

کتاب‌های سفید

مهارت‌های زندگی ۴۲

چاپ دوم

من پیش فعالم



آیا هرگز حس کرده‌ای که حتی وقتی سعی می‌کنی بخوابی، یک چیزی در داخل بدنت و رجه و وورجه می‌کند؟ من که چنین حسی دارم!

من تقریباً تمام مدت
وول می‌خورم و
آرام و قرار ندارم!



هیجان را دوست دارم، اما گاهی بیش از اندازه هیجان زده می‌شوم.
آرزویم این است که مثل تلویزیون دکمه‌ی خاموش و روشن داشته
باشم و بعضی وقت‌ها بتوانم خودم را خاموش کنم!



بچه‌ها مرا مسخره می‌کنند، اما من نمی‌توانم بفهمم چرا این کار را می‌کنند.

گاهی که از چیزی می‌رنجم، می‌زنم
زیر گریه. همه‌ی بچه‌ها این کار را
می‌کنند. اما به نظرم می‌رسد بقیه‌ی
بچه‌ها به اندازه‌ی من آزرده نمی‌شوند.

من واقعاً بچه‌ی خشنی نیستم، اگرچه
سعی می‌کنم با خشونت رفتار کنم.





به راحتی نمی‌توانم دوست پیدا کنم. دلم می‌خواهد برای دیگران دوست خوبی باشم، اما بیشتر وقت‌ها به اندازه‌ای عصبی و بی‌قرارم که نمی‌توانم سر جایم آرام بگیرم.



به یکی از دوستانم بیشتر علاقه دارم؛ او هم مثل من سر جایش بند نمی‌شود و دائم وول می‌خورد. مامانم می‌گوید که من می‌گردم و بچه‌های مثل خودم را پیدا می‌کنم!

من افکار و ایده‌های
بزرگی دارم. اما شرح
دادن همه‌ی آن‌ها برایم
سخت است. این کار
واقعاً جانم را به لبم
می‌رساند!



گاهی قبل از این که فکر کنم، حرف می‌زنم و معمولاً در این گونه مواقع چیزی می‌گویم
که مرا به دردسر می‌اندازد. اصلاً دلم نمی‌خواهد دیگران را اذیت کنم، اما کلمات و
افکار زیادی به سرم هجوم می‌آورند و به صورت حرف از دهانم بیرون می‌ریزند.

من خیلی در این باره فکر کردم.

راستی چرا من شیطونی می‌کنم، دوستم نمی‌کند.
مهم نیست.



من سینما می‌روم اما کفشم را واکن نمی‌زنم.

یادم رفت درباره‌ی چه چیزی می‌خواستم صحبت کنم.



سام گفتنی‌های بسیاری دارد؛ او راه‌هایی را برای تمرکز کردن، منظم شدن، توجه کردن، حفظ آرامش، به‌خاطر سپردن چیزهای مختلف، دوست‌یابی و ایجاد حس خوب در مورد خودش و نحوه‌ی کنار آمدن با اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی می‌شناسد.

