

راهکارهای ایجاد شادی در کودکان از دیدگاه اسلام

سمیه شکرالهی^۱

چکیده

همه ما انسان‌ها زمانی کودک بودیم کودکی که رشد کرد، بزرگ شد و روزهای شاد کودکی‌اش به خاطره تبدیل شد. درواقع انسانی بزرگ شد ولی رؤیاهای کودکی‌اش را به‌همراه دارد. فضایی که کودک در آن رشد می‌کند نقش مهمی در شکل‌گیری روحی و ذهنی و درنهایت شادی کودک دارد. شادی بر نگرش‌ها و باورها و رفتارهای شخص تأثیر بسیاری می‌گذارد. این تحقیق به روش توصیفی-تحلیلی و با ابزار کتابخانه‌ای به بررسی راهکارهایی در زمینه فردی و اجتماعی و خانوادگی برای ایجاد شادی در کودکان می‌پردازد از جمله این راهکارها: تشویق کودک به بازی، محدود نمودن بازی‌های رایانه‌ای، آموزش قدردانی به کودکان، ایجاد فرصت بازی در فضای باز، آموزش خودکنترلی، آموزش مثبت‌اندیشی، کنترل هیجانات، اعتماد به نفس، سازگاری، نشاط برخاسته از بندگی خدا، تمرین سازگاری با محیط، کمک رسانی، برقراری ارتباط موثر، همدلی، حل تعارض، مربی خوشبخت و فرزندشاد، وقت گذراندن با خانواده، غذا خوردن با یکدیگر، انتظار داشتن از فرزند، دوست داشتن اعضای خانواده، براساس آموزه‌های اسلامی در قرآن و سخنان معصومان (علیهم‌السلام) بررسی کند.

کلید واژه‌ها: ایجاد شادی، آموزه‌های اسلامی، روانشناسی کودکان، نشاط

^۱ طلبه پایه ۵ مدرسه علمیه فاطمه الزهرا ویلاشهر www.shokrollahisomayeh8@gmail.com

مقدمه

شادی و نشاط لذت بخش ترین حسی است که افراد در جستجوی آن هستند و کیفیت زندگی روزمره خود را براساس میزان آن می‌سنجند. شادی و نشاط به عنوان یکی از ضرورت‌های اجتناب ناپذیری زندگی هستند که باعث سلامتی و افزایش توانایی افراد می‌شود. شادی و نشاطی تداوم دارد که از درون انسان برخاسته باشد و در عمق وجودش نهادینه شده باشد. آن شادی که از توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی انجام امور خیرخواهانه و خداپسندانه، بازی و سرگرمی‌های حلال و مورد تأیید دین باشد، ماندگار و پایدار خواهد بود. اسلام ضمن توجه به شادی‌های واقعی و درونی به شناخت و انس با شادی‌های معنوی و عمیق همراه با احساس مداوم درک زیبایی‌های سفارش کرده است. شادی تنها با عوامل مادی بدست نمی‌آید و عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند. گاهی انجام کارهایی که معمولاً باید لذت بخش باشند، نه تنها لذتی به انسان نمی‌بخشند، بلکه باعث عذاب وجدان وی می‌شوند، زیرا روح وجدان آدمی آماده لذت بردن نیست. بدیهی است ارضای تمایلات به هر صورت در هر شرایطی شادی آور نیست و گاهی پرهیز از لذت لذت بخش تر از رسیدن به لذت است.^۱

محبت کردن به کودکان، یکی از صفات بارز پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) بوده است، روایات فراوانی از ایشان درباره محبت کردن به کودکان نقل شده است. نقل شده است که ایشان برای پسرش ابراهیم که در آغوشش در حال جان کندن بود گریست. عبدالرحمان گفت: ای پیامبر خدا! شما ما را از گریستن نهی کرده اید: ولی خود می‌گریید؟ فرمودند: من شما را از این کار نهی نکردم. این رحم است و کسی که رحم نداشته باشد، مورد رحم الهی قرار نمی‌گیرد.^۲

