

حرفت را بزن ولی با مردم راه بیا!

اسکات کوپر
مترجم: جواد کریمی



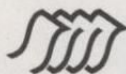
سرشناسه

کوپر اسکات
Kupor, Scott

عنوان و نام پدیدآور
حرفقت را بزن ولی با مردم راه بیا/ اسکات کوپر؛ مترجم جواد کریمی؛
ویراستار نیما سرلک.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
۱۲۸ ص.: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م
978-600-477-559-5

یادداشت
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
عنوان اصلی: Speak up and get along!، 2019.
ارتباط بین اشخاص -- ادبیات کودکان و نوجوانان
کودکان -- راه و رسم زندگی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
کریمی جواد، ۱۳۶۲ - ، مترجم
BF۶۴۷
[ج] ۱۵۵/۴۱۳۶
۷۶۵۰۰۲۳



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

حرفقت را بزن ولی با مردم راه بیا!

نردبان قرمز - چهارم‌ساله زندگی ۷۴۴ | کد کتاب ۱۹۲۳

نویسنده اسکات کوپر Scott Cooper

مترجم جواد کریمی

ویراستار نیما سرلک

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ سوم ۱۴۰۳، ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

info@entesharat.com 📧 entesharat.com 🌐

@nardebanbooks 📧 nardebanbooks

کاغذ این کتاب از جنگل‌های
صنعتی مدیریت شده
تهیه شده است.



فهرست

۷	 مقدمه
۸	 کنار آمدن چه ربطی به پرنده‌ها دارد؟
۱۰	 چطور از این کتاب استفاده کنیم

بیان احساسات

۱۲	 روش‌های زاغ کبود
۱۶	 روش اول: من قدرتمند
۲۰	 روش دوم: نه، ممنونم
۲۵	 روش سوم: راهنمایی / درخواست کردن
۲۸	 روش چهارم: صدا

دوست‌یابی و حفظ دوستان

۳۲	 روش‌های توکا
۳۵	 روش پنجم: شرلوک هلمز
۴۰	 روش ششم: اطلاعات دادن
۴۳	 روش هفتم: گفت‌وگوی محبت‌آمیز

پایان دادن به جروب‌ها و دعواها

۵۰	 روش‌های کبوتر
۵۳	 روش هشتم: شیر یا خط
۵۵	 روش نهم: وقت راه‌حل
۶۱	 روش دهم: حفظ خونسردی

جلوگیری از آزار و قلدری (زورگویی)

- ۶۵ روش‌های مرغ مگس‌خوار
- ۷۰ روش یازدهم: من قدرتمند برای جلوگیری از آزار و اذیت
- ۷۲ روش دوازدهم: بی‌اعتنایی
- ۷۵ روش سیزدهم: قدرت شاید
- ۷۷ روش چهاردهم: جواب دندان‌شکن
- ۸۳ روش پانزدهم: نامرئی شدن

کنار آمدن با سرزنش‌ها

- ۸۶ روش‌های کلاغ
- ۸۹ روش شانزدهم: تقصیر من
- ۹۲ روش هفدهم: بی‌تفاوتی

پس زدن افکار منفی

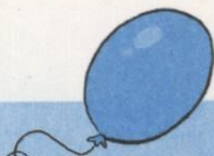
- ۹۵ روش‌های جغد
- ۱۰۰ روش هجدهم: ترفند اما
- ۱۰۳ روش نوزدهم: مقابله با افکار منفی
- ۱۱۰ روش بیستم: وقتِ راه‌حل ۲
- ۱۱۲ روش بیست‌ویکم: شکم بادکنکی

سخن پایانی

صحبتی با بزرگ‌ترها

نمایه

درباره‌ی نویسنده



مقدمه



مدرسه یک جورهایی است. یاد گرفتن چیزهای جدید و وقت گذراندن با دوستان خیلی لذت بخش است. اما مدرسه یک جورهایی هم سخت است و این سختی فقط به خاطر یادگیری نیست. سخت است، چون باید همه‌ی وقت را صرف همکاری، بازی با دوستان و بزرگسالان دیگر بکنی و همه جا با این آدم‌ها کنار بیایی.

