

# والدین بانشاط، کودکان شاد



گردآورندگان: سهیلا موسایی فرد - رقیه فلاح  
آموزگاران شهرستان زنجان

## مقدمه

زیبایی، هوش و مقام از جمله ویژگی‌هایی‌اند که عده‌ای تصور می‌کنند با داشتن آن‌ها دارای ارزش بالاتری خواهند شد. این عوامل زمانی اثر بخش‌اند که ما احساس احترام به خود و اعتماد به نفس داشته باشیم. افراد جذاب، باهوش و موفق سرمایه‌های با ارزشی دارند، ولی این سرمایه‌ها فقط هنگامی مؤثر خواهند بود که بتوانند شادی و شغف درونی در آنان ایجاد کنند. این سه سرمایه، بدون شادی و شغف، آرامشی در وجود انسان‌ها ایجاد نخواهند کرد.

## چکیده

شادی، حاصل ارتباطی سازنده بین فرد و خدایش، بین فرد و هموعانش، بین فرد و وظایفش در جامعه است. کسانی که احساس عشق و امنیت می‌کنند بسیار کمتر از دیگران دچار بیماری و سانحه می‌شوند. احساسات و عواطف سرکوب شده، خصوصاً در دوران کودکی، بر سلامت جسمانی و روانی فرد تأثیر می‌گذارد، از این رو لازم است برای سالم بودن و انرژی داشتن، آموزش‌های لازم، از زمان کودکی، در جهت حفظ هیجانات و بیان احساسات ارائه شود. این آموزش‌ها، سلامت جامعه انسانی و نسل‌های آینده را تأمین خواهد کرد.

برای این که سلامت جسمانی و روانی کودکان، دانش‌آموزان، اطرافیان و حتی خودمان حفظ شود، باید سعی کنیم با شناسایی عوامل مؤثر برشادی، موجبات تقویت عوامل مثبت و تقلیل عوامل منفی مؤثر بر شادی را فراهم سازیم.

در مقاله حاضر، با شناسایی عوامل تأثیرگذار بر شادی، روش‌هایی برای ایجاد شادی و نشاط در کودکان ارائه شده است. از آن جا که شادی بزرگترها عاملی مؤثر در شادی و نشاط کودکان است و اولیا و مربیان همگین نمی‌توانند فرزندان و دانش‌آموزانی شاد، تربیت کنند، از این رو با ارائه نظام اعتقادی درست برای دستیابی به شادی، می‌توان موجبات افزایش شادی در میان افراد جامعه را فراهم کرد. به این ترتیب مردم می‌توانند تغییری مثبت در زندگی خویش به وجود آورند، احساس پیشرفت و لذت در زندگی داشته باشند و به شادی و مسرت دائمی دست یابند و تنها در این صورت است که می‌توانند شادی و مسرت را در وجود کودکانشان نیز پرورش دهند.



### شاد بودن چیست؟

هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات، در کوتاه‌ترین زمان ممکن پس از وقوع آن‌هاست. (میتوس، ترجمه افضل‌ی‌راد، ۱۳۷۴، ص ۵۸)

اغلب اوقات نیازها، در همان لحظه که احساس می‌شوند، برآورده نمی‌گردند و فاصله زمانی میان احساس نیاز و برآورده شدن آن، گاه سبب تکدر خاطر می‌شود. تکدر خاطر انسان در بیش‌تر مواقع بدین علت است که زندگی آن‌گونه که او خواسته، نیست. زندگی با آرمان‌های او هماهنگ نیست و در نتیجه موجب غمگینی و افسردگی در فرد می‌شود. (چاپیان، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۷۱، ص ۸۳) در حالی که فرد برخوردار از سلامت عاطفی قادر است در تمام احوال، ارتباطات سالم عاطفی خود را حفظ کند و این چنین فردی را می‌توان فردی خوشحال و شاد دانست.

