

خدا جون سلام به روی ماهت...

چگونه شخص شیخی باشیم؟
۶۵ راهکار خفن برای بچه‌ی آدم بودن



ناشر خیلی متفاوت کتاب‌های کودک و نوجوان!



جگہ وہ
شخص شخصی
ہاں ہم؟



سرشناسه: نیومن، کترین، ۱۹۶۸ - م.

-Newman, Catherine, 1968

عنوان و نام پدیدآور: چگونه شخص شخیصی باشیم؟: ۶۵ راهکار خفن برای بچه‌ی آدم بودن / نویسنده کترین نیومن؛ تصویرگر دبی فانگ؛ مترجم مهرزاد زمردیان.

مشخصات نشر: تهران: نشر پرتقال، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص.: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۴-۰۷۷-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: How to be a person, 2020.

عنوان دیگر: ۶۵ راهکار خفن برای بچه‌ی آدم بودن.

موضوع: صیانت نفس -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Self-preservation -- Juvenile literature

موضوع: خودسازی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Self-actualization (Psychology) -- Juvenile literature

شناسه‌ی افزوده: فونگ، دبی

شناسه‌ی افزوده: Fong, Debbie

شناسه‌ی افزوده: زمردیان، مهرزاد، ۱۳۵۲ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۲۴۹۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۴۳۱۰۸۸

۷۱۵۸۶۰۱



انتشارات پرتقال

چگونه شخص شخیصی باشیم؟: ۶۵ راهکار خفن برای بچه‌ی آدم بودن

نویسنده: کترین نیومن

تصویرگر: دبی فانگ

مترجم: مهرزاد زمردیان

ناظر محتوایی: شروین جوانبخت

ویراستار ادبی: محسن محمدبیگی

ویراستار فنی: روژین فهم‌حصاری

طراح جلد نسخه‌ی فارسی: نیلوفر مرادی

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی: مینا فیضی - زهرا گنجی - نسرين صفري

مشاور فنی چاپ: حسن مستقیمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۴-۰۷۷-۱

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ: مجتمع چاپ پرسیکا

صحافی: مهرگان

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان



۳۰۰۰۶۳۵۶۴



۰۲۱-۶۳۵۶۴



www.porteghaal.com



kids@porteghaal.com

تقدیم به بن و بردی و همهی آن‌هایی که تلاش می‌کنند بهترین خودشان باشند؛
تقدیم به همهی ما. شک نکنید که می‌توانیم.

کاترین

تقدیم به آلیستر و ماری و کوپر

دبی

ترجمه‌ی این کتاب را تقدیم می‌کنم به مادر و پدرم

و

به پسر، کورش.

م.ز



فهرست

بهترین خودت باش. (۸)

بقیه ی موجودات زنده

چگونه در زندگی به انسان‌ها، حیوانات اهلی و گیاهان اهمیت بدهیم. (۱۱)



گفت‌وگوی تاثیرگذار و درست

چگونه مهربان باشیم و خواسته‌مان را به دیگران بگوییم. (۳۵)



نظافت و نظم و ترتیب

چگونه خانه را تروتمیز نگه داریم. (۵۷)



خوراکی‌ها

چگونه غذا درست کنیم و از پس کارهای آشپزخانه بربیاییم. (۸۱)



پوشیدنی‌ها

چگونه از لباس‌ها و کفش‌هایمان مراقبت کنیم و آن‌ها را تمیز نگه داریم. (۱۰۳)



حساب و کتاب

چگونه پول دریاوریم، خرج یا پس‌انداز کنیم و به دیگران کمک کنیم. (۱۲۵)



مهارت‌های کاربردی

چگونه کارهای مهم زندگی را انجام بدهیم. (۱۴۳)



از همه‌ی شما متشکرم! (۱۶۲)

