یادداشت

تمرینی برای رسیدن به مقام بندگی

■ این در همیشه به رویت باز است



زهرا چیذری
سردبیر چاردیواری



ماه مبارک رمضان و ۳۰ روز پالایش روح در چشمه بی‌کران لطف لایزال الهی، چشمه‌های معرفت را در دل‌های‌مان باز کرده و حالا به استقبال عید فطر می‌رویم تا بازگشت به فطرت الهی‌مان را جشن بگیریم. خداوندی که در هر صورت و تحت هر شرایطی آغوش مهرش را به روی‌مان باز می‌گذارد و حتی در شرایط گناه و خطاهای‌مان باز هم رویش را از ما بازنمی‌گرداند و باز هم در گوش‌مان زمزمه می‌کند: «یا عِبَادِیَ الَّذِینَ أَسْرَفُوا عَلَی أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ یغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِیعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِیمُ»

(ای بندگانم که زیاده بر خویشتن ستم روا داشته‌اید، از رحمت الهی نومید مباشید، چراکه خداوند همه گناهان را می‌بخشد، که او آمرزگار مهربان است.)

آری او آمرزنده و مهربان است. آن‌قدر مهربان که همیشه درهای آسمانش را به روی ما باز گذاشته و تا لحظه مرگ به ما فرصت داده که به سویش بازگردیم و قطره وجودمان را در دریای بی‌کران وجودش محو کنیم تا به نور و تعالی برسیم. همان جا که مقام انسان‌بودن ماست و همان جایی که « به جز خدا نبینیم» و خدایی شویم.

به رنگ خدا درآییم. نور شویم، بی‌کران و بی‌منت. همچون نور وجود لایزال الهی که بر همگان می‌تابد و از تابیدن نه خسته می‌شود و نه ملول.

و حالا روزشمار ماه مبارک رمضان به پایان ماه عبادت و بندگی نزدیک می‌شود و خودمان را مهیای عید مبارک فطر می‌کنیم و زیر لب زمزمه داریم «صد شکر که این آمد و صد حیف که آن رفت».

اما پایان رمضان پایان رحمت خدا نیست و درهای آسمان باز هم به روی ما باز است و خالق مهربان همچون همیشه مشتاقانه در انتظار بندگان خود نشسته تا به سویش بازگردند و صدایش بزنند تا مهربانانه لبیک بگوید و دست نوازشگرش را بر چهره‌های خسته و ملول از روزمرگی‌ها و قلب کدورت‌گرفته از گناهان ما بکشد.

همان خدایی که تا همیشه خدایی شایسته اوست و بالاترین مقام انسانی و اشرف مخلوقات بودن ما، پیشانی ساییدن بر آستان کبریایی او و محو شدن در دریای عظمت بی‌کران اوست و ماه رمضان و روزه‌داری و شب‌زنده‌داری‌اش، تمرینی است برای رسیدن به این مقام بندگی.

مقامی که بالاترین مقام آفرینش است. مقامی که «محمد» (ص) و «علی» (ع) مدال افتخارش را بر سینه دارند و من و تو در پی دستیابی به شمه‌ای از این بی‌کران و به امید چشیدن حلاوت این مقام در حد و سطح خودمان قدم در این مسیر گذاشته‌ایم. باشد که در همین مسیر باقی بمانیم.

معرفی کتاب

مهارت ارتباط با کودک خود را یاد بگیرید

امیر علوی
خبرنگار چاردیواری

کودکان حساس، باهوش، احساساتی و زودرنج هستند و نحوه ارتباط با آنها در هر سنی مهم و آینده‌ساز است. شیوه برخورد با کودکان زیر سه سال با کودکی که از مرز سه‌سالگی عبور کرده و تا پنج سالگی خود را مرکز ثقل جهان می‌بیند، با کودکی که به تازگی وارد مدرسه شده و پله پله به نوجوانی نزدیک می‌شود، متفاوت است. روان‌شناسان معتقدند اگر والدین نتوانند مهارت‌های ارتباط با کودک خود را یاد بگیرند، ممکن است آثار مخرب و جبران‌ناپذیری بر آینده آنها باقی بگذارند.



کتاب هنر ارتباط با کودکان (Art of Parent-Child Interaction)، اثری از تونی لئونگ (Tony Leong) است که در آن به رابطه دوطرفه میان والدین و کودکان پرداخته می‌شود. والدین اغلب اوقات بیشتر از این‌که به فکر سلامت روحی فرزندان باشند، تمرکز خود را بر سلامت جسمی آنها می‌گذارند. درحالی‌که باید به این دو- جسم و روح - به موازات هم توجه شود. هرچقدر کودک به سنین نوجوانی نزدیک‌تر شود، برخورد با او و خواسته‌هایی که دارد، سخت‌تر و حساس‌تر خواهد شد. اگر کودک از سمت خانواده برخورد درست و مناسب نبیند، ممکن است سرخورده، پرخاشگر، منزوی یا طغیانگر شود. حالا شما یک بچه عصبانی در مقابل‌تان دارید و احساس ناامیدی، سردرگمی و عصبانیت می‌کنید.

