد
- ۴۲ • کتاب‌های نامرئی

## سایر کتاب‌ها

- ۴۳ • تازه‌ها

## کتاب‌های تألیفی

- ۵۸ • مجموعه شعر قند و عسل
- ۶۰ • مجموعه‌ی داستان‌های خوشمزه
- ۶۰ • مجموعه‌ی بچه‌های سرزمین مادری
- ۶۱ • مجموعه‌ی یک روز با بابا
- ۶۱ • مجموعه‌ی ما اینجا هستیم
- ۶۲ • کتاب‌های صوتی مهرسا



لاک‌بشت پرنده



ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی



جشنواره وب و موبایل ایران



مورد تأیید سازمان بهزیستی



مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش

واحد فروش: ۰۲۱-۹۶۸۸۴۵۰۰ دفتر مرکزی: ۰۲۱-۹۶۸۸۴۵۲۰

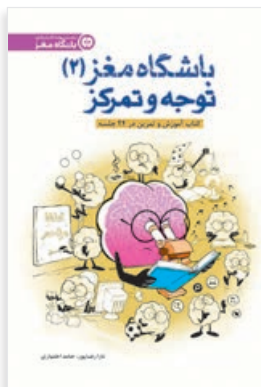
www.mehrsa.org @mehrsapub mehrsa\_pub



# باشگاه مغز

آموزش و تمرین برای فعال سازی توانمندی های مغزی

این مجموعه نوشته شده است تا شما - البته مغزتان - را یک لحظه هم تنها نگذارد. تمرینات در نظر گرفته شده در این کتاب از سویی و آموزش ها و نکات کاربردی از سوی دیگر، دست به دست هم داده اند تا طی ۱۶ جلسه، مغز شما را در هفت حیطه ی شناختی مهم حافظه، توجه، مهارت های بصری-فضایی، حل مسئله و منطق، مهارت های محاسباتی، بازشناسی چهره و احساسات و مهارت های کلامی، بیش از پیش توانمند سازند. درحقیقت خرید این کتاب به منزله ی ثبت نام شما در یک دوره ی بازتوانی مغزی است که حضور و مشارکت فعالتان در جلسات آن الزامی است.



# مغز من در گذر زمان

چگونه توانمندی‌های مغز خود را در گذر زمان حفظ و تقویت کنیم؟

این کتاب تلاشی است در جهت گردآوری مجموعه‌ای از مهم‌ترین حقایقی که در گذر زمان برای مغز ما انسان‌ها به‌طور طبیعی رخ می‌دهد و عملکردهای مغزی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با مطالعه‌ی این کتاب، می‌توانید عملکرد مغزی خود را اندازه بگیرید و با به‌کاربردن راهکارهای عملی، در طول زمان آن را بهبود ببخشید؛ راهکارهایی که زندگی شما را در جهت سلامت مغزتان تغییر می‌دهد. پس با ما در «مغز من در گذر زمان» همراه شوید.



# مغز پولادین من

چطور با پرورش تاب‌آوری در مغزمان بحران‌های زندگی را سالم و سربلند سپری کنیم؟

«مغز پولادین من» ماجرای آرزوی همه‌ی ما فرزندان آدم است که زندگی در این دنیای پر از ناملایمات را آغاز کرده‌ایم و در جست‌وجوی آرامش گمشده‌ی خود هستیم. آرزویی که می‌تواند ما را به قله‌های رشد و شکوفایی برساند اگر بتوانیم از دره‌های عمیق سختی‌ها و بحران‌ها، که تلخی ترس و اضطراب را در کام وجودمان می‌فشانند، به سلامت عبور کنیم. در این مسیر اگر همچون فولاد آبدیده، در مقابل ضربه‌های ناملایمات روزگار تاب‌آوری کنیم، پیروز این میدان خواهیم بود. در این کتاب با ما همراه شوید.



# باشگاه مغز خانواده

ما در مجموعه باشگاه مغز، سال‌هاست که در پی ترویج فرهنگ مراقبت از مغز بوده‌ایم و سعی داشته‌ایم با تولید ابزارهای آموزشی و تمرینی افراد جامعه را در گروه‌های مختلف سنی به ملحق شدن به این پویش مهم تشویق نماییم. ما باور داریم اگر در یک خانواده، توجه به مغز و مراقبت از آن به یک ارزش و اولویت تبدیل شود، این رفتار به تدریج تثبیت می‌شود و نسل‌های بعدی نیز این رفتار را تکرار خواهند کرد. به همین دلیل این بار، گام جدیدی در جهت تحقق این رسالت برداشته‌ایم و کتاب باشگاه مغز خانواده را منتشر نمودیم. این کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده است تا اعضای یک خانواده بتوانند در نسل‌های متفاوت در کنار هم از آن استفاده کنند و از آموزش‌های آن بهره‌مند شوند. ما امیدواریم تا بتوانیم در این مسیر جدید نیز افتخار همراهی شما مخاطبان عزیز را داشته باشیم.







## پرورش مغز

رشته‌های علمی بسیار وسیعی با رویکردهای چندجانبه درباره‌ی مغز به وجود آمده است، اما با فرصت محدود انسان‌ها در دنیای امروز و حجم گسترده‌ی اطلاعات در این عصر، شاید افراد در طول زندگی خود کمتر به فراگیری جامع و کامل در این زمینه بپردازند. به همین دلیل گزیده‌خوانی و انتخاب درست منابع اطلاعاتی در دنیای امروزی، بسیار اهمیت دارد.

این کتاب با توجه به موارد مطرح‌شده و به‌صورت مختصر، با زیبایی و جذابیت‌های تصویری منحصربه‌فرد و به‌طور سودمند به توضیح کارکردهای پایه‌ای مغز و راه‌ها و تمرین‌های بهبود مهارت‌های مغز شما پرداخته است.



## پرورش حافظه و تقویت یادگیری

آیا از عملکرد حافظه‌ی خود ناراضی هستید؟ ما شما را با انواع ورزش‌های ذهنی برای نیرومند کردن حافظه‌تان آشنا می‌کنیم. هر فصل از تمرین‌های این کتاب با چیستان‌های سرگرم‌کننده، بازی‌ها و تصاویر جذاب و رنگارنگ همراه شده است تا بتوانید بدون یکنواختی و با اشتیاق در مسیر بهبود حافظه و افزایش خلاقیت خود گام بردارید. در بخش‌های مختلف کتاب نیز خودآزمایی‌هایی قرار داده‌ایم تا از وضعیت کنونی و آتی حافظه‌ی خود آگاه شوید و شاهد پیشرفت گام‌به‌گام خود در هر مرحله باشید. با مطالعه‌ی این کتاب که بر پایه‌ی جدیدترین یافته‌های علمی درباره‌ی مغز و فرایندهای شناختی تألیف شده است، به سایر ابزارهای تقویت حافظه نیازی نخواهید داشت.



## دفتر برنامه‌ریزی باشگاه مغز

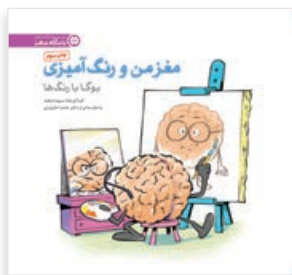
چند بار در طول روز با خودتان این جمله را تکرار کرده‌اید که ای کاش من هم دستیاری داشتم تا در طول روز به من یادآوری می‌کرد چه ساعتی باید کجا باشم و چه کاری انجام دهم؟ «دفتر برنامه‌ریزی مغز» همان دستیاری است که می‌تواند برای همه‌ی ما، صرف‌نظر از شغل و حجم وظایف روزانه‌ای که داریم، ابزاری کاربردی و مفید باشد و با پاسخ به این پرسش‌ها، برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی سالم، هدفمند و منظم به ما کمک کند. دفتر برنامه‌ریزی مغز، با یک تقویم یا دفترچه‌ی یادداشت معمولی تفاوت دارد، چرا که در آن می‌آموزیم و تمرین می‌کنیم چگونه با تکیه بر عملکردهای مغزی خود، زندگی روزانه‌مان را مدیریت کنیم.





# مجموعه کتاب‌های مغزمن و رنگ‌آمیزی

یکی از راه‌های بسیار مناسب برای فعال‌سازی شبکه‌ی حالت پیش‌فرض مغز، رنگ‌آمیزی نقش‌ها و طرح‌هایی با ویژگی‌های خاص است. در این مجموعه کتاب‌ها، طرح‌هایی برای شما برگزیده‌ایم که با هدف ما برای فعال کردن نواحی مغزی مربوط به خلاقیت و آرامش هماهنگی بیشتری داشته‌اند. استفاده‌ی منظم از این نوع رنگ‌آمیزی، روزانه بیست دقیقه در اوج فشار کاری یا بعد از ظهر هنگام استراحت، به تمام افرادی که به توانایی خلاقیت مغزشان نیاز دارند، توصیه می‌شود.



## ذهن‌آگاهی با رنگ‌آمیزی

«ذهن‌آگاهی با رنگ‌آمیزی» نوعی کتاب رنگ‌آمیزی بزرگسالان است که شامل طرح‌های خیره‌کننده، الگوهای زیبا و نقش‌های آرام‌بخش می‌شود. لایه‌لایه صفحات، تمرین‌هایی برای تقویت مهارت «زیستن در لحظه‌ی حال» خواهید یافت؛ همه‌جا این کتاب را همراه خود داشته باشید، چراکه با رنگ‌آمیزی و خلق تصاویر جدید، فقط چند دقیقه طول می‌کشد تا احساس بهتری پیدا کنید! امیدواریم این کتاب به کمک شما بیاید تا روزها و لحظه‌های آرام‌تری را سپری کنید.

ذهن‌آگاهی

خلاقیت

آرامش

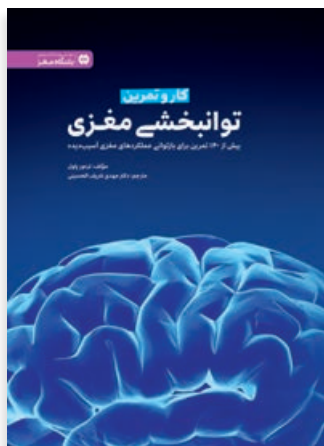




## کارو تمرین توانبخشی مغزی

بیش از ۱۴۰ تمرین برای باز توانی عملکردهای مغزی آسیب دیده

این کتاب با ارائه‌ی عملی بیش از ۱۴۰ تمرین باز توانی شناختی در زمینه‌ی تقویت حافظه، مهارت‌های اجرایی، آگاهی و بینش و سازگاری هیجانی در افراد دچار آسیب مغزی، مجموعه‌ای ارزشمند از راهکارهای مناسب است. هر کدام از تمرین‌های کتاب برای تمام افراد قابل اجراست. اگر دنبال روش‌هایی برای بهبود وضعیت حافظه و مهارت‌های تفکر هستید، این کتاب مناسب است.



## افراد موفق چگونه فکر می‌کنند

تمرین‌هایی برای دستیابی به تفکر قدرتمند

کتابی که در دستان شماست، برگردانی از کتابی با همین عنوان است و به شما نشان می‌دهد چگونه یک متفکر موفق باشید و زندگی و کار خود را متحول سازید. هر فصل این کتاب روی یکی از یازده نوع تفکر متمرکز شده است: تفکر کل‌نگر، تفکر متمرکز، تفکر خلاق، تفکر واقع‌گرا، تفکر استراتژیک، تفکر امکان‌گرا، تفکر عمیق، تفکر عامیانه، تفکر مشارکتی، تفکر غیرخودخواهانه، تفکر هدف‌گرا.



## خطاهای شناختی

شناسایی اشتباهات تکراری در تصمیم‌گیری‌های روزانه

در این کتاب، ۲۵ سوگیری شناختی معرفی و راهکارهایی برای اجتناب از آن‌ها بیان شده است. این کتاب اول به معرفی سوگیری‌ها می‌پردازد، سپس با ارائه‌ی راهکارهایی روش مناسب برای دوری از آن‌ها را پیشنهاد می‌دهد.





# مجموعه کتاب‌های فرزندپروری

کتاب‌های مجموعه‌ی فرزندپروری، به‌منظور آگاه‌سازی والدین طراحی و تهیه شده است. فرزندپروری وظیفه‌ای لذت‌بخش، رشد‌دهنده، سخت و چالش‌برانگیز است. در این کتاب‌ها، برای درک بهتر مفاهیم از کاریکاتورهایی استفاده شده است که هر کدام بخشی از بحث‌های مطرح‌شده را منعکس می‌سازد.



کتاب الهام‌بخش و تأثیرگذار «۳۶۵ راه برای پرورش فرزندان فوق‌العاده» به شما کمک خواهد کرد براساس آخرین یافته‌های دانش علوم اعصاب‌شناختی تمام آنچه را که والدین می‌خواهند، تحقق بخشید: پرورش کودکانی باهوش، مسئولیت‌پذیر، راستگو، شاد، مؤدب و خلاق. راهنمایی‌های فعالیت‌مدار و کامل این کتاب مهم، برای ایجاد مهارت‌های زندگی در کودکان‌تان به شما کمک می‌کند و توانمندی‌های آن‌ها و کل خانواده را غنی خواهد کرد.





کتاب «مغز کودک من» به شرح تحول مغز در دوران جنینی و وظایف مادر در این دوران می‌پردازد و تأثیر عواملی مانند استرس، رژیم غذایی و عادات رفتاری مادر در جنین را بررسی می‌کند. در بخش دوم کتاب، به روند تحولی مغز نوزاد و شکل‌گیری توانایی‌های او تا پایان یک‌سالگی اشاره شده است، همچنین، پیشنهادهایی برای بهبود و تسریع رشد مغز نوزاد توسط والدین ارائه می‌شود. در جلد یک تا چهارسالگی، تلاش شده است تا مفاهیم پیچیده‌ی مغزی و ویژگی‌های خاص مغز کودکان یک تا چهارساله به زبانی ساده و قابل‌درک بیان شود. تکنیک‌های متعددی که در این کتاب وجود دارد، نحوه‌ی تعامل با کودکان در این بازه سنی را، براساس این مفاهیم، به شما نشان می‌دهد.



## کتاب کار



## کتاب آموزش



شناخت احساسات، مدیریت و بیان مناسب آن‌ها از جمله مهارت‌های عاطفی هستند. کودکان ما، با مهارت‌های عاطفی کارآمد، در آینده آرام‌تر، مفیدتر و موفق‌تر خواهند بود. ارتباطات مؤثر، موفقیت تحصیلی و اضطراب پایین‌تر، از اثرات شایستگی در مهارت‌های عاطفی است. خوشبختانه این مهارت‌ها قابل یادگیری هستند. اگر چه که بسیاری از والدین، به علت ناآگاهی از اهمیت رشد عاطفی و نداشتن مهارت‌های لازم، به این مقوله بی‌توجه‌اند. در کتاب «احساسات کودک من» به اهمیت مهارت‌های عاطفی، مواجهه با احساسات و لزوم آموزش این مهارت‌ها، در کودکان سه تا هشت سال، پرداخته‌ایم. در این کتاب که تکمیل‌کننده‌ی کتاب «آموزش احساسات کودک من» است، به‌منظور یادگیری و ارتقای مهارت‌های عاطفی کودکانمان، به زبانی ساده تمرین‌هایی علمی ارائه داده‌ایم.