تحقیقات نشان می‌دهند که مشکلات اکثر افراد غمگین از این قبیل است. عدم توانایی در تصمیم‌گیری‌های درست و به جا نگرانی برای موضوعات جزئی ناتوانی در دوست‌یابی، پرخاشگری بی‌اعتنایی نسبت به نیازهای اطرافیان، ناتوانی در برقراری ارتباطات، مسائل اقتصادی و نه در مقابل چنین ابرادی با وجود اینکه ممکن است غیر جذاب بوده از نظر بهره‌ی

^۱ . باریک بین، مریم، کودکان شاد برای آینده‌ی بهتر، ج ۱، ص ۲۳

^۲ . مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۲۲، ص ۱۵۱

هوشی در حد متوسط هستند حقیقت این است که بسیاری از مردم که به سبب تربیت غلط همواره غمگین هستند وبدون آنکه بخواهند یاد گرفتند که ناراحت باشند ودر واقع بدون برنامه ریزی زندگی کنند در این مقاله وپژوهش سعی شده است با ارائه راهکارهای لازم برای افزایش میزان شادی در فرزندان ، اطرافیان وخودمان از ورود عوامل منفی در وجود خود ودیگران جلوگیری به عمل آوریم وبتوانیم سلامت جسم وروان خود وفرزندان اطرافیان را تامین کنیم.^۱

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- معنای لغوی و اصطلاحی شادی

شادی در لغت: خوشحالی و شادمانی دوری از غم و اندوه.^۲ شادی یکی از هیجان‌های اساسی بشر به شمار می‌آید و هر کس به تناسب حال خود آن را تجربه و احساس می‌کند.^۳ در تعریف لفظی، شادی را «خوشدلی»، «شادمانی»، «آرامش» و مقابل اندوه و غم تعریف شده و معادل‌های آن را لغاتی همانند «بهجت»، «طرب»، «انبساط»، و «فرح» دانسته‌اند. برخی فیلسوفان معتقدند، «شادی» همان «مطلوب» ماست. و نیاز به تعریف ندارد و شادی را با علم حضوری در خود می‌یابیم و بدیهی است و به تعریف نظری نیاز نیست.^۴

شادی در اصطلاح: شادی، حالتی از احوال آدمی است که تألمات روحی در انسان به کمترین حدّ خود می‌رسد و مسرت باطنی انسان در ظاهر، هویدا می‌گردد و روح، برای لحظه‌ای از قید غم‌ها آزاد می‌شود. شادی، احساس مثبتی است که از حسّ رضا و پیروزی به دست می‌آید.^۵

«دکتر مایکل آیزنک» روانشناس شادی می‌گوید: «شادی، عبارتند از مجموع لذّت‌ها منهای

۱. حسینی، عذرا، راز داشتن کودکان شاد ودانش آموزان ،ص ۱۲

۲. انوری ، حسن، فرهنگ بزرگ سخن ، ج ۲، ص ۱۹۹۵

۳. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، واژه شادی

۴ ایراتدوست ، محمدحسین، شادی و اندوه از نگاه اسلام، ص ۲۱

۵ جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ص ۳۶۷

درد.^۱

شادی، آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند.^۲ شادی و خرسندی، حالتی است درونی که از آرامش خاطر و رضایت باطن حکایت می کند.

شهید مطهری (ره) در این زمینه می فرماید: «سرور حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف ها و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می دهد. و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدف ها و آرزوها به انسان دست می دهد.»^۳

درحقیقت، سرور و اندوه، حالت های خاصی از لذت و رنج می باشند. لذت و رنج، گاهی در اثر برخورد مستقیم با عامل خارجی دست می دهد مانند حالت خوشی که از خوردن غذای مطبوع به دست می آید و یا حالت ناخوشی که از ضربه خوردن عضوی از اعضای بدن برای انسان پیدا می شود.