بهترین خودت باش

به شما قول شرف می‌دهیم که نمی‌خواهیم با این کتاب شما را زودتر از وقت مناسب تبدیل به آدم‌بزرگ کنیم! نمی‌خواهیم شما ادای بزرگ‌ترها را در بیاورید مثلاً کت و شلوار بپوشید و با کیف دستی‌تان این طرف و آن طرف بروید یا برای تعمیر لوله‌های دستشویی به زور زیر سینک چمباتمه بزنید. با این حال شک نداریم که با یادگیری مهارت‌های داخل این کتاب، آدم خوشحال‌تری خواهید شد. احتمالاً بعضی از این مهارت‌ها را خودتان بلدید و بعضی‌هایشان را بلد نیستید، ولی دیگران تصور می‌کنند که آن‌ها را بلدید. (هیس! لازم نیست به کسی بگویید.) خیلی زود متوجه خواهید شد که تمام این مهارت‌ها روزی در زندگی به دردتان می‌خورند. راستش را بخواهید پس از انجام کارهای هدفمند، حس لذت‌بخشی به شما دست می‌دهد و وقتی دیگران به خاطر کارهایتان از شما قدردانی می‌کنند، باز هم همان حس خوشایند به سراغتان می‌آید. قول می‌دهیم که اگر این مهارت‌ها را یاد بگیرید، جفت این احساسات دلیزیر باهم خوشحالتان کنند.

خب... درک می‌کنیم که شاید خودتان تنهایی این کتاب را انتخاب نکرده باشید. شاید بزرگ‌تره‌ایتان خیلی نامحسوس و زیرکانه این کتاب را همراه یک جفت دستکش پلاستیکی و یک لوله‌بازکن به جای هدیه‌ی تولد به شما داده باشند. (دستشان درد نکند!) اما اصلاً غصه نخورید چون بدون شک خیلی از کارهای روزمره که سخت و بی‌ارزش به نظر می‌رسند، در واقع خیلی هم لذت‌بخش هستند، به خصوص اگر خودتان با اعتماد به نفس برای

انجامشان پیش قدم شوید و دیگر نیازی نباشد یک بولدوزر پرسروصدا (یعنی همان غرغره‌ای پدر و مادرتان) شما را وادار به انجام کار کند. اصلاً شاید تا شما خواندن این کتاب را تمام کنید، رباتی اختراع شود که تمام کارهای خانه را انجام بدهد! خیلی هم عالی. آن وقت این کتاب را کنار می‌گذارید که روزی به بچه‌هایتان نشانش بدهید و به آن‌ها بگویید: «اون قدیم‌ها که هنوز ربات‌ها اختراع نشده بودن، خودمون مجبور بودیم گل‌ها رو آب بدیم و پیشخان آشپزخونه رو دستمال بکشیم!» احتمالاً بچه‌هایتان هم سرشان را تکان می‌دهند و دلشان برایتان می‌سوزد.

ما خوب می‌دانیم که گفتن جمله‌ی «می‌تونم کمکی بکنم؟» بهترین فرصت است که نشان بدهید بهترین خودتان هستید. حالا که این کتاب را در دست دارید، دیگر مجبور نیستید از جمله‌ی عجیب و غریب «من نمی‌دونم چه جوری باید این کار رو بکنم!» استفاده کنید.

توجه: اگر توانایی‌های ادراکی، حرکتی یا روان‌شناختی متفاوتی دارید، شاید لازم باشد بعضی از مهارت‌های این کتاب تغییر کنند و به شکلی متفاوت انجام شوند. باعث خوشحالی ماست که نظرها و پیشنهادهای خودتان را برای بهبود بخشیدن به این کتاب با ما در میان بگذارید. لطفاً برای فرستادن نظرهای خودتان از گزینه‌ی تماس در تارنمای من به نشانی

catherinenewmanwriter.com استفاده کنید.



Catherine



بقیه‌ی موجودات زنده

چگونه در زندگی به انسان‌ها، حیوانات اهلی و گیاهان
اهمیت بدهیم.

