

خدا جون سلام به روی ماهت...

نیازی نیست بلند حرف بزنی:

راهنمای بچه‌های کم‌حرف و خجالتی



ناشر خیلی متفاوت کتاب‌های کودک و نوجوان!

نیازی نیست

بایند

حرف بزنی

راهنمای بچه‌های
کم‌حرف و خجالتی



بن بروکس / ام‌ریچ / شیبی

سرشناسه: بروکس، بن، ۱۹۹۲-م.

-Books, Ben, 1992

عنوان و نام پدیدآور: نیازی نیست بلند حرف بزنی: راهنمای بچه‌های کم‌حرف و خجالتی / نویسنده: بن بروکس؛ مترجم: مریم رئیسی.

مشخصات نشر: تهران: نشر پرتقال، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: مصور (رنگی): ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹-۶۰۴-۲۷۴-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: You don't have to be loud: a quiet kids guide to being heard, 2022

عنوان دیگر: راهنمای بچه‌های کم‌حرف و خجالتی.

موضوع: بروکس، بن، ۱۹۹۲-م. کودکان و جوانی - ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Childhood and youth - Juvenile literature - Brooks, Ben, 1992

موضوع: خجالت - ادبیات کودکان و نوجوانان / Bashfulness - Juvenile literature

شناسی افزوده: رئیسی، مریم، ۱۳۶۱ مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۵۷۵

رده‌بندی دویی: ۱۵۵/۱۳۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۲۵۶۶۰۳

۷۲۶۴۱-۱



انتشارات پرتقال

نیازی نیست بلند حرف بزنی: راهنمای بچه‌های کم‌حرف و خجالتی

نویسنده: بن بروکس

تصویرگر: نایجل بینز

مترجم: مریم رئیسی

ناظر محتوایی: آزاده کامیار

ویراستار ادبی: سعید خواجه‌افضلی

ویراستار فنی: سهیلا نظری

طراح جلد نسخه‌ی فارسی: نیلوفر مرادی

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی: شهرزاد شاه‌حسینی - عاطفه قلیچ‌خانی

مشاور فنی چاپ: حسن مستقیم

شابک: ۹-۶۰۴-۲۷۴-۶۲۲-۹۷۸

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

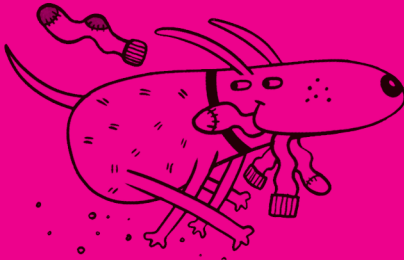
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: نقش‌سبز

چاپ: جامی

صحافی: مهرگان

قیمت: ۱۱۹۰۰۰ تومان



۳۰۰۰۶۳۵۶۴



۰۲۱-۶۳۵۶۴



www.porteghaal.com



kids@porteghaal.com

فهرست

- مقدمه: تو تنها نیستی ————— ۶
- فصل ۱: خجالتی بودن یعنی چه؟ ————— ۱۲
- فصل ۲: همه مثل هم نیستند ————— ۳۲
- فصل ۳: کار نیکو کردن از پیر کردن است ————— ۵۰
- فصل ۴: هرکسی جایگاهی دارد ————— ۷۴
- فصل ۵: زمانی که در دنیای مجازی می‌گذرانی ————— ۹۴
- فصل ۶: شکوه تنهایی ————— ۱۱۶
- فصل ۷: در سکوت هم می‌درخشی ————— ۱۳۸





تو تنها نیستی



«ساکت‌ترین آدم‌ها
شلوغ‌ترین ذهن‌ها را دارند.»
استیون هاوکینگ



گاهی آدم حس می‌کند دیگران خیلی خوب از پس کارهایشان برمی‌آیند و هیچ کسی جز خودش نگران این نیست که مجبور است جلوی آدم‌های دیگر صحبت کند، یا نگران این که شاید کار اشتباهی انجام بدهد، یا نداند که بهتر است چه حرفی بزند. انگار همه با اعتمادبه‌نفس کامل و کافی، خوش‌وخرم در جمع‌های بزرگ حضور دارند و بلند و رسا مشغول گپ‌وگفت هستند.

