

مثبت اندیش هستید یا منفی نگر؟

دکتر محمد رضا مقدسی

روان شناس

روز جهانی کودک را تمام اقوام و ملل در سراسر دنیا جشن می گیرند. جشنی

جهانی که در روزی غیر تعطیل برگزار می شود. این روز را اعضای سازمان ملل متحد گرامی داشته و برنامه های ویژه ای برای آن تدارک می بینند. چنین مناسبت هایی در عرصه بین الملل یادآور این مهم است که بیش از پیش به آموزش بهداشت و سلامت روان کودکان توجه داشته باشیم. در سال های اخیر، جنگ و حوادث تروریستی و کرونا هر کدام به اشکال مختلف سلامتی و آموزش کودکان را تحت تاثیر قرار داده اند. قابل توجه این که در تمامی بلایای طبیعی و مخاطرات انسانی کودکان صف اول آسیب پذیری هستند. به همین دلیل حمایت از کودکان و توسعه تاب آوری آنها اهمیت مضاعف دارد. کودکان آینده سازان آسیب پذیر هستند که مراقبت و حمایت از آنها تضمین سلامت و سعادت بشری است.

در جهان امروز مشکلاتی همچون سوء تغذیه، تغییرات اقلیم، تبعیض و بی عدالتی یا عدم دسترسی برابر به فضاهای آموزشی و فرهنگی به عنوان عمده ترین مسائل کودکان خودنمایی می کند که این به نفع آنها و شادکامی شان نیست و نظر به تعدد و تنوع تهدیدات و مخاطراتی که زیست روانی و اجتماعی کودکان را تهدید می کند یا سلامت و آینده آنان را به چالش می کشد، ضرورت دارد که بیش از پیش به مقوله توانایی و تاب آوری کودکان حداقل در مسیرهای سه گانه روانی و جسمانی و اجتماعی آنها اهتمام جدی داشته باشیم. توسعه تاب آوری کودکان می تواند اقدامی پیشگیرانه در برابر آسیب های اجتماعی هم به شمار آید. تاب آوری کودکان عبارت است از توانایی و ظرفیت عبور موفقیت آمیز از چالش و انواع تنش که اغلب بر حمایت و حل مسأله استوار است. عمده ترین ابزارهای توسعه تاب آوری کودکان، ورزش و بازی و هنر مشتمل بر توسعه توانایی های شناختی است. ناگفته پیداست که فرزند پروری های قوی که بر تحصیل تاکید دارند می توانند موجب تاب آوری کودکان باشند.

با این حال تعلیم و تربیت جسمانی و دنیای خیال انگیز هنر هم جایگاه خاص خود را دارند. تقویت این نگرش که آسیب پذیر بودن نقص نیست و تاب آوری هم فضیلت اخلاقی به شمار نمی آید موجب می شود که کودکان صدمات و مشکلات خویش را بهتر پذیرفته و شرمساری و رنج کمتری را تجربه کنند. این مقوله موجب خواهد شد که بچه ها در مسیر حمایت یابی و حل مسأله هم موفق تر باشند. کودکان باید بیاموزند زندگی فراز و فرود دارد و هر کسی در هر مقطعی ممکن است با نواقص و مشکلاتی روبه رو باشد و این ذات و طبیعت زندگی است. وجود مسأله یا مشکل نشانه ضعف یا نقصان شخصیت نیست. شایسته تر آن که به جای پنهان کردن و شرمساری به فکر چاره و حمایت برای حل مسأله بود.

درنگ

حب چیست و چه آثاری دارد؟

حب در حقیقت تنها وسیله ای است برای این که میان هر طالبی با مطلوبش رابطه برقرار کند حال ببینیم حب چیست و چه آثاری دارد. حب در حقیقت تنها وسیله ای است برای این که هر طالبی با مطلوبش رابطه برقرار کند و هر میردی را به مرادش برساند و حب اگر میرد را به مراد و طالب را به مطلوب و محب را به محبوب می رساند، برای این است که نقص محب را به وسیله محبوب برطرف سازد تا آنچه را ندارد، دارا شود و کمبودش تمام و کامل گردد. پس برای محب هیچ یشارتی بزرگ تر از این نیست که به او بفهمانند محبوبش دوستش دارد، اینجاست که دو حب با هم تلافی می کنند و از دو سو غنج و دلال رد و بدل می شود.

