

افکار چسبنده



نوشته‌ی نیکول لیبین
ترجمه‌ی معصومه رضایی

ISBN 978-9936-8077-9-2



9 789936 807792

بہ نام خداوند بخشنده مهربان

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

افکار چسبنده

نوشته‌ی نیکول لیبین
ترجمه‌ی معصومه رضایی

بنگاه نشر کھوارہ

مجموعہ یادِ استان بلخی خارجی



۱۴۰۲



© حق چاپ برای گهواره
محفوظ است.



گروه گهواره

www.gahwara.org | info@gahwara.org

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

شابک: ۹۷۸-۹۹۳۶-۸۰۷۷-۹-۲

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

وبسایت: www.gahwara.org

ایمیل: info@gahwara.org

فیسبوک: fb.com/gahwaragroup

انستاگرام: gahwara_original_page

تویتر: GahwaraG

ISBN 978-9936-8077-9-2



9 789936 807792



گھوارہ

ھیأت دیران:

آرزو آریاپور، ذبیح حیدری، ذبیح مہدی،
فرشتہ مہدی، محمدحسن تولقین،
مہدی نایاب، ندا فرحت، نوید صدیقی

سرڈییر: 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 اوزبیک 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: هفته ی بدی داشتم.



همه چیز بهم ریخته و بد بود و تو می پرسی 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 بوت های پاره شدند،



اما در عوض بوت های مقبول تری خریدی.

زهرا که تمام وقت با تعجب آریا
را تماشا می کرد، گفت:

گزینه کی!

در بیشتر این اتفاقات من
همراهت بودم.

سه شنبه از سرد و چرخه افتادی،
چهارشنبه روی لباس تک شاخت شیرین ریخت،



اما پدرت گفت که می توانی پاکش کنی!

چون می خواستی با دست باز
دو چرخه 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 چسبید.

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

آریا پرسید:

پس افکار بد چسبنده‌تر از افکار خوب هستند؟



. بله! حوادثی که به نظر ما بد، ترسناک یا ناراحت‌کننده هستند، چسبنده‌تر و ماندگارترند؛ مغز ما آن‌ها را زودتر می‌بیند و بیشتر به خاطر می‌سپارد. نه تنها تو بلکه تمام اشخاص گاهی در حوادث بد بیشتر از حوادث خوب بند می‌مانند.



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.



و یا حتا یک پیاله آب سرد.

ابتدا چند نفس عمیق بکشیم. بعد یک چیزی را پیدا کنیم که حال مان را خوب کند. آن چیز می تواند یک رنگین کمان زیبا باشد.

یا یک هدیه ی تولد





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،

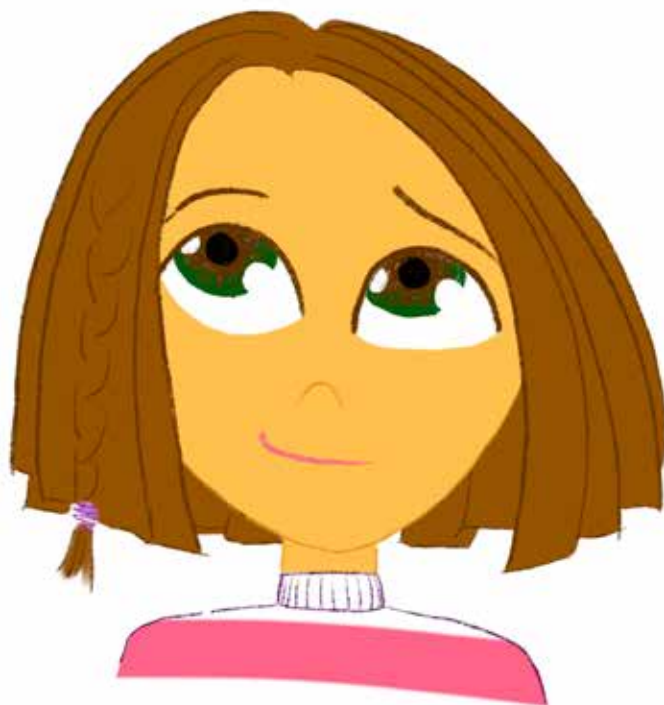
قدرت تغییر عملکرد مغز

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 بیاندازدید و کارکرد آن را تغییر دهید. با تمرکز کردن روی نکات مثبت و رها کردن منفی ها بدون مقصردانستن 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 پرسید 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.



چاپ و پخش فرامری این کتاب توسط «کتاب کابل» صورت گرفته است.

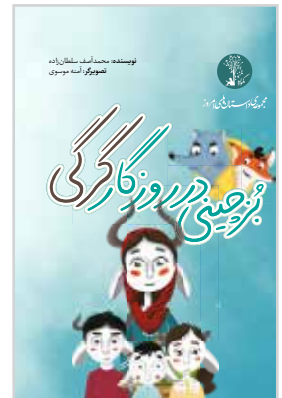
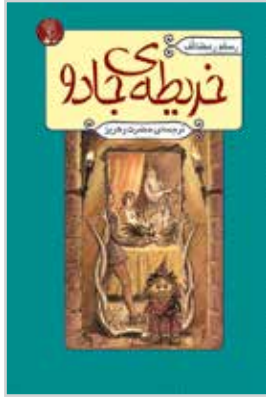
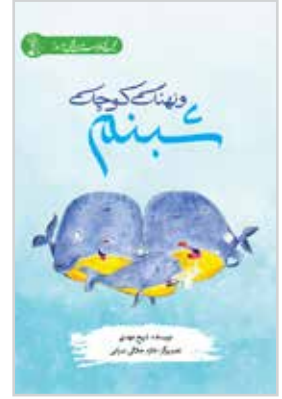
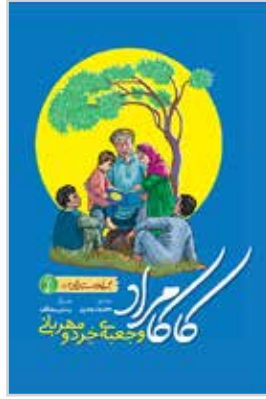
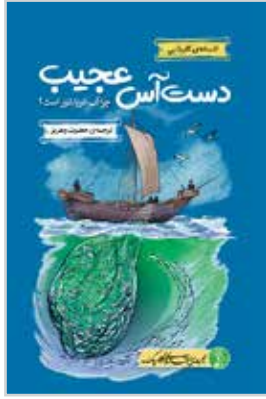
این کتاب و سایر کتاب‌های گهواره را می‌توانید از نشانی‌های زیر به دست بیاورید:

www.gahwara.org

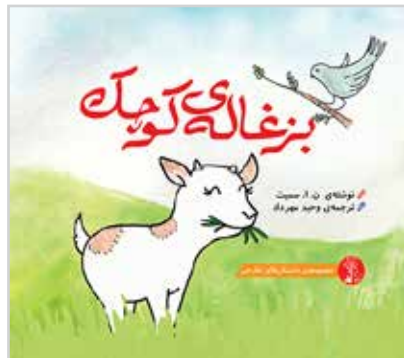
www.kabulbook.store



کتاب‌های دیگر گهواره



کتاب‌های دیگر گهواره



مجموعه داستان‌های خارجی



گروه‌های سنی گهواره

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



گروه گهواره

www.gahwara.org | info@gahwara.org