این وسط تکلیف کسی مثل تو چیست که در جمع مضطرب می‌شوی؟
یا سخت است بلند صحبت کنی؟
یا ترجیح می‌دهی بیشتر اوقات تنها باشی؟
اگر این جمله‌ها به نظرت آشنا هستند، برایت خبر خوبی دارم: تو تنها نیستی.

اسم من پن است و من هم خجالتی هستم.

در تمام سال‌های عمرم، خجالتی بودن باعث شده رفتارهای عجیبی از من سر بزند (مثل کوتاه کردن موهای خودم، قایم شدن پشت بوته‌ها، تظاهر به لذت بردن از خوردن ماهی) اما اتفاق‌های فوق‌العاده‌ای را هم برایم رقم زده (مثل نوشتن کتاب‌هایی شبیه همینی که داری می‌خوانی). در حال حاضر کمتر از گذشته خجالتی هستم و با این موضوع هم که نسبت به آدم‌های دیگر کمتر حرف می‌زنم، بیشتر کنار آمده‌ام.

در طول تاریخ همیشه آدم‌هایی خجالتی بوده‌اند؛ در بینشان بعضی‌ها لازم بود به آن حالت غلبه می‌کردند تا بتوانند کشورشان را اداره کنند، سخنرانی‌هایشان را انجام دهند یا روی صحنه بروند.

برای بعضی دیگر هم خجالتی بودن تبدیل شد به موهبتی بزرگ؛ روزها، ماه‌ها و سال‌ها را در خلوت خودشان گذراندند و تلاش کردند، تا اینکه بالاخره دست به اختراعی بزرگ زدند یا اثر هنری بی‌نظیری خلق کردند که جهان را تغییر داد.



خیلی از این آدم‌ها
کم حرف و ساکت بودند
چون دیدشان به دنیا،
با آدم‌های دیگر فرق داشت
و دقیقاً به همین دلیل
توانستند جهان را
تغییر دهند.

اگر برایت بگویم که چند نفر از جنگجویان، نویسندگان، دانشمندان، ستارگان موسیقی، سیاستمداران، بازیگران، پزشکان و مردم عادی، از طبقه‌های اجتماعی متفاوت، در بخشی از زندگی‌شان خجالتی بوده‌اند، شگفت‌زده می‌شوی. اگر بشنوی چه آدم‌های مشهور و فوق‌العاده و اثرگذاری در لحظه‌هایی از زندگی‌شان از فکر حضور داشتن در جمع آدم‌ها ضربان قلبشان تند شده است، شوکه می‌شوی. اگر بدانی که کلی از آدم‌بزرگ‌های کله‌گنده‌ی جدی، در واقع بچه‌هایی خجالتی هستند که وانمود می‌کنند دیگر خجالتی نیستند، از تعجب شاخ درمی‌آوری.

اگر دوست داری بازیگر شوی، ولی موقع حرف زدن جلوی دیگران دست‌وپایت را گم می‌کنی، امیدوارم یکی از داستان‌های این کتاب کمکت کند. اگر ترجیح می‌دهی به‌جای وقت‌گذراندن با گروهی پرجمعیت، نک‌وتنها باشی، امیدوارم با خواندن سطرهایی از این کتاب متوجه شوی همین علاقه‌ات به خلوت هم ممکن است به اتفاق‌های شگفت‌انگیزی منجر شود. هرچه باشد، آدم‌ها باهم فرق دارند.

