

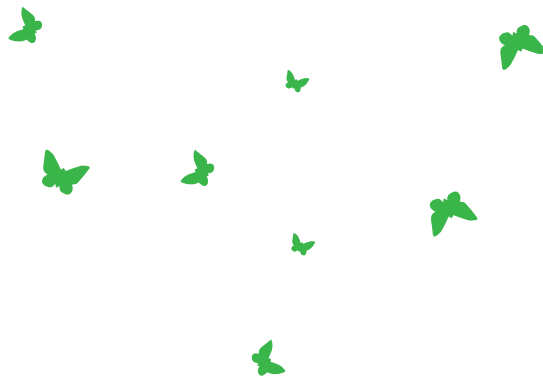
افکار چابنده



نوشته ی نیکول لیبین
ترجمه ی معصومه رضایی



به نام خداوند عز و جل



مجموعه‌ی داستان‌های خارجی
زیر نظر ذبیح مهدی
شماره‌ی مسلسل: ۱/۶۳/۸۵

افکار چپ‌بنده

نوشته‌ی نیک ول لیبین
ترجمه‌ی معصومه رضایی

بنگاه نشر کھوارہ

مجموعہ یادِ استان بلخی خارجی



۱۴۰۰

نام کتاب: افکار چسبنده
نویسنده: نیک ول لیبین
تصویرگر: کام مارسولیر
ترجمه: معصومه رضایی
ویراستار: غلامرضا ابراهیمی
طراح و صفحه‌آرا: تقی وحید
ناشر: گهواره
شماره‌ی مسلسل: ۱/۶۳/۸۵
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
وبسایت: www.gahwara.org
ایمیل: info@gahwara.org
فیسبوک: fb.com/gahwaragroup
انستاگرام: gahwara_original_page
تویتر: GahwaraG



© حق چاپ برای گهواره
محفوظ است.



گروه گهواره

www.gahwara.org | info@gahwara.org



کھوارہ

ھیأت دبیران:

آرزو آریاپور، ذبیح مہدی، فرشتہ مہدی،

محمدحسن تولقین، مہدی نایاب، ندا

فرحت، نوید صدیقی

ناظر کیفی: مہدی نایاب

سخنی با بزرگسالان

گهواره توسط جمعی نقاش، نویسنده و مترجم، ویراستار و صفحه‌آرا به منظور تألیف و ترجمه‌ی کتاب برای کودکان افغانستان تأسیس شده است. دست‌اندرکاران گهواره تا به حال کتاب‌هایی را به زبان‌های فارسی، پشتو و اوزبکی تألیف و یا از زبان‌های ترکی، اردو، دنمارکی، انگلیسی، جاپانی، روسی، آلمانی و فرانسوی ترجمه و برای چاپ آماده کرده‌اند. این نهاد سعی دارد تا با ارایه‌ی کتاب‌های جذاب در قالب داستان، شعر و سرگرمی برای کودکان، ارزش‌های پسندیده و عام بشری را در ذهن آن‌ها نهادینه سازد. تلاش گهواره بر این است تا کودکان افغانستان که در بیرون از کشور به دنیا آمده‌اند، یا در کودکی به خارج رفته‌اند، پیوند خود را با مادران‌شان از راه سخن گفتن به زبان مادری حفظ کنند و از همین راه رابطه‌ی خویش را با مادرمیهن پایا و پویا نگهدارند.

آرزومندیم که در این راستا مادرها و پدرها همکاری مان کنند و امیدواریم این کتاب‌ها را به دسترس کودکان‌شان قرار دهند و با آن‌ها یا برای آن‌ها بخوانند.

گهواره





آریا بسیار ناراحت بود.

بسیار ناراحت!





با وجود آن که زهرا به دیدنش آمده بود، اما
دلش نمی خواست

باز می کند

آریا گفت: هفته‌ی بدی داشتیم.



همه چیز بهم ریخته و بد بود و تو می‌پرسی چی شده؟

زهرا پرسید: چی شده آریا؟



آریا هر لحظه **عصبانی تر**
می شد و احساس می کرد سرش از درد

منقبض می شود.



او با ناراحتی بیشتر ادامه داد:

دوشنبه

بند بوت‌هایم پاره شدند.



سه‌شنبه

از دوچرخه افتادم.

چهارشنبه

لباس دل‌خواهم را کثیف کردم.



