

اذیت، بی اذیت

نویسندگان جودی اس. فریدمن و میمی پی. بلک

تصویرگر استیو مارک • مترجم محمدرضا افضلی



فصل دوم
وقتی تو را اذیت می‌کنند،
چه کارهایی نباید بکنی

وقتی بچه‌ها تو را مسخره می‌کنند، قصدشان ناراحت کردن تو است.

وقتی ناراحت شوی، آن‌ها احساس قدرت می‌کنند. این نوع احساس قدرت، ممکن است برای آن‌ها خوشایند باشد.





واکنش‌هایی که نباید نشان دهی

بچه‌هایی که مسخره می‌شوند، ممکن است ناراحتی خود را به شکل‌های مختلف نشان دهند.

گاهی عصبانی می‌شوند. شاید سعی کنند دیگران را مسخره کنند. شاید حتی با فردی که آن‌ها را مسخره کرده، کتک‌کاری کنند.



آهای، با تو هستم! فکر می‌کنی این فکر واقعاً خوبی هست؟

نه، اگر عصبانی بشوی، درست مطابق دلخواه **حال‌گیرها** رفتار کرده‌ای: آن‌ها قصد ناراحت کردن تو را داشتند و تو هم ناراحت شدی؛ پس آن‌ها به هدف خود رسیدند. احتمال دارد ناراحت شدن تو باعث تشویق آن‌ها شود و بیشتر تو را مسخره کنند. حتی ممکن است نتایج بدتری داشته باشد. **آسیب بینی** یا دچار دردسر شوی.



بعضی بچه‌ها، وقتی مسخره شوند، غمگین می‌شوند و صدمه می‌بینند. حتی ممکن است زیر گریه بزنند. در این مورد چه نظری داری؟ آیا گریه کردن باعث می‌شود آن‌ها دست از مسخره کردن تو بردارند؟



باز هم نه، اصلاً نتیجه‌ی گریه کردن این است که آن‌ها بهانه‌ی بهتری برای مسخره کردن پیدا می‌کنند. اما جانم، قبول دارم که گاهی خیلی سخت است که جلو گریه کردن خودت را بگیری.



بعضی از بچه‌ها، وقتی مسخره می‌شوند، خیلی می‌ترسند. شاید این ترس در صورت آن‌ها، در حرف‌هایشان، یا در حرکت‌های بدنشان دیده شود. شاید هم به هر سه شکل خود را نشان دهد!

شرط می‌بندم که جواب این سؤال را می‌دانی. آیا واکنشی که از روی ترس باشد، فایده‌ای دارد؟



برای دفعه‌ی سوم، نه، اصلاً. بچه‌هایی که دیگران را مسخره می‌کنند خیلی دوست دارند ترس آن‌ها را ببینند. در این صورت مسخره کردن را ادامه می‌دهند.



بنابراین، چه باید کرد؟

خبرهای خوب بیشتری در راه است.
به مطالعه‌ی این کتاب ادامه بده تا نه یکی... نه دوتا...
بلکه ده‌تا راه خوب برای کنار آمدن با شوخی‌های حال‌گیر
دیگران یاد بگیری.
این ابزارها به تو کمک می‌کنند تا خونسرد بمانی، حتی
وقتی از داخل داری می‌ترکی. و به این ترتیب...

زدی تو خال!

واکنشی را که مسخره‌کنندگان می‌خواستند ببینند، به آن‌ها
نشان ندادی.



پرسش:

صبر کن! حتی فکرش را هم نمی‌کنم
که بتوانم یکی از این راه‌ها را امتحان
کنم. چطور می‌توانم دهتا از آنها را
امتحان کنم؟



نگران نباش! در صفحه‌های بعدی این کتاب ایده‌های خوبی برای تمرین این راه‌ها با یک بزرگ‌تر مورد اعتماد پیدا خواهی کرد (این تمرین‌ها حتی می‌توانند سرگرم‌کننده هم باشند!)

نیازی نیست هر ده‌تا را یاد بگیری؛ مخصوصاً لازم نیست همه‌ی آن‌ها را همین الان یاد بگیری. شاید فقط یکی یا دوتا از آن‌ها به‌درد تو بخورند. یا شاید در استفاده از بیشتر آن‌ها مهارت پیدا کنی! اما حتی یکی از آن‌ها هم می‌تواند به تو کمک کند.