برای این که ارزش شادمانی را درک کنیم، باید برای این سؤال، پاسخ اساسی بیابیم: شادی محصول و نتیجه چه چیزی است؟ آیا حاصل دسترنج خود و تلاش و کوشش دیگران است؟ یا محصول استعمال مواد شیمیایی تحریک‌کننده؟ طبیعی است که این نوع شادی، نه پسندیده خواهد بود و نه مطلوب. شادی اگر حاصل ارتباطی سازنده، بین شخص و خدایش، بین فرد و هموعانش، بین شخص و وظایفش در

تحقیقات نشان می‌دهند که مشکلات اکثر افراد غمگین از این قبیل است: عدم توانایی در تصمیم‌گیری‌های درست و بجا، نگرانی برای موضوعات جزئی، ناتوانی در دوست‌یابی، پرخاشگری، بی‌اعتنایی نسبت به نیازهای اطرافیان، ناتوانی در برقراری ارتباطات، مسائل اقتصادی و... در مقابل چنین افرادی، کسانی هم وجود دارند که همیشه خوشحال و خوش‌بین‌اند. چنین افرادی با وجود این که ممکن است غیرجذاب بوده، از نظر بهره‌هوشی در حد متوسط باشند، در عمل از زندگی و ارتباط با دیگران لذت می‌برند و خود را قبول دارند. به راستی علت این امر چیست؟

چگونه است که در دل برخی از انسان‌ها، به رغم سختی و مشکلات ظاهری، روح سبز انسانیت شکوفای می‌شود و عده‌ای با وجود برخورداری از امکانات و رفاه، همواره ناراحت و غمگین‌اند؟ حقیقت این است که بسیاری از مردم به سبب تربیت غلط همواره غمگین‌اند و بدون آن که بخواهند، یاد گرفته‌اند که ناراحت باشند و در واقع بدون برنامه‌ریزی زندگی کنند. در این مقاله سعی شده است با شناسایی عوامل شادی‌زا و ارائه راه‌کارهای لازم برای افزایش میزان شادی در فرزندان، اطرافیان و خودمان، از ورود عوامل منفی در وجود خود و دیگران جلوگیری به عمل آوریم و بتوانیم سلامت جسم و روان خود، فرزندان و اطرافیانمان را تأمین کنیم.

جامعه باشد، طبعاً شادی و سروری خواهد بود دلخواه و ایده آل.  
(واهلروس، ترجمه رزم‌آزما، ۱۳۷۵، ص ۲۴۷)

شادی نیاز به یک تصمیم قطعی دارد و هر فردی باید به خود خاطر نشان کند که وقت محدودی در اختیار دارد تا از این عمر کوتاه، بیش‌ترین بهره را ببرد و بتواند برای زمان حال، به امید آینده بهتر باشد. هر فردی برای بهره‌برداری بیش‌تر از زندگی، نباید دنیا را تغییر بدهد، بلکه باید سعی کند که خود را تغییر دهد.

دنیایی که مکان زندگی انسان‌ها و سایر موجودات زنده است، دنیایی بی‌عیب و نقص نیست و میزان ناخشنودی ما در واقع فاصله واقعیت‌ها و آرمان‌هاست؛ فاصله میان واقعیت کنونی هر چیزی، با آن چه باید باشد. اگر میزان توقعات و انتظارات خود را کم کنیم، شادی، آسان‌تر به دست خواهد آمد. بنابراین یکی از مسئولیت‌های ما به عنوان ولی یا مربی این است که از زندگی لذت ببریم و شرایط التذاد از زندگی را برای فرزندان، دانش‌آموزان و اطرافیانمان فراهم سازیم، زیرا با شاد بودن احساس بهتر و کارایی بیش‌تری خواهیم داشت و دیگران نیز از مصاحبت با ما احساس رضایت و خرسندی خواهند کرد. (میتوس، ترجمه افضل‌راد، ۱۳۷۴)

ب) ناراحتی‌های عاطفی – روانی:

شمار ناراحتی‌های عاطفی – روانی بسیار زیاد است و شاید بتوان بیش از ۵۰ ردیفه اخلاقی را ذکر کرد که از شادی کاسته، بر رنج، افسردگی و غم انسان می‌افزایند. بعضی از این ردیفه اخلاقی عبارت‌اند از: آرزو، اضطراب، انتقام جویی، بدخواهی، تحقیر، ترس، تنفر، توقع، حسادت، حرص، دل‌بستگی، دورویی، ستم، سرزنش، شهوت، عجله، عصبانیت، خشم، خشونت، خودپرستی، غصه، نومیدی، وسواس و غیره. (بهداری نژاد، ۱۳۷۵، ص ۳۲)

