

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# اکو عصبانی بود

نویسنده: وینیاک وارما

مترجم: مهدیه سادات حسینی

سرشناسه: وارما، وینایاک  
Varma, Vinayak  
عنوان و نام پدیدآور : اکو عصبانی بود / نویسنده وینایاک وارما ؛ مترجم مهدیه سادات حسینی.  
مشخصات نشر : شهر قدس: ناریا مهر، ۱۳۹۷.  
مشخصات ظاهری : ۲۰ ص: مصور (رنگی).  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۶۶-۹-۱  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
یادداشت : عنوان اصلی: Angry Akku.  
یادداشت : گروه سنی: ب.  
موضوع : هیجان‌ها در کودکان -- داستان  
موضوع : Emotions in children -- Fiction  
موضوع : خشم در کودکان -- داستان  
موضوع : Anger in children -- Fiction  
موضوع : داستانهای اخلاقی  
موضوع : Ethical fiction  
شناسه افزوده : حسینی، مهدیه سادات، ۱۳۵۵-، مترجم  
رده بندی دیویی : ۱۳۹۷ الف ۱۶۶ و ۴/۱۵۲  
شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۴۲۳۲۷



**اکو عصبانی بود**  
نویسنده: وینایاک وارما  
مترجم: مهدیه سادات حسینی  
ویراستار: مهدی قدردان  
چاپ اول: ۱۳۹۷  
ناشر: ناریا مهر  
شمارگان: ۱۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۶۶-۹-۱  
حق چاپ برای مولف محفوظ است.  
مرکز پخش: ۴۶۸۶۷۵۴۶ - ۰۲۱۴۶۸۰۲۰۲۶  
قیمت: ۱۰،۰۰۰ تومان



وقتی مدرسه تعطیل شد.  
همه ی بچه ها شادی می کردند و جیغ می کشیدند.  
اما اگو بسیار عصبانی بود و شادی نمی کرد.



پدرش در حالیکه از کنار مزرعه ای  
با دوچرخه می گذشتند. به او گفت:  
اگو گلهای آفتاب گردان را ببین.  
اگو گفت: آنها رنگشان خیلی زرد است  
و چشمهای مرا اذیت می کنند.

پدرش در حالیکه به پشت بام خانه ها اشاره می کرد، گفت:  
اکو میمونها را ببین.  
اما اکو با عصبانیت گفت:  
اه! رد شو بریم.



وقتی به خانه رسیدند. پدر گفت: بیا مقداری دوغ بخور، خنکت می کند.

اکو گفت: نمی خورم.

لااقل کمی بخور.

اکو گفت باشه می خورم. و کمی خورد.

زیادم بد نبود. همه دوغ داخل لیوان را خورد.



پدر پرسید: پیراشکی دوست داری. یک کمی بخور.  
اکو گفت: اه!

باشه می خورم. و یک لقمه از پیراشکی خورد.  
واقعا خوشمزه بود.

در یک چشم به هم زدن همه ی پیراشکی های  
داخل بشقاب را خورد.





پدرش گفت: دوست داری چیزی را که عصبانیت کرده نقاشی کنی؟  
بیا این کاغذ و مداد رنگی ها رو بگیر و نقاشی کن.  
اکو گفت: باشه.

پدر گفت: حالا به من بگو چرا عصبانی هستی؟

اکو با ناراحتی گفت: نه!

آیا من کاری کرده ام؟

نه!

مادرت کاری کرده است؟

نه...

اتفاق بدی در مدرسه

برایت افتاده است؟

اکو با ناراحتی گفت:

شاید.



اکو آجری کشید

و گفت: این آجر احمق باعث لغزیدن من شد.  
پدر گفت: چه آجر احمقی! تو راست میگی.



بعد اكو پسر بچه ای کشید  
و گفت:

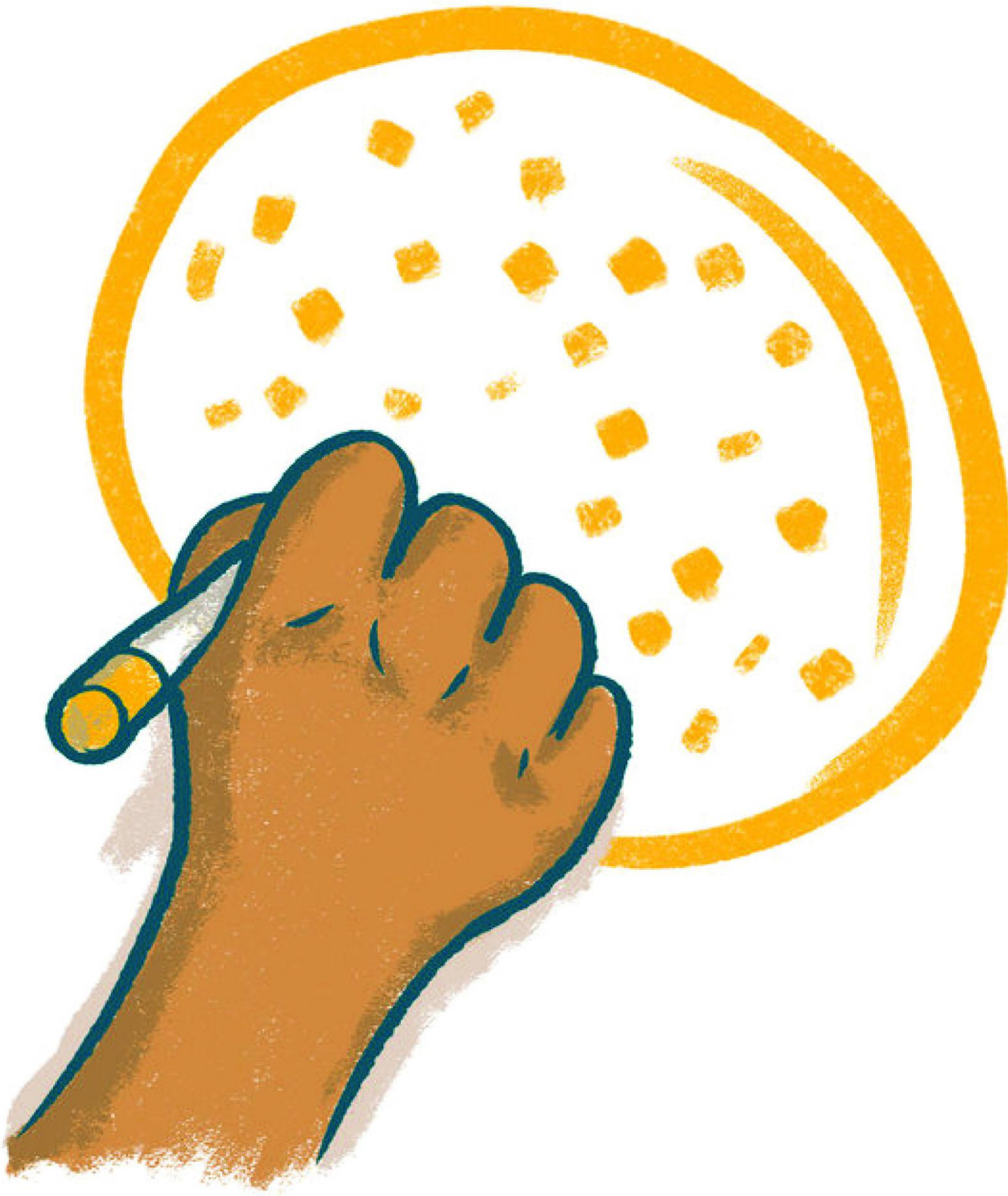
اسم این پسر بایکو است.  
پسر بدی است.

