

خدا جون سلام به روی ماهت...

هنر خفن شدن



ناسترخیلی متفاوت کتاب‌های کودک و نوجوان!



مریم رئیس

انڈی کوپ، انڈی ویٹکر
درل ووڈمن، ایمی بردلی

عنوان و نام پدیدآور: هنر خفن شدن/ اندی کوپ... [و دیگران]؛ مترجم: مریم رئیس-
 مشخصات نشر: تهران: نشر پرتقال، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص؛ ۱۴۵×۲۱۴٫۵ س.م.
 شابک: ۷-۱۴۵-۲۷۴-۶۲۲-۹۷۸-۶۲۲-۲۷۴-۱۴۵-۷
 وضعیت فهرست‌نویسی: فبیبا
 یادداشت: نویسندگان: اندی کوپ، اندی وینگر، درل وودمن، ایمی بردلی.
 یادداشت: عنوان اصلی: The art of being a brilliant teenager
 موضوع: خودسازی - ادبیات کودکان و نوجوانان
 موضوع: Self-actualization (Psychology) - Juvenile literature - نوجوانان
 موضوع: نوجوانان - راهنمای مهارت‌های زندگی
 Teenagers - Life skills guides
 شناسه‌ی افزوده: کوپ، اندرو، ۱۹۶۶م.
 شناسه‌ی افزوده: رئیس، مریم، ۱۳۶۱م.
 شناسه‌ی افزوده: رئیس، مریم، ۱۳۶۱م.
 رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده‌بندی دیویی: ۱۵/۷۱ [ج]
 شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۱۴۸۸۰۱
 ۷۱۴۸۸۰۱



انتشارات پرتقال

هنر خفن شدن

نویسندگان: اندی کوپ - اندی وینگر - درل وودمن - ایمی بردلی

مترجم: مریم رئیس

ناظر محتوایی: شروین جوانبخت

ویراستاران: سهیلا نظری - راهله جناب‌زاده

طراح جلد نسخه‌ی فارسی: نیلوفر مرادی

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی: سجاد قربانی - آزاده توماچ‌نیا

مشاور فنی چاپ: حسن مستقیم

شابک: ۷-۱۴۵-۲۷۴-۶۲۲-۹۷۸-۶۲۲-۲۷۴-۱۴۵-۷

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایماژ

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان



۳۰۰۰۶۳۵۶۴



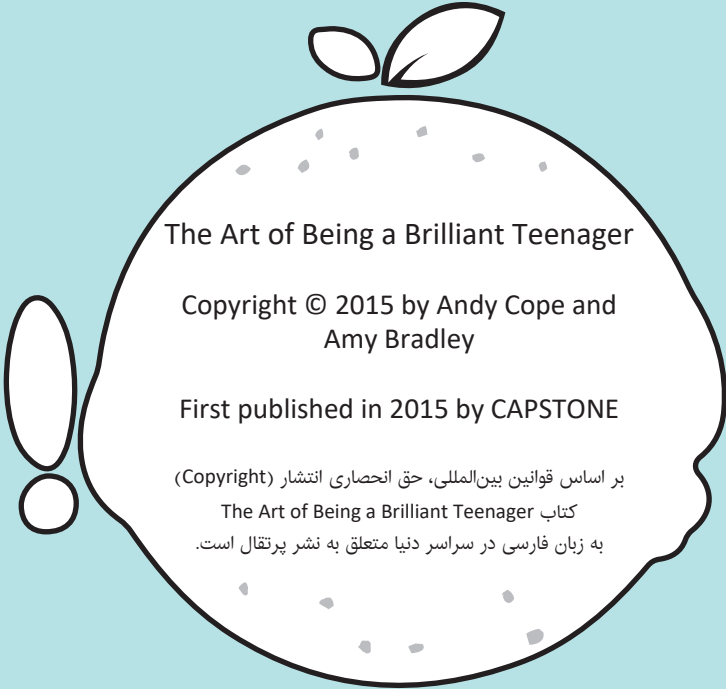
۰۲۱-۶۳۵۶۴



www.porteghaal.com



kids@porteghaal.com



The Art of Being a Brilliant Teenager

Copyright © 2015 by Andy Cope and
Amy Bradley

First published in 2015 by CAPSTONE

بر اساس قوانین بین‌المللی، حق انحصاری انتشار (Copyright)
کتاب The Art of Being a Brilliant Teenager
به زبان فارسی در سراسر دنیا متعلق به نشر پرتقال است.