باید توجه داشت که اکثر بیماری‌های جسمانی، ناشی از ناراحتی‌های روانی است و تأثیرات این بیماری‌ها به صورت اختلال در خواب، خاموشی میل جنسی، افزایش فشار خون، زخم معده، آرتروز، آسم، پرکاری غده تیروئید و... ظاهر می‌شوند. (چینی، ۱۳۷۵)

اگر یاد بگیریم عوامل ایجاد ناراحتی‌های عاطفی – روانی را از وجود خود دور کنیم و چگونگی تقلیل آن‌ها را به فرزندان و اطرافیانمان آموزش دهیم و شرایط لازم را در این زمینه فراهم سازیم؛ می‌توانیم همیشه شاد و خوشحال باشیم و افرادی شاد تربیت کنیم.

### عوامل مؤثر بر شادی

عوامل تأثیر گذار بر شادی را می‌توان به دو گروه عوامل مثبت و عوامل منفی مؤثر بر شادی تقسیم کرد. عوامل مثبت مستقیماً به افزایش شادی کمک می‌کنند و عوامل منفی از شادی و خوشحالی انسان کاسته، بر رنج، غم و ناراحتی و افسردگی او می‌افزایند.

عوامل مثبت شادی، عبارت‌اند از: عشق و محبت، امید به آینده، پیشرفت و موفقیت در کار، خوش‌بینی، خیرخواهی، سپاسگزاری، رضایت خاطر، گذشت، مورد قدردانی قرار گرفتن، احترام به محیط زیست و تمام موجودات، زندگی متعادل، محدود کردن خواست‌ها و...

عوامل منفی مؤثر بر شادی یا عوامل غم، رنج و افسردگی به دو گروه زیر تقسیم می‌شوند:

الف) ناراحتی‌های جسمانی:

ناراحتی‌های جسمانی از این قرارند: ۱- گرسنگی و سوء تغذیه ۲- درد و بیماری و سایر ناراحتی‌های جسمانی.

دنیایی که مکان زندگی انسان‌ها  
و سایر موجودات زنده است،  
دنیایی بی‌عیب و نقص نیست و  
میزان ناخشنودی ما در واقع  
فاصله واقعیت‌ها و آرمان‌هاست؛  
فاصله میان واقعیت کنونی هر  
چیزی، با آن چه باید باشد. اگر  
میزان توقعات و انتظارات خود را  
کم کنیم، شادی، آسان‌تر به دست  
خواهد آمد.



مادران شاغل مشغول است. آن چه مسلم است این است که تلاش و فعالیت زیاد، انسان را خسته، حساس و زودرنج کرده، سلامت او را به خطر می اندازد و سرانجام به جایی می رسد که ادامه راه برایش دشوار می شود. در این هنگام باید به والدین خاطر نشان کرد که آن ها نیز مانند هر انسان دیگری باید بیش تر مراقب خود باشند. تنها در این صورت است که می توانند وظایف خود را به خوبی در مقابل فرزندانشان انجام دهند و این خواست فرزندان ماست که والدینی شاد و سالم داشته باشند. (بیدالف، ترجمه فراهانی، ۱۳۸۱، ص ۱۲۱)

### پرورش اعتقاد درست برای دستیابی به شادی

مهم ترین و در عین حال مشکل ترین بخش دستیابی به شادی که همه به دنبال آنیم، انتخاب و پرورش نظام اعتقادی درست است. همه ما با باورها و نحوه برخوردمان با مسائل خو گرفته ایم. برای دستیابی به شادی در تمام عمر، باید باورها و روش های رویارویی خود با مسائل مختلف را بازنگری کنیم و چنان چه لازم باشد در آن ها تجدید نظر کرده، باورها و اعتقادات جدید را جایگزین کنیم.

اغلب ما با این طرز فکر بزرگ شده ایم که ثروت، شهرت و قدرت شادی می آورند. ما می پنداریم اشخاص متمول، سرشناس و قدرتمند واقعاً شادند. به ما باورانده شده که با پول می توان همه چیز را خرید و با قدرت می توان همه چیز را به دست آورد و خوشبخت شد. این اعتقادات، علت اصلی همه بدبختی ها و مشکلات انسان در طول زندگی است.

شایسته است برای دستیابی به شادی دراز مدت، نظام اعتقادی مبتنی بر اصول زیر را در پیش گرفته، در خود پرورش دهیم تا همیشه شاد و خوشحال باشیم و افرادی شاد تربیت کنیم.

