

اهمیت و نقش شادی در خانواده

خانواده، اولین و بادوام‌ترین عامل در تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان و زمینه‌ساز رشد عقلانی، اخلاقی، اجتماعی و جسمانی، عاطفی و فراهم‌کننده شادی آنان است.

فرزندان ما در کانون خانواده، رشد می‌کنند و صفات مثبت و منفی را یاد می‌گیرند و راه و رسم زندگی را با تقلید از اعمال ما (والدین) می‌آموزند. پس چه خوب است که ما در خانواده محیطی فراهم کنیم که آینده از صفا و صمیمیت، شادی و نشاط، مهر و عطف، تفریحات مناسب و گردش‌های به موقع باشد.

هدف ما از تشکیل خانواده، رسیدن به شادی است؛ زیرا شادی دل‌ها را به هم نزدیک می‌کند و ترس، بدگمانی و تردید را از ما دور می‌کند و نیروهای ما را افزایش می‌دهد و سلامت ما را تضمین و به ما کمک می‌کند تا تصمیم آگاهانه‌تری بگیریم.

به طور کلی، خانواده شاد، جامعه‌ای شاد و بانشاط و لبریز از صلح و صفا می‌سازد.

شادی، احساس مثبت است. پس با ایجاد فضای شاد در خانواده، از زندگی لذت ببریم و نسبت به همه چیز احساس خوبی داشته باشیم! شادی در خانه، یعنی آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی، حاکم بودن فضای سالم بر زندگی و روح خانه و خانواده است. شادی، امری فردی است و به باورهای انسان بستگی دارد؛ زیرا شادی، احساس است، نه رفتار.

اگر افکار مثبت داشته باشیم، زندگی‌مان شاد خواهد بود و اگر افکار منفی و ناراحت‌کننده داشته باشیم، غم و اندوه بر فضای زندگی‌مان سایه خواهد افکند.

یکی از راه‌های شاد بودن، خشنودی به قضا و قدر الهی است. **حضرت**

علی علیه السلام می‌فرماید: «اگر به مقدرات الهی راضی شدید،

زندگی شما شیرین و گوارا می‌شود.»

انسان‌های مثبت‌اندیش، اندوه را ارمغان آسمانی می‌دانند و معتقدند درون هر سختی و مصیبتی، حکمتی هست، چنان که خداوند در قرآن سوره الشرح، آیه ۵ و ۶ می‌فرماید: «پس با هر سختی، البته آسانی هست و با هر آسانی، سختی است.»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «نشاط و شادی در پرتوی راضی بودن

به رضای خداوند و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم در شک و

ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود.»

انسان شاد، انسانی است که موفقیت یا شکست در هر کاری را خواست خدا می‌داند و در ابتدای هر امری می‌گوید؛ خدایا با نام و یاد تو و با توکل بر قدرت تو هر کاری را آغاز می‌کنم.

رمز شادی در زندگی این است که همواره به جنبه‌های مثبت

زندگی دیگران توجه کنیم و خوش‌بین باشیم .

مهربانی و اظهار محبت‌های کوچک بسیار اهمیت دارند و خانواده را به کانونی گرم و شاد و صمیمی و باطراوت تبدیل می‌کند.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «در همه حال با همسرت مدارا کن و با او معاشرت نیکو داشته باش تا زندگی‌ات گوارا و بانشاط باشد.»

یکی از عوامل ایجاد شادی در خانواده، گشاده‌رویی و خوش‌رویی است. یادمان باشد خوش‌رویی کینه‌ها را می‌زداید، انسان‌ها را به همدیگر نزدیک می‌کند، دل‌ها را به هم پیوند می‌دهد، فضای حاکم بر خانواده را شاداب و باطراوت می‌کند.

یادمان باشد خوش‌رویی باعث ارتباط عمیق و عاطفی در بین افراد خانواده و موجب تداوم و استواری محبت و دوستی در زندگی می‌شود.

آیا می‌دانید یکی از راه‌های شادی، کنار آمدن با مشکلات و رضامندی از مقدرات الهی است؟

آیا می‌دانید شادی بی‌عیار در خانواده، زمینه‌ساز شادی‌های کاذب و

رفقارهای ناهنجار می‌شود.

