

۱۰۰ کتاب خوب برای همه کودکان و نوجوانان ایران

کتاب ۷ شادی می‌کنم

عنوان:

۱۰۰ کتاب خوب، برای همه کودکان و نوجوانان ایران

کتاب ۷:

شادی می‌کنم

پدیدآورنده: حسین لطف‌آبادی

زبان نوشتاری: فارسی و انگلیسی

نوع کتاب (ژانر): ادبیات روان‌شناختی و آموزشی و

پرورشی کودکان و نوجوانان

موضوع کتاب (سوژه): آموزش شادمانی بر اساس

دانش روان‌شناسی تربیتی برای کودکان و نوجوانان

گروه سنی: کودکان دبستانی و نوجوانان دبیرستانی

الف - لطف‌آبادی، حسین

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

رده‌بندی دیوئی: ۱۵۲/۴۲

شابک (ISBN): ۷-۰۶-۷۹۸۹-۶۰۰-۹۷۸

کتاب‌شناسی ملی ایران: ۳۸۸۹۱۵۲

تاریخ صدور مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد: ۹۴/۶/۱۵

ناشر:

انتشارات حکیم فردوسی، تهران

چاپ یکم / ۱۳۹۵، ۲۰۰۰ جلد، مصور

تصاویر: ترافیک، صفحه‌آرایی، و چاپ:

آتلیه انتشارات حکیم فردوسی

دیزاینر: عاطفه محمدی

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب را برای انتشارات حکیم

فردوسی محفوظ است. هرگونه اقتباس و ترجمه

از تمام یا بخشی از این کتاب، به‌صورت بازسازی،

ذخیره‌سازی در سیستم بازیابی، یا انتقال به هر شکل

و به هر صورت دیگر، اعم از الکترونیکی، مکانیکی،

تصویربرداری، و ضبط و غیره، بدون اجازه قبلی و

کتبی انتشارات حکیم فردوسی ممنوع است.

نشانی: تهران، ولنجک، خ گلستان یکم، پلاک ۱۰،

واحد ۸ (کد پستی ۱۹۸۴۷۱۴۶۵۸)

تلفن: ۰۲۱-۲۲۴۰۹۵۲۰

Website: www.hakimferdowsi.com

Email: info@hakimferdowsi.com

راهنمای خواندن کتاب شادی می‌کنم

شادمانی روی مثبت سکه زندگی است و ارزشمندی و لذت بخشی و ثمردهی آن را افزایش می‌دهد. در جوامعی که مشکلات بیشتر است، مردم شادمانی را کمتر تجربه می‌کنند و زندگیشان غالباً با افسردگی و نارضایتی می‌گذرد. اهمیت شادمانی و زندگی شادمانه اگرچه از سوی خردمندان و حکیمان، مانند فردوسی و خیام و حافظ، مورد تأکید بوده است اما بسیاری افرادی که بی‌اعتبار انگاشتن زندگی و دوری از شادمانی را توصیه می‌کنند.

در نیم قرن اخیر شاهد هستیم که تمرکز بر شادمانی و مثبت‌نگری در میان روان‌شناسان گسترش یافته و بودن و زندگی کردن را ارزشمند و زیبا دانسته‌اند. همچنین، مطالعات نشان می‌دهد که افراد انسان‌دوست و خردمند و واقع‌بین و دارای عواطف مثبت، بیشتر از بقیه مردم به شادمانی و شور و شوق زندگی اهمیت داده‌اند. در میان عوامل بی‌شمار، می‌توان بر پیشینه سال زندگی، انگیزه و شور و شوق زندگی، برخورداری از هوشمندی مینوی و انسان‌گرایانه، دارای حرمت نفس و رضایت از خویش، هدفمندی و کارآمدی، در دست داشتن اختیار زندگی خود، و گذران هوشمندانه اوقات فراغت بعنوان عوامل مهم مؤثر بر شادمانی عمیق انسانی، تأکید کرد.

