

سرشناسه

یورستاین، جان، ۱۹۴۹-م.
Burstein, John, 1949

زیر بار حرف زور نرو! / نویسنده جان برشتاین؛ مترجم جواد کریمی.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۹.
۳۲ ص.: مصور (رنگی)، ۱۷×۲۴ س.م.

مهارت‌های اجتماعی.
978-600-477-503-8

عنوان اصلی: Why are you picking on me?: dealing with bullies, c2010.
گروه سنی: ب.

مهارت‌های اجتماعی در کودکان
زورگرایی

کریمی، جواد، ۱۳۶۲- مترجم
۵/۲۳۱/۳۰۵د
۷۴۴۲۹۱۸

عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک

یادداشت
یادداشت
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

زیر بار حرف زور نرو!

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۷۳۳ | کد کتاب ۱۹۰۴

نویسنده جان برشتاین John Burstein

مترجم جواد کریمی

ویراستار بخش ویرایش نردبان

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۴۰۰، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

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

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com ✉ info@entesharat.com

nardebanbooks 📧 @nardebanbooks

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



فهرست

۴	یک داستان واقعی
۶	قلدر چه کسی است؟
۸	اصول قلدری
۱۰	قلدری چگونه پیش می‌آید؟
۱۲	پیدا کردن قربانی
۱۴	به یک نفر بگویند
۱۶	آماده باش
۱۸	صاف ایستادن
۲۰	با مشکلات روبه‌رو شو
۲۲	جواب دادن
۲۴	خودآزار هستی؟
۲۶	کمک کردن
۲۸	منطقه‌ی بدون قلدری
۳۰	واژه‌نامه
۳۱	نمایه



یک داستان واقعی

آوا و خانواده‌اش درست قبل از باز شدن مدرسه به شهری جدید اسباب‌کشی کردند. آوا بعد از سه هفته تنهایی، بالاخره به آن‌جا عادت کرد. معلم‌ها دوستش داشتند و دوستی به نام ملیکا هم پیدا کرده بود. آوا و ملیکا تازه ناهارشان را گرفته بودند که هلیا به طرفشان آمد و عمداً به آوا تنه زد.

آوا پرسید: «آهای، چرا این کار را کردی؟»

هلیا با پوزخند جواب داد و مسخره کرد: «چون دلم خواست، جوجه.»

ملیکا گفت: «مراقب باش. هلیا واقعاً بی‌ادبه.»

هلیا گفت: «شنیدم چی گفتی. خب، به نظرم باید یک جوری از دلم دربیاری.»

و دست انداخت دسر آوا را قاپید. و همین‌طور که می‌رفت گفت: «تا شما باشید، دیگر از این حرف‌ها ننزید.»

آوا گفت: «اون دسر منه! پیشش بده!»

هلیا به طرف او چرخید در حالی که در یک دستش دسر بود و دست دیگرش را مشت کرده بود.

«خب، چطور است به جای دسر یک مشت بخوری؟»

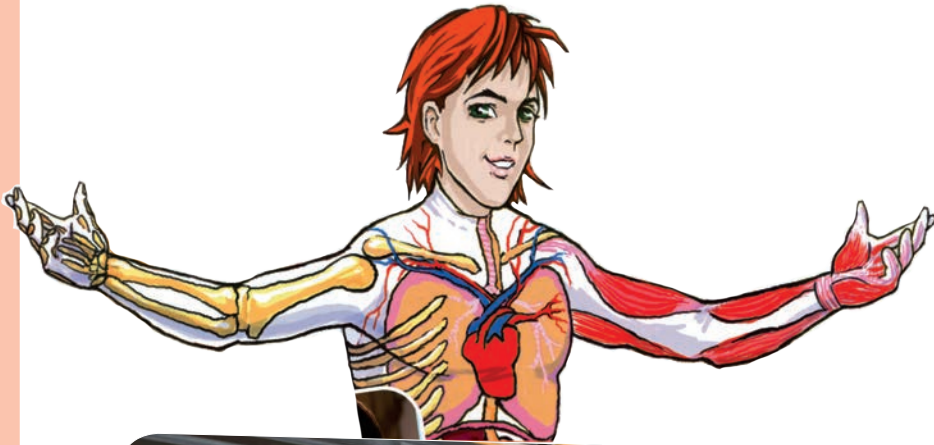
آوا نمی‌دانست چه کار کند. هلیا زورش خیلی بیشتر از او بود. شاید باید از خیر دسرش می‌گذشت. تازه، یک تکه کیک که ارزش دعوا نداشت؟ اما اگر می‌گذشت هلیا دسر او را ببرد، آیا ممکن بود این اتفاق باز هم تکرار شود؟

سلام. اسم من سلامتی است

این کتاب را نوشته‌ام تا کمکت کنم با قلدری مقابله کنی. قلدرها در همه‌ی مدرسه‌های دنیا اسباب دردسر هستند.

