

نکات تربیتی برای داشتن کودکان شاد

دکتر مصطفی ریزی
وحیده حجه فروش

انتشارات فراوان

روان‌شناسی، فراوان‌شناسی و عرفان

سرشناسه : تیریزی، مصطفی، ۱۳۹۰
 عنوان و نام پدیدآور : نکات تربیتی برای داشتن کودکان شاد / نوشته‌ی
 مصطفی تیریزی، وحیده حجه‌فروش.
 مشخصات نشر : تهران : فراروان، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۸۴-۱
 وضعیت فهرست نویسی : ایپا
 موضوع : کودکان - سرپرستی
 موضوع : والدین و کودک
 موضوع : کودکان - روان‌شناسی
 شناسه افزوده : حجه‌فروش، وحیده، ۱۳۶۰-
 رده بندی کنگره : HQ ۷۶۹ / ج۳ / ۱۳۹۲
 رده بندی دیویی : ۶۹۴ / ۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۸۴۸۰۴

نکات تربیتی برای داشتن کودکان شاد

نوشته‌ی دکتر مصطفی تیریزی و وحیده حجه‌فروش
 چاپ اول ۱۳۹۳، شمارگان ۱۰۰ پ
 شابک ۱-۸۴-۲۸۴۲-۹۶۴-۹۷۸



تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمایر ۰۰۲۹۹ ۶۰۰۰۰۰۰۰

کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمایر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۶۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ۹

بخش اول: سیستم خانواده

- سیستم شاد خانواده ۱۳
- یک باور غلط، آفت شادمانی: «خطای تساوی گونه» ۱۳
- ما چگونه موجوداتی هستیم؟ بر خاکی، خزنده، میمون یا انسان؟ ۱۵
- شما جزو کدام گروه از والدین هستید؟ ۲۰
- هر سال ۳۶۵ روز است، چند روز از آن شاد هستید؟ ۲۲
- هر سال ۵۲ هفته است، چند هفته را با فعالیت‌های شاد سپری می‌کنید؟ ۲۳
- هر هفته ۱۰۰۸۰ دقیقه است! چند دقیقه شادمانی می‌کنید؟ ۲۵
- با روابط سالم زناشویی خود، برای فرزندان الگوی مناسبی هستید؟ ۲۵
- یکسان بودن و هماهنگی قوانین بین پدر و مادر چقدر اهمیت دارد؟ ۲۸
- کمال‌طلبی و ایده‌آل‌گرایی موانعی برای شادی فرزندان محسوب می‌شود؟ ۲۹

بخش دوم: آن‌چه شادمانی را از کودکان می‌گیرد

- عصبانیت و فریاد ۳۷
- تنبیه بدنی ۳۷
- دستورهایی با افعال منفی ۳۸

۳۸	سرزنش و توهین
۳۸	پرسش‌های بازخواستی
۳۹	کلافگی و تسلیم
۴۰	حسادت
۴۱	نا توانی در بخشش
۴۲	کمیود نوازش

بخش سوم: راه کارهای عملی برای احساس شادمانی و خوشبختی

۴۷	اولین بار شادمانی کودک، شادمانی خانواده است
۴۷	عشق و رزق و خالصانه پایان
۵۰	تقویت حس اعتماد به نفس
۵۲	برخورد صحیح با احساسات بیجان
۵۵	اهمیت دادن به تحرک و برهنه های حرکتی
۵۷	شرایط همراه شدن و با هم بودن را فراهم کنید
۵۹	به فرزندان فرصت دهید تا توانایی های خود پرورش دهد
۶۰	فرزندان را در انجام کارهای خوب سهیم کنید
۶۱	مبارزه با مشکلات و یافتن بهترین راه حل را به کودک بیاموزید
۶۶	کودکان شاد در بدن های سالم زندگی می کنند
۷۲	روحیه شاد بودن را به فرزندان منتقل کنید
۷۷	دوری از افراد منفی نگر و معاشرت با افراد شاد انسان را شاداب می کند
۷۸	شوخ طبعی، شادمانی می آورد
۸۰	فعالیت های تفننی، شادی می آورند
۸۲	ابراز خوشبختی، شادمانی می آورد
۸۳	یاد بگیرید که نشانه ها را به خوبی درک کنید

- پیام‌های خود را از طریق رفتارشان منتقل کنید نه از روی گفتارشان ۸۵
- تأثیرات خارج از خانواده را مدیریت کنید ۸۶
- حس استقلال را در فرزندان‌تان پرورش دهید ۹۰
- جدی اما منصف باشید ۹۱

بخش چهارم: تربیت شاد در کودکانی که شرایط خاص دارند

- گونه کودکان خجالتی را شاد تربیت کنیم؟ ۹۵
- افسردگی و آثار ناشی از آن در کودکی ۹۸
- خانواده‌ها چگونه والدین ۱۰۲
- تربیت شاد کودکانی که بیماری‌های سخت دارند ۱۰۹
- پس از مطالعه‌ی این کتاب ۱۱۷
- فهرست منابع ۱۱۹

مقدمه

تعداد تحصیل کرده‌های کشور ما خوشبختانه زیاد است، اما آیا تعداد افرادی که شاد هستند، احساس خوشبختی می‌کنند و از زندگی لذت می‌برند نیز زیاد است؟ اگر بیشتر مردم ناشادند چگونه می‌توان این وضعیت را تغییر داد؟

ناشادی از زمان کودکی رقم می‌خورد زیرا متأسفانه والدین کودکان تمام هم‌وغم خود را برای موفقیت تحصیلی صرف می‌کنند و به شادمانی آنان توجه چندانی نشان نمی‌دهند، غافل از این که تمام موفقیت‌ها وسیله و ابزاری برای رسیدن به شادمانی هستند. به‌نظر می‌رسد فردی با درجه تحصیلی دیپلم و حتی با درآمد کم‌تر اگر لحظه‌لحظه زندگی‌اش را، این فقط یک‌بار زندگی در کره‌خاکی را، جشن بگیرد هر لحظه در آغوش خوشبختی باشد بهتر است تا این که پرفسور افسردگی و خلقی باشد که هم زندگی خودش و هم دیگران را تلخ کند.

همین دغدغه خاطر، ما را برآن داشت تا در کتابی کوچک راه‌آبرهای ساده شادمانی کودکان را به‌زبانی ساده و همه آشنا تقدیم والدین کنیم. ما آنان نیز با تجربه شادمانی فرزندشان حس کنند که تلاش‌های فرزندان‌شان ثمر داده و نسلی از خود به‌جای گذاشته‌اند که شادی را می‌چشند و به تمام کائنات نیز عرضه می‌کند.

مؤلفان