مجموعه کتاب‌های

# پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

در کودکان و نوجوانان



«آسیب‌های اجتماعی» با سرعت روبه‌رشد خود در جامعه و کاهش هرروزه‌ی سن مبتلایان به آن‌ها، به عنوان مهم‌ترین دغدغه‌ی خانواده‌ها، مسئولیت‌سنگینی را بر دوش آن‌ها نهاده است. اهمیت این امر مسئولان و متخصصان را بر آن می‌دارد تا جهت کاهش این خطر و افزایش ایمنی خانواده‌ها و به دنبال آن جامعه، اقداماتی جدی انجام دهند. انتشارات مه‌رسا در مجموعه کتاب‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی با هدف آموزش خانواده‌ها، مربیان و مشاوران و دیگر گروه‌های در معرض آسیب‌های اجتماعی، تلاش می‌کند با ارائه‌ی پیشنهادهایی برای پیشگیری از این آسیب‌ها در بین نوجوانان و جوانان، راهنمایی باشد برای حل نگرانی‌ها و دغدغه‌های والدین، خانواده‌ها، معلمان و همه‌ی دلسوزان عرصه‌ی تعلیم و تربیت.





## چگونه خشم یا عصبانیت خود را مدیریت کنیم؟

عمده‌ترین دلایلی که برای نوشتن این کتاب وجود دارد، نبود شناخت کافی از هیجانی طبیعی به نام خشم و استفاده نکردن از روش‌های مناسب یا حتی اطلاع‌نداشتن از وجود روش‌های سازگاراننده برای کنار آمدن با این هیجان است. در نتیجه خواننده‌ی این کتاب بعد از مطالعه‌ی آن می‌تواند بین احساس خشم خود و سایر احساساتش تفاوت و تمایز قائل شود و با روش‌هایی سازنده که به وی کمک می‌کنند از رفتارهای مخرب حین خشم پرهیز کند، آشنا می‌شود.



## مهارت‌آموزی در روابط زناشویی و جنسی

مخاطبان این کتاب گروه‌های زیر را شامل می‌شود: بزرگسالان در شرف ازدواج و کسانی که به تازگی ازدواج کرده‌اند. زوجینی که در حفظ ازدواج و زندگی زناشویی جدی و مصمم هستند اما زندگی جنسی آن‌ها با مشکلاتی مواجه است که موجبات نارضایتی آن‌ها را فراهم کرده است. بزرگسالانی که از نظر دانش و آگاهی جنسی احساس کمبود می‌کنند و می‌خواهند قبل از ورود به زندگی جنسی مشترک، خود را توانمند سازند. زوجین با سنین بالا که دریافته‌اند روش زندگی جنسی آن‌ها به ارتقای کیفیت روابطشان کمک نمی‌کند و احساس می‌کنند باید سبک زندگی خود را تغییر دهند.



## چگونه با کمک توانمندی‌های مغزی خود بر قند و چربی خون و اضافه وزن غلبه کنیم؟

«مهرتن» برای همه‌ی ما انسان‌هایی است که بیش از نیاز خود می‌خوریم و نمی‌دانیم چرا! «مهرتن» معرفی راهکارهای اصلاح رفتار و تقویت توان مغز برای مهار همه‌ی خوردن‌هایی است که برای ما بیماری و سنگینی و کاهش عمر به همراه می‌آورند. در این کتاب باور خواهیم کرد تا نپذیریم «مغزی وابسته به خوردن» داریم و «خوشحالی» را با این پذیرش همراه نکنیم، مسیر بهبودی ما آغاز نمی‌شود. مسیر مرحله به مرحله‌ی این کتاب در ۲۴ پله، آموزش‌های لازم را براساس دانش روز دنیا و تجربه‌ی بومی ما در اختیار شما قرار می‌دهد.





۸ تا ۴  
سال

آموزش • تمرین • سرگرمی

# باشگاه مغز کودکان

مؤلفان: دکتر تارا رضاپور، دکتر حامد اختیاری

مجموعه‌ی «باشگاه مغز کودکان» برای والدین و معلمانی است که باور دارند یادگیری و سرگرمی برای کودکان باید در کنار هم باشد. ما در این مجموعه به دنبال آن هستیم تا به کودکان بیاموزیم چگونه از عملکردهای متعدد مغزی خود (مانند توجه و حافظه) بهره برده و تمرین‌های این مجموعه را حل کنند؛ تمرین‌هایی که به صورت هدفدار و پله‌پله تنظیم شده‌اند و در هر پله کودک را با چالش جدیدی مواجه می‌سازند. همچنین باید گفت که تمرین‌های این مجموعه در سه سطح آسان، متوسط و دشوار طراحی شده که می‌توانند در هر دو صورت وابسته (هر سه جلد) یا مستقل (یک یا دو جلد) مورد استفاده قرار بگیرند.







۱۴ تا ۸  
سال

# باشگاه تفکر و خلاقیت

## تمرین‌هایی برای پرورش تفکر خلاق و نقادانه

تمرین‌های مجموعه‌ی «باشگاه تفکر و خلاقیت»، ذهن کودکان را برای یادگیری، فعال نگه می‌دارد تا مهارت‌های مغزی خود را پرورش دهند. این مجموعه‌ی بومی‌سازی‌شده، سعی دارد بستری مناسب برای تقویت کارکردهای پیچیده‌ی مغز دانش‌آموزان دوره‌ی دبستان ایجاد کند تا با موضوعات متنوع مواجه شوند و قوه‌ی تخیل و منطق خود را به کار گیرند. تمام توانمندی‌های مغزی برای پرورش تفکر خلاق و انتقادی متناسب با رشد سنی و آموزشی دانش‌آموزان در هر جلد تمرین می‌شود.





۱۰ تا ۷

سال

## مجموعه‌ی برای فردا آماده‌ای؟ پرورش مهارت‌های تفکر، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی



## مجموعه‌ی باشگاه مغز ریاضی

۸ تا ۴

سال





## کتاب‌های داستانی باشگاه مغز







۳  
سال

# کتاب‌های گروه



بازی، فعالیت و تمرین شناختی








نقاشی



۴ تا ۸  
سال



مجموعه

# تخته‌ی بازی

شمارش اعداد

با یک عالمه بازی و ۳۰ تصویر برای رنگ آمیزی



پیدا کردن



رنگ آمیزی





۶+  
سال

# مجموعه کتاب‌های قدرت انتخاب

نویسنده: اُدیر و گانت لوی • مترجم: دکتر لیلا کاشانی وحید

دنی پسر بچه‌ای است که برای اَبَر قهرمان شدن تلاش می‌کند و دوست دارد «قدرت انتخابش» هم مثل بقیه‌ی توانایی‌هایش تقویت شود. او مدام در موقعیت‌های مختلفی قرار می‌گیرد و با چالش‌های تازه روبه‌رو می‌شود. دنی باید برای رسیدن به نتیجه‌ی دلخواهش از قدرت انتخاب خود به بهترین شکل بهره ببرد. ساختار کتاب به گونه‌ای است که چند داستان در آن گنجانده شده که هر کدام پایان متفاوتی دارد. کودک می‌تواند هم‌پای تلاش‌های دنی در کتاب پیش برود و در هر ماجرا به او کمک کند بهترین تصمیم را بگیرد. در این کتاب کودک با فرایند انتخاب‌های متفاوت آشنا می‌شود و درمی‌یابد چگونه با هر انتخاب او، نتیجه تغییر می‌کند. کودک با قرارگیری در روند انتخاب و درک پیامد رفتارهای خود، کم‌کم به تصمیم‌گیرنده‌ی بهتری تبدیل می‌شود و تلاش می‌کند روز بهتری برای خود بسازد.



سری کتاب‌های  
قدرت  
انتخاب





۵  
سال



# مجموعه کتاب‌های زمنه‌های مثبت ذهنی

# مجموعه کتاب‌های

خشم، غم، اضطراب، حسادت، شادی و... احساساتی هستند که کودک شما ممکن است به صورت روزمره آن‌ها را تجربه کند. شناخت احساسات و هیجانات و سپس مدیریت آن‌ها مهارت ضروری و ارزشمندی است که ذهن‌آگاهی (Mindfulness) نام دارد و توصیه می‌شود به شکل صحیح از دوران کودکی آموخته شود؛ اینکه فرزندان بدانند تجربه‌ی احساسات مثبت و حتی منفی امری طبیعی و گذراست، اینکه بیاموزد با اعتماد به نفس و شناخت توانایی‌هایش، در نهایت می‌تواند از پس سخت‌ترین شرایط و موقعیت‌های ناخواسته یا ناگوار بر بیاید. موقعیت‌های فرضی و جمله‌های مثبت و کلیدی هر کتاب را با کودکان تمرین و تکرار کنید. به او اعتماد به نفس و مدیریت احساسات را بیاموزید؛ این هدیه‌ای است که تمام عمر برایش ماندگار می‌شود.





# دخترانه‌ها

+۹  
سال

## هر دختری باید بداند...

وقتی کوچک بودی، پدر و مادرت از تو مراقبت می‌کردند، حالا که بزرگ‌تر شده‌ای، خودت بسیاری از مسئولیت‌ها را به عهده می‌گیری. گاهی از سؤال کردن خجالت می‌کشی و خیلی به زحمت می‌آفتی. نگران نباش، باید بیشتر راجع به بدنت بدانی تا کمتر گیج شوی.

باید بفهمی تغییرات، مرحله‌ای طبیعی از بزرگ‌شدن هستند. تازه، یاد می‌گیری وقتی نگران هستی، بدانی چگونه سؤال کنی. بی‌شک پدر و مادرت و همین‌طور سایر بزرگسالان قابل‌اعتماد به تو کمک می‌کنند شرایط را بهتر درک کنی.



## دختران باهوش





# پسرانه‌ها

## آنچه پسران باید بدانند

ویژه‌ی پسران ۱۲ تا ۱۷ سال

۱۷-۱۲

سال



قرار است بدنت به‌زودی تغییری بزرگ را آغاز کند، شاید همین الان هم شروع شده باشد. وقتی بزرگ‌تر می‌شوی، بدن و ذهن‌ت رشد و تغییر می‌کند. این تغییرات گاهی هیجان‌انگیز به نظر می‌رسند و بعضی وقت‌ها هم ناخوشایند و حتی خجالت‌آور. نگران نباش! این اتفاق برای همه‌ی پسران هم‌سن تو رخ می‌دهد و آن‌ها هم دوره‌ی بلوغ را پشت‌سر می‌گذارند و نوجوانی را تجربه می‌کنند؛ دنیایی جدید با تغییراتی بزرگ اما طبیعی.

این کتاب به تو کمک می‌کند تا متوجه شوی تغییرات دوره‌ی بلوغ، مرحله‌ای طبیعی از بزرگ‌شدن هستند و به‌خوبی درک می‌کنی که چه چیزهایی پیش رویت است. هر کدام از این‌ها بخشی از مراحل بلوغ است. تو می‌توانی پاسخ سؤال‌هایت را در این کتاب پیدا کنی و یاد‌گیری وقتی نگران هستی چگونه سؤال کنی.



تو بزرگ می‌شوی و احساسات و هیجانات هم رشد و تغییر می‌کنند. همه‌ی آدم‌ها هر روز و هر لحظه احساسات مختلفی را در زندگی تجربه می‌کنند. احساسات می‌توانند از شادی به غم، خشم به ترس، آرامش به آزرده‌گی و ناامیدی به پیروزی تبدیل شوند. گاهی این هیجانات با احساسات فیزیکی مثل درد، گریه و تپش قلب همراه هستند. این احساسات ممکن است خیلی بزرگ باشند و به‌طور کامل خلق‌وخو و رفتار تو را عوض کنند یا آن‌قدر کوچک باشند که به‌سختی متوجه آن‌ها بشوی. ممکن است به‌مدت طولانی دوام بیاورند، یا در عرض یک دقیقه تغییر کنند. این کتاب به تو کمک می‌کند متوجه بشوی که احساسات و هیجانات در شرایط مختلف زندگی چگونه تغییر می‌کنند. تو می‌توانی پاسخ سؤال‌هایت را در این کتاب پیدا کنی و یاد‌گیری احساسات را چطور مدیریت کنی.



# مجموعه کتاب‌های این منم

جهان را تغییر می‌دهند!  
آدم‌های معمولی



با خرید حق انتشار  
نسخه‌ی فارسی از ناشر اصلی



# مجموعه کتاب‌های پانچلو



با صدای ماندگار

سرکار خانم گیتی خامنه



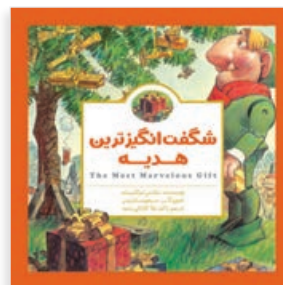
به همراه سی‌دی صوتی

این مجموعه ضمن روایت داستانی ساده و قابل فهم، کودک را با مفاهیم ارزشمند اخلاقی مانند اعتماد به نفس، عزت نفس و پذیرش خویشستن آشنا می‌سازد و همچنان نیز بر خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی تأکید می‌ورزد. از آنجا که این داستان‌ها آموزه‌های اخلاقی و ارزشی را یادآوری می‌کند که در وجود همه‌ی انسان‌ها نهفته است، مطالعه‌ی آن‌ها رده‌ی سنی خاصی ندارد و بزرگسالان را نیز شامل می‌شود.

تأیید شده از سوی  
وزارت آموزش و پرورش



نامزد جایزه‌ی کتاب سال  
جمهوری اسلامی ایران





# مجموعه کتاب‌های چی شبیه چیه!

۹ تا ۵

سال

چگونه مفاهیم عمیق را با بیانی ساده به کودکان منتقل کنیم



نویسنده: شونا اینز • تصویرگر: ایریس آگوچ  
مترجم: احمد تصویری

این مجموعه ضمن روایت داستانی ساده و قابل فهم، کودک را با مفاهیم ارزشمند اخلاقی مانند اعتماد به نفس، عزت نفس و پذیرش خویش آشنا می‌سازد و همچنان نیز بر خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی تأکید می‌ورزد. از آنجا که این داستان‌ها آموزه‌های اخلاقی و ارزشی را یادآوری می‌کند که در وجود همه‌ی انسان‌ها نهفته است، مطالعه‌ی آن‌ها رده‌ی سنی خاصی ندارد و بزرگسالان را نیز شامل می‌شود.





۱۰ تا ۴  
سال

# مجموعه کتاب‌های من شگفت‌انگیز

نویسنده: بکی کامینگز • تصویرگر: زوزانا سُبِدوا

این مجموعه کتاب‌ها به کودکان این قدرت شگفت‌انگیز را می‌دهد تا با اعتماد به نفس و شادمانی بیشتر قادران داشته‌هایشان باشند و آن‌ها را با دیگران قسمت کنند و با انتخاب کارها و فعالیت‌های مفید، قدرتمندتر شوند و با حس رضایت‌مندی بیشتر به فعالیت‌های روزانه‌شان بپردازند.

همچنین کودکان می‌آموزند بهترین خودشان باشند؛ وقتی آن‌ها به قدرت کلمه‌ها پی می‌برند، جوانه‌های دوست‌داشتن و اعتماد به نفس بر شاخسار درخت زندگی‌شان جوانه می‌زند. کودکان با خواندن این کتاب‌ها، در ذهن خود تصویرسازی می‌کنند و از حس شیرین رؤیاهایشان که به واقعیت پیوسته خوشحال باشند.



من زیبا هستم!  
من قدرتمند هستم!

من خاص هستم!

من دوست‌داشتنی هستم!

من تندرست هستم!