پنجشنبه موترکم را بردم
مکتب تا به دوستانم نشان
بدهم؛ اما مکس عین همان
موترک را خریده و پیش از من
با خود به مکتب آورد و به
همه نشان داد.



روز جمعه مادرم دیرتر از
همیشه از کارش رخصت شد؛
به همین خاطر یک ساعت
بیشتر در مکتب ماندم. اصلاً
هفته‌ی خوبی نبود.

دوشنبه بند بوت‌هایت پاره شدند،



اما در عوض بوت‌های مقبول‌تری خریدی.

زهره که تمام وقت با تعجب آریا
را تماشا می‌کرد، گفت:

تنگ‌نیش کی!

در بیشتر این اتفاقات من
همراهت بودم.

چهارشنبه روی لباس تک شاخت شیرین ریخت،



اما پدرت گفت که می توانی پاکش کنی!

سه شنبه از سرد و چرخه افتادی،



چون می خواستی با دست باز
دوچرخه سواری کنی و البته موفق هم شدی!

روز پنج‌شنبه تو و مکس با موترک‌های‌تان مسابقه می‌دادید و حتا
کودکان بزرگ‌تر شما را تماشا می‌کردند. روز جمعه هم مادرت یک
ساعت بیشتر کار کرد تا در آخر هفته بتواند ترا به تفریح و گردش ببرد.

دیدي

اصلاً هفته‌ی
پدی نداشتی!

من دیگر به خانه می‌روم.

خدا حافظ آریا!





آریا با نگرانی نزد مادرش آمد و گفت:

- مادر، فکر می‌کنم مشکلی پیش آمده. من فقط حوادث بد را به خاطر می‌سپارم و همین باعث شده احساس کنم دختر بدی هستم.


مادرش او را در آغوش گرفت و گفت:

- اوه عزیزم! می‌خواهم رازی را برایت بگویم. راستش، من هم گاهی همین حس را دارم. حتا پدرت هم گاهی این‌طور فکر می‌کند. تقریباً تمام انسان‌ها یک وقت‌هایی چنین حسی دارند.

مادرش ادامه داد:



در گذشته‌های بسیار دور،



انسان‌ها باید بسیار مواظب خود می‌بودند.
اگر آن‌ها متوجه حضور یک ببر ترسناک
نمی‌شدند، جان‌شان به خطر می‌افتاد.
درحالی‌که اگر آن‌ها چیزهای خوبی مثل یک
پیاله آب نارنج یا یک غروب زیبا را از دست
می‌دادند، مسئله‌ی مهمی نبود.

بنابراین ذهن و مغز ما یاد گرفته روی حوادث بد تمرکز کند

تا در امان بمانیم *





افکار بد مثل چسب هستند و حتی اگر خودمان هم نخواهیم،

په ما دی چسبیتد.

این کار باعث می شود فکر کنیم همه چیز بد
است یا حتی خودمان بد هستیم.

آریا پرسید:

پس افکار بد چسبنده تر از افکار خوب هستند؟



بله! حوادثی که به نظر ما بد، ترسناک یا ناراحت کننده هستند، چسبنده تر و ماندگارترند؛ مغز ما آن ها را زودتر می بیند و بیشتر به خاطر می سپارد. نه تنها تو بلکه تمام اشخاص گاهی در حوادث بد بیشتر از حوادث خوب بند می مانند.



آریا گفت:

- اما من که نمی‌خواهم در اتفاقات بد بند بمانم.

مادرش گفت:

- البته یک خبر خوب هم دارم.

اگر ناراحت هستیم و یا اتفاق بدی افتاده، ابتدا نباید سر خود
عصبانی شویم. در واقع می‌توانیم به مغز خود یاد بدهیم بدی‌ها
را کنار بگذارد و موارد خوب را بیشتر ببیند.
با تمرین بیشتر، عملکرد مغز ما قوی‌تر می‌شود.



- آیا اولین باری که دوچرخه سواری را یاد گرفتی، به خاطرت هست؟

آریا سرش را به نشانه‌ی تأیید تکان داد:

- بسیار سخت بود و بارها به زمین خوردم.



- اما با تمرین بیشتر برایت آسان تر شد، درست است؟

- بلی. حالا یک دوچرخه سوار ماهر هستم.

- کارکرد مغز ما هم چنین است. در کارهایی که تمرین بیشتر می‌کند، عمل کرد

بهتری خواهد داشت.

