

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

من بد نیستم من فقط عصبانی هستم

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده : دکتر لورنس شپیرو، زک پلتا هلر، آنا گرین‌والد
ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی



من بد نیستم من فقط عصبانی هستم

نویسنده : دکتر لورنس شیپرو، زک پلتا هلر، آنا گرین والد

ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی

ویراستار : فاطمه آقاجانی

طراح و صفحه آرا : حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری : ۱۸۲ صفحه

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ : نوتاش

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۴۵-۹

ISBN : 978-600-8808-45-9

نشانی ناشر : تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن و دورنگار : ۸۸۹۲۸۶۶۰-۵

www.DIMORIN.ir

سرشناسه	:	شیپرو، لورنس ای، ۱۹۴۸ - م.
Shapiro, Lawrence E.	:	
عنوان و نام پدیدآور	:	من بد نیستم من فقط عصبانی هستم/ لورنس شیپرو، زک پلتا هلر، آنا گرین والد؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۲ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۴۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: I'm not bad, I'm just mad : a workbook to help kids control their anger.
۲۰۰۸.	:	
یادداشت	:	کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف منتشر شده است.
موضوع	:	خشم در کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	:	Anger in children -- Juvenile literature
شناسه افزوده	:	پلتا-هلر، زاک
شناسه افزوده	:	Pelta-Heller, Zach
شناسه افزوده	:	گرینوالد، آنا اف.
شناسه افزوده	:	.Greenwald, Anna F
شناسه افزوده	:	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده	:	آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ -، مترجم
شناسه افزوده	:	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، ویراستار
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ BF۷۲۳ ش۵خ/
رده بندی دیویی	:	[ج]۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۱۴۶۲۹۳



فهرست مطالب

۷	 یادداشتی برای والدین
۱۱	 مقدمه ای برای کودکان

بخش ۱: شناختن خشم

۱۵	 فعالیت ۱ : انواع مختلفی از عصبانیت وجود دارد
۱۹	 فعالیت ۲ : صورت شما خشم شما را نشان می دهد
۲۳	 فعالیت ۳ : بدن تان نشان می دهد که چه زمانی عصبانی هستید
۲۹	 فعالیت ۴ : شما دکمه های عصبانیت دارید
۳۳	 فعالیت ۵ : روش های مثبتی هم برای بروز عصبانیت وجود دارد
۳۷	 فعالیت ۶ : درک تمام احساسات
۴۳	 فعالیت ۷ : کاهش استرس در زندگی
۴۷	 فعالیت ۸ : هوشمند بودن در مورد انتخاب فیلم و بازی
۵۱	 فعالیت ۹ : شب ها خوب استراحت کنید
۵۵	 فعالیت ۱۰ : تغذیه بهتری داشته باشید

بخش ۲ : مدیریت خشم

۶۱	 فعالیت ۱۱ : صحبت کردن در مورد احساس
۶۵	 فعالیت ۱۲ : نفس عمیق بکشید تا آرام شوید
۶۹	 فعالیت ۱۳ : بدن خود را آرام کنید
۷۳	 فعالیت ۱۴ : مدیریت احساسات پیچیده
۷۷	 فعالیت ۱۵ : پیش گرفتن یک نگرش مثبت
۸۱	 فعالیت ۱۶ : یاد گیری صحبت مثبت
۸۵	 فعالیت ۱۷ : افزایش صبر
۸۹	 فعالیت ۱۸ : حلال مشکلات شوید
۹۳	 فعالیت ۱۹ : خلاق بودن به هنگام گرفتاری
۹۷	 فعالیت ۲۰ : کنار آمدن با اذیت

- فعالیت ۲۱: فکر کردن قبل از عمل کردن ۱۰۱
- فعالیت ۲۲: کنترل کلافگی ۱۰۵
- فعالیت ۲۳: نظارت بر میزان پیشرفت ۱۰۹