+5  
سال

# من هستم



نویسنده: سوزان ورده • تصویرگر: پیتراچ. رینولدز



هرچند دنیا با مسائل و مشکلات پیچیده روبه‌روست، اما ما می‌توانیم با اقدام‌هایی کوچک، آغازگر اتفاق‌های شیرین و تغییراتی بزرگ باشیم. ما می‌توانیم قدم کوچکی برای تبدیل دنیا به مکانی بهتر، متحدتر و آرام‌تر برداریم و در مسیر تغییر خودمان و جامعه پیش برویم؛ همچون باغی زیبا که با یک دانه شروع می‌شود.





+۳  
سال

# ماجراهای قورباغه

نویسنده: دیو پتی • مترجم: احمد تصویری

تا به حال شده که دلت نخواهد بخوابی؟ یا اینکه حسابی حوصله‌ات سر رفته باشد یا شاید هم اصلاً دلت نخواهد بزرگ شوی؟ قورباغه کوچولو هر دفعه با یک چالش تازه روبه‌رو می‌شود و ماجراهای بامزه‌ای برایش اتفاق می‌افتد. او حتی گاهی دلش نمی‌خواهد که قورباغه باشد. این وروجک به هر دری می‌زند تا بتواند بالاخره راهی پیدا کند. این مجموعه کتاب بامزه و جالب را حتماً بخوانید.





۸ تا ۴  
سال

# مجموعه کتاب‌های کوشا چهارچرخ



نویسنده: جان سنا • مترجم: سمیه حیدری



کوشا چهارچرخ همیشه پا به رکاب است و دلش می‌خواهد به همه نشان بدهد چه کارهای بزرگی از دستش برمی‌آید. این ته‌تغاریِ سمج، چهار تا برادر دارد: قلچماق، فشفشه، زرنگ‌خان و بی‌کله. شاید کوشا مثل قلچماق سرسخت نباشد، شاید مثل فشفشه سریع نباشد، شاید مثل زرنگ‌خان باهوش نباشد و شاید مثل بی‌کله شجاع نباشد، اما معدن‌ساز و خلاقیت‌آمیز است و البته هیچ‌وقت هم کوتاه نمی‌آید و با پشتکار به هدفش می‌رسد. خواننده در مسابقات نفس‌گیر جایزه‌بزرگ تخریب، اوج هیجان را تجربه می‌کند.





# قصه‌های بانای مانی

مدیریت مالی  
برای کوچولوها

به سرزمین خرگوشی خوش آمدید! در این سرزمین زیبا، هویج همان پول است.

■ بانای خیلی دلش می‌خواهد پول‌دار و مشهور بشود؛ او خیلی زود حساب‌کتاب می‌کند و قلق کار دستش می‌آید.

■ چامی خیلی دلش می‌خواهد هر طور شده با لباس ابرقهرمانی دنیا را نجات بدهد! اما خیلی زود متوجه می‌شود که برای قهرمان‌شدن یک‌عالمه راه هست.

■ هانی خیلی دلش می‌خواهد برای خودش یک خانه داشته باشد؛ جایی که آرام و ساکت باشد. او خیلی زود حساب‌کتاب می‌کند و قلق کار دستش می‌آید.

■ سانی خیلی دلش می‌خواهد همه‌چیز را برای خودش بخرد؛ اما خب نمی‌شود که همه‌چیز را باهم خرید. او خیلی زود حساب کار دستش می‌آید.

در سرزمین خرگوشی اگر همه‌ی این‌ها را بخواهی، باید حواست به همه‌چیز باشد تا راهش را پیدا کنی.



تاییدشده توسط  
آکادمی هوش مالی

+5  
سال

نویسنده: سیندرز مک‌لئود  
مترجم: مریم عظیمی







۹ تا ۵  
سال

# جعبه مهارت‌های اولیه

مجموعه کتاب‌های پرورش مهارت‌های اجتماع و اخلاق در کودکان



بیاموزیم    رنگ کنیم    بخوانیم



این مجموعه مخصوص پدران و مادرانی است که فرزند آن‌ها به‌رغم داشتن هوش تحصیلی و نمره‌های خوب در مدرسه، قادر به برقراری ارتباط دوستانه با همسالان خود نیست. کودکان و نوجوانانی که مهارت‌های اجتماعی مناسب سن خود را دارند، می‌توانند به شکل مؤثرتری با دیگران ارتباط برقرار کنند، روابط خود را حفظ کنند و رفتارهای خود را مدیریت نمایند در هر کدام از جلد‌های این مجموعه یک عملکرد مورد بررسی قرار می‌گیرد.







+۵  
سال

نویسنده: الن جاور نیک

## مجموعه کتاب‌های اگر همه...



## مجموعه کتاب‌های آرجی

نویسنده: جولیا کوک

+۵  
سال





مورد تأیید سامانه رشد  
وزارت آموزش و پرورش

+۳  
سال



## کتاب‌های فرگال

نویسنده: رابرت استارلینگ • مترجم: سمیه حیدری



۸ تا ۴  
سال

## ماجراهای پروانه‌ی عجول

نویسنده: راس بوراک



نویسنده: گلنیس نلیست  
تصویرگر: سالی گارلند  
مترجم: فاطمه مهدیان

۸ تا ۴  
سال

## قصه‌های موش کوچولو





۸ تا ۴  
سال

## ماجراهای اَرنا و اردک

نویسنده: کله هلن ولش • تصویرگر: الیور تالک • مترجم: سمیه حیدری



۱۰ تا ۶  
سال

نویسنده و تصویرگر: هالی هابی

## ماجراهای المور



المور، جوجه تیغی بامزه‌ی قصه‌ی ما، یک آگهی روی درخت چسباند: «دنبال دوست می‌گردم!» یعنی چه خبر شده؟ می‌خواهی بدانی ماجرا چیست؟ راستی تو فکر می‌کنی المور چطوری دوست پیدا می‌کند؟





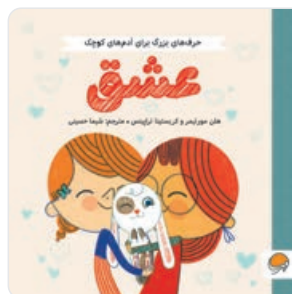


## حرف‌های بزرگ برای آدم‌های کوچک

نویسندگان: هلن مور تیمر و کریستینا تراپینس • مترجم: شیما حسینی

۴  
سال

تا حالا با خودت فکر کرده‌ای چطوری می‌توانی یک‌عالمه دوست خوب داشته باشی؟  
در این مجموعه یاد می‌گیریم چطوری با عشق، احترام، تلاش، شجاعت و مهربانی می‌شود دنیا را به جای بهتری تبدیل کرد که همه در آن شاد و سلامت باشند.







۱۳ تا ۱۶  
سال

## من عاشق علم هستم!

نویسندگان: کیمبرلی درینگ و شلی ر. چوهایس • مترجم: محبوبه نجف‌خانی



سیسی با کنجکاو و دقت به جهان اطرافش نگاه می‌کند، چون دوست دارد از هر چیزی سر دربیورد. مثلاً اینکه آیا حیوان‌ها سبزیجات دوست دارند؟ سیسی در این مورد آزمایش‌های مختلفی انجام می‌دهد و در آخر به نتیجه‌ی جالبی می‌رسد. با سیسی همراه شوید تا بدانید آیا حیوان‌ها واقعاً سبزیجات دوست دارند!



سیسی عاشق علم و ماجراجویی است. سیسی از خوشحالی روی پاهایش بند نیست، چون قرار است با دوست‌هایش به اردو بروند و در طبیعت چادر بزنند و ماجراجویی کنند. اما وقتی اردو می‌زنند و فکر می‌کنند اوضاع دارد به‌خوبی پیش می‌رود، یک‌دفعه هوا طوفانی می‌شود و همه‌چیز را به‌هم می‌ریزد.



سیسی دوست دارد بدانند نیروهای کشش و رانش چطور کار می‌کنند! در زنگ علوم، خانم معلم از سیسی و گروهش می‌خواهد آزمایش‌هایی انجام دهند تا این نیروها را بهتر بشناسند. با سیسی و دوست‌هایش همراه شوید تا بدانید آزمایششان چطور پیش می‌رود!

لیبی عاشق این است که مواد را اندازه بگیرد، ترکیب کند و چیزهای جدید درست کند. حالا توی مدرسه‌ی لیبی قرار است جشنواره‌ی پاییزی برگزار شود. لیبی و دوست‌هایش داوطلب می‌شوند که مسئول غرفه‌ی علم باشند. آن‌ها حسابی هیجان دارند و می‌خواهند با آزمایش‌های علمی جالب و هیجان‌انگیز همه را غافلگیر کنند و برنده‌ی مسابقه شوند!



ویوی دختر کنجکاو است و همه‌چیز را با دقت بررسی می‌کند. او اطلاعاتی را که به‌دست می‌آورد، یادداشت می‌کند. بعد، سؤال‌هایی طرح می‌کند تا با کمک آن‌ها بفهمد جهان چطور کار می‌کند. امروز قرار است ویوی با معلم و بچه‌های کلاس برای گردش علمی به ساحل دریا برود. باید ببینیم چه جانوران جالبی می‌بیند و چه چیزهایی کشف می‌کند!





مورد تایید دفتر تکنولوژی آموزشی و کمک آموزشی وزارت آموزش و پرورش

نویسنده: کوبی یامادا • تصویرگر: می بیسام  
مترجمان: احمد تصویری، فرمهر منجزی

## کتابهای کوبی یامادا



ببینید چه اتفاق های خارق العاده ای می افتد وقتی فکرهای تازه ای را در ذهنتان پرورش می دهید، با مشکلاتتان مواجه می شوید و از فرصت های جدید استفاده می کنید! این سه گانه برنده جایزه های متعدد و از پُر فروش های نیویورک تایمز است که امکان تفکر انتزاعی را در کودکان و همچنین خوانندگان جوان رشد می دهد و به آنان کمک می کند با نگاهی متفاوت به افکار، ایده ها و فرصت هایشان، نتایجی شگرف را تجربه کنند.



نامزد جایزه ی بهترین کتاب تصویری گودریز



جایزه ی کریستوفر برای افراد جوان

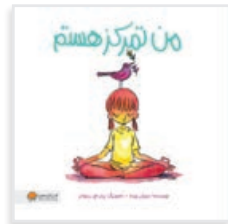


جایزه ی ناشران مستقل در همه ی سنین





# کتابهای پیتر اچ. رینولدز







## کودک کارآفرین

این دو کتاب به رشد ذهنی، خلاقیت و اعتماد به نفس در کودکان می پردازد.

نویسنده: جیمی دینین

تصویرگر: لورن روکا

مترجم: سیده هستی حسینی



نویسنده: السا پونست  
تصویرگر: روسیو یونینو  
مترجم: سپیده شجاعی مطلق

## مجموعه کتاب های

## دنیای احساسات



مجموعه‌ی هشت جلدی دنیای احساسات، با داستان‌هایی جذاب و ماجراجویانه، به احساسات در کودکان، چگونگی رویارویی و کنترل آن‌ها می‌پردازد.







مجموعه‌ی «من قوی هستم» با زبان شعر و داستان به مهارت‌ها و احساسات گوناگون کودکان و شناخت آن‌ها می‌پردازد.

۸ تا ۴  
سال

**من قوی هستم!**

نویسنده: الیزابت کول • مترجم: تینا غراب • شاعر: رودابه حمزه‌ای



مجموعه‌ی قوی هستم  
تربیتی  
دینی





# شبه من

نویسنده: شینی سومارا  
تصویرگر: نادیا سارل  
مترجم: الهه شفیعی آبادی

۱۰ تا ۷  
سال



مجموعه‌ی چهارجلدی از شینی سومارا، شامل کتاب‌هایی جذاب و با تصویرگری خیره‌کننده، که برای کودکان الهام‌بخش خواهد بود تا در جست‌وجوهایشان در یک سفر هیجان‌انگیز با دنیای مهندسی، علوم، ریاضیات و برنامه‌نویسی آشنا شوند.



نویسنده: درو دیوالت  
تصویرگر: الیور تالک  
مترجم: سمیه حیدری

۸ تا ۴  
سال

## ماجراهای میمون و کیک



# قرمزِ مهربان

نویسنده: ابتهاج محمد، ساجده علی  
تصویرگر: حاتم عالی

+۵  
سال

# آبی سربلند



ابتهاج محمد نویسنده‌ی این مجموعه، در نیوجرسی به دنیا آمد. ابتهاج چهار خواهر و برادر دارد. والدینش به‌خاطر مسلمان بودن به‌دنبال ورزشی بودند تا ابتهاج بتواند با حجاب کامل در آن حضور پیدا کند. او از سن خیلی پایین همیشه حجاب داشت. وقتی بزرگ‌تر شد و در رشته‌ی شمشیربازی شروع به فعالیت کرد، دلش می‌خواست با حجابش بتواند الهام‌بخش دیگر زنان محجبه‌ی دنیا باشد تا به‌دنبال آرزوهایشان بروند. او نخستین زن مسلمانی است که مدال المپیک در این رشته را برای کشورش به‌دست آورده است. همچنین ابتهاج فعال اجتماعی، مدافع حقوق زنان و نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش زیادی است. نوشته‌ها و تلاش‌های او نگاه دختران محجبه و افراد معتقد را نسبت به ارزش، عقیده، خانواده و جامعه تغییر می‌دهد.

ساجده علی در هند متولد شد و وقتی سه‌ساله بود، همراه خانواده‌اش به کانادا مهاجرت کردند. او اولین کتاب خود را در ۱۵ سالگی نوشت. ساجده علی دارای مدرک نویسندگی از دانشگاه یورک است. همچنین معلم نیز هست و برای مجلات مختلف مقاله می‌نویسد. او برنده‌ی جایزه‌ی ویلیام سی موریس انجمن کتابخانه‌های آمریکا در سال ۲۰۱۸، برنده‌ی جایزه‌ی افتخار آلفا و جایزه‌ی کتاب خاورمیانه است. کتاب «آبی سربلند» او که با همکاری ابتهاج محمد نوشته شده بود، خیلی زود پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز گردید. او به حیطه‌های گوناگون ادبیات علاقه‌مند است.





۸ تا ۴  
سال

## مجموعه کتاب‌های نامرئی

قرار است بهترین خبر دنیا به گوش همه‌ی آدم‌ها برسد... تک‌تک ما به رشته‌هایی وصل هستیم و سر آن‌ها به آدم‌هایی می‌رسد که دوستشان داریم. این رشته‌ها، یک شبکه‌ی جهانی را می‌سازد که ما را در کنار هم نگه می‌دارد. اگر حواسمان به این شبکه باشد و رشته‌هایش را حس کنیم، هیچ‌کس از آن بیرون نمی‌ماند. شبکه‌ی نامرئی، واقعی و زنده است.

در این کتاب کودکان و بزرگسالان معجزه‌ی عشق و ضربان زندگی را بهتر درک می‌کنند و می‌کوشند با کشف این رشته‌های نامرئی بیشتر هوای آدم‌های دور و برشان را داشته باشند.

«شبکه‌ی نامرئی» از مفهوم «همبستگی جهانی» می‌گوید.