۱- ما آفریده شده ایم که شاد باشیم، بنابراین برای به

### والدین سالم، فرزندان شاد

در جامعه امروز ما، اکثر والدین برای مراقبت و پرورش فرزندان خود زحمت زیادی متقبل می شوند. در حال حاضر با وجود کوچک تر شدن خانواده ها، فاصله ها از هم زیادتر شده، کم تر کسی می تواند از مادر بزرگ، پدر بزرگ یا دیگر اعضای فامیل برای نگهداری بچه ها کمک بگیرد. در نتیجه مسئولیت زیادی بر دوش پدران و مادران امروزی قرار دارد. والدین باید به همه نیازهای کودکان از قبیل سرگرمی، بازی، تحصیلات، غذا، پوشاک، بهداشت و هم چنین مسائل عاطفی و معنوی او توجه کنند. مادرانی که فقط به خانه داری و بچه داری مشغول اند، از این که نمی توانند با اقوام معاشرت یا با دوستان تفریح کنند، گله مندند و با این وصف، حال

شادی آن‌ها بکوشیم.

۸- همیشه از نتایج اعمالمان راضی باشیم و نرسیدن به بعضی خواست‌ها را دلیل بدشانسی و شسکست خود در زندگی ندانیم، بلکه سعی کنیم با برنامه‌ریزی و انتخاب راهی دیگر به هدفمان دست یابیم.

۹- اعتقاد داشته باشیم که آن چه تاکنون جهان یا نظام خلقت برایمان فراهم کرده، بهترین راه تأمین منافع و سعادت دراز مدت ما بوده است. نظام خلقت بسیار دوستانه رفتار می‌کند. ما تمام قوانین عالم را نمی‌دانیم، اما ایمان داریم که شامل سعادت و شادی همیشگی ما و تمام موجودات است.

۱۰- شایسته ذکر است که اطرافیان، دوستان و نزدیکانمان بخشی از زندگی اجتماعی ما را می‌سازند، اما هیچ یک از آن‌ها هدف زندگی ما نیستند. هر کدام از ما برای زندگی خود هدفی تعیین کرده‌ایم و برای رسیدن به آن باید در مسیری حرکت کنیم.



**باید به والدین خاطر نشان کرد که آن‌ها نیز مانند هر انسان دیگری باید بیش‌تر مراقب خود باشند. تنها در این صورت است که می‌توانند وظایف خود را به خوبی در مقابل فرزندان انجام دهند و این خواست فرزندان ماست که والدینی شاد و سالم داشته باشند.**



دست آوردن شادی باید تلاش کنیم، زیرا هیچ چیز بدون تلاش به دست نمی‌آید.

۲- در زندگی شادی‌هایی به مراتب عمیق‌تر از لذایذ جسمانی وجود دارند که رسیدن به آن‌ها نیازمند صرف وقت، تلاش، صبر و حوصله است.

۳- از کسی انتظار نداشته باشیم که مراقب ما باشد، زیرا نظام خلقت خداوندی از من، همچون دیگران مراقبت خواهد کرد.

۴- بخشنده‌گی و سعادت جهان خلقت را متوجه خود سازیم و بیاموزیم که چگونه مشمول لطف و عنایت خداوندی شویم تا به شادی‌هایی عمیق‌تر دست یابیم.

۵- خداوند از طریق نظام عظیم و دقیق خلقتش و با کمال محبت و سخاوت زندگی ما را تأمین کرده، آماده تأمین نیازهای ماست.

۶- اعتقاد داشته باشیم که آن چه تاکنون بر ما رفته است نتیجه افکار، رفتارها، خواست‌ها و آرزوهای خودمان است که در گذشته بر عالم عرضه کرده‌ایم.

۷- سلامت محیط زیست و سعادت و شادی تمام موجودات بر شادی و حالات روانی ما اثر می‌گذارد، بنابراین برای بیش‌تر کردن شادی، خودمان هم که شده برای سلامت و



در این مسیر با اشخاص زیادی روبه رو می‌شویم که نباید برای رسیدن به اهداف تعیین شده، متأثر از این اشخاص شویم.