■ در کلاس

■ در راهرو

■ در حیاط مدرسه

■ در سالن ورزش

■ در سرویس مدرسه

■ و هر جای دیگر.

تعداد این آدم‌ها هم زیاد است! و بعضی وقت‌ها کنار آمدن با آن‌ها سخت است؛ چون هر کدام افکار، احساسات و نیازهای خودشان را دارند.

یک راه ساده‌تر کردن کارها احترام گذاشتن به دیگران است. احترام گذاشتن به دیگران یعنی این که آن‌ها را آدم‌های مهمی در نظر بگیری، قبولشان کنی و با آن‌ها همان طوری رفتار کنی که دوست داری با تو رفتار کنند. احترام گذاشتن به خودت هم به اندازه‌ی احترام گذاشتن به دیگران مهم است. همیشه یادت باشد که تو آدم مهمی هستی. اگر به دیگران و خودت احترام بگذاری، معمولاً دیگران هم به تو احترام می‌گذارند. این کتاب کمکت می‌کند به این هدف برسی. این کتاب:

یادت می‌دهد که از حق خودت و دیگران به شکل
مؤدبانه دفاع کنی...

... آن وقت می‌توانی با دیگران و با خودت کنار بیایی.

کنار آمدن چه ربطی به پرنده‌ها دارد؟

بخشی از احترام گذاشتن به دیگران این است که قبل از شناختن کامل آن‌ها، درباره‌شان قضاوت نکنی. وقتی من کوچک‌تر بودم، پدرم پرنده‌نگرها یعنی کسانی که به تماشای پرنده‌ها می‌رفتند، یک پیش‌داوری قبلی داشتم. فکر می‌کردم این آدم‌ها یک جورهایی خل و چل هستند. توی ذهن من، پرنده‌نگرها آدم‌هایی بودند که جوراب‌های بلند می‌پوشیدند و کلاه‌های مسخره سرشان می‌کردند و همیشه هم یک دوربین دوچشمی از گردنشان آویزان بود.

حتی وقتی بزرگ شدم و برادرهایم هم به پرنده‌نگری علاقه‌مند شدند، باز هم این تصور را داشتم. تا این که یک روز برادرهایم از من خواستند که با آن‌ها بروم و تازه آن وقت بود که فهمیدم پرنده‌نگری را دوست دارم. پرنده‌نگری (یا تماشای پرنده‌ها) برایم دنیایی جدید و هیجان‌انگیز بود. تازه فهمیدم که از بودن در کنار پرنده‌نگرهای دیگر لذت می‌برم و آن‌ها آدم‌های معمولی و مهربانی هستند. (هرچند بعضی‌شان هم واقعاً کلاه‌های مسخره‌ای داشتند). این تجربه به

من نشان داد که حتی بزرگ‌ترها هم می‌توانند چیزهای جدیدی درباره‌ی احترام گذاشتن به دیگران و تعامل با آن‌ها یاد بگیرند.

از آن موقع تا الان چیزهای زیادی درباره‌ی پرنده‌ها یاد گرفته‌ام. یاد گرفته‌ام که خیلی از آن‌ها در ارتباط برقرار کردن یا حرف زدن با یکدیگر مهارت زیادی دارند. چون پرنده‌ها بیشتر به صورت دسته‌ای یا در گروه‌های کوچک زندگی می‌کنند، برای کنار آمدن با هم نیاز به ارتباط دارند. پرنده‌ها از کلمات استفاده نمی‌کنند، بلکه با صدا و آوازشان به هم می‌گویند که چه می‌خواهند و چه چیزی را دوست ندارند. جوجه‌های پرنده‌ها برای گرفتن غذا و کمک جیک‌جیک می‌کنند. پرنده‌های بالغ در صورتی که متوجه خطری بشوند، جیغ‌های کوتاه هشداردهنده می‌کشند و برای جذب جفتشان آوازهای زیبا می‌خوانند. پرنده‌های جوان آوازها و صداهایی را که برای برقرار کردن ارتباط بهشان نیاز دارند، از والدین خود یاد می‌گیرند.

