

کودک متعادل

استاد محمود سلطانی

فهرست

۲	۱. موضوع : خانواده، کودک، طبیعت
۲	نشست ۱-کودک آرزوها
۶	نشست ۲- رشد
۱۰	نشست ۳- ذهن
۱۴	نشست ۴- نظم
۱۷	نشست ۵- اهمیت بازی
۲۳	نشست ۶- جسم و احترام به آن
۲۸	نشست ۷- تغذیه ۱
۳۳	نشست ۸- تغذیه ۲
۳۸	نشست ۹- حرکت
۴۴	نشست ۱۰-استراحت
۵۰	نشست ۱۱-امنیت ۱
۵۷	نشست ۱۲-امنیت ۲
۶۵	نشست ۱۳- خشونت
۷۲	نشست ۱۴-تربیت
۷۸	نشست ۱۵-شخصیت ۱
۸۵	نشست ۱۶- شخصیت ۲
۹۲	نشست ۱۷- شخصیت ۳- دیدن
۹۲	نشست ۱۸- شخصیت ۴
۱۰۶	نشست ۱۹- تشویق و تنبیه
۱۱۶	نشست ۲۰- هوش و یادگیری ۱
۱۲۴	نشست ۲۱- هوش و یادگیری ۲
۱۳۳	نشست ۲۲-خلاقیت ۱
۱۳۹	نشست ۲۳- خلاقیت ۲
۱۵۳	نشست ۲۴- احساس ۱

نشست ۲۵- احساس ۲ ۱۶۲

نشست ۲۶- کودک و تفکر اقتصادی ۱ ۱۶۹

نشست ۲۷- کودک و تفکر اقتصادی ۲ ۱۷۵

نشست ۲۸- کودک و تفکر اقتصادی ۳ ۱۸۲

نشست ۲۹- بهداشت جنسی ۱۸۹

نشست ۳۰- جمع بندی ۱۹۸

۲. موضوع نشستها: ارتباط ۲۰۸

نشست اول: ارتباط موثر ۲۰۸

۳- مقالات ۲۱۲

مقاله دوازدهم-علاقه و استعداد ۲۱۲

۱. موضوع : خانواده، کودک، طبیعت

نشست ۱-کودک آرزوها

چه کودکی می خواهیم ؟

جواب مادران را آقای سلطانی بصورت ذیل روی تخته نوشتند:

سالم	شاد	خلاق	تحصیلات	مسئولیت پذیری	ایمان	پولدار	سلامت جنسی
فعال	امیدوار	کنجکاو	دقت	مدیر	با حیا	پولساز	شناخت
زیبا	مهربان	تفکر تولید	حل مسئله	مدبر	معتقد	سخاوتمند	رضایت
متناسب	بیان احساسات	هنرمند	شناخت	اعتماد به نفس	متواضع	کارآفرین	مدیریت
خوش غذا	مدیریت احساسات	هنرشناس	باهوش	شجاع	سپاسگزار	مقتصد	
	خانواده دوست		منطقی	اجتماعی	قدرشناس	عقل معاش	
			مطلع	مقتدر	اهل معنویت		
				مؤدب	خیر		
				نه گفتن	با اخلاق		

			عزت نفس			
			نظم			
			مستقل			

نکته: سلامت جنسی را هیچ مادری اشاره نکرد، ایشان خودشان اضافه کردند. بچه‌های ما باید از جنسیتشان راضی باشند و قدرت لذت بردن از غریزه جنسیتشان را داشته باشند. مدیریت غریزه داشته باشند، نه ولع شهوانی و نه نفرت از آن. سلامت جنسی و مدیریت جنسی داشته باشند.

با توجه به این لیست میبینیم که هرچیز که در خودمان نداریم در بچه‌هایمان جستجو می‌کنیم و می‌خواهیم. این لیست حداقل چیزی است که کودک باید داشته باشد. با نگاه به لیست این سؤال پیش می‌آید: آیا این کودک دست یافتنی است؟ آیا می‌توانیم به او برسیم؟

سه نگاه نسبت به این لیست میتواند باشد: ۱- وجود همچین کودکی محال است. این حرفها مال کتابها و رُباها ست

۲- احتمالش هست ولی کو شانس!

۳- حتماً میشود

این خصوصیات کمترین و حداقل خصوصیات یک کودک معمولی و متعادل است. کودکی که این خصوصیات را داشته باشد، نرمال است نه یک کودک نابغه یا استثنایی. در واقع کودک این گونه به دنیا می‌آید.

گروهی از ما این خصوصیات را در دسترس نمی‌بینیم و حسرتش را می‌خوریم. نگاه حسرت در جامعه ما خیلی زیاد و سنگین است، یعنی می‌گوییم این که خوب خیلی بچه خوبه ولی بچه من که همیشه! محاله! کاشکی میشد!

حسرت یک نگاه خیلی مخرب و بیرون از خود است (من که نه، ما که امکانش رو نداریم، بچه‌های دیگران دارند!) در کل مقایسه از حسرت میاد، حسادت از حسرت میاد. حسرت نگاه مخربی است. نگاه حسرت نگاه منفی است.

اگر قرار باشه همه آدمهای دنیا این خصوصیات حداقلی شان باشه آن دنیا بهشت میشه! یعنی این حداقل دنیاست، حداقل آدمها، حداقل زندگی و از اینجا تازه شروع میشه. اما نگاه حسرت این مسأله را نمی‌بیند. حسرت نگاه ندرت است. نگاه کمبود است. می‌گه امکان نداره در دنیا آدمها اینطوری باشن و همون نگاهی است که می‌گه من نمیتونم همه چیز رو داشته باشم.

حسرت نگاه کمبود و ندرت به جهان هستی است. افراد دچار حسادت اصلاً نگاه نمی‌کنند که چی دارند؟ اتفاقاً نگاه حسرت در ثروتمندان و قدرتمندان بیشتر است همینطور در سلاطین و پادشاهان، در قهرمانها و هنرپیشه‌ها حسرت خیلی بالاست (منظور هنرمندان نیست) قهرمانها در اثر حسرت زیاد عمر طبیعی ندارند. هنرپیشه‌ها در حسرت روزهای اوج و قشنگی می‌میرند.

مواظب نگاه حسرتتان باشید. نگاهی است که اجازه نمیده درست فکر کنیم و درست ببینیم. حسرت خلاف قانون آفرینش است. قانون آفرینش دریغ ندارد. حسرت دریغ دارد، فکر می‌کنه که ازش دریغ شده و هرچقدر هم که بهش بدن بازهم راضی نیست. حسرت به دل نباشید. در حال حاضر حسرت یک هنجار اجتماعی است: حسرت تحصیل، ثروت، مقام، حتی زیبایی. یکی از آفتهایی است که جامعه ما را تهدید می‌کند. اگر با نگاه حسرت بچه‌هایمان را بزرگ کنیم، آنها هم حسرت به دل بار می‌آیند. حسرت نداشته باشید این بچه‌ها در دسترسند. نمونه اش را هم دارید در منزلتان است، کودک شما همان است که حسرتش را دارید.

از نگاه حسرت بالاتر نگاه آرزو است. آرزو داشتن مخرب نیست ولی بازدارنده است. نگاه آرزو مندی یک نگاه ایستا است. در حسرت نیرو روی تخریب متمرکز می‌شود و بدنبالش حسادت و رقابت و... می‌آید؛ در آرزو نیرو پراکنده است.

آدمی که آرزو دارد خیلی چیزها رو می‌خواهد و آرزوهای متعددی دارد؛ مثل آب است؛ آب وقتی از سرچشمه سرازیر میشه خیلی قویه اگر هدایت شد از قدرتش استفاده میشه؛ اگر پخش بشه دیگه قدرت نداره. آرزو داشتن مثل پخش نیرو است. آرزوی همه چیز داریم و داریم در حال پرخش است. آدمی که خیلی آرزو داره ثبات نداره، متزلزل است و نمی‌داند که چی می‌خواهد. بسته به شرایط تنوع آرزوها زیاد میشود. هر چیزی که داره رنگ می‌بازه، یک چیز دیگه می‌خواد، داریم دور خودش می‌چرخد؛ به همین دلیل پیشرفت نمی‌کند. بخشی از جامعه ما همینطوری هستند دور شهر می‌گردند برای آموزشگاههای مختلف، کلاسهای مختلف برای فرزندانشان.

کودک متعادل کودک هدف است. مقایسه هدف و آرزو:

معمولا هدف یکی است، شفاف و محدود است. در هدف آرزو ثابت است. در آرزو هدفها متعددند به همین دلیل شفاف نیستند. در آرزو هدف متغیر است و جا عوض می کند. وقتی که هدفمند هستیم انرژی متمرکز است وقتی که فقط دنبال آرزوهایمان هستیم انرژی پخش است. هدف حرکت دارد، آرزو ایستایی است.

جالبه هم هدف تلاش دارد و هم آرزو. هم آدمهای هدفمند پرتلاشند، هم آدمهایی که خیلی آرزو دارند منتهی دور خودشان می چرخند، هزارتا کار می کنند و هیچکدامشان را به سرانجام نمی رسانند.

کسانی که هدف دارند مصمم هستند، تصمیم می گیرند؛ کسانی که فقط با آرزو زندگی می کنند تردید دارند و نمی توانند با قاطعیت تصمیم بگیرند. آدمهای هدفمند با واقعیت کار می کنند، آدمهای آرزومند با ذهن شان کار می کنند. هنگامی که ما ذهنیتی داریم و آن را روی کاغذ میآوریم تبدیل به واقعیت میشود. آیا تا بحال تجربه کرده اید که در ذهنتان مسأله ای خیلی بزرگ بوده اما وقتی آن را روی کاغذ آوردید متوجه شدید که اینقدرها هم بزرگ نبوده؛ این یعنی واقعیت. آدمهایی که هدف مشخص دارند خوب می توانند واقعیت ها را تجزیه و تحلیل کنند. به همین دلیل هدف دست یافتنی است. آرزو دور از دسترس است.

کودک با خصوصیات در جدول کودک متعادل است و کاملا در دسترس. هدف ما عرضه برنامه ای است که کودک بر این پایه بتواند رشد کند و همه این خصوصیات را داشته باشد. اینها خصوصیات عجیب و غریب نیستند، همراه ما دنیا آمده اند؛ چیزی نیست که ما بخواهیم از بیرون کسب کنیم. کودک با یکسری اطلاعات به دنیا می آید اینها (خصوصیات در جدول) همان اطلاعات هستند. برای همه هم هست. و این حداقلی است که ما توانستیم بفهمیم، خیلی وسیعتر از این است. همه این ها به عنوان تواناییهای بالقوه همراه کودک هست و لازم نیست ما چیزی از بیرون بهش بدیم.

بزرگترین اشتباه والدین همینکه که فکر می کنند باید از بیرون این خصوصیات را به کودک بدهند. هیچکدام آنها اکتسابی نیستند درون کودک هستند. پایه و اساس همراه کودک به دنیا میاد؛ توانایی را لازم نیست بدهیم ما از بیرون فقط باید مهارت بدهیم.

کودک خاص یعنی کودک غیر طبیعی. انسانهای خاص انسان های طبیعی و معمولی نیستند. در اغلب موارد هم به دلیل همین عدم تعادل، خوشبخت نیستند. ممکن است در یکی از این خصوصیات، غیر طبیعی رشد کند که نتیجه عدم تعادل است.

کودک خاص که فقط در بعضی جنبه ها رشد چشمگیر داشته باشد در واقع از رشد ماندگی دارد و حاصل کودک غیر طبیعی است. نوابغ اینطوری هستند.

دنبال این باشیم که کودک متعادل همه جنبه هایش رشد کند. خیلی خوب است که کودک به شکل دایره آرام آرام رشد کند و این دایره ها هر چه گسترده شود بهتر است. مهم این است که از شکل دایره خارج نشود. دایره کامل ترین شکل هندسی است؛ از دایره کاملتر نداریم.

در دایره رشد همه ابعاد امکان پذیر است. برای این هدف اصلا لازم نیست کار پیچیده ای انجام بدیم و یا خودمان را به آب و آتش بزنییم. برای اینکه این دایره رشد کند فقط کافیست که از رشد فرزندمان لذت ببریم و با او کیف کنیم.

برای اینکه کودک متعادل داشته باشیم باید یک روش شناخته شده داشته باشیم؛ یک رویکرد پرورش کودک داشته باشیم.

رویکرد چیست؟ سالها کار با کودک به ما نشان داد که ما یک الگوی پرورش کودک ایرانی نداریم.

الگوی شما برای پرورش یک کودک متعادل چیست؟ اصولا ما می دانیم که چی نمی خواهیم؛ ولی اصلا نمی دانیم که چی می خواهیم؛ و در کل بر این مبنا زندگی می کنیم. همیشه می گوییم که چه چیزی را نمی خواهیم! الان سؤال من همین است: ما چی می خواهیم؟ اگر هم بدانیم که چی می خواهیم، یکسری مطالب کلی است.

ما الگوی کودک ایرانی نداریم چون تمام مطالبی که داریم ترجمه است و الگوی کودک غربی است. بحث خوب و بد یا درست و غلط این الگوها نیست تنها بحث ما این است که ما چه الگویی داریم؟

این الگو برای پرورش کودک را رویکرد می گویند. نزدیک ۵۰ رویکرد در دنیا هست اما هیچ الگویی در ایران نیست؛ ریشه تمام سردرگمی ها و کلافگی ها و تعارضات درونی ما در این جاست. وقتی وارد عرصه غرب می شویم می بینیم که خود غرب هم بر پایه ملیت خودش الگو دارد؛ ایتالیا الگوی خودش را دارد، آلمان و فرانسه الگوی مخصوص خودشان را دارند ...

یک رویکرد باید نگاهش را به زندگی، انسان و کودک بیان کند. در واقع اولین چیزی که یک رویکرد باید داشته باشد اینست که بگه که زندگی را چی می بینیم؟ انسان را چگونه می بینیم؟ و کودک را چگونه می بینیم؟

نگاه جایگاه دارد. ما وقتی چیزی را نگاه می کنیم از جایی که ایستاده ایم می بینیم و یک زاویه دید داریم. اگر ما ندانیم که کجا ایستاده ایم نمی توانیم نگاهمان را تنظیم کنیم. مثل دوربینی که در جایی مستقر می شود و معلوم است که از کدام زاویه نگاه می کند و فیلم می گیرد.

نگاه—زندگی—انسان—کودک؛ چگونه دیدن آنها توسط رویکرد بومی خودمان از جایی که ما ایستاده ایم می آید. از کدام پایگاه ما به این سه نگاه می کنیم؟ این جاست که ما حرف برای گفتن داریم. بومی کردن یعنی از کدام زاویه نگاه می کنیم؟

هوش متعادل را ما به عنوان رویکرد می بینیم. چون برای هر سه مورد تعریف دارد؛ فقط باید بگه که کجا ایستاده؟ تا باعث اختلاف نشود. چون ممکن است نگاه ها از جایگاه های مختلفی باشد.

پایه و اصول برای نگاه چیست؟ نگاه به چی متکی است؟

پایه و اصول برای نگاه، دین، زبان، تاریخ و جغرافیا است.

دین یعنی یک نظام اعتقادی. هیچ انسان و جامعه بی دینی وجود ندارد. حتی آدمهایی که ادعا می کنند دین ندارند نظام اعتقادیشون دقیقا همونه که ندارند. ما برای داشتن رویکرد باید یک نقطه نگاه و جهت حرکت داشته باشیم. دین این کار را می کند. اصول اعتقادی، نقطه نگاه به ما می دهد و جهت حرکت را به ما نشان می دهد.

فرض کنید به دریا می خواهید بروید از کدام طرف می روید؟ همه در کلاس پرسیدند بستگی داره کدوم دریا شمال یا جنوب به توافق رسیدیم که شمال. حالا توی جاده هستید و دارید به سمت شمال می روید صبح وقت طلوع است، خورشید از سمت چپ طلوع می کند، آیا مسیر را درست می روید؟ مسلما نه چون اگه به سمت شمال بودید خورشید از سمت راست طلوع می کرد. این یعنی در مسیر درست نیستید.

دین کارش همینه که به ما بگه به کدوم نقطه داریم می رویم؟ کدوم نقطه را نگاه می کنیم؟ دین به ما جهت می دهد.

زبان- زبان ما فارسی است. این زبان گستره اش از ایران بزرگتر است و یک منطقه فارسی زبان وجود دارد. زبان فارسی فقط در محدوده نقشه ایران نیست بلکه وسیعتر است و به دلیل ادبیاتی که دارد، بعد جهانی یافته است. در این زبان ترکی و عربی عجین شده. کمتر زبانی مثل فارسی ادبیاتی غنی دارد.

«تو مو می بینم و من پیچش مو»، «دست ما کوتاه و خرما بر نخیل» این قدرت یک زبان است که از یک عامی بی سواد آنرا درک میکند تا یک عارف به حق پیوسته. باید دید عرفا با این جمله ها چه ها کردند. قدرت ما زبان ماست.

تاریخ- منظور از تاریخ حفظ کردن عددها و جنگها و شرح حال پادشاهان نیست. تاریخ سرگذشت تحول یک مملکت است. اینکه ما چه فراز و نشیبهایی را گذرانده ایم، چه تحولاتی بوجود آمده، چی شده که امروز ما اینجا هستیم؟ بر اجداد ما چه گذشته؟ هر کدام ما شعاعی از آن تاریخ هستیم.

جغرافیا- باز منظور صرف ارتفاع کوهها و مساحت دشتهای نیست بلکه منظور اقلیم شناسی است. این که ما کجا بوجود آمده ایم؟ در چه اقلیمی رشد کردیم؟ اقلیم شناسی نوع تغذیه، پوشش، و مسکن را معنا می دهد. جغرافیا اینه که من کجا به دنیا آمدم، آنجا با چی تغذیه شدم. میگه که پوشش در آذربایجان با خوزستان متفاوت است و....

{دین -- زبان -- تاریخ -- جغرافیا} --> نگاه -- زندگی -- انسان -- کودک

مجموعه دین و زبان و تاریخ و جغرافیا فرهنگ را می سازد. پایه های فرهنگی ما هستند. باید روی این پایگاه فرهنگی بایستیم و به زندگی و انسان و کودک نگاه کنیم و تعریفشان کنیم. ما رویکردی می خواهیم که بر روی این پایه استوار باشه.

رویکرد ساختار دارد. ساختار باید پی داشته باشد، یک پی قوی و گرنه می ریزد. ما فرهنگ را نمی توانیم وارد کنیم، باید بسازیمش و با دنیا تعامل داشته باشیم.

فرهنگ را نمی توان از دینش جدا کرد. تلاش برای جدایی، بیهوده و سیاست زدگی است. زبان و تاریخ فرهنگ ایران دین است. مگه میشه مغول ها رو از تاریخ جدا کرد؟ به قول یکی از نویسندگان معروف، یکی از آسیبهای بزرگی که رژیم پهلوی به ایران زد این بود که تاریخ ایران را یکسره گره زد به هخامنشیان و ساسانیان، انگار نه انگار که از ساسانی تا پهلوی اینهمه فراز و نشیب تاریخی داشتیم. هیچی از این دوران نمی دانیم.

باید بدانیم زبان ما و تاریخ ما چی بوده بعد بتوانیم رویکرد داشته باشیم. هر کس مایل باشد خودش باید دنبال این مطالب برود چون در این جلسات ما فقط برای رسیدن به یک نگاه کلی کار می کنیم که ما به این نگاه کلی می گوییم «آگاهی».

اینجا فقط آمده ایم که ببینیم چه جوری با بچه ها بازی کنیم؟ چگونه با آنها باشیم؟ اما فقط بر پایه این فرهنگ.

فرهنگ بینش است. زیر بنای نگاه است. به ما بینش میدهد. ما غیر از فرهنگ به عامل دیگه ای هم نیاز داریم و آن علم است. اما منظور ما فقط علم روانشناسی نیست. مدتی است که ما بیش از حد به روانشناسی تکیه کردیم. خودمان را و بچه هایمان را اسیر روانشناسی کردیم.

روان شناسی علم و دانایی است، خیلی هم خوبه اما همه چیز نیست. یک روانشناس اصلا نمی تونه بگه که بچه ات رو چطوری تربیت کن؛ حیطة روانشناسی حیطة تربیت نیست بلکه یک ابزار است در خدمت تعلیم و تربیت.

علم همه جای دنیا مشترک است مثل پزشکی و تغذیه و هر جای دنیا آپاندیس بگیریم یکجور عمل می کنند . علم روان هم همینطور است . روان برای انسان همه جا یکی است . شرایط محیط اثر می گذارد ، با هم در تعامل هستند ولی نه اینقدر که ما به آن بند کرده ایم .

روانشناسی هم مثل بقیه علم ها یک ابزار است . آن چیزی که به عنوان علم در اینجا به ما کمک می کند و آگاهی می دهد ، « جامعه شناسی » است . مشکل ما در عدم شناخت جامعه شناسی است . وقتی که مشکل را در جای خودش نمی بینیم به تبع آن حل هم نمی توانیم بکنیم . بحران را از ریشه باید ببینیم . ریشه بحران های ما در جامعه شناسی است نه درروانشناسی .

ما جامعه شناسی نمی دانیم و به عنوان جامعه ای که تاریخ داریم علوم انسانی سنتی را نمی دانیم و فقط شعار می دهیم . ما در سنت خیلی حرف و نکته داریم . در حال حاضر به ترکیب روانشناسی و جامعه شناسی و علوم انسانی نیاز داریم .

در ابتدا صادقانه باید بگویم که چه کودکی را می خواهیم و از چه ارزشهایی استفاده می کنیم . ما دوتا فرهنگ متفاوت با غرب هستیم . در حوزه علوم انسانی که کاملا متفاوتیم . بحث این نیست که ما بهترین یا اونها ، بحث اینه که دو تا فرهنگ جدایییم . ما یک دین و سابقه ای داریم آنها چیز دیگری . بنابراین ما نمی توانیم از نگاه آنها به زندگی نگاه کنیم . از روشهای آنها می توانیم استفاده کنیم اما از بینش آنها نه . چون کاملا دو چیز مجزا را می بینیم .

تا زمانی که آن پی را نداشته باشیم ، ترجمه ها هیچ کمکی به ما نمی کند . خیلی از کسانی که این ترجمه ها را مطالعه کرده اند ، اذعان داشتند که بیشتر سردرگم شده اند . روش های آنها روشهای بسیار خوبی و علمی است . خیلی از آنها کاملا به درد ما می خورد و به آنها استناد می کنیم فقط هدف این است که شما قدرت تشخیص پیدا کنید .

ما یک پی داریم وروی آن می خواهیم ساختمانی بنا کنیم . پی را نمیشود وارد کرد . پی را باید خودمان بسازیم . میتوانیم از دیگران قطعات بگیریم وروی اسکلت سوار کنیم اما پی مال خودمان باید باشد . حرف ما این نیست که آنها اشتباه می کنند ، حرف ما این است که ما پی نداریم .

برای مثال آوردن الگوی آموزش و پرورش از غرب توسط مرحوم رشديه آيا در ايران جواب داد ؟ يا اينكه حاصل آن بعد از ۱۲ سال تحصيل يكسري آدمهاي بي ریشه هستند ؟ واقعا هدف رشديه اين بود ؟

چرا اين اتفاق افتاد ؟ چون پی نداشتیم . این ریشه در اروپا خیلی خوب جواب داد اما برای ایران پاسخگو نبود . ما باید خودمان ریشه داشته باشیم بعد پیوند بگیریم . منظور از ریشه شناخت فرهنگ (دین ، زبان ، تاریخ و جغرافیا) است . بدون این شناخت نمی توانیم پیوند بزنیم .

بارها گفته ام که پدر و مادر باغبان هستند ، ایجاد کننده نیستند ، پرورش دهنده هستند . یکی از کارهایی که باغبان می کند پیوند است . بهترین ها را پیدا می کند و به ریشه پیوند می زند .

علم امانت خداست و علم انحصار احدی نیست . همه علمها در هر زمان و دین و زبان و منطقه محترمند . زندگی که ما می کنیم مرهون فداکاری ها و کار علماست هر جای دنیا و در هر عصر و زمان .

چرا پدر و مادر های ایرانی با اینهمه فداکاری و تلاش نمی توانند از فرزندان شان لذت ببرند ؟ چون آگاهی و دانایی نبوده .

پیدا کردن ریشه و فرهنگ را بومی سازی می گوئیم . پی و فرهنگ بومی و استفاده از نکات علمی و روز آمد دنیا . سرعت رشد اطلاعات در دنیا نجومی شده است . یکی از معضلات ما هم این است که این اطلاعات را بومی کنیم .

ما باید فرهنگ سنتی مان را با علوم حاضر روز آمد کنیم . نه اینکه باروشهای ۱۰۰ سال پیش کودکانمان را بزرگ کنیم . بلکه روی پی سنت خودمان پیوندهای جدید را بگیریم . باید وقت بگذاریم ، مطالعه کنیم و قدم به قدم جلو بریم . جلسه با یک سؤال تمام میشود : چرا کودک متعادل می خواهیم ؟

نشست ۲- رشد

« رشد »

در آخر کودک آرزوها پرسیده شد که «چرا کودک متعادل می خواهیم ؟»

در این جلسه مادران پاسخ دادند : برای آرامش و آسایش خودمان ، به او افتخار کنیم ، جهان سعادتمند شود ، کودک متعادل باشد تا لذت واقعی زندگی را بچشد ، به هر هدفی که می خواهد برسد و ما خوشحال شویم ، چون خودمان متعادل نیستیم کودکانمان متعادل باشد و

آقای سلطانی :

تا وقتی خودمان متعادل نباشیم محال است کودکانمان متعادل شود . در این پاسخها تنها چیزی که نمی بینیم ، خودمان هستیم

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

هیچکدام اینها دلیل اصلی نیستند. بهتر است بپرسیم چرا ما بچه دار می شویم؟

پاسخ مادران: برای تجربه مادر شدن، پیروی از ریتم زندگی

آقای سلطانی: مادو تصمیم مهم در زندگی مان می گیریم، ازدواج و بچه دار شدن. جالبه که هیچ وقت هم نمی دانیم که چرا این دو کار را انجام میدیم. وقتی نمیدانیم چرا بچه دار میشیم طبیعتاً هم نمی دونیم که چرا کودک متعادل می خواهیم.

کودک به سه دلیل به زندگی ما باید بیاید:

دلیل اول: کودک میاد تا شادمانی به زندگی ما بیاره. بچه دار شدن در راستای ازدواج صورت می گیره که ازدواج خود یک امر مقدس است و کودک میاد که شادمانی ازدواج را کامل کند و به آن تداوم ببخشد.