۱۱- باید همیشه به خاطر داشته باشیم که نعمت‌های خداوند نامحدود است و اگر تلاش کنیم می‌توانیم آن چه را که لازم داریم به دست آوریم. نباید سطح لیاقت خود را به حدی برسانیم که شایسته کسب آن موفقیت باشیم. از شادی دیگران و کسب موفقیت‌هایشان خوشحال شویم و احساس نگرانی و شادی‌هایمان را به شادمانی واقعی تبدیل کنیم. بتوانیم در آرامش کامل به اهداف خود برسیم. (بهادری نژاد، ۱۳۷۵، ص ۱۲۹)

### روش‌های مؤثر بر افزایش شادی در کودکان

یکی از بهترین هدایایی که والدین و مربیان می‌توانند به فرزندانشان بدهند، امکان شاد زیستن و شاد بودن است. برای شاد بودن نیاز به ثروت و دارایی فراوان نیست، بلکه می‌توان با ساده‌ترین و پیش پا افتاده‌ترین وسایل و امکانات، کودکان را شاد کرد. برای این کار بهتر است شرایط لازم برای موفقیت آن‌ها را فراهم سازیم.

کسب موفقیت موجبات شادی کودکان را فراهم می‌سازد و شادی کودکان موجب تقویت روحیه، انگیزه، عزت نفس و پایداری آن‌ها می‌شود. برای پرورش کودکان موفق و شاد والدین می‌توانند روش‌های ساده زیر را به کار گیرند:

۱- بازی و جست و خیز کردن با فرزندان سبب می‌شود که نیروی استقامت و پایداری در کودکان افزایش یابد. جنب و جوش داشتن و ورزش کردن، فشار روانی را کاهش می‌دهد و این امکان را برای بچه‌ها فراهم می‌آورد که با تنفس‌های عمیق و دم و بازدم قوی هوای لازم را به ریه‌ها برسانند.

۲- کارهایی همچون لطفیغه گفتن، با صدای بلند خندیدن، خواندن داستان‌های طنز و خنده‌دار، زمزمه کردن ترانه‌های شاد، که صدای خنده کودکان را بلند می‌کند، تأثیر فراوان بر جسم و بدن آن‌ها دارد و سبب می‌شود که فشارهای روانی کاهش پیدا کنند و اکسیژن بیشتری به بدن برسد. در این شرایط، کودکان می‌توانند با روحیه بالاتری به حل مشکلات بپردازند.

۳- آموزش کمک کردن و حمایت کردن از وظایف مهمی است که اولیا در این زمینه بر عهده دارند. هر کودکی برای این



که احساس ارزشمندی کند، نیازمند حسن تعلق نسبت به گروهی را دارد که در آن زندگی می‌کند. اهدای وسایلی بر طریق کودکان به بچه‌های مستمند می‌تواند حس همدردی و تعاون نسبت به انسان‌های دیگر را در آنان رشد دهد و فرصتی برای ابراز آن فراهم کند.

۴- تغذیه درست و مناسب تأثیر بسزایی بر خلق و خوی کودکان دارد و باعث می‌شود که او روز را با شادی و نشاط سپری کند.

۵- کشف هنرمند درونی فرزندان، گوش کردن به آهنگ‌ها و موسیقی‌های اصیل و کلاسیک موجب رشد مغزی کودک می‌شود. علاوه بر آن، نقاشی، خوش‌نویسی، نواختن یک ساز ساده موسیقی، اجرای یک نمایشنامه کوچک یا هر فعالیت هنری دیگر می‌تواند زندگی کودک را غنی سازد و حسی از ارزشمندی و اعتماد به نفس را در او بیدار کند.

۶- لبخند زدن، بهترین قوت قلب برای فرزندان است و به آن‌ها نیروی دوباره می‌بخشد. طبق گفته روان‌شناسان، هر کودک برای کسب قوای روزانه‌اش به ۴ بار، برای افزایش انگیزه به ۸ بار و برای رشد و نمو جسمانی به ۱۶ بار در آغوش کشیده شدن، احتیاج دارد.

۷- گوش کردن فعالانه به صحبت‌های فرزندان،

### پیش نهادها

برای این که کودکان و دانش آموزان به شادی درونی و دائمی و به آرامشی که مانع بروز احساسات ناخوشایند می شود دست یابند، علاوه بر روش های ارائه شده بهتر است اقدامات زیر توسط اولیا و مربیان انجام گیرد:

احساس شادی و شغف در آن ها به وجود می آورد، زیرا با این کار آن ها احساس ارزشمندی می کنند.  
باید به خاطر داشت که اگر امروز کودکان از والدین بی توجهی بینند، در آینده برای درددل کردن و راهنمایی خواستن به سراغ آن ها نخواهند رفت.



