

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی  
بسیار مهم

# شکرگزاری

راهنمایی، برای شکرگزار بودن کودکان

مایکلین مانی

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

|                      |  |
|----------------------|--|
| سرشناسه:             | ماندی، مایکلین   |
| عنوان و نام پدیدآور: | شکرگزاری: راهنمایی، برای شکرگزار بودن کودکان / مایکلین ماندی؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ مترجم برزو سریزدی. |
| مشخصات نشر:          | تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۵.   |
| مشخصات ظاهری:        | ۳۶ ص: مصور (رنگی)  |
| فروست:               | مهارت‌های زندگی  |
| شابک:                | ۹ - ۸۸ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸  |
| وضعیت فهرست نویسی:   | فیبا   |
| یادداشت:             | عنوان اصلی: It's great to be grateful: A kid's guide to being thankful                                   |
| یادداشت:             | گروه سنی: ج.   |
| موضوع:               | قدرشناسی، شکر  |
| موضوع:               | کودکان -- روابط با دیگران  |
| موضوع:               | Gratitude, Gratitude to God  |
| موضوع:               | مهارت‌های اجتماعی در کودکان  |
| موضوع:               | Iner personal relation in children   |
| موضوع:               | Social skill in children   |
| شناسه افزوده:        | الی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر Alley, R.W   |
| شناسه افزوده:        | سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم  |
| رده بندی کنگره:      | ۱۳۹۵ ش ۱۷۳/م ۱۵۸   |
| رده بندی دیویی:      | ۲۹۷/۴۲   |
| شماره کتابشناسی ملی: | ۴۳۳۶۴۳۵  |



## کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

### شکرگزاری مایکلین ماندی

|               |                |
|---------------|----------------|
| تصویرگر       | آر. دبلیو. الی |
| مترجم         | برزو سریزدی    |
| ویراستار      | محمدعلی معصومی |
| صفحه‌آرایی    | نرگس محمدی     |
| تعداد         | ۲۵۰۰           |
| چاپ اول       | ۱۳۹۵           |
| لیتوگرافی     | پویه‌گراور     |
| چاپ جلد و متن | اکسیر          |
| صحافی         | پیام           |

۹ - ۸۸ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 88 - 9

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰ تومان

## سخنی با والدین و مربیان

ما در کودکی یاد گرفتیم از کلمه‌های «لطفاً» و «متشکرم» استفاده کنیم؛ و به‌خوبی می‌دانیم که باید این رفتار درست را به فرزندمان هم منتقل کنیم. درعین حال، دلمان نمی‌خواهد این‌ها فقط واژه‌هایی باشند که به زبان بیایند ولی هیچ حسی را القاء نکنند. هم‌زمان که به کودکان آموزش می‌دهیم قدر داشته‌هایشان را بدانند، می‌توانیم به آن‌ها یاد بدهیم با عادت کردن به تشکر و قدرشناسی، دیگران را نیز خوشحال کنند.

به‌عنوان والدین، ما به فرزندمان چیزهایی را می‌دهیم که فکر می‌کنیم خوشحالش می‌کنند. به‌علت همین سخاوتمندی، ممکن است نتیجه معکوس بگیریم. کودک همواره توقع چیزهای بیشتری می‌کند و دیگر با آنچه از قبل دارد احساس خوشحالی نمی‌کند. تأثیر این تربیت نادرست را معمولاً در سالروز تولدها و آغاز سال نو می‌بینیم: زمانی که هدیه‌ای را که می‌خواستند نگرفته‌اند، کل روز را تیره‌وتار می‌کنند. در چنین شرایطی، ما به‌عنوان والدینی دلسوز پی به اهمیت آموزش این رفتار می‌بریم. فرزندمان باید یاد بگیرد احساس شکرگزاری داشته باشد و آن را با عبارت «متشکرم» به دیگران ابراز کند.

همگی می‌دانیم وقتی کسی از ما تشکر می‌کند، چه حس خوبی پیدا می‌کنیم و از اینکه آن شخص متوجه انرژی و زمانی که صرف کرده‌ایم شده است، خوشحالیم. شکرگزاری ما را شاد می‌کند و دلمان می‌خواهد فرزندمان هم شاد باشد.

دیوید اشتایندل رست در جایی می‌نویسد: «خوشحالی باعث شکرگزاری نمی‌شود؛ بلکه این شکرگزاری است که به خوشحالی می‌انجامد.» وقتی به کودک کمک می‌کنیم برای چیزهایی که در زندگی دارد قدردان باشد، درواقع به او می‌آموزیم شاد باشد. همچنین، او یاد می‌گیرد چطور روزهای نه‌چندان خوش را هم سپری کند. دلیل خوب دیگری که برای شکرگزاری داریم این است که این حس، خداوند را هم خشنود می‌کند! مایستر اکارت صوفی قرن سیزدهم نقل قول معروفی دارد که می‌گوید: «اگر در زندگی‌ات یک خدایا شکر از ته دل گفته باشی، همان کافی است.»

امیدواریم این کتاب بتواند به شما در راه آموزش شکرگزاری به کودکان و ساختن یک الگوی زنده برای آن‌ها، کمک کند!



## شکرگزار بودن یعنی چی؟

شکرگزار بودن، یعنی تو متوجه بشوی که اتفاق خوبی در زندگی ات افتاده یا در حال رخ دادن است. این اتفاق می‌تواند حتی همین الان افتاده باشد؛ مثل وقتی که مادرت غذایی را که تو دوست داری درست کرده باشد. زمانی که تو شکرگزار هستی، چیزهای معمولی به‌نظر فوق‌العاده می‌آیند. مثلاً وقتی در حال خوردن یک کیک هستی، به‌نظر خوشمزه‌تر می‌شود. حتی وقتی به‌یاد می‌آوری یک نفر برای پخت آن زحمت کشیده است تا تو بتوانی از آن لذت ببری، می‌توانی بیشتر شکرگزار باشی.













## چرا باید شکرگزار باشم؟

تو به سختی می‌توانی هم شکرگزار باشی و هم ناراحت یا عصبانی. شکرگزاری حالِ تو را خوب می‌کند. توجه نشان دادن به چیزهای کوچکی که داریم یا برایمان اتفاق می‌افتد، می‌تواند یک روز کسل‌کننده را به یک روز شاد، یا یک شام ساده را به جشن تبدیل کند.

خیلی مهم است کسانی که کار خوبی برایت انجام داده‌اند، بفهمند تو از آن‌ها ممنون هستی. حتی خدا هم دوست دارد این را بداند. در آخر هر روز تو می‌توانی خدا را برای خانواده، دوستان یا چیزهایی که با آن‌ها بازی و تفریح کرده‌ای، شکر کنی.