مردم عموماً فکر می‌کنند اگر یک اسباب‌بازی برای کودک بخرند، اگر پول توجیبی کافی به او بدهند، اگر بستنی و شکلات برایش بگیرند، و اگر او را به پارک ببرند، کودکی شاد و سرزنده تربیت کرده‌اند. اما این واقعیت ندارد. شادمانی واقعی کودک وقتی تأمین می‌شود که او رابطه انسانی خوبی با پدر و مادر و مربی و معلم و دوستان خود داشته باشد. این رابطه انسانی و مهرورزی متقابل، سنگ بنای شادمانی کودک و حرمت نفس و رضایت او از زندگی و نگرش مثبت او به جهان هستی است. دوم آنکه شادمانی کودک مستلزم احساس اهمیت و داشتن مهارت و توانایی انجام کارها از نظر خود او و مورد توجه و رغبت و تشویق قرار گرفتن از سوی بزرگترهاست. سوم آنکه وقتی پدر و مادر و مربی و معلم دارای درک درستی از ویژگی‌ها و نیازها و علائق و استعداد و شخصیت و عواطف کودک خود باشند و کنش و واکنش شایسته با او نشان دهند، شادمانی و رضایت کودک از زندگی حاصل می‌شود.

روان‌شناسان در گذشته در پی آن بودند که چه چیزی موجب افسردگی افراد می‌شود حال آنکه باید در پی آن باشیم که ببینیم کدام زمینه‌ها و عوامل روانی و اجتماعی و فرهنگی باعث ایجاد و تقویت شادمانی کودک می‌شود. در واقع، با تغییر شناخت‌ها و رفتارها و عواطف کودک و آموزش چگونگی برخوردهای او با واقعیه‌هاست که امکان شادمانی محکم و پایدار برای کودک به وجود می‌آید. ما باید به کودکان کمک کنیم که در کنش و واکنش خود با

واقعیهایی که در زندگیشان رخ می‌دهد با نگاهی مثبت و ثمربخش و با عواطف گرم برخورد کنند.

هدف‌های یادگیری از این کتاب برای کودک:

(۱) تقویت شادمانی و نیرومندی در روان کودک؛ (۲) شناختن مهمترین چیزهای شادی بخشی که در زندگی کودک هست؛ (۳) آشنایی بیشتر با زندگی و با طبیعت و با خانواده و با جامعه؛ و (۴) طرح پرسش‌هایی که بتواند کودک را برانگیزد تا امکاناتی را که از آن‌ها برخوردار است بشناسد.

چگونگی کار با کودک در استفاده از این کتاب

شادمانی مهارتی است که قابل گسترش دادن است. شادمانی خود به خود اتفاق نمی‌افتد بلکه چیزی است که انتخاب می‌شود و پرورش می‌یابد. عادات شادمانی روزمره کودکان به آنان کمک می‌کند که بر شادمانی خود بیفزایند و حتی در زندگی خود افراد مثبت‌نگری بار آیند.

(۱) شادمانی نیازمند ترین است، همان‌گونه که یادگیری خواندن یا یادگیری نواختن پیانو که باید به کودک آموزش دهیم.

(۲) باید به کودکان آموخت که در امر محیط زندگی خود به چیزهایی بیشتر توجه کنند که باعث شادمانی آنان می‌شود.

(۳) آنچه را برای زندگی کودک از همه مهم‌تر است، و او خود چندان بر آن واقف نیست، یادآوری می‌کنیم تا او قدر این چیزها را بهتر بشناسد و احساس شادمانی بیشتری بکند.

(۴) بچه‌هایی را که از آنچه دارند شادمانند در صفحه سمت راست و بچه‌هایی را که پُر توقع و ناراضی هستند در صفحه مقابل ترسیم می‌کنیم و مزه‌مزه مایه از زندگی و کوشش برای دستیابی به چیزهای بازهم بهتر را توضیح می‌دهیم.

سنجش یادگیری کودک در مورد شادی و شادمانی

(۱) تا چه اندازه کودک می‌تواند احساس شادمانی و نیرومندی کند؟ (۲) چه اندازه کودک می‌داند چه چیزهایی در زندگی او واقعاً مهم هستند؟ (۳) تا چه اندازه کودک می‌داند چه چیزهایی در وجود او، در خانواده‌اش، در جامعه، و در طبیعت، دارای اهمیت اساسی برای زندگی اوست؟ (۴) تا چه اندازه کودک حس می‌کند که اعضای خانواده‌اش با هم صمیمی و یار و یاور یکدیگرند؟ (۵) تا چه اندازه کودک شاهد است که اعضای خانواده معمولاً در کنار هم غذا می‌خورند؟ (۶) تا چه اندازه کودک شاهد اجرای شادمانه و مستمر رسم و سنت‌های مهم ملی و خانوادگی است؟ و (۷) تا چه اندازه کودک تجربه کرده است که اعضای خانواده در شرایط وقوع واقعه‌های دشوار دارای استقامت و انعطاف‌پذیری هستند؟