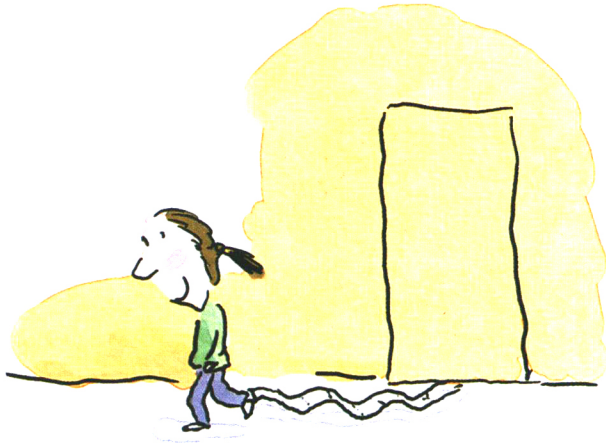


باهوش

آنچه دختران باید بدانند

# تصمیم‌گیری سریع



گروه نویسندگان  
مترجم: روزین شاملو

# فهرست



## ظاهر خود را حفظ کنید ۲۳



اگر خواهرتان یواشکی دفتر خاطرات شما را

می‌خواند / ۲۴

اگر در مدرسه بالا آوردید / ۲۵

اگر جلوی چشم چهارمیلیون نفر از پله‌ها ... / ۲۶

## از منطق استفاده کنید ۲۷

چگونه یک کودک گریان را آرام کنید / ۲۸

اگر بعد از مدرسه کسی به دنبالتان نیامد / ۳۰

اگر اتوبوس اشتباهی سوار شدید / ۳۱



## خونسردی خود را در شرایط سخت

### حفظ کنید ۳۲

چگونه هنگام توفان پناه بگیرید / ۳۴

اگر هنگام شنا گرفتار امواج گردابی شدید / ۳۸

اگر سطح یخ شکست و به داخل دریاچه

افتادید / ۴۰

اگر زلزله آمد چه کار کنید / ۴۲

اگر در مکان شلوغ و ناآشنایی پدر و مادرتان

را گم کردید / ۴۴

اگر هنگام کوهنوردی از گروه جدا افتادید / ۴۶



## سریع فکر کنید / ۷

اگر دوست‌تان در مدرسه شایعه‌پراکنی کرده که شما از

فلان دختر که ... / ۸

اگر روی صحنه تئاتر دیالوگتان را فراموش کردید / ۱۰

اگر بسته ذرت بو داده داخل ماکروویو آتش گرفت / ۱۲

اگر هنگام اسکیت سواری سرعت‌تان آن قدر زیاد

شده که نمی‌توانید بایستید / ۱۴

اگر زیپ لباس‌تان پاره شد / ۱۶



## هیچ غیرممکنی وجود ندارد / ۱۷

اگر لباس نامناسبی پوشیده‌اید / ۱۸

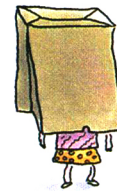
اگر معلمتان از شما متنفر است / ۱۹

اگر بهترین دوست شما به استرالیا مهاجرت

کرده است / ۲۰

اگر در روز بسیار مهمی جوش گنده‌ای

روی صورت‌تان زده‌اید / ۲۲





## قوی باشید ۴۷



اگر در یک امتحان نمره‌ی بسیار بدی گرفتید / ۴۸

اگر دوست‌تان خواست از روی دست شما تقلب کند / ۵۰

اگر جزو بازیکنان تیم انتخاب نشدید / ۵۲

اگر کسی شما را به خاطر باخت تیم مقصر شمرد / ۵۴

اگر کار بدی انجام دادید و گیر افتادید / ۵۵

اگر یک قلدر شما را تهدید می‌کند / ۵۶

اگر به اشتباه متهم به کاری شدید / ۵۸



## چیزهایی که هیچ‌گاه در مدرسه به شما یاد نمی‌دهند ۵۹

اگر شربت گیلان را روی فرش برگردانید / ۶۰

اگر یک سگ ولگرد دنبالتان کرد / ۶۲

چگونه از اسب پایین نیفتید / ۶۴

اگر یک زنبور مدام دور و برتان چرخید

و سرانجام شما را نیش زد / ۶۶

حرف آخر / ۶۸



## اگر دوست شما در مدرسه شایعه‌پراکنی کرده که شما با کسی که شهرت خوبی ندارد دوست شده‌اید



۱. سرنخ قضیه دست شماست. چشم همه به شماست. اگر شما طوری رفتار کنید که انگار مسئله خیلی جدی است، آنها این ماجرا را تا ابد ادامه خواهند داد. پس **خونسرد** باشید. اگر دیدید عده‌ای در گوشه‌ای دور هم ایستاده‌اند و دارند درباره‌ی شما حرف می‌زنند طوری وانمود کنید که انگار دارند به زبان یونان باستان حرف می‌زنند. با تعجب جوری به آنها نگاه کنید انگار دارید می‌پرسید: «شماها درباره‌ی چی حرف می‌زنید و چرا این قدر هیجان زده‌اید؟» این کار آتش آنها را تا حد بسیار زیادی خاموش می‌کند.