وقتی مامان به بچه‌های خود می‌گوید که همه‌ی آن‌ها به یک طناب نامرئی وصل هستند، برایشان عجیب است و می‌پرسند: «چه‌جور طنابی؟» جواب این سؤال، حقیقت ساده‌ای است که همه‌ی ما را به هم وصل می‌کند: «طنابی نامرئی» که از عشق ساخته شده، هرچند نمی‌توانید آن را ببینید ولی می‌توانید در اعماق قلبتان احساسش کنید و می‌دانید با آن همیشه به کسانی که دوستشان دارید وصل هستید. این کتاب، به خوانندگان کودک و بزرگسال بی‌شماری کمک کرده تا بتوانند با «اضطراب جدایی»، تنهایی و غم از دست دادن یک دوست یا عضوی از خانواده راحت‌تر کنار بیایند و در عین حال در پی کشف ارتباط‌های جدانشدنی و ناپذیری باشند که بین همه‌ی ما وجود دارد.

«تا زمانی که محبت و دوستی در قلبت جریان داشته باشد، طناب نامرئی همیشه همان‌جاست...»

هر کسی در این دنیا یک کوله‌پشتی نامرئی دارد. توی کوله‌پشتی نامرئی، گنج‌ها و ابزارهایی وجود دارد که در زندگی به تو کمک می‌کنند. طناب نامرئی مهم‌ترین چیز در کوله‌پشتی توست. می‌دانی مهم‌ترین راز کوله‌پشتی‌ات چیست؟ اینکه هر چیزی که بخواهی توی آن پیدا می‌کنی. یک کوله‌پشتی با طراحی عالی... برای تک‌تک آدم‌های دنیا.





## سایر کتاب‌ها



















۷ تا ۴  
سال

## کتابهای ریچل برایت























**با ترجمه‌ی رضی هیرمندی**

## تازه‌ها

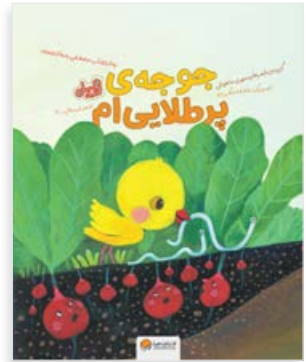






# عسل قند و شعر

«قند و عسل» مجموعه‌ای از شعرهای تعدادی از بهترین شاعران معاصر ایرانی، برای دو گروه سنی خردسال و کودک است. این مجموعه شعر جامع، با هدف ایجاد بستری برای تجربه‌ای اصیل از شعر فارسی فراهم شده است. شعرهای این مجموعه را جناب آقای مصطفی رحماندوست انتخاب کرده و گروهی از بهترین تصویرگرها آن‌ها را تصویرگری کرده‌اند. شاعرانی که در این مجموعه حضور دارند عبارت‌اند از: محمود کیانوش، مصطفی رحماندوست، پروین دولت‌آبادی، جعفر ابراهیمی، اسدالله شعبانی، افسانه شعبان‌نژاد، محمود پوروهاب، ناصر کشاورز، طیبه شامانی، مریم اسلامی، مریم هاشم‌پور، مهری ماهوتی و بابک نیک‌طلب.







## مجموعه‌ی داستان‌های خوشمزه

«داستان‌های خوشمزه» مجموعه داستان‌هایی تصویری است درباره‌ی میوه‌های خوشمزه‌ی دور و برمان. در این داستان‌ها با واقعیت‌های جهان شگفت‌انگیز طبیعت از دریچه‌ی متفاوتی آشنا می‌شویم؛ به جهان تعدادی از میوه‌های آشنای اطرافمان سفر می‌کنیم و از دریچه‌ی داستان‌هایی فانتزی، شناخت تازه‌ای از این نعمت‌های خوشمزه، پیدا می‌کنیم.

### آن بیرون چه خبر است؟

روزی از روزها دانه‌های سرخ و آبدار انار، داشتند با هم بازی می‌کردند که ناگهان از بیرون خانه، صداهای عجیبی شنیدند. از خودشان پرسیدند: «آن بیرون چه خبر است؟» دانه‌ها حسابی کنجکاو شده بودند و صداها لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر می‌شد...

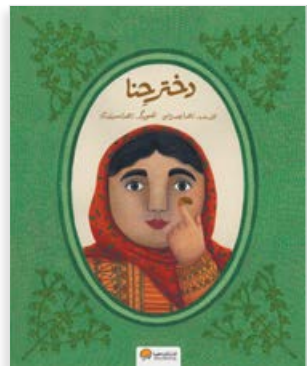


## مجموعه‌ی بچه‌های سرزمین مادری

«بچه‌های سرزمین مادری» مجموعه داستان‌هایی تصویری است درباره‌ی بچه‌هایی از گوشه و کنار ایران، که هر کدام برای حفظ کردن میراث خانوادگی‌شان تلاش کرده‌اند. آن‌ها در قبال چالش‌های کسب و کار خانوادگی‌شان، بی‌تفاوت نبوده و فعالانه برای رسیدن به راه حلی مناسب قدم‌هایی برداشتند و برای بزرگ‌ترها الهام‌بخش شده‌اند و اینطوری هر کدام از این بچه‌ها، قهرمان خانواده‌هایشان شده‌اند.

### دختر حنا

«دختر حنا» داستانی است از تجربه‌های کودک بلوچی که زندگی‌اش با گیاه حنا و کارگاه حناسابی گره خورده است. دختر داستان ما تازگی‌ها فهمیده که ممکن است کارگاهشان تعطیل شود. او خیلی ناراحت است، اما دست روی دست نگذاشته و برای رونق کارگاهشان کارهایی می‌کند.



## مجموعه‌ی یک روز با بابا

«یک روز با بابا» مجموعه داستان‌هایی تصویری است درباره‌ی تجربه‌های یک پدر و پسر خردسالش، در طول یک روزی که با هم وقت می‌گذرانند. در هر کدام از داستان‌های مجموعه، پدر به دنبال پیدا کردن راه‌حلی برای چالشی که در تعامل با پسر دارد، فراتر از محدودیت‌های دنیای واقعی، کودک را به ماجراجویی‌هایی خیالی می‌برد؛ اینطوری پدر بین دنیای خیالی و واقعی پل می‌زند و کودک با قدم‌زدن در دنیای خیالی، برای گام برداشتن در دنیای واقعی آماده می‌شود.

### بابا فیل شد!

پسر کوچولو برای غذا خوردن بهانه‌گیری می‌کند و بابا به دنبال راه‌های شگفت‌انگیزی است تا غذا خوردن را برای او به تجربه‌ی شیرینی تبدیل کند. «بابا فیل شد» داستان پدر خلاق است که تمرین می‌کند دنیا را از دریچه‌ی چشم کودک خردسالش ببیند.



## مجموعه‌ی ما اینجا هستیم

«ما اینجا هستیم» مجموعه کتاب‌هایی تصویری است با هدف تقویت سواد شکوفایی خردسالان. این مجموعه در فضایی تعاملی و همراه با بازی، بستری است برای شناخت دانش‌ها و بینش‌های ساده و یادگیری مهارت‌های گوناگون برای خردسالان.

### در جنگل بلوط

کتاب تصویری «در جنگل بلوط» از طریق بازی و در فضایی تعاملی، مخاطب خردسال را به پیدا کردن شباهت‌ها و تفاوت‌ها، آشنایی با طبیعت و درک مفهوم خانواده فرامی‌خواند.





# مه‌رسا برات قصه می‌گه



## کتاب‌های صوتی مه‌رسا

ما سعی کردیم دنیای بچه‌ها رو شنیدنی‌تر کنیم!  
اگه دوست دارین که قصه‌گوهای مه‌رسا  
براتون قصه‌هارو بخونن، با ما همراه باشید!



هرجاکه این علامت را کنار کتاب می‌بینی  
یعنی برای آن کتاب نسخه‌ی صوتی داریم.



## فواید شنیدن کتاب صوتی برهوش کودکان

### افزایش توانایی گوش دادن

کودکان بسیاری وجود دارند که هنگام گوش دادن به معلم خود دچار مشکل تمرکز هستند. شنیدن پادکست‌ها و قصه‌های صوتی در افزایش سطح تمرکز کودکان هنگام گوش دادن تأثیر به‌سزایی دارد.

### بهبود تلفظ واژگان

کودکان معمولاً در تلفظ کلمات پیچیده و ترکیبی دچار مشکل هستند. شنیدن پادکست‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا واژگان را به درستی تلفظ کنند.

### افزایش لذت خواندن و نوشتن در کودکان

از فواید شنیدن پادکست و کتاب صوتی برهوش کودکان این است که باعث می‌شوند کودکان از خواندن و نوشتن مطالب هم لذت ببرند. در واقع با لذت بردن از خواندن و نوشتن، عملکرد کودکان در فراگیری این مهارت‌ها ارتقا می‌یابد.

### حمایت از هوش هیجانی کودکان با کتاب‌های صوتی

کودکان هنگام گوش دادن به کتاب‌های صوتی و پادکست‌ها طیف گسترده‌ای از احساسات را تجربه می‌کنند. این حالت به کودکان کمک می‌کند که با احساسات خود در تماس باشند و حتی بتوانند احساسات دیگران را هم تشخیص دهند.

### رشد قوهی تخیل و استفادهی بیشتر از آن

گوش دادن به داستان‌های صوتی در مقایسه با تماشای فیلم، قوهی کودکان را فعال‌تر می‌سازد. کودکان مورد مطالعه این‌گونه بیان می‌کنند که از تجسم و تخیل آن چیزی که می‌شنوند لذت می‌برند.

### کاهش استرس و اضطراب در کودکان

شنیدن قصه‌های صوتی و پادکست‌ها می‌تواند اضطراب و استرس را در کودکان کاهش دهد. کتاب‌های صوتی به دلیل تأثیرات آرامش‌بخشی که روی کودکان دارد، باعث می‌شود که کودکان منزوی، بهتر بتوانند با دنیا و انسان‌های پیرامون خود ارتباط برقرار کنند.



## رشد و توسعه‌ی تفکر انتقادی

یکی از مزایای مهم شنیدن کتاب‌های صوتی، رشد و توسعه‌ی تفکر انتقادی در کودکان است. درگیر شدن و در متن داستان‌های صوتی قرار گرفتن می‌تواند مهارت‌های درک مطلب را هم در کودکان بهبود بخشد. کودکان با شنیدن این داستان‌ها دوست دارند تا آن‌ها را با اشتیاق برای دیگران تعریف کنند.

## تقویت عزت نفس

شنیدن پادکست‌ها و کتاب‌های صوتی کودکان را تشویق می‌کند که به خوانندگانی خوب تبدیل شوند. استفاده از چنین کتاب‌هایی می‌تواند باعث افزایش عزت‌نفس در کودکان شود. مهارت خواندن در کودکان و نوجوانانی که خود را خوانندگان ضعیفی توصیف می‌کنند، پس از استفاده از کتاب‌های صوتی، تقویت خواهد شد.

## چرا کتاب‌های صوتی مه‌رسا؟

چون هدف ما تولید محتوای استاندارد و ساختن دنیایی غنی برای کودکان است؛ محتوایی با پس‌زمینه‌ی علوم شناختی و متنوع به همراه آموزش مهارت‌های زندگی و توانمند کردن کودکان. به این ترتیب بستر مناسبی را برای رشد و پرورش کودکان فارسی‌زبان در سراسر جهان فراهم می‌کنیم تا کودکانی خلاق، توانمند و سالم داشته باشیم.

قصه‌های صوتی مه‌رسا با صداهای بامزه و دوست‌داشتنی ضبط می‌شود و موزیک‌ها و فضاسازی‌ها با دقت و وسواس زیاد انتخاب می‌شوند که حتماً از شنیدن آن‌ها لذت خواهید برد.



### این قصه،

### هدیه‌ای برای تو که دنیات شنیدنی‌تر بشه








«آکادمی باشگاه مغز» در ادامه مسیر فعالیت مجموعه «باشگاه مغز» به عنوان بازوی آموزش، اطلاع‌رسانی و ترویج چندرسانه‌ای آن، از اسفندماه سال ۱۳۹۹ کار خود را آغاز کرده است. هدف مجموعه باشگاه مغز، تولید و ارائه خدماتی بر اساس الگوی مبتنی بر مغز و نظام شناختی انسان است که حاصل آن، ارتقای سطح آگاهی مغز، فهم اهمیت آن و ارائه روش‌هایی برای سنجش و توانمندسازی عملکردهای مغز خواهد بود. بر این اساس تولید و برگزاری دوره‌های آموزشی در سطوح تخصصی و عمومی، ایجاد پلتفرم سنجش شناختی، ایجاد شبکه ارتباطی باشگاه مغز و تولید محتوای هدفمند بر بستر وب صورت گرفته است. امیدواریم رهاورد تلاش ما ارائه خدماتی مبتنی بر علم، مقرون به صرفه و در دسترس برای همگان باشد.

برای اطلاع از آخرین اطلاعات به سایت باشگاه مغز مراجعه کنید:

 [www.braingym.ir](http://www.braingym.ir)

 @bashghamaghz

 bashgahe.maghz





انتشارات مهرا


واحد فروش: ۰۲۱ - ۹۶ ۸۸۴ ۵۰۰

دفتر مرکزی: ۰۲۱ - ۹۶ ۸۸۴ ۵۲۰

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۱۹۸۹

[www.mehrsa.org](http://www.mehrsa.org)

mehrsa\_pub 

@mehrsapub 

# فهرست

## باشگاه مغز

- ۱ باشگاه مغز
- ۴ رنگ آمیزی
- ۶ فرزندپروری
- ۸ پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
- ۹ کتاب‌های گردو
- ۱۰ باشگاه مغز کودکان
- ۱۱ باشگاه تفکر و خلاقیت
- ۱۲ برای فردا آماده‌ای؟
- ۱۲ باشگاه مغز ریاضی
- ۱۳ کتاب‌های داستانی باشگاه مغز
- ۱۴ کتاب‌های گردو
- ۱۵ تخته‌ی بازی‌ها
- ۱۶ کتاب‌های قدرت انتخاب

## مجموعه‌ها

- ۱۷ زمره‌های مثبت ذهنی
- ۱۸ دخترانه‌ها
- ۱۹ پسرانه‌ها
- ۲۰ این منم
- ۲۱ کتاب‌های پانچولو
- ۲۲ چی شبیه چیه
- ۲۳ من شگفت‌انگیز
- ۲۴ من هستم
- ۲۵ ماجراهای قورباغه
- ۲۶ کوشا چهارچرخ
- ۲۷ قصه‌های بانی مانی
- ۲۸ کتاب‌های تربیت جنسی
- ۲۹ جعبه‌ی مهارت‌های اولیه

## مهارت‌های اخلاقی

- ۳۰ کتاب‌های مهارت‌های اخلاقی
- ۳۱ اگر همه.../ ماجراهای آرچی
- ۳۲ ماجراهای فرگال
- ۳۲ ماجراهای پروانه‌ی عجول
- ۳۲ قصه‌های موش کوچولو
- ۳۳ ماجراهای آرنا و اردک/ ماجراهای المور
- ۳۴ حرف‌های بزرگ برای آدم‌های کوچک
- ۳۵ من عاشق علم هستم!
- ۳۶ کتاب‌های کوبی یامادا
- ۳۷ کتاب‌های پیتراچ. رینولدز
- ۳۸ کودک کارآفرین/ دنیای احساسات
- ۳۹ من قوی هستم
- ۴۰ شبیه من/ ماجراهای میمون و کیک
- ۴۰ کتاب‌های ابتهاج محمد
- ۴۲ کتاب‌های نامرئی

## سایر کتاب‌ها

۴۳ تازه‌ها

## کتاب‌های تألیفی

- ۵۸ مجموعه شعر قند و عسل
- ۶۰ مجموعه‌ی داستان‌های خوشمزه
- ۶۰ مجموعه‌ی بچه‌های سرزمین مادری
- ۶۱ مجموعه‌ی یک روز با بابا
- ۶۱ مجموعه‌ی ما اینجا هستیم

## کتاب‌های صوتی مهرسا



لاک‌بشت پرنده



ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی



جشنواره وب و موبایل ایران






مورد تأیید سازمان بهزیستی



مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش

دفتر مرکزی: ۰۲۱-۹۶۸۸۴۵۲۰  واحد فروش: ۰۲۱-۹۶۸۸۴۵۰۰ 

mehrsa\_pub  @mehrsapub  www.mehrsa.org 

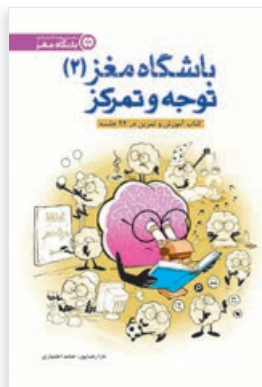




# باشگاه مغز

آموزش و تمرین برای فعال سازی توانمندی های مغزی

این مجموعه نوشته شده است تا شما - البته مغزتان - را یک لحظه هم تنها نگذارد. تمرینات در نظر گرفته شده در این کتاب از سویی و آموزش ها و نکات کاربردی از سوی دیگر، دست به دست هم داده اند تا طی ۱۶ جلسه، مغز شما را در هفت حیطه ی شناختی مهم حافظه، توجه، مهارت های بصری-فضایی، حل مسئله و منطق، مهارت های محاسباتی، بازشناسی چهره و احساسات و مهارت های کلامی، بیش از پیش توانمند سازند. درحقیقت خرید این کتاب به منزله ی ثبت نام شما در یک دوره ی بازتوانی مغزی است که حضور و مشارکت فعالتان در جلسات آن الزامی است.



