



رفیق...!

عصبانی نباش!

خونسرد باش



خبرهای خوب و بدی درباره عصبانیت وجود دارد. اول خبرهای بد (برای اینکه آنها را از سر راه برداریم): عصبانیت می‌تواند برای مدت بسیار بسیار طولانی همراه تو باقی بماند. ممکن است برایت سخت باشد باور کنی اما بعضی از افراد بزرگسالی را که هر روز می‌بینی و با آنها حرف می‌زنی ممکن است هنوز درباره‌ی اتفاقی که در بچگی برایشان افتاده، عصبانی باشند. از آنجا که هرگز به عصبانیت خود توجه نکرده‌اند و به آن نپرداخته‌اند، آن خشم مثل یک بوی بد همین‌طور به آنها چسبیده است. حتماً تو دلت نمی‌خواهد این بلا سرت بیاید. حالا نوبت خبرهای خوب است: تو قدرت مهار کردن خشم خودت را داری!

این کتاب به تو کمک می‌کند خشم را از خودت دور کنی.

اگر یاد بگیری خشم خودت را مدیریت کنی، احساس آرامش بسیار بیشتری می‌کنی و از دردها خودت را کنار می‌کشی. به تو کمک می‌کند در خانه، مدرسه و هر جای دیگری در کره‌ی زمین زندگی بهتری داشته باشی. خانواده و دوستانت برایت احترام بیشتری قائل خواهند بود زیرا می‌توانی احساسات خودت را کنترل کنی. از همه مهم‌تر، خودت احساس بهتری نسبت به خودت خواهی داشت. تو قوی‌تر و سالم‌تر خواهی بود - من تضمین می‌کنم.