

گیاهی به نام خودم
"A plant called "myself"

کیم اینجو
kim unju

رضارستمی

نشر نارنگی

سرشناسه : کیم، اینجو
 عنوان و نام پدیدآور: گیاهی به نام خودم/ کیم اینجو؛ [ترجمه] رضا رستمی.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات نارنگی، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۳۲۰ص: مصور، جدول. ۱۵/۵×۲۱/۳سم
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۶-۳۹۳-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان به انگلیسی: A plant called «myself»
 موضوع : خوردشناسی
 Self-perception
 مهارت های زندگی
 Life skills
 شناسه افزوده : رستمی، رضا، ۱۳۶۳، مترجم
 رده بندی کنگره : ۹خ/۵۱۵۶۶۹۷B
 رده بندی دیویی : ۱۵۸۱
 شماره ثبت: ۹۹۵۹۲۶۶
 اطلاعات مورد کتابشناسی : فیبا



ما را در فضای مجازی دنبال کنید

نشر نارنگی
 گیاهی به نام خودم
 نویسنده: کیم اینجو
 مترجم: رضا رستمی
 ویراستار: فاطمه پایداری ارزنده
 مصحح: زهرا پایداری
 طراح جلد: حسین فلاح
 نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
 شمارگان: ۵۵۰ نسخه (رقعی)
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۶-۳۹۳-۰
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۴۱۰
 قیمت: ۲۰۰/۰۰۰ تومان

نشر نارنگی از برچسب یا لیبل برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند

مَرام نامه اخلاقی

همراهان عزیز، نشر نارنگی این کتاب را از نظر کیفیت چاپ و ترجمه ضمانت می‌کند چرا که با گذراندن کتاب از فیلترهای مختلف تمام تلاش خود را انجام داده تا حتی یک غلط کوچک در کتاب وجود نداشته باشد. اگر در کتاب ایرادی از نظر نگارشی، املائی، چاپ و یا ترجمه و فونت وجود دارد خوشحال خواهیم شد با شماره ۰۹۱۰۰۶۲۳۳۰۳۰ (واتس اپ-تلگرام-اس ام اس-بله-روبیکا-ایتا) در میان بگذارید. اگر این ایراد بر ما وارد باشد یک جلد کتاب به شما هدیه داده می‌شود. این توجه شما را می‌شود کسانی که در چاپ‌های بعدی این کتاب را مطالعه می‌کنند لذت بیشتری ببرند.

از مساعدت، عذاب، ایاز و محبت شما کمال تشکر را داریم.

نشر نارنگی به دلایل زیر این کتاب را با کاغذ بالک چاپ کرده است:

۱. کاغذ بالک از کاغذ تحریر (سفید) سبکتر است و برای خواننده راحت‌تر خواهد بود.

۲. نور را منعکس نمی‌کند و در مطالعه طولانی مدت، آسایی به چشم‌ها نمی‌زند.

۳. در تهیه آن از مواد شیمیایی استفاده نشده و رنگ طبیعی طوسی یا کرم دارد.

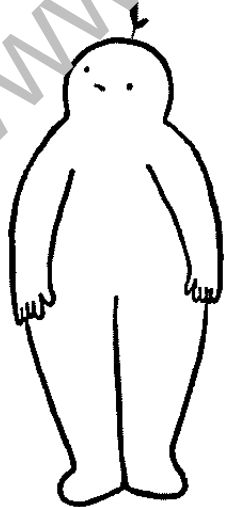
۴. به کاغذ بالکی کاغذ سبز هم می‌گویند زیرا آسایی به محیط زیست وارد نخواهد کرد. این کاغذ‌ها را می‌توان به راحتی بازیافت کرد.

پیش‌گفتار: شروع «باغبانی شخصی»

ذرات ریز بیرون پنجره و آدم‌هایی که به مانند ذرات غبار بر چشم‌اند، استرس و اضافه‌کاری‌هایی که به پوست آسیب می‌زنند، حرف‌های نیش‌دار افرادی که شاید مرا بشناسند یا نه، اشتباهات غیرمنتظره و ناامیدی از خود، و اقلیم دلی ابری که هرگونه پیش‌بینی برای هفته آینده را ناممکن می‌سازد.

در چنین زمان‌هایی، باید بیشتر به خودم توجه داشته باشم و از خود مراقبت کنم. به اندازه‌ی کافی آب بنوشم و زیر نور خورشید باشم. برگ‌های پژمرده را برش دهم و منتظر جوانه‌های تازه دلم باشم. به جای تصمیمات بزرگ در زندگی، ایرن‌های کوچک را انجام دهم. شروع باغبانی شخصی در میان زندگی روزمره‌ای من مملو از فرکانس‌های منفی است، هر روز کمی خودم را بهتر و شکوفاتر کنم.

تصمیم گرفتم گیاهی به نام "خودم" را پرورش دهم.



پروژه باغبانی شخصی: امروز خودم را باغبانی می‌کنم.

در هر فصل، پروژه‌ای برای باغبانی شخصی وجود دارد که به شناخت و پرورش ناآگاهانه من کمک می‌کند. با این پروژه، می‌توانم خودم را بهتر بشناسم و آماده شوم تا نسخه بهتری از خود را که به شکل دانه‌ای در وجودم است، شکوفا کنم. بعد از خواندن کتاب، صاحب یک نسخه از خودم خواهم شد. باغبانی شخصی می‌تواند به تنهایی و با سکوت انجام شود، اما اگر پروژه باغبانی خاصی دارید که می‌خواهید حتماً به آن برسید، می‌توانید با هشتک #پروژه_باغبانی_شخصی در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید. گاهی اوقات، اشتراک‌گذاری و بیان کردن یک تصمیم به جای انجام آن به تنهایی، می‌تواند نیروی محرک‌ای برای ادامه آن باشد. با به اشتراک‌گذاری پروژه‌ها، می‌توانم به پروژه‌های باستان‌دگانی که در همان زمان زندگی می‌کنند، نگاهی بیندازم و از دیدگاه‌های مختلف در مورد موضوعات روزمره بهره‌مند شوم و با آن‌ها همدلی کنم. در عین حال، از پروژه‌های باغبانی دیگران الهام و تحریک‌های تازه‌ای می‌گیرم و می‌توانم به دیگران الهام‌های بزرگ و کوچک ارائه دهم. باغبانی شخصی یک پروژه بسیار شخصی است، اما همان‌طور که گیاهان با اشکال و ویژگی‌های مختلف دور هم جمع می‌شوند و یک باغ زیبا را تشکیل می‌دهند، هر چه من به نسخه بهتری از خودم نزدیک‌تر شوم، این دنیای پر از مضرات نیز کمی بهتر و زیباتر خواهد شد.

#تصمیم گرفتم از خودم به عنوان یک گیاه مراقبت کنم
#پروژه_باغبانی_شخصی