# مغز من در گذر زمان

چگونه توانمندی‌های مغز خود را در گذر زمان حفظ و تقویت کنیم؟

این کتاب تلاشی است در جهت گردآوری مجموعه‌ای از مهم‌ترین حقایقی که در گذر زمان برای مغز ما انسان‌ها به‌طور طبیعی رخ می‌دهد و عملکردهای مغزی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با مطالعه‌ی این کتاب، می‌توانید عملکرد مغزی خود را اندازه بگیرید و با به‌کاربردن راهکارهای عملی، در طول زمان آن را بهبود ببخشید؛ راهکارهایی که زندگی شما را در جهت سلامت مغزتان تغییر می‌دهد. پس با ما در «مغز من در گذر زمان» همراه شوید.



# مغز پولادین من

چطور با پرورش تاب‌آوری در مغزمان بحران‌های زندگی را سالم و سربلند سپری کنیم؟

«مغز پولادین من» ماجرای آرزوی همه‌ی ما فرزندان آدم است که زندگی در این دنیای پر از ناملایمات را آغاز کرده‌ایم و در جست‌وجوی آرامش گمشده‌ی خود هستیم. آرزویی که می‌تواند ما را به قله‌های رشد و شکوفایی برساند اگر بتوانیم از دره‌های عمیق سختی‌ها و بحران‌ها، که تلخی ترس و اضطراب را در کام وجودمان می‌فشانند، به سلامت عبور کنیم. در این مسیر اگر همچون فولاد آبدیده، در مقابل ضربه‌های ناملایمات روزگار تاب‌آوری کنیم، پیروز این میدان خواهیم بود. در این کتاب با ما همراه شوید.



# باشگاه مغز خانواده

ما در مجموعه باشگاه مغز، سال‌هاست که در پی ترویج فرهنگ مراقبت از مغز بوده‌ایم و سعی داشته‌ایم با تولید ابزارهای آموزشی و تمرینی افراد جامعه را در گروه‌های مختلف سنی به ملحق شدن به این پویش مهم تشویق نماییم. ما باور داریم اگر در یک خانواده، توجه به مغز و مراقبت از آن به یک ارزش و اولویت تبدیل شود، این رفتار به تدریج تثبیت می‌شود و نسل‌های بعدی نیز این رفتار را تکرار خواهند کرد. به همین دلیل این بار، گام جدیدی در جهت تحقق این رسالت برداشته‌ایم و کتاب باشگاه مغز خانواده را منتشر نمودیم. این کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده است تا اعضای یک خانواده بتوانند در نسل‌های متفاوت در کنار هم از آن استفاده کنند و از آموزش‌های آن بهره‌مند شوند. ما امیدواریم تا بتوانیم در این مسیر جدید نیز افتخار همراهی شما مخاطبان عزیز را داشته باشیم.





## پرورش مغز

رشته‌های علمی بسیار وسیعی با رویکردهای چندجانبه درباره‌ی مغز به وجود آمده است، اما با فرصت محدود انسان‌ها در دنیای امروز و حجم گسترده‌ی اطلاعات در این عصر، شاید افراد در طول زندگی خود کمتر به فراگیری جامع و کامل در این زمینه بپردازند. به همین دلیل **گزیده‌خوانی** و **انتخاب درست منابع اطلاعاتی** در دنیای امروزی، بسیار اهمیت دارد.

این کتاب با توجه به موارد مطرح‌شده و به‌صورت مختصر، با زیبایی و جذابیت‌های تصویری منحصربه‌فرد و به‌طور سودمند به توضیح کارکردهای پایه‌ای مغز و راه‌ها و تمرین‌های بهبود مهارت‌های مغز شما پرداخته است.



## پرورش حافظه و تقویت یادگیری

آیا از عملکرد حافظه‌ی خود ناراضی هستید؟ ما شما را با انواع ورزش‌های ذهنی برای نیرومند کردن حافظه‌تان آشنا می‌کنیم. هر فصل از تمرین‌های این کتاب با **چیزستان‌های سرگرم‌کننده، بازی‌ها و تصاویر جذاب و رنگارنگ** همراه شده است تا بتوانید بدون یکنواختی و با اشتیاق در مسیر بهبود حافظه و افزایش خلاقیت خود گام بردارید. در بخش‌های مختلف کتاب نیز خودآزمایی‌هایی قرار داده‌ایم تا از وضعیت کنونی و آتی حافظه‌ی خود آگاه شوید و شاهد پیشرفت گام‌به‌گام خود در هر مرحله باشید. با مطالعه‌ی این کتاب که بر پایه‌ی جدیدترین یافته‌های علمی درباره‌ی مغز و فرایندهای شناختی تألیف شده است، به سایر ابزارهای تقویت حافظه نیازی نخواهید داشت.



## دفتر برنامه‌ریزی باشگاه مغز

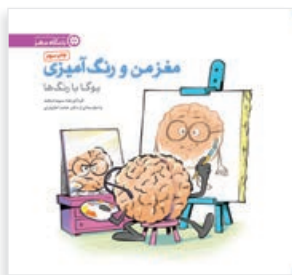
چند بار در طول روز با خودتان این جمله را تکرار کرده‌اید که ای کاش من هم دستیاری داشتم تا در طول روز به من یادآوری می‌کرد چه ساعتی باید کجا باشم و چه کاری انجام دهم؟ «دفتر برنامه‌ریزی مغز» همان دستیاری است که می‌تواند برای همه‌ی ما، صرف‌نظر از شغل و حجم وظایف روزانه‌ای که داریم، ابزاری کاربردی و مفید باشد و با پاسخ به این پرسش‌ها، برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی سالم، هدفمند و منظم به ما کمک کند. دفتر برنامه‌ریزی مغز، با یک تقویم یا دفترچه‌ی یادداشت معمولی تفاوت دارد، چرا که در آن می‌آموزیم و تمرین می‌کنیم چگونه با تکیه بر عملکردهای مغزی خود، زندگی روزانه‌مان را مدیریت کنیم.





# مجموعه کتاب‌های مغزمن و رنگ‌آمیزی

یکی از راه‌های بسیار مناسب برای فعال‌سازی شبکه‌ی حالت پیش‌فرض مغز، رنگ‌آمیزی نقش‌ها و طرح‌هایی با ویژگی‌های خاص است. در این مجموعه کتاب‌ها، طرح‌هایی برای شما برگزیده‌ایم که با هدف ما برای فعال کردن نواحی مغزی مربوط به خلاقیت و آرامش هماهنگی بیشتری داشته‌اند. استفاده‌ی منظم از این نوع رنگ‌آمیزی، روزانه بیست دقیقه در اوج فشار کاری یا بعد از ظهر هنگام استراحت، به تمام افرادی که به توانایی خلاقیت مغزشان نیاز دارند، توصیه می‌شود.



## ذهن‌آگاهی با رنگ‌آمیزی

«ذهن‌آگاهی با رنگ‌آمیزی» نوعی کتاب رنگ‌آمیزی بزرگسالان است که شامل طرح‌های خیره‌کننده، الگوهای زیبا و نقش‌های آرام‌بخش می‌شود. لایه‌لایه صفحات، تمرین‌هایی برای تقویت مهارت «زیستن در لحظه‌ی حال» خواهید یافت؛ همه‌جا این کتاب را همراه خود داشته باشید، چراکه با رنگ‌آمیزی و خلق تصاویر جدید، فقط چند دقیقه طول می‌کشد تا احساس بهتری پیدا کنید! امیدواریم این کتاب به کمک شما بیاید تا روزها و لحظه‌های آرام‌تری را سپری کنید.

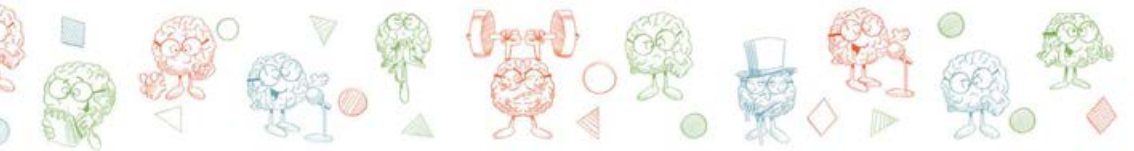
ذهن‌آگاهی

خلاقیت

آرامش







## کارو تمرین توانبخشی مغزی

بیش از ۱۴۰ تمرین برای باز توانی عملکردهای مغزی آسیب دیده

این کتاب با ارائه‌ی عملی بیش از ۱۴۰ تمرین باز توانی شناختی در زمینه‌ی تقویت حافظه، مهارت‌های اجرایی، آگاهی و بینش و سازگاری هیجانی در افراد دچار آسیب مغزی، مجموعه‌ای ارزشمند از راهکارهای مناسب است. هر کدام از تمرین‌های کتاب برای تمام افراد قابل اجراست. اگر دنبال روش‌هایی برای بهبود وضعیت حافظه و مهارت‌های تفکر هستید، این کتاب مناسب است.



## افراد موفق چگونه فکر می‌کنند

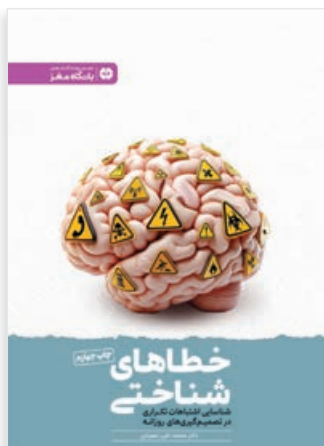
تمرین‌هایی برای دستیابی به تفکر قدرتمند

کتابی که در دستان شماست، برگردانی از کتابی با همین عنوان است و به شما نشان می‌دهد چگونه یک متفکر موفق باشید و زندگی و کار خود را متحول سازید. هر فصل این کتاب روی یکی از یازده نوع تفکر متمرکز شده است: تفکر کل‌نگر، تفکر متمرکز، تفکر خلاق، تفکر واقع‌گرا، تفکر استراتژیک، تفکر امکان‌گرا، تفکر عمیق، تفکر عامیانه، تفکر مشارکتی، تفکر غیرخودخواهانه، تفکر هدف‌گرا.

## خطاهای شناختی

شناسایی اشتباهات تکراری در تصمیم‌گیری‌های روزانه

در این کتاب، ۲۵ سوگیری شناختی معرفی و راهکارهایی برای اجتناب از آن‌ها بیان شده است. این کتاب اول به معرفی سوگیری‌ها می‌پردازد، سپس با ارائه‌ی راهکارهایی روش مناسب برای دوری از آن‌ها را پیشنهاد می‌دهد.





## مجموعه کتاب‌های

## فرزندپروری

کتاب‌های مجموعه‌ی فرزندپروری، به‌منظور آگاه‌سازی والدین طراحی و تهیه شده است. فرزندپروری وظیفه‌ای لذت‌بخش، رشد‌دهنده، سخت و چالش‌برانگیز است. در این کتاب‌ها، برای درک بهتر مفاهیم از کاریکاتورهایی استفاده شده است که هر کدام بخشی از بحث‌های مطرح‌شده را منعکس می‌سازد.



کتاب الهام‌بخش و تأثیرگذار «۳۶۵ راه برای پرورش فرزندان فوق‌العاده» به شما کمک خواهد کرد براساس آخرین یافته‌های دانش علوم اعصاب‌شناختی تمام آنچه را که والدین می‌خواهند، تحقق بخشید: پرورش کودکانی باهوش، مسئولیت‌پذیر، راستگو، شاد، مؤدب و خلاق. راهنمایی‌های فعالیت‌مدار و کامل این کتاب مهم، برای ایجاد مهارت‌های زندگی در کودکان‌تان به شما کمک می‌کند و توانمندی‌های آن‌ها و کل خانواده را غنی خواهد کرد.





کتاب «مغز کودک من» به شرح تحول مغز در دوران جنینی و وظایف مادر در این دوران می‌پردازد و تأثیر عواملی مانند استرس، رژیم غذایی و عادات رفتاری مادر در جنین را بررسی می‌کند. در بخش دوم کتاب، به روند تحولی مغز نوزاد و شکل‌گیری توانایی‌های او تا پایان یک‌سالگی اشاره شده است، همچنین، پیشنهادهایی برای بهبود و تسریع رشد مغز نوزاد توسط والدین ارائه می‌شود. در جلد یک تا چهارسالگی، تلاش شده است تا مفاهیم پیچیده‌ی مغزی و ویژگی‌های خاص مغز کودکان یک تا چهارساله به زبانی ساده و قابل‌درک بیان شود. تکنیک‌های متعددی که در این کتاب وجود دارد، نحوه‌ی تعامل با کودکان در این بازه سنی را، براساس این مفاهیم، به شما نشان می‌دهد.



## کتاب کار



## کتاب آموزش



شناخت احساسات، مدیریت و بیان مناسب آن‌ها از جمله مهارت‌های عاطفی هستند. کودکان ما، با مهارت‌های عاطفی کارآمد، در آینده آرام‌تر، مفیدتر و موفق‌تر خواهند بود. ارتباطات مؤثر، موفقیت تحصیلی و اضطراب پایین‌تر، از اثرات شایستگی در مهارت‌های عاطفی است. خوشبختانه این مهارت‌ها قابل یادگیری هستند. اگر چه که بسیاری از والدین، به علت ناآگاهی از اهمیت رشد عاطفی و نداشتن مهارت‌های لازم، به این مقوله بی‌توجه‌اند. در کتاب «احساسات کودک من» به اهمیت مهارت‌های عاطفی، مواجهه با احساسات و لزوم آموزش این مهارت‌ها، در کودکان سه تا هشت سال، پرداخته‌ایم. در این کتاب که تکمیل‌کننده‌ی کتاب «آموزش احساسات کودک من» است، به‌منظور یادگیری و ارتقای مهارت‌های عاطفی کودکانمان، به زبانی ساده تمرین‌هایی علمی ارائه داده‌ایم.





