

خشونت کافست!

راهنمای عملی برای نوجوانان

مالتی‌مادی برای مقابله با خشونت‌های اجتماعی و اینترنتی

راسل کانال، رومن، جولیا تیلور

مترجمان: سعید محمد حسینی‌نژاد، مرزگان عطار

سرشناسه لوهمن، ریچل کاسادا Lohmann, Raychelle Cassada
عنوان و نام پدیدآور: خشونت کافیسیت، راهنمای عملی برای نوجوانان: فعالیت‌هایی برای مقابله با خشونت‌های اجتماعی و اینترنتی / راشل کازاداروسن، جولیا
تایلور؛ مترجمان: سعیده محسنی نژاد، مژگان عطار.
مشخصات نشر: تهران: نقطه طلایی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۶ ص - مغزور.
فروستا: مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان؛ ۵
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۶۵-۰۱-۱: ۳۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فبیا
یادداشت: عنوان اصلی: The bullying workbook for teens: activities to help you deal with social aggression and cyberbullying
۲۰۱۴.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "قلدری در نوجوانان: (روشهای پرهیز از پر خاشگری و زور گویی)" با ترجمه مریم زمانی، وحیده دهاقین
وسط انتشارات وحیده دهاقین در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

عنوان دیگر: قلدری در نوجوانان: (روشهای پرهیز از پر خاشگری و زور گویی).
عنوان دیگر: فعالیت‌هایی برای مقابله با خشونت‌های اجتماعی و اینترنتی.
موضوع: پر خاشگری در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع: Aggressiveness in adolescence -- Juvenile literature
موضوع: زور گویی -- پیشگیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع: Bullying -- Prevention -- Juvenile literature
موضوع: زور گویی -- پیشگیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع: Cyberbullying -- Prevention -- Juvenile literature
شناسه افزوده: تایلور، جولیا ریچل
شناسه افزوده: Taylor, Julia V.
شناسه افزوده: محسنی نژاد، سعیده، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده: عطار، مژگان، ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره: BF۷۲۴۳
رده بندی دیویی: [ج ۳۵۲.۳: ۳۴۲.۸۳۵۲۳]
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۰۶۱۰۹

نام کتاب: خشونت کافیسیت، راهنمای علمی برای نوجوانان

از مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان

مترجمان: سعیده محسنی نژاد، مژگان عطار

ناشر: انتشارات نقطه طلایی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸

چاپ: کهن - صحافی: کهن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۶۵-۰۱-۱

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

تهران، انتهای خیابان بهشتی، تقاطع خیابان ولی عصر

خیابان عبادی، نیمی غربی، پلاک ۲۷، واحد ۳

کدپستی: ۱۵۹۵۷۱۶۹۵۶



فهرست مطالب

۵	معرفی
۶	۱ خشونت چیست؟
۹	۲ اول، امنیت
۱۲	۳ نادیده گرفتن، پاسخ دادن یا گفتن به دیگران
۱۴	۴ کمک خواستن
۱۶	۵ چند گام، رای مقاله با خشونت اینترنتی
۱۸	۶ خشونت اینترنتی یا امنیت؟
۲۰	۷ مسائل عمومی
۲۲	۸ خشونت با شوخی؟
۲۴	۹ فقط حذفش کنید - ۱
۲۶	۱۰ فقط حذفش کنید
۲۹	۱۱ کنترل آسیب
۳۳	۱۲ کاهش استرس ناشی از حرکات اینترنت
۳۶	۱۳ نقشه عملیات اورژانسی
۳۹	۱۴ گزارش نویسی روزانه
۴۱	۱۵ جعبه‌ی نشانه‌های آرامش
۴۳	۱۶ مکان‌های خاص
۴۶	۱۷ فقط تنفس کنید
۴۸	۱۸ ورزش
۵۲	۱۹ اعتماد به نفس خود را دو برابر کنید
۵۵	۲۰ پاس کاری زیر کانه
۵۹	۲۱ شوخ طبعی
۶۳	۲۲ قابل کنترل کردن و غیر قابل کنترل
۶۶	۲۳ پذیرش خود
۶۸	۲۴ افکار ناکارآمد
۷۵	۲۵ بازسازی افکار منفی
۷۸	۲۶ تله‌ی انزوا
۸۰	۲۷ گفتار حمله به خود
۸۴	۲۸ افسردگی
۸۸	۲۹ تجربه‌ی خشم
۹۲	۳۰ ترس غیر متناسب
۹۵	۳۱ اضطراب
	۳۲ همدلی