شاید بعضی وقت‌ها بدون اینکه کار خاصی انجام بدهید، آدم‌ها حس کنند برای شما مهم هستند. شاید فقط کنارشان نشسته باشید یا به آن‌ها لبخند زده باشید. اما همیشه هم این‌طور نیست و گاهی باید نشان بدهید که به دیگران اهمیت می‌دهید. چند نمونه از این موقعیت‌ها در این بخش آمده‌اند.



چگونه افراد بیمار را خوشحال کنیم

اگر کسی در خانه‌ی شما بیمار است، می‌توانید **برایش خوراکی‌های آرامش‌بخش ببرید**. مثلاً یک کاسه سوپ، چند نان برشته و نیمرو یا یک فنجان دمنوش زنجبیل. یا وقتی فرد بیمار مشغول تماشای تلویزیون، حل کردن جدول یا تماشا کردن عکس‌ها و کارت پستال‌های سفرهایش است، می‌توانید **پیشش بنشینید و همراهی‌اش کنید**.

اگر یکی از دوستانتان مریض است، می‌توانید **به دیدنش بروید و برایش گل یا کتاب و مجله هدیه ببرید**، * یا **برایش کارت پستال بفرستید**.

شاید یکی از هم‌کلاسی‌هایتان چند روزی مریض بشود. فوری دست‌به‌کار شوید و **از همه‌ی هم‌کلاسی‌هایتان بخواهید برایش کارت درست کنند و رویش یادداشتی بنویسند**. بعد همه‌ی کارت‌ها را داخل پاکتی بزرگ بگذارید و برای او بفرستید.

* اگر بیماری دوستان و اقربا را دارید، وقتی از پیشش برمی‌گردید، دست‌هایتان را بشویید.





با خودتان شادی و صفا و انرژی بیاورید.

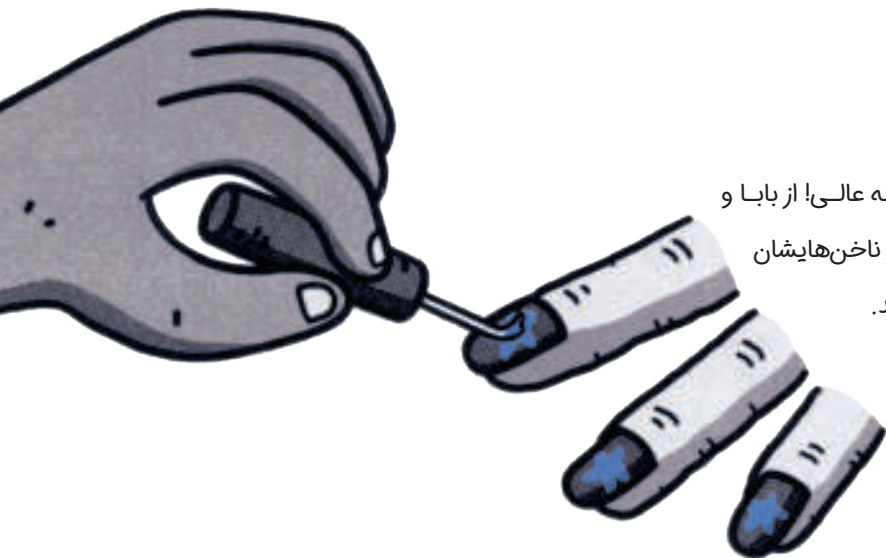
عیادت از بیماران بستری در بیمارستان کار خوبی است. برای شاد کردن این افراد می‌توانید کارهای مختلفی بکنید. مثلاً برای آن‌ها کارت درست کنید یا روی مقوایی گنده بنویسید «زود خوب شو» و مقوا را کنار تختشان وصل کنید. ممکن است که بیمارستان بعضی بچه‌ها را یاد آمپول و

چیزهای ترسناک دیگر ببیند! اما نترسید و با تمام قوا به دیدن مریض بروید، چون زیاد که آنجا نمی‌مانید؛ همان چند دقیقه که بیمار روی ماهتان را ببیند و سرحال شود، کافی است. آدم‌ها حتی اگر بستری باشند و یک عالمه لوله‌های عجیب و غریب به آن‌ها وصل باشد، باز همان آدم‌هایی هستند که با دیدن شما کلی شاد می‌شوند.