بعضی‌ها تُن ماهی دوست دارند، بعضی‌ها هم غذاهایی که حال‌به‌هم‌زن نیستند!
بعضی‌ها دوست دارند جلوی کلی آدم آواز بخوانند، بعضی‌ها ترجیح می‌دهند بخزند زیر پتویشان که قلعه‌ی دنجشان است و کتابشان را بخوانند.

دانشمند افسانه‌ای، آلبرت اینشتین، آن قدر خجالتی بود که اگر کسی او را جایی می‌دید و می‌شناخت، الکی می‌گفت که او را اشتباه گرفته‌اند. مردی به نام ولریو ریچتی غاری تودرتو حفر کرده بود و ده سال تنها داخل آن زندگی می‌کرد. دوک پنجم پورتلند هم آن قدر از حضور در جمع مضطرب می‌شد که دستور داده بود زیر محل اقامتش چندین کیلومتر تونل حفر کنند تا موقع رفت‌وآمد با هیچ‌کسی رودررو نشود. فکر می‌کنی اگر بیل گیتس ترجیح می‌داد به‌جای نشستن در اتاقش و گذراندن وقتش با کدنویسی رایانه، کلی مهمانی برود و با دیگران وقت بگذراند، می‌توانست جهان را این‌گونه تسخیر کند؟ یا مثلاً اگر کسی مثل کیرا نایتلی به‌اندازه‌ی کافی در دنیای واقعی اعتمادبه‌نفس داشت، می‌رفت سراغ بازیگری؟
در این کتاب می‌خواهم از تجربه‌های خودم بگویم، سعی کنم معنای واقعی





واژه‌هایی مثل «خجالتی» یا «کم حرف» را توضیح دهم و راه‌هایی نشان بدهم تا بتوانیم آن‌ها را درک کنیم، بشکافیم، بپذیریم و بر آن‌ها مسلط شویم. می‌دانم چه حسی دارد که به دلیل تفاوت‌های اندکی که بین تو و بقیه هست، فکر کنی لابد مشکلی داری. این را هم می‌دانم که چقدر این تفکر اشتباه است.

خجالتی بودن به معنای نقص داشتن نیست.



کم حرف بودن به معنای ضعیف بودن نیست.

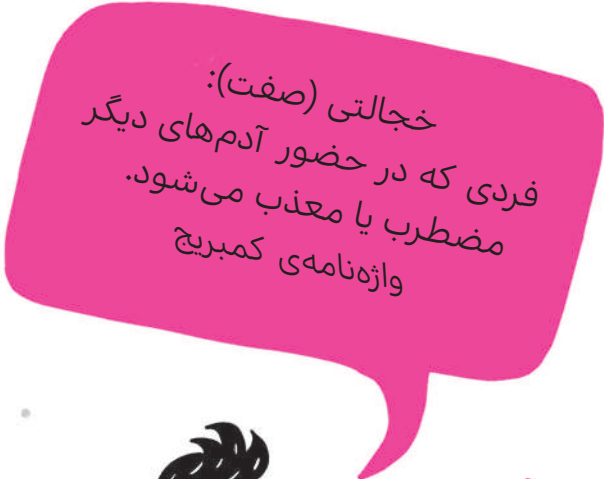


هر دوی این حالت‌ها ممکن است منابع قدرتمند انرژی باشند. تمامش به این بستگی دارد که چطور ازشان استفاده کنیم. اگر بتوانی با تمام ویژگی‌هایی که تو را خاص کرده، ارتباطی مؤثر برقرار کنی، شگفت‌زده می‌شوی که چه کارهای الهام‌بخش، فوق‌العاده، شجاعانه، مهربانانه و غیرمنتظره‌ای از تو برمی‌آید. اگر ابراز نظر با صدای بلند یا در جمع برایت سخت است، بدان که راه‌های دیگری هم برای رساندن صدایت به گوش دیگران وجود دارد.