دلیل دوم: به عنوان امانت خدا میاد. هر انسانی قائم مقام خدا بر روی زمین است. کودک به عنوان امانت میاد که پدر و مادر او را پرورش دهند و به یک قائم مقام بالفعل تبدیل کنند و امانت داری کنند.

دلیل سوم: کودک میاد که بگه رشد ادامه داره، اگر تو میخوای مرا رشد و پرورش دهی اول باید خودت رشد کنی.

ما کودک متعادل می خواهیم تا فکر کنیم، تفکر داشته باشیم که کودک متعادل چیه؟ چی کار باید بکنیم؟ اول خودمان به تعادل برسیم بعد بریم سراغ پرورش کودک متعادل. کودک آمده که شما رشد کنید. او عامل رشد والدین است. همانطور که ازدواج یک مرحله رشد است.

متأسفانه در جامعه ما بخصوص در مادران فداکار این نگاه وجود ندارد. بعنوان مادر اول باید خودتان را ببینید. اگر خودمان به تعادل نرسیم کودکمان به تعادل نمی رسد. کودک متعادل کودکیه که رشد متعادل دارد. محور کار ما تا آخر این جلسات رشد متعادل است.

رشد یعنی چه؟ رشد یعنی تغییر، تغییر در جهت مثبت. حرکت به سمت کمال. این حرکت یک نیرو دارد یعنی رشد نیروی محرکه دارد. به این نیرو سابق گفته می شود. سابق یعنی سوق دهنده و ترجمه کلمه انگلیسی Drive است.

کودک باید رشد کند. این باید، باید زور نیست بلکه سابق است. کودک هر لحظه در رشد است. سابق نیروی محرکه رشد است و این سابق در کودک بسیار قوی است.

تفاوت رشد با نمو: رشد غیر مادی است، عقل، ذهن، عواطف رشد می کنند. نمو مادیت است، مغز و جسم نمو می کنند.

یک مخروط سه بُعدی را به عنوان نمودار رشد و نمو انسان در نظر می گیریم نوک تیز این مخروط روی زمین و دهانه با آن رو به هوا است. اگر این مخروط را به ۴ قسمت تقسیم کنیم از پایین اولین قسمت آن مرحله نباتی است. در این مرحله گیاه و حیوان و انسان با هم مشترکند. گیاه از زمین و خاک تغذیه می کند. منشأ همه ما از خاک است و همه ما از خاک تغذیه می کنیم.

وقتی گیاه از خاک تغذیه کرد نمو می کند بالا می آید و به ثمر میرسد. در این مرحله مأموریتش تمام میشود و به حد تکامل می رسد. حد تکامل گیاهان این است که توسط انسان یا حیوان خورده شوند. اگر در حد تکامل خورده نشود می گندد و تجزیه می شود، برمی گردد به خاک.

قسمت دوم مخروط مرحله حیوانی است. حیوان و گیاه یک فصل مشترک دارند یعنی گیاه در بالاترین مرحله با پایین ترین مرحله حیوانی شبیه به هم هستند. تغذیه نمو و ثمر را حیوان هم انجام میده فقط شکلش فرق میکند. حیوان از نظر نمو کاملتر از گیاه است. گیاه از جاش تکان نمی خوره اما حیوان حرکت میکند. حیوان دو عامل دارد که در گیاه نیست: کبد و مغز

کبد برای جسم و مغز برای هدایتش. اطلاعات گیاه خیلی ابتدایی تر است. این اطلاعات در بذر هست، در ساقه و گل تمام میشود. اطلاعات حیوان در مغزش است و غریزش را کنترل می کند. توجه به کبد خیلی مهم است که در جلسات بعد به آن می پردازیم. حیوان مغز دارد پس یک مرحله بالاتر از گیاه است. شبکه عصبی و حواس پنجگانه دارد. ذهن خیلی کوچکی دارد، یادگیری و احساسات هم دارد که همه اینها محدود می شود به غریزه. خود آگاهی ندارند با غریزه کنترل می شوند. برنامه ها از قبل توی مغز آماده شده و خلاف آن نمی توانند رفتار کنند.

آیا در حیوانات حیات وحش تا بحال پرند ای چاق یا ببری چاق دیده اید یا تا بحال گربه سیگاری دیده اید؟ محاله چون همه چیز در مغز از قبل برنامه ریزی شده و حیوان مطابق آن عمل می کند. مأموریت حیوان چیه؟ خیلی محدوده، در حد تغذیه، نمو و تولید مثل و حرکت. با خوردن و یا خورده شدن به چرخه طبیعت کمک می کنند و وظیفه شان را انجام میدهند.

قسمت سوم مخروط که به دهانه آن نزدیک تر است مرحله انسانی است. حیوانات در بالاترین سطحشان به پایین ترین سطح انسان شبیه اند. مثل یادگیری حیوانات در سیرک. خیلی تأسف باره که ما برای آموزش بچه هایمان از این مرحله استفاده می کنیم، مرحله ای که حیوانات را با آن آموزش می دهند، خیلی از روشهای ما همون روشهایی است که در سیرک استفاده میشود.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

اولین بخش مرحله انسانی، ذهن است. یکی از مسائل ما اینه که قدرت پردازش مغز کودکان بالا برود. وقتی از روشهای سیرک استفاده می کنیم یعنی از پایین ترین سطح ذهن کودک استفاده می کنیم و مانع تقویت قدرت پردازش مغز کودک می شویم.

انسان ناطق دارای ذهن است و شامل این خصوصیات است:

علم، فکر، ذکر، صبوری، هوشیاری

علم یعنی: آموختن، یادگرفتن، فکر یعنی: مهارتهای فکری و ذکر یعنی: باز بینی

ما گفتیم رشد یک تغییر است، یک حرکت است از مبدأ به مقصد. مبدأ رشد در همه موجودات یکی است و نوک مخروط است، مقصد رشد بی نهایت است و دهانه مخروط است. اگر در میان مخروط یک محور عمودی فرض کنیم، این محور که از زمین شروع می شود و به سمت بی نهایت بالا میرود جهت حرکت را نشان میدهد. رشد حول این محور صورت می گیرد. مرحله نباتی و حیوانی چون مراحل غریزی هستند کاملاً حول این محور و در مسیری که تعیین شده حرکت می کنند

در مرحله حیوانی به بعد، انسان علاوه بر غریزه فطرت دارد می تواند انتخاب کند. گیاه و حیوان انتخاب نمی کنند می روند تا مأموریتشان تمام شود ولی مأموریت انسان تمام نمی شود. هدف نهایی انسان بی نهایت است. انتخاب می کنیم می توانیم برویم می توانیم نرویم، می توانیم عالم شویم یا نشویم، فکر کنیم یا نکنیم. ولی اگر انتخاب کردیم ذهن نقشه راه می خواهد که بتواند چک کند در مسیر هستیم یا نه. یکی از کارهای ذهن اینه که به ما کمک میکنه تا ما بتونیم خودمون و مسیرمون رو بازنگری کنیم.

برای مثال اگر بخواهیم از تهران به سواحل خلیج فارس برویم، به یک نقشه راه نیاز داریم که بتونیم مبدأ تا مقصد را بازبینی کنیم و ببینیم از کجا به کجا باید برویم، از چه شهرهایی عبور خواهیم کرد. از طریق ابزار و علم و فکر خودمان بررسی می کنیم که در مسیر هستیم یا نه، این عمل ذکر است. ذکر یعنی بازبینی. ذکر استفاده از آگاهی است.

یکی از قدرتهای مغز انسان همین است که می تواند کنترل کند در مسیر رشد هست یا نه؟ و این همان آگاهی است. آگاهی یعنی از بالا نگاه کردن، کل را دیدن. دیدن اینکه من دارم در مسیر درست حرکت می کنم؟

با دانایی وارد عمل می شویم، رانندگی بلدیم، مسیر را بلدیم، می دانیم کجا غذا بخوریم، کجا بایستیم، اینها همه دانایی است. اینها تفاوت اصلی انسان با حیوان است. انسان باید رشد کند و بالا برود.

برای اینکه از تهران به سواحل خلیج فارس برسیم صبوری لازم است. ما در رشد جهش و پرواز نداریم. رشد مرحله به مرحله است. یکی از خصوصیات رشد صبوری است چون تمام نمی شود، نهایت آن بی نهایت است. یکی از معضلات امروز ما و جامعه تعجیل است. صبوری از خصوصیات ذهن انسان و از مهارتهای زندگی است.

بچه های ما صبوری ندارند، حتماً روی آن کار خواهیم کرد و خواهیم گفت که تعریف صبوری چیه؟ و بچه های ما چگونه باید صبوری داشته باشند. مأموریت این کلاسها نگهداشتن بچه ها در مسیر رشد و انسان ساختن است.

قسمت آخر مخروط که دهانه به بالا است مرحله انسان الهی است که موضوع دوره ما نیست و به آن نمی پردازیم. براین مسئله تأکید می کنم چون متأسفانه در حال حاضر در جامعه ما با پدیده عرفان تقلبی رو به رو هستیم. این عرفان داره تلاش می کنه که بدون گذراندن مراحل نباتی و حیوانی و انسانی مردم را مستقیم به مرحله الهی بره، ساده انگاری به وجود بیاره.

ساده انگاری در پرورش کودک بسیار خطرناکه. کار با کودک یک کار راهبردی، استراتژیک و بلند مدت است. نگاه بلند مدت باید داشته باشیم، از یک نظام پیروی کرد نظامی که این سه مرحله را با هم در نظر داشته باشد. هر کدام از این سه مرحله در جای خود با اهمیت هستند. بدون پرداختن به آنها نمیشود یکپهلو پرید به بالا و این به همون اندازه خطرناکه که ما بچه هارو در آخرین مرحله انسانی متوقف کنیم و بگیم بالا خبری نیست این کار را نمی کنیم. ما می گیم بالا خبری هست اما خودت باید بروی و پیدایش کنی.

ما در مقابل بچه هامون مسئولیم اما فقط تا سر خط مرحله الهی از اونجا به بعد مسیری است که هر کسی خودش باید برود.

تمام اون خصوصیات که در کودک آرزو ها بررسی کردیم و خیلی هاشون رو دور از دسترس می دونستیم، بعضی هاشون در مرحله انسانی بود، بعضی شون هم در مرحله انسان الهی که خصوصیات این مرحله را خودشون باید پیدا کنند. ما بچه هامون رو از مبدأ می بریم لب ساحل. مسئولیت ما تا این حد است. بعد از آن به دریا زدن با خودشون است. وظیفه ما اینه که بگیم راه بسته نیست انتهای بی نهایته از اینجا به بعد دیگه مسئولیتش با خودته.

رشد ایجاد کردنی نیست. بچه ها برای رشد اصلاً نیازی به کمک ما ندارند. این تصور غلطه که ما باید او را به جایی برسانیم یا باید چیزی بهش بدهیم. هیچ چیزی نمی توانید به بچه هایتان بدهید، ما هیچ چیز را بوجود نمی آوریم چون کودک همه چیز دارد، نوزاد وقتی به دنیا میاد همه چیز رو با خودش میاره فقط نیاز به حمایت دارد. ما به عنوان پدر و مادرهای فداکار فقط باید لطف کنیم و آنها رو از مسیر منحرف نکنیم.

در رشد پرورش می دهیم مثل باغبانی که دانه ای می کارد این دانه همه چیز با خودش دارد و رشد میکند اما کاملاً به حمایت باغبان نیاز دارد نگاه این دوره نگاه کلی نگر است. نگاه کوانتومی است. انسان، جهان و هستی را یکپارچه می بیند. در مقابل آن نگاه نیوتنی است که جزیی نگر است و بر پایه فیزیک مکانیک نیوتن است. چون ذهن های ما نیوتنی است، مراحل رشد را در ابتدا جزء به جزء توضیح دادیم. اما نگاه دوره در اصل کلی است و در رشد همه ابعاد کودک را در نظر می گیرد.

در مسیر رشد سرعت داریم، جهش نداریم. رشد بسیار نظام مند و قانونمند است. مرحله به مرحله است. در رشد سه عامل مؤثر است:

۱- استعداد

۲- خصوصیات

۳- محیط

استعدادها از مبدأ آفرینش، از خلقت مستقیم میاد و به همه یکسان داده می شود. زمانی که روح دمیده می شود از عالم بالا استعداد به همه تعلق می گیرد. در روان شناسی مثل معروفی هست که میگه: «اگر انسانی کاری را میتونه انجام بده، پس همه انسان ها می توانند آن کار را انجام بدهند» یعنی همه ما بالقوه دانشمند هستیم یا همه ما بالقوه آدم کش و.....

ما استعداد شر نداریم. ما ذات ناپاک نداریم. اون چیزی که از عالم بالا میاد پاک و مقدسه، به همه داده میشه، یک امر قدسیه، در روایات دینی ما به اسماء الله معروفه. صفات خداوند است و بالا ترین ها به انسان داده شده.

رشد یعنی تجلی استعدادها. در گیاه به نوعی تجلی میشه، در حیوان به نوعی دیگه و در انسان هم به نوعی دیگر.

به همین دلیل گفتیم که کودک آرزوها و کودک دلخواه و متعادل اصلاً دور از دسترس نیست چون همه بالقوه متعادل هستند به شرط اینکه همه ابعاد با هم رشد کنند.

خصوصیات - شامل ژن و وراثت می شود، در افراد متفاوت است. خصوصیات در طول زمان از پدر و مادر به ما می رسد. این که ما می گیم ژن از پدر و مادر میرسه در واقع از عمر هستی میاد. ما از خاک تغذیه می کنیم، پدر و مادر ما هم از خاک تغذیه می کردند، پیشینیان ما هم از خاک تغذیه می کردند. این صفت و اطلاعات از عمر هستی می آید.

خصوصیات دو دسته اند: خیر و شر هستند. خیلی هم در کنترل ما نیستند. در این حد می دانیم که هم خیر ند هم شر، هم فضیلت هم رذیلت. هر دو هست عیبی هم نداره چون بالقوه هستند.

محیط - ما با تغییر محیط می توینم روی خصوصیات اثر بگذاریم. شر رو کم کنیم، خیر بالاتر بره، رفتارها درست بشه در نتیجه کمک کنیم استعدادها شکوفا بشوند. چون استعداد همه اش خیره. کافیه که ما بتوینم جلوی بخشی از شرها رو بگیریم، قرار نیست ما خصوصیات را یکسره تبدیل کنیم به خیر کامل و بچه های ما یکسره متصل بشن به معصومین.

قراره که در مسیر رشد خود ما به تدریج و آرام تغییر کنیم، با تغییر خودمون محیط خانواده مون تغییر کنه و با تغییر محیط خانواده بخش بیشتری از استعداد ها شون شکوفا بشه. قرار نیست بلا فاصله بعد از ما بچه های ما بی نظیر شوند. آنها همونی می شوند که ما هستیم. ما فقط می توانیم محیط را طوری سازماندهی کنیم که رذائل موروثی ما کنترل بشه و فضائل موروثی ما رشد پیدا کنه و استعدادها متجلی بشوند. این مسیر رشد است.

رشد معنی دیگرش شکوفایی است ما محیط گلخانه را آماده می کنیم، ریشه را تغذیه می کنیم تا گلها شکوفا شوند و کودک شکوفا شود. به این دلیل گفتیم که ما ایجاد نمی کنیم، پرورش می دهیم. مگه باغبان گل درست می کند؟ باغبان گل پرورش میدهد. ما به جای اینکه کمک کنیم تا کودک از اولین مرحله نیازهای جسمی و روحی اش تأمین شود تا به همه نیازهایش برسد، میآییم به زور غنچه را وادار به باز شدن می کنیم، کلاسهای جورو اجور، فشار برای آموزش، فشار برای تغذیه و..... تا حالا کدوم باغبان را دیده اید که چوب بردارد و برود سراغ گلها که زود باشین باز بشین!

رویکرد هوش متعادل میگه به طبیعت نگاه کنیم، نظام آفرینش رو بفهمیم و بر پایه نظام آفرینش حرکت کنیم. در شکوفایی کامل، تعادل برقرار می شود. وقتی فقط روی یک بُعد تمرکز باشه تعادل بهم میخوره و مسیر رشد منحرف میشه، به بیراه میره. از کجا بفهمیم؟ از حالمون. خوشحالم؟ سرحالم؟ این همه تکنولوژی رشد کرده، به آرامش رسیدیم؟

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

فقط در مسیر تعادل آرامش بدست میاد . در مسیری که همه ابعاد رشد کند . گرایش مرحله گیاهی و حیوانی را نمی شود نادیده گرفت و یکسر رفت سراغ مراحل بالا .

ما از زمین و آسمان انرژی می گیریم . انرژیهای قسمت نوک تیز مخروط کوچک و متراکم هستند . هر چه که به سمت بالا می رویم وبه دهانه مخروط نزدیک می شویم رقیق تر میشن . اگر به بالا نرویم و در پایین بمانیم انرژیها متراکم تر میشوند .

در دنیای قدیم وسنتی انرژیها محدود بود ، نون و آبی می خوردند و تولید مثلی هم می کردند ، انرژیها بسته بود . اطلاعات بسته بود ، نیروی سائق کمتر بود . به همین دلیل در فضای کوچک نوک مخروط راحت تر بودند . وقتی که ما انرژیها رو آزاد می کنیم ، گردش اطلاعات ، تغذیه ، انرژیها آزاد می گردند بنابراین مسیر رشد باید باز باشه . اگر مسیر رشد بسته باشه و انرژیها هم بالا نره انفجار صورت می گیره ، یعنی وقتی نمی تونیم بریم بالا میایم پایین . دهانه مخروط رو به زیر زمین می رود . نیازهای مادی بالا می رود و غرق دنیای مادی می شویم .

دنیای مادی محدود است . یک گل وقتی در گلدان است ریشه اش در خاک است خود گیاه بیرون گلدان در هوا رو به بالا رشد می کند . حال اگر ما یک درپوش روی گلدان بگذاریم گیاه برمی گرده توی گلدون و خاک . تا وقتی نیروها هست رشد ادامه دارد و هیچ نیرویی نمی تواند جلوی آن را بگیرد اونوقت جامون کوچیکه ، به همدیگه فشار می آوریم ، همدیگر رو آزار میدیم، رقابت و حسادت بوجود میاد . چون منابع زمین محدوده فقط اون بالاست که نامحدوده . توان انسان برای یک نامحدوده نه برای یک محدود . این قانون آفرینش است .

اگر ما می خواهیم کودک پرورش بدهیم باید الفبای آن را بدانیم . این الفبای آفرینش است که قرار نیست برگردیم به گلدون . از گلدون تغذیه می کنیم ، ولی رشد جای دیگر است . اگر مسیر را مشخص نکنیم و نقشه راه نداشته باشیم ، رشدی در کار نخواهد بود .

یک موقع هست که مواد غذایی گلدون کمه ، همه چیز کمه ، گل همون جا می ماند و می پلاسد . اما یک موقع هم هست که ما همه چیز رو کامل داریم ، بچه های ما الان چه از نظر جسمی و چه از نظر اطلاعاتی دارن تغذیه می شوند و همه چیز دارند پس والدین برای پرورش صحیح باید مسیر مشخص و نقشه راه داشته باشند .

ما در بچه ها داریم ذهن را پرورش می دهیم و شبکه عصبی را گسترده می کنیم ، اگر جهت نداشته باشه خطرناکه . چه معنی داره که در دانشگاه اعتیاد باشه ؟ چون از کودکی گفته نشده که مسیر برای بالا رفتن بازه .

در حال حاضر در خانواده های ما در مورد کودکان چی میگذره؟ فقط نگرانی! این خلاف آفرینشه ، مگر کودک آمده که ما را نگران کنه ؟

دنیای مدرن راه این مسیر را بسته و ما از بستر آنها داریم تبعیت می کنیم . آن چیزی که ما در سنت مان داریم بالا رفتن در این مسیر است .

سه مرحله اول مهم و با ارزشند (نباتی ، حیوانی ، انسانی) تا ما این مراحل را با موفقیت نگذرانیم ، نمی توانیم وارد مرحله الهی شویم . ما در این مراحل مهارت نداریم . ما با تغذیه کودکان مشکل داریم ، با خواب او مشکل داریم ، با نظافتش و با بازی کودکان مشکل داریم .

قدم به قدم باید جلو برویم این سه مرحله مهم و ارزشها و مهارت ها را بشناسیم تا بتونیم کمک کنیم فرزندانمان خوب رشد کنند .

ایجاد نمیشه ، هست ، مانع نشویم .

نشست ۳- ذهن

« ذهن »

ذهن مرکز رشد است . ما هم رشد ذهنی ، هم رشد روحی داریم . رشد در عرصه جسم نمو است . حتی نمو جسمی از طریق ذهن و مغز کنترل می شود .

مرکز فرماندهی بدن مغز است و ذهن فضای فعالیت مغز است .

رشد یک تغییر است . تغییر یعنی حرکت و حرکت نیاز به نیروی محرکه دارد

رشد هم نیروی محرکه دارد ؛ اینطور نیست که انسان دلش بخواهد رشد کند یا نکند . از لحظه لقاح تا لحظه مرگ مغز تحت نیروی سائق رشد است و امکان ندارد برای مدتی تعطیل شود .

حرکت یک فرآیند است ، یک عمل است ؛ این عمل مدیریت نیاز دارد . مغز مرکز مدیریت تغییر ، حرکت و رشد است و ذهن فضای این مدیریت است . ذهن پایگاه رشد است . اگر ما می خواهیم رشد کنیم در ذهن باید برنامه ریزی کنیم ، حرکت را کنترل کنیم .

مدیریت مبدأ و مقصد حرکت و چگونگی این حرکت ، در ذهن شکل می گیرد . بنابراین اگر کودکی می خواهیم که خوب رشد کند پس همان ذهنیت را باید بسازیم . اهمیت دوران کودکی به این دلیل است که : ذهن در کودکی شکل می گیرد . ذهن در کودکی نرم و انعطاف پذیر است . می توان برنامه ریزی اش کرد . اما در بزرگسالی تغییر آن سخت و مشکل است .

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

ذهن اتاق فرماندهی رشد است و مرکز مدیریت رشد است؛ این فضا بسیار قانونمند است. ذهن بر پایه محیط شکل می گیرد. (محیط یکی از عوامل رشد است - استعدادها، خصوصیات و محیط). محیط در شکل گیری ذهن مؤثر است. ذهن قانونمند است چون آفریده خلقت و تابع نظام آفرینش است.

اگر ما قانونمندی ذهن و قانون نظام آفرینش را یاد بگیریم و همگام با آن حرکت کنیم و آن را در محیط زندگیمان اجرا کنیم، استعدادها بهتر شکوفا خواهند شد. از اهداف این دوره این است که این قانونمندیها را بهتر بشناسیم و رفتارهایی را با کودک طراحی کنیم و به گونه ای عمل کنیم که کودک در مسیر شکوفایی استعدادهایش حرکت کند. برای تحقق این موضوع اول باید ذهن را بشناسیم و بدانیم چه کار میکند؟

باید تلاش کنیم تا بچه ها ذهن طبیعی داشته باشند. ذهن بطور طبیعی کشف می کند. کودک توسط حواس پنجگانه اش عوامل بیرون از خودش را کشف می کند؛ می بیند، می شنود، لمس می کند و بو می کشد و محیط را کشف می کند. این کشف را می برد داخل ذهن، با اطلاعاتی که از قبل دارد ترکیب می کند، فرآیندی را طی می کند که به آن پردازش می گوئیم. این کار از سه ماهگی نوزاد شروع می شود. قبل از این سه ماه چون اطلاعات قبلی ندارد حرکاتش کنترل نشده است. از سه ماهگی به بعد پردازش مغز نوزاد جهت پیدا می کند. بعد از پردازش به ابداع می رسد و تولید می کند. این تولید ممکنه که یک نظریه باشد و ببرد در درون خودش یا ممکن است جلوه بیرونی داشته باشد و تبدیل به یک حرکت یا یک رفتار شود.

وقتی نوزاد جیغ می کشد بر اساس پردازش درونی اش است؛ یکسری اطلاعات گرفته، با اطلاعات قبلی ترکیب کرده، یکسری فرآیند را طی کرده و پردازش کرده به این نتیجه رسیده که جیغ بزند یا لبخند بزند و یا گریه کند.

تمام رفتارهای انسان از بدو تولد تا بزرگسالی براساس پردازش ذهنی بوده. هر کاری که ما می کنیم بر اساس پردازش ذهنی مان است. اهمیت دوران کودکی در این است که هنوز رشد ذهن کامل نشده، اطلاعاتی که وارد می شود بدون فیلتر لایه های اولیه ذهن را می سازد که به آن ضمیر ناخودآگاه می گوئیم.

ضمیر ناخودآگاه ۶ سال اول زندگی شکل می گیرد؛ چه شکلی می گیرد و چه معیارهایی دارد از آن به بعد براساس همان ها کار خواهد کرد.

ذهن طبیعی (فعال) = کشف، پردازش، ابداع

هر چقدر ذهن بر این اساس کار کند فرسوده نخواهد شد. مثل اندام بدن و یا دستگاه های صنعتی که هر چه طبق استانداردها کار کنند دیر تر از بین می روند؛ خسته می شوند ولی فرسوده نمی شوند. ذهنی که مطابق این قانونمندی عمل کند هیچ وقت پیر نمی شود، همیشه فعال خواهد بود؛ حتی در صد سالگی هم قدرت پردازش خواهد داشت.

در حال حاضر معضلی وجود دارد به نام معضل سالمندی، در این معضل ذهن سالمندان خوب کار می کند ولی بدنشان از کار می افتد، چون ساختار ذهنی درست نیست؛ اگر ذهن درست کار کند حتی در دوره سالمندی از افتادگی و معلولیت نخواهیم داشت.

مشکل از جایی شروع می شود که ما می خواهیم دائم به کودکمان یاد بدهیم و الگوی خودمان را به او تحمیل کنیم در نتیجه کودک فرصت کشف کردن ندارد، الگو را تکرار می کند؛ این تکرار کردن ثابت نیست، حجم را بزرگ می کند

ذهن غیر طبیعی (منفعل) = الگو، تکرار، انباشت

تحمیل، تفسیر، فربه

ما الگوی ذهنی را مرتب تفسیر می کنیم. تفسیر درست عکس پردازش است. در پردازش شکوفایی و تولید هست. در تفسیر حجیم شدن و انباشت و فربه شدن هست؛ در این حالت رشدی در کار نخواهد بود و ذهن غیر طبیعی کار خواهد کرد.