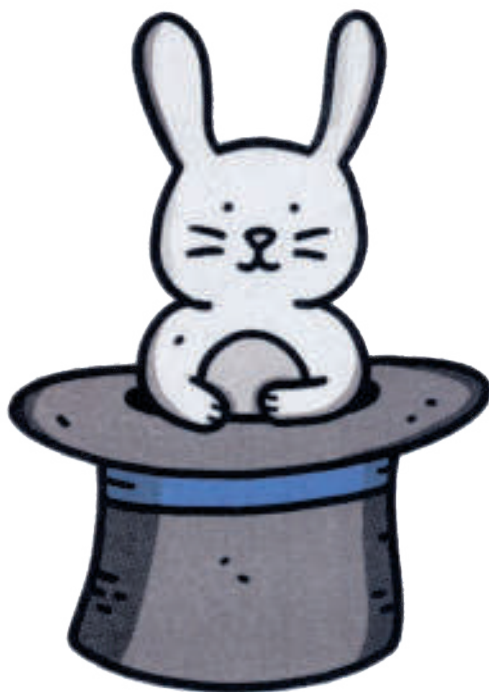
چگونه بابا بزرگ‌ها و مامان بزرگ‌ها و بقیه‌ی بزرگ‌ترها را سر حال کنیم

احتمالاً همین که بغل دست آن‌ها بنشینید، سر حال می‌شوند! اما بد نیست که پیشنهاد بدهید با آن‌ها بازی کنید. (البته خودتان را آماده کنید، چون شاید آن‌ها بخواهند بهتان بازی جدیدی را یاد بدهند که تا حالا اسمش هم به گوشتان نخورده است.) اگر هم دوست داشتند، باهم جدول حل کنید یا برایشان کتاب بخوانید.





آرایشگری بلدید؟ چه عالی! از بابا و
مامانتان اجازه بگیرید و ناخن‌هایشان
را مرتب و خوشگل کنید.



ساز می‌زنید؟ بلدید آواز بخوانید؟
جوک‌های خنده‌دار بلدید؟ الان بهترین
زمان برای رفتن روی صحنه است و
مامان بزرگ‌ها و بابا بزرگ‌ها بهترین
تماشاگران هستند. این‌طوری متوجه
می‌شوید ستاره‌ی صحنه بودن چقدر
کیف می‌دهد.

