

فهرست

مقدمه ۹

بخش اول: سیستم خانواده

- سیستم شاد خانواده ۱۳
- یک باور غلط، آفت شادمانی: «خطای تساوی گونه» ۱۳
- ما چگونه موجوداتی هستیم؟ کرم خاکی، خزنده، میمون یا انسان؟ ۱۵
- شما جزو کدام گروه از والدین هستید؟ ۲۰
- هر سال ۳۶۵ روز است، چند روز از آن را شاد هستید؟ ۲۲
- هر سال ۵۲ هفته است، چند هفته را با فعالیت‌های شاد سپری می‌کنید؟ ۲۳
- هر هفته ۱۰۰۸۰ دقیقه است! چند دقیقه شادمانی می‌کنید؟ ۲۵
- با روابط سالم زناشویی خود، برای فرزندان الگوی مناسبی باشید ۲۵
- یکسان بودن و هماهنگی قوانین بین پدر و مادر چقدر اهمیت دارد؟ ۲۸
- کمال‌طلبی و ایده‌آل‌گرایی موانعی برای شادی فرزندان محسوب می‌شود ... ۲۹

بخش دوم: آنچه شادمانی را از کودکان می‌گیرد

- عصبانیت و فریاد ۳۷
- تنبیه بدنی ۳۷
- دستورهایی با افعال منفی ۳۸

۳۸ سرزنش و توهین
۳۸ پرسش‌های بازخواستی
۳۹ کلافگی و تسلیم
۴۰ حسادت
۴۱ ناتوانی در بخشش
۴۲ کمبود نوازش

بخش سوم: راه‌کارهای عملی برای احساس شادمانی و خوشبختی

۴۷ اولین راهکار شادمانی کودک، شادمانی خانواده است
۴۷ عشق ورزیدن خالصانه و بی‌پایان
۵۰ تقویت حس اعتمادبه‌نفس
۵۲ برخورد صحیح با احساسات و هیجانات
۵۵ اهمیت دادن به تحرک و بازی‌های حرکتی
۵۷ شرایط همراه شدن و با هم بودن را فراهم کنید
۵۹ به فرزندان فرصت دهید تا توانایی‌های خود را پرورش دهد
۶۰ فرزندان را در انجام کارهای خوب سهیم کنید
۶۱ مبارزه با مشکلات و یافتن بهترین راه‌حل را به کودکان بیاموزید
۶۶ کودکان شاد در بدن‌های سالم زندگی می‌کنند
۷۲ روحیه شاد بودن را به فرزندان منتقل کنید
۷۷ دوری از افراد منفی‌نگر و معاشرت با افراد شاد انسان را شاداب می‌کند
۷۸ شوخ‌طبعی، شادمانی می‌آورد
۸۰ فعالیت‌های تفریحی، شادی می‌آورند
۸۲ ابراز خوشبختی، شادمانی می‌آورد
۸۳ یاد بگیرید که نشانه‌ها را به‌خوبی درک کنید

- پیام‌های خود را از طریق رفتار تان منتقل کنید نه از روی گفتار تان ۸۵
- تأثیرات خارج از خانواده را مدیریت کنید ۸۶
- حس استقلال را در فرزندان تان پرورش دهید ۹۰
- جدی اما منصف باشید ۹۱

بخش چهارم: تربیت شاد در کودکانی که شرایط خاص دارند

- چگونه کودکان خجالتی را شاد تربیت کنیم؟ ۹۵
- افسردگی و آثار ناشادی در کودکی ۹۸
- خانواده‌های تک‌والدی ۱۰۲
- تربیت شاد کودکانی که بیماری‌های سخت دارند ۱۰۹
- پس از مطالعه‌ی این کتاب ۱۱۷
- فهرست منابع ۱۱۹