

# ماجراها، شایعه‌ها و رازها

نویسنده: نانسی هولیوک

چگونه با ترس‌ها و اضطراب‌های خود  
با آرامش برخورد کنید.



# فهرست

## قانون احساسات ۶

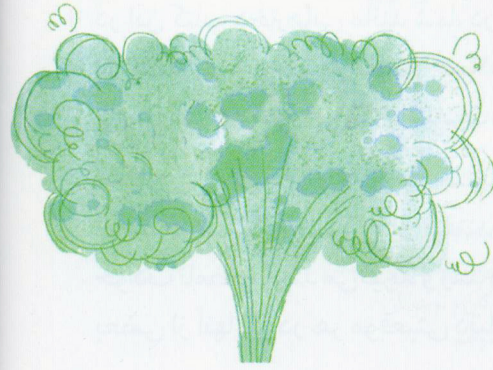
- ۸ ماجراهای روزانه
- ۱۰ اشک‌ها و ترس‌ها
- ۱۲ تجربه‌ها
- ۱۴ مشکلات ناشی از هیجان‌ها
- ۱۶ دیدگاه خود را تغییر بدهید

## در بین دوستان ۱۸

- ۲۰ با ما همراه شو
- ۲۲ ما و آنها
- ۲۴ آزمون مقررات عضویت در گروه
- ۲۶ دوستان صمیمی
- ۲۸ آزمون پشت پرده
- ۳۲ یک صحنه ماجراجویانه
- ۳۴ آزمون آیا شما اهل کولی بازی هستید؟
- ۳۶ دیدگاه خود را تغییر بدهید

## خشمگین و رنجیده ۳۸

- ۴۰ آزمون وقتی عصبانی هستید چه کار می‌کنید؟
- ۴۳ دلخوری
- ۴۶ بهتر شدن رابطه دوستی
- ۴۸ فرار از مشکلات
- ۵۰ صحنه‌هایی از چندماجرا
- ۵۲ دیدگاه خود را تغییر بدهید



## شایعه‌ها، رازها و دنیای مجازی ۵۴

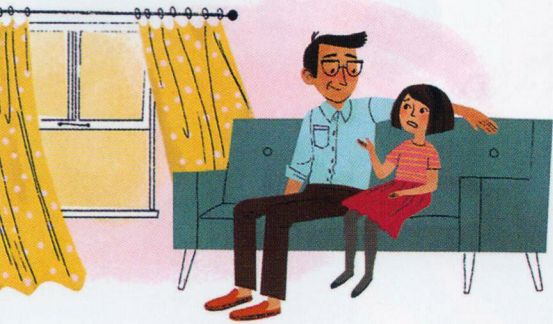
- ۵۶ صحبت یا غیبت؟
- ۵۸ کلمات روی صفحه نمایش
- ۶۰ آزمون شما و ابزارهای ارتباطی
- ۶۲ شایعه‌ها
- ۶۴ آزمون مقررات عبور و مرور
- ۶۸ صحنه‌هایی از چندماجرا
- ۷۰ رازها
- ۷۲ دیدگاه خود را تغییر بدهید

## خارج از کنترل ۷۴

- ۷۶ آزمون ذهن خود را آموزش بدهید
- ۷۸ بدجنس شدن
- ۸۰ وقتی اذیت می‌شوید
- ۸۴ تماشای بودن
- ۸۶ بخشش

## دیدگاه خود را تغییر بدهید ۸۸

- ۹۰ آزمون انتخاب بازیگر
- ۹۲ دنیای بدون دغدغه



# غلبه احساسات

من را هول نکنید! مدرسه  
به قدر کافی تنش و اضطراب دارد؛  
امتحان، مشق شب، کلاس‌ها. رفت و آمد با افراد  
مختلف هم هست؛ اینکه چه کسانی به زندگی‌تان  
می‌آیند و می‌روند. این احساس که انگار همه دشمن  
شما هستند. بعضی روزها احساس می‌کنم که همه،  
کارهای مرا زیر نظر می‌گیرند و این اصلاً  
حس خوبی نیست.

دختر نلران



## ماجراهای روزانه



اوا دوباره وقت ناهار  
پیش لیا نشست.  
وای اگر ماریا بفهمد!



اولیویا مثل طوطی پشت سر هم  
حرف می‌زند. هیچ کسی نمی‌فهمد  
که او خوشحال است یا عصبانی. او  
همیشه هیجان زده است.

### دلیل این همه هیجان و برآشفتنگی چیست؟

همیشه افراد با چیزهای خاصی تحریک می‌شوند. مشکلی که بین دو نفر وجود دارد، ممکن است دیگران را هم درگیر کند. یک مشکل حل و مشکلی دیگر شروع می‌شود تا جایی که خیلی از روزها شما ترجیح می‌دهید که در رختخواب بمانید تا اینکه از جای خود بلند شوید و با آن مشکل کنار بیایید.

مردم اغلب **هیجان** را همان از **کاه**، **کوه** ساختن می‌دانند، اما همین اختلافات بر سر مسائل کوچک و بی‌اهمیت ممکن است به مشکلات بزرگ‌تری تبدیل شوند. وقتی کسی غرق این ماجراها می‌شود، احساس ترس و رنجش در او زیاد می‌شود. هیجان، رفتار دوستان با همدیگر را هم تغییر می‌دهد و حتی احساس ما را نسبت به خودمان هم عوض می‌کند. در واقع زندگی در کنار این همه تنش و هیجان‌های روزانه، هنر می‌خواهد.



کتی از گوشه ماریا پیام بدی  
برای مایا فرستاد. مایا هم در  
راهرو سر او داد کشیدید.



اوا اوه.  
اما در حال گریه کردن است  
چون آنا و گریسی داشتند  
در گوشه حرف می‌زدند.



مینجو هنوز هم به ژاکلین به  
خاطر شایعاتی که پشت سر او  
گفته بی‌محلی می‌کند، اگرچه  
ژاکلین برای او توضیح داد که  
کلارا از او خواسته این کار را  
بکند.