بخش ۳: روبرو شدن با مردم

- فعالیت ۲۴: بر عهده گرفتن مسئولیت عقاید ۱۱۵
- فعالیت ۲۵: از نقطه نظر مردم به مسائل نگاه کنید ۱۱۹
- فعالیت ۲۶: شنونده خوبی باشید ۱۲۳
- فعالیت ۲۷: رهایی از کلمات ناراحت کننده ۱۲۷
- فعالیت ۲۸: درک قوانین ۱۳۱
- فعالیت ۲۹: دوستانه نگاه کنید، نه خشمگین ۱۳۵
- فعالیت ۳۰: حصول توافق ۱۳۹
- فعالیت ۳۱: مهربان بودن ۱۴۳
- فعالیت ۳۲: اشتباهات را تصحیح کنید ۱۴۷
- فعالیت ۳۳: خوب بودن ۱۵۱
- فعالیت ۳۴: برگزاری جلسات یا دورهمی های خانوادگی ۱۵۵
- فعالیت ۳۵: همکاری با دیگران ۱۵۹
- فعالیت ۳۶: عدم سرزنش دیگران ۱۶۳
- فعالیت ۳۷: دانستن اینکه چه چیزی را می‌توانید و چه چیزی را نمی‌توانید تغییر دهید ۱۶۷
- فعالیت ۳۸: استفاده از طنز ۱۷۱
- فعالیت ۳۹: بخشیدن و فراموش کردن ۱۷۵
- فعالیت ۴۰: آیا برای کنترل عصبانیت آماده‌اید؟ ۱۷۹



یادداستی برای والدین

امروزه کودکان زیادی با دچار عصبانیت هستند. در حقیقت، تحقیقات نشان داده ۵۰ درصد کودکانی که به مشاور مراجعه می‌کنند در کنترل عصبانیتشان دچار مشکل هستند اما غالباً ریشه‌ی این مشکل در مسائل دیگری است. کودکانی که دارای اختلالاتی از جمله مشکل یادگیری، عدم توجه، و سایر سندروم‌ها هستند، معمولاً در کنترل کردن عصبانیت خود و بیان کردنش به شیوه‌ی درست، مشکل دارند. در چهل فعالیتی که در این کتاب آمده، کودکان می‌توانند با استفاده از همان تکنیک‌های مشاوره، یاد بگیرند که چگونه عصبانیتشان را کنترل و آن را بیان کنند. این تکنیک‌ها تماماً بر اساس هوش هیجانی طراحی شده‌اند، که به نظر می‌رسد می‌توان از طریق آنها مهارت‌های هیجانی، رفتاری و اجتماعی را آموخت. وقتی کودک شما این تکنیک‌ها را بیاموزد، نه تنها رفتارش در خانه بهتر خواهد شد، بلکه می‌تواند در روابط او با دوستانش، در مدرسه و در آینده در موفقیت شغلی‌اش هم موثر باشد. هر تمرین با اشاره به یک نکته‌ی اصلی شروع می‌شود و بعد یک مهارت احساسی، رفتاری یا اجتماعی معرفی می‌شود و پس از آن تمرینی برای کودک هست که باید آن را انجام دهد. این تمرین می‌تواند سؤال، جستجو برای یک کلمه یا حتی پازل باشد. در نهایت هم سؤالاتی برای کودکان قرار داده شده که می‌توانند به آن فکر کنند. آنها می‌توانند



با صدای بلند به این سؤالات پاسخ دهند، ولی اگر پاسخ را بنویسند برایشان بهتر است. با اینکه بیشتر این تمرین‌ها به گونه‌ای است که خود کودک به راحتی می‌تواند آن را انجام دهد، ولی اگر بزرگسالی هم به او کمک کند بسیار موثر خواهد بود. شما قطعاً می‌دانید که تغییر دادن رفتار یک شخص اصلاً آسان نیست و کمک شما بسیار اثرگذار است.

ممکن است متوجه شوید صحبت کردن درباره‌ی برخی مسائل برای کودک شما آسان نیست. هیچگاه او را مجبور به این کار نکنید. بهترین راه این است که شما برای او یک الگوی خوب باشید. درباره‌ی افکار، احساسات یا تجربیاتی که به آن فعالیت مربوط است سخن بگویید و راه‌های مثبتی را که توانسته‌اید از طریق آنها با مشکلات مبارزه کنید را برشمارید و بر آنها تأکید کنید.

حتی اگر کودک شما در پاسخ چیزی نگوید، باز هم کلام شما موثر است. این کتاب برای این طراحی شده که شما را یاری رساند کودکتان را در کنترل عصبانیتش کمک کنید ولی چیزهایی هم هست که باید خودتان بدانید.