چرا اینقدر خسته هستیم؟ خسته روزگار، بچه ها و زندگی؟ چون خسته ذهن غیر طبیعی هستیم. ما بلد نیستیم هر چیزی را در قدر و اندازه و جایگاه طبیعی خودش ببینیم؛ ما هر چیزی را با تعبیر و تفسیر خودمان می بینیم چون از بچگی کشف نکردیم؛ میزان کشف کردن در ما کم است در نتیجه الگو و تفسیر هایی که به ما داده شده را داریم و همان ها را دوباره خودمان تفسیر می کنیم. وقتی ذهن مفسر بار می آید، خسته می شود. این تفسیر ها فضای ذهن را می گیرد؛ فضای ذهن خیلی بزرگ است اما نا محدود نیست، پر می شود. چقدر فضای ذهننتان را یعنی ها پر کرده است، در طول روز چقدر از کلمه یعنی استفاده می کنید!

ذهن در جایگاه کشف، پردازش، ابداع درست کار می کند. اگر ذهن در جایگاه الگو، تکرار، انباشت قرار بگیرد، مخروطی که در می بحث رشد راجع به آن گفتیم، دو ضلعش از نیمه می شکنند و به داخل بر می گردد و تبدیل به لوزی می شود، در این حالت همه چیز محدود می شود. در حالت اول ارتباط با کائنات نا محدود است اما در حالت لوزی این ارتباط محدود می شود.

وقتی ذهن در داخل مخروط بسته یا در واقع لوزی قرار می گیرد این ذهن خسته است؛ فضای معنوی در این حالت کم است در صورتیکه فضای معنوی در مخروط کامل، نا محدود است.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

ما بجای اینکه بچه های خردمند پرورش دهیم بچه های عاقل پرورش می دهیم ؛ عقل سه مرتبه دارد که مولانا در مثنوی خیلی زیبا آنها را بیان کرده ، مرتبه اول عقل جزئی و مرتبه آخر خرد است . عاقل مطلقاً به معنای خردمندی نیست . عقل جزء اولین مرحله است که انسان به آن می رسد ، حیوانات سیرک هم با آموزش کارهایی را یاد می گیرند ، ما هم به همین طریق چیزهایی را به بچه هایمان آموزش می دهیم و فکر می کنیم فتح الفتوح کرده ایم .

مسئله مهم این است که رشد ذهنی و عقلی ادامه پیدا کند و به خردمندی برسد (خردمندی ، روشن ضمیری ، فرزادگی و.....) همه اصطلاحاتی هستند که در ادبیات ما فراوانند . در دنیای امروز ما علوم حسی غالب شده نه علوم معنوی .

نیروی رشد همیشه و هر لحظه وجود دارد و ما باید رشد کنیم ، اگر مسیر رشد را منحرف کنیم در حقیقت جهت نیرو را عوض کرده ایم و رو به پایین هدایت کردیم . مخروط انسان به دو شکل وجود دارد ، رو به پایین و رو به بالا ، یعنی ذهن ما رو به بالا شکل می گیرد یا به سمت پایین و مادیت .

حاصل ذهن طبیعی و مخروط به سمت بالا ، آرامش روح و آسایش جسم ، احساس قدرت ، احساس ارزشمندی ، توانایی و احساس معناداری (عمر و زندگی معنا دارد) .

حاصل ذهن غیر طبیعی و مخروط رو به پایین ، بجای آرامش - اضطراب ، بجای آسایش - عذاب ، احساس تزلزل (در مقابل کودکان و زندگی و روزگار درمانده ایم) ، احساس بی ارزشی ، ناتوانی و احساس پوچی .

هیچکدام این احساسها مطلق و دائمی نیستند بلکه در نوسان هستند ، مهم اینه که نوسان بیشتر به سمت ذهن طبیعی باشد . باید در هر لحظه خودمان را بازبینی کنیم و ببینیم کجاییم ؟ در چه حالیم ؟

آن چیزی که در ذهن شکل می گیرد ، جهت نگاه و باورمان است . نگاه به بالا یا به پایین ، که خود یک طیف وسیع است . بر پایه این نگاه یا باور یک درک داریم ، درک از خود ، درک از محیط و ، بر پایه این درک یک انتظار یا توقع داریم و بر پایه این انتظار یک احساس داریم (خوشایند یا نا خوشایند) و بر پایه این احساس یک رفتار داریم .

نگاه <-- درک <-- انتظار <-- احساس <-- رفتار

مجموعه (نگاه ، درک ، انتظار ، احساس) ، ذهنیت هستند ، در ذهن شکل می گیرند . رفتار ، عینیت است ، در بیرون شکل می گیرد قابل دیدن است . این فرآیند ها طی میشه تا ما لبخند بزیم یا اخم کنیم .

ما اصولاً از خودمان سه درک داریم :

۱- مقصر

۲- مظلوم

۳- مسئول

از کودکی تا به امروزتان را به خاطر بیاورید ، اتفاقاتی نا خوشایندی برایتان افتاده که در بعضی از آنها شما مقصر بوده اید ، در این اتفاقها چه احساس هایی داشتید ؟

پاسخ حاضرین : احساس گناه ، خشم ، پشیمانی ، ناتوانی ، حقارت ، ترس .

واکنش درونی تان چه بود ، با خودتان چه کار می کردید ؟ سرزنش .

واکنش بیرونی تان چه بود ؟ چه رفتاری از خودتان نشان می دادید ؟ فرار یا طلب بخشش

چه انتظاری داشتید که طلب بخشش می کردید ؟ مجازات ، جهنم ، ترس از مجازات

واکنش مقصر در نهایت خشونت است ، چه با خودش و چه با دیگران (اعتیاد و راه های غیر اخلاقی و ...)

دوباره از کودکی بررسی کنید اتفاقات ناخوشایندی افتاده که شما در این اتفاقات مظلوم واقع شدید ، در این حالت چه احساسی داشتید؟

پاسخ حاضرین : بدبختی ، نفرت ، غم ، ناتوانی ، حس انتقامجویی ، تنهایی .

واکنش درونی تان چه بود ؟ گریه زاری ، سوگواری ، عزاداری برای خودمان

واکنش بیرونی تان چه بود ؟ شکایت ، شکایت بردن به خدا

در مقابلش چه انتظاری دارد؟ پاداش ، مظلوم همیشه انتظار پاداش دارد ، توقع بهشت

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

نگاه مظلوم در نهایت به تزلزل و بی ثباتی میرسد .

یکی از هدفهای دوره کودک متعادل اینست که بچه هایمان را به سمت درک مسئول ببریم . مسئول یعنی چی؟ مسئول هرگز مقصر نیست . مقصر مورد سرزنش قرار می گیرد ولی مسئول مورد سؤال قرار می گیرد .

مسئول کسی است که یک اتفاق ناخوشایند در حوزه مسئولیت او اتفاق افتاده ، سوگواری برای خودش نمی کند . اتفاق را بررسی می کند : این مسئله برای من اتفاق افتاده و من مسئول هستم ، پس اول پذیرش دارد و بعد خودش را نوازش می کند . یعنی واکنش های درونی او پذیرش و نوازش خود است .

درک مقصر و مظلوم هر دو مال ذهن غیر طبیعی یا منفعل است . وقتی این ذهن شروع به سرزنش میکند معلوم نیست تا کجاها می رود، انتها ندارد ، مخروط برعکس است ، نیرو در ذهن بسته قرار گرفته ، سرزنش و سقوط .

در صورتی که یک مسئول خودش را نوازش می کند . واکنش بیرونی او : جبران و پرداخت بها است . یک مسئول انتظار مجازات و پاداش ندارد ؛ یک مسئول در کوران حوادث انتظار رشد دارد و رشد می کند .

نگاه مسئول به قدرت می رسد .

هرجا احساس ضعف کردید بدانید در درک مسئول نیستید . یک مسئول با قدرت عمل می کند ؛ منظور از قدرت زور نیست ، زور خشونت است . حاصل قدرت آرامش است .

اگر می خواهیم بچه هایمان رشد کنند باید درک مسئول داشته باشند و مسئول بار آیند .

ما در مقابل رشدمان مسئولیم و باید این مسئولیت را به خوبی بشناسیم . ما مسئول رشد خودمان هستیم . رشد یعنی تغییر در جهت مثبت و علامتش هم احساس خوشایند ، احساس قدرت ، رضایت ، آرامش ، محبت و شادی است . هر وقت در اتفاقی این احساس ها را نداشته باشیم و درک مقصر یا مظلوم از خودمان داشته باشیم ، معنی آن اینه که با ذهن منفعل داریم عمل می کنیم و به ساختار مغزمان فشار می آوری که این فشارها به جسم وارد می شود و تبدیل به بیماری می شود .

یکی از دلایلی که ما با درک مقصر بار می آییم اینه که در کودکی اجازه اشتباه کردن به ما داده نشده در ذهن طبیعی و فعال ، تجربه وجود دارد ، رشد در تجربه کردن اتفاق می افتد و در تجربه حتماً اشتباه می کنیم .

ذهن طبیعی (فعال) = کشف ، پردازش ، ابداع ---> تجربه

ما به بچه هایمان تجربه اشتباه کردن نمی دهیم ، حتی به خودمان هم این اجازه را نمی دهیم . ما مسئول رشد خودمان هستیم پس باید به سمت درک مسئول برویم .

نقل از حضرت علی (ع) است : که وای به حال مسلمانی که دو روزش مثل هم باشد . در دستورات دینی ما هم هست که هر روز باید خودت را محاسبه کنی اگر رشد نکردی باید مورد سؤال قرار بگیری ، نه سرزنش .

اگر امروزت مثل دیروزت بود و قدمی برنداشتی و چیزی یاد نگرفتی ، مسئول خواهی بود . رشد لحظه به لحظه است ، هر لحظه ما مسئولیم . ما فقط و فقط مسئول خودمان هستیم ، مسئول رشد احدی نیستیم ، تا یک سنی مسئول رشد بچه مان هم هستیم که آهسته آهسته کم می شود ؛ هر چقدر این مسئولیت پذیری را به خود او محول کنیم این مسئولیت از حوزه ما کم می شود .

از چه سنی باید این مسئولیت پذیری را به او محول کنیم ؟ از ۹ ماهگی ، از زمانی که چهار دست و پا شروع به حرکت می کند و او مسئول خودش می شود . هر انسان مسئول خودش است ؛ وقتی که می گوئید "من به جهنم" ، خلاف نظام آفرینش کار کرده اید و در مخروط واژگون قرار گرفته اید . مخروط واژگون انتهایش جهنم است ، وقتی می گوئید من به جهنم یعنی قعر جهنم را انتخاب کرده اید .

من مسئول رشد خودم هستم و در مقابل رشد دیگران مسئولیت ندارم . در مقابل رشد دیگران به اندازه توانایی ام مسئولیت دارم . هر کجا که مسئولیت من در مقابل دیگران به مسئول بودن برای خودم آسیب نزند . اجازه ندارم خودم را فدای دیگران کنم .

در حالیکه در جامعه ما برعکس است خودمان را فدا می کنیم ، یک چیزی هم بدهکار می شویم ، اگر چیزی ته آن ماند ، چه بهتر اگر نماند ، من به جهنم . اگر این موضوع را درک نکنید هرگز مادر مسئولی نخواهید بود .

وقتی می گوئیم « وای با بچه هایمان چه کردیم ! » درک مقصر است و وقتی می گوئیم « وای با ما چه کردند ! » درک مظلوم است . هر کاری که با بچه هایمان کرده ایم و هر کاری که با ما کردند ، خیلی ممنون و متشکریم ، چون همه این اتفاقها برای رشد ما بوده . هیچ اتفاقی در زندگی ما نمی افته جزء برای رشد ما . یا این پیام را می گیریم و رشد می کنیم یا این پیام را نمی گیریم و می رویم در مخروط واژگون .

پس با درک مسئول زندگی کنیم و آگاهی کسب کنیم. اول خودمان باید رشد کنیم؛ دوره کودک متعادل برای رشد مادر است، کودک نیازی به ما ندارد خودش در حال رشد هست. اول ما باید به مسئولیت خودمان آگاه شویم بعد که قوی شدیم می توانیم به مسئولیت مان در مقابل دیگران عمل کنیم. هدف از این دوره ها این است که به همدیگر کمک کنیم والدینی قدرتمند شویم.

نشست ۴- نظم

«نظم»

رشد بدون نظم امکان ندارد. خلقت و آفرینش نظم دارند، ما همیشه می گوئیم نظام آفرینش؛ آفرینش بدون نظم امکان ندارد، نظم آفرینش، نظم بدون خطاست. مسئله این است که ما به نظم چگونه و از چه زاویه ای نگاه می کنیم؟

بدلیل بحران مفاهیمی که در حال حاضر وجود دارد پیشنهاد می کنم همیشه به فرهنگ فارسی به فارسی رجوع کنید و ریشه لغت و مشتقات آن را در آورید؛ در دستیابی به اصل مفاهیم کمک می کند. در فرهنگ لغت نظم = ترتیب دادن، چیدن، مروراید را نخ کشیدن، کلام موزون. مشتقات آن = نظام (نظم داده شده)، منظم، تنظیم، ناظم (کسی که نظم میدهد)، منظوم. این کلمات در ذهن شنونده حرکت را تداعی می کند یا سکون را؟

هر معنی که از نظم داریم در حرکت است. نظم بدون حرکت مانع رشد است. اگر نظم را ایستا ببینیم، دائم در حال گفتن این جملات خواهیم بود: ندو، منظم بشین سرجات، بهم نریز، اینقدر وول نخور، هر چیزی را ثابت بذار سر جاش، این ویتترین اسباب بازی های توست بهم نریزش. نظم از نظر ما این است. که همگی نظم ایستا هستند و مانع رشد هستند. در نتیجه کودک طغیان می کند. تمام کسانی که ذهنشان به نظم بازدارنده عادت دارد، اصلاً منظم نیستند، همیشه دنبال چیزی می گردند، چون نظم را در پنهان کردن دیده اند، خلوت کردن نظم نیست. جمع کردن وسایل در جایی و بستن در به روی آنها نظم نیست.

ذهن فعال نظم در حرکت را می خواهد. اگر با ذهن فعال به نظم نگاه کنیم، تداعی حرکت است و اگر با ذهن منفعل نگاه کنیم، تداعی توقف و ایستایی است. و چون ایستایی در زندگی معنا ندارد؛ چه بخواهیم و چه نخواهیم مجبور به حرکت هستیم. اگر این حرکت رو به بالا و آگاهانه و به جهت مثبت باشد؛ خوب است. در غیر اینصورت دور خودمان می چرخیم و دچار آشفتگی و بی نظمی می شویم. تمام کسانی که نظم ایستا دارند، ذهن آشفته دارند و حالشان خوب نیست، خسته اند، حتی یک صفحه کتاب نمی توانند بخوانند چون ذهن شان پر است.

وقتی صحبت از حرکت و جابجایی می شود واژه دیگری در ذهن می آید و آن وقت و زمان است. نمی توان به حرکت فکر کرد ولی به زمان فکر نکرد چون حرکت در واحد زمان اتفاق می افتد. وقت یک پدیده مادی است، قابل اندازه گیری و تقسیم است: ثانیه، دقیقه، ساعت و روز. زمان کیفیت وقت است، قابل اندازه گیری نیست.

رشد یک حرکت منظم است و زمان در آن مطرح است مثل مراحل رشد. وقتی بحث حرکت و زمان پیش می آید، واژه دیگری به میان می آید و آن برنامه ریزی است. برنامه یعنی چه عملی در چه زمانی. بدون برنامه حرکت دچار آشفتگی می شود. اگر ندانیم چه حرکتی، در چه زمانی باید انجام شود، ذهن دچار آشفتگی می شود و بی نظمی ذهنی ایجاد می شود به دلیل عدم داشتن برنامه.

نظم + برنامه = ریتم

یکی از دلایل آشفتگی های ما و بچه هایمان اینست که در زندگی مان ریتم وجود ندارد. در زندگی سنتی ریتم وجود داشت اما در زندگی شبه مدرن امروز، ریتم وجود ندارد و حاصل آن خستگی و کلافگی و درگیری های ذهنی است.

ما در همه مباحث کودک، نظم و نظافت و تغذیه و خواب و یادگیری و... با نظم و ریتم مواجهیم. جهان آفرینش ریتم دارد. در نظم طبیعی و هستی هیچ چیزی را بدون ریتم پیدا نمی کنید؛ چیزی که دل به خواه باشد. مگر اتفاق خاصی بیفتد مثل زلزله یا خورشید گرفتگی و غیره اما از بدو خلقت تا کنون، طلوع و غروب خورشید ریتم دارد؛ فصل ها هم ریتم دارند. یکی از مشکلاتی که در سال های آینده با آن مواجه خواهیم شد و مقدمه اش هم در حال حاضر قابل رؤیت است؛ مسائل محیط زیست است.

تکنولوژی ریتم طبیعت را بهم زده است و حاصل آن بهم خوردن فصل ها و اقلیم ها خواهد بود. ریتم یعنی تکرار در شکل و تنوع در محتوا. ریتم در محتوا تکرار ندارد. برای مثال غزل نظم و قافیه دارد؛ این نظم و قافیه تکرار می شود ولی هر بار مفهوم جدیدی دارد. یا در موسیقی نت تکرار می شود ولی محتوایش عوض می شود. یا حتی در نماز حرکات تکرار می شود ولی هر دفعه محتوایش فرق می کند. شب و روز دارای ریتم هستند اما ما در زندگی امروزی این ریتم را برهم می زنیم. با تارک شدن هوا همه چراغ های منزل را روشن می کنیم و نیمه های شب یکدفعه همه را خاموش می کنیم و به خواب می رویم و همیشه حیرانیم که چرا اینقدر عصبی هستیم؟

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

این تعارض با نظم طبیعت آنقدر برای ما عادی شده که متوجه ضررهای آن به خودمان نیستیم. همین حالت را هم در مورد سرما و گرمای هوا داریم. در اوج گرما کولر را زیاد می کنیم، محیط داخل را حسابی خنک می کنیم، به بیرون که می رویم یکدفعه بدنمان گرم می شود. و در اوج سرما هم گرمای محیط را به حداکثر می رسانیم، چله زمستان فقط با یک تی شرت در خانه هستیم. اصلاً توجه نداریم که این سرد و گرم شدن ها چه عواقب سوئی برای ما دارد.

در صورتی که خیلی ساده می توانیم در شب با استفاده از دیمر (تنظیم کننده نور چراغ)، نور منزل را آرام آرام کم کنیم؛ بعد آماده خوابیدن شویم. یا در زمستان هوای اتاق را متعادل نگه داریم و در عوض لباس بیشتری بپوشیم. چون با ذهن منفعل زندگی می کنیم و همان چیزهایی که به ما یاد داده شده را تکرار می کنیم، در شب چهلچراغ روشن می کنیم و خانه را مثل روز روشن می کنیم، چون همیشه شنیده ایم در تاریکی قلب می گیرد. و بعد یکدفعه خاموش می کنیم و می خوابیم.

شب و روز و فصل ها دارای نمودار ریتم هستند و همه یک خط تعادل دارند که نسبت به آن خط بالا و پایین می شوند. این دقیقاً الگویی است که ما در کار با کودک از آن پیروی می کنیم. در هر مبحثی ما باید یک خط تعادل داشته باشیم و بررسی کنیم که ریتم زندگی ما با ریتم طبیعت هماهنگ هست یا نه؟ اولین اصلی که در کار با کودک به آن می خواهیم توجه کنیم تعادل و توازن است. رفتارهای ما در نهایت باید به یک تعادل نهایی برسد. همانطور که برآیند زندگی در چهار فصل را بگیریم، نهایت آن تعادل است. حتی برآیند شب و روز هم نتیجه اش تعادل است.

نکته دیگر ریتم هماهنگی و هارمونی است. نمودارهای ریتم محور تقارن دارند. تغییرات به نسبت محور تقارن بالا و پایین می روند. دلیل زیبایی طبیعت داشتن ریتم است. ما می خواهیم در زندگی مانند طبیعت ریتم و محور تقارن داشته باشیم. آیا در حال حاضر محور تقارن داریم؟ یک مرتبه جوش می آوریم و یک مرتبه هم پشیمان می شویم؛ یک مرتبه قهقهه خنده و پشت سرش هق هق گریه. محور تقارن نداریم که آرام بالا بریم و آرام پایین بیاییم و ریتم را حفظ کنیم.

کمک دیگری که داشتن ریتم در زندگی به ما می کند این است که اگر در زندگی ریتم داشته باشیم می توانیم تضاد را در زندگی مدیریت کنیم تا به هماهنگی در زندگی برسد. اگر ریتم نداشته باشیم تضاد به تعارض میرسد و این تعارض باعث آزار ما خواهد شد.

دو مثلث قائم الزاویه را فرض کنید که در کنار هم به صورت برعکس قرار گرفته اند، یعنی رأس یکی بالا و رأس دیگری رو به پایین باشد. این دو مثلث در کنار هم تشکیل یک مستطیل با یک مساحت مشخص را می دهند. می توانید خودتان با مقوا این دو مثلث را درست کنید و ببینید که به چند حالت در کنار هم قرار می گیرند؛ خواهید دید که در حالت های دیگر این دو مثلث کاملاً در تعارض هستند و بین شان فضای خالی زیادی به وجود می آید. اسم یکی از آن ها زن و دیگری مرد است. در حالت اول که با هم تشکیل یک مستطیل را می دهند، با هم تضاد دارند ولی تعارض ندارند، چون دارای ریتم هستند از نظم استفاده می کنند و همدیگر را خیلی زیبا پشتیبانی می کنند. هر جایی که تو نیستی؛ من هستم و هر جا که تو بودی لازم نیست من باشم. اما ما در زندگی می گوئیم تو نیستی، من هم نیستم. تو هستی من هم هستم؛ یکی من یکی تو؛ فضای خالی عاطفی وجود دارد.

حالت اول تضاد مدیریت شده است و حالت دوم تضاد مدیریت نشده است و به تعارض کشیده شده است. تو حوصله نداری من هم حوصله ندارم؛ تو می خواهی دعوا کنی، من هم دعوا می کنم؛ اما در حالت اول می گوید: تو عصبانی هستی، خیلی خوب من که نیستم تو خودت را خالی کن اما یک جا که من عصبانی بودم تو مراعات من را بکن. مکمل همدیگر هستند هر جا تو نبودی من هستم و هر جا من نبودم تو باش.

همین کار را با فرزندان هم باید انجام دهیم. درست وقتی کودک آشفته است و داد می زند ما هم عصبی می شویم و داد می زنیم؛ در حالیکه اگر در حالت اول باشیم به او اجازه می دهیم که تخلیه شود با آرامش.

اسم شکل اول همدلی است و اسم شکل دوم لجبازی است. زندگی ریتم دار مثل ماشینی است که توی سرپایینی بدون فشار و هل دادن، روان حرکت می کند. اما زندگی بدون ریتم مثل ماشینی است که با هل دادن و فشار حرکت می کند و آدم را خسته و کلافه می کند.

ریتم نیروی درونی ایجاد می کند. ریتم یک قانون است و برای همه است. ریتم طبیعت را بشناسیم و خودمان را تا حد امکان به نظم طبیعت نزدیک کنیم. طبیعتاً ما نمی توانیم برق را از زندگیمان حذف کنیم ولی می توانیم در شب نور را کم کنیم. هنگام خواب بخصوص برای کودکان اول نور خانه را کم کنیم و بعد او را برای خواب آماده کنیم.

برنامه ریزی وقت و زمان را مدیریت و تنظیم می کند. برنامه یعنی چه کاری در چه زمانی انجام پذیرد؛ از الان تا آخر عمر. از لحظه اکنون تا آخر عمر هر چقدر بیشتر بدانیم که چه کاری را در چه زمانی باید انجام دهیم، ریتم زندگی مان طبیعی تر و روان تر خواهد بود و تنش و سایش در زندگی مان کمتر خواهد بود. معنی برنامه این نیست که دقیقاً آن چیزی که ما رسم کردیم اتفاق خواهد افتاد، بلکه مفهومی اینست که ما در هر زمانی می دانیم حدوداً چه کاری را باید انجام دهیم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

وقتی برنامه داشته باشیم ذهن مان منظم می شود . کیفیت تفکر عوض می شود ، قدرت پردازش ذهن بالا می رود ، تولید فکر پیدا می شود ، نظم ذهنی صورت می گیرد و در نتیجه نظم رفتار صورت می گیرد . وقتی که ذهن منظم شد ، رفتار بیرونی هم منظم می شود .
برنامه ریزی برای ایجاد نظم :

کارهایی که در طول دیروز انجام داده اید لیست کنید . روی تک تک کارهایی که نوشتید خوب فکر کنید و دقیق بررسی کنید که از قبل تا انجام آنها چقدر وقت صرف کردید ؟ چقدر ذهن تان مشغول انجام این کار بوده ؟ برای همه این کارها یک وقت فیزیکی صرف شده و یک وقت ذهنی ، که این دو تا اصلاً با هم هماهنگ نیستند و حاصل این عدم هماهنگی آشفتگی است .

دو عامل مهم در برنامه ریزی وجود دارد:

اهمیت و ضرورت . اموری که در طول روز انجام می دهیم چقدر اهمیت و چقدر ضرورت دارند ؟ تمام کارهای ما در طول روز تقدم و تأخرشان بر پایه این دو است . یا با اهمیت هستند یا بی اهمیت ، یا ضروری اند یا غیر ضروری .

اگر دو محور عمود برهم رسم کنیم که محور عمودی اهمیت و محور افقی ضرورت باشد ، ۴ منطقه به دست می آید:

۱) منطقه بحران : شامل کارهای خیلی ضروری است ، همه چیز را کنار می گذاریم و به آنها می پردازیم . مثل غذا ، بیماری ، امتحان و تهیه پول

۲) منطقه پیشگیری : چکاپ پزشکی ، واکسیناسیون ، تغذیه ، تحصیل ، کسب علم و آگاهی و اقتصاد خانواده . در واقع برنامه ریزی در این منطقه قرار می گیرد . این کارها مهم هستند ولی ضروری نیستند . ۳) منطقه تشریفات : مثل دیدو بازدید ها و تسلیت و تیریک و دعوت ها ، ضروری هستند ولی مهم نیستند .

۴) منطقه اتلاف : شامل کارهایی است که نه ضروری اند نه مهم . مثل گفتگوهای تلفنی ، پرسه زدن های بی مورد ، غیبت ، منفعل بودن .

حالا می خواهیم برنامه ریزی کنیم ، از ۱۰۰٪ وقت مان ، بیشترین وقت را به کدام منطقه باید بدهیم ؟ بحران ها در همه زندگی ها هست ؛ زندگی بدون بحران رُیاست . مهم اینه که چقدر از وقتمان را صرف آن کنیم و چگونه از وقوع آن پیشگیری کنیم .

هر چقدر بیشتر وقت برای منطقه ۲ بگذاریم ، بحران را محدود کرده ایم . هر چقدر برای این منطقه برنامه ریزی داشته باشیم بحران را بیشتر کنترل کرده ایم . پس از صد در صد وقتمان بیشترین را به منطقه پیشگیری و بعد به منطقه بحران و در آخر کمی هم به تشریفات بدهیم .