«همان چیزی که دکتر در
نسخه‌اش نوشته بود: دو
قاشق غذاخوری بلندیروازی،
روزی سه مرتبه!»

۱ قاشق



۲ قاشق



ناشناس

فهرست

انتخاب
مسیر
امن



صفحاتی ۲۰

آبادگی



صفحاتی ۱۵



پیشنهادهای

صفحاتی ۱۱



پروژه
رنگین کمانت

صفحاتی ۶۱

عادت‌ها



صفحاتی ۵۷



صفحاتی ۵۰

راحتی



صفحاتی ۱۱۱

پرواز!



صفحاتی ۱۰۵

ایکس
فالتور

صفحاتی ۹۵

کم نیاور



صفحاتی ۱۴۸

اینگ



اینگ
تو با من دوست

صفحاتی ۱۴۴

تفکر



صفحاتی ۱۲۶

واقعی باتن



صفحاتی ۳۶



فعل و انفعالات شیمیایی

صفحاتی ۲۹



خانم هیوستون مشکلی پیش آمده

صفحاتی ۲۴

غاز



صفحاتی ۱۹

علاقته واقعی



صفحاتی ۷۶

جادوی میمونی



صفحاتی ۷۱



تاثیر

صفحاتی ۱۳۴



آدمها

صفحاتی ۱۲۹

تناقض

صفحاتی ۱۲۴

قهرمانان



صفحاتی ۱۶۱

حماقت



صفحاتی ۱۵۲

آینده

صفحاتی ۱۵۰

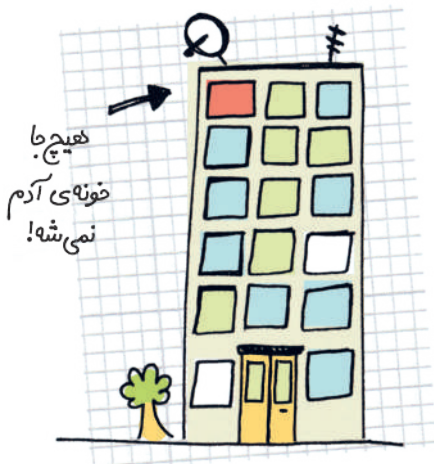
پیشگفتار

هفت سالم که بود، برایم یک زندگی رؤیایی را به تصویر کشیدند: بزرگ و قوی می‌شوی، می‌روی سر یک کار درست و حسابی، با عشق زندگی‌ات از دواج می‌کنی، چندتا بچه‌ی خوشگل خواهی داشت و توی یک خانه‌ی ویلایی پنج‌خوابه به‌خوبی و خوشی زندگی می‌کنی. حالا شغلی که من برای آینده‌ام در نظر داشتم چه بود؟ فوتبالیست حرفه‌ای یا فضانورد. پس قرار بود به آرزویم برسم. فقط باید منتظر می‌ماندم؛ شاید هم این فکری بود که در آن سن و سال به من القا کرده بودند. من هم که حسابی کم‌طاقت و عجول! دلم می‌خواست زودتر بزرگ شوم. سنم بالا برود. دوست داشتم به آن آینده‌ی فوق‌العاده برسم. آن‌هم **همان لحظه!**

مادرم به من می‌گفت کمی صبور باشم. می‌گفت: «این قدر عجله نداشته باش. همین روزها که دانش‌آموز مدرسه‌ای، بهترین روزهای زندگی‌ات هستند.»