تقریباً یک نفر از هر پنج دانش‌آموز گرفتار قلدرها می‌شوند.

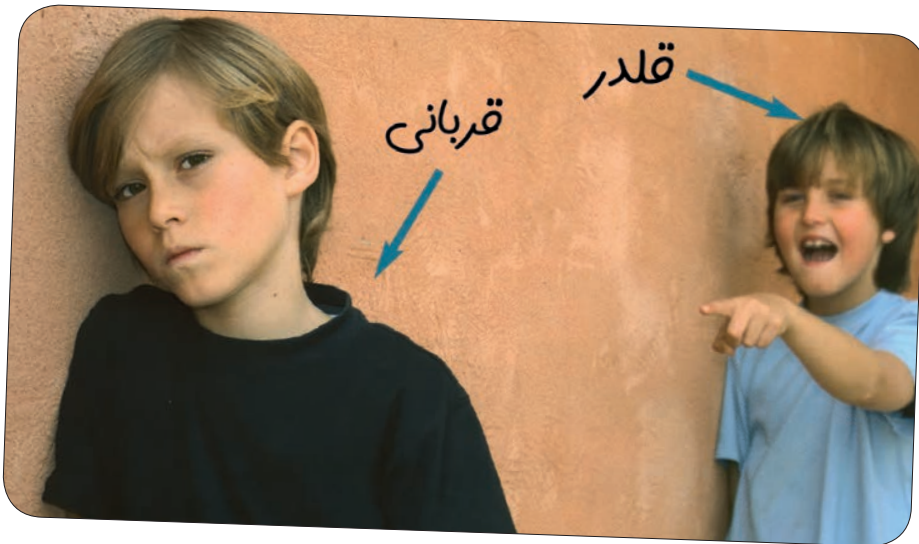
بنابراین اگر کسی به تو زور گفت بدان که تنها نیستی. میلیون‌ها بچه‌ی دیگر هم هستند که همین مشکل را دارند.



راهکارهای این کتاب را بخوان تا بتوانی به کار قلدرها پایان دهی.

قدر چه کسی است؟

قدر کسی است که مرتب دیگران را اذیت می‌کند. قدرها دوست دارند بچه‌هایی را که به نظرشان ضعیف‌تر و کوچک‌تر از آن‌ها هستند اذیت کنند و بترسانند. به کسی که قدر اذیتش می‌کند، قربانی یا هدف می‌گویند. قدرها می‌خواهند قربانی‌هایشان را وادارند که احساس ناراحتی، غم، ترس یا ناامیدی کنند. خیلی از قدرها دوست دارند اشک قربانی‌شان را درآورند.



تو قدر نیستی

اگر گاهی دوستت را اذیت کنی به آن قدری نمی‌گویند یا اگر دوستانت گاهی سر به سرت گذاشتند، قدر نیستند. حتی اگر دوستت روزی با کسی یا با تو دعوایش شد باز هم قدر به حساب نمی‌آید.



قدرها ممکن است با هر سنی یا هر جثه‌ای باشند. بعضی از آن‌ها گنده و قوی هیکل‌اند و بعضی‌ها قدکوتاه و لاغر. بعضی‌ها مس‌ن‌اند و بعضی‌ها جوان. بعضی‌ها دخترند و بعضی‌ها هم پسر.

قدری در کجاها پیش می‌آید؟ • در کلاس و راهروی مدرسه؛

- در دست‌شویی، ناهارخوری و ریختن؛
- در سرویس مدرسه؛
- در پارک و زمین بازی؛
- در فروشگاه و بازار؛
- از راه رایانه و تلفن.



درست و غلط

اگر قدری مرتب اتفاق بیفتد، آیا می‌شود گفت کار درستی است و اشکالی ندارد؟ نه، این طور نیست! این‌که اتفاقی زیاد پیش می‌آید، به این معنی نیست که اشکالی ندارد. انسان‌ها باید با هم مهربان باشند. اذیت کردن دیگران کار درستی نیست. باید طوری با دیگران رفتار کنیم که دوست داریم با خودمان آن‌گونه رفتار شود.