هر چقدر برای زندگی و آینده و پیری و سلامتی و ... برنامه داشته باشیم و به جای نظم مانع ، نظم پیش برنده داشته باشیم و ریتم داشته باشیم ، بهره وری عمرمان بیشتر خواهد بود . ما در طول عمر با حیوانات مشترکیم و تفاوت مان با آنها در عرض عمر یعنی در کیفیت عمر است . عمر و زندگی را همه دارند اما چگونگی آن کاملاً متفاوت است . اگر عرض عمرمان بیشتر باشد مساحت زندگی مان بیشتر خواهد بود ، یعنی بهتر زندگی کرده ایم و رشد بیشتری داشته ایم . ما به دنیا آمده ایم که بهتر زندگی کنیم .

بنابراین منطقه ۴ را باید حذف کنیم و بیشترین وقتمان را به منطقه ۲ بدهیم .

اگر می خواهیم بچه هایمان خوب رشد کنند محور برنامه ریزی های ما باید رشد باشد . هیچکس قادر نیست مانع رشد ما شود به جزء خودمان . در تمام آموزه های دینی ما هم « اول خودت » مطرح است . مثل جهاد با نفس که مهمتر از جهاد بیرونی است . من مسئول خودم هستم و در قبال دیگران مسئولیت دارم .

در رشد هماهنگ با نظام آفرینش باشیم و هر چقدر اطلاعات مان را در این زمینه افزایش دهیم ریتم زندگی مان روان تر می شود . چرخه زمان داشته باشید و وقت تان را تنظیم کنید . ما ۲۴ ساعت وقت روزانه و ۱۶۸ ساعت وقت هفتگی و ۷۲۰ ساعت وقت ماهانه داریم . با این وقت ها چه کار می خواهید بکنید ؟ فکر کنید ۲۰ سال دیگه کجا می خواهید باشید ؟ من این بخش را به حکم تجربه می گویم ، سالمندان ما اصلاً وضع خوبی ندارند و از یک سنی که می گذرند تبدیل به موجودات غیر قابل تحمیلی می شوند ؛ هم خودشان را آزار می دهند و هم دیگران را آزرده می کنند چون در جوانی برای دوران سالمندی برنامه ریزی و چشم انداز نداشته اند . بازنشستگی در کشور ما معضل دردناکی شده چون فکر می کنند که در این سن دیگر هیچ فعالیت ذهنی نباید داشته باشند ؛ در صورتی که مغز تا آخرین لحظه فعال است . سالمندانی هستند که روزی ۱۲ ساعت کار می کنند .

زندگی این آدم ها را مستند کنید و بخوانید تا بتوانید برای این سنین برنامه ریزی داشته باشید . گران بها ترین چیزی که داریم عمرمان است . اگر عمر را بدهیم و زمان بخریم ، برنده شده ایم و اگر عمر را بدهیم و بطالت بخریم ، یقیناً بازنده شده ایم . بعد از نظم زمان به نظم ذهن می رسیم . وقتی زمان را تنظیم کنید و برنامه ریزی داشته باشید پی خواهید برد که ذهن تان چقدر آرام است .

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

واژه دیگر در زمینه آرامش ذهن « حضور » است. حضور ذهن یعنی هر جا که هستید سعی کنید ذهن تان هم همانجا باشد. مراقبه و مدیتیشن تمرین خوبی برای حضور ذهن هستند. تفکر مادی و ذهنیت مادی، آشفتنی ذهن می آورد. حضور وقتی است که جهت ما رو به بالا باشد اما تا زمانی که به داشتن فکر می کنیم ذهن آشفته ای خواهیم داشت. بالای مخروط حضور قلب و شدن است. ذهن باید به سمت شدن باشد نه داشتن. داشتن در خدمت شدن باید باشد. عامل دیگه در نظم ذهن تعهد است.

نشست ۵- اهمیت بازی

« اهمیت بازی »

بازی مهمترین نقش را در رشد کودک دارد. این مطالب برای همه کسانی که کودک دارند یا نوجوان دارند یا حتی فرزند بزرگ دارند و حتی کسانی که ازدواج نکرده اند و کودک ندارند، جالب خواهد بود. چون ما در زندگی مان هیچ کاری نمی کنیم جز بازی.

تمام زندگی انسان از تولد تا مرگ، فقط یک بازی است. پرورش کودک بخشی از این بازی است. اگر بازی را بلد نباشیم و صحیح بازی نکنیم، آسیب می بینیم.

ما با دو نگاه به بازی مواجه هستیم: نگاه سنتی و نگاه مدرن

در فرهنگ سنتی ما کلمه « بازی » بار منفی دارد. در فرهنگ عمید راجع به بازی اینگونه نوشته: سرگرمی به چیزی، ورزش، تفریح، قمار. « بازی کردن »: چیزی در دست گرفتن و خود را بیهوده با آن سرگرم کردن. « بازی دادن »: کسی را سرگرم کردن و فریب دادن. « بازییدن »: باختن. « بازیچه »: اسباب بازی کودکان. « بازیگوش »: بازی دوست، کسی که پیوسته به فکر بازی و تفریح باشد.

« باز »: امر به باختن و بازی. این نگاه سنتی به بازی است. در محاوره های خودمان هم چه می گوییم؟ بازی نکن، غذات رو بخور، تو دیگه بزرگ شدی رفتی کلاس اول بازی نکن بشین درست را بخوان. والدین گله می کنند که این بچه خیلی بازیگوش است و اصلاً درس نمی خواند؛ مگر درس خواندن چیزی غیر از بازی است؟

در واقعیت خود فرهنگ سنتی خواهیم دید که بازی به معنای واقعی کلمه خودش انجام می شده ولی نگاه به کلمه بازی منفی بوده است.

در دوره سنتی بازی و زندگی دقیقاً یکی بوده و فقط کلمه اش را بد می دانستند. در دوره مدرن بازی را از زندگی جدا کردند و آن را تبدیل به یک پدیده صنعتی کردند. اساس فرهنگ مدرن بر نگاه جزئی نگر و خرد کردن مسائل است؛ اما نگاه سنتی نگاه کلی نگر است. باز هم بحث خوب و بد کردن سنتی و مدرن نیست بلکه منظور ترسیم شکل و خصوصیات هر دو است.

در زندگی مدرن بازی از زندگی جدا شد و وسایل بازی از وسایل زندگی جدا شد و تبدیل شد به صنعت اسباب بازی. از اسباب بازی سوء استفاده شد، الآن هم می شود. بازی پایه و اساس شخصیت کودک را می سازد؛ بنابراین اگر سیستمی بخواهد در انسان ها تغییر ایجاد کند، می تواند با سرمایه گذاری روی بازی و اسباب بازی بچه های آن محیط در فرهنگ آینده آن محیط دخل و تصرف کند.

ما با بازی و در بازی ها شخصیت کودک را می سازیم؛ اگر در آن دقت نکنیم ممکن است شخصیت مطلوبی برای کودک حاصل نشود.

در دوره مدرن بازی ها تفکیک شدند مثل: بازی های حسی، حرکتی، خلاق، ادراکی، میدانی و غیره. در نگاه هوش متعادل و کودک متعادل ما فقط « بازی » داریم و معتقدیم همه بازی ها روی همه جنبه های رشد کودک مؤثر است. و فقط کافی است که ما فضای بازی را برای کودکان فراهم کنیم. در دنیای مدرن به رشد اهمیت داده شد و از بازی هم استفاده شد ولی نه برای رشد متعادل بلکه فقط برای یک بخشی از ذهن انسان ها استفاده شد. در نشست سوم با موضوع ذهن گفتیم ذهن فعال و ذهن منفعل داریم:

ذهن فعال = رشد = تجربه (کشف، پردازش، ابداع) = رضایتمندی = احساس خوشایند

ذهن منفعل = فریه شدن ذهن = محفوظات (الگو، تکرار، انباشت) = ملال = احساس ناخوشایند

انسان در سر این دو طیف قرار دارد. در ذهن فعال خستگی هست اما همراه با احساس خوشایند است. رشد شکوفایی است مثل درخت شاخه میوه، برگ میوه و رشد می کند و تکثیر می شود و فضای زیادی را می گیرد و بسیار زیبا و مفید و طبق قانون هستی و آفرینش.

چون رشد ذهنی و حرکت همیشه وجود دارد و رشد هیچ زمانی متوقف نمی شود بنابراین این ذهن منفعل به جای حرکت رو به بالا، دائم دور خودش می چرخد و مدام بزرگ می شود و ورم می کند مثل پشمک که می چرخد و می چرخد و بزرگ می شود. ذهن منفعل فریه ندارد فقط تکرار می کند.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

مرکز رشد ذهن است؛ اگر ذهن به تعادل و رشد برسد انسان هم رشد خواهد کرد. هر دو روند رشد و فربه حاصل بازی هستند چون در طول زندگی کاری نمی‌کنیم جزء بازی. یا بازی می‌کنیم با نتیجه رشد و یا بازی می‌کنیم با نتیجه فربه شدن. حالت اول بازی سازنده است و حالت دوم بازی مخرب است. هر دو حالت زندگی ما را تشکیل میدهد. زندگی یعنی بازی، مخرب یا سازنده؟

بازی سازنده -> ذهن فعال = رشد = تجربه (کشف، پردازش، ابداع) = رضایتمندی = احساس خوشایند

زندگی =

بازی مخرب -> ذهن منفعل = فربه = محفوظات (الگو، تکرار، انباشت) = ملال = احساس ناخوشایند

در هر صورت و در حال ما با بچه‌هایمان بازی می‌کنیم. باعث تعجب است که خیلی وقت‌ها پدرها می‌گویند: «من فرصت ندارم با فرزندم بازی کنم» و مادرها می‌گویند: «من حوصله بازی کردن ندارم». این حرف‌ها از اساس اشتباه است. چون ما در همه حال در حال بازی با فرزندمان هستیم؛ فقط باید ببینیم در حال بازی مخرب هستیم یا بازی سازنده؟ حتی وقتی کودک‌تان را می‌زنید یا سرش جیغ می‌کشید، خوشحال هستید یا بی‌حوصله، باز هم در حال بازی کردن هستید. یا وقتی با همسرتان جرو بحث می‌کنید هم در حال بازی هستید.

در قرآن و زبان عربی «لعب» به معنای بازی است و لعبت به معنای عروسک است. هنگامی که در قرآن از لَهو و لعب صحبت می‌کند، تأکید بر این می‌کند که لَهو و لعب شما را سرگرم نکند و از مسیر منحرف تان نکند، دقیقاً اشاره به بازی مخرب می‌کند و لعب دقیقاً بازی مخرب است.

به بازی‌های زندگی نگاه کنید، کسب مقام، کسب ثروت و کسب شهرت، همه این‌ها لعب هستند و ما را سرگرم می‌کنند. داشتن‌ها هم لعب هستند. اسباب بازی‌اند و ما سرگرم می‌کنند. هر چیزی که ما را سرگرم کند و از مسیر رشد منحرف مان کند لعب و لعبت است.

مخروط را به یاد آورید و محور و مسیر رشد که رو به بالا و بی‌نهایت بود، بازی مخرب ما را از مسیر رشد منحرف می‌کند؛ چه در زندگی خودمان و چه در بازی و کار با کودک. بازی سازنده لَهو و لعب نیست، عبادت است. لَهو و لعب از مسیر منحرف می‌کند، عبادت در مسیر نگه می‌دارد.

از اول گفتیم بچه‌ها در مسیر هستند، یاد بگیریم از مسیر منحرفشان نکنیم. بازی سازنده ما و کودک را در مسیر رشد قرار می‌دهد، به همین دلیل اسمش عبادت است. هر جا که کلمه بازی در آن می‌آید، خانه‌های بازی، مهدها و... خوب نگاه کنید که در آن‌جا بازی مخرب انجام میشود یا بازی سازنده؟ در مسیر رشد هستند یا نه؟

بازی سازنده عبادت است نه لَهو و لعب بنابراین این، شخصاً این اعتقاد را دارم که هنگام ورود به مکان بازی بچه‌ها باید وضو داشته باشید؛ چون بازی با بچه‌ها عبادت است. سرگرمی و وقت تلف کردن نیست.

هر پدیده‌ای که انسان را رشد دهد و در مسیر حقیقت هدایت کند عبادت است. ما در زندگی کاری جزء بازی نمی‌کنیم. تمام مناسک عبادی مان هم بازی‌های سازنده است.

مرحله به مرحله در این جلسات نگاه می‌کنیم که با کودکان بازی سازنده می‌کنیم یا مخرب؟ به عنوان مثال در مورد تغذیه در جلسه خاص خودش خواهیم گفت که بازی‌های مخرب و سازنده آن کدامند. بد غذایی، بی‌قراری، بد خوابی بچه‌های ما به علت بازی‌های مخربی است که با آنها انجام داده ایم.

بازی یعنی چی؟ با + زی. بازی سازنده حاصلش «باز زندگی» است و بازی مخرب حاصلش «بازندگی» است که همان باخت است. بازی سازنده ما را به سمت زندگی می‌برد. بازی تمرین زندگی است. بچه‌ها هر گونه که در کودکی بازی کنند، در بزرگسالی اینگونه زندگی خواهند کرد. حال ببینید بچه‌های ما چه تمرینی از زندگی می‌کنند. چه فضایی در خانواده هست؟ چه رفتاری با کودک می‌شود؟ چه بازی با کودک می‌شود؟ شک نکنید که همین‌ها را یاد می‌گیرد. چون بازی عامل یادگیری است. بچه‌های ما چه تمرینی در زندگی می‌کنند؟ خشونت، قطعاً با خشونت زندگی خواهند کرد؛ یا ملایمت و مهربانی، قطعاً با ملایمت و مهربانی زندگی خواهند کرد.

امروز چه بازی را زندگی می‌کنند، فردا در مقیاس بزرگتر همین بازی را زندگی خواهند کرد. پس بازی تمرین زندگی است.

بازی فعالیتی است برای کسب شادی و لذت، نه برای بدست آوردن نتیجه. یکی از بازی‌های مخربی که با ما شده و حالا ما با بچه‌هایمان انجام می‌دهیم، بازی رسیدن به نتیجه است. ما از کودکی یاد گرفته‌ایم که هر کاری باید نتیجه‌ای داشته باشد، مثل نتیجه اخلاقی که از فیلم‌ها یا انشاء‌ها توقع داریم. اصولاً در بازی و هر کاری به نتیجه فکر می‌کنیم؛ در حالی که زندگی قرار نیست به جایی برسد. زندگی یک حرکت است. لذت بردن از فرآیند این حرکت مهم است نه رسیدن به جایی.

بازی برای رسیدن به نتیجه نیست. نتیجه در بطن آن حتماً هست اما در اصل بازی برای کسب احساس خوشایند است.

بازی -> رشد -> ذهن فعال -> تجربه (کشف، پردازش، ابداع) -> رضایتمندی -> احساس خوشایند؛ کودک این مراحل را طی می‌کند و به احساس خوشایند می‌رسد. اما بازی مخرب برای رسیدن به کسب نتیجه است و حاصل آن احساس ناخوشایند است.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

اسباب بازی به نام حلقه هوش وجود دارد که یکی از مفید ترین اسباب بازی هاست؛ یک مخروط و چند حلقه از بزرگ به کوچک روی آن قرار می گیرد. طبق تحقیقی که ۱۵ سال روی این وسیله انجام دادم، بیش از یکصد تجربه برای کودک دارد. وقتی کودک با این وسیله بازی می کند یکصد بار با این وسیله تجربه و کشف می کند و ابداع می کند و به رضایتمندی می رسد و رشد می کند. مرتب در ذهن کودک « چرا » تولید می کند و این چراهای ذهنی به رشد ذهن کودک کمک بسیاری می کند.

ممکن است حلقه ها را در مخروط نیندازد؛ الگو کند، قل دهد، سوت بزند، تفاوت رنگها را تجربه کند و دائم کشف تازه با این وسیله کند. ما معمولاً به والدین سفارش می کنیم آن را خوب بشویند و در اختیار کودک بگذارند. به او یاد دهند؛ اما والدین عجول و جوان و بی حوصله بدون اهمیت به این سفارش کاملاً سعی در یاد دادن به کودک می کنند و با تمام دقت از اول سعی می کنند که کودکشان حلقه ها را به ترتیب در مخروط بگذارد. می دانید حاصل این یاد دادن چیست؟

محرورم کردن کودک از بیش از صد نوع تجربه خودش و کسب احساس خوشایند و رشد.

چون دوست داریم به نتیجه برسیم. حلقه هوش یک نتیجه دارد (از بزرگ به کوچک چیدن) ولی فرآیندش نیست. فرآیند آن برای کودک ممکن است حتی تا سه سال طول بکشد تا به نتیجه برسد و در بعضی موارد بعد از سه سال هم ممکن است کودک به نتیجه به ترتیب چیدن نرسد؛ اما در فرآیند آن صدها تجربه کسب کند.

وقتی ما خودمان به کودک آموزش دهیم که حلقه ها را به ترتیب بچیند و بعد هم با افتخار او را تشویق کنیم و دست بزنیم، کودک به توجه نیاز دارد بنابراین شرطی می شود، تکرار می کند، حفظ می کند و اطلاعات را به محفوظات می برد و انباشت می کند و ممکن است تند و تند هم حلقه ها را بچیند و از بزرگترها به خصوص مهمان ها جلب توجه کند ولی حاصل آن چیست؟ بازی مخرب و احساس ناخوشایند و شرطی شدن کودک. در صورتی که در ظاهر فکر می کنیم که او در حال رشد ذهنی است.

این مسائل همه به این دلیل است که ما فقط به نتیجه فکر کردیم و اجازه ندادیم کودک از فرآیند بازی لذت ببرد. به او یاد دادیم که فقط به نتیجه فکر کن. بازی تمرین زندگی است و ما با این کار به او می گوئیم که از فرآیند لذت نبر و به نتیجه فکر کن. وقتی این کودک به مدرسه می رود از فرآیند لذت نخواهد برد و فقط به نتیجه توجه خواهد کرد. اصلاً برایش مهم نخواهد بود که نه ماه در مدرسه چه کار کرده فقط نتیجه مهم است و همینطور وقتی به جامعه وارد می شود فقط به دستمزد فکر می کند نه به ارضای شغلی و.....

زندگی رسیدن نیست بچه ها در بازی عبور و حرکت را باید تمرین کنند نه رسیدن را. وقتی تفکر رسیدن داریم و به نتیجه فکر می کنیم بازی حلقه هوش به این زیبایی را تبدیل به بازی مخرب می کنیم. بنابراین مهم نیست که چه اسباب بازی برای کودکمان خریدیم مهم این است که چه جوری با او بازی می کنیم.

یا حتی در مورد اسباب بازی های دیگر مثل پازل یا لگو و غیره لازم نیست حتماً کودک آن هارا مرتب سر جای خودش بگذارد ممکن است دلش بخواهد با تکه های پازل شکل بسازد اما والدین فداکار با تمام دقت به او نتیجه را یاد می دهند. بچه ها باید از فرآیند لذت ببرند نه فرآورده که نتیجه همان فرآورده است.

هر فعالیتی برای کسب شادی و نشاط، بازی سازنده است و هر فعالیتی برای رسیدن به نتیجه، بازی مخرب است. در حرکت رسیدن وجود دارد اما وقتی ما فقط به نتیجه فکر می کنیم در حقیقت به توقف در نتیجه فکر می کنیم نه عبور از آن. در دل فرآیند ما مرتب به نتیجه می رسیم اما در آن متوقف نمی شویم. حرکت مقصد دارد، می رسیم ولی باید عبور کنیم نباید متوقف شویم.

بحران جوانان ما و تحصیلات عالی همین مسئله است که همه تلاش می کنند که به دانشگاه بروند بعد که به آن رسیدند، سرخورده می شوند چون برایشان نتیجه بوده، به آن رسیدند، خوب حالا چی؟ و.....

بازی = هر فعالیتی برای کسب شادی و لذت

بازی هدایت کننده سابق کودک است. بازی مخرب سابق کودک را محدود می کند. سابق یعنی سوق دهنده، ترجمه کلمه Drive است. درایو در انگلیسی محاوره ای، راندن معنی می دهد اما در روانشناسی به معنی سابق است. در روانشناسی غرایز را سابق می گویند. غریزه انسان را مجبور می کند مثل گرسنگی که انسان را مجبور به خوردن غذا می کند.

ویرجینیا ام اکسلاین معتقد است که رشد یک سابق است. دقیقاً همان چیزی که ما به آن فطرت می گوئیم. کودک و انسان در فشار است که رشد کند و ما نمی توانیم انتخاب کنیم که رشد کنیم یا نکنیم.

به لیسانس یا فوق لیسانس می رسیم و به خودمان می گوئیم که رسیدیم و دیگه تمام شد؛ رشد تمام شد. بعد حالمان بد می شود. حال بد دقیقاً نشانه اینست که در حال رشد نیستیم. فشار سابق در کودکان خیلی بالا است. از بدو نوزادی اوج می گیرد، یکبار در هفت سالگی افت می کند و یکبار در پانزده

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

سالگی و بعد کم می شود. زیر ۶ سال بچه ها مغزشان به شدت در فشار است و بازی این فشار را هدایت می کند و جهت می دهد و جلوی تخریب آن را می گیرد چون بازی هدایت کننده سابق رشد است.

بازی های مخرب جلوی سابق را می گیرند. نظافت، نظم، تربیت و آموزش اگر بد بازی شوند باعث تخریب سابق کودک می شوند. یک پنکه را فرض کنید که در حال چرخش است چون نیروی برق در آن جاری است، می چرخد حال ما جلوی این چرخش را بگیریم، چه اتفاقی می افتد؟ می سوزد. چون نیروی برقی که در پنکه تبدیل به نیروی حرکتی می شد، به نیروی حرارتی تبدیل شد و پنکه را سوزاند. برق پنکه را می توان قطع کرد و از سوختن آن جلوگیری کرد اما سابق کودک را نمی توانیم قطع کنیم. وقتی جلوی سابق کودک را با بازی های مخرب می گیریم، این نیرو برمی گردد و کودک را می سوزاند و بعد برچسب بیش فعالی و اوتیسم و ناهنجاری های رفتاری به او می زنیم.

بازی سازنده نیروی سابق را هدایت می کند و رشد و شکوفایی و ابداع و احساس خوشایند حاصل می شود.

چه عواملی باعث می شود تا یک بازی مخرب شود یا یک بازی سازنده شود؟

وقتی بازی سازنده باشد باعث کامیابی می شود و وقتی بازی مخرب باشد باعث ناکامی می شود. از بزرگترین عوامل خشم های بزرگسالی، ناکامی های دوران کودکی ما است که همگی در بازی اتفاق می افتد. یعنی انباشت ناکامی ها باعث اضطراب، نگرانی و خشم می شود و کامیابی ها باعث آرامش و صبوری می شود.

عواملی که راجع به آنها می گوئیم کلی هستند و شامل همه بازی ها می شوند و وقتی می گوئیم بازی هدایت کننده سابق است، منظور همه بازی ها هستند. مسئله تفکیک بازی ها صحیح نیست بلکه همه بازی ها همه خواص بازی را دارا هستند. امروزه متأسفانه از تفکیک بازی ها به بازی های خلاق و فکری و غیره، سوء استفاده های زیادی می شود. بازی، بازی، بازی است.

۱- تضاد - تعارض

یک عامل بزرگ تخریب بازی، تضاد تبدیل شده به تعارض است. تضاد همیشه هست مثل تضاد بین زن و مرد و آن دو مثلی که قبلاً راجع به آن صحبت کردیم. تضاد اگر خوب مدیریت شود به سمت همدلی و یگانگی می رود و اگر بد مدیریت شود و بد بازی شود، تبدیل به تعارض و بازی مخرب می شود.

تعارض یعنی برخورد؛ و تبدیل به مخالفت می شود. ریشه آن در کودکی است. زمانی که من و کودکم در بازی به تعارض برخوردیم و از نظر فکری تضاد داشتیم.

دو نگاه به بازی وجود دارد، یک نگاه میگو که تمام زندگی بازی است و بازی همه زندگی است. نگاه دیگر میگو که نه، بازی همه زندگی نیست، مهم هست ولی جزئی از زندگی است و ما باید ساعت هایی از روز را به آن اختصاص دهیم. اما در کنار آن سر کار رفتن، مدرسه، غذاپختن، مهمانی رفتن، مهد و حمام و غیره هست.

حالا شما با کدام نگاه موافقید؟ و چی فکر می کنید؟ آیا بازی بخشی از زندگی است یا بازی همه زندگی است؟

این دو نگاه با هم تضاد دارند. همه انسان ها هم حق انتخاب دارند. حال می توان این دو نگاه متضاد را به همدلی تبدیل کرد؛ و هم می توان به تعارض تبدیل کرد.

نگاه اول، نگاه کودک است؛ از نگاه کودک زندگی فقط بازی است. از صبح که از خواب بیدار می شود بازی می کند. ما برای کودک زیر ۶ سال غیر از بازی هیچ فعالیت دیگری نمی شناسیم؛ برای کودک زیر ۶ سال غذا خوردن نمی گوئیم بلکه بازی با غذا است، غذا بازی است. لباس پوشیدن نداریم، بازی لباس پوشیدن است. حمام رفتن نداریم، آب بازی است. دستشویی رفتن نداریم، جیش بازی است حتی پی پی بازی. بله کودک باید با این دو هم بازی کند؛ امروزه معضل بزرگی که از طریق مادران منتقل می شود، بیوست عاطفی است چون مادر بازی پی پی را تخریب کرده و کودک برای اینکه مادر ناراحت نشود خودش را نگه می دارد.

همه چیز برای کودک بازی است و معنی این حرف این نیست که کودک هر کاری دلش خواست انجام دهد بلکه منظور همدلی است. همدلی درک کردن نیست بلکه کودک شدن است. مثل کودک از آن بازی لذت ببریم. اگر کودک دو ساله دارید، دو ساله شوید و مثل او از بازی لذت ببرید شاید مورد تمسخر قرار بگیرید اما مهم نیست چون همدلی با کودک و مثل کودک بودن یک بازی سازنده است.

بزرگترین آرزوی کودک شما و بزرگترین نیاز کودک شما شادی والدین است.

بچه هایی که مشکلات رفتاری دارند، اولین مسئله این است که والدین شاد ندارند. یکی از راه های شاد شدن والدین، همدلی، کودک شدن و بازی کردن با اوست. در بازی بچه ها می فهمند که ما شادیم و آنها به آرزو و نیازشان می رسند.

همین مسئله در زندگی هم جاری است. اگر می خواهید همدلی کنید باید در بازی شاد شوید. ممکن اوازل برایتان مشکل باشد که خود را مثلاً دو ساله فرض کنید اما این هنر یک مادر است که خودش را در حد یک کودک کند. و تا زمانی که خودتان را ۹۵ ساله احساس می کنید محال است که موفق شوید و انرژی هم نخواهید داشت چون انرژی برای کودکان و جوانان است.