گمان کنم پدر و مادرم اشتباه فکر می‌کردند، مگر نه؟ بالاخره سن‌وسالی از شان گذشته بود. شاید آن روزهایی که خودشان مدرسه می‌رفتند فرق داشت. شاید توی یک کلاس بزرگ می‌نشستند و بچه‌های سال‌بالایی به آن‌ها که کوچک‌تر بودند کمک می‌کردند. تازه، مدرسه رفتن آن‌ها قبل از تغییرات آب‌وهوایی بود و می‌توانستند شلوارهای راحت بپوشند، شادمانه کیفشان را در هوا بچرخانند و خوشحال و شاد و خندان زیر نور آفتاب لی‌لی‌کنان تا مدرسه بروند. تکنولوژی هم که این قدرها پیشرفت نکرده بود؛ شاید آن موقع‌ها با گچ روی تخته تمرین‌های حساب حل می‌کردند و به داستان‌هایی گوش می‌دادند که نسل به نسل تعریف شده بود. شاید آن زمان‌ها هنوز بافندگی و کنده‌کاری رواج داشت و آن وسط‌ها آواز هم می‌خواندند. تازه شاید آن موقع‌ها هنوز مفهومی به اسم جهانی شدن وجود نداشت و همچنان انگلستان بر نیمی از دنیا حکومت می‌کرد و همه هم شغل داشتند.

خلاصه، تا چشم به هم زدیم مدرسه‌ام تمام شد. رفتم سر کار و دیدم ای بابا کار کردن هم که مثل درس خواندن ملالت‌بار است. درآمد داشتم، ولی طولی نمی‌کشید که هم‌هشام خرج می‌شد. ضمناً هرکسی هفته را اختراع کرده، به‌اشتباه در آن ۵ روز کاری و فقط ۲ روز تعطیل گذاشته؛ این دیگر چه وضعی است؟ روابطم با آدم‌ها پیچیده‌تر شد. نه فضاورد شدم و نه فوتبالیست. آن خانه‌ی پنج‌خوابه هم تبدیل شد به آپارتمان یک‌خوابه‌ای در اینجا...



کجای کار اشتباه کرده بودم؟

این کتاب را نوشته‌ایم تا تو اشتباهاتی را که ما انجام دادیم مرتکب نشوی. ما دوست داریم تو زندگی بی‌نظیری داشته باشی. دوست داریم بدرخشی. دوست داریم به رؤیاهایت برسی، نیمه‌ی گمشده‌ات را پیدا کنی و شغلی به دست بیاوری که همیشه آرزویت را داشته‌ی. دوست داریم هر روز در ذہنت احساس کنی در تعطیلات هستی. ولی برای رسیدن به تمام این‌ها، باید با بقیه‌ی آدم‌ها تفاوت داشته باشی؛ البته تفاوت در جهت مثبت. ولی می‌دانی، این وسط یک حقیقت ساده وجود دارد: اینکه خود معمولی‌ات باشی کار خیلی ساده‌ای است.



خیلی آسان است که آدم یک «زندگی معمولی» داشته باشد. برای همین هم زندگی بیشتر آدم‌ها همین‌طوری است! این واقعیت نسبتاً دردناک را هم گوشه‌ی ذهنت داشته باش: فوق‌العاده بودن کار سختی است. تبدیل شدن به بهترین خودت، به کمی تلاش بیشتر نیاز دارد؛ تلاش برای اینکه خارق‌العاده و استثنایی باشی.

راستی، کسی قرار نیست این کار را برایت انجام بدهد. کسی قرار نیست به جای تو تلاش کند. اگر خوش‌شانس باشی، آدم‌هایی دوروبرت خواهی داشت که به تو کمک کنند و راهنمایی و حمایت کنند تا در مسیر درخشیدن موفق شوی، ولی این زندگی توست و تو مسئولش هستی.