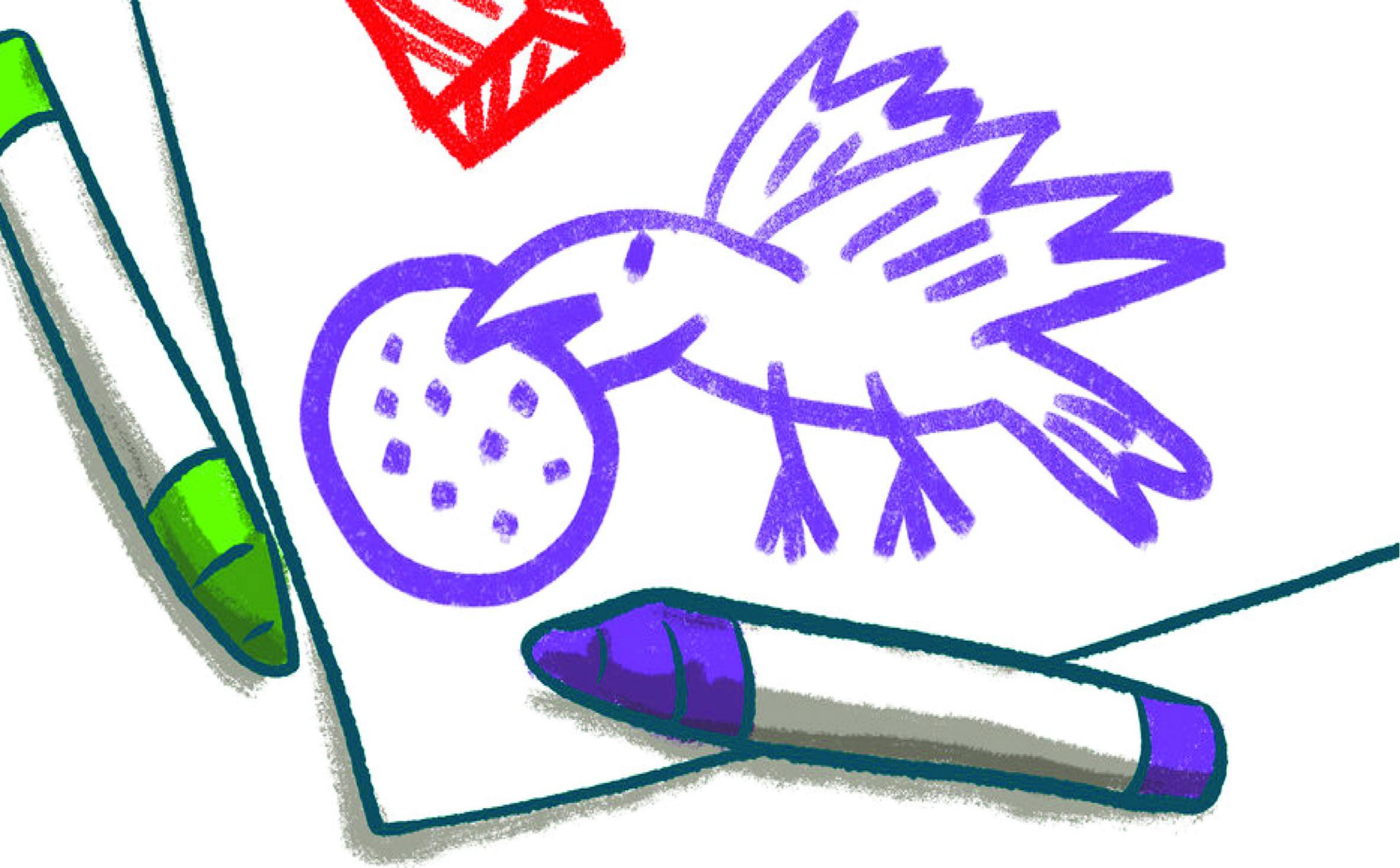
وقتی روی زمین افتادم به من خندید.  
پدر گفت:

تو درست میگی نباید به تو می خندید.



بعد اكو تکه نانی کشید و گفت:  
وقتی زمین خوردم نان من از جعبه ناهارم  
روی زمین افتاد.





اکو یه کلاغ هم کشید

و گفت: این کلاغ بدی بود چون نان مرا دزدید و پرواز کرد و رفت.  
پدر گفت حتما کلاغه خیلی گرسنه بوده است.

اکو معلم خودش را کشید  
و گفت: ایشان خانم آمالاست.  
او مرا از زمین بلند کرد و در آغوش خود گرفت..  
پدر، معلم اکو را تحسین کرد.  
اکو گفت:  
ولی خانم آمالا لپ منو نشگون گرفت.  
و من این کار را دوست ندارم.  
خیلی درد داشت.  
ولی الان حالم خوبه.



پدر گفت:

چقدر خوب نقاشی می کنی.

تو واقعا هنرمندی.

دوست داری برای مادرت هم چیزی بکشی.

اگو قبول کرد.

یک موش کوچک،

یک قایق و یک نارگیل کشید.



یک گل آفتابگردان هم کشید.  
او دوچرخه ی پدر و یک سگ و قورباغه هم نقاشی کرد.  
اکو به یک چشم برهم زدن همه چیز درباره ی  
آجر احمق که باعث زمین خوردن او شده بود را فراموش کرده بود.  
و همینطور آن پسر بد که به اکو خندیده بود  
و کلاغی که نان او را دزدیده بود.  
حتی اکو فراموش کرده بود که  
عصبانی بود.



اگر شما هم مانند اکو عصبانی شدید،

کارهای زیر را برای آرام شدن انجام دهید.

۱- با صدای بلند بخندید و با دستان باز بالا پپرید.

۲- آرام آرام دم و بازدم کنید. (نفس بکشید)

۳- مقداری آب یا نوشیدنی دیگر بنوشید.

۴- تکه ای میوه یا چیز دیگر میل کنید.

۵- درباره احساس خود بلند بلند حرف بزنید.

۶- درباره احساس خود بنویسید.

۷- طراحی و نقاشی کنید.

۸- با خاک گل درست کنید و با آن بازی کنید.

۹- برای عصبانیت خود آوازی ساخته و بلند بخوانید.

۱۰- بالا و پایین پپرید.