۲- انسداد - هدایت

انسداد چه معنی می دهد؟ از سد آمده است. یک رودخانه در جریان است گاهی ما جلوی آن را می بندیم و سد می سازیم که حتی یک قطره آب هم رد نشود؛ گاهی هم کشاورز با بستن های موقتی آب راه سمت دیگری هدایت می کند. در مورد کودک هم همینطور است. کودک مثل رودخانه در جریان است، یک جاهایی لازم است که در مسیر هدایت شود ولی نباید سد شود اگر می خواهیم از این نیرو بهره برداری کنیم باید هدایتش کنیم اما ما کاملاً مسیر را می بندیم و تبدیل به سد انباشته می کنیم. سد انباشته که شد چه اتفاقی می افتد؟ آب راکد و متعفن می شود چون جریان برقرار نیست؛ آنوقت ما می گوئیم کودک بیش فعال است. ناهنجاری های رفتاری همه علائم سد شدن این نیرو هاست. جلوی این نیروی عظیم را گرفته ایم، داره آسیب می زنه، بعد می پرسیم چرا؟ خوب مشخص است سد را باید برداریم تا جریان انرژی برقرار شود.

به همین دلیل وقتی به ما میگویند بچه ای خیلی شیطون است و از دیوار راست بالا می رود، خیلی نگران نمی شویم اما وقتی می گویند بچه ای خیلی آرام است، خیلی خانومه یا خیلی آقاقت و حرف گوش کنه و ... نگران می شویم و بالای ۸۰ درصد نگرانی ما درست بوده و آن بچه بیمار شده و به متخصص باید مراجعه کند. از عواملی که امروزه ناهنجاری های رفتاری کودکان مثل بیش فعالی و اوتیسم و غیره را دامن می زند، انسدادهای خانگی است که به خاطر نظم و نظافت و تربیت و آموزش، اجازه نمی دهیم که آن نیروهای رشد کودک که بی حد و مرز هستند، جریان پیدا کند؛ و این کار باعث تخریب است چون مانع بازی کردن کودک است.

به جای انسداد، هدایت بگذارید. منظور اصلاً این نیست که بچه ها در هر زمان و هر مکان با هر ابزاری، هر کاری که دلشان خواست انجام بدهند بلکه منظور این است که بچه ها باید یک چهارچوب داشته باشند و داخل این چهارچوب آزاد باشند، اگر خواستند از این چهارچوب بیرون بیایند، بازدارندگی داشته باشند. آزادی بی حد و حصر بدتر باعث تخریب است.

مانع حرکت بچه ها نشوید، حرکت را هدایت کنید.

به عنوان مثال کودک می خواهد پارچ آب و شربت را بریزد زمین و کشف و تجربه کند؛ باید انجام دهد چون لازمه رشد اوست ولی نه هر جا و هر زمان و به هر صورت بلکه ما قانون بازی را تعیین می کنیم که همان چهارچوب سازندگی است و با کودک همراه می شویم، مثلاً این جا روی مبل نه بیا یریم آشپزخانه یا حمام و مقدمات را برای او فراهم می کنیم مثل لیوان پلاستیکی و سفره و، یک «نه» به کودک گفتیم ولی در ازای آن ده تا آره خوب به کودک نشان دادیم. در نتیجه کودک به والدین اعتماد می کند چون می فهمد هر وقت «نه» می گویند، پشت آن ده تا راه برایم باز می کنند. اما ما فقط می گوئیم عزیزم نکن و تمام. اگر حرف گوش کن باشد میگویم با ادب است و اگر قبول نکند، هزار برجسب بهش می زنیم.

به جای انسداد و نهی مطلق و جلوگیری مطلق، هدایت بگذارید: این جا نه، آن جا؛ اینطوری نه آنطوری؛ امروز نه، فردا؛ ممکن است کودک سماجت کند چون طبع او ست که سماجت کند، این هنر و دانش والدین است که این نیرو را به لجبازی هدایت نکنند و به طرف سازندگی ببرند. اصل خود لجبازی چیز بدی نیست و در واقع ما اصلاً بچه لجباز نداریم بلکه تا دلتان بخواهد پدر و مادر لجباز داریم.

۳- کمک - حمایت

عامل دیگه ای که باعث تخریب رشد کودک و تخریب بازی می شود کمک است و حمایت بازی را سازنده می کند. وقتی که به بچه ها کمک می کنیم اجازه نمی دهیم که تواناییهایش رشد کند. خیلی وقتها علت وابستگی کودک، کمک هایی است که به او میشود. وقتی کودک نمی تواند خودش غذا بخورد، لباسش را بپوشد، به او کمک شده و با او بازی مخرب شده است، توانایی کودک تخریب و رشد نکرده است.

حمایت یعنی جبران کمبود. بچه ها ضعیف هستند و شناخت و مهارت کافی ندارند، باید بدست بیاورند و این وظیفه والدین است. کودک در یکسالگی می خواهد از پله ها بالا برود، والدین باید حضور خودشان را نشان بدهند و حمایت کنند نه کمک. هر جا که عدم مهارت خواست ایجاد خطر کند، من هستم. مطمئن باش اگر بیفتی تو بغل من می افتی.

به بچه ها نگوئید «ندو» بگوئید «بدو» جایی که خطر باشه من هستم و حمایت می کنم. بچه ها باید با حشرات بی آزار بازی کنند، توی چمن بدونند و پا برهنه باشند و قل بخورند و لمس کنند؛ اما قبلش ما سانت به سانت آن چمن را واری کرده باشیم و با یک نخ محدوده را مشخص کنیم و توی این قسمت بچه ها هر کاری دلشان خواست انجام بدهند.

۴- محیط امن - محیط ناامن

محیط امن، بازی‌ها را به سمت سازندگی می‌برد و محیط ناامن، بازی‌ها را تخریب می‌کند. محیط امن بازی محیطی است که انگیزه و عمل در تعارض نباشند. یعنی کودک هر کاری دلش بخواهد انجام دهد بدون آنکه بترسد و ما هم مطمئن باشیم خطری تهدیدش نمی‌کند. این محیط امن ممکن است آشپزخانه، حمام، پارک و غیره باشد. محیط امن باعث میشه که سائق هدایت شود. کودک بدون نگرانی بازی کند و از بازی لذت ببرد.

۵- رقابت - همکاری

در کنار آموزش که گفتیم از علل تخریب بازی است عامل دیگه ای هست که جامعه ما را به سمت نابودی می‌برد، رقابت است. متأسفانه رقابت در جامعه ما ارزش شده است. اگر ارزش نشده بود خیلی خطرناک نبود چون رقابت همیشه هست. اگر می‌خواهیم بچه‌هایی متعادل و خوشبخت تربیت کنیم، نباید حس رقابت را در آنها تقویت کنیم. رقابت حاصل تعارض است و بالعکس. در حال حاضر متأسفانه حتی بین همسران هم رقابت وجود دارد.

بازی تمرین زندگی است. چقدر سر غذا با فرزندمان مسابقه می‌گذاریم که کی زودتر غذایش تمام میشه؟ چقدر مهارتهای زندگی را تبدیل به رقابت و مسابقه می‌کنیم؟ هرکی زودتر تمام کرد.

رقابت بازی را تخریب می‌کند. مشارکت و همکاری بازی را می‌سازد. ما مسابقه خوب نداریم چون در مسابقه باید یکی حذف شود و فقط یکنفر بماند، این عین تخریب است.

اسباب بازی

هرجا که صحبت از بازی می‌شود در کنارش اسباب بازی هم مطرح می‌شود. جامعه ما در مورد اسباب بازی هم دچار یک اشتباه فرهنگی است. همانقدر که کلمه بازی در فرهنگ سنتی ما بی‌ارزش است، اسباب بازی هم همینطور است و شاید بدتر از آن. خودتان برگردید به محیط خانواده، چقدر به بچه‌ها پتان می‌گویید: «دست نزن، اون که اسباب بازی نیست». یا چقدر به کودکمان که اسباب بازی‌هایش را دورش ریخته می‌گوییم «باز این آشغال هارو ریختی؟» چون بازی از نظر ما کم‌اهمیت است، اسباب بازی هم از نظر ما ارزشی ندارد.

مشکل دیگه ای هم که وجود دارد، والدین کلاسهای مختلف رفته‌اند یا مطالعه کرده‌اند و یا برنامه‌های تلویزیونی دیده‌اند و متوجه شده‌اند که بازی مهم است و بچه‌ها باید بازی کنند؛ یک‌گونی اسباب بازی می‌خرند و فکر می‌کنند بازی کردن یعنی اسباب بازی خریدن و آن هم از فروشگاه اسباب بازی فروشی و بعد هم گله می‌کنند که یک اتاق پر از اسباب بازی برای کودک تهیه کرده ایم اما باز هم می‌گوید «حوصله ام سر رفته».

با نگاه مسئول باید به این مسائل نگاه کنیم و بدانیم که ما راجع به بازی و اسباب بازی اشتباه فکر می‌کنیم و اشتباه نگاه می‌کنیم. بازی علم است. تنوری دارد، نظریه دارد. بازی یک فن است؛ علم روش دار است. باید روش آن را یاد بگیریم و کمک کنیم بچه‌هایمان هم یاد بگیرند.

بازی یک هنر است. با روح انسان سر و کار دارد. بازی ابزار ارتباط روحی است؛ ابزار تبادل احساس است. مثل هر هنر دیگری که اگر توی آن احساس و معنویت و اتصال به عالم معنا نباشد هنر نخواهد بود.

علم - فن - هنر

بازی علم، فن و هنر است. اسباب بازی ابزار بازی است، خود بازی نیست. بازی برای یادگیری است نه یاد دادن. وقتی بازی را به یاد دادن تبدیل می‌کنید بازی مخرب می‌شود.

در دوره سنتی زندگی و بازی یکی بود. اسباب بازی بچه‌ها هم واقعی بود. پدر گوسفندها را می‌چراند کودک هم به دنبالش، درو می‌کرد کودک هم در کنارش و... زندگی و بازی یکی بود. اما در صنعت و دوره مدرنیسم، بازی و زندگی جدا شد، رقابت هم آمد. رقابت در داشتن شیک‌ترین و بهترین‌ها بدون اینکه کاربردش را بدانیم.

سه منبع اسباب بازی داریم:

۱-فروشگاه ۲-محیط ۳-منزل

محیط منزل یعنی هر چیزی که در خانه هست بهترین اسباب بازی است، همه دورریختنی‌ها، همه غذاها، همه ظروف توی کابینت؛ همراه با یک چهارچوب مشخص و حمایت و هدایت پدر و مادر.

طبیعت یک منبع بی‌انتهای بی‌زبان اسباب بازی است. هر چه که در طبیعت هست بهترین اسباب بازی است. کودک را با حمایت در طبیعت رها کنید، به همه نیازهایش می‌رسد.

در بهترین حالت در فروشگاه های اسباب بازی فقط کمتر از ۴۵ درصد نیازهای بچه ها جواب داده می شود. در اسباب بازی خریدن باید مراعات کنید چون در ایران با پدیده تهاجم فرهنگی در اسباب بازی رو به رو هستیم؛ اگر برای بازی بچه ها فکری نکنیم در آینده کل جامعه ما تاوان سنگینی را پرداخت خواهد کرد.

محور آموزش این دوره بازی است.

نشست ۶- جسم و احترام به آن

« جسم و احترام به آن »

وقتی به کودک نگاه می کنیم، یک مجموعه را می بینیم و راجع به یک مجموعه صحبت می کنیم. انسان و کودک یک مجموعه هستند، ابعاد مختلف دارند. در دوره ی مدرن جزئی نگری می کنند و انسان و کودک را تقسیم می کنند. ابعاد رشد را تفکیک می کند مثل رشد عاطفی، رشد اجتماعی، هوش و خلاقیت و غیره. اما ما نگاه کلی داریم و کلی نگاه می کنیم و ابعاد مختلف را در جای خودش بررسی می کنیم. تفاوت اساسی رویکرد هوش متعادل با رویکردهای دیگر در این است که هوش متعادل کلی نگر است، جزئی نگر نیست.

کودک یک بُعد جسمی و یک بُعد روحی و معنوی دارد. بقیه ی ابعاد انسان و کودک زیر مجموعه ی این دو بُعد است. در رویکرد هوش متعادل تمام ابعاد انسانی را بر اساس بُعد جسمی و معنوی بررسی می کنیم. ما این دو بُعد را در امتداد هم می بینیم، جدا از هم نمی بینیم، چون نگاه کلی نگر داریم. وقتی وارد مبحث جسم می شویم، جسم و روح را با هم می بینیم تفکیک نمی کنیم.

طبق مخروط که قبلاً راجع به آن مفصل گفتیم، در ظاهر نوزاد در پایین ترین سطح یعنی نوک مخروط و مرحله ی نباتی قرار دارد اما مفهوم نگاه کلی نگر این است که در این نگاه وقتی نوزاد متولد می شود همه ی چهار مرحله ی مخروط را دارد (مرحله نباتی، حیوانی، انسان متفکر و انسان الهی). و منظور این نیست که انسان با بُعد نباتی به دنیا می آید و بعد به مرحله ی حیوانی و انسانی می رود بلکه نوزاد تازه متولد شده از نظر جسمی کامل است فقط کوچک است و ابعاد رشدش نهفته است. اطلاعات در مغزش هست ولی هنوز باز نشده اند. نوزاد غریزه دارد هنوز چشمش را باز نکرده دنبال سینه ی مادر می گردد، پس بُعد حیوانی هم همراهش هست. نوزاد تفکر دارد، ذهن دارد. حتی جنین هم ذهن دارد. و همینطور بُعد الهی هم دارد نوزاد متصل به عالم بالا است و این بُعدش خیلی قوی است.

پس نوزاد که به دنیا می آید همه ی ابعاد را دارد و ما هم وقتی راجع به کودک صحبت می کنیم همه ی ابعاد را می بینیم. بحث ما جسم یعنی پایین ترین سطح مخروط است اما همزمان به بالاترین مرحله هم اشاره می کنیم و این همان هماهنگی جسم و روح و یکپارچه نگری در این رویکرد است.

نگاه درک تصویر انتظار احساس رفتار

در مورد جسم کودک اولین و مهمترین مسئله این است که "کودک چه درکی از جسم خودش دارد؟" درکی که ما در کودکی از هر پدیده ای به خصوص جسم مان پیدا می کنیم تا آخر عمر همراهمان خواهد بود. بعد ها عوض کردن این درک کار بسیار مشکل و زمان بری است.

چه درکی از جسم مان داریم؟ از کودکی چه درکی به ما داده شده است؟ این درک یا این برداشت ما از جسم مان، احساسی در ما به وجود می آورد و بر پایه ی این احساس، رفتارهای بیرونی ما شکل می گیرد.

علت اینکه دخترهای جوان ما این قدر به شدت آرایش می کنند (آرایش کردن یک رفتار بیرونی است) به دلیل درک و تصویری است که از خودشان دارند، «من زشت هستم»، احساس خوبی در مورد خودش ندارد، انتظار جلب توجه دارد، در نتیجه رفتارش آرایش غلیظ و پوشیدن لباس نامناسب خواهد بود.

درکی که کودک از جسم خود پیدا می کند ناشی از رفتاری است که والدین داشته اند. والدین دو نقش بسیار اساسی و مهم در زندگی کودک دارند:

۱- الگو هستند

۲- حامی هستند

پدر و مادر از بدو تولد برای کودک حکم خدا را دارند. برای کودک بی عیب و نقص و کامل هستند؛ نه اشتباه می کنند و نه نقطه ضعفی دارند. رفتار والدین برای کودک حجت است و هر عیب و نقص را در وجود خودش می بیند. بر پایه ی رفتار والدین، کودک درک از خودش را می سازد. اهمیت ۶ سال اول زندگی در این است که این درک و انتظار و احساس در او شکل می گیرد و در ناخودآگاه کودک ثبت می شود. در ۶ سال اول کودک هیچ فیلتری ندارد و هر چه هست با اعتماد کامل به پدر و مادر با عنوان یک واقعیت اصیل در ناخودآگاهش ضبط می کند. در این مرحله ی سنی، عقل و فهم و شعور حضور

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

ندارند و همه چیز بر اساس احساس است . عقل منفک کودک در این زمان والدینش هستند و هر رفتار آنان برای او درست و کامل است . منبع قضاوت او احساسش است .

اولین مسئله ی ما در حوزه جسم کودک « احترام به جسم کودک است » ما ، در احترام به جسم کودک و هر پدیده ی دیگری یک خط تعادل داریم تا مواظب باشیم دچار افراط و تفریط نشویم .

خط تعادل احترام به جسم یعنی تعریف و تمجید از جسم کودک . یعنی پذیرش جسم او (پذیرش یعنی شاد بودن مادر از وجود کودک نه تحمل او و به معنی : « تو برای من بهتری » ، است) و احترام به جسم یعنی محبت بی قید و شرط به جسم کودک ، همان گونه که هست .

همه ی کارهایی که ما به عنوان پدر و مادر برای فرزندان مان انجام می دهیم ، همه می توانند انجام دهند ولی آن چه کاری است که خاص والدین است و از هیچ کس دیگری بر نمی آید چیست ؟

تنها کاری که خاص والدین است محبت بی قید و شرط است .

محبت بی قید و شرط را غیر از پدر و مادر هیچ کس دیگری نمی تواند برای کودک داشته باشد . با هر خصوصیت و هر ویژگی که کودک دارد . « تو برای من بهتری » .

به دلیل یکسری باور های اشتباه ، محبت پدر و مادر تبدیل به محبت با قید و شرط می شود . چه قدر از کلمه های "ولی" ، "اما" و "اگر" استفاده می کنیم ؟ محبت بی قید و شرط اما ، ولی ، اگر ندارد . برای مثال : اگر بچه خوش اخلاقی باشی ... ، چون که بچه تمیزی بودی ... ، اگر بچه خوبی باشی

مسئله ی بعد در تعریف و تمجید جسم ، نوازش است . نوازش پوستی و نوازش جسمی . برای نوزاد این مسئله خیلی تأکید می شود . بچه ها نیاز به نوازش دارند . بزرگسالان هم به نوازش احتیاج دارند و همینطور همسران . وقتی کودک را نوازش می کنید و قربون صدقه اش می روید ، نوازش توأم با احساس خوشایند و نگاه کردن به کودک ، کودک خودش را پیدا می کند .

نوازش با کف دست است . کف دست قویترین جا از لحاظ تبادل احساس در بدن است . توصیه می شود با حال بد بچه هایتان را نوازش و لمس نکنید چون اذیت می شوند . بچه هایتان را خیلی ببوسید . مخصوصاً دست های آنها و حتی پاهایشان را ببوسید . دست هایشان را روی گونه تان بگذارید . چون دست مغز دوم است و دست یک عضو کلیدی و بسیار مهم است .

امروزه ثابت شده که دست باید زیاد کار کند و دست ورزی کودک زیاد باشد و تجربه کند تا تفکر به وجود آید . تفکر باید به وجود آید تا هوش به وجود آید . اگر بچه ی با هوش می خواهید دستش باید زیاد کار کند . در فضایی که داخل مغز برای حواس پنجگانه تعیین شده ، قسمتی که مربوط به دست است بسیار مفصل تر از بقیه ی حواس است .

هرگز پشت دست بچه ها نزنید . همینطور کف دست . وقتی دست کودک را می زنید یعنی مغز او را می زنید . هر آسیبی که به دست کودک بخورد ، به مغز او آسیب خورده است . (به باسن و صورت کودک هم ضربه نزنید خیلی خطرناک است . این ضربه ها در بدن منعکس می شوند و همه ی ابعاد روحی ، مغزی ، شخصیتی و رشدی او را آسیب می زند .)

خصوصیات جسمی کودک مان را بپذیریم و به او افتخار کنیم . هر گونه که هست ، کوتاهی قد ، معلولیت و جسم مهم است ولی یادمان باشد که ظرف روح است . جسم گلدان است ، مهم نیست که مشکلی داشته باشد . عظمت ، متعلق به روح است .

معلولیتها را بپذیرید و از وجود کودک معلول خود همان گونه که هست ، لذت ببرید ، پنهان نکنید ، خجالت نکشید ، هر چه که هست به آن افتخار کنید . چون جسم ظرف روح است و روح انسان ها هیچ گونه نقص و معلولیتی ندارد چون از یک منبع غنی می آید .

در تعریف و تمجید جسم ، به کارکرد اندام و اعضای بدن توجه می کنیم . عضو را تأیید می کنیم ، عمل را توصیف می کنیم . مثل : « قربون اون نگاه کردنت برم » بجای « قربون اون چشم های قشنگت برم » . اگر بینی بچه آویزان است با قربون صدقه بینی اش را تمیز کنید یعنی با احساس خوشایند این کار را کنید . بینی او را ببوسید . اگر با احساس نا خوشایند با بینی او رفتار کنید ، کودک از بینی خودش بیزار می شود و در بزرگسالی با بینی خودش مشکل خواهد داشت که ریشه اش در همان تحقیر دوران کودکی است .

به بچه ها در عمل نشان دهید که انسان ها با هم متفاوت اند . در حرف و با توضیح برای او فلسفه بافی نکنید ، چون او اصلاً متوجه نخواهد شد که منظور شما چیست . از طبیعت کمک بگیرید و او را در طبیعت رها کنید تا بازی کند خودش در رفتارهای بزرگسالان متوجه می شود که هرکسی منحصر به فرد است .

مواظب رفتارهای خودتان باشید. والدین الگو هستند. راجع به آدم‌های دیگر چگونه قضاوت می‌کنید، چگونه مقایسه می‌کنید و ... بچه‌ها یاد می‌گیرند که هر انسانی منحصر به فرد است و اصلاً دو نفر با هم قابل مقایسه نیستند. یکی از مسائلی که مقایسه پرخطر می‌شود، مقایسه‌ی جسم‌ها است و مقایسه‌ی خصوصیات جسمی است. بهتر و بدتر و زیبا و نازیبا کردن است.

در نقد و انتقاد از بچه‌ها باید کار و عمل نقد شود. خصوصیات جسمی را نباید تحقیر کرد. ما بچه را تنبیه می‌کنیم (در جلسه‌ی مخصوص خودص مفصل به آن می‌پردازیم) اما با حفظ حرمت جسم او. هرگز به جسم کودک بی‌حرمتی و حرمت شکنی نمی‌کنیم.

تکبر و خود شیفتگی

خط تعادل

تحقیر جسم

از خط تعادل که پایین بیاییم، تحقیر جسم صورت گرفته است. جسم را تحقیر کرده ایم.

* اولین مسئله در اعمال تحقیر جسم تفکر مقایسه است. باید به تدریج و آرام آرام از این تفکر دوری کنیم و آن را کنار بگذاریم.

یکی از انواع تحقیر جسم، لقب دادن به کودک است. خصوصیات جسمی کودکان را لقب ندهید، حتی به شوخی. از زبان نیشدار استفاده نکنید و آن را شوخی قلمداد نکنید. مهم نیست که فرد هنگام شوخی قصدی دارد یا ندارد، مهم آزاری است که از طریق این شوخی‌ها انتقال می‌یابد.

نه جسم بچه‌ها را تحقیر کنید و نه اجازه دهید که جسم بچه‌ها را تحقیر کنند و لقب بدهند. کودک زیر ۶ سال درک انتزاعی ندارد و متوجه شوخی و جدی بودن کلام نمی‌شود؛ به خصوص از طرف پدر و مادر. همه‌ی حرف‌ها بی‌کی به او زده می‌شود را به عنوان واقعیت تلقی می‌کند و از تأثیر آن‌ها در ضمیر ناخودآگاهش از خود درک و تصویر می‌سازد و بر پایه‌ی آن یک احساس به وجود می‌آید؛ احساس حقارت و احساس حقارت نسبت به جسم.

به جای زبان نیشدار و کلمات مبهم از بیان فاخر استفاده کنید. روی فرهنگ‌های لغات کار کنید و از کلمات زیبا و فاخر و خوش‌آهنگ استفاده کنید. اجازه ندهید که دوستان و آشنایان با بچه‌های ما هر طور که می‌خواهند صحبت کنند. مواظب باشید به بچه‌ها هیچ کس حق ندارد لقب بدهد، باید فوری دخالت کنید البته با آرامش و ادب. اگر آنها هم بدانند که لقبی که به کودک می‌دهند چه آسیبی به او می‌زند، متوجه اشتباهشان خواهند شد.

انسان قد کوتاه و قد بلند نداریم. بلکه انسان‌هایی داریم با طول قدهای متفاوت. اما به قد کوتاه می‌گوییم کوتوله و به قد بلند می‌گوییم دیلاق؛ که هر دو مخرب است. در مورد نوجوانان، در یک مقطع سنی یک مرتبه قد می‌کشند در حالیکه هنوز مغزشان رشد نکرده، بنابراین نوجوان حدود ۲۰ سانتی متر از بدنش را کنترل ندارد، مرتب به در و دیوار می‌خورند؛ به آنها نگوئید مثل شتر راه نرو. حتی دستش را ببوسید چون او در حال رشد است.

* مسئله‌ی دوم در تحقیر جسم کودکان اسباب بازیها هستند. مخصوصاً برای دخترها. بعضی از اسباب بازی‌ها جسم کودک را تحقیر می‌کنند. باری از این دست اسباب بازی هستند. اسباب بازی بار فرهنگی دارد و هر کالائی را به عنوان اسباب بازی به حریم خانه تان راه ندهید. مادر زمینه‌ی اسباب بازی ته‌اجم فرهنگی داریم. وقتی عروسک‌های خوش اندام و بلوند و چشم آبی را دست دخترهای مو مشکی و سبزه و تپلی خودمان می‌دهیم یعنی داریم او را تحقیر می‌کنیم. آنها توسط این عروسک‌ها درک و تصویر نا‌زیبائی از جسم خود می‌سازند و در حسرت آن اندام و پوست و مو تا آخر عمر روزهای تلخی را می‌گذرانند.

از خط تعادل اگر به سمت بالا منحرف شویم، به تکبر و خود شیفتگی می‌رسیم. ما گفتیم که باید دست و حتی پای کودک را ببوسید و او را تمجید و تأیید کنید؛ این کارها اگر از خط تعادل خارج شوند و جنبه‌ی قضاوت بگیرند، باعث خود شیفتگی می‌شوند. بوسیدن دست جزو سنت ما است. دست بزرگان را به دلیل حرمت به آن‌ها می‌بوسیم؛ دست کودکان را هم باید بوسید چون کودکان خیلی بزرگ هستند.