یکی از بهترین هدایایی که والدین و مربیان می توانند به فرزندان شان بدهند، امکان شاد زیستن و شاد بودن است. برای شاد بودن نیاز به ثروت و دارایی فراوان نیست، بلکه می توان با ساده ترین و پیش پا افتاده ترین وسایل و امکانات، کودکان را شاد کرد. برای این کار بهتر است شرایط لازم برای موفقیت آن ها را فراهم سازیم.



۸- هر پدر و مادری دوست دارد که فرزندش بهترین باشد، اما باید به استعدادها و توانایی های بچه ها نیز توجه کرد. این درست نیست که موفقیت را معادل «بی نقصی» و «کمال» بدانیم. شاید موفقیت آن است که کاری را بهتر از گذشته انجام دهیم، زیرا تا زمانی که برای انجام کاری تلاش می کنیم، در حال رشد و ارتقای خویشتن هستیم.

۹- آموختن روش حل مسئله به کودکان از قبیل بستن بند کفش، عبور بی خطر از عرض خیابان، یافتن جواب مسئله ریاضی و... سبب می شود که آن ها به استقلال فردی برسند. زمانی که کودکی بتواند مشکلی را به تنهایی حل کند، احساس خوبی نسبت به توانایی هایش پیدا خواهد کرد.

۱۰- هر کودکی توانایی و استعداد خاصی دارد و باید به او امکان داد که خودی نشان دهد. کمک و همکاری فرزندان را در زمینه هایی که وی بدان ها علاقه مند است، پذیرا باشید. وقتی که شور و اشتیاق فرزندان را برای کمک و همکاری بپذیرید و نشان دهید که تحت تأثیر محبت های او قرار گرفته اید، بدون شک موجب شادی و مسرت و افزایش اعتماد به نفس او خواهید شد. (سلحشور، ۱۳۸۲، ص ۴۲)



۱- لازم است اولیا و مربیان وقت بیش تری برای آموزش و پرورش ارزش‌های انسانی همچون: ایمان، عشق، امید، جوانمردی و... به کودکان و دانش‌آموزان خود صرف کنند.

۲- اولیا و مربیان می‌توانند با تهیه کتاب، فیلم و... ارزش‌های انسانی را به سادگی و با جذابیت بسیار به فرزندان و دانش‌آموزان آموزش دهند.

۷ و ۶- اولیا و مربیان باید با حفظ رابطه دوستانه با کودکان و نوجوانان به هدایت آن‌ها بپردازند و کمک نمایند تا فرزندان و دانش‌آموزان الگوی مشخص و درستی بیابند.

۸- اولیا و مربیان باید مسئولیت پذیری را به کودکان و دانش‌آموزان بیاموزند تا آنان برای زندگی آینده آماده شوند.

۹- تشویق کردن و ارزش‌گذاری باعث ایجاد حس عزت



۲- هنگامی که کودکان وارد فعالیت‌های گروهی می‌شوند، «خصلت‌های منفی» آنان را تشخیص داده، آن‌ها را از بین ببرند.

۴- اولیا و مربیان باید فرصت پرداختن به فرزندان و دانش‌آموزان خود را فراهم کنند.

۵- به فرزندان و دانش‌آموزان خود کمک کنند تا زمینه‌های موفقیت خود را بشناسند و تشخیص دهند که به چه آموزش‌هایی نیاز دارند.

نفس در فرزندان شده، استعداد‌های آنان را بارور می‌کند.

۱۰- گاهی نیاز است که سرپرست خانواده با کودک ارتباط نزدیک و صمیمی برقرار کند تا روحیه او شاد و بهتر از زمانی باشد که او تنهاست.

۱۱- بهتر است اولیا تجارب خود را در اختیار کودکان قرار دهند تا اگر روزی مشکلی پیش آمد آنان بتوانند با کمک این تجارب از اشتباه و خطا دور بمانند.

۱۲- پدران و مادرانی که با صمیمیت با یکدیگر برخورد





چ - شغل، بهداشت، درمان و هزینه‌های معیشت مردم را تأمین کند تا نگرانی آنان در این زمینه از بین برود.

