

سالی و پیهی بد

نوشته‌ی آن آرامز و سوزان مک‌داول
ترجمه‌ی فرهاد فروغمند





آن روز باید به مدرسه می‌رفتم. لباس پوشیدم، صبحانه
خوردم و کمی هم با توله سگ بازی کردم. بچه گربه
بالای پله‌ها خوابیده بود. کمی او را ناز و ظرف آبش را
پر کردم.

بعد هم به حیاط رفتم تا گل‌هایم را ببینم. با وجود این که فصل پاییز
آمده است ولی آنها هنوز شاداب هستند. چقدر خاطره‌ی خوبی از آن
روزهایی که آنها را می‌کاشتم دارم. توله سگ و بچه گربه را هم
دوست دارم. هر دوی آنها سیاه و دوست داشتنی هستند.



وقتی سوار ماشین شدیم برای مادر و خواهرم تعریف کردم که بچه
گربه می‌خواست با توله سگ بازی کند. به مدرسه که رسیدیم ظرف
غذایم را در کوله پشتی گذاشتم و به طرف کلاس رفتم.

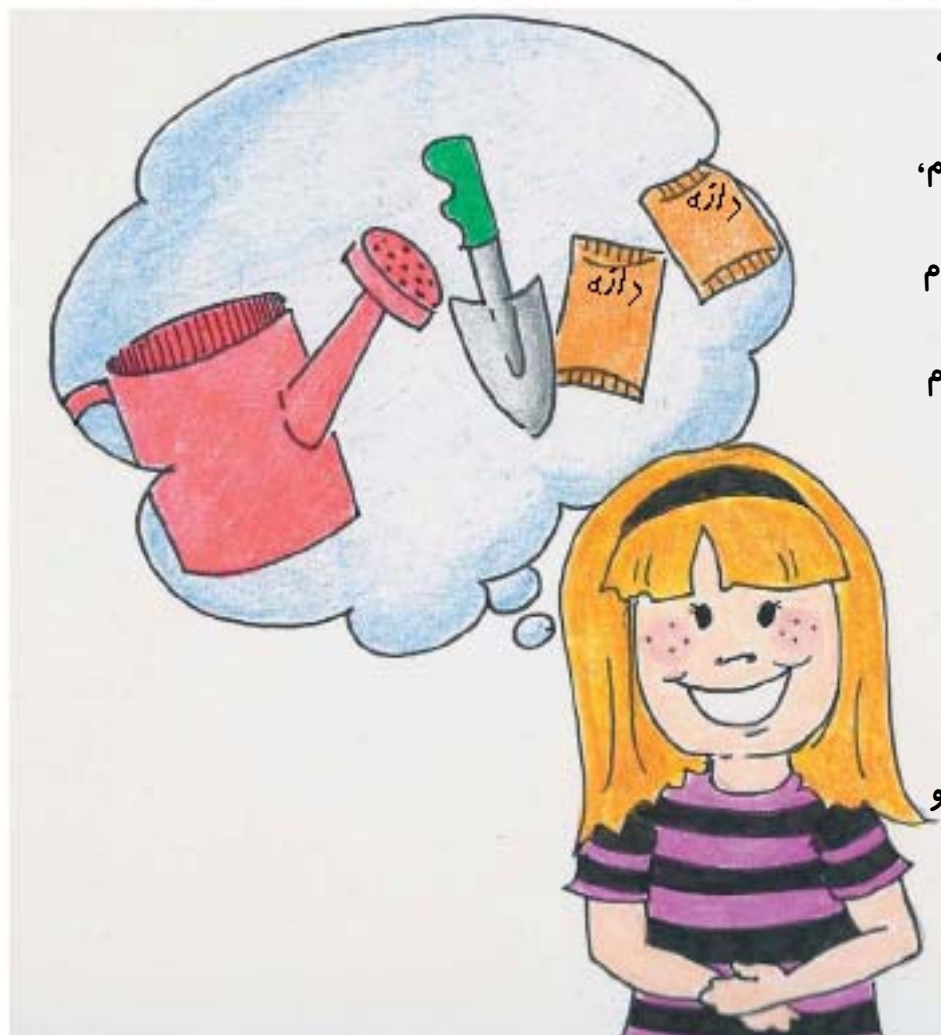
تامی جلوی در کلاس ایستاده بود و نمی‌گذاشت کسی سر کلاس
برود. دست‌هایش را باز کرده بود و می‌گفت باید از من خواهش
کنید تا اجازه دهم به کلاس بروید. من خواهش کردن از بچه‌های بد
را دوست ندارم. وقتی خواستم از زیر دست‌هایش بروم با دستش
محکم روی کوله پشتی‌ام زد.