یکی از مهمترین مسائلی که باعث ایجاد خودشیفتگی می‌شود زیبایی است، زیبایی یک نعمت الهی است و به نظر من همه‌ی بچه‌ها زیبا هستند. زیبایی یک خصوصیت است؛ ارزش نیست؛ (به نشست دوم با موضوع رشد مراجعه کنید)، زیبایی ارثی است. وقتی ما خصوصیت‌ها را ارزش گذاری می‌کنیم، مانع رشد می‌شویم. یک نوع ارزش گذاری می‌کنیم و باعث تحقیر می‌شویم، مثل: سوسک سیاه؛ یا یک نوع ارزش گذاری می‌کنیم و باعث خودشیفتگی می‌شویم.

اندام‌ها را برچسب نزنید، رفتارها را توصیف کنید. مثل: قریون نگاه کردند برم به جای قریون چشمای مشکیت و ...

متأسفانه خودشیفتگی یک بیماری در جامعه‌ی ما است و بچه‌های ما به سرعت در این مسیر طی می‌کنند، درست مثل تیزهوشی. زمانی انسان باید متوجه شود زیبا است که قدرت صحیح استفاده از این زیبایی را داشته باشد. و همینطور در مورد تیزهوشی. در کشورهای اروپایی کودکان تیزهوش را فقط معلم و مسئولین مدرسه می‌شناسند حتی به والدینش هم نمی‌گویند تا رفتار طبیعی این کودک از او گرفته نشود و ارتباطش با همسالانش دچار اختلال نشود.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

میانگین نمره‌های آن‌ها را از میانگین کلاس پایین‌تر می‌گیرند تا مغرور و خودشیفته نشوند؛ وقتی وارد دانشگاه شدند به آنها گفته خواهد شد که از هوش بالایی برخوردارند چون به مرحله ای رسیده‌اند که دیگر توانایی و قدرت استفاده از این خصوصیت را دارند.

اما متأسفانه ما در ایران بچه‌های ۶ و ۸ ساله را که حتی تیزهوش نیستند ف بایک سری ضوابط اشتباه برچسب تیزهوش می‌زنیم و به همه ی جنبه‌های زندگی این کودک آسیب می‌رسانیم.

زمانی کودک باید متوجه زیبایی یا تیزهوشی خودش بشود که قدرت صحیح استفاده از آن‌ها را داشته باشد. نه اینکه دچار خود شیفتگی شود و دیگر نتواند رشد کند. زیبایی‌های کودک نباید جلوه گر شود، حتی باید پوشیده شود نه اینکه نمایش داده شود. همه بچه‌ها زیبا هستند. بچه‌ها باید ساده بپوشند، اگر موهای زیبایی دارند ساده ببندند و اگر پوست زیبایی دارند لباس پوشیده بپوشند. خط تعادل را حفظ کنیم.

آسیب‌هایی که خود شیفتگی به دنبال دارد:

۱- تأثیر منفی در ارتباط - انسان نیازمند ارتباط است. تمام ابعاد رشد انسان در هوش متعادل، رابطه مستقیم با ارتباط دارد. مثل بعد اجتماعی، عزت نفس و اعتماد به نفس، همه برای ایجاد ارتباط انسان با دیگران نیاز است. بُعد عاطفی برای ارتباط عاطفی، بُعد عقلانی برای ارتباط عقلانی و غیره.

حال اگر پسر یا دختری در عرصه ارتباطات فقط به جسمش متکی باشد و تنها منبعی که برای ایجاد ارتباط داشته باشد، جسمش باشد چه چیزی در انتظار او خواهد بود؟ یک بخش مهم ریشه اعتیاد، فساد اخلاقی و انحرافات اجتماعی در تحقیر جسم و یا خود شیفتگی در دوران کودکی است. متأسفانه والدین گاهی همزمان هم تحقیر می‌کنند و هم خود شیفتگی ایجاد می‌کنند.

زیبائی جسمی خیلی خوب است و یک ارتباط جسمی و جنسی را غنی می‌کند ولی این ارتباط فقط مخصوص همسران است. خصوصیات جسمی نباید در هر ارتباطی عرضه شود. یکی از مرز بندی‌های ما با دنیای غرب در این است که در غرب جسم اهمیت پیدا کرده و ارزش شده است و یک نوع زیبایی‌های خاص تبلیغ می‌شود چون دنیای مصرف است. امروزه خود غرب هم به این مطلب رسیده است که خود شیفتگی‌های جسمی چه آسیبی به انسان می‌زند.

۲- تنهایی - انسان‌های خود شیفته به شدت تنها هستند چون به هیچ کس اعتماد نمی‌کنند. به خصوص در مورد دخترها اول خصوصیات جسمی شان را بارز می‌کنیم بعد از طرف دیگر آن‌ها را از مردها و اجتماع می‌ترسانیم. تفکر من از همه بالاتر و من برترم عین تنهایی است.

۳- نگرانی - درست مثل هر داشته دیگری که همیشه نگرانیم که از دستشان ندهیم افراد خود شیفته هم همیشه نگرانند که نکند روزی این زیبایی یا برتری را از دست بدهند.

۴- احساس پوچی و تهی بودن معنوی و عاطفی.

چه کار باید کرد؟

الف) کمرنگ کردن زیبایی‌های ظاهری - چرا به تعداد زیاد عکس بچه‌ها را در و دیوار خانه می‌زنیم؟ وقتی عکس بچه‌ها را به دیوار پذیرائی خانه می‌زنیم آنها را رسانه ای می‌کنیم. انسان توجه را دوست دارد. کودک هم توجه را دوست دارد. محبوبیت تلویزیون هم در همین است، رسانه ای شدن، جلب توجه، مورد دیدن واقع شدن. ما وقتی عکس کودک را به دیوار می‌زنیم او را رسانه ای می‌کنیم؛ به خصوص عکس‌های آتلیه ای، این کار خود شیفتگی ایجاد می‌کند. عکس بچه‌ها خوب است ولی روی دیوار اتاق خودش. مخصوصاً اگر عکس سن‌های مختلف او باشد تا مراحل رشد خودش را ببیند.

ب) توجه به کارکرد جسم نه خصوصیات جسمی -

ج) تقویت ارزش‌های معنوی و مهارت‌های زندگی - انسان نیاز به جلب توجه دارد اما باید توجه مثبت باشد. بچه‌ها باید از درون خودشان را تأیید کنند. برای پرورش متعادل و خوب کودک باید بین ابعاد مادی و معنوی آنان هماهنگی ایجاد کرد؛ به همان نسبت که به تغذیه و لباس پوشیدن و نظافت و ... اهمیت می‌دهیم به احترام به جسم کودک هم باید اهمیت دهیم و توجه کنیم. وقتی جسمی محترم بود به دنبال شناخت خودش می‌رود.

یکی از دلایلی که به جسم احترام می‌گذاریم، عظمت خلقت آن است. چقدر جوان‌های ما راجع به خصوصیات جسمی و عظمت درونی جسم و کارکردش می‌دانند؟ پس اولین مسئله رعایت خط تعادل، نه تحقیر جسم و نه تکبر و ایجاد خود شیفتگی؛ بلکه رعایت احترام به جسم مهم است. احترام به جسم در کودک یعنی کودک از جسم خودش درک زیبا و خوشایندی از طریق والدین کسب کرده باشد و خودش را باور داشته باشد، با دیگران مقایسه نکند و باور داشته باشد که منحصر به فرد است؛ من منحصر به فرد هستم نه اینکه بالاتر هستم. من یک قطعه از پازل هستی هستم اگر نباشم این پازل کامل نیست و قشنگ نیست. حضور من در پازل هستی باعث زیبایی و عظمت هستی است. این «من» ظرفش جسم است، محتوایش روح است. پس جسم احترام دارد.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

یکی از مسائلی که به دلیل احترام به جسم رعایتش لازم است و باید باشد اما به دلیل کاربرد نا صحیح آن خیلی حرمت جسم بچه ها آسیب می بیند ، مسئله « نظافت » است . نظافت یکی از دغدغه های والدین است و برای این که بچه تمیز داشته باشند ، به رشد او آسیب می زنند . نظافت مانند نظم ، اگر از خط تعادل خارج شود باز دارنده می شود .

نظافت یعنی چه ؟

در فرهنگ لغات نظافت تمیزی معنی نمی دهد . ما نظافت و نظیف داریم و در مقابل کثافت و کثیف داریم . در صورتی که تمیز یعنی جدا کردن . نظیف در مقابل کثیف و نظافت در مقابل کثافت است .

کثافت چیست ؟

در دنیای مادی و طبق نظام آفرینش و قانون هستی ، هر پدیده ی مادی عمرش که تمام می شود ، به مواد تشکیل دهنده خودش تجزیه می شود . در این تجزیه موادی آزاد و تولید می شود که برای سلامتی انسان مضر است و به جسم انسان آسیب می زند . انسان باید آن را از محیط زندگی اش دور کند . هر چیزی که حاصل این تجزیه است و برای انسان مضر است اسمش کثافت است و باید پاک شود .

برای پاک کردن کثافات هم آدابی داریم که باید یاد بگیریم . مثل دستورات دینی و دستورات بهداشتی . اما اشکال کجاست ؟ و از کجا مشکل شروع می شود ؟ مشکل از جایی شروع می شود که ما پدیده ای به این راحتی که عینی است را تبدیل می کنیم به پدیده ذهنی و ذهن هم آن را بزرگ می کند . بعد تبدیل می شود به وسواس . آن چیزی که بچه ها را اذیت می کند همین وسواس است و گر نه خود نظافت یک مهارت است . بچه ها یاد می گیرند کثیف شدند خود را تمیز کنند و عبور می کنند . ما مرتب تا آخر عمرمان کثیف می شویم ، مهارت داریم ، حمام می رویم و خودمان را می شوئیم .

کودک با غذا دست ورزی می کند یا غذا می خورد و روی لباسش می ریزد یعنی دست و لباس کودک مثلاً ماستی می شود و دست و لباس کودک به ماست آلوده شد . پس چرا اسم این کارها را کثافت می گذاریم . وقتی ما این کارها را کثافت کاری می دانیم ، مانع رشد بچه هایمان می شویم . بچه ها در دست ورزی به رشد مغزی و رشد شبکه عصبی می رسند . نظافت می تواند مانع رشد شود . بچه ها باید بتوانند تجربه کنند . تجربه نیاز رشد است . در تجربه آلودگی به وجود می آید .

بازی محیط امن نیاز دارد . محیطی که انگیزه و عمل در تعارض قرار نگیرد . کودک هر کاری دلش خواست بکند بدون اینکه سرزنش شود و بترسد . حتی اگر از فرق سر تا نوک پایش را بخواهد به هر ماده ی بی خطری آلوده کند ، این امکان را داشته باشد . هر چقدر این امکانات برای تجربه کردن کودک بیشتر و صحیح تر و غنی تر در اختیار او قرار بگیرد ، پایه های رشد کودک قوی تر گذاشته می شود ؛ چون بخش اعظم شکل گیری شبکه ی عصبی با تجربه ی دست ورزی صورت می گیرد .

در مقابل آلودگی ، پالودگی داریم . آلاینش و پالایش . پالایش یعنی تمیز کردن . خود کودک می تواند و باید مهارت پیدا کند که خودش را تمیز کند . آلودگی ها اجباری هستند و گرنه حمام ساختن دیگر معنی نداشت . ما عرق می کنیم ، تن مان چرک می شود ، حمام می رویم پالوده می شویم ، تمیز می شویم و آلودگی از ما جدا می شود . این مسئله را کودک باید یاد بگیرد .

بدون امر ونهی باید برای کودک الگو باشیم . دست ورزی حتی برای بزرگترها هم لازم است . دست ورزی نیاز انسان است . کودک برای رشد احتیاج به تجربه عینی در محیط دارد و لازمه آن آلوده شدن است . به کودکان عبور کردن از مسائل را یاد بدهیم نه کثیف نشدن و آلوده نشدن را . ما حق نداریم به خاطر آلوده نشدن بچه ها ، آن ها را از تجربه و دست ورزی محروم کنیم و بخواهیم همه چیز را خودمان به او دیکته کنیم . « بچه ها باید خودشان تجربه کنند . »

نظافت را تبدیل به یک هیجان مشترک کنید . بازی زبان بچه ها است . همراه کودکان تجربه کنید و بعد با هم تمیز کاری و شستشو کنید . نظافت را تبدیل به بهداشت کنیم و ذهنیت نظافت را به ذهنیت بهداشت تبدیل کنیم . بهداشت یعنی دور کردن مواد فاسد از محیط زندگی . تفکر بهداشت یعنی هر جا که آشغالی دیدیم برداریم و در سطل بیندازیم . آلودگی های محیط زیست را می بینیم ولی هیچ کاری نمی کنیم ؛ چون تفکر نظافت داریم نه تفکر بهداشت و آن هم فقط برای خودمان و خانه و خانواده ی خودمان .

تا زمانی که ما به عنوان الگو برای فرزندانمان نباشیم ، بحث نظافت برای آن ها جا نخواهد افتاد . داخل خانه مقررات بگذارید ، مکان خاصی و شرایط خاصی را برای تجربه و دست ورزی بچه ها فراهم کنید . مثل : حمام ، سفره یا ملحفه یا روزنامه پهن کردن و

رشد ، اصل است . همه چیز باید حول محور رشد کودک شکل بگیرد . احترام ارزش است . نظافت مهم است . مواظب باشید اصل را فدای اهمیت نکنید . به خاطر نظافت ، احترام را از بین نبرید و به خاطر نظافت و احترام ، به رشد آسیب نزنید .

همان طور که قبلاً هم گفتیم نگاه دوره ی کودک متعادل، نگاه کلی نگر است نه جزئی نگر. ما خانواده را یک کل می بینیم. کودک را در دل خانواده می بینیم. خود کودک هم یک کل است. نیازهای کودک هم هرکدام یک کل هستند. وقتی راجع به تغذیه صحبت می کنیم به ابعاد دیگر رشد کودک نیز توجه داریم. کودک یک کلیت است (بُعدنباتی، بُعدحیوانی و انسانی والهی) همه ی این ابعاد را با هم دارد. وقتی راجع به تغذیه صحبت می کنیم به عنوان یک کارمکانیکی به آن نگاه نمی کنیم، بلکه به عنوان یک کلیت به آن نگاه می کنیم. در تغذیه همه ی ابعاد نباتی و حیوانی و انسانی والهی را در نظر داریم. اما فقط برای درک بهتر مطالب، در ظاهر مباحث را خرد می کنیم. ولی نگاه کلی به همه ی آن ها حاکم است.

درک - تصویر - احساس - رفتار

رفتارهای غذایی بچه ها ناشی از درک آن ها از غذا و غذا خوردن می باشد. چه تصویری و درپیی آن چه احساسی از غذا خوردن آن، دارند. این تصویر و احساس، رفتارهای غذایی شان را شکل می دهد. خوش غذا و بد غذا و....

کودک بد غذا درک درستی از غذا ندارد و تا وقتی این درک نادرست از غذا را داشته باشد، رفتار درستی هم در مورد غذا نخواهد داشت. هر مسئله ی مادی که در زندگی ما پیش می آید یک «کارکرد» دارد.

کارکرد چیست؟

ما در همه ی عمرمان، از بدو تولد تا مرگ، داوئیم در حال داد و ستد هستیم. یک چیزی می دهیم و یک چیزی می گیریم. لحظه ای این داد و ستد قطع نمی شود. یک پرداخت داریم، در مقابلش یک دریافت داریم و قانون هستی بر این رابطه حاکم است.

دادوستد دو نتیجه دارد: سود و زیان. مسئله ی مهمی که باید مد نظر داشته باشیم این است که بعد از هر دادوستد سود کرده ایم یا زیان؟ از اول تولد تا مرگ ما چی پرداخت می کنیم؟

از تولد تا مرگ گرانبها ترین چیزی که در اختیار داریم و پرداخت می کنیم، عمر است. تنها هستی که در اختیار ما وجود دارد عمرمان است.

هر لحظه بعد از پرداخت عمر، باید چک کنیم که در مقابل این پرداخت، سود دریافت می کنیم یا زیان؟

زمانی می توانیم این بازی را به یک بازی سودآور تبدیل کنیم که «کارکرد» را خوب بشناسیم. ما هر لحظه عمرمان را می دهیم، آن چیزی که به دست می آوریم، کارکردش برای ما چیست؟ سود می کنیم یا زیان؟

کارکرد یعنی روش ها و الویت ها برای حرکت در مسیر نهایی. ما در زندگی هدفی داریم، کارکرد یعنی: من در رسیدن به هدفم، پرداخت و دریافتی که کردم، سود کردم یا زیان؟ به هدفم نزدیک شدم یا نه؟

کارکرد با مطرح کردن چند سؤال، کارکرد هر پدیده را ارزیابی می کند. این سؤالات شامل: چرا، چه چیزی،

تغذیه:

بین ۳۰ تا ۵۰ درصد عمر ما صرف تغذیه می شود. جالب است که این همه از عمرمان را صرف تهیه ی غذاهایی می کنیم که به جای منفعت، از عمر ما می کاهند. تغذیه ی دوران کودکی، تأثیر مستقیم در طول عمر دارد. در این جا کارکرد تغذیه را بررسی می کنیم:

- چرا ما باید غذا بخوریم؟

ذهن فعال برای پردازش با چرا شروع می کند کاملاً مثل کودک. ما غذا می خوریم برای کسب انرژی، لذت و ترمیم بافت های فرسوده (نمو). یکی از پرلذت ترین کارهای بشر غذا خوردن است. این همه طعم های لذیذ در هستی آفریده شده است برای لذت انسان.

- چه چیزی بخوریم؟

کل بدن انسان یک نظام هوشمند است. رویکرد هوش متعادل نیز به سبب نگاه کلی که دارد، معتقد است انسان و بدن انسان یک مجموعه ی هوشمند است. وقتی وارد این مجموعه می شویم، تک تک اندام ها هم، هرکدام یک مجموعه ی هوشمند هستند. در داخل آن ها تک تک سلول ها نیز به همین منوال خود یک مجموعه ی هوشمند هستند. همه ی این ها به هوشمندی انسان متصل هستند، که از طریق ذهن انسان به هوشمندی هستی متصل هستند. به این دلیل ما زنده ایم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

کل بدن هوشیار است و بدن مرتب به ما پیام می دهد. بلایی که به سر ما آمده این است که به ما نگفتند که بدن هوشیار است و سعی کن پیام هایش را بشنوی. از آسیب هایی که دنیای مدرن به بشریت زد، این بود که هوشیاری را از انسان ها گرفت و تعقل و استدلال را جایگزین آن کرد.

تعقل و استدلال هردو خوب و درست هستند اما در مراتب پایین هوشیاری هستند. هوشیاری و خردمندی در مراتب بالایی قرار دارند. تمام اندام ها و اجزای بدن ما کاملاً هوشیار هستند و مثل یک منظومه و کهکشان عمل می کنند. اگر غذایی که می خوریم هماهنگ با نیاز بدن و هماهنگ با این هوشیاری نباشد، همین سیستم هوشیار واکنش نشان می دهد تا جایی که موجب نابودی ما می شود. امراض صعب العلاج یک بُعد عصبی و یک بُعد جسمی دارند. زمانی که تغذیه ی صحیح نداریم و پیام های بدن را نمی شنویم، سیستم هوشیار بدن پیام نابودی بدن را صادر می کند.

تغذیه ی ما باید هماهنگ با این نظام هوشیار باشد تا به رشد کمک کند و این حرکت رو به رشد را روان کند نه این که فرسایش و اختلال ایجاد کند. از علل پیری زودرس، تغذیه ی بد است. اگر تغذیه ی ما هماهنگ با نظام آفرینش نباشد، فرسایش ایجاد می کند. بدن هوشیار است و هوشیاری ورای علم است. پیام بدن، گویا تراز علم است. علم زیرمجموعه ی هوشیاری است. اگر ما پیام بدن را نمی شنویم، چون عادت نکرده ایم و زبان بدن را بلد نیستیم. چون هوشیاری بدن را قبول نداریم.

بچه ها هوشیارند و هوشیاری بدن و پیام هایش را هم می شناسند. منتهی ما با آن ها در می افتم، مثل مواقعی که نمی خواهند غذا بخورند. اصلاً فکر نمی کنیم که پس اشتها برای چیست؟ زمانی که بدن آمادگی دریافت غذا را ندارد، اشتها هم ندارد. اما ما بزرگترها دائم به بچه ها زور می کنیم که بخورد. این زور و اجبار به بچه ها به آن ها آسیب می زند و باعث می شود در بزرگسالی پیام های بدن شان را نشناسند و دریافت نکنند. در حالی که کودک این پیام ها را به خوبی می شناسد و دریافت می کند ولی ما بزرگترها آن را تخریب می کنیم.

عادت های غذایی انسان از دوران کودکی شکل می گیرد. به همین دلیل مهم است که بدانیم چه مواد غذایی به بچه هایمان می دهیم و نیز چه موادی باید بدهیم؟

یکی از اندام هایی که در بدن بسیار مهم است و تغذیه روی آن اثر مستقیم دارد کبد است. ما آن قدر که به مغز و قلب و معده اهمیت می دهیم، اصلاً اهمیت کبد را نمی شناسیم. مهمترین مسئله در تغذیه، کبد است. در علوم و طب سنتی ما، کبد بسیار حائز اهمیت است. در روایاتی منشأ وجود حیوانی ما «کبد» معرفی شده است. درآموزه های ابن سینا و طب سنتی و ایرانی و اسلامی ما کبد از اهمیت بالایی برخوردار است. ریشه ی بسیاری از بیماری های بزرگسالی ما کبد است، از جمله: دیابت، فشارخون.

ترمیم و تأمین نیازهای سلول ها و رفع نیاز بدن به مواد مغذی در کبد انجام می شود نه در دستگاه گوارش. این دستگاه غذا را هضم می کند، مواد مغذی را جذب می کند، می فرستد به کبد و بقیه را دفع می کند؛ کبد است که کار اصلی را در بدن انجام می دهد.

وضعیت کبد بچه های امروزی اصلاً خوب نیست. اکیداً توصیه می کنم راجع به کبد مطالعه کنید. الگوهای تغذیه صنعتی کبد را بیمار می کند.

دادن الگوهای غذایی کارما نیست بلکه کار متخصصان تغذیه است. ما در این جا فقط نگاه کلی هوش متعادل به تغذیه را می گوئیم و چند توصیه می کنیم.

* به طبیعت برگردید – بازگشت به طبیعت از نکته های بسیار مهم رویکرد هوش متعادل است. کودک متعادل، کودک طبیعی است. به طبیعت برگردید و از الگوهای طبیعی استفاده کنید.

در بحث طبیعت مسئله ی اقلیم و فصل به وجود می آید. ما یک کشور ۴ فصل با اقلیم های بسیار متفاوت داریم که هر اقلیم تغذیه ی خاص خودش را می طلبد. در اقلیم های متفاوت میوه های متفاوت وجود دارد؛ در شمال مرکبات و در جنوب خرما خوب پرورش می یابد،

فصل هم همینطور در تابستان همه ی میوه ها آبدار هستند اما در زمستان کم آب. یکی دیگر از آسیب های دنیای مدرن هم شکل سازی است. به کمک تکنولوژی ۱۲ ماه سال همه چیز داریم؛ و این اصلاً خوب نیست. متأسفانه ما نمی دانیم که مصرف میوه های فصل دیگر در فصل غیر خودش، بهم زدن نظم طبیعت است.

برنامه ریزی تغذیه ای به الگوهای اقلیمی و بومی توجه کنید. غذاهایی که از غرب الگو گرفته ایم مناسب و سازگار با آب و هوای ما نیست.

اگر یک لیست از غذاهای سنتی و غذاهایی که می توانیم در خانه درست کنیم، تهیه کنیم می بینیم که تعدادشان خیلی بیشتر از آن می شود که فکرش را می کردیم.

* از مصرف فرآورده های صنعتی به خصوص تنقلات صنعتی، پرهیز کنید. بچه های ما در آینده تاوان سنگینی به خاطر مصرف این گونه مواد پرداخت خواهند کرد. تنقلات طبیعی را جایگزین کنید و ذائقه ی بچه ها را به مواد طبیعی عادت بدهید. این کار باعث می شود این بچه ها در بزرگسالی هم ذائقه ی سالم داشته باشند.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

محرک های غذایی، شکلات ها، شیرهای مدت دار و موادی که نگهدارنده های طولانی مدت دارند، روی هیجانان بچه ها تأثیر منفی دارند. یکی از دلایل بیش فعالی بچه ها، الگوهای بد غذایی این بچه ها است. (نوشابه، کالباس، سوسیس، فست فودها، غذاهای آماده و بسته بندی شده).

طبق توصیه ی یک متخصص تغذیه: بچه ها را شورخوار، شیرین خوار و چربی خوار بار نیاورید. سرخ کردنی را به آرامی از برنامه ی غذایی تان حذف کنید.

سؤال بعدی کارکرد:

- چه مقدار؟

چه قدر باید بخوریم؟ در حد توان یا در حد نیاز؟ از تفاوت های انسان و حیوان همین مسئله است. حیوانات به خوبی می دانند که چه اندازه باید بخورند و می دانند که چه چیزی باید بخورد. بیشتر از آن مقدار نمی خورد و غیر از آن هم نمی خورد. آیا تا به حال شیر، گنجشک یا حیوان چاق دیده اید؟ حیوان غریزه دارد و به اندازه ی غریزه اش مصرف می کند. اما انسان آگاهی و خودآگاهی دارد باید تعیین کند. حیوانات این سؤال ها را از خودشان نمی پرسند. تفاوت ما با حیوانات در این است که این سؤالات را باید جواب دهیم.

انسان با درک مسئول به سؤال فکر می کند و پاسخ می دهد؛ اما مقصر و مظلوم از پاسخ دادن طفره می روند.

زیاد خوردن به دستگاه گوارش و کبد فشار می آورد. امروزه چاقی از بیماری های رایج در کودکان است. اما متأسفانه والدین فقط تأکید بر خوردن دارند. چرا بچه های ما باید این قدر بخورند؟ وقتی بچه ها زیاد می خورند و سنگین می شوند دیگه نمی توانند رشد کنند. وقتی کبد خوب کار نکند روی مغز اثر می گذارد و مغز خوب کار نکند روی پردازش اثر می گذارد و بعد دچار کج خلقی و ناهنجاری های رفتاری می شوند. چرا باید سفره های غذای بچه های ما این قدر متنوع و رنگی باشد؛ تنوع غذایی لازم و واجب است اما نباید همه با هم یک جا جمع باشند.

وقتی پدر و مادر تنها وظیفه خود را در تأمین سلامتی جسمی کودک بدانند و اطلاعات کافی هم کسب نکنند، این اتفاق ها می افتد. یکی دیگر از مسائل ما در زمینه ی غذا خوردن بچه ها این است که بچه های ما اصلاً سپاسگزار نیستند؛ میل به خوردن و شادی خوردن ندارند. چون همه چیز، همیشه و هر روز هست. خوردن یک کار کسل کننده چون نه پردازش و نه ابداع در مورد آن صورت می گیرد.

