

به نام خدا

بازی‌های شاد و تأثیرگذار

بارویکرد پرورش روان

باربارا شِر

مترجم

منیره نادری

تصویرگر

رالف باتلر

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۵	مقدمه	
۱۳	بازی های شاد و تأثیرگذار برای بزرگسالان	بخش اول
۱۵	فصل اول: پرورش روح و روان	
۳۳	بازی های شاد و تأثیرگذار برای کودکان	بخش دوم
۳۵	فصل دوم: شادی بیشتر، آرامش روحی بیشتر	
۶۲	فصل سوم: راه های غلبه بر تردید و دودلی	
۷۸	فصل چهارم: راه های برطرف کردن غم و اندوه	
۹۴	فصل پنجم: راه های برطرف کردن عصبانیت	
۱۱۶	فصل ششم: راه های برطرف کردن ترس	
۱۲۳	فصل هفتم: آموزش همدردی و دلسوزی	
۱۴۴	فصل هشتم: افسونگری و جادوگری	
۱۶۵	صحبت های پایانی	
۱۶۷	نمایه	

مقدمه: فواید شادمانی

شادمانی، حسی طبیعی است که در وجود هر یک از ما انسان‌ها نهفته است. ما با نگاه کردن به صورت نوزاد تازه متولدشده احساس تندرستی و شادمانی می‌کنیم. هم‌زمان با رشد کودکان این احساس شادمانی و سعادت به آنان کمک می‌کند تا به آینده‌ای روشن بیندیشند، با مشکلات مقابله کنند و به دیگران عشق بورزند.

بازی‌های شاد و تأثیرگذار ابزاری برای خلق این شادی‌ها هستند. این بازی‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا بر خشم خود غلبه کنند، غمگین نباشند و تردید و دودلی را کنار بگذارند. این بازی‌ها حس همدردی را در کودکان شکوفا می‌سازند و به آنان یاد می‌دهند که چگونه روزهای خوب زندگی را با شادی و تندرستی بگذرانند. شواهد موجود نشان می‌دهد که وقتی کودکان بشاش‌تر و شادترند، احتمال بروز بیماری در آنان کاهش پیدا می‌کند. از این‌رو بازی‌های شاد و تأثیرگذار در تحقق این امر بسیار مؤثرند. مطالعات گسترده نشان داده است که داشتن احساسات منفی به مدت طولانی برای بدن زیانبار است و زمینه بروز بیماری‌ها را فراهم می‌سازد. کودکان از لحاظ احساسی بسیار قدرتمندند. من در خانواده خودم مشاهده کرده‌ام که حتی گفتن یک کلمه ناشی از خشم و عصبانیت مثل باتومی است که بر سر تک‌تک اعضای خانواده فرود می‌آید و همه را آزرده می‌سازد. از سوی دیگر، عملی هر چند ساده که بیانگر عشق و محبت باشد، در وجود همه افراد خانواده نفوذ می‌کند و اثر مثبت می‌گذارد. به هر جهت ما نمی‌توانیم منکر وجود احساسات منفی و تجربه‌های دردناک باشیم. این احساسات به‌عنوان بخشی از شرایط زندگی در وجود ما رخنه می‌کنند. اما باید بدانیم که بیشتر ما انسان‌ها با تجربه کردن شادمانی و داشتن انبساط خاطر، احساس هماهنگی بیشتری با جهان پیرامون خود خواهیم داشت.

بازی‌های شاد و تأثیرگذار فرصتی را برای کودکان ایجاد می‌کنند تا هنگام انجام هر کار مهم، شادمانی و تفریح را نیز تجربه کنند و همواره لبخند را بر لبان آنان جاری خواهند ساخت. این فعالیت‌ها و بازی‌ها راه‌های فراوانی را به کودکان نشان می‌دهند تا بتوانند به کمک آن‌ها احساس شادمانی، لذت و سپاسگزاری را بهتر و بیشتر درک کنند.