خیلی از دست تامی ناراحت شده بودم. او همیشه زور می‌گفت. یادم رفت که صبح چقدر شاد بودم، با توله سگ و بچه گربه بازی و گل‌هایم را نگاه می‌کردم. نمی‌توانستم به حرف‌های خانم معلم گوش کنم و وقتی از من سوال پرسید نتوانستم جواب بدهم.

بعد خانم معلم گفت که امروز یک میهمان داریم. «بچه‌ها این خانم آمده است که به شما یاد بدهد که وقتی ناراحت هستیم چه کاری بکنیم تا باز هم شاد بشویم.»



او اول از ما خواست به یک چیز دوست داشتنی، مثل نمره‌ی خوبی که در امتحان گرفته‌ایم یا کمکی که به پدر بزرگ و مادر بزرگ کرده‌ایم، فکر کنیم. من یاد گل‌های زیبایی که صبح دیده بودم افتادم. بعد یادم آمد که باغچه را سُخْم زده، تخم آنها را کاشته و به آنها آب داده بودم تا رشد کنند.

سپس او از همه‌ی ما خواست که بلند شویم و در حالی که بر کنار دست‌مان ضربه می‌زنیم بگوییم "من بچه‌ی خوبی هستم! من بچه‌ی خوبی هستم!" همه‌ی بچه‌ها این کار را می‌کردند و از خوش‌حالی بالا و پایین می‌پریدند. بعد او جمله‌ی دیگری را به ما یاد داد.

او گفت: « با وجود این که همگی شما بچه‌های خوبی هستید ولی گاهی وقت‌ها اتفاق‌هایی می‌افتند که شما را ناراحت می‌کنند.»

در این فکر بودم که او چه طور می‌تواند تاملی را بچه‌ی خوبی بداند.

بعد گفت که می‌خواهد کاری را به ما یاد دهد که وقتی چیزی ما را

اذیت می‌کند خیلی ناراحت نشویم.



عکس یک دختری را به ما نشان داد که با دو انگشتش داشت بر کنار

ابرویش ضربه می‌زد. این کار کمی عجیب به نظر می‌رسید. برای

همین هم او به ما گفت که جاهای مخصوصی در بدن ما وجود دارند

که اگر بر آنها ضربه بزنیم حالمان بهتر خواهد شد. همه‌ی ما کاری را

که گفته بود کردیم. بعضی از بچه‌ها یواشکی خندیدند.



او به ما نشان داد که مردم چه طور بدون این که از وجود این نقطه‌ها خبر داشته باشند از آنها استفاده می‌کنند: «مثلاً وقتی یک خبر ناگهانی به آنها می‌رسد دست خود را روی دهان‌شان می‌گذارند، وقتی غمگین می‌شوند دست خود را روی سینه یا سرشان می‌گذارند و وقتی گیج می‌شوند سر خود را می‌خارانند. وقتی حرف‌هایش تمام شد دیگر ضربه زدن بر آن نقطه‌ها برایمان عجیب نبود. چون بارها همین کار را کرده بودیم!!

از ما پرسید که آیا وقت امتحان دادن راحت هستیم؟ وقتی فکر کردم دیدم که با وجود این که بیشتر وقت‌ها درسم را بلام و نمره‌های خوبی هم می‌گیرم ولی وقتی معلم می‌گوید باید امتحان بدهید دلم یک جوری می‌شود. بعد یاد امتحان ریاضی هفته‌ی پیش افتادم. آه!

او گفت که وقتی چیزی شما را اذیت می‌کند، چه جدید باشد و چه مدت‌ها پیش اتفاق افتاده باشد می‌توانید با ضربه زدن بر این نقاط به سرعت آن احساس‌های بد را کنار بگذارید و دیگر ناراحت نباشید. وقتی هم که راحت شوید بهتر می‌توانید فکر و مشکل خود را حل کنید.