چگونه نی‌نی‌ها و بچه‌های کوچولو را سرگرم کنیم

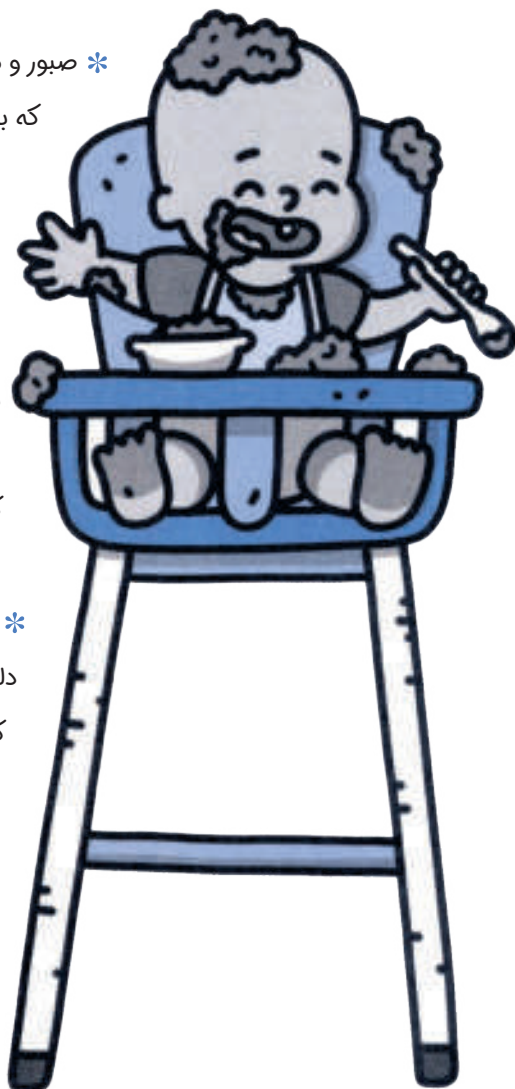
شاید گاهی کوچولوها مهمان خانه‌ی شما باشند یا اصلاً خودتان صاحب برادر یا خواهر جدید شده باشید. مهم این است که حالا یک نی‌نی‌کنارتان است و باید به او توجه کنید!

* صبور و مهربان باشید. بچه‌های کوچک به زمان احتیاج دارند که با شما غریبی نکنند.

* از بزرگ‌ترها بخواهید به شما یاد بدهند چطور بچه را بغل کنید که خدای نکرده از دستتان نیفتد. بگردید دنبال اینکه بچه‌ها بیشتر چه چیزهایی را دوست دارند و چه کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌هایی می‌توانید برایشان پیدا کنید. اگر دلتان خواست که در غذا دادن یا حمام کردن کوچولوها کمک کنید، فقط باید اجازه بگیرید.

* اگر بچه‌ی بیچاره، زبانم لال، روی شما کار خرابی کرد، دلخور نشوید! نی‌نی‌ها نمی‌توانند خودشان را کنترل کنند.

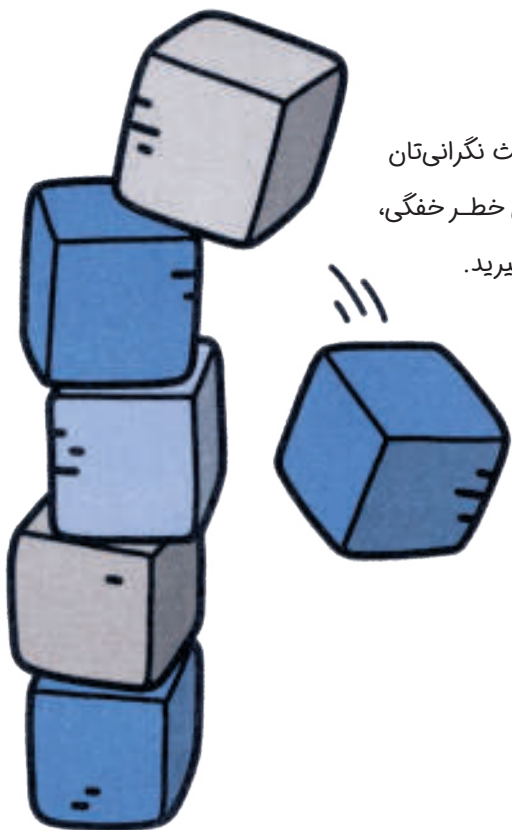
* با کوچولوهای نوپا یا بچه‌های کوچک‌تر از خودتان همان‌طور بازی کنید که دوست دارند. شاید از شما بخواهند بلندترین برج دنیا را برایشان درست



کنید، اما فوری بزنند برجتان را نیست و نابود کنند و هر بار که برج را بسازید، دوباره خرابش کنند. یا ممکن است پيله کنند کتابی را که هیچ کلمه‌ای ندارد، صد دفعه برایشان بخوانید، هیچ اشکالی ندارد!