باید علت کج رفتاری کودکتان را بفهمید.

برای کودکتان انتظارات و قوانینی داشته باشید.

با استفاده از سیستم خاصی به کارهای خوب او امتیاز دهید.

الگوی خوبی برای او باشید.

برای کارهای نامناسب هم سیستم رفتاری مناسبی طراحی کنید، مثلاً او را از چیزی محروم کنید یا هر کار مناسب دیگر.

این کتاب برای کمک به کودکان در زمینه‌ی عصبانیت طراحی شده است، ولی ممکن است کودک شما نیاز به کمک‌های بیشتری هم داشته باشد.

مسائل زیادی ممکن است باعث به وجود آمدن مشکل عصبانیت در کودک شما شده باشد، و



انجام این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کند بفهمید چه کاری باید انجام شود.

اگر شما نگران فرزندتان هستید که مشکل کنترل عصبانیت دارد، باید هرچه سریع‌تر به دنبال کمک باشید. چون این مشکل می‌تواند بر جنبه‌های رشدی او اثر بگذارد و شما قطعاً باید قبل از اینکه مسائل بدتر شوند، مشکل را حل کنید.

اگر شما در حال استفاده از کمک‌های حرفه‌ای هستید، این کتاب می‌تواند در کنار آنها به شما کمک کند. این کتاب را به مشاورتان نشان دهید. او ممکن است ایده‌های بسیار جالبی برای استفاده‌ی بهتر از آن داشته باشد.

تا زمانی که شما آرام باشید و به احساسات فرزندتان احترام بگذارید، به هیچ وجه نمی‌توانید از این کتاب استفاده‌ی بدی داشته باشید.

ما آرزو می‌کنیم در انجام سخت‌ترین شغل دنیا، یعنی پدر و مادر بودن، موفق باشید.

با تقدیم احترام

گروه نویسندگان.



مقدمه ای برای کودکان

احتمالا کسی این کتاب را به این دلیل که زیاد عصبانی می‌شوید به شما داده است. در حقیقت هر کسی عصبانی می‌شود، ولی بعضی از کودکان بیشتر. همه‌ی ما به دلایل مشخصی عصبانی می‌شویم، ولی بعضی از کودکان در بیشتر موارد عصبانی هستند.

اما اینکه شما در بیشتر مواقع عصبانی باشید به این معنا نیست که بد هستید، معنای نام این کتاب هم همین است. کودکان و بزرگسالانی که عصبی می‌شوند، فقط به راه‌هایی نیاز دارند تا بتوانند آن را کنترل کنند و بتوانند احساسشان را بیان کنند.

یادگیری این چیزها شبیه یادگیری ریاضی یا بسکتبال است.

اینکه عصبانی هستید به معنای بد بودن نیست، بلکه شما باید بیاموزید که چطور آن عصبانیت را کنترل و آن را بیان کنید.

در این کتاب ۴۰ فعالیت وجود دارد که به شما در کنترل احساساتان کمک می‌کند.

امیدواریم این فعالیت‌ها برای شما جالب باشد.

پازل‌هایی هست که باید بچینید. داستان‌هایی هستند که باید بخوانید و بنویسید. بعضی وقت‌ها هم ممکن است این فعالیت‌ها زیاد جالب نباشند، ولی شما باید آنها را انجام دهید.

هرچه شما بیشتر درباره‌ی عصبانیتان بدانید و صحبت کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

ما به شما قول می‌دهیم.



خوش بگذرد و اوقات خوشی داشته باشید.
از طرف گروه نویسندگان.



بخش ۱

شناختن خشم

بسیاری از بچه‌ها مشکل عصبانیت دارند. آیا می‌دانستید راه‌هایی هست که می‌توانید با استفاده از آنها عصبانیتتان را کنترل کنید؟ این تکنیک‌ها بسیار راحت هستند، دقیقا شبیه آموزش بیسبال یا بسکتبال.