بالاخره اصل مطلب را گفتیم! این همان واقعیت ترسناکی است که نوجوان‌ها حسابی ازش متنفرند. تبدیل شدن به یک انسان خارق‌العاده نیازمند تلاش است. بیشتر نوجوان‌ها معمولاً تا این جمله را می‌شنوند، سریع پشت چشم نازک می‌کنند و نفس عمیق می‌کشند. «این خیلی غیرمنصفانه است.» بعد هم این کتاب معرکه را می‌بندند. بله، کتاب را زمین می‌گذارند و دوباره می‌روند سراغ ایکس باکسشان یا برنامه‌ی تلویزیونی‌شان یا صفحه‌های اجتماعی توی گوشی‌شان. مدام هم زیر لب می‌گویند: «این کتاب به درد من نمی‌خورد. زندگی معمولی داشتن راحت‌تر است. من هم دنبال راحتی هستم!»

ولی تعداد کمی هم شاید وسوسه شوند ببینند حرف حساب این کتاب چیست؛ مخصوصاً به خاطر آن قسمتی که گفتیم 'دوست داریم هر روز در ذهنت احساس کنی در تعطیلات هستی' چون خیلی باحال به نظر می‌آید.

تازه از خارق‌العاده بودن هم خوششان می‌آید و البته ته ذهنشان می‌دانند که خودشان هم گاهی گرفتار منفی‌گرایی می‌شوند. یک‌هوا متوجه می‌شوند که خودشان هم از عبارت‌هایی مثل «مزخرف» و «خیلی غیرمنصفانه» استفاده کرده‌اند، یا بارها شده که مدام گفته‌اند در انجام دادن کاری افتضاح هستند. ولی از طرفی هم فهمیده‌اند که زیاد هم برای تغییر دادن این عادت‌ها دیر نشده است. آن قدر هم باهوش هستند که بدانند آمده‌ها هرطوری فکر کنند، همان‌طور هم عمل می‌کنند. متوجه این موضوع هم هستند که هرطور رفتار کنند، نتیجه‌اش را در اتفاقاتی که در زندگی‌شان می‌افتد خواهند دید. مهم‌ترین نکته‌ی ماجرا را هم گرفته‌اند: اینکه فقط با کمی تلاش بیشتر، کلی سود خواهند کرد.

خب، اگر تا اینجا کتاب را خوانده‌ای، حدس می‌زنیم که تمامش می‌کنی. حتی شاید تا آخر همین امروز! چون می‌دانی که تلاش کردن نتیجه خواهد داد. این را هم می‌دانی که این کتاب نکته‌هایی طلایی دارد که تو را به‌سوی پیشرفت هدایت می‌کنند.

به زندگی خارق‌العاده‌ی **خودت** خوش آمدی!



آمادگی



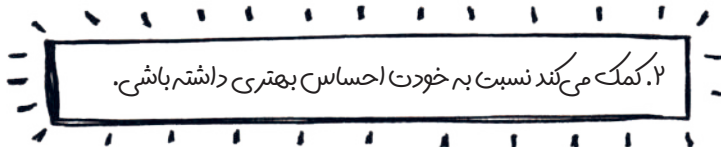
هشدار! این کلمات و پیام‌ها فقط برای نوجوان‌ها است. اگر نوجوان نیستی این کتاب را بگذار زمین. **همین حالا!**

اگر نوجوان هستی، هشتاد درصد احتمال می‌دهیم کسی که این کتاب را برایت خریده، به احتمال زیاد مادرت بوده یا بزرگ‌تری که به فکر است. اگر نسخه‌ی الکترونیکی کتاب را می‌خوانی، احتمالاً خودت آن را دانلود کرده‌ای؛ چون بزرگ‌ترها زیاد از این کارها بلد نیستند.

به هر شکلی که داری کتاب را می‌خوانی، خوش آمده‌ای.