آیا می‌دانید اگر خانواده، شاد نباشد، تحمل بودن در کنار اعضای خانواده دشوار خواهد بود؟

یادمان باشد خانواده‌های شاد، در ارتباط‌های اجتماعی توان‌مندترند.

یادمان باشد خانواده‌های شاد، فرزندان‌شان از عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند.

خانواده بانشاط، محیط صمیمی‌تری را برای تربیت فرزندان فراهم می‌آورد. خانواده بانشاط، زمینه مبتلا شدن به بیماری‌های روحی فرزندان و ناهنجاری‌های اجتماعی را محدود می‌کند.

محبوبیت، مقبولیت و موفقیت در زندگی را با ایجاد شادی و طراوت فراهم کنیم.

یادمان باشد یکی از دلایل ناملایمات روانی در خانواده، کمبود

شادی‌آفرینی است.

والدینی که نتواند در ایجاد و گسترش شادی در خانواده توفیق

یابند، در تربیت نسلی بانشاط توفیق حاصل نخواهند کرد.

بی‌تردید، فراهم کردن زمینه شادی معنوی در بالندگی و رشد اخلاقی فرزندانمان اثر بیشتری خواهد داشت.

یکی از راه‌های ایجاد شادی معنوی، حضور خانواده در مکان‌های زیارتی و توجه به مفاهیم نیایش‌هاست.

آیا می‌دانید دستگیری از افراد ناتوان و نیازمند، یکی از راه‌های آموزش نشاط معنوی به کودکانمان است.

آیا می‌دانید شرکت در برنامه‌های فرهنگی و مراسم عمومی می‌تواند عاملی

برای ایجاد شادی خانواده ما باشد.

خانواده‌های بی‌نشاط، زندگی را بر خود و اطرافیان‌شان سخت و طاقت‌فرسا می‌کنند.

اگر در خانواده، شادی، جایگاه خود را نیابد، به جای روحیه شاد و فعال،

روحیه سرخوردگی و افسردگی بر افراد حاکم می‌شود.

یکی از راه‌های کاهش تعارض‌ها و فشارهای روانی در خانواده، فراهم کردن زمینه شوخی و نشاط است.

در خانواده شاد، روابط، آسان، راحت و بی‌تکلف صورت می‌گیرد.

خنده و شوخی، دلهره و عصبانیت را از فضای خانه دور می‌کند.

شادی و نشاط در محیط خانواده سبب می‌شود فضای تفاهم و هم‌دلی در خانواده حاکم شود.

اگر هدف فرزندپروری، ارتقای سطح سلامتی کودکانمان است، پس لازم

است برای شاد بودن‌شان بکوشیم.

ورزش گروهی در خانواده و شرکت در همایش پیاده‌روی و کوه‌نوردی، به نشاط خانواده ما کمک می‌کند.

انسان موجودی شادی‌خواه و لذت‌طلب است. هرگز داشتن مال و اموال،

نشانه خوش‌بختی و بی‌نوابی و فقر، نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود،

ثروتمندان باید شادترین و فقیران، بدبخت‌ترین افراد باشند، در حالی که همیشه چنین نیست.

تمام شورها، شوق‌ها و لذاپذ بهشت زندگی، منتظر کسانی است که با تلاش و تفکر و مقاومت، خود را به این بهشت می‌رسانند.

زندگی موهبتی است که به ما ارزانی شده است و تا وقتی امید هست، زندگی هست. پس بکوشیم شاد باشیم.

ما می‌توانیم نومی‌دی را به امید، شکست را به پیروزی و اشک را به خنده

تبدیل کنیم، به شرطی که به زندگی و شگفتی‌های آن، به لذت‌ها،

ناامیدی‌ها، تلاش‌ها، رنج‌ها و دردها، «بله» بگوییم.

اگر بکوشیم کلماتی مانند «بله»، «امکان دارد»، «همیشه»، «امیدوارم» و

«می‌توانم» را در فرهنگ لغات خود و اعضای خانواده وارد کنیم، آن‌گاه

شاهد تجلی شادی‌ها خواهیم بود.