- پس آیا می‌توانیم به مغز خود آموزش بدهیم که به حوادث
طور دیگری نگاه کند؟

مادرش جواب داد:

- بلی. بجای گیر ماندن در اتفاقات
و حوادث بد، می‌توانیم انتخاب
کنیم که مغزمان چه چیزی را ببیند.

آریا با خودش فکر کرد:

- اگر تمرین کنم، می‌توانم حس کنم
که همه چیز بد نیست. پس مغز
من قسمتی از یک تصویر بزرگ‌تر
را برایم نشان می‌دهد.





مادرش لبخند زد:

بله. همین طور است.

ما می‌توانیم مغز خود را آموزش بدهیم که بیشتر به اتفاقات خوب توجه کند.

- چرا همین حالا شروع نکنیم؟

مادر آریا در جواب گفت: وقتی اتفاق خوبی رخ می‌دهد،

بهتر است کمکش کنیم تا ماندگار شود.



ابتدا چند نفس عمیق بکشیم. بعد یک چیزی را پیدا کنیم که حالمان را خوب کند. آن چیز می‌تواند یک رنگین‌کمان زیبا باشد.

یا یک هدیه‌ی تولد

و یا حتی یک پیاله آب سرد.





ابتدا باید درک کنیم که

اتفاقات خوب

چه احساسی را در ما به وجود می آورند. از آن پس،
می توانیم در آن احساسات قشنگ بیشتر غرق شویم.

آریا گفت:

- به به!

پس تغییر دادن عملکرد مغز زیاد هم سخت نیست.







به یاد داشته باش،

حتا زمانی که احساس بدی داری، می توانی به مغزت پیاموزی که به جای حوادث بد، اتفاقات خوب را بیشتر ببیند. تا وقتی این تمرین را انجام بده که احساس خوب و خوش آیندی پیدا کنی.



هفته ی بعد، وقتی آریا و زهرا به طرف مکتب می رفتند، ناگهان

پای آریا پیچید و به زمین افتاد. زهرا پرسید:

- به نظرت، آیا این آغاز یک هفته ی بد دیگر است؟

آریا احساس کرد صورتش از شدت درد داغ
شده است؛ اما پیش از این که چیزی بگوید،

قدرت تغییر عملکرد مغز

را به یاد آورد.



نفس عمیقی کشید و تصمیم گرفت نور گرم آفتاب را روی صورتش
احساس کند. بله. موفق شد و خیلی زود حس بهتری پیدا کرد.

- درست است که به خاطر پاک نکردن اتاقم به در دسر افتادم،
عینک آفتابی ام را گم کردم و لباس تک شاخم پاره شد؛ اما



در عوض اجازه داشتم در بیرون بازی کنم. از درخت
بالا بروم و به پدرم در پختن نان کمک کنم.

آریا لبخندی زد و با خود گفت:



بی صبرانه منتظرم که بینم هفته ی بعد چطور
می توانم از قانون تغییر عملکرد مغز استفاده کنم.

پایان

قدرت تغییر عملکرد مغز

می بویید، می شنوید و لمس می کنید.

ذهن آگاهی باعث می شود شما نسبت به هر چیزی که اتفاق می افتد، مهربان و کنجکاو باشید و به جای بندماندن در افکار منفی و احساس بدبودن، خودتان انتخاب کنید که می خواهید روی چه چیزی تمرکز کنید.

این راحت ترین راه تغییر دادن عملکرد مغز است؛ چون به تنها چیزی که ضرورت دارید، تصمیم خودتان است.

چند تمرین دیگر برای تغییر عملکرد مغز:

۱. دکمه ی توقف را فشار دهید

هر جایی که هستید، یک نفس عمیق بکشید! چه احساسی در وجودتان دارید؟ آیا دم و بازدم های خود را احساس می کنید؟ انگشتان دستانتان مورمور می شود؟ بدون تکان دادن انگشتان پاهای تان، چند تا از آن ها را حس می کنید؟ احساس سبکی می کنید یا سنگینی؟ سردی یا گرمی؟

بعد سه نفس عمیق بکشید و ببینید که چه احساسی دارید. هر وقت احساس ناراحتی یا ناامیدی دارید، این تمرین را انجام دهید. حتی می توانید یک دکمه ی توقف داشته باشید؛ یک دکمه را در جیب تان، در کنار تخت خواب تان و یا مانند یک دست بند دور مچ دست تان به حیث یک یادآور داشته باشید تا در مواقع

تمایل به منفی گرایی (Negativity Bias):

نظریه ی چسبنده بودن افکار بد که آریا و مادرش راجع به آن صحبت می کردند، به نام تمایل به منفی گرایی یاد می شود. «Negativity» یعنی چیزهای منفی و ناخوشایند و «Bias» یعنی بیشتر فکرکردن در مورد چیزی یا تمایل به آن.