۲- راهکارهای ایجاد شادی

۲-۱- راهکارهای فردی ایجاد شادی

۲-۱-۱- تشویق کودک به بازی

بازی یکی از قسمت های جداناپذیر و اساسی زندگی کودکان است. کودکان، بازی را بیشتر از هر کار دیگری دوست دارند. بازی کردن مهمترین مشغله ذهنی هر کودک است. کودک از طریق بازی رشد عاطفی، اجتماعی و جسمی را تجربه می کند. به همین دلیل بازی کردن یکی از مهم ترین راه هایی است که به شما برای پرورش فرزند شاد کمک می کند. هم چنین یکی از نکاتی که باید به آن توجه کنید این است که بازی های کودک نباید به خانه محدود شود.

^۱ آیزنک، مایکل، روانشناسی شادی، ص ۴۲ و ۱۷۲

^۲ بهادری نژاد، مهدی، شادی و زندگی، ص ۳۲.

^۳ مطهری، مرتضی، مقالات فلسفی، ج ۲، ص ۶۶

کودک از طریق بازی در طبیعت با محیط بیرون و پدیده های جهان آشنا می شود و یاد می گیرد که بتواند خودش را با محیط وفق دهد.

نتایج پژوهش های انجام شده نشان می دهد که افرادی که در دوران کودکی شان در طبیعت بازی کرده اند، آینده شادتر و موفق تری را تجربه می کنند. در چنین شرایطی است که روانشناسان توصیه می کنند که به فرزندان تان بازی در محیط بیرون از خانه و تعامل کردن با اطراف را بیاموزید.

۲-۱-۲- محدود نمودن بازی های رایانه ای

یکی از تصورات غلطی که والدین دارند این است که اگر فرزندشان ساعات زیادی را با کامپیوتر و یا تبلت و تلفن همراه بازی کند شادتر خواهد بود. حقیقتی که وجود دارد این است که خود بچه ها از این که آن ها را با بازی های کامپیوتری تنها بگذارید، خوشحال خواهند بود. اما این شما هستید که وظیفه دارید به آن ها اجازه ندهید هر قدر دل شان خواست بازی کنند. هر چه کودک به بازی های رایانه ای عادت کند، میل کمتری به ورزش و یا فعالیت های جسمی خواهد داشت. نداشتن فعالیت جسمی و ارتباط با محیط اطراف باعث می شود که کودک رشد ذهنی مناسبی نداشته باشد و نتواند در آینده زندگی شاد و با نشاطی داشته باشد.

درست است در حال حاضر بخش زیادی از کارهای روزمره ما مانند خرید، شرکت در کلاس های مختلف و ارتباط برقرار کردن با دیگران از طریق تلفن های همراه به راحتی قابل انجام است، اما باید اعتدال را در استفاده از تکنولوژی رعایت کنید تا مانع تأثیر منفی آن را در سلامت روان کودکان شوید. بنابراین حتی اگر فرزندان گوی و لپ تاپ اختصاصی خود را دارد ساعتی را برای استفاده از آن ها تعیین و خارج از آن زمان استفاده از تلفن همراه را محدود کنید؛ تا از این طریق فرصت کند برای ارتباط برقرار کردن با آن ها را داشته باشد.^۱

۳-۱-۲- آموزش قدردانی به کودکان

^۱ فورمن، بن، (روانشناسی کودک) موفقیت سازی، ج ۱، ص ۱۲۰

شما صحبت کند. شاید در مرتبه های اول سخت به نظر برسد اما او را عادت دهید که در کنار شما غذا بخورد.

این کار باعث می شود که کودک آداب غذا خوردن و حضور در جمع را به صورت ناخودآگاه بیاموزد. هم چنین وقتی کودک شما می بیند شما به صحبت هایش گوش می کنید، ترغیب می شود تا مشکلات و سوالاتی را که دارد از شما بپرسد. به همین دلیل یکی از راه های تربیت فرزند شاد، غذا خوردن خانوادگی است.^۱

۳-۲- انتظار داشتن از فرزند

این که اگر فرزندان را به حال خودش بگذارید زندگی شادتری خواهند داشت تصور غلطی است. پدر و مادر باید برای فرزندان کارهای ساده ای را تعیین کنند و از او بخواهند که آن ها را انجام دهند. مثلاً از او بخواهند که بعد از تمام شدن بازی، اسباب بازی هایش را سر جایش بگذارد.