تنوع باید باشد، تجمیل نباید باشد. هر روز می توانیم از یک نوع نان استفاده کنیم. هر روز منوی صبحانه با روز قبل فرق کند. یک روز کره با عسل، یک روز پنیر با گردو، یک روز حلوا ارده و این تنوع خودش باعث بازی و شادی می شود و برنامه و تنوع، انتظار شیرین در بچه ها ایجاد می کند. چون منتظر روزی می شوند که محتویات یا منوی آن را خیلی دوست دارند و حتی ممکن است از والدین بپرسند که مثلاً "بابا کی نوبت سرشیر و عسل است!"

کودک نباید به عادت برسد. بلکه باید از عادت عبور کند. در مورد اسباب بازی هم همینطور است. ۶۰ درصد اسباب بازی های کودک باید در انباری باشد نه این که همه ی آن ها در اتاق پهن باشد. هر چند وقت یک بار یک سری جدید وارد شود و یک سری از دید کودک برداشته شود. تا همیشه اسباب بازی هایش برای او نو باشد. اما ما اتاق کودک را مملو از اسباب بازی می کنیم که باعث دلزدگی او می شود و بعد گله می کنیم که "چرا این بچه به اتاقش نمیره و با وسایلش بازی نمی کند" خوب از این اتاق دلزده است. کودک اصلاً نمی تواند به عادت برسد بلکه باید از عادت فوری رد شود. در مورد غذا هم همینطور است. ما هرچی در خانه داریم در سفره عرضه می کنیم و این کار باعث دلزدگی و ناسپاسی کودک می شود.

طبیعت با انباشت میانه ندارد هر جا که باشد طبیعت با جریان و جاری شدن میانه دارد. قانون طبیعت، جاری شدن است. بگذارید سفره های غذایی تان جاری باشد. طبیعت اصلاً با تکرار میانه ای ندارد بلکه با سادگی و تنوع و زیبایی میانه دارد. سفره ی غذا خیلی می تواند زیبا باشد و تنوع و ریتم زمانی داشته باشد.

ما در بُعد فرهنگی یک جامعه ی سنتی هستیم. در گذشته و سنت خودمان روش های بسیار خوبی در مورد تغذیه داشتیم که الان آن ها را نمی شناسیم، چون یک گسست فرهنگی بین ما و گذشته مان از صد سال پیش ایجاد شده است. صحبت در مورد علت آن در این جا نمی گنجد اما ما قصد داریم یک پلی به گذشته بزنیم و از گنجینه ای که داریم بهره ببریم و سنت مان را نو و به روز کنیم و از آنها استفاده کنیم. برای این منظور، برای بچه ها قصه بگویید. قصه گویی یکی از روش های سنتی خوب گذشته ی ما است. در حال حاضر ما کتاب داستان را جایگزین قصه گفتن کرده ایم. نه اینکه کتاب داستان خوب نیست اما برای بچه ها قصه بسازید و زندگی گذشته خودتان را در قالب قصه برای آن ها تعریف کنید.

قصه مثل ذهن سه عنصر، کشف و پردازش و ابداع را دارد. قصه ما را به گذشته وصل می کند و پلی است که گذشته را به حال متصل می کند و حال را به آینده. قصه فرهنگ گذشته را منتقل می کند. توقع نداشته باشید که بچه ها بروند و متون و قصه های کهن را بخوانند تا گذشته ی ما را کشف کنند.

قصه ی خوب قصه ای است که در آن کشف داشته باشد. قصه ی خوب بر پایه ی تصویر کار می کند یعنی تصویر سازی می کند. قصه گوینان و مدرسانی موفقند که درس یا کلام شان حالت تصویر سازی داشته باشد یعنی شنونده بتواند از کلام شان تصویری در ذهن خود بسازد. تصویرسازی نشاط ایجاد می کند. در تصویر کودک کشف می کند، پردازش به عهده ی خودش است، بعد به نتیجه و ابداع می رسد.

قصه اگر به نصیحت تبدیل شود کشف در آن وجود ندارد و نتیجه توسط گوینده منتقل می شود و ممکن است شنونده را به سمت سرزنش خود ببرد و احساس گناه ایجاد کند. در صورتی که قصه باید احساس خوشایند ایجاد کند. گذشته ی واقعی خودمان را در قالب قصه به بچه ها منتقل کنیم، یک موضوع این گذشته

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

می تواند غذا و سادگی آن در گذشته باشد البته سر بچه ها منت نگذارید و احساس گناه به آن ها ندهید. مثل: " اونموقع ها ما یک لقمه غذا هم پیدا نمی کردیم اما حالا این همه غذا جلوی شماست و.... "

آداب و رسوم غذا خوردن گذشتگان را یاد بگیریم و در قالب قصه های شیرین برای کودکان تعریف کنیم.

سؤال خیلی از شما مادرها است که چرا بچه های ما بد غذا هستند و غذا نمی خورند؟

بد غذایی یک رفتار است بهتر است بررسییم چرا درک بچه های ما از غذا خوردن زیبا نیست که در پی آن رفتارشان این گونه است. ما اگر بخواهیم رفتار را عوض کنیم هیچ وقت موفق نخواهیم شد به همین دلیل موضوع غذا خوردن بچه ها یک معضل در خانواده ها شده است و باعث ایجاد رابطه ی سرد عاطفی بین اعضای خانواده شده است.

وقتی مادر با بشقاب غذا وارد می شود، غم دنیا در سینه ی کودک می نشیند. کودکان ما درک و تصویر خوبی از غذا و غذا خوردن ندارند در نتیجه، احساس خوشایندی ندارند و حاصل آن رفتار نامناسب است. بنابراین اگر روی مسئله ی رفتار تأکید کنید به نتیجه ای نمی رسید. پس جستجو کنید چرا فرزندتان احساس بدی نسبت به غذا دارد. چرا پر خورند؟ و یا چرا کم خورند؟

وسیع تر و جامع تر نگاه کنیم غیر از بچه ها حتی خود ما هم بی میل و ناشاد غذا می خوریم، بدون سپاسگزاری و احترام. در اول صحبت ها در جواب سؤال چرا غذا می خوریم، سه جواب گفتیم؛ حالا جواب چهارم را می گویم: ما غذا می خوریم که با روح هستی یگانه شویم. ذره ذره غذایی که می خوریم زنده اند و روح دارند. اگر نتوانیم با روح هستی یگانه شویم و آن را بشناسیم، هرگز از خوردن، لذت نخواهیم برد.

بچه های ما بد غذا هستند چون روح غذا را نمی شناسند. روح غذا را نمی شناسند چون منشأ غذا را نمی شناسند، طبیعت را نمی شناسند. برای این که درک بچه ها را از غذا درست کنیم باید برگردیم به ریشه ها.

منشأ غذا از کجاست؟

بچه های امروزی فکر می کنند منشأ غذاها کارخانجات هستند و برای آن احترام قائل نیستند. چون منشأ غذا را نمی شناسند. مقایسه کنید وقتی از جلوی یک کارخانه رد می شوید با زمانی که از جلوی یک زمین کشاورزی و طبیعت عبور می کنید، چه احساسی دارید؟ و چه احساسی پیدا می کنید؟ بچه ها را با منشأ غذا ها آشنا کنید.

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به دست آری و به غفلت نخوری

غفلت نقطه مقابل آگاهی است. ما در غفلت داریم غذا به وجود می آوریم و می خوریم. با قصه و تصویرسازی این آگاهی را برای بچه ها ایجاد کنید. توضیح انتزاعی ندهید. توضیح های انتزاعی ذهن کودک را بهم می ریزد. آن ها باید خودشان به پردازش برسند.

بچه ها باید منشأ غذاها را ببینند تا از عظمت و بزرگی هستی آگاه شوند. خودشان حس کنند و پی ببرند که چه عظمتی در کار است که من الآن این غذا را می خورم. بچه های ما منشأ غذاها را ندیده اند، عظمت هستی را درک نکرده اند، در نتیجه حیرت نمی کنند و به همین دلیل نسبت به غذا بی میل هستند. بچه را به مزارع و باغ ها ببرید تا منشأ غذاها را ببینند. تعطیلات به کجاها می رویم؟ چه می خوریم؟ پس این کودکان چگونه عظمت هستی را درک کنند؟ وقتی پیک نیک های ما با غذاهای صنعتی، کالباس و چیپس و نوشابه برگزار می شود، چگونه می توان انتظار داشت که کودکان ما با طبیعت آشنا شوند و عظمت هستی را درک کنند. فست فود به عنوان بلا همیشه همراه ما است. بچه را وقتی به مزارع می برید اجازه بگیرید که بچه ها بتوانند از بوته ها بچینند. توی شالیزار نشاء کنند. زحمت و تلاش برنجکارها و دهقانان را ببینند. این کارها و دیدن این مسائل حس سپاسگزاری را در بچه ها و حتی در خود ما نیز تقویت می کند.

به این شکل کودک می تواند درک کند که حالا که من این شیرینی یا غذا را می خورم چگونه و توسط چه کسانی به دست من رسیده است. بازی فقط به معنای بازی با لگو و اسباب بازی نیست بلکه مهمترین شکل بازی در طبیعت صورت می گیرد. در طبیعت می توان بازی را زندگی کرد که این خود یک بازی سازنده است.

تفکر اشتباهی که در حال حاضر رایج است این است که اول باید کودک باهوش باشد بعد متفکر شود و بعد دست ورزی کند؛ در حالیکه ما اشتباه می بینیم چون اول باید دست کار کند بعد فکر به وجود آید و بعد هوش شکل می گیرد. بیشترین شکل گیری و گسترش شبکه ی مغز از طریق دست است؛ هرچه این شبکه گسترده تر باشد قدرت پردازش و تفکر کودک بالاتر خواهد بود. پس بازی و به خصوص دست ورزی، روی رشد شناختی کودک مؤثر است.

بازی در طبیعت روی خلاقیت مؤثر است. بچه ها قبل از این که خلاق شوند باید خلاق دیدن را تمرین کنند. وقتی بچه ها منشأ غذاها را نمی بینند در نتیجه خلاقیت هستی را نمی بینند. اما تکنولوژی را می بینند. بچه های ما عادت کرده اند که فقط چیزهای آماده را ببینند. اما وقتی به مزرعه بروند و مراحل تولید را به تناوب ببینند، بوته، نهال، درخت، شکوفه دادن، محصول دادن را ببینند، خلاقیت هستی را خواهند دید و خلاقیت در وجود خودشان هم شکوفا خواهد شد.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

این کار روی رشد جنسی بچه ها نیز تأثیر دارد. اگر نگاه جزئی داشته باشیم خواهیم پرسید که رفتن به طبیعت و دیدن منشأ غذا چه ربطی به رشد جنسی دارد؟ اما اگر با نگاه کلی نگاه کنیم، تأثیر آن را می بینیم. مهمترین مسئله در این رابطه آشنا شدن بچه ها با جنسیت و پیدا کردن درک صحیح از جنسیت خودشان است. پدر و مادر در این مورد بزرگترین الگو هستند. چه الگویی به فرزندانمان می دهیم؟ چه قدر آن ها را در کارهای خانه و آشپزی مشارکت می دهیم؟ مادر کلفت خانه و پدر خدمتکار خانه؟ همه کار کنند و بچه ها فقط بخورند؟ بارها و بارها شاهد بودیم که والدین بخصوص مادران مانع کارکردن بچه ها در خانه می شوند، چون ذهنیت اشتباه دارند. چرا پدر فکر می کند که فقط باید بیرون از خانه کار کند و پول در بیاورد؟ چون هوش جنسی ما ضعیف است

مهم است که کودک یاد بگیرد چه کسانی تلاش می کنند و چه مراحل باید طی شود تا این غذا به خانه و سر سفره بیاید. پدر و مادر چگونه پول به دست می آورند؟ غذا چگونه پخته می شود؟ و تا این غذا به این شکل آماده سر سفره آمده. متأسفانه ما خیلی بچه ها را از زندگی واقعی ایزوله می کنیم. خیلی خوبه که فرزندان ما موقعیتی برای شان فراهم شود تا علاوه بر دیدن مزارع مراحل بعدی مثل بار زدن محصول، حمل و نقل و انتقال و خرید و فروش مواد غذایی را هم ببینند. حتی آن ها را به خرید ببرید پاکت دستش بگیرد و پایه پای شما خرید کند و کار کند و خسته شود. چرا بچه ها را از آشپزخانه بیرون می کنید؟ چرا مادر فکر می کند که باید به تنهایی در خانه کار کند؟ آماده کند تا دیگران بخورند؟ چرا پدر به آشپزخانه نمی آید؟ چون از کودکی به او گفته شده که برو بیرون مگه تو دخترتری؟ در حالی که بهترین آشپزهای دنیا مردها هستند. یا این که به دخترها گفته میشه که حالا تا وقت داری توی خونه ی پدرت استراحت کن میری خونه ی شوهر تا عمر داری کار می کنی!

مشارکت در تهیه ی غذا یک بازی بسیار سازنده است. یکی از کارکردهای بازی هیجان مشترک بین کودک و خانواده است. اگر می خواهید با کودکان و فرزندان تان رابطه ی عاطفی برقرار کنید به جای حرف زدن، با آن ها بازی کنید. بازی زبان کودک است. یکی از مکان های مناسب برای بازی، آشپزخانه است. کودک با دیدن مادر در حال آشپزی و شریک شدن با او در مراحل پخت، ارزش زحمت مادر را درک می کند. حتی شاید در این مشارکت ها مثلاً روغن روی دستش بپاشد و کمی بسوزد، خوب چه اشکالی داره؟ مگه مادر بارها و بارها نسوخته؟ اجازه دهید بچه ها مشارکت کنند و بازی زندگی را انجام دهند. مهارت های زندگی در بطن خانه باید در جریان باشد.

به جای تفکر مصرف، تفکر تولید باید جایگزین شود. کودکان باید بدانند که عظمت هستی در تولید است نه مصرف. بچه ها در طبیعت عظمت تولید را حس می کنند. و این موقع است که کارآفرینی معنا پیدا می کند.

زمانی که با بچه ها این گونه رفتار کنیم، بر همه ی ابعاد رشد کودک تأثیر خواهیم گذاشت. با بازی و ایجاد هیجان مشترک و حاصل آن احساس خوشایند، رشد عاطفی بالا می رود. و رشد اجتماعی کودک بالا می رود چون هماهنگی، تعامل، همدلی و تعاون در مراحل تهیه غذا را می بیند. تغذیه فقط بر جسم اثر نمی گذارد چون امر غذا خوردن نیست، بلکه تلاش برای تهیه هم هست. تلاش و تقلاست که سلامت جسمی می آورد.

این مشارکت ها و بازی ها و رفتن به طبیعت، روی رشد ذهنی کودک تأثیر دارد. مگر دوست ندارید که بچه ها با هوش شوند؟ همان طور که گفتیم شکل گیری مغز و بالا رفتن هوش از طریق دست انجام می شود. اول باید دست ها کار کنند تا روی ذهن و بعد روی مغز تأثیر بگذارد. هر چقدر شبکه ی مغزی گسترده تر باشد، قدرت پردازش کودک بالا می رود.

از طرف دیگر ریتم و نظم طبیعت را می بیند که مجموعه ی این ها اعتماد به نفس و عزت نفس را در او می سازد، عظمت هستی را درک می کند، رابطه ی کل و جزء را درک می کند و کل را در وجود می بیند و لمس می کند و درک می کند.

یکی دیگر از مسائل مهم در تغذیه، مسئله ی اقتصاد در تغذیه است. منشأ پول غذا از کجاست؟ کودک خود غذا را درک کرد که از طبیعت می آید، حالا باید یاد بگیرد که پول از کجا می آید؟ منشأ پول در تفکر سنتی خیلی مهم است همچنین پاک بودن آن از اهمیت بالایی برخوردار است چون روی خصوصیات کودک اثر می گذارد. در این مبحث وارد حلال و حرام منشاء نمی شویم و فقط از جنبه ی بُعد اقتصادی بررسی می کنیم.

بچه ها منشأ پول را نمی شناسند و نمی دانند این غذایی که سر سفره آمده چه جوری آمده و پولش از کجا آمده. درآمد حاصل کار و خلاقیت است. ما به عنوان انسان خلاق و مولد تولید می کنیم؛ این تولید ممکن است فکر، خدمات، کالا و باشد. با استفاده از خلاقیتمان و در حد قدرت و توانایی و ابتکار خودمان درآمد خوب و پاک کسب می کنیم.

ما اجازه داریم که از راه حلال با استفاده از خلاقیت کسب درآمد کنیم ولی اجازه نداریم هزینه کنیم. این کارکرد است که به ما اجازه می دهد که چقدر می توانیم هزینه کنیم؟ ما اجازه نداریم که هرچقدر درآمد داریم هزینه کنیم. ما تا چه اندازه اجازه ی هزینه کردن داریم؟ در حد نیاز.

ما در حد نیازمان می توانیم هزینه کنیم نه در حد توان مان. در حد توان می توانیم درآمد کسب کنیم اما باید در حد نیاز هزینه کنیم. تفاوت درآمد و هزینه ی لازم را باید برای رشد انسان های دیگر سرمایه گذاری کرد.

نیاز حداقل چیزهایی است که برای رشد نیاز داریم. یعنی خانواده‌ی ما باید در آسایش و آرامش باشند نه در رفاه. وقتی ما برای رشد انسان‌ها سرمایه گذاری می‌کنیم دیگه به زمان توجهی نداریم چون ممکن است این سرمایه گذاری امروز من ۲۰۰ سال دیگر جواب دهد؛ مهم این است که من امروز برای آینده سرمایه گذاری کنم. این سرمایه گذاری ممکن است که علمی باشد و یا مالی باشد.

اگر ما در هزینه از خط تعادل خارج شویم، تبدیل به اسراف می‌شود. اسراف

فقر

اگر زیاده روی کنیم و اگر کوتاهی کنیم هر دو خارج شدن از خط تعادل است. چه هزینه از نیاز بالاتر باشد و یا از پایین تر باشد. اسراف و فقر هر دو مانع رشد هستند. هر جایی که بیش از نیازمان مصرف و هزینه کنیم باید یادمان باشد که مانع رشد روحی و ذهنی مان شده ایم. چرا بچه‌های ما در عین رفاه نمی‌توانند خوب درس بخوانند؟ کاملاً دلپیش روشن است چون بیش از نیازشان مصرف می‌کنند.

در مسائل مادی و هزینه یک کلمه داریم که خیلی زیباست، بسیار هم از آن و هم از مشتقاتش استفاده می‌کنیم اما خوب به معنای آن آگاه نیستیم. «برکت زندگی که خط تعادل اقتصادی دارد یک زندگی با برکت است. یعنی با آرامش است.

همیشه به عروس و داماد تبریک و مبارک می‌گوییم؛ مبارک، تبرک، متبرک، تبریک همه از مشتقات برکت هستند. وقتی به کسی می‌گوییم "مبارک باشد" یعنی زندگی ات در آسایش و آرامش باشد، برکت داشته باشد.

آسایش جسمی، اقتصادی مالی و آرامش روحی با هم برکت می‌سازند. وقتی پولی را می‌گیریم و می‌گوییم خدا برکت بدهد، یعنی پول که آمد، برکت و آرامش هم همراهش بیاید.

«زندگی اقتصادی و تغذیه‌ی بچه‌ها را به سمت سادگی و برکت هدایت کنیم.»

نشست ۸- تغذیه ۲

تغذیه ۲

دوستان عزیز دلم می‌خواست شکل مخروط را درج کنم اما موفق نشدم.

مخروط ابعاد انسان مطابق با ادبیات و فرهنگ و سنت ما است. نگاه ما و نگاه سنت ما به انسان یک نگاه جامع است. در هر مسئله‌ای همه‌ی ابعاد انسان، نباتی، حیوانی، انسانی و الهی را در نظر دارد. مسئله‌ی تغذیه نیز شامل همه‌ی این ابعاد است. درحالیکه نگاه مدرن به تغذیه یک نگاه مکانیکی است؛ جزئی نگر است و تغذیه را با نگاه انرژی دادن به یکدستگاه مکانیکی می‌بیند. مثل بنزین‌گیری اتومبیل. غذا خوردن‌های امروزی ما هم شبیه بنزین‌گیری ماشین شده است. با شتاب و فقط برای رفع گرسنگی.

درحالیکه در نگاه شرقی، انسان جامع ابعاد است و تغذیه را بنزین‌گیری نمی‌بیند. نگاه سنتی نه تنها فقط بر روی ابعاد نباتی و حیوانی تأکید ندارد بلکه بیشتر بر ابعاد انسانی و الهی متمرکز است. در تغذیه سنتی علم و آگاهی و صبوری وجود دارد. در این رویکرد تعادل را رعایت می‌کنیم و نه خیلی وارد جزئیات می‌شویم و نه خیلی به کلیات می‌پردازیم چون غافل شدن از هر کدام باعث انحراف از مسیر درست است. در این مبحث ما به چگونه خوردن می‌پردازیم.

انسان روح و جسم است. جسم قسمت پایین مخروط است و سنگین است و انسان را به سمت پایین می‌کشد. روح به سمت بالا است. هر دو نیرو دارند، نیروی مادیت و نیروی الهی. هر دو این‌ها برای انسان لازمند. تعادل بین این دو نیرو باعث رشد می‌شود. روح نیروی فطرت دارد و جسم نیروی غریزه دارد. درآموزه‌های غربی که درحال حاضر در جامعه ما خیلی زیاد است این دو نیرو را بخوبی نمی‌شناسند و نمی‌توانند از هم جدا کنند بنابراین هر دو را به یک معنا می‌گیرند و بیشتر غریزه می‌گویند. اما این دو نیرو در نگاه شرقی تفکیک می‌شوند و ما هم در رویکرد هوش متعادل این دو را از هم جدا می‌کنیم.

غریزهای نیروهایی هستند که به جسم مربوط می‌شوند و فطرت نیرویی است که به روح مربوط می‌شود. ما یک سری نیازهای غریزی و یک سری نیازهای فطری داریم. غریزه به مادیت وجودمان برمی‌گردد و فطرت به معنویت وجود برمی‌گردد. غریزه کمیت است و فطرت کیفیت.

غریزه مثل: خوردن، احساسات، خوابیدن، غریزه‌ی جنسی و ترس. فطرت مثل: زیبایی، کمال طلبی، خداشناسی، مبدأطلبی، انسان دوستی، عشق و تنوع طلبی. فطرت اگر جهتش به سمت بالا باشد معنویت خواهد بود امام اگر جهت آن برگردد و روبه پایین بیاید، تخریب ایجاد می‌کند. انسان بسیار تنوع طلب است اما اگر این تنوع طلبی در مادیت باشد تبدیل می‌شود به چشم و هم چشمی.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

گریزه لذت دارد؛ فطرت ارضاء و رضایتمندی دارد. گریزه محدود است، فطرت نامحدود. ما چقدر می توانیم غذا بخوریم؟ چه قدر می توانیم از غذای مان لذت ببریم؟ پس هردو نیرو و هر دو جهت را در تغذیه داریم. و تعادل بین این دو نیرو است که آرامش ایجاد می کند. هردو نیرو توسط کائنات در ما به ودیعه گذاشته شده است. هردو نیرو وجود دارند که ما در خوشحالی و شادمانی زندگی کنیم.

آیا در خوشبختی و شادمانی زندگی می کنیم؟ بشریت به سمت شادمانی و خوشبختی می رود؟ چرا؟ چرا خوش حال و شاد نیستیم؟ چرا آرامش نداریم؟ ما که هر دو نیرو را داریم، پس چرا شاد نیستیم؟ چون تعادل بین این دو نیرو در ما به هم خورده است. چه زمانی تعادل بین دو پدیده به هم می خورد؟

زمانی که یکی را بر دیگری ترجیح دهیم. ما گاهی گریزه را سرکوب می کنیم. به آن بها نمی دهیم و سرکوبش می کنیم (منظور از گریزه، غریزه ی جنسی نیست)، گرایش را اصلاً در زمینه ی جنسی نگاه نکنید، گریزه جنسی در ۱۴ سالگی است. گرایش انسان در ۵ سال اول زندگی سرکوب می شود؛ توسط پدر و مادر فداکار، به خصوص توسط مادر مهربان و منضبط و تمیز و سخت گیر. از بدو تولد گرایش بچه ها سرکوب می شود. گرایش پدر و مادرهای ما سرکوب شده، آن ها نیز گرایش نسل ما را سرکوب کردند، ما هم گرایش فرزندان مان را سرکوب می کنیم. (با درک مسئول مطالب را مطالعه کنید).

چرا و چگونه گرایش را سرکوب می کنیم؟

گریزه لذت دارد. دقت کنید چه مواقعی به فرزندانمان سخت گیری می کنید؟ درست مواقعی که آن ها سرگرم لذت بردن از کاری هستند. و ما به ساختار ذهنی مان این اجازه و فرصت را به آن ها نمی دهیم. «خودت را کثیف نکن»، «کثافت کاری نکن !!!»

۴ عامل: نظم، نظافت، تربیت و آموزش، عواملی هستند که به سبب آن ها گرایش کودک را سرکوب می کنیم. کودک زیر ۶ سال تقریباً همه ی کارهایش و بازی هایش بر اساس گریزه است از گریزه اش لذت می برد، انگیزه پیدا می کند که تکرار کند؛ اما از طرف ما به مانع برخورد می کند و گریزه اش سرکوب می شود. کودک نسبت به لذت شرطی منفی می شود و نتیجه ی بد می گیرد «هر وقت من آدمم بازی کنم یا به قول مامان کثافت کاری کنم و به چیزی دست بزنم، مامان بدش آمد، پس این کار بد است».

وقتی بچه بر اساس گریزه رفتار می کند و مادر واکنش ناخوشایند نشان می دهد، کودک دچار انسداد می شود. مادر برای کودک زیر ۶ سال حکم خدا را دارد، در نتیجه این گونه برداشت می کند که من کاری کردم این فرشته و این الهه و خدای من ناراحت شد پس «من بدم، تو خوبی». هر وقت مادر خوشحال نیست و ناراحت می شود، کودک احساس ناخوشایند پیدا می کند چون این درک را از خودش دارد که من بدم و ن باعث ناراحتی مامان شدم.

پس در نتیجه ی سرکوب گریزه، کودک درک «من بدم، تو خوبی» را نسبت به خودش پیدا می کند و دچار احساس گناه می شود. من یک کاری می کنم و لذت می برم ولی از لذت من مامانم لذت نمی ببرد و اذیت میشه، اما کاری به من نداره، اینقدر مهربونه خودش ناراحت میشه ولی اصلاً من رو ناراحت نمی کنه (مادران مهربان و سخت گیر) حاصل، درک من بدم تو خوبی خواهد بود.

