

چه کارکنم اگر خیلی عصبانی می شوم

راهنمای عملی کودکان
برای مهار آتش خشم

نویسنده: دکتر داون هوبنر

تصویرگر: بونی متیوز

مترجم: حسین مسنن فارسی

فهرست

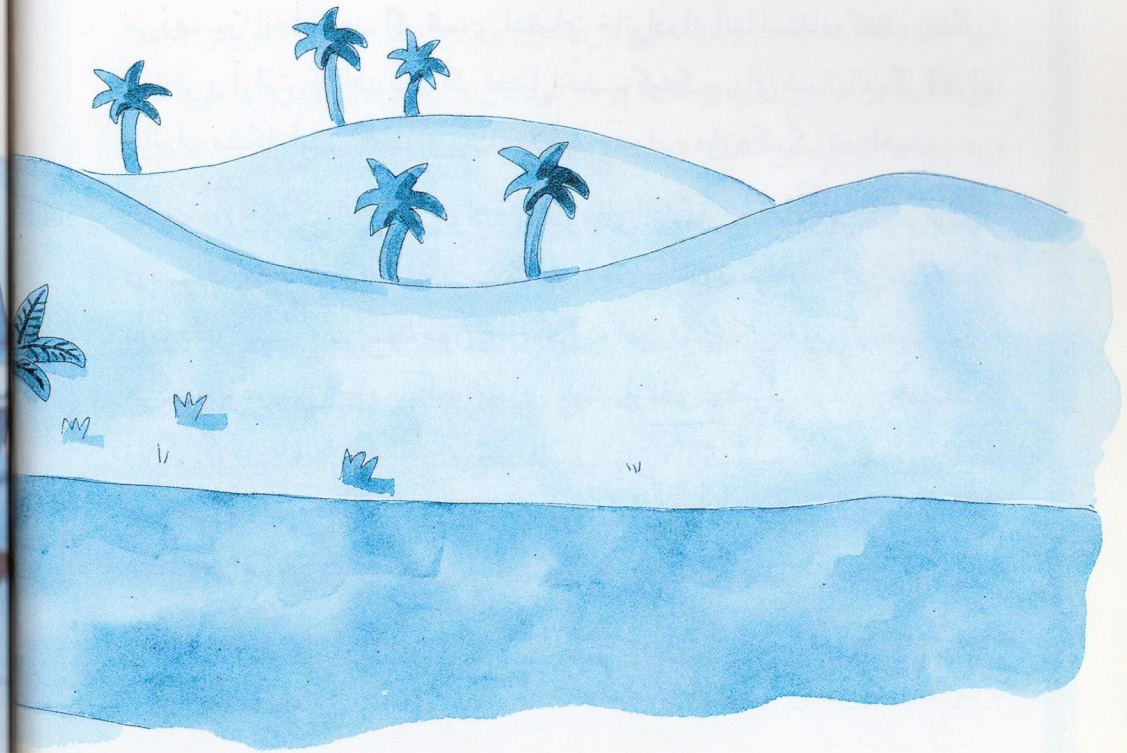
- ۶ مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان
- ۱۰ فصل ۱ روی صندلی راننده
- ۱۶ فصل ۲ یک راز در مورد خشم
- ۲۴ فصل ۳ آیا عصبانیت باعث پیروزی شما می‌شود؟
- ۲۷ فصل ۴ آتشِ خشم!
- ۳۰ فصل ۵ روش اول خاموش کردن خشم: وقفه ایجاد کنید
- ۳۶ فصل ۶ روش دوم...: به چیزهای خوب فکر کنید
- ۴۶ فصل ۷ روش سوم...: خشمتان را به روش درست تخلیه کنید
- ۵۸ فصل ۸ روش چهارم...: حل کردن مشکل
- ۷۱ فصل ۹ شناسایی جرقه‌های آتش‌زا
- ۷۶ فصل ۱۰ تلافی و توپ خاردار
- ۸۲ فصل ۱۱ درست کردن فتیله
- ۸۶ فصل ۱۲ شما می‌توانید!