۲. اگر آنها به طعنه‌زدن ادامه دادند وانمود کنید انگار **خسته** شده‌اید و بگویید: «هی، اگر دوست دارید خودتان را سرکار بگذارید، میل خودتان است.»

۳. شایعات به گوش آن دختر هم رسیده است؟ اگر رسیده است همه منتظرند ببینند که وقتی او از جلوی شما رد می‌شود دست و پایتان را گم می‌کنید یا نه. این کار را نکنید. **شجاع باشید** و بروید با او حرف بزنید. می‌توانید بگویید:

متأسفم. دوستم این شایعه  
احقانه را پخش کرده است.  
امیدوارم برایتان دردسر  
درست نکرده باشم.



۴. البته در نهایت، ممکن است ماجرا آن قدرها هم بد تمام نشود. شاید آن دختر برخلاف همه‌ی شایعات رفتار مناسبی داشته باشد و شما از او خوشتان بیاید. شاید بعد از کمی صحبت، ببینید که کنار هم نشسته‌اید و ناهار می‌خورید.



۵. اگر شما **هیچ وقت مایل نبودید** این ماجرا واقعیت پیدا کند و با آن دختر دوست شوید - مثلاً اختلاف فرهنگی زیادی داشته باشید - آن وقت باید قضیه را جمع و جور کنید. مثلاً می‌توانید بگویید: «او به نظر آدم خوبی می‌آید اما من اصلاً نمی‌شناسمش.» یا اینکه: «من خودم وقتی این شایعه را شنیدم تمام روز می‌خندیدم.»

انتخاب هر کدام از این گزینه‌ها به شرایط بستگی دارد. در هر حال، مهم این است که به کسانی که شما را مسخره می‌کنند بگویید می‌توانید تا هر وقت که دوست دارند این کار را ادامه دهند. برای شما اهمیتی ندارد. و البته این را باید به خودتان هم بگویید.



## اگر روی صحنه‌ی تئاتر دیالوگ خود را فراموش کردید

۵. اگر شما روی صحنه بودید و بازیگر دیگری جمله‌اش را فراموش کرد کمی به او مهلت دهید تا دیالوگ خود را به یاد آورد. گفتن دیالوگ او و یا گفتن اینکه: «الان نوبت توست!» کمکی نخواهد کرد. جمله نوک زبانش است و هول کردن او فقط باعث می‌شود به کلی از ذهنش بیپرد.

### نکات کلیدی

هنگام تمرین سعی کنید به نقشی که گرفته‌اید فکر کنید؛ اینکه این شخصیت در موقعیت‌های مختلف چه عکس‌العملی نشان می‌دهد، چه احساساتی دارد و چه چیزهایی را دوست دارد. هرچه بیشتر با نقشتان آشنا شوید حفظ کردن دیالوگ‌ها آسان‌تر خواهد بود. (و همین‌طور پیدا کردن جمله‌ی مناسب وقتی مجبور که شوید از خودتان چیزی بسازید.)

۱. به کاری که می‌کردید ادامه دهید. مثلاً اگر داشتید با انگشتانتان روی میز ضرب می‌گرفتید تا نشان دهید خسته هستید، همین کار را ادامه دهید.

۲. از خودتان بپرسید بعد از این در نمایش چه اتفاقی می‌افتد. بقیه‌ی بازیگرها چه کار می‌کنند؟ گاهی فکر کردن به ادامه‌ی نمایش کمک می‌کند تا دیالوگ به یادتان بیاید.

۳. اگر به‌طور کلی می‌دانید چه می‌خواهید بگویید اما کلمات دقیقش را فراموش کرده‌اید از خودتان چیزی بسازید. مثلاً به جای: «حضرت اشرف، لطفاً قدم‌رنجه بفرمایید»، بگویید: «بیایید تو».

۴. بقیه‌ی هم‌بازی‌های شما ممکن است متوجه شوند که شما دیالوگ خود را فراموش کرده‌اید و کار را ادامه دهند. در این صورت بدانید که آنها دارند با شما همکاری می‌کنند. در همین حال شما دیالوگ خود را به خاطر خواهید آورد و بازی ادامه پیدا خواهد کرد.