مجموعه کتاب‌های

# پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

در کودکان و نوجوانان



«اسباب‌های اجتماعی» با سرعت روبه‌رشد خود در جامعه و کاهش هرروزه‌ی سن مبتلایان به آن‌ها، به عنوان مهم‌ترین دغدغه‌ی خانواده‌ها، مسئولیت‌سنگینی را بر دوش آن‌ها نهاده است. اهمیت این امر مسئولان و متخصصان را بر آن می‌دارد تا جهت کاهش این خطر و افزایش ایمنی خانواده‌ها و به دنبال آن جامعه، اقداماتی جدی انجام دهند. انتشارات مهرسا در مجموعه کتاب‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی با هدف آموزش خانواده‌ها، مربیان و مشاوران و دیگر گروه‌های در معرض آسیب‌های اجتماعی، تلاش می‌کند با ارائه‌ی پیشنهادهایی برای پیشگیری از این آسیب‌ها در بین نوجوانان و جوانان، راهنمایی باشد برای حل نگرانی‌ها و دغدغه‌های والدین، خانواده‌ها، معلمان و همه‌ی دلسوزان عرصه‌ی تعلیم و تربیت.







## چگونه خشم یا عصبانیت خود را مدیریت کنیم؟

عمده‌ترین دلایلی که برای نوشتن این کتاب وجود دارد، نبود شناخت کافی از هیجانی طبیعی به نام خشم و استفاده نکردن از روش‌های مناسب یا حتی اطلاع نداشتن از وجود روش‌های سازگاراننده برای کنار آمدن با این هیجان است. در نتیجه خواننده‌ی این کتاب بعد از مطالعه‌ی آن می‌تواند بین احساس خشم خود و سایر احساساتش تفاوت و تمایز قائل شود و با روش‌هایی سازنده که به وی کمک می‌کنند از رفتارهای مخرب حین خشم پرهیز کند، آشنا می‌شود.



## مهارت‌آموزی در روابط زناشویی و جنسی

مخاطبان این کتاب گروه‌های زیر را شامل می‌شود: بزرگسالان در شرف ازدواج و کسانی که به تازگی ازدواج کرده‌اند. زوجینی که در حفظ ازدواج و زندگی زناشویی جدی و مصمم هستند اما زندگی جنسی آن‌ها با مشکلاتی مواجه است که موجبات ناراضی می‌کنند و آن‌ها را فراهم کرده است. بزرگسالانی که از نظر دانش و آگاهی جنسی احساس کمبود می‌کنند و می‌خواهند قبل از ورود به زندگی جنسی مشترک، خود را توانمند سازند. زوجین با سنین بالا که دریافته‌اند روش زندگی جنسی آن‌ها به ارتقای کیفیت روابطشان کمک نمی‌کند و احساس می‌کنند باید سبک زندگی خود را تغییر دهند.



## چگونه با کمک توانمندی‌های مغزی خود بر قند و چربی خون و اضافه وزن غلبه کنیم؟

«مهرتن» برای همه‌ی ما انسان‌هایی است که بیش از نیاز خود می‌خوریم و نمی‌دانیم چرا! «مهرتن» معرفی راهکارهای اصلاح رفتار و تقویت توان مغز برای مهار همه‌ی خوردن‌هایی است که برای ما بیماری و سنگینی و کاهش عمر به همراه می‌آورند. در این کتاب باور خواهیم کرد تا نپذیریم «مغزی وابسته به خوردن» داریم و «خوشحالی» را با این پذیرش همراه نکنیم، مسیر بهبودی ما آغاز نمی‌شود. مسیر مرحله به مرحله‌ی این کتاب در ۲۴ پله، آموزش‌های لازم را براساس دانش روز دنیا و تجربه‌ی بومی ما در اختیار شما قرار می‌دهد.





۸ تا ۴  
سال

آموزش • تمرین • سرگرمی

# باشگاه مغز کودکان

مؤلفان: دکتر تارا رضاپور، دکتر حامد اختیاری

مجموعه‌ی «باشگاه مغز کودکان» برای والدین و معلمانی است که باور دارند یادگیری و سرگرمی برای کودکان باید در کنار هم باشد. ما در این مجموعه به دنبال آن هستیم تا به کودکان بیاموزیم چگونه از عملکردهای متعدد مغزی خود (مانند توجه و حافظه) بهره برده و تمرین‌های این مجموعه را حل کنند؛ تمرین‌هایی که به صورت هدفدار و پله پله تنظیم شده‌اند و در هر پله کودک را با چالش جدیدی مواجه می‌سازند. همچنین باید گفت که تمرین‌های این مجموعه در سه سطح آسان، متوسط و دشوار طراحی شده که می‌توانند در هر دو صورت وابسته (هر سه جلد) یا مستقل (یک یا دو جلد) مورد استفاده قرار بگیرند.





# باشگاه تفکر و خلاقیت

## تمرین‌هایی برای پرورش تفکر خلاق و نقادانه

۱۴ تا ۸  
سال

تمرین‌های مجموعه‌ی «باشگاه تفکر و خلاقیت»، ذهن کودکان را برای یادگیری، فعال نگه می‌دارد تا مهارت‌های مغزی خود را پرورش دهند. این مجموعه‌ی بومی‌سازی‌شده، سعی دارد بستری مناسب برای تقویت کارکردهای پیچیده‌ی مغز دانش‌آموزان دوره‌ی دبستان ایجاد کند تا با موضوعات متنوع مواجه شوند و قوه‌ی تخیل و منطق خود را به کار گیرند. تمام توانمندی‌های مغزی برای پرورش تفکر خلاق و انتقادی متناسب با رشد سنی و آموزشی دانش‌آموزان در هر جلد تمرین می‌شود.







۱۰ تا ۷  
سال

## مجموعه‌ی برای فردا آماده‌ای؟ پرورش مهارت‌های تفکر، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی



## مجموعه‌ی باشگاه مغز ریاضی

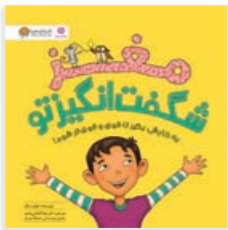
۸ تا ۴  
سال







# کتاب‌های داستانی باشگاه مغز





+۳  
سال

# کتاب‌های گردو



بازی، فعالیت و تمرین شناختی

حالات توبت کیه؟	بین و بچین	هر عدد چه رنگیه؟	کدوم منه؟	غریبه کیه؟
سرزمین و فصل گردو ها	دو بین کجاست؟	دونه به دونه به خوبه به خوبه	سایه من کوه؟	بازی سایه ها
تصاویر روفلو	بین ویگو	گردو پیراکن	چی فرق کرده؟	اگه کتقی!
دنیای گمشده	سرزمین مضی شوره	جاده های گمشده	مارپیچ های گمشده	راه را بپراکن!
چی کجاست؟	تصاویر پنهان	مارپیچ های چور و اچور	حیوانات بزمایا	مارپیچ های اقلانوسی





نقاشی



۸ تا ۴  
سال



مجموعه

# تخته‌ی بازی

شمارش اعداد

با یک عالمه بازی و ۳۰ تصویر برای رنگ آمیزی



پیدا کردن



رنگ آمیزی







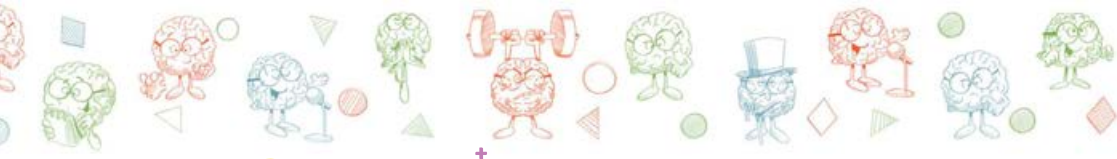
# مجموعه کتاب‌های قدرت انتخاب

نویسنده: اُدیر و گانت لوی • مترجم: دکتر لیلا کاشانی وحید

دنی پسر بچه‌ای است که برای اَبَر قهرمان شدن تلاش می‌کند و دوست دارد «قدرت انتخابش» هم مثل بقیه‌ی توانایی‌هایش تقویت شود. او مدام در موقعیت‌های مختلفی قرار می‌گیرد و با چالش‌های تازه روبه‌رو می‌شود. دنی باید برای رسیدن به نتیجه‌ی دلخواهش از قدرت انتخاب خود به بهترین شکل بهره ببرد. ساختار کتاب به گونه‌ای است که چند داستان در آن گنجانده شده که هر کدام پایان متفاوتی دارد. کودک می‌تواند هم‌پای تلاش‌های دنی در کتاب پیش برود و در هر ماجرا به او کمک کند بهترین تصمیم را بگیرد. در این کتاب کودک با فرایند انتخاب‌های متفاوت آشنا می‌شود و درمی‌یابد چگونه با هر انتخاب او، نتیجه تغییر می‌کند. کودک با قرارگیری در روند انتخاب و درک پیامد رفتارهای خود، کم‌کم به تصمیم‌گیرنده‌ی بهتری تبدیل می‌شود و تلاش می‌کند روز بهتری برای خود بسازد.







۵  
سال



# مجموعه کتاب‌های زمنه‌های مثبت ذهنی

# مجموعه کتاب‌های

خشم، غم، اضطراب، حسادت، شادی و... احساساتی هستند که کودک شما ممکن است به صورت روزمره آن‌ها را تجربه کند. شناخت احساسات و هیجانات و سپس مدیریت آن‌ها مهارت ضروری و ارزشمندی است که ذهن‌آگاهی (Mindfulness) نام دارد و توصیه می‌شود به شکل صحیح از دوران کودکی آموخته شود؛ اینکه فرزندان بدانند تجربه‌ی احساسات مثبت و حتی منفی امری طبیعی و گذراست، اینکه بیاموزد با اعتماد به نفس و شناخت توانایی‌هایش، در نهایت می‌تواند از پس سخت‌ترین شرایط و موقعیت‌های ناخواسته یا ناگوار بر بیاید. موقعیت‌های فرضی و جمله‌های مثبت و کلیدی هر کتاب را با کودکان تمرین و تکرار کنید. به او اعتماد به نفس و مدیریت احساسات را بیاموزید؛ این هدیه‌ای است که تمام عمر برایش ماندگار می‌شود.





# دخترانه‌ها

+9  
سال

## هر دختری باید بداند...

وقتی کوچک بودی، پدر و مادرت از تو مراقبت می‌کردند، حالا که بزرگ‌تر شده‌ای، خودت بسیاری از مسئولیت‌ها را به عهده می‌گیری. گاهی از سؤال کردن خجالت می‌کشی و خیلی به زحمت می‌آفتی. نگران نباش، باید بیشتر راجع به بدنت بدانی تا کمتر گیج شوی.

باید بفهمی تغییرات، مرحله‌ای طبیعی از بزرگ‌شدن هستند. تازه، یاد می‌گیری وقتی نگران هستی، بدانی چگونه سؤال کنی. بی‌شک پدر و مادرت و همین‌طور سایر بزرگسالان قابل‌اعتماد به تو کمک می‌کنند شرایط را بهتر درک کنی.



## دختران باهوش



# پسرانه‌ها

## آنچه پسران باید بدانند

ویژه‌ی پسران ۱۲ تا ۱۷ سال

۱۷-۱۲

سال



قرار است بدنت به‌زودی تغییری بزرگ را آغاز کند، شاید همین الان هم شروع شده باشد. وقتی بزرگ‌تر می‌شوی، بدن و ذهن‌ت رشد و تغییر می‌کند. این تغییرات گاهی هیجان‌انگیز به نظر می‌رسند و بعضی وقت‌ها هم ناخوشایند و حتی خجالت‌آور. نگران نباش! این اتفاق برای همه‌ی پسران هم‌سن تو رخ می‌دهد و آن‌ها هم دوره‌ی بلوغ را پشت‌سر می‌گذارند و نوجوانی را تجربه می‌کنند؛ دنیایی جدید با تغییراتی بزرگ اما طبیعی.

این کتاب به تو کمک می‌کند تا متوجه شوی تغییرات دوره‌ی بلوغ، مرحله‌ای طبیعی از بزرگ‌شدن هستند و به‌خوبی درک می‌کنی که چه چیزهایی پیش رویت است. هر کدام از این‌ها بخشی از مراحل بلوغ است. تو می‌توانی پاسخ سؤال‌هایت را در این کتاب پیدا کنی و یاد‌گیری وقتی نگران هستی چگونه سؤال کنی.

تو بزرگ می‌شوی و احساسات و هیجان‌ات هم رشد و تغییر می‌کنند. همه‌ی آدم‌ها هر روز و هر لحظه احساسات مختلفی را در زندگی تجربه می‌کنند. احساسات می‌توانند از شادی به غم، خشم به ترس، آرامش به آزرده‌گی و ناامیدی به پیروزی تبدیل شوند. گاهی این هیجان‌ات با احساسات فیزیکی مثل درد، گریه و تپش قلب همراه هستند. این احساسات ممکن است خیلی بزرگ باشند و به‌طور کامل خلق‌وخو و رفتار تو را عوض کنند یا آن‌قدر کوچک باشند که به‌سختی متوجه آن‌ها بشوی. ممکن است به‌مدت طولانی دوام بیاورند، یا در عرض یک دقیقه تغییر کنند. این کتاب به تو کمک می‌کند متوجه بشوی که احساسات و هیجان‌ات در شرایط مختلف زندگی چگونه تغییر می‌کنند. تو می‌توانی پاسخ سؤال‌هایت را در این کتاب پیدا کنی و یاد‌گیری احساسات را چطور مدیریت کنی.



# مجموعه کتاب‌های این منم

جهان را تغییر می‌دهند!  
آدم‌های معمولی



با خرید حق انتشار  
نسخه‌ی فارسی از ناشر اصلی





# مجموعه کتاب‌های پانچلو



با صدای ماندگار

سرکار خانم گیتی خامنه



به همراه سی‌دی صوتی

این مجموعه ضمن روایت داستانی ساده و قابل فهم، کودک را با مفاهیم ارزشمند اخلاقی مانند اعتماد به نفس، عزت نفس و پذیرش خویشستن آشنا می‌سازد و همچنان نیز بر خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی تأکید می‌ورزد. از آنجا که این داستان‌ها آموزه‌های اخلاقی و ارزشی را یادآوری می‌کند که در وجود همه‌ی انسان‌ها نهفته است، مطالعه‌ی آن‌ها رده‌ی سنی خاصی ندارد و بزرگسالان را نیز شامل می‌شود.

تأیید شده از سوی  
وزارت آموزش و پرورش



نامزد جایزه‌ی کتاب سال  
جمهوری اسلامی ایران



# مجموعه کتاب‌های چی شبیه چیه!

۹ تا ۵

سال

چگونه مفاهیم عمیق را با بیانی ساده به کودکان منتقل کنیم



نویسنده: شونا اینز • تصویرگر: ایریس آگوچ  
مترجم: احمد تصویری

این مجموعه ضمن روایت داستانی ساده و قابل فهم، کودک را با مفاهیم ارزشمند اخلاقی مانند اعتماد به نفس، عزت نفس و پذیرش خویش آشنا می‌سازد و همچنان نیز بر خودآگاهی نسبت به توانمندی‌های فردی تأکید می‌ورزد. از آنجا که این داستان‌ها آموزه‌های اخلاقی و ارزشی را یادآوری می‌کند که در وجود همه‌ی انسان‌ها نهفته است، مطالعه‌ی آن‌ها رده‌ی سنی خاصی ندارد و بزرگسالان را نیز شامل می‌شود.



