

# هنر جرأت‌ورزی

راهنمای شما دخترهای نوجوان برای کنار گذاشتن رودربایستی  
و همانی باشید که هستید  
(مجموعه راه‌حل‌های کمک فوری)

تألیف

امیلی رابرتز

با مقدمه

جنیفر ال، هارتشتاین

ترجمه

مینا عبدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



## فهرست مطالب

۱۵.....	پیشگفتار.....
۱۷.....	سخن مترجم.....
۱۹.....	سپاس و قدردانی.....
۲۳.....	مقدمه: کارگردان زندگی خودت باش.....
۳۳.....	فصل ۱ برقراری ارتباط با اطمینان.....
۴۶.....	فصل ۲ دوستان و دشمنان دوست‌نما.....
۶۲.....	فصل ۳ معضلات خانوادگی و ایجاد روابط بهتر.....
۸۳.....	فصل ۴ دردسرهای پیام‌رسانی و دنیای مجازی.....
۱۰۸.....	فصل ۵ خوش‌مشرب‌ها: شما و همسالانتان.....
۱۲۸.....	فصل ۶ بزرگترهای قدرتمند و افراد حرفه‌ای.....
۱۴۶.....	نتیجه‌گیری: شُمای قاطع.....
۱۵۲.....	منابع.....
۱۵۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....

## مقدمه

# کارگردان زندگی خودت باش

هر کلمه‌ای که به زبان می‌آرید قدرت داره. هیچ کلمه‌ای بدون قدرت نیست.

— ماریان ویلیام سون، داستان‌های صوتی معجزه ذهن

آیا بهتر نبود زندگی یک دگمه توقف داشت، مثل یه برنامه روی تلفن همراهتون که می‌تونست همه چیزو فقط برای یک دقیقه متوقف کنه؟ در این صورت می‌تونستید حواس خودتونو جمع کنید، بفهمید که چطور می‌تونید کنترل موقعیتو به دست بگیرید و قبل از فشردن دگمه بازی به نفس عمیق بکشید. چه خوب می‌شدها، اینجوری برنامه می‌تونست به شما بگه که چه کاری انجام بدید یا چی بگید. چقدر خوب میشد؟ بگید بینم اگه با دوستاتون باشید و یکدفعه فرد موردعلاقه شما از راه برسه، یخ کنید و عقل از سرتون بپره چه کار می‌کنید؟ اگر پدر و مادرتون سراغ نمره‌هاتونو بگیرن چه اتفاقی می‌افته؟ چطور آرومشون می‌کنید و فرصت پیدا می‌کنید ماجرا را بدون جروبحث حل کنید؟

متأسفانه هیچ برنامه جادویی (البته فعلاً) وجود نداره که بتونه زمانو متوقف کنه یا به شما بگه تو این شرایط نامساعد چه کار کنی، اما این کتاب بهترین وسیله است. کتاب حاضر شما را برای برقراری ارتباط قاطعانه، با اطمینان و بی‌ترس و دلهره راهنمایی می‌کنه. سال‌ها بود که بقیه به شما می‌گفتن چه کار کنی، اما حالا وقتشه که خودتون کارگردان زندگیتون باشید. ممکنه پدر و مادر شما طوری رفتار کنن که انگار دارن نمایش اجرا می‌کنن، اما این اونها نیستن که روی صندلی کارگردان نشسته‌ان، بلکه شما هستید. پدر و مادر شما روز و شب برای مدیریت شرایط بغرنجی که ممکنه با اون روبرو بشید در کنار شما نیستن. ممکنه دوستان و همسال‌ها تصمیم‌های شما را تحت‌الشعاع قرار بدن، اما درواقع اونها فقط هنرپیشه و دست‌اندرکار شما هستن، این شما هستید که تصمیم می‌گیرید. شما قدرت این را دارید که نظر خودتونو ابراز کنید و در هر شرایطی بله یا خیر بگید، زندگی شما نمایشی هست که از خودتون به جا می‌گذارد؛ شما قدرت اینو دارید که از زندگیتون موفقیت‌های فوق‌العاده یا یک نمایشنامه جدی خلق کنید. فقط باید اسرار مدیریت پشت‌صحنه نمایش و مشکلات برخاسته از اونو آموزش ببینید. این کتاب راهنمای شماست تا زندگی موردنظرتونو کارگردانی کنید.