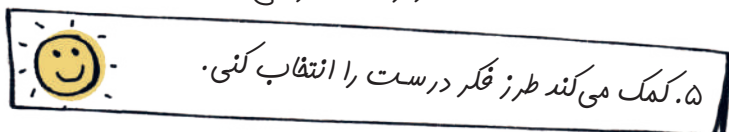
اگر بزرگ‌تری این کتاب را برایت خریده، به یکی از این موارد فکر می‌کرده است:

۱. کمک می‌کند امتحان‌هایت را بهتر بدهی.



۳. کمک می‌کند سر کلاس تمرکز بیشتری داشته باشی.

۴. در تو ایجاد انگیزه می‌کند.



۶. کمک می‌کند دست از کارهای احمقانه برداری.

حالا می‌دانی چرا به این چیزها فکر می‌کرده است؟

برای اینکه خودش بزرگ‌تر خوبی به نظر بیاید!

می‌دانی، پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ فقط دلشان می‌خواهد برای مردم تعریف کنند که تو چقدر عالی هستی.

«اوه نمی‌دانید [اسمت هر چه که هست] چه فرشته‌ای است. فلان کار را می‌کند و فلان کار را می‌کند و فلان کار... این و آن و این و آن و فلان و بهمان و فلان و بهمان.»

بعد هم که حسابی حال مامان و باباهای دیگر را گرفتند، یک قیافه‌ی از خودراضی به خودشان می‌گیرند و راه می‌افتند و می‌روند.



آدم در چو آنی فور آنی هان ناسالم
 بخورید، باعث مرشود سالامتی تان
 راز دست بدهید، نتوانید خوب فکرتان
 رابه کار بیندازید، - **پای** - بشوید،
 رابه عبارت دیگر تبدیل شوید به یک
 آدم بزرگ.



ہی جی. ارورک

شاید الان زیاد متوجه این موضوع نباشی، ولی وقتی خودت بچه‌دار شوی
- که احتمالاً در آینده می‌شوی - دوزاریات می‌افتد.

پسرها حواستان باشد، پدر شدن آسان‌تر از پدر بودن است.



زنگی مثل یک دوپرفه
۱۰: دنده است. بیشتر
ماها دنده‌هایی داریم که هرگز
ازشان استفاده نمی‌کنیم.



انتخاب مسئله امن

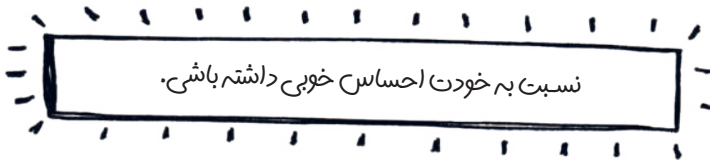


شکسپیر باعث شد عشق به مطالعه در من بخشکد. بزرگ‌ترها بهم گفته بودند داستان‌هایش بی‌نظیرند. ولی به نظر من مزخرف بودند و باعث شد تا ۲۰ سال بعد از فارغ‌التحصیلی از مدرسه، کتاب خواندن را بگذارم کنار.

نوع نگارش این کتاب نقطه‌ی مقابل کتاب‌های شکسپیری است، شک نکن. اگر این کتاب را به معلم ادبیات نشان بدهی، حتماً می‌گوید که نگارشش افتضاح است. راستش اصلاً امیدواریم که همین‌طور باشد.

این کتاب به تو کمک می‌کند که...

سرازندان در نیآوری. (جای خوبی نیست.)



بفهمی کی هستی؛ در اصل که حتماً یک انسان فوق العاده‌ای (هر چند گاهی کارهای احمقانه می‌کنی).



طرز فکرت مثل قهرمان‌ها باشد.

باعث شوی همی آدم‌های دوروبرت احساس خوبی داشته باشند (این مورد خیلی مهم‌تر از چیزی است که ظاهرش نشان می‌دهد و نکته‌ی اصلی داشتن یک شغل عالی است... بعداً بیشتر توضیح می‌دهیم).

