

سطل مهر بانی

توان نامحدود مغز من برای شادمانی



نویسندگان: تام راث - ماری رکمایر

ترجمه و انطباق فرهنگی:

دکتر لیلا کاشانی وحید

دکترای روان‌شناسی دانشگاه تهران

با همکاری اتاق فکر باشگاه مغز مهرسا

وقتی سطل وجود دیگران را از مهربانی، توجه و احترام
پُر می‌کنی، سطل وجود خودت هم از شادی و خوشی
لبریز می‌شود!

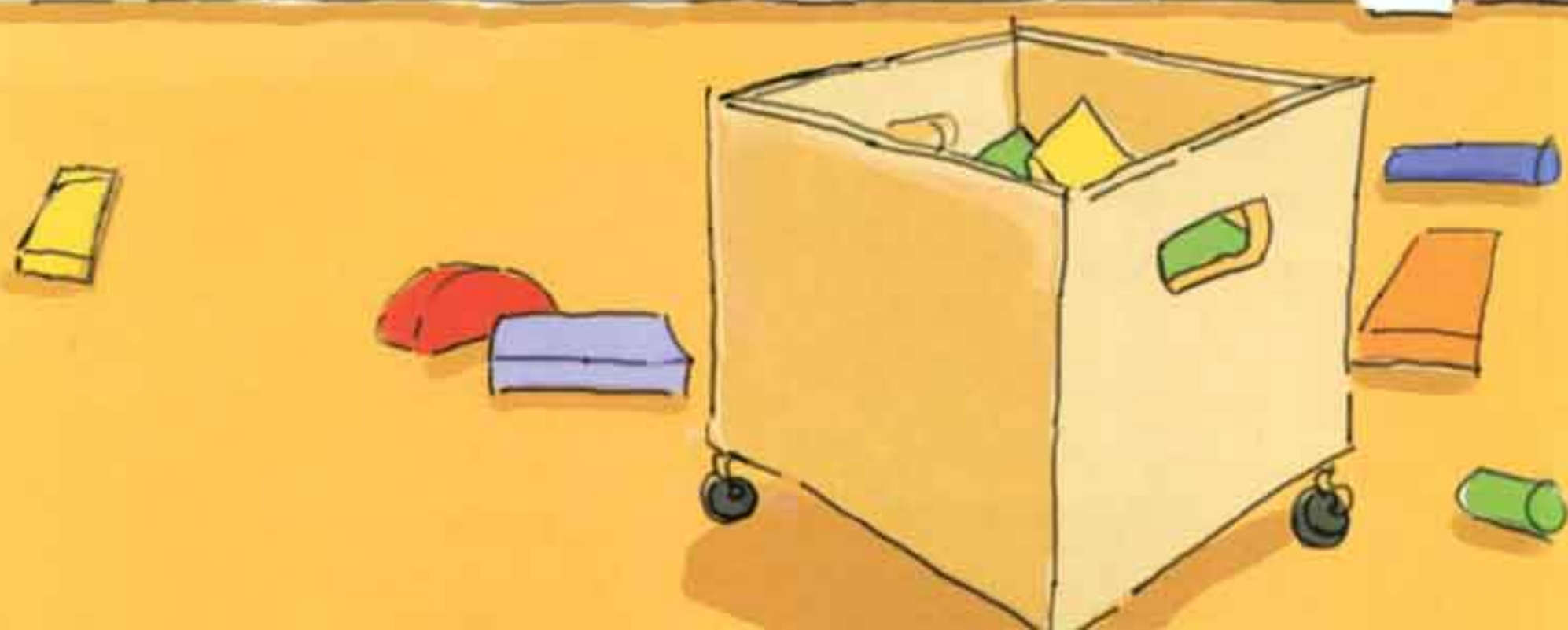


با مهربانی کردن به دیگران، رحمت خداوند فرود می‌آید.

امام علی (ع)، میزان الحکمه، جلد ۴



فیلیکس در اتاقش مشغول ساختن برج بلندی بود. درست وقتی آخرین قطعه‌ی چوبی را روی برج می‌گذاشت، خواهر کوچکش، سارا وارد اتاق شد. سارا نگاهی به برج فیلیکس انداخت و با اشتیاق گفت: «من هم می‌خواهم با تو برج بسازم.» اما فیلیکس حوصله‌ی بازی کردن با سارا را نداشت. از طرفی نگران بود سارا برجی را که با هزار زحمت ساخته بود، خراب کند. به همین دلیل با بی‌حوصلگی گفت: «نه سارا، تو خیلی کوچک هستی، نمی‌توانی برج بسازی. برو دنبال بازی خودت.»



سخنی با والدین...

پژوهش‌های دانشمندان حوزه‌ی مغز نشان می‌دهد نواحی پیشانی مغز ما انرژی «محدودی» برای فعالیت‌های خود دارند. این نواحی، احساسات بد و منفی ما نظیر خشم و غم را مدیریت کرده، تمایلات نامناسب ما نظیر پرخوری و رفتارهای نامناسب اجتماعی را مهار می‌کنند و برای برنامه‌ریزی در حل مشکلات و دشواری‌های زندگی‌مان به ما کمک می‌کنند. مولفان این کتاب، انرژی محدود مغز را به زیبایی به یک سطل آب که بالای سر ما قرار دارد، تشبیه کرده‌اند. پژوهش‌های چند سال اخیر نشان می‌دهند چه عواملی این منبع انرژی را پُر یا خالی می‌کنند. دریافت محبت و توجه از دیگران این «سطل» را پُر کرده، احساس طردشدگی و بی‌توجهی از اطرافیان آن را خالی می‌کند. محبت کردن به دیگران و پُر کردن سطل وجودی آن‌ها، موجب پُر شدن سطل خودمان و شادی و نشاط دوچندان می‌شود. کسانی که سطح انرژی بالایی در این منبع کوچک دارند، می‌توانند زندگی شادتر و سالم‌تر و رفتارهای مناسب‌تری داشته باشند. این افراد می‌توانند برای آینده‌ی خود برنامه‌ریزی کرده، این برنامه‌ها را در راستای رسیدن به موفقیت اجرا کنند. به کودکان خود محبت کنید و محبت کردن را به آنان بیاموزید تا سطل انرژی وجودی آن‌ها همیشه پُر و زندگی‌شان سرشار از موفقیت و رضایت در آینده باشد.

