

# بلندترین پل جهان

داستانی برای کودکان با موضوع اضطراب اجتماعی

# فهرست

۹	..... خواننده گرامی
۱۱	..... فصل اول: توماس
۱۷	..... فصل دوم: از پشت ذره بین
۲۳	..... فصل سوم: دومینوها
۲۷	..... فصل چهارم: قناد ایده آل
۳۱	..... فصل پنجم: همینه که هست
۳۷	..... فصل ششم: موج سواری
۴۱	..... فصل هفتم: کار متفاوتی انجام بده
۴۵	..... فصل هشتم: اینجا و اکنون
۴۹	..... یادداشتی برای خوانندگان
۵۵	..... درباره نویسنده

## خواننده گرامی

انسان‌های زیادی خجالتی هستند، درست مثل تامی. من هم این احساس را داشته‌ام.

در گذشته همیشه با خودم فکر می‌کردم «در مورد من چه فکری خواهند کرد؟» یا «نکند مسخره به نظر برسم؟» این نوع افکار ذهن ما را منحرف می‌کنند و گاهی ما را آن قدر مضطرب می‌کنند که از موقعیت‌های جالب و سرگرم‌کننده دوری کنیم.

تامی نمی‌داند که چرا وقتی در کلاس پای تخته می‌رود، یا هنگامی که در رستوران می‌خواهد غذایش را سفارش بدهد، این قدر دستپاچه می‌شود. او متوجه شده است که دیگران وقتی می‌خواهند کاری را جلوی چشم دیگران انجام دهند مثل او دستپاچه نمی‌شوند. حتی پاتریک، که خجالتی است، گاهی اوقات در کلاس داوطلب می‌شود. پس چرا او نمی‌تواند؟!

آموختن در مورد افکاری که ما را دستپاچه می‌کنند و افکاری که ما را دستپاچه نمی‌کنند می‌تواند مفید باشد (افکار منجر به احساسات می‌شوند، بنابراین هنگامی که افکار ما با عقل جور در بیاید، شادتر هستیم). شاید شما هم برخی از افکاری را که تامی را اذیت می‌کند تجربه کرده باشید...

همه مردم دارند به من نگاه می‌کنند. نخیر، هیچ‌کس به ما با دقت یا خیره نگاه نمی‌کند. این کار انرژی خیلی زیادی از آدم‌ها می‌گیرد!

چیزها یا خوب هستند و یا بد. نخیر، بیشتر اوقات چیزها نه خوب هستند و نه بد. هر چیزی که نباید حتماً خوب یا بد باشد!

اشتباهات شرم‌آور هستند. نخیر، اشتباه کردن اتفاقی خیلی عادی است. در واقع، اشتباهات هیچ معنایی ندارند... جز اینکه شما هم آدم هستید. همه گاهی اشتباه می‌کنند!

باید عیب‌ها و عادت‌های عجیب خودمان را از دیگران پنهان کنیم. نخیر، هیچ‌کسی با ذره‌بین به عیب‌های ما خیره نشده است، و به‌علاوه، ما باید خودمان را همان‌طور که هستیم بپذیریم. گاهی اوقات ما دوستانمان را به خاطر ویژگی‌های عجیب و غریبشان دوست داریم!

زُنه به تامی ابزارهایی می‌دهد تا با استفاده از آنها بتواند بر ترس از جمع غلبه کند. تامی خودش هم یک ابزار تازه کشف کرده است! شما هم می‌توانید از ابزارها کمک بگیرید. تامی با شجاعت بسیار تصمیم می‌گیرد ابزارهایش را امتحان کند و متوجه می‌شود که ترس و دستپاچگی او چقدر ضعیف است. او هرچه بیشتر تمرین می‌کند، مهارت بیشتری هم پیدا می‌کند، و تامی بالاخره موفق می‌شود در مسیر خوش گذراندن و لذت بردن از زندگی بدون ذره‌بین قرار بگیرد.

شما هم می‌توانید با استفاده از این ابزارهای جدید، و با تمرین زیاد، در این راه موفق شوید.

دوست شما،

الین



## فصل اول

# توماس

«برای تمرین صبحگاهی آماده شوید.» خانم کلارک، در کلاس ریاضی تعدادی مسئله را برای تمرین می‌دهد. توماس تاگل سریع دست به کار شد. او ریاضی را دوست داشت و برای حل مسائل جدید تلاش می‌کرد. اما از احساسات همیشگی بدنش متنفر بود. احساس داغ و قرمز شدن صورت، عرق کردن دست‌ها و افزایش ضربان قلبش. توماس می‌دانست که چرا و چه زمانی این احساسات به سراغش می‌آیند. بالأخره چیزی که از آن می‌ترسید فرا رسید، و بعد از چند دقیقه خانم کلارک از داوطلبان خواست تا پای تخته بروند و جواب‌هایشان را بنویسند.

توماس هیچ‌وقت داوطلب نشده بود. هنگامی که در کانون توجه دیگران قرار می‌گرفت احساس ناراحتی می‌کرد. با خودش فکر کرد: «امیدوارم خانم معلم مرا صدا نزند.» هرچند جواب‌های درست را پیدا کرده بود. او آرزو کرد ای کاش قدرت نامرئی شدن داشت، تا می‌توانست همان موقع از آن استفاده کند.

به اطرافش نگاه کرد. همه به جز خودش خوب به نظر می‌رسیدند. حتی پاتریک هم خوب بود (پاتریک خجالتی بود). توماس از اینکه تا این اندازه با دیگران متفاوت است ناراحت بود. چرا رفتن پای تابلو برایش تا این اندازه سخت بود؟ توماس امیدوار بود که هیچ‌کس دستپاچگی‌اش را نبیند. شرم‌آور است.

خوشبختانه، تعداد زیادی از دانش‌آموزان برای نشان دادن کارهایشان مشتاقانه دستشان را بالا بردند. خانم کلارک ابتدا پاتریک را انتخاب کرد - پاتریک ساکت و سر به زیر را. توماس با خودش فکر کرد: «اوه نه.» هنگامی که او بلند شود و پای تخته برود، احساسی شبیه من خواهد داشت. توماس انتظار داشت ببیند که پاتریک صورتش قرمز می‌شود و در گفتن