شما نه تنها دستورالعمل‌های گام‌به‌گامو تو این کتاب یاد می‌گیرید بلکه به مهارت‌هایی دست پیدا

می‌کنید که اطمینان شما را در موقعیت‌های مختلف به شکل مؤثری تقویت می‌کند و همچنین نمایش - نامه‌هایی تواین کتاب وجود دارد که در تمرین هیجان و قاطعیت به شما کمک می‌کند. تمام این موارد به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار بیشتر احساس آرامش کنید و بتوانید به راحتی تشخیص دهید که چی بگید یا چه کاری بکنید. عالی به نظر می‌رسد، این طور نیست؟

## آیا می‌توانید تصور کنید؟

نوجوان بودن راحت نیست. روی هم رفته عوامل بسیاری وجود دارد که باعث می‌شود احساس کنید عقلمونو از دست دادید و دیگه بُریدید. شما پدر و مادری دارید که از روی وظیفه با شما رفتار می‌کنند و همچنین دوست‌هایی دارید که یک دقیقه بهترین دوست شما هستند و بعد به شما بی‌محلی می‌کنند؛ دیگه نیازی به گفتن نیست که ترس از رسیدن به موقع به مدرسه و این وسط خودی نشون دادن هم جای خودشو دارد. تمام این موارد باعث می‌شه شما احساس آشفتگی بکنید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا احساس‌های عجیب خودتونو مدیریت بکنید، برای گفتن اون چیزی که تو سرتونه کلمه‌ای پیدا کنید، و تو هر شرایطی که قرار گرفتید احساس اطمینان بیشتری داشته باشید.

آیا می‌تونید هر کدوم از این موقعیت‌های زیر را مجسم کنید؟ یک ثانیه فکر کنید که در برابر این موقعیت‌ها چه واکنشی از خودتون نشون می‌دید و واکنش شما چیه.

- دوستانتون شما را به دوره‌می دعوت نمی‌کنند، وقتی عکس‌های دوره‌می را تو شبکه اجتماعی می‌بینید متوجه می‌شید که شما تنها کسی بودید که دعوت نشده. آیا سکوت می‌کنید و یا آنها را از احساس خودتون باخبر می‌کنید؟
- دو تا از دوست‌های نزدیک شما حسابی دعوا می‌کنند، و شما بین اونها گیر افتادید. چطور بدون اینکه طرف یکی از آنها را بگیرید و یا بدون اینکه احساسات طرف دیگه را خلدشه‌دار کنید به دوستی تون با هر دوی اونها ادامه می‌دید؟
- همه دوست‌های شما نقشه کشیدن تا برای نهار کلاس ورزشو بیچونن و بیرون از مدرسه نهار بخورن، شما هم دلتون می‌خواد با اونها بیرون برید، اما اگه پدر و مادرتون بفهمن برای شما گرون تموم می‌شه، چه کار می‌کنید؟
- همکلاسی موردعلاقه شما یک دفعه با شما حرف نمی‌زنه، شما را تو راهروی مدرسه نادیده می‌گیره و پیام‌های شما را جواب نمی‌ده. علتشو نمی‌دونید و کاملاً گیج شدید و احساس خجالت می‌کنید. آیا علتشو از دوستتون می‌پرسید؟

▪ رهبری بازی مدرسه به شما واگذار شده، خیلی هیجان زده هستید اما دوست‌های شما این حسو ندارند. اونها کم حرف شده و شما را تو تعطیلات آخر هفته تنها می‌گذارن. شما نمی‌دونید چه اشتباهی مرتکب شدید و این آزاردهنده است، چه کار می‌کنید؟

این موقعیت‌ها برای همه چالش‌برانگیزه. قاطعیت، کلید اصلی احساس اطمینان تو هر شرایط و موقعیتی هست. قاطعیت، شما را قادر می‌کنه تا چیزی که تو سرتون دارید به زبون بیارید، احساس راحتی کنید و به چیزی که می‌خواهید دست پیدا کنید.

