

تو سرم چه خبره؟

راهنمای والدین برای گفتگو درباره سلامت
روان و احساسات و افکار کودک

نویسنده:

مالی پاتر

تصویرگر:

سارا جنینگز

ترجمه:

سمیرا سرایلو



خواننده عزیز،



ذهن ما مخزن تفکر ما است. تفکر یعنی تصمیم‌گیری در مورد آنچه انجام می‌دهیم، تصمیم‌گیری در مورد آنچه به آن باور داریم و خلق ایده‌های جدید. آنچه بدان فکر می‌کنیم بر احساسات ما نسبت به خودمان و نحوهٔ مقابله‌مان با آنچه

برایمان روی می‌دهد به‌شدت تأثیر دارد. ذهن ما و افکاری که دارد خیلی مهم است و به همین دلیل حیاتی است که مراقب افکارمان باشیم و تا حد ممکن آن‌ها را سالم و سلامت نگه‌داریم.

ما نمی‌توانیم دکمه‌ای را بفشاریم و ذهنمان را پاک و تمیز کنیم - بلکه باید دائماً روی آن کار کنیم و وقت بگذاریم. داشتن ذهنی سالم به این معنی است که در مورد افکارمان و تأثیری که بر ما دارند آگاه باشیم. ما باید عادات تفکر سالم را تمرین کنیم و راه‌هایی را برای مقابله با شرایطی که اتفاقات ناراحت‌کننده روی می‌دهد پیدا کنیم. این کتاب ایده‌های بسیاری برای حفظ سلامت ذهنتان ارائه می‌دهد.

مهم است بدانی ...

مغز ما عضوی درون سر ما است که هر آنچه در بدن ما اتفاق می‌افتد مانند تکان دادن دهانمان برای صحبت کردن و تپش قلبمان را کنترل می‌کند. مغز عضوی جامد و شبیه اسفنج است. اگرچه همهٔ افکارمان در مغز ماست، اما شما نمی‌توانید ذهن را ببینید، زیرا ذهن از افکار، تجسمات و باورهای ساخته‌شده که جامد و قابل‌دیدن نیستند.

فهرست



- | | |
|----|---|
| ۶ | چطور باید دربارهٔ خودم فکر کنم؟ |
| ۸ | چطور مراقبت از بدنم به ذهنم کمک می‌کند؟ |
| ۱۰ | شادمانی چیست؟ |
| ۱۲ | با هیجاناتم چه کنم؟ |
| ۱۴ | وقتی اتفاق بدی می‌افتد، چی بهم کمک می‌کنه؟ |
| ۱۶ | وقتی افکار مزاحم مرا اذیت می‌کنند، چه کنم؟ |
| ۱۸ | وقتی کسی مرا ناراحت می‌کند، چه کنم؟ |
| ۲۰ | مراقبه چیست؟ |
| ۲۲ | چگونه وقتی نیاز دارم، درخواست کمک کنم؟ |
| ۲۴ | چگونه دوستان و خانواده به سلامت ذهنم کمک می‌کنند؟ |
| ۲۶ | چه طور می‌توانم دوست بهتری باشم؟ |
| ۲۸ | چطور می‌توانم عادات فکر کردنم را بهبود دهم؟ |
| ۳۰ | راهنمای والدین و مراقبان |



چطور باید دربارهٔ خودم فکر کنم؟

داشتن حس خوب و افکار مثبت نسبت به خودمان همیشه هم کار آسانی نیست، گاهی بیش‌ازحد روی نقاط ضعفمان تمرکز می‌کنیم یا خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و به این نتیجه می‌رسیم که خوب نیستیم! و این کار به هیچ وجه کمک‌کننده نیست.

اون از من
خیلی بهتر.

باشه من بازهم
تمرین می‌کنم.

همهٔ آدم‌ها باهم متفاوت‌اند و همه در بعضی کارها خوب هستیم و در برخی کارهای دیگر چندان خوب نیستیم. اگر موفقیت‌هایمان را جشن بگیریم و بپذیریم که نمی‌توانیم در همه چیز عالی باشیم (و هیچ کس استثنا نیست) احساس بهتری نسبت به خودمان خواهیم داشت و این کاملاً طبیعی است.

پذیرش خودت همان‌طور که هستی و آگاهی از نقاط ضعف و قوتت، راهی برای مهربانی بیشتر با خودت است. زمانی که اشتباهی می‌کنی، باید خودت را ببخشی (و امیدوار باشی از آن اشتباه درس بگیری تا دیگر همان اشتباه را تکرار نکنی!). بخشیدن خودت به حفظ سلامت ذهنت کمک بسیاری می‌کند.



نکته مهم

اگر در کاری عالی نیستی به این معنا نیست که نباید برای بهتر شدن در آن کار تلاش کنی. اگر واقعاً بخواهی، می‌توانی با تمرین زیاد در هر کاری بهتر شوی. استمرار و تداوم در کارهای سخت نشان‌دهنده شجاعت است.