ما می‌توانیم همه پدیده‌های شادی‌بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم و آنها را برای خود خلق کنیم. فقط کافی است تصمیم به تغییر بگیریم. اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق زندگی کنیم، معنا و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد. بهشت در نزدیکی ماست، ولی فقط برای کسانی متجلی می‌شود که دلشان ناب و بی‌غش باشد. این افراد دلیر و امیدوار زندگی می‌کنند تا همیشه شاد باشند و از زندگی بهره‌مند شوند.

آیا دقت کردید وقتی احساس خوبی درباره خودتان دارید،

دیگران بهتر از همیشه به نظر می‌رسند؟ جهان بازتاب و رفتار خود ماست. وقتی از خودمان بی‌زاریم، از همه بی‌زاریم و وقتی به همین که هستیم، عشق می‌ورزیم، جهان در نظرمان دوست‌داشتنی است. یادمان باشد شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین مبارزات ما در زندگی باشد. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم. بهتر است افکار شاد و سالم داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانواده‌مان را بپذیریم. افراد خانواده را دوست بداریم و بدانیم یکی از کلیدهای شادی و خرسندی، تمرکز ذهن بر لحظه حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه بهترین چیزی بسازیم که آن، شادی است. لازمه شاد زیستن، جست‌وجوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست. همه چیز در دست ماست. با خوبی‌هایمان در زندگی مشترک، شادی را در اختیار بگیریم.

شادی در خانواده سبب نگرشی خوش‌بینانه به زندگی و امید به آینده می‌شود.

خانواده‌هایی که از شادی در زندگی کمتر بهره می‌برند، کمتر می‌توانند با سختی‌ها و گرفتاری‌های زندگی کنار بیایند.

آیا می‌دانید هنگامی که شادی از خانواده رخت ببنده، ناامیدی به آسانی وارد زندگی می‌شود؟

یادمان باشد کودکانمان به شادی در محیط خانواده نیاز دارند. توفیق بیشتر در تربیت کودکان، با ایجاد فضای شادی و نشاط در خانه میسر خواهد شد.

فضای باطراوت زندگی، با لبخند و شوخی‌های مناسب والدین زیباتر می‌شود.

پدر و مادر عزیز! شادی معنوی را به عنوان پایدارترین شادی به کودکانمان بیاموزید!

بزرگی می‌گوید: «قلم و کاغذ و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید، بعد وارد آن شوید.»

ما هرگز نمی‌دانیم که در آینده چه شادی‌ها، ثروت‌ها و نعمت‌هایی در انتظارمان است. پس لحظه حال را غنیمت بدانیم، شاد زندگی کنیم و نهایت استفاده را از زندگی ببریم.

راز شاد زیستن، انجام دادن آن چیزی نیست که دوست داریم؛ دوست داشتن آن چیزی است که انجام می‌دهیم.

خانواده‌هایی که روحیه شاد دارند، قادرند توانایی‌های فرزندان‌شان را افزایش دهند.

کودکی که شادی را درک نمی‌کند، خود به خود به سوی افسردگی کشیده می‌شود.

یکی از راه‌های شاد کردن فرزندانمان، دیدار پدر بزرگ و مادر بزرگ است. با دعوت پدر بزرگ و مادر بزرگان، خانه‌هایمان را پر شور و نشاط کنیم.

خانواده پر شور، کمتر در معرض آسیب‌های روانی قرار می‌گیرد. به فرزندانمان بیاموزیم: بهترین شادی، شادی اطاعت از فرمان‌های خداست.

به فرزندانمان بیاموزیم: شوخی نامناسب و خندیدن به دیگران شادی نیست.

به فرزندانمان بیاموزیم: شاد کردن دیگران، محبوب‌ترین اعمال در پیشگاه خداست.

بهبود کمال



اهمیت و نقش شادی در خانواده

تنظیم از:

واحد مشاوره

دبیرستان دوره اول متوسطه علمی