شما حتی اگه خودتون دقیقاً همین شرایطو تجربه نکرده باشید، احتمال داره کسی را بشناسید که تو چنین موقعیتی قرار داره و یا خود شما چند سال بعد تو موقعیتی قرار بگیرید که از برخی جهات شبیه به این هست. دوران نوجوانی دشواره! نسبت به گذشته بیشتر حساس هستید و با موقعیت‌های جدیدی روبرو می‌شید که هیچ‌کس شما را راهنمایی نکرده. بدتر از همه اینکه با بقیه نوجوان‌هایی محاصره شدید که آنها هم با همین مسائل دست‌وپنجه نرم می‌کنن، بنابراین آنها کمک خوبی برای شما نخواهند بود.

همون‌طور که به‌خوبی می‌دونید، هیچ جستجوگر گوگل و کلاس درسی نیست که دقیقاً به شما بگه که چطور می‌تونید اجرای نمایش روزمره نوجوانی را تو دنیای امروز مدیریت کنید. پدر و مادر شما فکر می‌کنن که شما را درک می‌کنن، اما اونها طور دیگه‌ایی زندگی کردن، بنابراین پندهایی که به شما می‌دن دیگه کارساز نیست. ممکنه دوست‌های شما طوری رفتار کنن که انگار از همه چیز سر در میارن، اما بعد متوجه می‌شید تصمیمات اونها اشتباه بوده، پس چطور می‌تونید به اونها اطمینان کنید؟ از کجا معلوم که بتونید با این موقعیت فریبنده کنار بیایید؟ این کتاب برای آموزش این تهیه‌شده که شما باید از کجا بفهمید. خیلی از دخترها، درست مثل شما نمی‌دونستن وقتی که با چالش‌های نوجوونی روبرو می‌شن کجا برن یا به چه کسی اعتماد کنن. آنها کسی را نداشتن که تو سرتاسر این روزهای پرماجرا و احساس‌های بغرنج راهگشای آنها باشه، اما شما دارید!

موقعیت‌های گفته شده تو فصل‌های بعد برگرفته از رویدادهای واقعی و ماجرای دخترهای هم سن و سال شماست. این مهارت‌ها و راهبردها برای آنها کارساز بوده و برای شما هم جواب می‌ده.

## مرز و بوم جدید

این کتاب به شما کمک می‌کنه تا راحت‌تر درک کنید که چرا قاطع بودن این اندازه سخت و دشواره. سال‌های نوجوونی نشون می‌ده که شما چه کسی هستید و بیشتر به استقلال می‌رسید، و هم‌زمان به روش‌هایی دست پیدا می‌کنید تا با نوجوونی سازگار بشید و پذیرای اون باشید. همچنین رقابت بر سر شهرت، دوست‌های بدذات و برنامه‌های غیرقابل‌پیش‌بینی را هم به اون اضافه کنید، و شاید آرزو کنید

ای کاش به جای آماده شدن برای دانشگاه می‌تونستید به مهدکودک بر گردید. مطمئناً تو این زمینه فیلم‌هایی دیدید یا شنیدید که چطور بقیه قبل از شما تونستن از پس این مسائل بر بیان، اما این در مورد آنها صدق می‌کنه، نه شما. آنها تو شرایط خاص شما یا تو ذهن شما نیستند.

هر چقدر که شما از چیزی که در درونتون می‌گذره بیشتر آگاه باشید، با اطمینان بیشتری تجربه‌های جدیدو میتونید مدیریت بکنید. گاهی وقتها والدین و بزرگ‌ترها فراموش می‌کنن که مغز و بدن شما در طول این مدت دائماً در حال تغییره، و اغلب کاری می‌کنن که تو خونه خودتون احساس غریبی بهتون دست می‌ده. حقیقت اینه که این تغییرات عمده روی نحوه ارتباط شما با شخص دیگه و همچنین واکنش اون شخص نسبت به شما تأثیر می‌گذاره.

