



سرشناسه : تروپ، جن، ۱۹۸۴ م

-Thorpe, Jen, 1984

عنوان و نام پدید آور : آب و هوای درون من نویسنده جن تروپ تصویر گر: لارا برگ ترجمه فاطمه زارع و علی دریانی.

منشخصات نشر : تهران انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی، ۱۴۰۰

منشخصات ظاهری : ۱۶ ص تصویر (رنگی)

شابک : ۹۷۸-۹۶۲۲-۶۶۲۲-۴۴-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا

بادداشت : عنوان اصلی : My Inside Weather

بادداشت : گروه سنی ب

موضوع : احساس در کودکان

موضوع : Senses and sensation in children

موضوع : هیجان در کودکان - داستان

موضوع : Emotions in children - Fiction

شناسه افزوده : برگ لارا تصویر گر

شناسه افزوده : Berge, Lara

شناسه افزوده : زارع فاطمه، ۱۳۸۱ مترجم

شناسه افزوده : دریانی سید علی، ۱۳۶۰ مترجم

رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴

شماره کتبشناسی ملی : ۷۶۴۸۳۲۱

اطلاعات رکورد کتبشناسی : فیا

آب و هوای درون من

از سری کتاب های یک قصه یک نکته ی روانشناسی

نویسنده : Jen Thorpe تصویر گر: Lara Berge

ناشر: انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی

ترجمه : فاطمه زارع - سید علی دریانی

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰-اول

تیراژ: ۵۰۰

شابک : ۹۷۸-۹۶۲۲-۶۶۲۲-۴۴-۴

خ انقلاب - روبه روی دانشگاه تهران - پاساژ ظروفچی - طبقه ی سوم

تلفن: ۰۹۱۹۶۲۳۵۷۷۱۵ - ۶۶۹۶۲۳۱۲۶

مقدمه

ذهن ما پر از باور های مختلف است که بیشتر آن هارا به شکل منفعلانه از اطرافیانمان دریافت کرده و درصد کمی از آن هارا به شکلی فعالانه تشریح بررسی و پذیرفته ایم.

سالیان سال است که کهنه باوری در صندوق ذهن نگهداری می کنیم که شاید نیاز باشد آن را دوباره بررسی کنیم و در صورت نیاز رهایش کنیم.

انسان های ضعیف گریه می کنند، غر میزنند، ناراحت می شوند. اگر حالت خوب نیست پس تو آدم ضعیفی هستی.

میخواهم در چشمانت نگاه کنم و بگویم گریه کن از ته قلبت گریه کن! کلافه شو بخند شادی کن بی آنکه خودت را قضاوت کنی.

آدم بودن طبیعت ماست و بگذار این طبیعت کار بلد کار خودش را انجام دهد.

هیچ احساسی بد، زشت یا ناکارآمد نیست تنها تعریف ما از آن احساس است که به آن هویت می دهد. غم میتواند به همان اندازه ی شادی زیبا باشد، انفعال به همان اندازه ی فعالیت کارآمد.

البته اضافه میکنم جملات بالا به معنای مدیریت و کنترل نداشتن بر رفتار نیست بلکه به معنای سرکوب نکردن احساسات مختلف و سرزنش نکردن خود برای آنهاست.

در نهایت نیز اضافه میکنم نه شما و نه هیچ یک از انسان های اطراف شما ربات یا کامپیوتر نیستید.

همه ی ما انسان هستیم و گاهی پیش می آید سردرگم کلافه یا غمگین باشیم.

بیایید با خودمان و انسان های اطرافمان مهربان تر باشیم.

سعی بر درک هم داشته باشیم و این درک متقابل را به کودکان نیز آموزش دهیم.

فاطمه زارع