بذاب‌تر باشی.

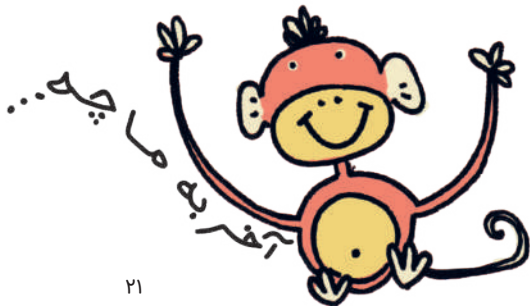
بیشتر عمر کنی.



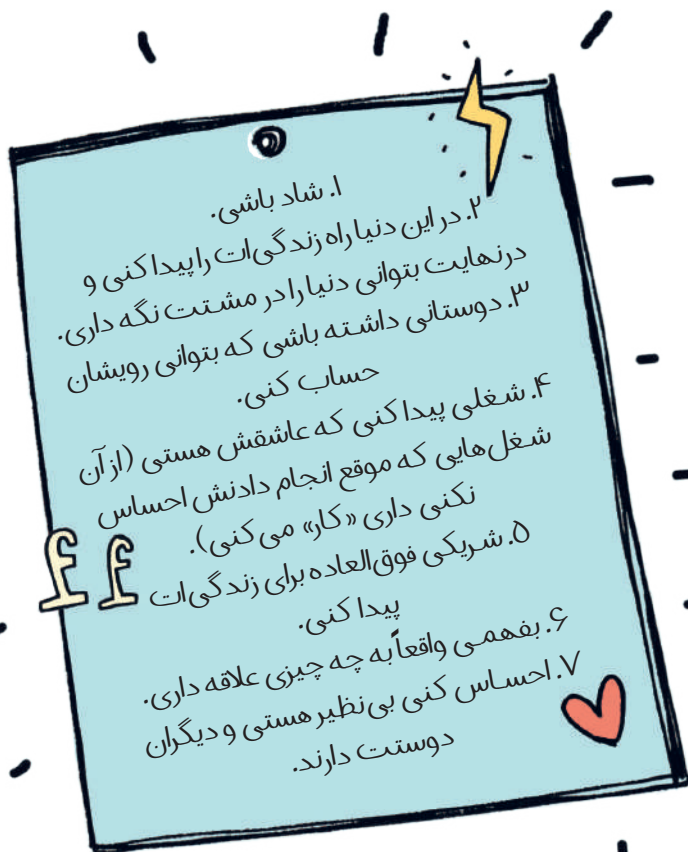
شادتر باشی.

زندگی خارق العاده‌ای داشته باشی.

بین اصلاً برای ما اهمیتی ندارد که تو چه کتاب‌های دیگری می‌خوانی یا اتاقت را مرتب می‌کنی یا نه. ما که مادر و پدرت نیستیم.



این‌ها چیزهایی است که برای ما اهمیت دارد؛ ما می‌خواهیم که تو:



به احتمال قوی تو ما را نمی‌شناسی، ما هم که تو را نمی‌شناسیم؛ ولی باور کن ما خیر و صلاح‌ت را می‌خواهیم. واقعاً بر ایمان اهمیت داری. راستش را بخواهی احتمالاً ما بیشتر از خودت به تو اهمیت می‌دهیم! تازه مطمئنیم

اگر به چیزهایی که توی این کتاب نوشته شده عمل کنی، زندگیت بی نظیر خواهد شد.

پس اگر خودت هم به خودت اهمیت بدهی کمک بزرگی خواهد بود. راستش اگر آینده‌ات هیچ اهمیتی برایت نداشته باشد، از ما هم کار زیادی ساخته نیست.

ولی این را می‌گوییم که در جریان باشی: زندگی یک هدیه‌ی کوتاه و ارزشمند است.