فصل اول

روی صندلی راننده

آیا تا به حال رانندگی کرده‌اید؟

اگر جواب شما مثبت است، امیدوارم که منظورتان رانندگی با ماشین‌های برقی داخل پارک یا ماشین‌های شارژی یا ماشین‌های کنترل از راه دور باشد. وقتی که بزرگ شدید، رانندگی با ماشین‌های واقعی را هم یاد می‌گیرید.



خودتان را در حال رانندگی با ماشین خیالی خود تصور کنید، همان ماشینی که دوست دارید یک روزی برای خودتان داشته باشید.

رانندگی لذت‌بخش است. شما تصمیم می‌گیرید که کجا بروید و مسئول رسیدن به آنجا هستید.

البته رانندگی کار سختی هم هست. شما مجبورید که تمام مدت حواستان را جمع کنید و به جلو نگاه کنید. باید فرمان را دقیق حرکت دهید، نه کم و نه زیاد. باید مراقب سرعت‌تان و ماشین‌های دیگر هم باشید. باید همه‌ی قوانین را رعایت کنید. خیلی راحت ممکن است کنترل ماشین را از دست بدهید و تصادف کنید!





قوانینی که برای حفظ امنیت از آنها استفاده می‌نمایید...

بعضی اوقات شما در یک جاده‌ی مستقیم رانندگی می‌کنید و هیچ ماشینی هم در اطراف شما نیست. شما دقیقاً می‌دانید به کجا می‌روید. در این شرایط، رعایت قانون برایتان ساده است و می‌توانید کنترل ماشینتان را به راحتی در دست داشته باشید.

اما بعضی وقت‌ها جاده شلوغ است و پیچ و خم زیادی دارد. ممکن است عجله هم داشته باشید. گاهی خسته هستید یا شاید گم شده باشید. بعضی اوقات هوا توفانی یا مه‌آلود و تاریک است بنابراین شما نمی‌توانید به خوبی جاده را ببینید، حتی اگر چراغ‌هایتان هم روشن باشد.

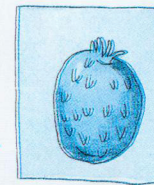


تصادف کردن با سپر ماشین اسباب‌بازی، خیلی لذت‌بخش است. سپر را برای همین ساخته‌اند، مخصوصاً سپرهای ماشین‌های شاسی بلند و ماشین‌هایی که از دیوار بالا می‌روند.

اما تصادف یک ماشین واقعی، اصلاً لذت‌بخش نیست. برعکس، ترسناک و خطرناک می‌باشد و ممکن است نتایج بدی نیز داشته باشد. به همین دلیل، قبل از اینکه کسی بخواهد با اتومبیل رانندگی کند، باید حتماً به کلاس آموزش رانندگی برود. یکی از درس‌هایی که در این کلاس آموزش داده می‌شود، توانایی کنترل اتومبیل می‌باشد.

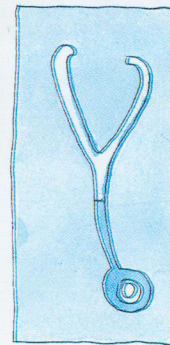
بدن ما هم یک نوع ماشین است. این ماشین برای حرکت نیاز به سوخت دارد. باید تمیز نگه داشته شود. باید هر از چند گاهی، آن را واریسی کنیم و همچنین برای اینکه از خطرات در امان باشیم، باید قوانین را رعایت کنیم.

🌀 درباره‌ی موارد زیر، در دفترتان یک نقاشی بکشید یا مطلبی بنویسید.



چیزی که از خوردن آن لذت می‌برید...

چیزی که برای تمیز نگه داشتن خود از آن استفاده می‌کنید...



ابزاری که برای واریسی از آن استفاده می‌کنید...

