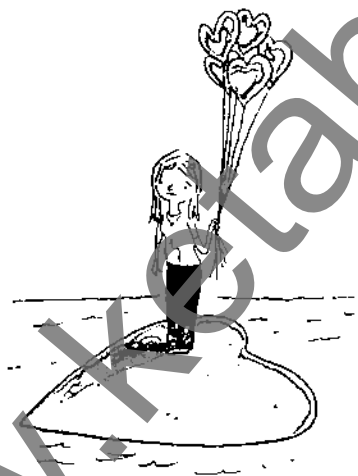


چطور وقتی هیچ حسابان می‌کنند، زنده بمانیم



امانوئل ریگون، سیلوی بومیه

محمود بهفروزی



www.ketab.ir

سرشناسه	ریگون، امانوئل Rigon, Emmanuelle
عنوان و نام پدیدآور	چطور وقتی هیچ حسابان نمی کنند زنده بمانیم/نویسندگان امانوئل ریگون، سیلوی بوسییه؛ مترجم محمود بنفروزی؛ تصویرگر هانری قلنر؛
مشخصات نشر	تهران: ایران یان، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۶۴ص: مجمور؛ ۱۴/۲۱×۵/۵س.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۰۷۶ ۶
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Comment survivre quand on se trouve nul, cr. ۰۰۴.
موضوع	اعتماد به نفس - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	بوسییه، سیلوی
شناسه افزوده	Baussier, Sylvie
شناسه افزوده	بنفروزی، محمود، ۱۳۱۸ - مترجم
شناسه افزوده	قلنر، هانری. تصویرگر
شناسه افزوده	Fellner, Henri
رده بندی کنگره	BF ۵۷۵ / الف و ۶ و ۹ و ۱۳۹۰
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۷۶۰۲۴

به نام او



چطور وقتی هیچ حسابان می‌کنند، زنده بمانیم

نویسنده: امانوئل ریگون، استوای بوسیه

مترجم: محمود مفردی

تصویرگر: هانری فلنر

ویراستار: لیلا لقایی

طرح جلد: زهره حسن‌بیگی

صفحه‌آرایی: منصوره بختیاری

ویراستار: لیلا لقایی

لیتوگرافی: اطلس چاپ

چاپ: دالاهو

صحافی: دانشور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

ناشر همکار: نشر قطره

نشر ایران بان: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - پلاک ۵

تلفن: ۵۰ - ۸۸۳۱۵۸۴۹ - ۸۸۳۰۱۴۵۳

وب سایت: www.ibpublication.com ایمیل: info@ibpublication.com

صندوق پستی: ۳۱۵۹-۱۵۸۱۵

نشر قطره: تهران - خیابان فاطمی - خیابان ششم - پلاک ۳

تلفن: ۳ - ۸۸۹۷۳۳۵۱ - ۸۸۹۶۸۹۹۶

وب سایت: www.nashreghatreh.com ایمیل: nashreghatreh@yahoo.com

صندوق پستی: ۳۲۸۳-۱۳۱۴۵

فهرست

- ۱۱ اگر در اولین تلاش موفق نشوم، احساس می‌کنم آدم خنگ و کودنی هستم
- ۱۴ از سر و فراق‌هام خشم نمی‌آید
- ۱۸ پدر و مادرم به خاطر من دارند از هم جدا می‌شوند
- ۲۱ سر کلاس، معلم مرا اخمو و ساکت می‌بیند
- ۲۴ زنگ تفریح‌ها دلم می‌خواهد گوشه‌ای تنها باشم
- ۲۷ از بزرگ شدن می‌ترسم
- ۳۰ از پوشیدن شلوار کوتاه یا لباس شنا متنفرم
- ۳۳ پدر و مادرم هیچ‌وقت از من راضی نیستند
- ۳۶ هنگام صحبت کردن مقابل تمام بچه‌های کلاس، دچار دلهره می‌شوم
- ۳۹ خیلی دلم می‌خواهد بسکتبال بازی کنم، ولی می‌ترسم مبادا بد بازی کنم
- ۴۲ در زندگی باید بتوان از پس هر کاری برآمد
- ۴۵ از بی‌عرضگی خودم کفوری هستم
- ۴۹ دائم به من می‌گویند که خودنمایی می‌کنم
- ۵۲ از موقعی که وارد مدرسه‌ی راهنمایی شده‌ام، احساس می‌کنم خنگ شده‌ام
- ۵۷ حمام کردن برای من مصیبتی است
- ۶۰ نمی‌دانم در آینده چه شغلی می‌توانم داشته باشم
- ۶۳ من هیچ‌وقت حرف جالبی برای گفتن ندارم
- ۶۶ در خانه، هیچ مسئولیتی ندارم
- ۶۹ وقتی معلم می‌گوید این تمرین آسان است، بیش‌تر دست و پایم
- ۶۹ را گم می‌کنم
- ۷۲ به هر حال در آینده بیکار می‌مانم
- ۷۶ فکر می‌کنم به اندازه‌ی کافی هیکل‌دار نیستم
- ۸۰ خواهرم هر کاری را بهتر از من انجام می‌دهد