پس انسان اگر غذا را دوست دارد و به سوی آن کشیده می شود و درصدد تهیه کردنش برمی آید، برای این است که به وسیله آن



گفت و گو

گزارش

دیباجه

اینفو

راهکارهای تربیت عاطفی و جسمی کودک در خلال اشتراک گذاری تجربیات مادرانه

کودک عشق

امیرعلوی

خبرنگار چارویوار

ارتباط میان مادر و فرزند، یکی از مهم ترین عوامل شکل گیری شخصیت کودک در سال های بزرگسالی است که اگر به شکلی پویا و سازنده برقرار شود، می تواند ضامن سلامت جسمی و روحی او باشد. حمیده شیخی در کتاب «کودک عشق» ضمن بیان تجربیات مادرانه خود، قصد دارد برخی راهکارهای مؤثر و مفید را در زمینه فرزند پروری با شما در میان بگذارد. حمیده شیخی در کتاب کودک عشق، ضمن بیان تجربه های مادرانه خود به شما آموزش می دهد کودک تان را از نظر جسمی، فکری و روحی تقویت کنید. این کتاب یک راهنمای تربیتی با استفاده از ابیات مولانا و اشعار تأثیرگذار است که به ایجاد رابطه سازنده شما با فرزندتان کمک خواهد کرد.



بخش های مختلف کتاب

این کتاب دارای دو بخش داستانی و آموزشی است و در طول اثر برنامه های مادی و معنوی مناسبی برای کودک شما پیشنهاد شده است. نویسنده در هر بخش ضمن معرفی وعده های غذایی مناسب برای کودک، شعرهای کودکانه خود و برخی از ابیات کلیدی مولانا را گنجانده است تا همزمان با غذا دادن به جسم کودک به پرورش روح او نیز توجه کند. این برنامه می تواند در رشد و سلامت جسم و روان فرزند شما مؤثر باشد.

تمرین مراقبه برای کودکان

شاید از خود بپرسید کودکان زیر شش سال چطور می توانند معنای ابیات دشوار مولانا را درک کنند؟ حمیده شیخی معتقد است حتما نیاز نیست کودکان معنای این ابیات را بفهمند؛ بلکه ارتعاش بالا و موسیقی هر شعر تأثیر خود را بر روح و جان کودک شما خواهد گذاشت. به بیان دیگر، نویسنده کتاب معتقد است شعرهای مولانا به نوعی تمرین مراقبه برای کودکان محسوب می شوند.

همچنین در بخش دیباجه و «سبو» ی کتاب، نکات مهم و ارزشمندی در اختیار مادران و والدین قرار گرفته که شما را در امر فرزند پروری و داشتن رفتار مناسب با کودک تان یاری می کند. شما می توانید اشعار این کتاب را به صورت لالایی یا هنگام غذا دادن برای کودک بخوانید و با تکرار این شعرها بر ذهن او تأثیراتی پایدار به جا بگذارید.

کتاب کودک عشق مناسب چه کسانی است؟

این کتاب از سوی انتشارات مانیان منتشر شده و علاقه مندان به موضوع تربیت و آموزش و پرورش کودک می توانند از مطالب این اثر استفاده کنند.

مادران، والدین و مربیان می توانند از آموزه های این کتاب در راستای پرورش جسمی، فکری و روحی کودکان بهره ببرند.