تمام این صداها و آوازها را می‌توانیم یاد بگیریم و می‌توانیم بدانیم که پرنده‌ها برای کنار آمدن با یکدیگر و مراقبت از خودشان از چه نکته‌ی جالبی استفاده می‌کنند؟ کودکان هم برای کنار آمدن با دیگران و مراقبت از خودشان به روش‌های ارتباطی نیاز دارند. به همین خاطر این کتاب را نوشتم.



چطور از این کتاب استفاده کنیم

هر بخش از این کتاب مجموعه روش‌های متفاوتی به تو می‌دهد که در مرحله‌ی خاصی از حرف زدن و تعامل با دیگران به تو کمک می‌کنند. و هر بخش به نام یک پرنده‌ی خاص نام‌گذاری شده است که در استفاده از آن روش‌های ارتباطی مهارت دارد. می‌توانی بخش‌ها و روش‌هایی را که می‌خواهی انتخاب کنی تا با کمک آن‌ها مشکلاتت را برطرف کنی. مثلاً اگر کسی توی مدرسه اذیت می‌کند، می‌توانی بخش «جلوگیری از آزار و قلدری: روش‌های مرغ مگس‌خوار» را بخوانی. مرغ مگس‌خوار واقعاً در دفاع کردن از حق خودش، حتی در مقابل حیوانات بزرگ‌تر، استاد است. یا مثلاً اگر حس خوبی نداری و نمی‌توانی به کارهایت برسی، می‌توانی بخش «پس زدن احساسات منفی: روش‌های جغد» را بخوانی. جغدها حتی توی تاریکی هم همه چیز را خیلی واضح می‌بینند.

اگر کتاب را از اول تا آخر بخوانی و تمام روش‌های آن را هم تمرین کنی، این کتاب خیلی به دردت خواهد خورد. مردم روش‌ها را پیش خودت، با دوستانت و با بزرگ‌ترهایی که به آن‌ها اعتماد داری، تمرین کن و از نظرات و تجربیات آن‌ها هم استفاده کن. کادرهای «وقت تمرین» راه‌های خاصی برای تمرین هر روش را به تو یاد می‌دهند.

انسان‌ها اجتماعی هستند. این یعنی ما وقت زیادی را با آدم‌های دیگر می‌گذرانیم. مطالب این کتاب بیشتر درباره‌ی تعامل در مدرسه است، چون بیشتر روابط اجتماعی تو در مدرسه اتفاق می‌افتد. اما روش‌هایی که این‌جا می‌آموزی، فقط مخصوص مدرسه نیست. این روش‌ها هر جایی که در کنار دیگران باشی به کارت می‌آیند، حالا چه در خانه باشی، چه در محله و چه هر جای دیگر. هر جا که باشی، کنار آمدن و تعامل با دیگران مهم است.

بچه که بودم، خوشم نمی‌آمد ببینم به کسی زور می‌گویند، برای همین سعی می‌کردم به بچه‌های مظلوم کمک کنم. حالا که بزرگ شده‌ام، برایم سخت‌تر است که ببینم کسی با بچه‌ها بدرفتاری می‌کند. اما خودِ تو هم خیلی کارها

می‌توانی بکنی که شرایط را بهتر کنی. تو قدرت زیادی داری. تو معلم‌هایت، مدیر مدرسه، والدینت و بقیه‌ی بزرگ‌ترهای دلسوز را داری که اگر شرایط خیلی سخت شود، با خوشحالی به کمکت می‌آیند.

بیشتر وقت‌ها کنار آمدن با دیگران ساده و جالب است. حرف زدن، وقت گذراندن، بازی کردن، درس خواندن و هم‌تیمی بودن با دیگران سرگرم‌کننده است. کمک کردن به دیگران و همکاری با آن‌ها جالب است. اما وقت‌هایی که کنار آمدن با دیگران سخت است، این کتاب می‌تواند کمکت کند.

www.ketab.ir