

فهرست

۷	مقدمه
۹	نامه‌ای برای بزرگ‌ترها
۱۰	نامه‌ای برای کودکان
۱۱	بخش ۱: چرا خشمگین می‌شوم؟
۱۲	آنچه در این بخش یاد می‌گیریم
۱۳	احساس خشم چگونه به وجود می‌آید؟
۱۴	فعالیت ۱: به خشم سلام کن!
۱۷	فعالیت ۲: احساسات و هیجان‌ها را نام ببر
۱۹	فعالیت ۳: بدن من چه حسی پیدا می‌کند؟
۲۱	خشم چه کار می‌کند؟
۲۲	فعالیت ۴: وقتی خشمگین هستی، در مغز و بدن تو چه اتفاقی می‌افتد؟
۲۴	فعالیت ۵: رمزگشایی خشم
۲۶	فعالیت ۶: نتیجه‌ی رفتار خشم‌آلود
۲۷	چگونه در برابر خشم آماده بشویم؟
۲۹	فعالیت ۷: کجا و چه زمانی خشمگین می‌شوم؟
۳۲	فعالیت ۸: دماسنج خشم
۳۵	فعالیت ۹: همه‌ی ما گاهی خشمگین می‌شویم
۳۷	خشم از چه جاهایی می‌گذرد؟

- ۳۸ فعالیت ۱۰: بعد از تمام شدن خشم: تأثیر بر بدن
- ۴۱ فعالیت ۱۱: بعد از تمام شدن خشم: تأثیر بر احساس‌ها و فکرها
- ۴۲ فعالیت ۱۲: بعد از تمام شدن خشم: تأثیر بر دیگران
- ۴۴ قبل از خشم چه احساسات دیگری وجود داشته‌اند؟
- ۴۵ فعالیت ۱۳: آشنایی با احساس ترس
- ۴۷ فعالیت ۱۴: آشنایی با احساس غم
- ۴۹ فعالیت ۱۵: آشنایی با احساس ناامیدی
- ۵۱ بخش ۲: وقتی خشمگین می‌شوم، چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۵۲ آنچه در این بخش یاد می‌گیریم
- ۵۳ چه چیزهایی ما را خشمگین می‌کند؟
- ۵۵ فعالیت ۱۶: سرنخ‌های درونی خشم (علائم درونی)
- ۵۸ فعالیت ۱۷: سرنخ‌های بیرونی خشم (علائم بیرونی)
- ۶۱ فعالیت ۱۸: درجه‌بندی شدت خشم
- ۶۳ چه کسی من را خشمگین می‌کند؟
- ۶۴ فعالیت ۱۹: شناختن آنچه احساس می‌کنیم، دانستن آنچه باید بگوییم
- ۶۶ فعالیت ۲۰: وقتی اوضاع خانه خوب نیست
- ۶۹ فعالیت ۲۱: اختلاف در مدرسه
- ۷۰ فعالیت ۲۲: شباهت‌های ما
- ۷۲ خشمم را چگونه نشان بدهم؟



- ۷۳ فعالیت ۲۳: خشم چگونه کنترل همه چیز را در دست می گیرد؟
- ۷۵ فعالیت ۲۴: ابراز خشم: به روش سالم یا ناسالم؟
- ۷۷ فعالیت ۲۵: مراقب باش چگونه خشم خود را ابراز می کنی
- ۷۹ رفتار خشم آلود من چه پیامدهایی به همراه دارد؟
- ۸۰ فعالیت ۲۶: چگونه خشم ما بر دیگران تأثیر می گذارد؟
- ۸۲ فعالیت ۲۷: همدلی کردن
- ۸۳ فعالیت ۲۸: نیازهایی که باعث می شوند با دیگران کنار بیایم
- ۸۵ خشم چه تأثیری روی کارهایم می گذارد؟
- ۸۶ فعالیت ۲۹: فرمان دست چه کسی است؟
- ۹۰ فعالیت ۳۰: چگونه به جای رفتار خشمگینانه، درست رفتار کنم؟
- ۹۱ فعالیت ۳۱: با تغییر لحن همه چیز عوض می شود
- ۹۵ بخش ۳: با احساس خشمم چه کار باید بکنم؟
- ۹۶ آنچه در این بخش یاد می گیریم
- ۹۷ اگر خشمگین نباشم، چگونه رفتار خواهم کرد؟
- ۹۹ فعالیت ۳۲: مکث کن، نفس بکش، ببین، انتخاب کن
- ۱۰۱ فعالیت ۳۳: دوست شدن با حواس پنج گانه ام
- ۱۰۳ فعالیت ۳۴: به جای آن، چه کاری می توانم انجام بدهم؟
- ۱۰۴ فعالیت ۳۵: رتبه بندی رفتارهای جدیدم
- ۱۰۵ فعالیت ۳۶: چگونه چیزی را که نیاز دارم، درخواست کنم؟

- ۱۰۶ وقتی خشمگین هستم، به چه چیزهایی نیاز دارم؟
- ۱۰۷ فعالیت ۳۷: برای آرام شدن به چه چیزی نیاز دارم؟
- ۱۱۰ فعالیت ۳۸: گوی شیشه‌ای
- ۱۱۱ فعالیت ۳۹: با خودت مهربان باش
- ۱۱۲ چگونه به دیگران بگویم به چه چیزی نیاز دارم؟
- ۱۱۳ فعالیت ۴۰: واژه‌های احساسی خودت را داشته باش
- ۱۱۵ فعالیت ۴۱: دقیقاً چه چیزهایی می‌خواهم یا نیاز دارم؟
- ۱۱۸ فعالیت ۴۲: درخواست کردن در مقابل دستوردادن (توقع داشتن)
- ۱۲۰ همه خشمگین می‌شوند
- ۱۲۱ فعالیت ۴۳: وقتی خشم به ملاقات خشم می‌رود
- ۱۲۳ فعالیت ۴۴: وقتی خشم به ملاقات درک می‌رود
- ۱۲۵ فعالیت ۴۵: وقتی خشم به ملاقات بخشش می‌رود
- ۱۲۷ من هستم که انتخاب می‌کنم
- ۱۲۹ فعالیت ۴۶: موج‌سواری و تماشای میل‌ها
- ۱۳۱ فعالیت ۴۷: از عمد توجهت را برگردان
- ۱۳۳ فعالیت ۴۸: شکرگزاری به خاطر تلاش‌هایم
- ۱۳۵ فعالیت ۴۹: بهترین روز من: انتخاب عاقلانه
- ۱۳۸ فعالیت ۵۰: شفقت‌ورزی
- ۱۴۲ برای یادگیری بیشتر

