

# شاد باش!

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

---

تألیف  
استفانی کلارکسن

ترجمه  
سحر ذبیحیان

تصویر  
کیتی اَبی



## به شار باش فوش آمدیرا

مشاور

دکتر شری کومز

روان‌درمانگر کودک و خانواده



همه ما هر از گاهی احساس غم و فشم می‌کنیم و فعالیت‌های سرگرم‌کننده این کتاب کار، راه فیلی فویی است برای اینکه بتوانید دربارهٔ چیزهایی که ناراحت تان می‌کنند فکر کنید و حرف بزنید. به این ترتیب می‌توانید خودتان 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 بهتری داشته باشید.

می‌توانید در مکانی ساکت و آرام، چایی که بتوانید فکر کنید و احساس آرامش داشته باشید، از این کتاب استفاده کنید. انجام این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را درک کنید، بیشتر احساس آرامش کنید، (و در صورت تمایل) با دیگران دربارهٔ 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 بفواید می‌توانید در روز یک صفحه را انجام دهید یا یک باره صفحه‌های زیادی را تکمیل کنید. می‌توانید بارها به صفحه‌ای بازگردید. هیچ قانونی وجود ندارد!

گاهی وقت‌ها چیزهایی که ما را غمگین یا عصبانی می‌کنند، می‌توانند خیلی بزرگ به نظر برسند و ممکن است فکر کنیم هیچ چیزی نمی‌تواند کمک‌مان کند اما همیشه برای هر مشکلی راه‌حلی وجود دارد. بر خلاف چیزی که ممکن است احساس کنید، هیچ چیز آنقدر بزرگ نیست که نتوان برطرفش کرد یا درباره‌اش صحبت کرد. برای بازگو کردن احساسات تان و کمک گرفتن در رابطه با چیزی که ناراحت تان می‌کند می‌توانید برقی از این فعالیت‌ها را به افراد مهم زندگی تان نشان دهید. همیشه می‌توانید در مدرسه یا یک بزرگتر که به او اطمینان دارید صحبت کنید یا از یک بزرگتر در خانه بفواید شما را به دکتر ببرد تا برای یافتن راه‌حل هر مشکلی که دارید از او کمک بگیرید.

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

## انجمن حمایت از حقوق کودکان صدای یارا

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



هر روز ۹ صبح الی ۵ عصر  
به غیر از روزهای تعطیل  
پنج‌شنبه‌ها ۹ صبح الی ۱۲ ظهر  
کاملاً رایگان و محرمانه  
تلفن: ۰۲۱۴۲۱۵۲

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



# عقل و احساس



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



هیجان‌ها خیلی مفید هستند زیرا بر نحوه‌ی 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 هیجان‌ها خود متکی بودند، امروزه ما می‌توانیم از هیجان‌ها برای مدیریت و برنامه‌ریزی زندگی‌مان استفاده کنیم.



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



هیجان‌ها 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 هیجان‌ها را درک کنیم. در ابتدا با حالات ساده صورت یا اعمالی مانند لبخند زدن، خندیدن یا گریه کردن به این هیجان‌ها واکنش نشان می‌دهیم. با این حال هر چه بزرگ‌تر می‌شویم، در درک احساس‌مان و بیان آن در قالب کلمات بهتر عمل می‌کنیم.



آموختن اینکه هیجان‌ها 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 یاری می‌کند.

خواندن این کتاب و انجام برخی یا همه فعالیت‌های آن به شما کمک می‌کند با هیجان‌ها خود دوست شوید و یاد بگیرید با احساسات‌تان کنار بیایید تا بتوانید شاد و مثبت بمانید.