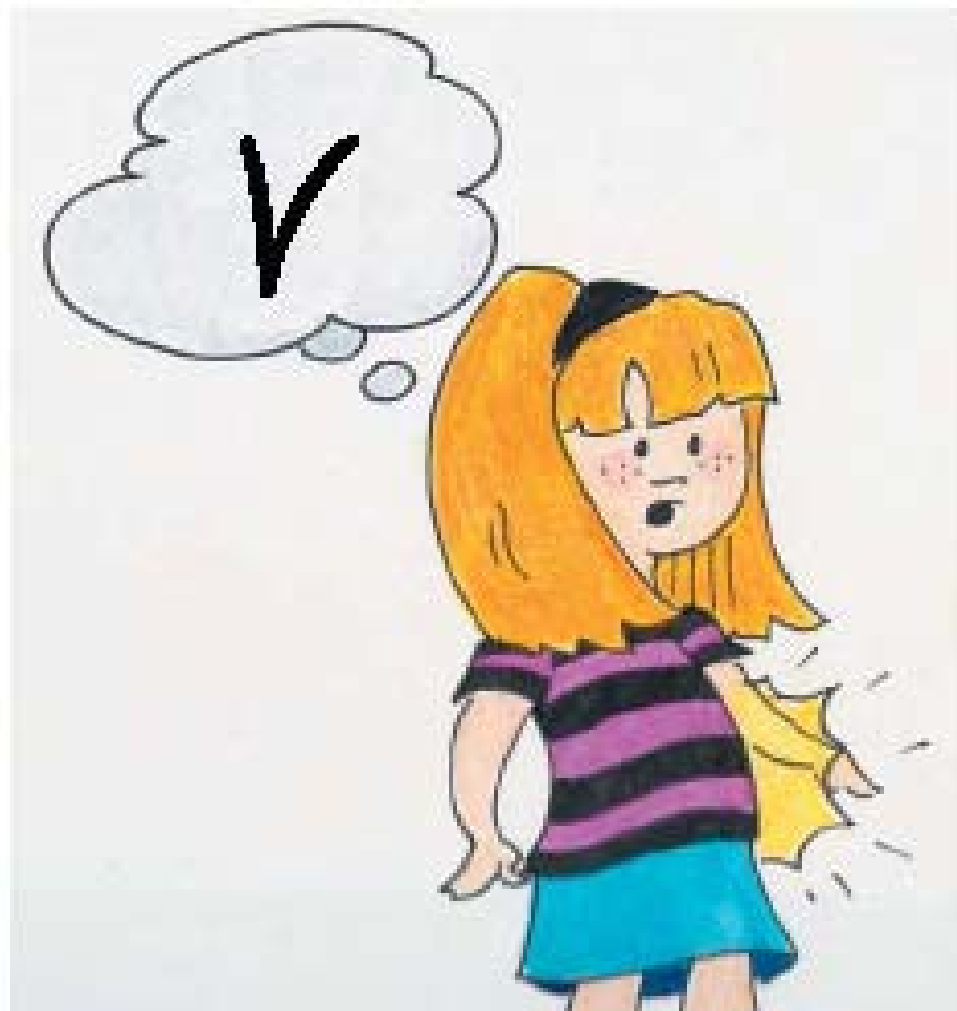
از ما خواست که به امتحانی که ما را نگران کرده است فکر کنیم و همراه با او بر آن نقاط ضربه بزنیم. همه‌ی بچه‌ها با هم شروع به ضربه زدن کردند. چه قدر جالب بود! در حالی که دربارهی احساس‌هایی که بچه‌ها موقع امتحان دارند حرف می‌زد روی هر نقطه چند بار ضربه زدیم.

او گفت مثل این می‌ماند که دو نفر در سر هر یک از ما هستند. یکی از آنها دربارهی ما خوب می‌گوید و آن دیگری بد می‌گوید. ولی در بعضی بچه‌ها آن کسی که بد می‌گوید صدایش بلندتر است. من که مطمئنم تمامی این جور است.

او گفت که ما گاهی وقت‌ها آن قدر ناراحت می‌شویم که حتی نمی‌خواهیم درباره‌ی آن حرف بزنیم. بعضی بچه‌ها در خانه مشکل دارند و نمی‌خواهند وقتی به مدرسه می‌آیند به مشکلات خانه فکر کنند و این ضربه زدن‌ها می‌تواند به آنها کمک کند. با خودم فکر کردم که من خانواده‌ی خوبی دارم ولی بعضی بچه‌ها این طور نیستند. شاید تami هم می‌توانست با ضربه زدن بر این نقطه‌ها دیگر ناراحت نباشد و بچه‌ها را هم اذیت نکند.