### نتیجه‌گیری

شادی مقوله‌ای درونی است که با عشق و امنیت همراه است و جز با تلاش‌های فردی به دست نمی‌آید و برای این که شادی عمر را به برترین پایه برسانیم، به سرمایه‌گذاری نیازمندیم. سرمایه‌گذاری ما بیش‌تر باید به‌صورت صرف وقت و بذل کوشش مجدانه برای افزایش عناصر مثبت شادی و کاستن از عناصر منفی آن باشد و در این راه باید با امیدواری تا وقتی که کوشش‌هایمان به شکوفه بنشیند و میوه دهد، بردبار و صبور باشیم. هیچ چیز، ناگهانی و فوری به چنگ نمی‌آید. مگر نه این است که تمام دانسته‌هایمان را به تدریج آموخته‌ایم، پس باید در رسیدن به اهدافمان صبور باشیم، باید ایمان داشته باشیم که با صرف وقت و کوشش مجدانه در پرورش فرزندان شاد، سلامت جامعه انسانی فراهم خواهد شد. بنابراین و برای پیشینه کردن شادی تمام عمر، باید وقت صرف کنیم و شکیباً باشیم و در این صورت به هدف خود خواهیم رسید. با توجه به این که آسایش و شادی انسان‌ها و سلامت محیط زیست به طور غیرمستقیم بر شادی ما و فرزندانمان اثر دارد، لذا لازم است با محبت و خدمت به دیگران، فرصت شاد زیستن را برایشان فراهم کنیم.

عشق هدیه‌ای از طرف خداوند است و به فرزندان خود باید بدون قید و شرط عشق ورزید. پدر و مادر باید در عمل نشان دهند که اعضای خانواده را در هر شرایطی دوست دارند و همدیگر را حمایت می‌کنند.



می‌کنند، فرزندان سالم‌تر و شادتر پرورش می‌دهند.

۱۳- عشق هدیه‌ای از طرف خداوند است و به فرزندان خود باید بدون قید و شرط عشق ورزید. پدر و مادر باید در عمل نشان دهند که اعضای خانواده را در هر شرایطی دوست دارند و همدیگر را حمایت می‌کنند.

۱۴- آموزش مبادله احساسات، تجربیات و اعتقادات سبب می‌شود که کودکان و نوجوانان بتوانند در ارتباطات اجتماعی سهم داشته، به رضایت و سرور باطنی برسند.

۱۵- بهتر است که بر شادی خودمان، ارج نهیم. هنگامی که افراد یک جامعه به شادی خودشان علاقه‌مند باشند، برای شادی و سرور تمام موجودات، به ویژه هموعان خود، اهمیت قائل شده، با محبت و خدمت به دیگران فرصت شاد زیستن را برایشان فراهم می‌کنند.

۱۶- دولت نیز برای افزایش شادی میان افراد جامعه، خصوصاً کودکان و دانش‌آموزان، بهتر است:  
الف - از پخش برنامه‌هایی که مروج خشونت‌اند، جلوگیری کند.

ب - به رسانه‌های جمعی کمک کند تا محبت را ترویج کنند و مبلغ زندگی متعادل باشند.

ج - تکریم و سپاس از طبیعت را آموزش دهد و روش زندگی افرادی را تبلیغ کند که الگوی خدمت‌ایثارگرانه بوده‌اند.

### فهرست منابع:

- بیدالف، استیو (۱۳۸۱): راز کودکان شاد، ترجمه منزه فراهانی، تهران، انتشارات پیک بهار.
- بهادری‌نژاد، دکتر مهدی (۱۳۷۵): شادی و زندگی، تهران، انتشارات اوحدی.
- چاییان، ماری (۱۳۷۱): زندگی شاد، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، انتشارات نوبهار.
- چینی، عباس (۱۳۷۵): هفت کتاب در یک کتاب، تهران، انتشارات البرز.
- سلحشور، ماندانا (۱۳۸۲): کودکان موفق، کودکان شاد، ماهنامه موفقیت، شماره ۶۵.
- میتوس، اندرو (۱۳۷۴): راز شاد زیستن، ترجمه وحید افضلی‌راد، تهران، انتشارات منصوری.
- واهلروس (۱۳۷۴): رابطه پنهان، ترجمه هوشیار رزم آزما، تهران، انتشارات سینج.