۱۰ تا ۴  
سال

# مجموعه کتاب‌های من شگفت‌انگیز

نویسنده: بکی کامینگز • تصویرگر: زوزانا سُبِدوا

این مجموعه کتاب‌ها به کودکان این قدرت شگفت‌انگیز را می‌دهد تا با اعتماد به نفس و شادمانی بیشتر قادران داشته‌هایشان باشند و آن‌ها را با دیگران قسمت کنند و با انتخاب کارها و فعالیت‌های مفید، قدرتمندتر شوند و با حس رضایت‌مندی بیشتر به فعالیت‌های روزانه‌شان بپردازند.

همچنین کودکان می‌آموزند بهترین خودشان باشند؛ وقتی آن‌ها به قدرت کلمه‌ها پی می‌برند، جوانه‌های دوست‌داشتن و اعتماد به نفس بر شاخسار درخت زندگی‌شان جوانه می‌زند. کودکان با خواندن این کتاب‌ها، در ذهن خود تصویرسازی می‌کنند و از حس شیرین رؤیاهایشان که به واقعیت پیوسته خوشحال باشند.



من زیبا هستم!  
من قدرتمند هستم!  
من دوست‌داشتنی هستم!  
من خاص هستم!  
من تندرست هستم!







+5  
سال

# من هستم



نویسنده: سوزان ورده • تصویرگر: پیتراچ. رینولدز



هرچند دنیا با مسائل و مشکلات پیچیده روبه‌روست، اما ما می‌توانیم با اقدام‌هایی کوچک، آغازگر اتفاق‌های شیرین و تغییراتی بزرگ باشیم. ما می‌توانیم قدم کوچکی برای تبدیل دنیا به مکانی بهتر، متحدتر و آرام‌تر برداریم و در مسیر تغییر خودمان و جامعه پیش برویم؛ همچون باغی زیبا که با یک دانه شروع می‌شود.







+۳  
سال

## ماجراهای قورباغه

نویسنده: دیو پتی • مترجم: احمد تصویری

تا به حال شده که دلت نخواهد بخوابی؟ یا اینکه حسابی حوصله‌ات سر رفته باشد یا شاید هم اصلاً دلت نخواهد بزرگ شوی؟ قورباغه کوچولو هر دفعه با یک چالش تازه روبه‌رو می‌شود و ماجراهای بامزه‌ای برایش اتفاق می‌افتد. او حتی گاهی دلش نمی‌خواهد که قورباغه باشد. این وروجک به هر دری می‌زند تا بتواند بالاخره راهی پیدا کند. این مجموعه کتاب بامزه و جالب را حتماً بخوانید.





۸ تا ۴  
سال

# مجموعه کتاب‌های کوشا چهارچرخ



نویسنده: جان سنا • مترجم: سمیه حیدری



کوشا چهارچرخ همیشه پا به رکاب است و دلش می‌خواهد به همه نشان بدهد چه کارهای بزرگی از دستش برمی‌آید. این ته‌تغاری سمج، چهار تا برادر دارد: قلچماق، فشفشه، زرنگ‌خان و بی‌کله. شاید کوشا مثل قلچماق سرسخت نباشد، شاید مثل فشفشه سریع نباشد، شاید مثل زرنگ‌خان باهوش نباشد و شاید مثل بی‌کله شجاع نباشد، اما معدن‌ساز و خلاقیت‌آمیز است و البته هیچ‌وقت هم کوتاه نمی‌آید و با پشتکار به هدفش می‌رسد. خواننده در مسابقات نفس‌گیر جایزه‌بزرگ تخریب، اوج هیجان را تجربه می‌کند.



# قصه‌های بانای مانی

مدیریت مالی  
برای کوچولوها

به سرزمین خرگوشی خوش آمدید! در این سرزمین زیبا، هویج همان پول است.

■ بانای خیلی دلش می‌خواهد پول‌دار و مشهور بشود؛ او خیلی زود حساب‌کتاب می‌کند و قلق کار دستش می‌آید.

■ چامی خیلی دلش می‌خواهد هر طور شده با لباس ابرقهرمانی دنیا را نجات بدهد! اما خیلی زود متوجه می‌شود که برای قهرمان‌شدن یک‌عالمه راه هست.

■ هانی خیلی دلش می‌خواهد برای خودش یک خانه داشته باشد؛ جایی که آرام و ساکت باشد. او خیلی زود حساب‌کتاب می‌کند و قلق کار دستش می‌آید.

■ سانی خیلی دلش می‌خواهد همه‌چیز را برای خودش بخرد؛ اما خب نمی‌شود که همه‌چیز را باهمم خرید. او خیلی زود حساب کار دستش می‌آید.

در سرزمین خرگوشی اگر همه‌ی این‌ها را بخواهی، باید حواست به همه‌چیز باشد تا راهش را پیدا کنی.



تاییدشده توسط  
آکادمی هوش مالی

+5  
سال

نویسنده: سیندرز مک‌لئود  
مترجم: مریم عظیمی









۹ تا ۵  
سال

# جعبه مهارت‌های اولیه

مجموعه کتاب‌های  
پرورش مهارت‌های  
اجتماعی و اخلاقی  
در کودکان



بیاموزیم

رنگ کنیم

بخوانیم



این مجموعه مخصوص پدران و مادرانی است که فرزند آن‌ها به‌رغم داشتن هوش تحصیلی و نمره‌های خوب در مدرسه، قادر به برقراری ارتباط دوستانه با همسالان خود نیست. کودکان و نوجوانانی که مهارت‌های اجتماعی مناسب سن خود را دارند، می‌توانند به شکل مؤثرتری با دیگران ارتباط برقرار کنند، روابط خود را حفظ کنند و رفتارهای خود را مدیریت نمایند در هر کدام از جلد‌های این مجموعه یک عملکرد مورد بررسی قرار می‌گیرد.





+۵  
سال

نویسنده: الن جاور نیک

## مجموعه کتاب‌های اگر همه...



## مجموعه کتاب‌های آرجی

نویسنده: جولیا کوک

+۵  
سال







مورد تأیید سامانه رشد  
وزارت آموزش و پرورش

+۳  
سال



## کتاب‌های فرگال

نویسنده: رابرت استارلینگ • مترجم: سمیه حیدری



۸ تا ۴  
سال

## ماجراهای پروانه‌ی عجول

نویسنده: راس بوراک



نویسنده: گلنیس نلیست  
تصویرگر: سالی گارلند  
مترجم: فاطمه مهدیان

۸ تا ۴  
سال

## قصه‌های موش کوچولو







۸ تا ۴  
سال

## ماجراهای اَرنا و اردک

نویسنده: کلر هلن ولش • تصویرگر: الیور تالک • مترجم: سمیه حیدری



۱۰ تا ۶  
سال

نویسنده و تصویرگر: هالی هابی

## ماجراهای المور



المور، جوجه تیغی بامزه‌ی قصه‌ی ما، یک آگهی روی درخت چسباند: «دنبال دوست می‌گردم!» یعنی چه خبر شده؟ می‌خواهی بدانی ماجرا چیست؟ راستی تو فکر می‌کنی المور چطوری دوست پیدا می‌کند؟



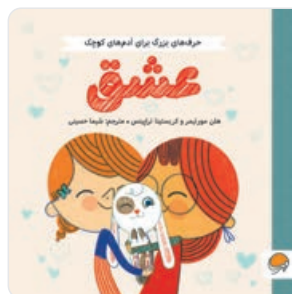


## حرف‌های بزرگ برای آدم‌های کوچک

نویسندگان: هلن مور تیمر و کریستینا تراپینس • مترجم: شیما حسینی

۴  
سال

تا حالا با خودت فکر کرده‌ای چطوری می‌توانی یک‌عالمه دوست خوب داشته باشی؟  
در این مجموعه یاد می‌گیریم چطوری با عشق، احترام، تلاش، شجاعت و مهربانی می‌شود دنیا را به جای بهتری تبدیل کرد که همه در آن شاد و سلامت باشند.





۱۳ تا ۱۶  
سال

## من عاشق علم هستم!

نویسندگان: کیمبرلی درینگ و شلی ر. چوهایس • مترجم: محبوبه نجف‌خانی



سیسی با کنجکاو و دقت به جهان اطرافش نگاه می‌کند، چون دوست دارد از هر چیزی سر دربیورد. مثلاً اینکه آیا حیوان‌ها سبزیجات دوست دارند؟ سیسی در این مورد آزمایش‌های مختلفی انجام می‌دهد و در آخر به نتیجه‌ی جالبی می‌رسد. با سیسی همراه شوید تا بدانید آیا حیوان‌ها واقعاً سبزیجات دوست دارند!



سیسی عاشق علم و ماجراجویی است. سیسی از خوشحالی روی پاهایش بند نیست، چون قرار است با دوست‌هایش به اردو بروند و در طبیعت چادر بزنند و ماجراجویی کنند. اما وقتی اردو می‌زنند و فکر می‌کنند اوضاع دارد به‌خوبی پیش می‌رود، یک‌دفعه هوا طوفانی می‌شود و همه‌چیز را به‌هم می‌ریزد.



سیسی دوست دارد بدانند نیروهای کشش و رانش چطور کار می‌کنند! در زنگ علوم، خانم معلم از سیسی و گروهش می‌خواهد آزمایش‌هایی انجام دهند تا این نیروها را بهتر بشناسند. با سیسی و دوست‌هایش همراه شوید تا بدانید آزمایششان چطور پیش می‌رود!

لیبی عاشق این است که مواد را اندازه بگیرد، ترکیب کند و چیزهای جدید درست کند. حالا توی مدرسه‌ی لیبی قرار است جشنواره‌ی پاییزی برگزار شود. لیبی و دوست‌هایش داوطلب می‌شوند که مسئول غرفه‌ی علم باشند. آن‌ها حسابی هیجان دارند و می‌خواهند با آزمایش‌های علمی جالب و هیجان‌انگیز همه را غافلگیر کنند و برنده‌ی مسابقه شوند!



ویوی دختر کنجکاو است و همه‌چیز را با دقت بررسی می‌کند. او اطلاعاتی را که به‌دست می‌آورد، یادداشت می‌کند. بعد، سؤال‌هایی طرح می‌کند تا با کمک آن‌ها بفهمد جهان چطور کار می‌کند. امروز قرار است ویوی با معلم و بچه‌های کلاس برای گردش علمی به ساحل دریا برود. باید ببینیم چه جانوران جالبی می‌بیند و چه چیزهایی کشف می‌کند!





مورد تایید دفتر تکنولوژی آموزشی و کمک آموزشی وزارت آموزش و پرورش

نویسنده: کوبی یامادا • تصویرگر: می بیسام  
مترجمان: احمد تصویری، فرمهر منجزی

# کتابهای کوبی یامادا



ببینید چه اتفاق های خارق العاده ای می افتد وقتی فکرهای تازه ای را در ذهنتان پرورش می دهید، با مشکلاتتان مواجه می شوید از فرصت های جدید استفاده می کنید! این سه گانه برنده ی جایزه های متعدد و از پُر فروش های نیویورک تایمز است که امکان تفکر انتزاعی را در کودکان و همچنین خوانندگان جوان رشد می دهد و به آنان کمک می کند با نگاهی متفاوت به افکار، ایده ها و فرصت هایشان، نتایجی شگرف را تجربه کنند.



نامزد جایزه ی بهترین کتاب تصویری گودریز



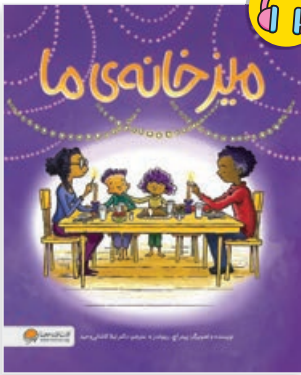
جایزه ی کریستوفر برای افراد جوان



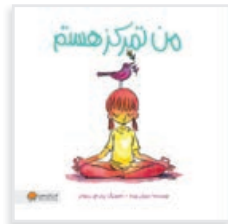
جایزه ی ناشران مستقل در همه ی سنین







# کتابهای پیتر اچ. رینولدز





## کودک کارآفرین

این دو کتاب به رشد ذهنی، خلاقیت و اعتماد به نفس در کودکان می پردازد.

نویسنده: جیمی دینین  
تصویرگر: لورن روکا  
مترجم: سیده هستی حسینی



نویسنده: السا پونست  
تصویرگر: روسیو یونینو  
مترجم: سپیده شجاعی مطلق

## مجموعه کتاب های

## دنیای احساسات



مجموعه‌ی هشت جلدی دنیای احساسات، با داستان‌هایی جذاب و ماجراجویانه، به احساسات در کودکان، چگونگی رویارویی و کنترل آن‌ها می‌پردازد.





مجموعه‌ی «من قوی هستم» با زبان شعر و داستان به مهارت‌ها و احساسات گوناگون کودکان و شناخت آن‌ها می‌پردازد.

۸ تا ۴  
سال

نویسنده: الیزابت کول • مترجم: تینا غراب • شاعر: رودابه حمزه‌ای







# شبه من

نویسنده: شینی سومارا  
تصویرگر: نادیا سارل  
مترجم: الهه شفیعی آبادی

۱۰ تا ۷  
سال



مجموعه‌ی چهارجلدی از شینی سومارا، شامل کتاب‌هایی جذاب و با تصویرگری خیره‌کننده، که برای کودکان الهام‌بخش خواهد بود تا در جست‌وجوهایشان در یک سفر هیجان‌انگیز با دنیای مهندسی، علوم، ریاضیات و برنامه‌نویسی آشنا شوند.



نویسنده: درو دیوالت  
تصویرگر: الیور تالک  
مترجم: سمیه حیدری

۸ تا ۴  
سال

## ماجراهای میمون و کیک





# قرمزِ مهربان

نویسنده: ابتهاج محمد، ساجده علی  
تصویرگر: حاتم عالی

+۵  
سال

# آبی سربلند



ابتهاج محمد نویسنده‌ی این مجموعه، در نیوجرسی به دنیا آمد. ابتهاج چهار خواهر و برادر دارد. والدینش به‌خاطر مسلمان بودن به‌دنیاال ورزشی بودند تا ابتهاج بتواند با حجاب کامل در آن حضور پیدا کند. او از سن خیلی پایین همیشه حجاب داشت. وقتی بزرگ‌تر شد و در رشته‌ی شمشیربازی شروع به فعالیت کرد، دلش می‌خواست با حجابش بتواند الهام‌بخش دیگر زنان محجبه‌ی دنیا باشد تا به‌دنیاال آرزوهایشان بروند. او نخستین زن مسلمانی است که مدال المپیک در این رشته را برای کشورش به‌دست آورده است. همچنین ابتهاج فعال اجتماعی، مدافع حقوق زنان و نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش زیادی است. نوشته‌ها و تلاش‌های او نگاه دختران محجبه و افراد معتقد را نسبت به ارزش، عقیده، خانواده و جامعه تغییر می‌دهد.