او از ما خواست که به یک چیز ناراحت کننده فکر کنیم. برای من که پیدا کردن آن چیز اصلاً سخت نبود: تami! یادم آمد که پارسال هم مرا به روی زمین پرت کرده بود و زانوهای و دست‌هایم زخمی شده بودند. بعدش هم به من خندید. با وجود این که تقصیر او بود ولی من جلوی بچه‌ها خجالت کشیدم. آن دفعه ناظم او را تنبیه کرد ولی او هنوز هم بچه‌ی بدی است.





او قبل از این که دوباره شروع به ضربه زدن کنیم از ما خواست که ببینیم در کجای بدنمان احساس بدی داریم - مال من که در شکمم بود! به ما گفت که مثل وقتی که امتحان می‌دهیم و نمره می‌گیریم به مشکل خودمان هم نمره بدهیم. نمره‌ی احساس بدی که در شکمم داشتم ۷ بود!! هنوز هم از آن ناراحت بودم. در حالی که او دربارهی احساس‌های بدی که بچه‌ها ممکن است داشته باشند و از آنها ناراحت شوند حرف می‌زد چند بار روی نقطه‌ها ضربه زدیم. چقدر خوب با بچه‌ها حرف می‌زد!

بعد گفت "ببینید حالا نمره‌اش چقدر است؟" من که باورم نمی‌شد.
 شکمم کاملاً خوب شده بود. جالب این بود که وقتی به یاد ماجرای
 پارسال افتادم که تامی مرا هل داده بود این بار قیافه‌ی تامی به نظرم
 خنده‌دار هم شده بود! دیگر دلیلی نداشت که خجالت بکشم. هنوز هم
 خوشم نمی‌آید که کسی مرا هل بدهد ولی آن دفعه مشکل از او بود نه
 از من. فقط بهتر بود که من آن موقع در آنجا نبودم.



نقطه‌های ضربه زدن



برای اولین بار در عمرم از خدا خوستم که ای کاش تامی هم الان
در کلاس بود و می‌توانست این روش ضربه زدن را یاد بگیرد.

آن خانم چند کارت یادآوری که شبیه آن عکس‌های بزرگ بودند
به ما داد تا اگر جای نقاط را فراموش کردیم از روی آن ببینیم.

حتماً آنها را به خواهرم نشان خواهم داد. چون او هم از یکی از

هم‌کلاسی‌هایش خوشش نمی‌آید.

درباره‌ی نویسندگان

خانم آن آدامز مددکار اجتماعی با ۳۷ سال تجربه در زمینه‌ی سلامتی ذهنی است. وی علاوه بر این که مدیریت برنامه‌ای برای کار با کودکان شش ساله را بر عهده داشته مدیر برنامه‌ی آزمون و اعطای مدرک استادی ای‌اف‌تی نیز بوده است. همچنین بخش مربوط به کار بر روی کودکان را در فیلم آموزشی گری کریگ اجرا کرده است. نشانی وبسایت ایشان www.eft4powerpoint.com می‌باشد. سوزان مک‌داول خواهر او است و به نگارش کتاب برای کودک بسیار علاقه‌مند می‌باشد.

این دو در صدد ایجاد وبسایتی برای ارائه‌ی مطالب مربوط به کاربردهای ای‌اف‌تی در کودکان هستند. اگر داستان کودکانه یا ایده‌ای در جهت بهبود کار دارید و یا این که از توانایی خلق تصاویر کودکانه برخوردارید لطفاً با [ann@eft4powerpoint](mailto:ann@eft4powerpoint.com) تماس بگیرید.

توضیح مترجم

با توجه به این که از تبحر خانم آدامز در زمینه‌ی آموزش ای‌افتی و کار با کودکان اطلاع داشتم به محض دریافت این کتاب، با کسب اجازه‌ی کتبی از نویسندگان، آن را به فارسی برگرداندم. اینک این نوشتار همچون بسیاری از مطالب دیگر از طریق وبسایت ای‌افتی در دسترس فارسی‌زبانان قرار داده می‌شود. اینجانب از کلیه‌ی کسانی که نسخه‌ای از این کتاب را دریافت می‌دارند می‌خواهم که در صورت امکان موجبات مطالعه‌ی آن را در مدارس ابتدایی و مهدهای کودک فراهم آورند و زمینه‌ساز آشنایی نسل بعد با این رشته شوند.

فرهاد فروغمند

آذر ۸۹