خجالتی بودن؟ یعنی چه؟





خجالتی (صفت):
فردی که در حضور آدم‌های دیگر
مضطرب یا معذب می‌شود.
واژه‌نامه‌ی کمبریج



وقتی در سن بلوغ بودم، متوجه شدم دارم روزه‌روز پشمالوتر می‌شوم، تعداد لک و خال‌های روی پوستم بیشتر می‌شود و بیشتر از اینکه دلم بخواهد بخوابم، تمایل دارم کتاب بخوانم. تغییر دیگری هم کرده بودم: می‌ترسیدم جلوی آدم‌های دیگر صحبت کنم. البته از خیلی چیزهای دیگر هم می‌ترسیدم؛ مثلاً می‌ترسیدم غذای تاریخ‌گذشته بخورم یا تصادفی هم‌سترم را به کشتن بدهم، ولی حضور جلوی آدم‌های دیگر از بقیه‌ی چیزها ترسناک‌تر بود.

اگر دوستان خانوادگی‌مان به خانه‌مان می‌آمدند، در طبقه‌ی بالا قایم می‌شدم. اگر بیرون مشغول بازی بودم و غریبه‌ای داشت از آن طرف خیابان رد می‌شد، می‌رفتم لای بوته‌ها مخفی می‌شدم. توی مدرسه، مدت زیادی را در کتابخانه و اتاق رایانه می‌گذراندم. درکل از تمام کارهایی که برای انجامشان لازم بود با افراد ناآشنا حرف بزنم، فراری بودم.



چون نگران بودم از من خوششان نیاید. می‌ترسیدم فکر کنند کودن یا عجیب و غریب یا احمقم. می‌ترسیدم یکهو کراواتم را بکشند یا چیزی به‌سمتم پرتاب کنند. نگران بودم کار ضایعی انجام بدهم.

پس کمتر با آدم‌ها حرف می‌زدم.

هرچه کمتر با آدم‌ها حرف می‌زدم، ترسم بیشتر می‌شد. کم‌کم آدم‌ها در نظرم شبیه موجودات فضایی شدند. می‌دیدم چطور با آرامش و خیال آسوده شادمانه کنار هم مشغول صحبت هستند، بی‌آنکه نگران کلمه‌به‌کلمه‌ی حرف‌هایشان باشند و از خودم می‌پرسیدم آخر چگونه می‌توانند این‌طور رفتار کنند؟ چطور همیشه می‌دانند که چه بگویند؟ از کجا این کار را یاد گرفته‌اند؟ نکند آن روزی که معلممان همه را برد توی سالن ورزش و آموزششان داد چطور باهم صحبت کنند، غایب بوده‌ام؟ احساس تنهایی می‌کردم.



کمی که گذشت، فهمیدم تنها نیستم.

راستش پنجاه درصد بزرگسالان می‌گویند گاهی خجالتی می‌شوند. آدم‌ها قبل از اینکه آدم باشند، خجالتی بوده‌اند! باور کن! تازه میمون‌های خجالتی هم داریم.



دانشمندانی خیلی باهوش‌تر از من کلی نظریه داده‌اند که چرا بعضی از آدم‌ها از بقیه خجالتی‌تر هستند. یکی از این نظریه‌ها درباره‌ی بخشی کوچک و لوبیایی‌شکل در مغز به نام آمیگدال است که مسئولیت یادآوری چیزهای مختلف، تصمیم‌گیری و واکنش به موقعیت‌های ترسناک یا خطرناک را بر عهده دارد. در بعضی از آدم‌ها، آمیگدال بسیار حساس است و باعث می‌شود در موارد زیادی، موقعیت‌های بی‌خطر را هم خطرناک قلمداد کند.



بگذار مثالی بزنم تا متوجه منظورم بشوی. فرض کن در مدرسه خواسته‌اند جلوی تمام هم‌کلاسی‌هایت بایستی و درباره‌ی آجیلی که دوست داری حرف بزنی.

