

نأومی و رازهای خوابیدن

تألیف

دکتر جاناتان کوشنیر
رام کوشنیر

تصویرگر

نیکولا آرونووا

ترجمه

سید نادر آزادصفت



سخنی با والدین

همه والدین و کودکان هر شب به رختخواب می‌روند. با وجود این، ممکن است که رفتن به رختخواب برای بعضی‌ها چالش‌برانگیز باشد. این کتاب مشکلات دختر بچه‌ای به اسم نائومی را توصیف می‌کند که رفتن به رختخواب برایش دشوار است. نائومی رازهای خوابیدن را با قصه‌ای که پدر بزرگش قبل از خواب برایش تعریف می‌کند یاد می‌گیرد. این رازها به نائومی کمک می‌کنند خودش به رختخواب برود و بهتر بخوابد.

هدف کتاب پیش‌رو این است که به کودکان و والدین کمک کنیم اصول ساده خواب را به شیوه‌ای بامزه و جذاب یاد بگیرند. بیان کردن این اصول در قالب قصه کودکانه به والدین امکان می‌دهد کودکان را به سادگی و به میل خودشان به سوی اتخاذ این اصول سوق دهند. اصول ارائه‌شده در این کتاب مبتنی بر سال‌ها پژوهش در زمینه خواب کودکان هستند.

مادر نائومی را صدا زد:

«نائومی، وقتشه خودتو برای خوابیدن آماده کنی!»

نائومی جواب داد:

«نه هنوز فیلمم تموم نشده!»



پدر تلویزیون را خاموش کرد و گفت:

«نائومی، وقت دوش گرفتنه.»

نائومی با غرغر جواب داد:

«نه... پس فیلمم چی می‌شه؟»



ناتومی دوش گرفتن را زیاد طول می‌داد. با حباب‌های صابون بازی
می‌کرد و خیال می‌کرد که در آسمان میان ابرها است.



پس از مدتی، نائومی از حمام بیرون آمد و لباس خوابش را پوشید.
سپس، توی اتاقش نشست و مشغول بازی شد.
هواپیمای اسباب‌بازی خودش را با درآوردن صدای «ویییژژژ» پرواز
می‌داد و روی یک تپه سرسبز پایین می‌آورد.



وقت رفتن به رختخواب بود، اما نائومی اصلاً خوابش نمی‌آمد و با
اصرار می‌گفت:

«بابا یه داستان برام بخون. حالا یکی دیگه، بازم یکی دیگه!»
پدر حوصله‌اش سر رفت و گفت:
«کافیه عزیزم.»