انعطاف پذیری عصبی یا مغزی (Neuroplasticity):

قانون قدرت تغییر عملکرد مغز یا توجه کردن به نام «Neuroplasticity» یاد می شود. «Neuro» یعنی مغز و «plasticity» یعنی یک خمیر نرم که می توانید آن را در هر قالبی بیاندازید و کارکرد آن را تغییر دهید. با تمرکز کردن روی نکات مثبت و رها کردن منفی ها بدون مقصودانستن خود، مغز یاد می گیرد به جای ناراحت شدن، از حوادث خوب لذت ببرد. علوم مختلف ثابت کرده اند که حتی می توانیم شکل مغز را تغییر دهیم، فقط با توجه کردن!

ذهن آگاهی (Mindfulness):

ذهن آگاهی در واقع توجه کردن بدون قضاوت به اتفاقات زمان حال است. امکان دارد حواست به اتفاقات درونت باشد مثل بدن، احساسات و افکارت. همچنین ممکن است حواست به اتفاقات بیرون باشد مثل چیزهایی که می بینید، می چشید،

ضرورت، دکمه‌ی توقف را فشار دهید و نفس عمیقی بکشید.

۲. بررسی احساسات

لحظه‌ای دست از کار بکشید و با استفاده از احساس‌تان، اطراف‌تان را بررسی کنید.

چه رنگ و شکل‌هایی می‌بینید؟ چه چیزهایی را از دور یا نزدیک می‌شنوید؟ چه بویی به مشام شما می‌رسد؟ چند مزه را می‌توانید بچشید؟ بدن‌تان چه احساسی دارد؟ با انگشتان دست‌ها و پاهای‌تان چه چیزی را می‌توانید احساس کنید؟

حتی تصور کنید یک آدم فضایی هستید و همه چیز برای‌تان جدید است. به خوبی و بدی چیزی توجه نکنید، فقط در مورد آن‌ها کنجکاو باشید.

۳. هوای درون

با این تمرین می‌توانید با هر گونه احساسات خود کنار بیایید. از خود بپرسید هوای درون من همین اکنون چگونه است؟ می‌تواند تاریک و طوفانی، روشن و آفتابی، سرد، ابری و یا مه‌آلود باشد.

خوشحالی، ناراحتی و عصبانیت در درون تمام ما اتفاق می‌افتد مثل باران، برف و آفتاب در بیرون. شما نه قادر هستید آن‌ها را به وجود بیاورید و نه می‌توانید از خود دورشان کنید؛ اما می‌توانید به آن‌ها مثل هوای درون نگاه کنید که می‌آیند و می‌روند.

این‌گونه می‌توانید در زمان روبه‌روشدن با هر احساسی، با خود مهربان باشید.

۴. شکرگزار بودن


این تمرین برای هر وقت روز مناسب است. چیزی را انتخاب کنید که به خاطرش شکرگزار هستید؛ درست مثل آریا. می‌تواند سال‌روز تولد شما باشد یا خانه‌ی مادرکلان‌تان و یا چیزهای کوچک‌تری مثل یک پتوی نرم. لحظه‌ای تمرکز کنید و ببینید چه احساسی در شما به وجود می‌آورد و مطمئن شوید که از آن لذت می‌برید.

می‌توانید یک جعبه‌ی قدردانی داشته باشید و در مورد چیزهای بنویسید که شکرگزارشان هستید و تمام ورق‌ها را درون جعبه بیاندازید.



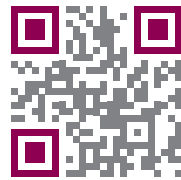


مجموعه داستان‌های خارجی



گروه‌های سنی گهواره

گروه الف: آمادگی و صنف اول
گروه ب: صنف‌های دوم و سوم
گروه ج: صنف‌های چهارم، پنجم و ششم
گروه د: صنف‌های هفتم، هشتم و نهم
گروه ز: صنف‌های دهم، یازدهم و دوازدهم



گروه گهواره

www.gahwara.org | info@gahwara.org

