

شاد باش!

کتاب کار برای کودکان و نوجوانانی که
گاهی احساس غم و فشعم می‌کنند

تألیف
استفانی کلارکسن

ترجمه
سحر ذبیحیان

تصویر
کیتی ابی



به شاد باش فوش آمدید!

دکتر شری کومنز
روان‌درمانگر کودک و قانواده



همه ما هر از گاهی احساس غم و فشم می‌کنیم و فعالیت‌های سرگردانندگه این کتاب کار، راه فیلی فوبی است برای اینکه بتوانید درباره پیزهایی که ناراحت تان می‌کنند فکر کنید و هرف بزنید. به این ترتیب می‌توانید فودتان باشید و از زندگی لذت ببرید. مطالب کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه غم و فشم را کنار بگذارید و ایده‌هایی به شما می‌دهد که چگونه بتوانید احساس بوتیری داشته باشید.

می‌توانید در مکانی ساکت و آرام، جایی که بتوانید فکر کنید و احساس آرامش داشته باشید، از این کتاب استفاده کنید. اینها می‌توانند فعالیت‌ها به شما کمک می‌کنند تا احساسات فود را درک کنید، بیشتر احساس آرامش کنید، (و در صورت تمایل) با دیگران درباره نگرانی‌هایتان صحبت کنید و با شجاعت و مثبت‌اندیشی، رشد کنید. اینکه بر روی کدام صفحات کار می‌کنید به شما بستگی دارد و می‌توانید از هر جای کتاب شروع کنید. اگر بفواهید می‌توانید در روز یک صفحه را انجام دهید یا یک باره صفحه‌های زیادی را تکمیل کنید، می‌توانید بارها به صفحه‌های بازگردد. هیچ قانونی و چوود ندارد!

گاهی وقت‌ها پیزهایی که ما را غمگین یا عصبانی می‌کنند، می‌توانند فیلی بزرگ به نظر برسند و ممکن است فکر کنیم هیچ پیزی نمی‌تواند کمک‌مان کند اما همیشه برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد. برخلاف پیزی که ممکن است احساس کنید، هیچ پیز آنقدر بزرگ نیست که نتوان بر طرفش کرد یا درباره‌اش صحبت کرد. برای بازگو کردن احساس‌تان و کمک کردن در رابطه با پیزی که ناراحت تان می‌کند می‌توانید برفی از این فعالیت‌ها را به افراد موم زندگی‌تان نشان دهید. همیشه می‌توانید در مدرسه با یک بزرگتر که به او اطمینان دارید صحبت کنید یا از یک بزرگتر در قانه بفواهید شما را به دکتر ببرد تا برای یافتن راه حل هر مشکلی که دارید از او کمک بگیرید.

فیلی از بچه‌ها گله‌گاه به کمک بیشتری نیاز دارند، اینجا سازمانی را می‌بینید که اگر نمی‌فواهدید با افرادی که می‌شناسید صحبت کنید، می‌توانید با آن تماس بگیرید.
آنها به هزاران کودک با مشکلات گوناگون کمک کرده‌اند و می‌دانند پیگوئه به شما کمک کنند.

انجمن حمایت از حقوق کودکان صدای یارا

فقط مشاوره تلفنی کمک خلری اجتماعی
برای والدین، کودکان و نوجوانان تا ۱۸ سال
توسط مشاورین و روان‌شناسان کارآزموده



هر روز ۹ صبح الی ۵ عصر
به غیر از روزهای تعطیل
پنج شنبه‌ها ۹ صبح الی ۱۲ ظهر
کاملاً، رایگان و مفرمانه

تلفن: ۰۲۶۴۲۱۵۲

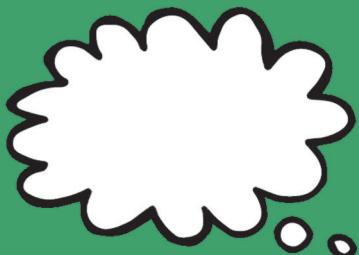
اگر به پاسخی فوری نیاز دارید،
بیوتین راه، تماس تلفنی است.



عقل و احساس



هیجانات در همهٔ ما وجود دارند. شادی، غم، خشم، ترس، تعجب و تنفر غراییز اساسی‌اند. آنها واکنشی به مواد شیمیایی منتشر شده در بدن و مغز ما هستند.



هیجانات خیلی مفید هستند زیرا بر نحوه رفتار ما تأثیر می‌گذارند. برای مثال اگر احساس ترس کنیم، تلاش می‌کنیم تا از خطر دور شویم. اگر احساس شادی کنیم، آرامش پیدا می‌کنیم. در حالیکه اجدادمان برای زنده ماندن به هیجانات خود متکی بودند، امروزه ما می‌توانیم از هیجانات برای مدیریت و برنامه‌ریزی زندگی مان استفاده کنیم.



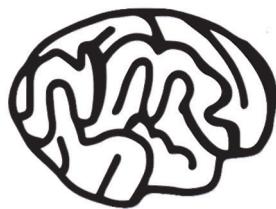
ممکن است به سرعت دچار هیجانات شویم اما خوب این است که می‌توانیم روی احساسات خود کار کنیم و حتی آنها را تغییر دهیم. احساسات، ناشی از هیجانات و مختص شما هستند. آنها بستگی به این دارند که:



هیجانات واکنش‌های شیمیایی زودگذری هستند که باعث تغییرات جسمانی کوتاه‌مدت در سراسر بدن می‌شوند اما احساسات می‌توانند ساعتها، روزها، هفته‌ها، ماهها یا حتی سال‌ها باقی بمانند.



ما از زمانی که نوزادان کوچکی هستیم می‌توانیم هیجانات خود را درک کنیم. در ابتدا با حالات سادهٔ صورت یا اعمالی مانند لبخند زدن، خندیدن یا گریه کردن به این هیجانات واکنش نشان می‌دهیم. با این حال هر چه بزرگ‌تر می‌شویم، در درک احساس‌مان و بیان آن در قالب کلمات بهتر عمل می‌کنیم.



آموختن اینکه هیجانات خود را به این شکل تشخیص دهیم و مهم‌تر از آن یادگیری مدیریت احساسات ناشی از آنها بسیار مهم است. به این قابلیت «هوش هیجانی» می‌گویند که ما را در برقراری روابط، حل و فصل مشاجره‌ها، پشت سر گذاشتن احساسات دشوار گذشته و در نتیجه شاد و موفق بودن در زندگی ياری می‌کند.

خواندن این کتاب و انجام برخی یا همهٔ فعالیت‌های آن به شما کمک می‌کند با هیجانات خود دوست شوید و یاد بگیرید با احساسات تان کنار بیایید تا بتوانید شاد و مثبت بمانید.