شنیدن اینکه به‌عنوان یک نوجوان زیاد از حد «احساساتی» میشید و یا تحت تأثیر «هورمون‌ها» قرار می‌گیرید دردآور، اما این حقیقت داره. مغز و بدن شما در حال تغییره. بزرگ‌ترها انتظار دارن که شما با این تغییرات کنار بیاید و درست رفتار کنید. اما آیا کسی به شما گفته که چطور با این احساسات جانکاه مقابله کنید؟ احتمالاً نه. دوستن اینکه شما زیاد حساس هستید به این معنی نیست که شما آزاد هستید تا هیچانی برخورد کنید یا با عصبانیت واکنش نشون بدید. اینکه به بهترین دوستتون پیام بفرستین که چرا اخیراً این قدر بی‌پروا شده پایان قشنگی به نظر نمی‌رسه و برازنده نیست که خودتونو به خاطر تغییرات زیستی که تجربه می‌کنید سرزنش کنید. اما وقتی که راهبردهای ارتباط مطمئنو یاد گرفتید، زمانی که فهمیدید دوستتون یکی از هموناییه که روی اعصاب شما راه می‌ره اونوقت قادر میشید کنترل خودتونو حفظ کنید. خواسته شما یک‌چیزه و گزینه‌هایی که برای انتخاب دارید یک چیز دیگه است.

احتمالاً متوجه شدید که شما تنها کسی نیستید که به لحاظ عاطفی دمدمی مزاج شده. ممکنه دوست‌های شما هم یک‌دفعه زودرنج بشن، یا به راحتی ناراحت بشن، ممکنه پدر و مادرتون زود از کوره در برن، و حتی معلم‌ها عاجزتر از اون چیزی بشن که انتظارش می‌ره. پس هم شما و هم محیط اطرافتون بیشتر از قبل پیچیده می‌شه. انگار که شما برای یک سری اشکالات ارتباطی جدی تنظیم شده باشید.

## حقایق زیستی

اگه احساس می‌کنید نسبت به همیشه دمدمی یا حساس‌تر شدید، نشونه این نیست که عقل از سرتون پریده؛ بلکه نشونه نرمال بودن شماست! تو ایام نوجوانی ذهن و بدن شما به بلوغ می‌رسه. این تغییرات، که شما هیچ کنترلی روی اون ندارید، تا حدی ناراحت‌کننده است. اما از قرار معلوم یک سری مزایای فوق‌العاده هم داره. اینجا به بعضی از حقایق زیستی اشاره شده:

- مغز شما در حال رشد هست و ارتباطات جدیدی برقرار می‌کنه، به این معنی که شما قادر هستید نسبت به گذشته اطلاعات بیشتری دریافت کنید.
- بخش‌هایی از مغز شما هنوز به‌طور کامل شکل نگرفته، که باعث می‌شه حساس‌تر یا زودرنج بشید. علم نشون داده که این موضوع هم‌زمان با تغییرات هورمونی زمینه‌ساز تجربه خشم، اضطراب، ترس و پرخاشگری (نسبت به خود و دیگران)، برانگیختگی، و میل جنسی بسیار هست.
- بدن شما هر لحظه قوی‌تر می‌شه.
- بدن شما هر روز با تغییرات هورمونی سازگار می‌شه، و این سازگاری‌ها هر لحظه شما را تحت تأثیر قرار می‌ده، نه فقط زمانی که دچار سندرم پیش از قاعدگی (PMS) میشید. هورمون‌هایی که تأثیر بزرگ (و غیرقابل پیش‌بینی) روی خلق و خوی شما دارن، یک دقیقه باعث شادی شما و لحظه بعد باعث خشم یا ناراحتی تون می‌شن.
- خستگی، و نه تنبلی به احتمال زیاد همون چیزی هست که باعث می‌شه شما تمام‌روز بخوابید. استرسی که به‌طور روزمره احساس می‌کنید همراه با هورمون‌های کلافه‌کننده و روزهای طولانی مدرسه باعث احساس خستگی بیشتر و از دست دادن انگیزه در شما می‌شه. جالبه که بزرگ‌ترهای اطراف شما هشت الی ده ساعت خواب را توصیه می‌کنن، چیزی که شما بهش نیاز دارین، اما با بیدار شدن صبح کله سحر و جمع‌وجور کردن تکالیف مدرسه همچین چیزی شدنی نیست. حالا انگار تمام شب وقت کافی داشتید!