ساجده علی در هند متولد شد و وقتی سه‌ساله بود، همراه خانواده‌اش به کانادا مهاجرت کردند. او اولین کتاب خود را در ۱۵ سالگی نوشت. ساجده علی دارای مدرک نویسندگی از دانشگاه یورک است. همچنین معلم نیز هست و برای مجلات مختلف مقاله می‌نویسد. او برنده‌ی جایزه‌ی ویلیام سی موریس انجمن کتابخانه‌های آمریکا در سال ۲۰۱۸، برنده‌ی جایزه‌ی افتخار آلفا و جایزه‌ی کتاب خاورمیانه است. کتاب «آبی سربلند» او که با همکاری ابتهاج محمد نوشته شده بود، خیلی زود پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز گردید. او به حیطه‌های گوناگون ادبیات علاقه‌مند است.





۸ تا ۴  
سال

## مجموعه کتاب‌های نامرئی

قرار است بهترین خبر دنیا به گوش همه‌ی آدم‌ها برسد... تک‌تک ما به رشته‌هایی وصل هستیم و سر آن‌ها به آدم‌هایی می‌رسد که دوستشان داریم. این رشته‌ها، یک شبکه‌ی جهانی را می‌سازد که ما را در کنار هم نگه می‌دارد. اگر حواسمان به این شبکه باشد و رشته‌هایش را حس کنیم، هیچ‌کس از آن بیرون نمی‌ماند. شبکه‌ی نامرئی، واقعی و زنده است.

در این کتاب کودکان و بزرگسالان معجزه‌ی عشق و ضربان زندگی را بهتر درک می‌کنند و می‌کوشند با کشف این رشته‌های نامرئی بیشتر هوای آدم‌های دور و برشان را داشته باشند.

«شبکه‌ی نامرئی» از مفهوم «همبستگی جهانی» می‌گوید.



وقتی مامان به بچه‌های خود می‌گوید که همه‌ی آن‌ها به یک طناب نامرئی وصل هستند، برایشان عجیب است و می‌پرسند: «چه‌جور طنابی؟» جواب این سؤال، حقیقت ساده‌ای است که همه‌ی ما را به هم وصل می‌کند: «طنابی نامرئی» که از عشق ساخته شده، هرچند نمی‌توانید آن را ببینید ولی می‌توانید در اعماق قلبتان احساسش کنید و می‌دانید با آن همیشه به کسانی که دوستشان دارید وصل هستید. این کتاب، به خوانندگان کودک و بزرگسال بی‌شماری کمک کرده تا بتوانند با «اضطراب جدایی»، تنهایی و غم از دست دادن یک دوست یا عضوی از خانواده راحت‌تر کنار بیایند و در عین حال در پی کشف ارتباط‌های جدانشدنی و ناپیدایی باشند که بین همه‌ی ما وجود دارد.

«تا زمانی که محبت و دوستی در قلبت جریان داشته باشد، طناب نامرئی همیشه همان‌جاست...»

هر کسی در این دنیا یک کوله‌پشتی نامرئی دارد. توی کوله‌پشتی نامرئی، گنج‌ها و ابزارهایی وجود دارد که در زندگی به تو کمک می‌کنند. طناب نامرئی مهم‌ترین چیز در کوله‌پشتی توست. می‌دانی مهم‌ترین راز کوله‌پشتی‌ات چیست؟ اینکه هر چیزی که بخواهی توی آن پیدا می‌کنی. یک کوله‌پشتی با طراحی عالی... برای تک‌تک آدم‌های دنیا.



## سایر کتاب‌ها



















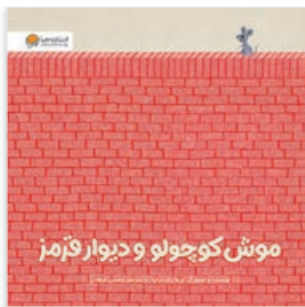




۷ تا ۴  
سال

## کتابهای ریچل برایت









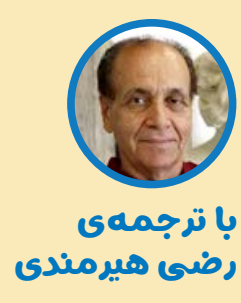
















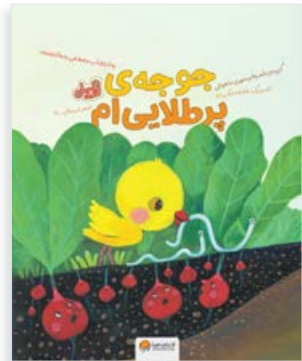
# تازه‌ها





# عسل قند و شعر

«قند و عسل» مجموعه‌ای از شعرهای تعدادی از بهترین شاعران معاصر ایرانی، برای دو گروه سنی خردسال و کودک است. این مجموعه شعر جامع، با هدف ایجاد بستری برای تجربه‌ای اصیل از شعر فارسی فراهم شده است. شعرهای این مجموعه را جناب آقای مصطفی رحماندوست انتخاب کرده و گروهی از بهترین تصویرگرها آن‌ها را تصویرگری کرده‌اند. شاعرانی که در این مجموعه حضور دارند عبارت‌اند از: محمود کیانوش، مصطفی رحماندوست، پروین دولت‌آبادی، جعفر ابراهیمی، اسدالله شعبانی، افسانه شعبان‌نژاد، محمود پوروهاب، ناصر کشاورز، طیبه شامانی، مریم اسلامی، مریم هاشم‌پور، مهری ماهوتی و بابک نیک‌طلب.







## مجموعه‌ی داستان‌های خوشمزه

«داستان‌های خوشمزه» مجموعه داستان‌هایی تصویری است درباره‌ی میوه‌های خوشمزه‌ی دور و برمان. در این داستان‌ها با واقعیت‌های جهان شگفت‌انگیز طبیعت از دریچه‌ی متفاوتی آشنا می‌شویم؛ به جهان تعدادی از میوه‌های آشنای اطرافمان سفر می‌کنیم و از دریچه‌ی داستان‌هایی فانتزی، شناخت تازه‌ای از این نعمت‌های خوشمزه، پیدا می‌کنیم.

### آن بیرون چه خبر است؟

روزی از روزها دانه‌های سرخ و آبدار انار، داشتند با هم بازی می‌کردند که ناگهان از بیرون خانه، صداهاى عجیبی شنیدند. از خودشان پرسیدند: «آن بیرون چه خبر است؟» دانه‌ها حسابی کنجکاو شده بودند و صداها لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر می‌شد...

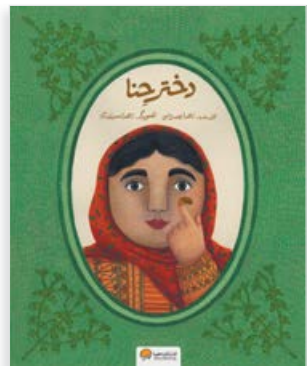


## مجموعه‌ی بچه‌های سرزمین مادری

«بچه‌های سرزمین مادری» مجموعه داستان‌هایی تصویری است درباره‌ی بچه‌هایی از گوشه و کنار ایران، که هر کدام برای حفظ کردن میراث خانوادگی‌شان تلاش کرده‌اند. آن‌ها در قبال چالش‌های کسب و کار خانوادگی‌شان، بی‌تفاوت نبوده و فعالانه برای رسیدن به راه حلی مناسب قدم‌هایی برداشتند و برای بزرگ‌ترها الهام‌بخش شده‌اند و اینطوری هر کدام از این بچه‌ها، قهرمان خانواده‌هایشان شده‌اند.

### دختر حنا

«دختر حنا» داستانی است از تجربه‌های کودک بلوچی که زندگی‌اش با گیاه حنا و کارگاه حناسابی گره خورده است. دختر داستان ما تازگی‌ها فهمیده که ممکن است کارگاهشان تعطیل شود. او خیلی ناراحت است، اما دست روی دست نگذاشته و برای رونق کارگاهشان کارهایی می‌کند.



## مجموعه‌ی یک روز با بابا

«یک روز با بابا» مجموعه داستان‌هایی تصویری است درباره‌ی تجربه‌های یک پدر و پسر خردسالش، در طول یک روزی که با هم وقت می‌گذرانند. در هر کدام از داستان‌های مجموعه، پدر به دنبال پیدا کردن راه‌حلی برای چالشی که در تعامل با پسر دارد، فراتر از محدودیت‌های دنیای واقعی، کودک را به ماجراجویی‌هایی خیالی می‌برد؛ اینطوری پدر بین دنیای خیالی و واقعی پل می‌زند و کودک با قدم‌زدن در دنیای خیالی، برای گام برداشتن در دنیای واقعی آماده می‌شود.

### بابا فیل شد!

پسر کوچولو برای غذا خوردن بهانه‌گیری می‌کند و بابا به دنبال راه‌های شگفت‌انگیزی است تا غذا خوردن را برای او به تجربه‌ی شیرینی تبدیل کند. «بابا فیل شد» داستان پدر خلاق است که تمرین می‌کند دنیا را از دریچه‌ی چشم کودک خردسالش ببیند.



## مجموعه‌ی ما اینجا هستیم

«ما اینجا هستیم» مجموعه کتاب‌هایی تصویری است با هدف تقویت سواد شکوفایی خردسالان. این مجموعه در فضایی تعاملی و همراه با بازی، بستری است برای شناخت دانش‌ها و بینش‌های ساده و یادگیری مهارت‌های گوناگون برای خردسالان.

### در جنگل بلوط

کتاب تصویری «در جنگل بلوط» از طریق بازی و در فضایی تعاملی، مخاطب خردسال را به پیدا کردن شباهت‌ها و تفاوت‌ها، آشنایی با طبیعت و درک مفهوم خانواده فرامی‌خواند.





# مه‌رسا برات قصه می‌گه



## کتاب‌های صوتی مه‌رسا

ما سعی کردیم دنیای بچه‌ها رو شنیدنی‌تر کنیم!  
اگه دوست دارین که قصه‌گوهای مه‌رسا  
براتون قصه‌هارو بخونن، با ما همراه باشید!



هرجاکه این علامت را کنار کتاب می‌بینی  
یعنی برای آن کتاب نسخه‌ی صوتی داریم.



## فواید شنیدن کتاب صوتی برهوش کودکان

### افزایش توانایی گوش دادن

کودکان بسیاری وجود دارند که هنگام گوش دادن به معلم خود دچار مشکل تمرکز هستند. شنیدن پادکست‌ها و قصه‌های صوتی در افزایش سطح تمرکز کودکان هنگام گوش دادن تأثیر به‌سزایی دارد.

### بهبود تلفظ واژگان

کودکان معمولاً در تلفظ کلمات پیچیده و ترکیبی دچار مشکل هستند. شنیدن پادکست‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا واژگان را به درستی تلفظ کنند.

### افزایش لذت خواندن و نوشتن در کودکان

از فواید شنیدن پادکست و کتاب صوتی برهوش کودکان این است که باعث می‌شوند کودکان از خواندن و نوشتن مطالب هم لذت ببرند. در واقع با لذت بردن از خواندن و نوشتن، عملکرد کودکان در فراگیری این مهارت‌ها ارتقا می‌یابد.

### حمایت از هوش هیجانی کودکان با کتاب‌های صوتی

کودکان هنگام گوش دادن به کتاب‌های صوتی و پادکست‌ها طیف گسترده‌ای از احساسات را تجربه می‌کنند. این حالت به کودکان کمک می‌کند که با احساسات خود در تماس باشند و حتی بتوانند احساسات دیگران را هم تشخیص دهند.

### رشد قوه‌ی تخیل و استفاده‌ی بیشتر از آن

گوش دادن به داستان‌های صوتی در مقایسه با تماشای فیلم، قوه‌ی کودکان را فعال‌تر می‌سازد. کودکان مورد مطالعه این‌گونه بیان می‌کنند که از تجسم و تخیل آن چیزی که می‌شنوند لذت می‌برند.

### کاهش استرس و اضطراب در کودکان

شنیدن قصه‌های صوتی و پادکست‌ها می‌تواند اضطراب و استرس را در کودکان کاهش دهد. کتاب‌های صوتی به دلیل تأثیرات آرامش‌بخشی که روی کودکان دارد، باعث می‌شود که کودکان منزوی، بهتر بتوانند با دنیا و انسان‌های پیرامون خود ارتباط برقرار کنند.



## رشد و توسعه‌ی تفکر انتقادی

یکی از مزایای مهم شنیدن کتاب‌های صوتی، رشد و توسعه‌ی تفکر انتقادی در کودکان است. درگیر شدن و در متن داستان‌های صوتی قرار گرفتن می‌تواند مهارت‌های درک مطلب را هم در کودکان بهبود بخشد. کودکان با شنیدن این داستان‌ها دوست دارند تا آن‌ها را با اشتیاق برای دیگران تعریف کنند.

## تقویت عزت نفس

شنیدن پادکست‌ها و کتاب‌های صوتی کودکان را تشویق می‌کند که به خوانندگانی خوب تبدیل شوند. استفاده از چنین کتاب‌هایی می‌تواند باعث افزایش عزت‌نفس در کودکان شود. مهارت خواندن در کودکان و نوجوانانی که خود را خوانندگان ضعیفی توصیف می‌کنند، پس از استفاده از کتاب‌های صوتی، تقویت خواهد شد.

## چرا کتاب‌های صوتی مه‌رسا؟

چون هدف ما تولید محتوای استاندارد و ساختن دنیایی غنی برای کودکان است؛ محتوایی با پس‌زمینه‌ی علوم شناختی و متنوع به همراه آموزش مهارت‌های زندگی و توانمند کردن کودکان. به این ترتیب بستر مناسبی را برای رشد و پرورش کودکان فارسی‌زبان در سراسر جهان فراهم می‌کنیم تا کودکانی خلاق، توانمند و سالم داشته باشیم.

قصه‌های صوتی مه‌رسا با صداهای بامزه و دوست‌داشتنی ضبط می‌شود و موزیک‌ها و فضاسازی‌ها با دقت و وسواس زیاد انتخاب می‌شوند که حتماً از شنیدن آن‌ها لذت خواهید برد.



### این قصه،

### هدیه‌ای برای تو که دنیات شنیدنی‌تر بشه









«آکادمی باشگاه مغز» در ادامه مسیر فعالیت مجموعه «باشگاه مغز» به عنوان بازوی آموزش، اطلاع‌رسانی و ترویج چندرسانه‌ای آن، از اسفندماه سال ۱۳۹۹ کار خود را آغاز کرده است. هدف مجموعه باشگاه مغز، تولید و ارائه خدماتی بر اساس الگوی مبتنی بر مغز و نظام شناختی انسان است که حاصل آن، ارتقای سطح آگاهی مغز، فهم اهمیت آن و ارائه روش‌هایی برای سنجش و توانمندسازی عملکردهای مغز خواهد بود. بر این اساس تولید و برگزاری دوره‌های آموزشی در سطوح تخصصی و عمومی، ایجاد پلتفرم سنجش شناختی، ایجاد شبکه ارتباطی باشگاه مغز و تولید محتوای هدفمند بر بستر وب صورت گرفته است. امیدواریم رهاورد تلاش ما ارائه خدماتی مبتنی بر علم، مقرون به صرفه و در دسترس برای همگان باشد.

برای اطلاع از آخرین اطلاعات به سایت باشگاه مغز مراجعه کنید:

 [www.braingym.ir](http://www.braingym.ir)

 @bashghamaghz

 bashgahe.maghz






انتشارات مهرا

واحد فروش: ۰۲۱ - ۹۶ ۸۸۴ ۵۰۰

دفتر مرکزی: ۰۲۱ - ۹۶ ۸۸۴ ۵۲۰

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۱۹۸۹

[www.mehrsa.org](http://www.mehrsa.org)

mehrsa\_pub 

@mehrsapub 