

## آیا به تو هم زور می‌گویند؟

ساعت زنگ می‌زند و تو به آرامی از رختخواب بیرون می‌آیی. باز هم باید به مدرسه بروی و احساس بدی داری. چند هفته است که یکی از بچه‌های کلاس سربه‌سرت می‌گذارد. وقتی معلم حواسش نیست، تو را هل می‌دهد، به تو حرف‌های بدی می‌زند، وادارت می‌کند کارهای مسخره‌ای انجام دهی و خلاصه اعصابت را خراب کرده است. هرگز کاری نکرده‌ای که او را به این کارها تحریک کند. تعجب می‌کنی که چرا تو را برای این زورگویی‌هایش انتخاب کرده است. پول توجیبی روزانه‌ات را از مادرت می‌گیری و در کفش خود قایم می‌کنی تا شاید آن قلدر دیگر امروز نتواند آن را از تو بگیرد. بعد، منتظر اتوبوس می‌شوی. وقتی اتوبوس می‌رسد، می‌بینی آن شاگرد زورگو از صندلی آخر اتوبوس با بدجنسی به تو نیشخند می‌زند. با خودت فکر می‌کنی: امروز دیگر چه جوری از پس او بریایم؟

آیا این چیزها برای تو هم پیش آمده است و به نظرت آشنا می‌آید؟

اگر می‌خواهی از پس مشکل زورگویی بریایی، اولین چیزی که باید بدانی این است که:

## تو تنها نیستی

هرکسی به نوعی با مشکل زورگویی سروکار پیدا کرده است. سایر بچه‌های مدرسه یا بچه‌های همسایه هم احتمالاً مانند تو با مشکل قلدری مواجه شده‌اند. گرفتاری این جاست که بیشتر آدم‌ها این مشکلات را پنهان می‌کنند. آن‌ها یا می‌ترسند آنچه را برایشان اتفاق افتاده است بگویند یا خجالت می‌کشند. آن‌ها فکر می‌کنند اگر به آن بی‌اعتنایی کنند، مشکل خودبه‌خود حل می‌شود. (اما این طور نیست.) نکته‌ی دوم که درباره‌ی مشکل زورگویی باید بدانی این است که:

## تو تقصیری نداری

تو که زور نمی‌گویی، کس دیگری این کار را می‌کند. تو که دلت نمی‌خواهد به تو زور بگویند. شخص دیگری می‌خواهد این کار را بکند. آیا این گرفتاری به دلیل اشتباهی است که از تو سر زده است؟ یا چیزی است که گفته‌ای؟ یا به دلیل قیافه‌ات یا محله‌ای که در آن‌جا زندگی می‌کنی یا لباسی که می‌پوشی و یا هر دلیل دیگر؟ (نخیر.)

خوب، حالا زورگو کیست؟ زورگو، گردن کلفت، یا قلدر کسی است که:

«بداخلاق و زورگوست و عادت دارد دیگران را آزار دهد.»

یعنی، زورگوها افراد مشکل‌سازی‌اند. دوست دارند به آدم‌هایی که از آن‌ها کوچک‌تر یا ضعیف‌ترند، گیر بدهند و آن‌ها را بترسانند. روان‌شناسان معتقدند که زورگوها دوست دارند سلطه‌گر باشند. آن آدم زورگو با تسلط بر تو، احساس قدرت و برتری می‌کند و تو احساس بی‌ارزشی، ترس و عصبانیت می‌کنی.