## چالش‌های پیش روی شما

شما به‌عنوان یک نوجوان دائماً با موقعیت‌های جدیدی روبرو می‌شید بدون اینکه تو اون موقعیت تجربه‌ای داشته باشید. یک روز بهترین دوست شما تنهاتون می‌ذاره و با یکی دیگه خوش می‌گذرونه؛ روز بعد معلم تکالیف شما را نادیده می‌گیره و به شما صفر می‌ده. شاید گاهی احساس کنید که همه دنیا بر ضد شما بسیج شده. ممکنه بزرگ‌ترها از شما انتظار داشته باشن که باید بدونید تو این شرایط چه کار کنید، اما از کجا قراره بدونید؟ تمام این موقعیت‌ها برای شما تازگی داره، حتی اگه آنها را تو تلویزیون دیده باشید یا از دوستانتون در موردش شنیده باشید، هرگز خودتون آنها را تجربه نکردید. بعضی از چیزهایی که احتمال داره باعث استرس شما بشه اینجا اومده:

- ممکنه مشکل از کس دیگه باشه. خیلی سخته که بخواید در برابر کسی که قدرت داره، کسی

که احساس می‌کنه از سمت شما تهدید شده، یا کسی که مهارت‌های ساده‌ برقراری ارتباطو نمی‌دونه خودتونو ابراز کنید.

▪ پذیرش از سمت همسال‌ها خیلی مهمه، اما به همین راحتی هم نیست. نوجوانی به معنای نبرد با هویت و خودپنداره است.

▪ تکنولوژی بیش از حد می‌تونه عامل استرس‌زای بزرگی باشه. شما هر چه بزرگ‌تر می‌شید دستیابی‌تون به ابزارهای الکترونیکی و رسانه‌های اجتماعی هم بیشتر می‌شه. اگرچه این ابزارها برای برقراری ارتباط با دیگران مفید هستن، اما مدیریت اونها می‌تونه دشوار باشه. ممکنه گاهی احساس کنید که انگار زندگی شما تحت اختیار اونها قرار داره.

▪ شما تحت فشار زیادی قرار دارید، به لحاظ تحصیلی و اجتماعی، همان‌طور که مدرسه برای شما چالش برانگیز می‌شه، دوستی‌ها هم پیچیده‌تر می‌شه، و والدین به شما فشار می‌آرن که «تمام تلاشتو بکن»، یا هر چیز دیگه‌ای که به این معنا باشه! لازم به ذکر نیست که شما با دنیای جذاب ارتباطات، رابطه با جنس مخالف، و تجربه کردن مواد مخدر و الکل هم روبرو هستید. سرگرمی‌های خارج از برنامه وقت زیادی از شما می‌گیره و به نظر می‌رسه زندگی اجتماعی شما هر دقیقه پیچیده‌تر می‌شه. بدتر از همه اینکه والدین و معلم‌ها از شما انتظار دارن این دورانو تمام و کمال مدیریت کنید!

تمام اینها روی توانایی شما در برقراری ارتباط تأثیر می‌گذاره. شاید احساس ناامنی کنید یا نگران بشید، چون وقتی در گذشته تلاش کردید خودتونو ابراز کنید، راهو اشتباه رفتید. ممکنه خطا رفته باشید. جلو چشم دوست‌هاتون خجالت‌زده شده باشید. هر چیزی که در گذشته اتفاق افتاده می‌تونه این اضطراب و ترسو در شما ایجاد کنه که چه اتفاقی قراره در حال حاضر یا آینده بیفته. این اضطراب می‌تونه اطمینان شما را کاملاً در هم بشکنه و شما را از برقراری ارتباط مؤثر باز بداره. هنگامی که مضطرب هستید، ممکنه سعی کنید از موقعیت موردنظر کناره‌گیری کنید، یا به‌قدری ناراحت بشید که حرف شما میان احساساتون ناپدید بشه و به‌درستی دریافت نشه. تمرین مهارت‌های مناسب به شما کمک می‌کنه فکرای باطلو از سرتون بیرون کنید و در گفتگوی بعدی احساس قدرت بیشتری داشته باشید.

## مسیر بزرگ‌سالی

میل به احساس پذیرفته شدن تنها به نوجوانی اختصاص نداره، بسیاری از بزرگ‌ترهای اطراف شما هم



ممکنه مثل شما چنین احساسی داشته باشن. شما احتمالاً تلاش کردید تا بفهمید چطور شد که با مهد کودک وفق پیدا کردید و حتماً می‌دونید که گروه‌ها، رفتارهای زورگویانه، و فشار همسال‌ها مدت‌ها پیش از اینکه شما پا تو راهروی دبیرستان بگذارید کار خودشو شروع کرده. یکی از دلایلی که بزرگ‌ترها زمانی که نوجوان هستید به این چیزها زیاد اهمیت می‌دن، و یکی از دلایلی که ممکنه فکر کنید در حال حاضر بسیار مهمه، این هست که بسیاری از انتخاب‌های شما می‌تونه روی آینده شما تأثیر بگذاره.