تونی لئونگ، در کتاب هنر ارتباط با کودکان، اعتقاد دارد رفتارهای کودک، نتیجه رفتارهای والدین است. شما به‌عنوان والد، باید اطمینان حاصل کنید با فرزندان خود رفتار مثبتی دارید، به حرف‌های‌شان خوب گوش می‌دهید و آنها را جدی می‌گیرید و کمک‌شان می‌کنید و با آنها تعامل دارید، این‌چنین باعث تقویت اعتمادبه‌نفس در آنها می‌شوید و این اتفاق، به رفتار مناسب در سال‌های بعدی زندگی کودک منجر خواهد شد. کتاب هنر ارتباط با کودکان، هم به رشد جسمی کودکان می‌پردازد و هم رشد آنها را از جنبه عقلانی بررسی خواهد کرد. در این کتاب، تونی لئونگ علاوه بر این‌که وضعیت کودک در سنین مختلف را شرح می‌دهد، به ارائه روش‌هایی برای برخورد بهتر و مناسب‌تر با آنها اشاره می‌کند. همچنین مهارت‌های فرزندپروری و تعامل میان والد و فرزند، خواسته‌های این دو از هم و انتظاراتی که دارند، توضیح داده شده است. در مجموع، یک مقدمه به‌علاوه ساختار رشد، ادامه رشد، محیط مدرسه، ایجاد احساس تعلق در کودک، روابط اجتماعی، ارزش‌ها و همکاری والدین، بخش‌های مختلف این کتاب را تشکیل می‌دهند. کتاب هنر ارتباط با کودکان توسط حمیده ذیگلری و سمیه حبیب‌پور ترجمه شده است. انتشارات آپریس در سال ۱۳۹۹ این اثر را منتشر کرده است. تونی لئونگ در این کتاب به والدین کمک می‌کند تا بتوانند با کودکان خود تعاملی مثبت و به‌دور از تنش داشته باشند. رفتار درست با کودکان به دغدغه‌ای برای والدین تبدیل شده و آنها به دنبال راه‌حل‌هایی هستند که باعث شود ارتباط صمیمانه‌تری با فرزندان خود داشته باشند. این کتاب به‌خوبی نشان می‌دهد با توجه به رشد جسمی، شناختی و ذهنی کودک در هر مرحله از زندگی، نحوه برخورد درست و اصولی با او چیست. در بخشی از کتاب هنر ارتباط با کودکان می‌خوانیم : اگر کودکی پدر خود را در حال ورزش، مطالعه، سلام کردن به همسایه یا کار ببیند احتمالا سعی می‌کند به نوبه خود از او تقلید کند. در اینجا لازم است شما به اعمال و گفتارتان توجه کامل داشته باشید، زیرا کودکان خیلی سریع آنان را می‌آموزند. در این دوره استفاده از کلمات منفی و زشت در حضور کودک فاجعه‌بار است، چراکه کودک از آن کلمات در ارتباط با خواهر، برادر یا دوستانش و حتی والدین استفاده خواهد کرد.

برای این‌که کودک تشویق به یادگیری شود، اول باید ببیند شما نیز یادگیری را دوست دارید. اگر می‌خواهید کودک‌تان به کتاب علاقه‌مند باشد، باید در جایی که او نیز ببیند، کتاب بخوانید. اگر می‌خواهید او باهوش و توانمند شود، باید او را به مکان‌هایی ببرید که استعدادهایش رشد کند، مانند: کتابخانه، موزه، نمایشگاه‌های علمی و حتی کنسرت اپرا و.... در این مرحله است که حیطه شناختی کودک شکل می‌گیرد و مسئولیت شما این است که اطمینان حاصل کنید به بهترین شکل این کار صورت پذیرد. گذشته از موارد فوق، باید کودکان را به مکان‌های تفریحی ببرید تا لذت شادی و تفریح را بچشند. ارتباط اجتماعی و شناختی والدین، کودکان را برای تعامل اجتماعی بیرون از خانه آماده می‌سازد.

دریچه

روح هم نیاز به غذا دارد

■ اگر به روح غذا نرسد لاغر و ناتوان می شود

انسان در ناحیه روح و ضمیر عینا مانند بدن محتاج به تغذیه است. اگر به بدن غذا نرسد لاغر می شود و اگر مدتی نرسیدن غذا ادامه پیدا کند، بدن می میرد و از بین می رود. اگر به روح نیز غذا نرسد لاغر و ناتوان می شود و اگر نرسیدن غذا برای همیشه ادامه پیدا کند، روح می میرد.

غذای روح البته از جنس گندم و برنج و روغن نیست، غذای روح علم، عشق، امید و ایمان است. اشتباه اصلی فرزند آدم که در جست‌وجوی سعادت، جان به لب رسانده همین است که تشنگی و احتیاج روح را می‌خواهد با سیر کردن جسم و بدن تأمین کند، یعنی به جست‌وجوی امری محال است. درست مثل این است که یک نفر گرسنه باشد و برای سیر شدن او به یک نفر دیگر نان بدهیم. قرآن‌کریم می فرماید: آیا آن کس که مرده بود و ما او را زنده گردانیدیم و برای او نوری قرار دادیم که با آن نور در میان مردم راه می‌رود و با آنها معاشرت می‌کند، مانند کسی است که در ظلمات به سر می‌برد و هرگز از آن ظلمات خارج نمی‌شود؟ (سوره انعام آیه ۱۲۲)



مقصود قرآن از این جمله که «برخی مرده بودند و ما آنها را زنده گرداندیم» این نیست که بدن یک عده مردم مرده بود و از حرکت افتاده بود و ما دومرتبه به آن جان دادیم، بلکه مقصود دل‌های مرده است که با روح ایمان زنده شده‌است. ایمان عشق، حرارت و امید تولید می‌کند ولی نه عشق مجازی، بلکه عشق حقیقی؛ یعنی عشق به مبدأکل عالم که معدن خیرات و منبع همه جمال‌ها، زیبایی‌ها و کمال‌هاست. / حکمت‌ها و اندرزها، جلد ۲، ص ۱۵۰-۱۴۸

برای شنیدن این آیه کیوآرکد را اسکن کنید