

بتي کوچولو و درخت نگرانی

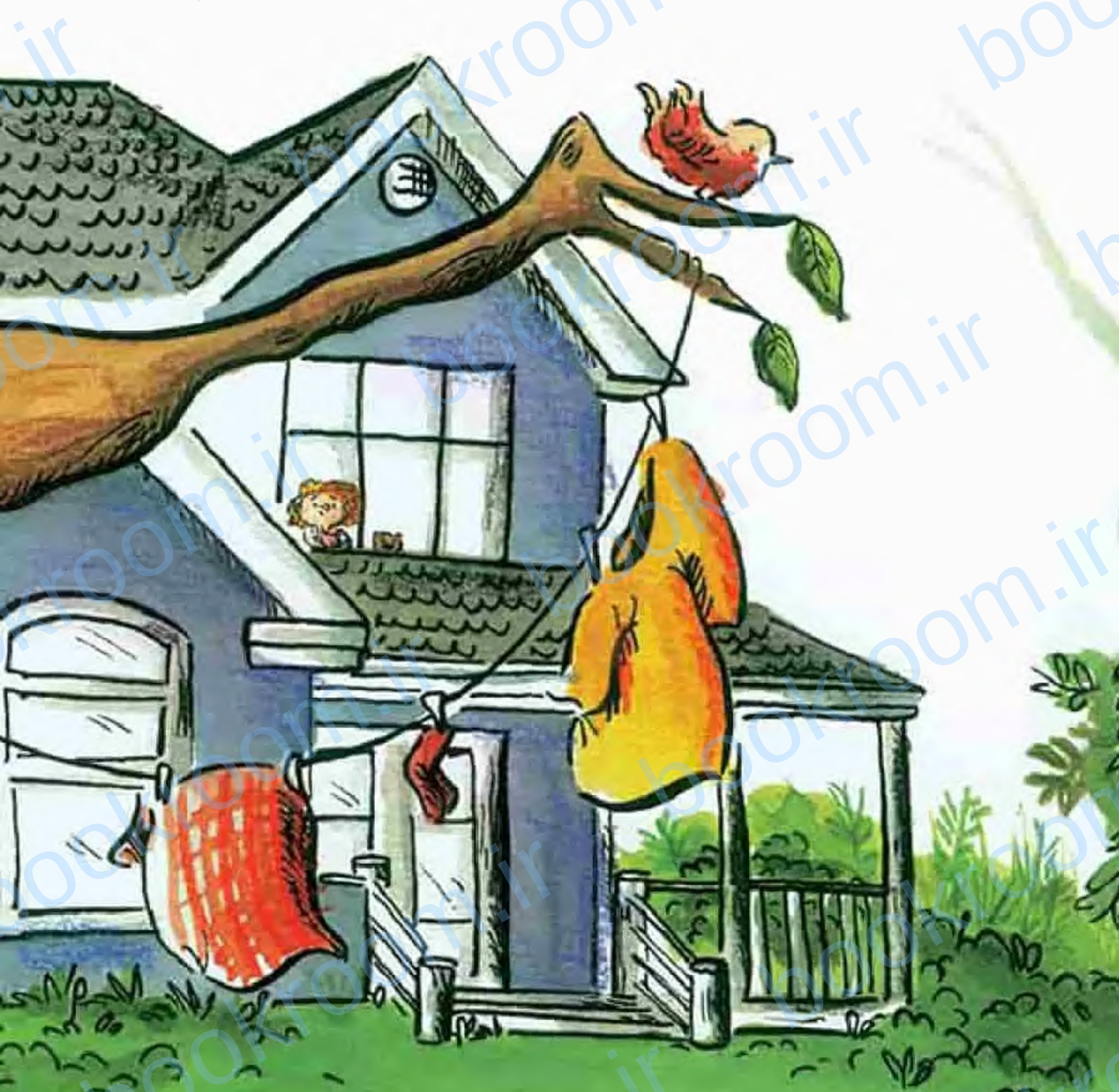
چگونه کودکان با استفاده از ذهن آگاهی
نگرانی‌های خود را مدیریت کنند

نویسنده: گیل سیلور تصویرگر: فرانسیسکا هلباچر
مترجم: سیده‌رویا درخشنده - لیلا قاسمی





بتی اینجا زندگی می‌کند. در حیاط خانه‌شان درخت بید بزرگی وجود دارد
که هنگام وزیدن باد می‌لرزد و این طرف و آن طرف می‌رود.
بتی از درخت بالا می‌رود، تاب‌بازی می‌کند، جست‌وخیز می‌کند و شعر می‌خواند.
وقت‌هایی که خوش‌حال است و زیاد خسته نیست، با شاخه‌های کوچک و
چیزهایی که روی زمین پیدا می‌کند، شهرهای خیالی می‌سازد.



امروز، هیچ سروصدایی نمی‌آید. به‌جز یک صدا که از داخل خانه می‌آید:
چه خبر است؟! صدای آرام کسی که مدام دارد آه و ناله می‌کند.
اگر از پنجره به داخل نگاه کنید، بتی را می‌بینید که روی تخت به خودش
می‌پیچد و انگار مریض شده است. بیایید ببینیم چرا حالش خوب نیست.

امروز تاب تکان نمی خورد. حیاط مرتب و دست نخورده است.
شاخه های کوچک و چیزهای روی زمین، همه جا پخش و پلا شده اند.
از بازی کردن و دویدن و شعرخواندن هم خبری نیست.





این درخت، مثل دانه‌ای که زیر زمین است، جوانه می‌زند، از زیر زمین بیرون می‌آید و مدام رشد می‌کند. این درخت با ریشه‌های درهم پیچیده‌اش، غذایش را از افکار و ذهن انسان‌ها به دست می‌آورد و لحظه به لحظه بزرگ‌تر می‌شود.



مادر بتی می گوید: «امروز جشن تولدته! پس چرا هنوز اینجایی
و بلند نمیشی تا با هم آماده بشیم؟»

بتی در حالی که ناله می کند و بدنش می لرزد، برای اینکه نشان دهد حوصله ندارد،
سرش را به بالاترین می دهد. مادر می پرسد «چی شده؟!»; البته مامان بتی می داند
که چه اتفاقی افتاده است. مادر بتی چند بار دیگر این حالات را در بتی دیده بود.
در این حالت انگار درختی روی پوست و داخل موهای بتی شروع به رشد می کند.
درختی که شاخ و برگ هایش به همه جا سرک می کشد.