شما به‌عنوان یک نوجوان بیشتر به دنیای بزرگ‌سالی نزدیک می‌شید. اگر انتخاب نادرستی کرده باشید، به احتمال زیاد بعداً تاوانشو پس خواهید داد، البته نه به این زودی. برای مثال، تسلیم شدن در برابر دوست‌هایی که شما را تحت فشار قرار می‌دن تا از کلاس جیم بشید و به دنبال اون از دست دادن جایزه مدرسه ممکنه جزئی به نظر برسه. اما این صفر نمره شما را از خوب به بد تغییر می‌ده که بیشتر از آنچه فکرشو بکنید می‌تونه روی شما تأثیر بگذاره. معدل شما پایین میاد، والدین از شما ناامید می‌شن، و می‌شه از تمام این پیامدها کناره‌گیری کرد. به همین دلیل خیلی مهمه که یاد بگیرید چطور حتی در شرایط بسیار سخت و وسوسه‌برانگیز نظر خودتونو ابراز کنید و به خودتون احترام بگذارید. آینده شما، خودش از این بابت قدردان شما خواهد بود.

## تمرین: قاطعیت خودتونو ارزیابی کنید

این کتابو به عنوان مربی خصوصی خودتون در نظر بگیرید، یک راهنما برای اینکه بفهمید چه کار باید بکنید، چه باید بگید، و چگونه در شرایط و موقعیت‌های معمول دوران نوجوانی به شکل کارآمد و قاطعانه رفتار کنید. پیش از اینکه به راه‌حل‌ها بپردازیم، این کتاب به شما کمک می‌کنه تا راه‌هایی که می‌تونید یا نمی‌تونید خودتونو در موقعیت‌های مختلف ابراز کنید بهتر بشناسید.

بهترین راه برای ایجاد تغییر و عادت‌های تازه، این هست که ابتدا نقاط قوت و ضعف خودتونو پیدا کنید تا بتونید بر نقاطی که نیاز به تمرین داره تمرکز کنید. بیایید ببینیم قبلاً چقدر قاطعانه و با اطمینان برخورد می‌کردید. به عنوان مثال، شاید حرف زدن با والدین برای شما آسون باشه، اما با دوست‌های خودتون کمتر احساس راحتی کنید. سناریوهایی که در ادامه می‌آن را بخونید و ببینید نظر شما چیه و چرا. یکی از پاسخ‌های زیرو انتخاب کنید و در ادامه توضیح خودتونو اضافه کنید:

الف) کاملاً احساس راحتی می‌کنم بخاطر اینکه ...

ب) تا حدی احساس ناراحتی می‌کنم بخاطر اینکه ...

ج) به شدت احساس ناراحتی می‌کنم بخاطر اینکه ...

سپس تو دفترتون (که در طول کار با این کتاب اونو نزد خودتون نگه خواهید داشت) بنویسید که اگر تو این موقعیت قرار داشتید چه حرفی می‌زدید یا چه کاری انجام می‌دادید.

**مثال:** در حال کار کردن روی پروژه مدرسه هستید، و به نظر می‌رسه سرگروه تمام کارو به شما محول کرده. هنگام رویارویی با او چه احساسی دارید؟

تا حدی احساس ناراحتی می‌کنم چون نمی‌خوام اون منو احمق فرض کنه.

۱. متوجه حرف‌های معلم نمی‌شید. از اینکه دستتونو بالا ببرید و سؤال بپرسید چه احساسی دارید؟
۲. ساعت‌ها تکلیف دارید که باید انجامش بدید و دوست شما مدام راجع به موضوع ناراحت‌کننده‌ای که براش پیش اومده برای شما پیام می‌فرسته. از اینکه بهش پیام بدید و بگید سرتون شلوغه چه احساسی دارید؟
۳. پدر و مادرتون شما را به خاطر اشتباه خواهر کوچک‌تر سرزنش می‌کنند. از اینکه بهشون بگید اشتباه فکر می‌کنند چه احساسی دارید؟