* اگر چیزی پیش آمد که به نظرتان خطرناک بود و باعث نگرانی‌تان شد، به بزرگ‌ترها بگویید. مسائلی خطرناک مثل خطر خفگی، پریزهای برق یا حساسیت‌های غذایی را دست کم نگیرید.

* هروقت لازم شد، از بقیه کمک بگیرید.



مراقبت کنید. شاید بزرگ‌ترها در خانه از شما دور باشند، ولی اگر کمک بخواهید بلافاصله به کمکتان می‌آیند!

دوست دارید **پرستار بچه** باشید؟ برای انجام این کار بهتر است اول **دستیار** یک بزرگ‌تر باشید. یعنی می‌توانید با حضور مامان یا بابا یا هر بزرگ‌تر دیگری از کوچولو

چگونه به آدم‌ها (که خودتان هم جزو شان هستید) کمک کنیم خوابشان ببرد

خیلی از آدم‌ها مثل بچه‌های کوچک، بچه‌های بزرگ، افراد مسن و بزرگ‌ترهای بی‌قرار و نق‌نقو گاهی به‌زور خوابشان می‌برد. یک عالمه راه برای حل کردن این مشکل وجود دارد که می‌شود امتحانشان کرد. خیالتان راحت! برای حل این مشکل می‌توانید از ترکیب چند روش استفاده کنید.

معجون خواب‌آور

دانشمندان می‌گویند داخل شیر گرم ماده‌ای شیمیایی به‌نام تریپتوفان وجود دارد. البته دانشمندان هنوز تکلیف ما را روشن نکرده‌اند که این ماده به خوابیدن کمک می‌کند یا نه، ولی اگر فرض کنیم نوشیدنی‌های گرم روی کیفیت خواب تأثیر می‌گذارند، شیر گزینه‌ی خیلی خوبی خواهد بود.

می‌گویند چای بابونه چایی دومنظوره است؛ یعنی هم برای آرامش روح مفید است و هم برای خواب راحت. در هر صورت نوشیدنی مفیدی است.



استفاده از روغن‌های خوش‌بو

می‌گویند روغن‌های معطر بابونه و اسطوخودوس آرام‌بخش هستند. می‌توانید چند قطره از آن‌ها را در آب داغ وان حمام بریزید، روی دستمال بچکانید و نزدیک بالشتان بگذارید یا حتی داخل دستگاه بخور بریزید.

محیط اتاق خوابتان را پاک‌سازی کنید.

تخت‌خواب مال خوابیدن است. کتاب خواندن و کار کردن در تخت ممنوع است. گوشی‌تان را هم بیرون اتاق خواب بگذارید. تخت باید شما را فوری به یاد خواب بیندازد!

چند تمرین برای آرام شدن

می‌توانید دو تا پنج دقیقه تمرین یوگا، ورزش‌های کششی یا مراقبه انجام بدهید. (نرم‌افزارهایی هم برای این کار وجود دارند.) همچنین می‌توانید به موسیقی آرام‌بخش گوش کنید. موسیقی بی‌کلام بهتر است.



روش‌های تلقینی هم خیلی مفید هستند. خیال نکنید اگر چیزی فقط در فکر شما وجود دارد، یعنی واقعی نیست، اگر به خودتان بگویید

کارهایی که می‌کنید کمکتان می‌کنند بخوابید، حتماً کمکتان می‌کنند.

چگونه حواسمان به حيوانات خانگی باشد

از ما توقع نداشته باشید که مراقبت از آفتابپرست، طوطی یا سگ پاکوتاه را موبه‌مو بهتان یاد بدهیم، اما نکات اصلی و مهم نگهداری از حيوانات خانگی را به شما می‌گوییم.



* به حيوانات عشق بورزید.
خیلی ساده است. هم شما
و هم حیواناتان از این ارتباط
کیف خواهید کرد.