فعالیت‌های این بخش به شما کمک می‌کند علت عصبانیتتان را بشناسید، و بیاموزید که برای کنترل آن چه باید کرد. همچنین خواهید دانست عصبانیت چه تاثیری بر بدن شما دارد. همچنین نکات بسیار مهمی را خواهید آموخت که به شما کمک می‌کند زیاد عصبانی نشوید. وقتی بتوانید احساس عصبانیتتان را کاهش دهید، لذت بسیار بیشتری از بودن با دوستان یا خانواده خواهید برد. علاوه بر همه‌ی اینها، بچه بودن بسیار لذتبخش است.



فعالیت ۱: انواع مختلفی از عصبانیت وجود دارد

برای آگاهی

انواع مختلف خشم وجود دارد. شما ممکن است فقط کمی تحریک شده احساس کنید یا ممکن است احساس کنید که طوفان خفیف درون شما وجود دارد. شما می توانید یاد بگیرید که تمام انواع خشم را کنترل کنید و به شیوه های مناسب عمل کنید.

دانشمندان بر این باورند که انسان حدود ۳۰۰ احساس دارد.

بعضی از این احساسات کوچک هستند، یعنی حس می شوند. ولی اثر زیادی بر رفتار ما ندارند.

آیا می توانید چند نمونه از آنها را نام ببرید؟

اما بعضی از احساسات هم بزرگ هستند شما آن را احساس می کنید، دیگران هم همینطور.

آیا می توانید چند نمونه از آنها را نام ببرید؟ اگر در این مورد نیاز به کمک دارید، به فعالیت

۶ توجه کنید.

همچنین ممکن است یک احساس را در درجات مختلف تجربه کنید. وقتی عصبانی هستید،

ممکن است احساس تحریک پذیری داشته باشید، یا خشمگین شوید، یا احساس کنید کسی

شما را اذیت کرده است. اینکه احساس تحریک پذیری داشته باشید، یک احساس کوچک است

و خشم یک احساس بزرگ و احساس اذیت شدن چیزی بین اینهاست. راه های مختلفی برای

روبرو شدن با درجات مختلف عصبانیت وجود دارد. اگر شما به همه ی آن درجات به یک شکل



واکنش نشان دهید، مردم شما را کودکی عصبانی می‌نامند و نمی‌توانند دقیقاً متوجه شوند به دنبال چه هستید و چه می‌خواهید. این همان اتفاقیست که برای متیو افتاد. متیو پسری بود که به نظر همیشه از چیزی عصبانی بود. وقتی مادرش با او مانند یک نوزاد رفتار می‌کرد عصبی می‌شد. او از پدرش عصبانی بود چون بسیار کار می‌کرد و هیچ‌وقت در منزل نبود. از معلمش هم عصبی بود چون به نظرش معلم در کلاس از بعضی بچه‌ها خوشش می‌آمد و متیو یکی از آنها نبود. او همیشه می‌گفت: خانم فریدمن از من خوشش نمی‌آید و من هم از او بدم می‌آید.

وقتی عصبانی بود، گریه می‌کرد و رویش را از کسی که نسبت به او عصبی شده بود برمی‌گرداند. وقتی کسی از او می‌پرسید که چه اتفاقی افتاده، او حتی رویش را هم بر نمی‌گرداند. بعد از مدتی مردم دیگر با او صحبت نکردند. ولی او باز بیشتر عصبی شد چون به نظرش برای کسی مهم نبود او چه احساسی دارد. همه چیز عوض می‌شود.

انواع مختلفی از عصبانیت وجود دارد. شما ممکن است فقط کمی تحریک‌پذیر باشید، یا ممکن است احساس کنید درون شما طوفانی به پا شده است. شما قطعاً می‌توانید راه‌های کنترل عصبانیت را بیاموزید و آن را کنترل کنید.

جمله‌های زیر را کامل کنید تا به شما در این راه کمک شود.

یکی از چیزهایی که مرا تحریک‌پذیر می‌کند—

وقتی ناراحت هستم بهترین کار—

یکی از چیزهایی که مرا اذیت می‌کند—



وقتی اذیت شدم می‌توانم

یکی از چیزهایی که باعث می‌شود بخواهم فریاد بزنم

می‌توانم به جای فریاد زدن

یکی از چیزهایی که باعث می‌شود بخواهم به دیوار مشت بزنم

می‌توانم به جای مشت زدن به دیوار

آیا می‌توانید پنج احساس کوچک را نام ببرید؟

هر کدام از این احساسات را چگونه بیان می‌کنید؟