

# مثبت باش!

کتاب کار برای کودکان و نوجوانانی که می‌خواهند  
اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند

---

تألیف

دکتر شری کومز

ترجمه

سحر ذبیحیان

تصویرگر

الی اُشی



## به مثبت باش خوش آمدید!

نویسنده

دکتر شری کومز

روان‌درمانگر کودک و خانواده

همه ما هر از گاهی احساس می‌کنیم به اندازه کافی خوب نیستیم. این کتاب کار سرگرم‌کننده، راه خیلی خوبی است برای اینکه بتوانید دربارهٔ چیزهایی که ناراحت‌تان می‌کنند فکر کنید و حرف بزنید. به این ترتیب می‌توانید خود واقعی و شگفت‌انگیزتان باشید و دوباره از زندگی لذت ببرید.



انجام این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کند تا احساس مثبت و اتکاء به نفس بیشتری داشته باشید. احساسات منفی خود را درک و با آنها مقابله کنید، عزت نفس و اعتماد به نفس خود را بشناسید و بهبود ببخشید و (در صورت تمایل) دربارهٔ نگرانی‌هایتان با دیگران صحبت کنید. می‌توانید در مکانی ساکت و دنج، جایی که بتوانید فکر کنید و احساس آرامش داشته باشید، از این کتاب استفاده کنید. اینکه چه زمانی و بر روی کدام صفحات کار می‌کنید به خود شما بستگی دارد. اگر بفواید می‌توانید در روز یک صفحه را انجام دهید یا یک باره صفحه‌های زیادی را تکمیل کنید. می‌توانید از هر جای کتاب شروع کنید و حتی بارها به صفحه‌ای بازگردید. هیچ قانونی وجود ندارد!

گاهی وقت‌ها ممکن است آنقدر احساس درماندگی کنیم که کم‌کم باورمان شود هیچ چیز 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 احساس‌تان و کمک گرفتن در رابطه با چیزی که ناراحت‌تان می‌کند می‌توانید برخی از این فعالیت‌ها را به افراد مهم زندگی‌تان 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. آنها با چیزهایی که شما می‌گویید غافلگیر نمی‌شوند، هر چند آن چیزها برای شما فیلی بد به نظر برسند.



## 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

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

هر روز ۹ صبح الی ۵ عصر  
به غیر از روزهای تعطیل

پنج شنبه‌ها ۹ صبح الی ۱۲ ظهر  
کاملاً رایگان و محرمانه

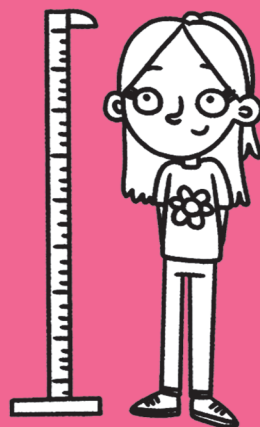
تلفن: ۰۲۱۴۲۱۵۲

# بزرگ‌تر، شجاع‌تر، قوی‌تر، باهوش‌تر



بزرگ شدن هیجان‌انگیز است! هر روز چیز جدیدی دربارهٔ خودتان یا جهان یاد می‌گیرید یا کشف می‌کنید و می‌توانید چیزهای جدیدی را امتحان کنید که پیش‌تر نمی‌توانستید.

گاهی اوقات بزرگ شدن پالش برانگیز است. خانواده، دوستان و معلم‌ها انتظارات بیشتری از شما دارند. شما بزرگ‌تر، شجاع‌تر، قوی‌تر، و باهوش‌تر می‌شوید. دوستان‌تان هم همین‌طور. هر کدام از شما اینها را به روش مخصوص خودتان و با سرعت دلخواه‌تان تجربه می‌کنید. توانمندی‌ها و استعدادهای دوستان‌تان با شما متفاوت خواهد بود.



در طول کتاب به «نکاتی برای تفکر» توجه کنید. اینها ایده‌هایی هستند که می‌توانید در موردشان بیشتر فکر کنید، یا با یک دوست یا بزرگ‌تر در میان بگذارید.

این یک واقعیت زندگی است که هیچ‌کس در همه چیز کامل و بااستعداد نیست و هیچ‌کس همیشه مثبت نیست. گاهی اوقات شما ناراحتی، فشم، ناکامی، نگرانی و سایر احساسات منفی را تجربه می‌کنید. وقتی این احساسات بروز می‌کنند، غوب است که آنها را تشفیص دهیم، به علت بروزشان پی ببریم و با خودمان مهربان باشیم. اما مهم است که مراقب باشیم حضورشان بیش از حد طولانی نشود.

بدن فوق‌العادهٔ شما هر روز طیف وسیعی از احساسات را تجربه می‌کند. این احساسات نتیجهٔ هیجاناتی است که ظرف چند ثانویه در مغز رخ می‌دهد و علت آن چیزهایی است که مغز می‌بیند، حس می‌کند، فکر می‌کند و باور می‌کند.

یادگیری مثبت بودن! موارد زیر را در شما بهبود خواهد بخشید:

جهان بینی

تصویر بدنی

اعتماد به نفس

عزت نفس

مغز شما سفت می‌کوشد تا با بدن در حال رشدتان هماهنگ شود، امری که گاهی باعث می‌شود احساس دست و پاچلفتی بودن یا معذب بودن کنید و بر نحوه نگرش شما نسبت به خودتان و جهان پیرامونتان تأثیر می‌گذارد. نگران نباشید، اینکه برای مدتی اعتماد به نفس خود را تا اندازه‌ای از دست بدهید و نسبت به خود احساس عدم اطمینان کنید، طبیعی است.



هنگامی که عامدانه به چیزهای خوب اطرافتان توجه کنید، سیم‌پیچی مغزتان به شکلی تغییر پیدا می‌کند که بیشتر مثبت باشد! این کتاب نوشته شده است تا ایده‌های بسیاری به شما برسد که چطور این کار را انجام دهید و چگونه احساس بهتری داشته باشید.

تصور کنید حالا که می‌توانید مثبت باشید قرار است چقدر احساس عالی داشته باشید.



شما قدرتش را دارید!

برای شروع، شمارش معکوس را کامل و رنگ آمیزی کنید!