این انتظارات باعث می شود که کودک خودش را به چالش بکشد. هم چنین وقتی می بیند که پدر و مادر به او اعتماد می کنند و از او می خواهند که کاری را انجام دهد، روحیه بهتری خواهد داشت و شادتر خواهد بود.

نکته اساسی که وجود دارد این است که نباید از فرزندان انتظارات بیش از اندازه داشته باشید. انتظارات زیاد نه تنها باعث می شوند که کودک نتواند خودش را به چالش بکشد بلکه باعث می شود که اضطراب و استرس بی دلیلی را تجربه کند و این مسئله باعث آسیب به روح و روان او می شود.^۲

۴-۳-۲ دوست داشتن اعضای خانواده

جمله ای که در او معجزه می کند پس هر زمانی که انتظارش را ندارند بگویند که دوستش دارید و به گفته کارشناسان روانشناسی کودک این جمله باید اولین چیزی باشد که کودکان

^۱ غفاری چمستان، صفیه، راهکارهای مناسب جهت ایجاد آرامش در زندگی، ص ۲۲

^۲ صباغیان، زهرا، مدرسه و تقویت و نشاط و امید به زندگی، ص ۵۶

صبح‌ها، پس از بیدار شدن از خواب و آخرین جمله‌ای که قبل از خواب می‌شنوند در آغوشش بگیرد و لمسش کند. بدون به زبان آوردن کلمه‌ای با او حرف بزند. زمانی که به شما نگاه می‌کند یا نگاهتان با هم تلاقی می‌کند، به او لبخند بزنید و از علائمی که خودتان باهم دارید برای ابراز علاقه و عشق به او استفاده کنید. این کار در درجه اول وظیفه پدر و مادر است که شادی را به دل فرزندشان سرازیر کنند و باران سرور و شادی را به قلب حاصلخیز آنها ببارانند. سیره و رفتار دائمی پیامبر خدا نشان می‌دهد که آن حضرت اهمیت ویژه‌ای برای شادی و شادمانی کودکان در نظر داشته است. آن هم نه فقط کودکان خانه خود بلکه همه کودکانی که در جامعه اومشغول زندگی بوده اند.^۱

نتیجه گیری

دوران کودکی جزو مهم‌ترین دوران در طول زندگی است به همین دلیل والدین باید توجه ویژه‌ای به کودکان خود داشته باشند در این صورت باید با نشانه‌های کودکی شاد آشنایی داشته باشند، و سعی کنند که شرایط لازم برای کودکان خود را فراهم کنند در صورتی که شرایط کافی برای کودک در زندگی فراهم شود و زندگی شاد داشته باشد در این صورت به موفقیت‌ها و پیشرفت‌های بیشتری دست پیدا می‌کنند کودکان علاوه بر نیازهای اولیه به محبت و شادی بسیار زیادی در زندگی خود نیاز دارند. شادی فاکتوری اثربخش در موفقیت‌های زندگی فردی و اجتماعی است، شادی یکی از هیجان‌های اساسی بشر به شمار می‌آید و هر کس به تناسب حال خود آن را تجربه و احساس می‌کند شادی مفاهیمی نظیر شادمانی و خوشحالی، ابتهاج، بشاشت، نشاط، فرح و انبساط می‌باشد بنابراین شادی کودکان حتی در تعالیم انبیای الهی مورد توجه و تأکید است رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) در یک روایت فرمودند: در بهشت خانه‌ای قرار دارد که به آن خانه شادی می‌گویند، کسی که وارد آن می‌شود که کودکان را خوشحال کند. عدم رعایت اصول تربیت کودک شاد نه تنها سبب تضعیف برخی مهارت‌های حیاتی در آنان می‌شود، بلکه روی سلامت روان آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. با استفاده از این راهکارها می‌توانید یک کودک شاد و با نشاط تربیت کنید. تأثیر شادی و نشاط بر یادگیری