- ۸۳ به چه زبانی بگویم. من از درس چیزی نمی‌فهمم که نمی‌فهمم
- ۸۷ دلم می‌خواهد نماینده کلاس باشم. ولی از داوطلب شدن می‌ترسم
- ۹۰ پدر و مادرم مدام به من احمق می‌گویند
- ۹۳ همیشه احساس می‌کنم در امتحاناتم اشتباه کرده‌ام
- ۹۶ دلم می‌خواهد مثل مجسمه‌های ویتروین مغازه‌ها لاغر باشم
- ۱۰۰ حتی وقتی نمره ۱۷ می‌گیرم، باز هم راضی نیستم
- ۱۰۳ می‌انم برای زندگی کردن. هرگز پول کافی به دست نخواهم آورد
- ۱۰۶ در مدرسه راهنمایی بی‌خاصیت هستم
- ۱۱۰ معلم‌ها نمره بیش‌تری به من می‌دهند: در واقع، من در این سطح نیستم
- ۱۱۳ جرئت نمی‌کنم غیر از کاشن، چیز دیگری بپوشم
- ۱۱۷ خارج از کلاس، برای دوست‌هایی مشکل دارم
- ۱۲۰ من از خانواده طرد شده‌ام
- ۱۲۳ از حرف‌های معلم چیزی نمی‌فهمم
- ۱۲۷ من اسیر ادیت و آزارهای بچه‌های کلاس هستم
- ۱۳۰ به ریاضیات علاقه دارم. ولی در این درس ضعیف هستم
- ۱۳۳ در زمینه ورزش هیچ به حساب می‌آیم
- ۱۳۷ هیچ‌کس مرا دعوت نمی‌کند
- ۱۴۱ دسترسی به شغل‌هایی که از آن‌ها خوشم می‌آید، برای من مشکل است
- ۱۴۴ تعریف و تمجیدهای پدر و مادرم را باور نمی‌کنم
- ۱۴۷ من با دیگران تفاوت دارم
- ۱۵۰ معلم‌ها همیشه از من می‌خواهند که بهتر کار کنم
- ۱۵۱ هیچ‌کس مرا دوست ندارد. در حالی که من همه را دوست دارم
- ۱۵۶ فکر می‌کنم هرگز بدون پدر و مادرم، نمی‌توانم زندگی کنم
- ۱۵۹ آزمون

مقدمه

فکر می‌کنی بچه‌های عرضه‌ای هستی؛ کمی، خیلی، خیلی زیاد... ولی خوشبختانه این طور نیست! و به خصوص نه در هر کاری! مثلاً، در اوایل سال اول راهنمایی، احساس می‌کنی از همه پایین‌تر هستی، بعد می‌بینی اوضاع روبه‌راه می‌شود، یا توی خانه، وقتی وضعیت مرتب نیست، می‌بینی پدرت، بیشتر، از تو ایراد می‌گیرد و به خواهرت بیشتر علاقه نشان می‌دهد؛ یک ماه بعد جوش‌های روی دماغ، قیافهات را ناجور می‌کنند و کفرت درمی‌آید....

خواهی دید با خواندن این کتاب، بالاخره لحظه‌ای از زندگی‌ات فرامی‌رسد که نگاه تو به آینده‌ات، به هیکل و سر و شکلت عوض خواهد شد و به خوبی با خودت کنار خواهی آمد. خوشبختانه، هیچ نوجوانی نیست که همیشه و دربارهی همه چیز، در درون خود احساس ناراحتی نکند؛ یعنی، این احساس تو را هم‌سن و سال‌هایت هم دارند! بسیار خوب، زندگی را کم‌تر خاکستری ببین. با مطالعه‌ی این کتاب، بهتر خود را خواهی شناخت و پاسخ‌هایی برای پرسش‌ها و شک و تردیدهایت پیدا خواهی کرد. این کتاب، به تو کمک می‌کند که از موانع خطرناک عبور کنی و با آگاهی، اعتماد به نفس خود را به دست آوری.