۹۸	۳۳ دوستی‌های واقعی
۱۰۰	۳۴ دوستی‌های سمی
۱۰۴	۳۵ تمام کردن دوستی‌ها
۱۰۷	۳۶ توانمندسازی خود
۱۰۹	۳۷ اهمیت وجود راهنما
۱۱۲	۳۸ سازمان‌های مبارزه با خشونت
۱۱۴	۳۹ حرکت به سمت جلو

www.ketab.ir

وقتی وارد کلاس می‌شوید، آیا نسبت به همکلاسانتان احساس تنفر دارید، چراکه به شما می‌خندند یا با یکدیگر به‌ج‌بج می‌کنند؟ وقتی در کافی‌شاپ نشسته‌اید، آیا احساس تنهایی می‌کنید؟ آیا این احساس را دارید که دیگران شما را درک نمی‌کنند یا دوستی‌شان با شما واقعی نیست؟ آیا دیگران از صحبت کردن با شما، نگاه کردن به شما اجتناب می‌کنند؟ آیا شما را در جمع دوستان خود قرار نمی‌دهند؟

اگر ناکتونی هر یک از این‌ها را تجربه کرده‌اید، بدانید که تنها نیستید؛ ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم بر این تنهایی غلبه کنید. کسانی دیگر هم مثل شما هستند: اسم من ویکتوریاست و بیست سال دارم، وقتی کلاس ششم را تمام کردم، گروه از دختران هم‌کلاسی من تصمیم گرفتند مرا منزوی کنند، آن‌ها با من قطع رابطه کردند پشت سرم می‌زدند، غیبت می‌کردند، تهمت می‌زدند و طوری رفتار می‌کردند تا همه از من دوری کنند، فکر می‌کردم رفتارهای خشونت و قلدری آن‌ها پایان نمی‌یابد. در نتیجه، کم‌کم از جمع‌های دوستانم فاصله گرفتم. استرس بر من غلبه می‌کرد و کم‌کم «وارد شدن به جمع»، کابوس من شده بود. در سن دوازده سالگی، من تشخیص «استرس پس از سانحه»^۱ گرفتم و افکار خودکشی داشتم.

وقتی به دبیرستان رفتم، تغییر زیادی در زندگی‌ام ایجاد شد. بعضی از همان خشونت‌ها، هنوز هم ادامه داشتند و من هم کم‌کم شروع کردم به خشونت و قلدری در کلاس‌های اجتماعی. وقتی مورد خشونت قرار می‌گرفتم، احساس می‌کردم زندگی‌ام تحت کنترل من نیست؛ من دوستی نداشتم؛ ناامید بودم و مرتب مریض می‌شدم. فکر می‌کردم زندگی ارزشی ندارد؛ اما امروز، زندگی من کاملاً تغییر کرده است. دانشجوی موفق در دانشگاه هستم و سخنرانی‌هایی برای غلبه بر خشونت و قلدری انجام می‌دهم.

شما هم می‌توانید بر خشونت غلبه کنید و زندگی خود را تغییر دهید. فعالیت‌های اجتماعی را به شما کمک می‌کنند که در مسیر مناسب قدم بردارید و با موقعیت‌های خشونت‌آمیز به درستی مواجه شوید و به خودتان یا دیگران آسیب نرسانید.

با آرزوی بهترین‌ها برای شما

ویکتوریا دیناتال

^۱ یک اختلال اضطرابی شدید است و به PTSD معروف می‌باشد.