

اضطراب

این کتاب را با فرزندان مضطرب خود بخوانید





گاهی حس می‌کنم که قلبم به قفسه سینه‌ام محکم مشد می‌زند، دستانم خیس عرق می‌شود و حتا هنگامی که سردم نیست، **می‌لرزم**. اغلب **شبها** به سختی خوابم می‌برد و چندین بار از خواب بیدار می‌شوم. بنابراین همیشه خسته‌ام.





تو باید یاد بگیری که بر اضطرابت
غلبه کنی تا او از تو دور شود
و زندگیات را خراب نکند.
دوستم سوفی کمک می‌کند
تا موفق شوی.

چه ۴ شده دکتر؟
فیلی می‌ترسم.

دکتر ژول گفت: سوفی روان‌شناس است و با بچه‌ها و بزرگسالانی که مضطرب هستند کار می‌کند. او از سوفی خواست مرا ببیند.

وقتی با پدر و مادرم وارد مطب سوفی شدیم، او با لبخند زیبایی در را به رویمان باز کرد و گفت: سلام بتاتریس! آیا دکتر ژول در باره دستیارانم هم با تو صحبت کرده است؟ آنها بسیار خاص هستند... چهار دست و پا راه می‌روند، یک دم و پوزه خیس هم دارند!

سه شهزاده مهربان واق واق کنان به سمت من آمدند.



سوفی گفت: این سه  که با من کار می‌کنند، تجربه‌ای شبیه تو داشتند. قبلاً بسیار مضطرب بودند، اما اکنون همه چیز تغییر کرده است. بیا بنشین تا آنها را به تو معرفی کنم.