^۱ آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۵۵، ص ۱۸۳

دانش‌آموزان را نباید فراموش کرد، چراکه امری ثابت شده و انکار ناپذیر است که باید به آن برای رسیدن به موفقیت تحصیلی توجه شود. یک جامعه شاد می‌تواند باعث بروز رشد استعدادها و خلاقیت‌ها در کودکان شود هم چنین شادی شاداب‌سازی و ایجاد روحیه شاد در دانش‌آموزان و جلوگیری از افسردگی آن‌ها باعث می‌شود، افرادی هدفمند و کارآمد و مسئولیت‌پذیر در جامعه داشته باشیم. حتی‌الامکان شرایط لازم را برای کودکان خود فراهم کنید تا در آینده بامشکلی مواجه نشوند.

فهرست منابع

*قرآن کریم ، الهی قمشه ای

*نهج البلاغه ، دشتی

۱. آیزنک، مایکل، روانشناسی شادی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران:

بدر، ۱۳۷۵

۲. انوری ، حسن، فرهنگ بزرگ سخن ، تهران: انتشارات سخن، بیتا

۳. ایراندوست ، محمدحسین، شادی و اندوه از نگاه اسلام، قم: انتشارات اسماعیلیان،

۱۴۰۰

۴. بیدالف، استیو، راز کودکان شاد، مترجم:منزه فراهانی، تهران: پیک بهار، بیتا

۵. بهادری نژاد، مهدی، شادی و زندگی، تهران: مدیسه، ۱۳۹۷

۶. باریک بین، مریم، کودکان شاد برای آینده ی بهتر ، بی نا، بی جا ، ۱۳۹۰

۷. باب سولو، پرورش کودکان شاد ، مترجم: شیوا جمشیدی، بی جا، چاپ اول ، ۱۳۹۷

۸. تبریزی ، مصطفی، راز کودکان شاد، بی جا، چاپ پنجم، ۱۳۹۸

۹. جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه: سید یحیی محمدی، تهران: نشرنی،

۱۴۰۳

۱۰. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، جعفر شهیدی، تهران: روزنه، ۱۳۶۱

۱۱. سلیکمن، مارتین، **شادیهای مربوط به آن**، ترجمه علیرضا بر دبار، تهران: سازمان زندانها و اقدامات تامین و تربیتی کشور، ۱۳۸۶
۱۲. فورمن، بن، **(روانشناسی کودک)** موفقیت سازی، مترجم میرسعید جعفری، ناشر: انتشارات آکا دمیک، ۱۳۹۹
۱۳. لقمانی، محمود، **نگاهی نودر آیینہ معارف به خنده و شوخی و شادمانی**، تهران: عطر سعادت، ۱۳۷۸

منابع عربی

۱۴. آمدی، عبدالواحد بن محمد، **غررالحکم و دررالکلم**، تهران: ناشر امام زمان (عج)، چاپ چهارم، بیتا
۱۵. مجلسی، محمد باقر، **بحارالانوار**، تهران: دانشنامه قرآن و حدیث، بیتا

مقالات

۱۶. ترکمان، پری منظر، **مدرسه مدرسه است**، رشد مشاور مدرسه، دوره یکم، شماره ۳، سال چاپ ۱۳۸۵
۱۷. توتونچیان، مهری، **حق بر شادی کودکان**، نشریه حقوق ملل، دوره ۸، شماره ۲۰، سال چاپ خرداد ۱۴۰۰
۱۸. حسینی، عذرا، **راز داشتن کودکان شاد و دانش آموزان**، پنجمین همایش ملی و پژوهش های حرفه ای در روانشناسی، شماره ۲۳، ۱۴۰۲
۱۹. صباغیان، زهرا، **مدرسه و تقویت و نشاط و امید به زندگی**، ماهنامه پیوند: انجمن اولیا و مربیان، شماره ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، سال چاپ ۱۳۸۴۰
۲۰. غفاری چمستان، صفیه، **راهکارهای مناسب جهت ایجاد آرامش در زندگی**، ماهنامه تربیت، شماره ۶۰، چاپ ۲۲، سال ۱۳۸۵