برشی از کتاب

در بخشی از کتاب کودک عشق: آموزش گزیده ای از اشعار مولانا و مراقبه به کودک می خوانیم:

بچه دانا کسی هست که:

می دونه چند سال سن داره. (سن کودک را به او آموزش دهید)

می دونه کجا دنیا اومده (منظور نام شهر یا خیابان محل تولد)

می دونه اسم مامان و بابا چیه.

می دونه شغل مامان و بابا چیه.

شعر بلده بخونه. (شعرهای ساده و کوتاه به کودک آموزش دهید تا برای شما بخواند. ولی حتما به معنی و پیغام شعر توجه داشته باشید، زیرا هر شعری برای کودک مناسب نیست. ابیات مندرج در کتاب حاضر بسیار مفید هستند.) داستان بلده تعریف کنه. (داستان ساده و کوتاه به او آموزش دهید تا حفظ کرده و به شیوه خود بازگو کند.)



ملامت وجدان



انسان گناه مرتکب می شود، بعد خودش را ملامت می کند. این ملامت وجدان یعنی چه؟ این عذاب وجدان که همه شنیده اید یعنی چه؟ دولت های استعماری افرادی را طوری تربیت می کنند که وجدان در اینها بمیرد.

در عین حال موقعش که می شود، وجدانی که خیال می کند مرده است، باز یک چراغ کوچکی در آن روشن و زنده است.

خلبان هیروشیما را اصلا برای یک چنان جنایتی تربیت کرده بودند ولی وقتی که رفت بمب خودش را انداخت و بعد هم نگاه کرد به شهری که در آتش می سوخت و دید مردم بی گناه، پیرمرد، پیرزن، بچه کوچک، افرادی که اساسا در میدان جنگ وارد نشده اند، دارند چه جور در میان آتش دست و پا می زنند، از همان ساعت حالش به هم خورد.

بعد در آمریکا آمدند از او استقبال و تجلیل و او را تشویق کردند، اما جلوی عذاب وجدان او را نتوانستند بگیرند. کم کم همان آدم به خاطر عذاب وجدان دیوانه شد، بردندش دارالمجانین.

قرآن هم می گوید: لا تقسم بالنفس اللوامة [۱].

خدا در انسان نفس لوامه آفریده؛ انسان خودش واعظ خودش می شود.

امیرالمؤمنین می فرماید: من لم یجعل له... له وعظا من نفسه لم ینفعه موعظه غیره.

هرکسی که خداوند در درونش برای او واعظی از خودش برای خودش قرار ندهد، موعظه دیگران در او اثر نمی کند.

یعنی شما اگر خیال می کنی که پای موعظه دیگران بنشین و بهره ببری، اشتباه می کنی. اول باید در درون خودت واعظی ایجاد کنی، وجدان خودت را زنده کنی، آن وقت از موعظه واعظ بیرونی هم استفاده می کنی. انسان خودش خودش را موعظه می کند، خودش خودش را ملامت می کند، خودش علیه خودش حکم صادر می کند و قضاوت می کند. انسان خودش را محاسبه می کند.

جزو دستوره های عجیب مسلم دینی ما محاسبه النفس است، می گوید از خودتان حساب بکشید؛ حاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا (متأسفانه این حرف ها فراموش شده) از خودتان حساب بکشید و انسان می تواند از خودش حساب بکشد و باید از خودش حساب بکشد.

و زنا انفسکم قبل ان توزنوا

خودتان را وزن کنید، بسنجید قبل از آن که شما و اعمال شما را در قیامت بسنجند و وزن کنند. انسان، خودش خودش را وزن می کند، می سنجد، خودش از خودش حساب می کند. انسان خودش را مجازات می کند.

همه اینها دلیل بر این است که انسان شخصیت مرکبی دارد. این شخصیت مرکب، قسمت عالی دارد که قسمت انسانی اوست و قسمت دنی دارد که قسمت حیوانی اوست. آزادی معنوی یعنی قسمت عالی و انسانی انسان از قسمت حیوانی و شهوانی او آزاد باشد.

برگرفته از کتاب آزادی های معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