آیا شما هم مثل خیلی های دیگر، به همه بدهکار هستید؟ و باید به داد همه ی دنیا برسید؟ این حالت حاصل این گونه رفتار والدین است. چون لذت توأم با احساس گناه می شود.

حال کودک با این شرایط به سن بلوغ می رسد و به سن غریزه ی جنسی می رسد که قوی ترین غریزه است و بالا ترین لذت را دارد، و بالا ترین احساس گناه هم همراهش می آید چون لذت با احساس گناه شرطی شده است. این حس در بعضی به قدری قوی است که حتی غذا هم می خورند احساس بدی دارند چون فکر می کنند که حق همه ی گرسنه های دنیا را خورده اند و از خوردن رنج می برند. به طور کل همه ما از لذت های غریزی و جسمی گریزان هستیم چون همیشه احساس گناه داریم. دائم فکر می کنیم دیگران را آزار می دهیم.

حال ما گاهی می خواهیم فطرت را به جای این که با یک عامل معنوی ارضاء کنیم، با یک عامل مادی ارضاء می کنیم. یعنی ارضاء فطرت توسط مادیت. فطرت بر پایه معنویت ارضاء می شود نه بر پایه مادیت. حضور مادیت لازم است اما در کنار آن یک معنویت هم باید باشد. مثل بخشش؛ در بخشیدن یک چیز مادی را می بخشیم و بخشش جزو فطرت است. پس برای ارضاء فطرت، حتماً یک مادیت لازم است ولی بر اساس آن نا صحیح است.

مثال: در یک گرمای ظهر تابستان یک بستنی برای خودتان می خرید، همان موقع یک کودک فقیر تشنه و گرسنه جلوی شما ظاهر می شود، چه کار می کنید؟ بستنی خودتان را به او می دهید، چه حالی به شما دست می دهد؟ ارضاء فطرت و احساس خوشایند و آرامش. حال اگر برگردید و دوباره یک بستنی دیگر برای خودتان بخريد و بخورید، احساس ارضاء فطرت و لذت جسمی توأم با هم تکمیل می شود.

حال اگر این بستنی را به کودک نمی دادید و می گفتید: برو، به من چه، چه حالی داشتید؟ بستنی را خودتان می خوردید و لذت می بردید اما یک احساس سوزش و ناراحتی به شما تلنگر می زند، که همان فطرت است.

مادیت ارضاء نمی آورد این معنویت است که ارضاء می آورد و تا معنویت نباشد ارضاء فطرت حاصل نمی شود.

وقتی جهت انسان مادی باشد، یعنی مسیر حرکت رو به پایین مخروط باشد و مخروط برعکس باشد، نمی تواند ارضاء شود.

یک نوازنده با نواختن ساز ارضاء می شود اما آیا بدون ساز هم می توان نواخت و ارضاء شد؟ ساز باید باشد تا نوازنده با نواختن آن و شنوندگان با شنیدن آن ارضاء شوند. این هماهنگی فطرت و غریزه است.

حال اگر به جای یاد گرفتن نوازندگی دائم ساز بخریم و یک کلکسیون از سازهای گران قیمت در خانه مان جمع کنیم ، لذت داشتن دارد ولی ارضاء نواختن ندارد . با « داشتن » نمی توانیم ارضاء شویم ولی با « شدن » می توانیم ارضاء شویم. در بحث تغذیه هم همین طور است. اگر بخواهیم ارضاء فطرت را با مادیت انجام دهیم، حاصل آن " ولع " و " شهوت " است. شهوت فقط برای مسائل جنسی نیست. ما خیلی وقت ها چون کارکرد غذا را نمی شناسیم، می خواهیم بچه ها را با خوردن غذا ارضاء کنیم که حاصل آن ولع در کودک می شود. به جای این که به نیازهای کودک پاسخ دهیم فقط او را به خوردن تشویق می کنیم. میز های غذا را بزرگ و پر رنگ می کنیم و برای این که کمبودهای مان را جبران کنیم از غذا کمک می گیریم و با غذا جبران می کنیم.

در تغذیه نیز، هم فطرت و هم غریزه هر دو وجود دارد؛ هم بعد نباتی ، هم بعد حیوانی و انسانی و الهی وجود دارد. بعد الهی تغذیه در چگونه خوردن، نمایان می شود.

چگونه غذا بخوریم؟

« ادب غذا خوردن »، ادب در فرهنگ لغت یعنی روش پسندیده، خوی خوش، دانش و فرهنگ. همان طور که می بینیم اصلاً صحبتی از تربیت در آن نیست؛ و علم ادب یعنی آموختن ادب، آموختن روش های پسندیده برای انجام هر کاری. داشتن فرهنگ هر کاری مثل ادب صحبت کردن یعنی زیبا و فاخر حرف زدن، ادب سلام کردن یعنی زیبا سلام کردن، ادب غذا خوردن نیز یعنی زیبا و با شکوه غذا خوردن.

ادب همیشه مترادف فرهنگ می آید. ادب یک کلمه عربی است و فرهنگ یک کلمه فارسی است. فرهنگ از ریشه فره است یعنی شکوه و جلال و شوکت. ادب و فرهنگ یعنی انجام کاری با شکوه و باجلال و زیبا و متین. در فرهنگ سنتی ما ادب خیلی مهم است. خیلی مطالب در سنت و دین و عرفان و ادبیات ما هست که ممکن است بوی کهنگی بدهد ولی مثل جواهری است که هر وقت دست روی آن بکشیم تازه و جدید است.

در مورد تغذیه هم ما نیاز داریم که به گذشته برگردیم. یکی از فریب های دنیای مدرن این است که می گوید به گذشته برنگردید . ما باید به گذشته برگردیم و برای پرورش کودکان خویش و ایجاد الگوی کودک ایرانی، از تجربیات گذشته بهره ببریم. ضمن این که با دنیای روز هم باید در ارتباط باشیم؛ هیچ کدام نباید مانع دیگری باشد. کودک ایرانی با شکوه و فرح غذا می خورد. ادب غذا خوردن دارد. اشتباه امروز این است که ادب به معنای تربیت اشتباه شده و اسم زندان را متأسفانه دارالتأدیب گذاشته اند. تأدیب یعنی ادب کردن؛ یعنی ادب را به کودک آموختن نه اینکه کودک را زندانی کنیم. متأسفانه در فرهنگ لغت هم تأدیب به معنای مجازات و تنبیه معنی شده است، در صورتی که این طور نیست. در زمان کودکی ابن سینا بچه ها تا ده سالگی به مدرسه ادب و قرآن می رفتند و بسیار جالب است که تمام روش های ادب آموزی کودکان در قالب قصه بوده است. درست مثل ادبیات خودمان که سرشار از قصه است. چون ادبیات ما می خواهد به مردمش ادب یاد بدهد.

وقتی ما می گوییم کودک ایرانی باید با فرح و شکوه غذا بخورد، منظور خود شیفتگی نیست، که ما ایرانی ها یک طرف و دنیا طرف دیگه؛ بلکه منظور ما این است که در دنیای گسترده ی امروزی ما هم به اندازه ی خود جا و مکان داریم و مطلب داریم. ممکن است در عرصه تکنولوژی عقب باشیم اما در عرصه ی پرورش کودک عقب نیستیم. مطالبی را در این زمینه داریم که می توانیم به دنیا عرضه کنیم؛ و این تکبر نیست بلکه عزت نفس است. نه حقیر هستیم و نه تکبر داریم بلکه به اندازه خودمان در این دنیا حرف برای گفتن داریم. کتاب دو بال خرد که متعلق به خانم شکوفه تقی است و دانش نامه دکترای مذهبی ایشان است را مطالعه کرده ام موضوع آن داستان زندگی ابن سینا و مدرسه ادب او است، وقتی می گوییم باید به گذشته برگشت به این منظور است که مطالب گذشته به روز درآید و بازنویسی شود مثل کاری که این خانم دکتر محترم انجام داده اند . همچنین ایشان در مورد کتاب ده صفحه ای رسالت الطیر ابن سینا، حدود سیصد صفحه تحقیق کرده اند.

* اولین مسئله در چگونه غذا خوردن و ادب غذا خوردن، سفره ی غذا است. سفره غذا پمپ بنزین نیست . سفره محترم و مقدس است و احترام دارد. حتماً سعی کنید در طول روز یک وعده را تمام اعضای خانواده دور هم صرف کنید. متأسفانه در زندگی امروزی نمی توان گفت هر سه وعده، اما هرچه بیشتر با خانواده دور هم باشید بهتر است. مناسب غذا خوردن داشته باشید. همان طور که گفتیم غذا می خوریم با هدف کسب انرژی، ترمیم بافت ها، لذت و یگانگی با هستی. سفره ی غذا مکانی است که همه ی این اهداف را مهیا می کند. غذا خوردن می تواند یک بازی سازنده باشد و یا به یک بازی مخرب تبدیل شود. غذا خوردن دور سفره یک بازی سازنده ی عاطفی است که یکی از کاربردهایش تقویت رابطه ی عاطفی اعضای خانواده است . هرگز سفره غذا را محل گله گذاری نکنید. سفره غذا محل ارضاء و لذت است.

متأسفانه بعضی از مادرها، غذایی که این همه برای ان زحمت کشیده اند را با اخم و دلخوری توی سفره می گذارند و شروع به شکایت و گله می کنند. میز و سفره غذا جای صحبت های خوب است و مدیریت آن به عهده ی مادر خانه است. ما برای بچه ها الگو هستیم. سفره محل ارضاء و لذت است نه جای تبادل فکر و عقیده و سیاست و بیان دلخوری ها و خبرهای بد. برای گفتگو، ساعت هایی خارج از زمان غذا خوردن داشته باشید.

در زندگی سنتی ادب غذا خوردن خیلی با اهمیت بوده اما در دنیای مدرن کم‌رنگ شده است. شما امروز اجازه ندهید که این آداب کم‌رنگ شود. زاپنی‌ها هنوز مراسم چای خوردن دارند و چای خوردن برای آن‌ها عبادت است، دور هم می‌نشینند و دعا می‌خوانند و برای بزرگترها احترام قائل‌اند و مناسب چای خوردن به جا می‌آورند. این مسائل سنتی خیلی مهم هستند و ما باید آن‌ها را در زندگی امروزه احیا کنیم و بچه‌هایمان یاد بگیرند که ما مناسب چای خوردن خود شما در این مراسم‌ها نوآوری ایجاد کنید و به هر شکلی که دوست دارید اجرا کنید اما اصل را که حرمت سفره‌گذاری است، حفظ کنید. سعی کنیم قبل از شروع غذا سپاس‌گزاری کنیم، کمی مکث کنیم و به غذا نگاه کنیم و تقدم بزرگترها را رعایت کنیم.

* دومین مسئله در چگونگی غذا خوردن آرام غذا خوردن است. امروزه به خصوص در دنیای مدرن، سریع‌خواری یک معضل جهانی است. یکی از خصوصیات نسل امروز عجول بودن است. همه چیز باید زود و تند و سریع باشد و غذا خوردن‌ها هم به همین منوال است. جسم یک مجموعه هوشیار است به همه ابعاد توجه دارد، قانونمند است. جسم اتومبیل نیست که وارد پمپ بنزین شود و بنزین بزند. جسم واکنش‌نشان می‌دهد و نسبت به مسائل اعتراض می‌کند. مواظب زبان بدن‌تان باشید و نسبت به آن حساس باشید. خیلی وقت‌ها نق بچه‌ها برای غذا نخوردن مربوط به زبان بدن درونشان است.

آرام غذا خوردن یک مسئله بسیار مهم است. در کتاب «من می‌توانم شما را لاغر کنم» هم به هوشیاری بدن اشاره شده است. در خود غرب هم نهضت‌هایی علیه فست‌فود شروع شده است. فست‌فود نه به معنی غذاهای آماده بلکه به منظور تند خوردن غذا؛ نام این نهضت هم غذا خوردن حلزونی **slow food** است. شعار این نهضت آرام و آهسته غذا خوردن همراه با جویدن زیاد است. در قابوسنامه نیز که یک کتاب آداب است در مورد ادب غذا خوردن مطالب زیادی وجود دارد. جویدن غذا هم جزو ادب غذا خوردن است.

سومین مسئله مراقبه غذا است. یکی از کارکرد های غذا یگانگی با روح هستی است. در بُعد الهی همه موجودات دنیا با هم مشترکند. ما از طریق غذا خوردن می‌توانیم با این روح یگانه شویم. گفتیم که در مورد منشأ غذا تفکر کنید و به دیدن آن‌ها بروید.

وقتی یک میوه را می‌خواهید بخورید خوب به آن نگاه کنید. منشأ آن از کجاست؟ هسته‌ای بوده که تبدیل به درخت شده، خورشید بی‌مضایقه تابیده، باران بی‌مضایقه بر آن باریده، باغبان زحمت کشیده تا اکنون که میوه به دست شما رسیده است. خوب به آن نگاه کنید یک طرف آن کم‌رنگ و طرف دیگر پر رنگ است آیا تا به حال پرسیده‌اید که چرا این‌گونه است؟ نسیم و خنکای هوا میوه را رسیده می‌کند. مثل سیب قرمز که سمتی که نسیم خورده قرمزتر می‌شود. میوه یک موجود زنده است. با چه دقتی کار خودش را انجام می‌دهد!! چگونه سالم به دست ما رسیده است؟ مراحل چیدن، بسته‌بندی، حمل و نقل، میوه فروشی و تا به دست ما رسیده است. چه چیزی باعث می‌شود میوه سالم بماند؟ پوست میوه. این لایه‌ی نازک چه قدر زیبا و وظیفه‌اش را انجام داده و در مقابل باد و باران و ضربه و غیره مقاومت کرده و میوه را حفظ کرده است! تا سالم به دست ما رسیده. این پوست را لمس کنید، بو کنید، و خوب به آن نگاه کنید، چه رنگ‌های زیبایی در آن وجود دارد! تالو رنگ را ببینید. این میوه‌ها با عشق آمده‌اند؛ و این عشق در بُعد الهی است، میوه عاشق است. آمده که ما بخوریمش و با ما یگانه شود؛ اوج وظیفه‌اش این است که ما آن را بخوریم. خندان و پرنشاط آمده که آخرین مرحله‌ی مأموریتش را انجام دهد. ولی ما این همه عظمت را نمی‌بینیم و بی‌هوا فقط می‌خوریم و هسته‌اش را هم پرت می‌کنیم توی سطل آشغال. این هسته آیت خداوند است. اطلاعات هستی در این هسته وجود دارد. و این هسته می‌تواند دوباره درخت شود و از یک هسته میلیون‌ها میوه در می‌آید و میلیون‌ها انسان می‌توانند از آن بهره ببرند.

" و ما هیچ کدام این مسائل را نمی‌بینیم "

مراقبه‌ی غذا یعنی همراه بودن با آن، زندگی کردن آن، عشق بازی با میوه و غذا، حض بردن (لذت روحی) از آن‌ها؛ با بچه‌های مان سر غذا و میوه چگونه رفتار می‌کنیم؟ " بخور بذار جون بگیر، می‌دونی چه ویتامین‌هایی داره؟....." تا حالا شده به بچه‌ها بگویند بیا این میوه را فقط نگاه کن، بیش کن و نگاه کن ببین چه قدر لطیفه؟ چه رنگ‌هایی روی این هلو هست، مثل آتیشه چند نفر از ما می‌رویم جلوی میوه فروشی و به جای بدوبیره گفتن به قیمت‌ها، فقط میوه‌ها را نگاه کنیم و از تنوع و تالو رنگ‌ها لذت ببریم؟

مراقبه‌ی خوردن با همه‌ی غذاها داشته باشیم. هر قاشق برنج که در دهان می‌گذاریم یاد منشأ آن و زحمتی که برای کاشت و داشت و برداشت و تلاش و عرق ریختن شالیکارها بیفتیم. این موقع است که سپاسگزار می‌شویم. اگر بچه‌های ما منشأ غذاها را فقط در صنعت و کارخانه‌ها ببینند هیچ زمانی سپاسگزار نمی‌شوند. ولی اگر مراقبه کنیم و ببینیم که اجزای طبیعت چه قدر زیبا کارشان را انجام می‌دهند، و من چه می‌کنم؟ در این معرکه و این عظمت جای من کجاست؟ و من چه کاره هستم؟ این زمان حس سپاسگزاری ما بالا می‌رود.

مراقبه‌ی غذا یعنی یگانه شدن با روح غذا یعنی عشق بازی با غذا، یعنی سپاسگزاری قلبی. بعد از مدتی به این الگو عادت می‌کنیم و این الگو جایگزین الگوهای قلبی خواهد شد. هروقت از جلوی میوه فروشی یا گل فروشی رد شویم از آن‌ها لذت خواهیم برد. دیگر فقط جلوی جواهر فروشی و پارچه فروشی مکث نخواهیم کرد.

بعد از چگونگی، زمان خوردن مطرح است. بچه‌ها چه زمانی باید غذا بخورند؟ غذای بچه‌ها باید ریتم داشته باشد. درست وقتی که بچه‌ها گرسنه می‌شوند. مادرهای امروزی آن قدر به بچه‌ها وقت و بی‌وقت غذا می‌دهند که بچه‌ها اصلاً احساس گرسنگی را نمی‌شناسند. امروزه کارکرد غذا تغییر کرده است، بچه‌ها عصبانی است، حوصله‌اش سر رفته است، دلش بازی می‌خواهد، غمگین و ناامن است و در همه این مواقع فقط می‌خواهیم او را با خوردن آرام کنیم. هر

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

نیاز معنوی و روحی بچه را فقط با غذا می‌خواهیم جبران کنیم. و غذا را جایگزین نیازهای روحی و عاطفی بچه‌ها کرده‌ایم. و این بچه‌ها در بزرگسالی با هر مسئله روحی که مواجهه شوند به سراغ یخچال و خوردن خواهند رفت. از نوزادی که هر گریه‌ی بچه یک معنی خاص دارد اما مادر با پستانک و سینه اش به او پاسخ می‌دهد.

غذا فقط برای مواقع گرسنگی است. وجود این همه تنقلات در خانه اصلاً کار درستی نیست، این تنقلات فقط شکم سیرکن هستند. چرا باید این همه خوراکی در خانه باشد؟ و دم دست پهن باشد. فکر می‌کنید اگر همه چیز دم دست بچه‌ها باشد آن‌ها چشم و دل سیر بار می‌آیند؟ اتفاقاً برعکس آن اتفاق می‌افتد و باعث حریص شدن کودک در آینده می‌شود. فطرت کودک نباید با گریزه جواب داده شود. انسان خیلی زیاده طلب است؛ اما این زیاده طلبی باید در عالم معنویت باشد و در مسیر معنویت انسان نباید به هیچ چیز رضایت دهد جز خدایی شدن. وقتی این زیاده طلبی را بخواهیم با خوردن و مادیات ارضا کنیم، هر چه بیشتر بدهی، بیشتر خواهد خواست. اگر انسان راه و مسیر صحیح ارضاء شدن را نشناسد، هر چه به دست آورد کم خواهد بود. مثل ثروتمندانی که میلیاردها ثروت دارند ولی باز هم احساس فقر می‌کنند. بچه‌هایی که خانه‌شان پر از غذاست، در بیرون و مهمانی حریص ترند. حکایت ضرب المثلی است که می‌گوید: "از نخورده بگیر بده به خورده" نیازهای کودک را نمی‌توان با مادیت پاسخ داد. کودک به بازی احتیاج دارد اما ما به جای بازی کردن با او برایش اسباب بازی می‌خریم. نیاز به تغذیه سالم دارد، دائم به او غذا و تنقلات می‌دهیم. چشم و دل انسان فقط با درک بُعد الهی سیر می‌شود.

اجازه دهید کودک گرسنه شود. احساس گرسنگی را بشناسد. رسمی که امروزه بین مادرها باب شده است که روی ساعت به کودکشان غذا می‌دهند. گرسنگی کودک ربطی به ساعت ندارد، مهم این است که کودک کی گرسنه می‌شود؛ ریتم و برنامه‌ی غذایی مهم هستند.

غذا کارکرد و زمان دارد و این زمان باید ریتم داشته باشد. صبحانه، ناهار، شام و برای بچه‌ها دو میان وعده هم باید در نظر گرفت. ما در ایران حدود ۱۰۰ نوع غذا و نوشیدنی داریم که می‌توانیم در خانه درست کنیم و در طی سال هر غذا را حدود ۴ بار تکراری بخوریم. اما در زندگی روزمره چند نوع غذا می‌پزیم؟ شاید حدود ۱۰ نوع.

این فاصله‌ی بین ۱۰۰ قلم و ۱۰ قلم، نشانگر درگیری ذهنی ما است که خودمان را از تنوع ۱۰۰ نوع غذا محروم می‌کنیم. که به راحتی می‌توانیم در خانه‌ی خودمان تهیه کنیم. انسان در فطرتش تنوع طلب است. اما ما به این تنوع طلبی پاسخ نمی‌دهیم و دائم فقط چند نوع تکراری غذا تهیه می‌کنیم و می‌خوریم. که هم خودمان و هم کودکمان خسته و دلزده می‌شویم در نتیجه فقط برای رفع گرسنگی غذا می‌خوریم.

بد غذایی بچه‌ها

اولین علت اصلی بد غذایی بچه‌ها نگرانی مادرشان است. بزرگترین آرزو و نیاز کودک والدین شاد است. مادری که نگران غذای کودکش است او را بد غذا می‌کند (چرا نمی‌خوری؟؟؟، اگر نخوری ریز می‌مونی‌ها، مریض می‌شی بخور!!، اگر غذا نخوری و قوی نشی از همه می‌خوری بخور قوی بشی). بگذارید بچه‌ها به زبان بدن‌شان عادت کنند و آن‌را بشناسند. به بچه‌ها احترام بگذارید و آن‌ها را شرطی نکنید.

وقتی مادر نگران است و نسبت به غذای کودک واکنش نشان می‌دهد و اخم می‌کند، کودک احساس بدی پیدا می‌کند. بین غذا و این احساس، رابطه‌ای به وجود می‌آید که ما به آن شرطی شدن می‌گوییم. حال اگر مادر از غذا خوردن بچه احساس خوبی داشته باشد، شرطی شدن مثبت صورت می‌گیرد و اگر احساس بدی داشته باشد شرطی شدن منفی خواهد بود.

در شرطی شدن منفی هر وقت کودک بشقاب غذا را ببیند احساس انزجار پیدا می‌کند چون آن‌را مسبب احساس ناخوشایند مادر می‌داند.

نظم و برنامه

اگر غذای کودک، برنامه و نظم نداشته باشد و کودک در زمان گرسنگی غذا نخورد، دچار گرسنگی ذهنی می‌شود. ولع و شهوت در ذهن به وجود می‌آید. بدن تا حدی به غذا نیاز دارد، در همین حد می‌گیرد و سیر می‌شود؛ این گرسنگی ذهنی است که ما را اذیت می‌کند و تبدیل به چاقی می‌شود. اگر بچه‌ها برنامه غذایی و نظم نداشته باشند و به موقع و صحیح تغذیه نشوند و به همه نیازهایشان با نگاه کلی نگر نگاه نکنیم، دچار گرسنگی ذهنی می‌شوند که آن موقع باید دائماً بخورند.

نظافت و بازی با غذا

بچه‌ها حتماً و حتماً باید با غذایشان بازی کنند. ادب غذا خوردن برای بچه‌ی سه ساله نیست. بازی کردن با غذا جزو ادب غذا برای بچه سه ساله است. بچه باید با غذا بازی کند و خودش راه دهانش را پیدا کند. در بحث بازی گفتیم که کمک بی‌مورد باعث ناکامی کودک می‌شود. غذا گذاشتن در دهان کودکی که

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

توانایی خوردن دارد، یک کمک بی مورد است که باعث ناکامی کودک و محرومیت او از لذت کشف خوردن و پیدا کردن مهارت خوردن می شود. به محض این که کودک راه دهانش را پیدا کرد به تدریج اجازه دهید خودش غذا بخورد.

"بیشتر از آن که به کودکتان نگاه کنید به خودتان نگاه کنید"

مادری که غذا در دهان کودک می گذارد باید بداند که کودک نیازی به این کار او ندارد بلکه این خود مادر است که نیاز دارد به دهان کودکش غذا بگذارد چون مادر با این کار خودش را ارضاء می کند.

"مانع رشد بچه ها نشوید"

یک محیط امن و سفره درست کنید که بچه اجازه داشته باشد با غذایش بازی کند. ما نمی گوییم کودک غذا را به همه جا بمالد بلکه باید چهارچوب داشته باشید و در این چهارچوب کودک را آزاد بگذارید تا بازی کند، خودش را آلوده کند. در بحث نظافت گفتیم که آلوده شدن به غذا کثافت کاری نیست. کثافت مواد زائدی است که باید از زندگی خارج شود. مالیده شدن ماست و غذا به سر و صورت بچه، فقط آلوده شدن او به ماست و غذاست نه کثافت کاری و بیماری زایی بلکه کمک می کند که کودک رشد کند.

بچه ها را تحریک به خوردن نکنید. آن ها را پرخور بار نیاورید. به گفته ی معاون وزارت بهداشت و درمان در ده سال پیش ۶۰ درصد کودکان ایرانی سوء تغذیه دارند که از این مقدار ۴۰ درصد پرخورند. پرخوری بچه ها به دو دلیل است: ۱- به جای برآوردن نیازهای عاطفی، به آن ها غذا می دهیم. ۲- آن ها را تحریک به غذا خوردن می کنیم. چون از نظر ما زیاد خوردن ارزش است. در زندگی صنعتی امروزی نباید پرخوری کنیم چون امکان سوخت و سوز آن را نداریم.

نسبت به غذای بچه ها حساسیت نداشته باشید. تعادل را در غذای بچه ها حفظ کنید.

نشست ۹- حرکت

در رویکرد هوش متعادل، جسم بسیار اهمیت دارد؛ چون ظرف روح است. به طور کلی در این رویکرد جسم را در سه بخش: احترام به جسم، مراقبت از جسم (بهداشت، تغذیه،.....)، مهارت های جسمی؛ بررسی می کنیم.

در این مبحث در مورد حرکت و مهارت های حرکتی جسم صحبت می کنیم. حرکت جسمی یکی از عوامل مهم رشد است. بدون حرکت زندگی معنا ندارد. حرکت عامل اصلی تداوم نسل بشر است. عامل بقا بشریت و هستی است. انسان از بدو خلقت تا انتهای جهان به حرکت نیاز دارد. ما خیلی راجع به حرکت اطلاعات نداریم و حرکت را نمی شناسیم. در این مبحث خواهیم دید که بچه ها چه قدر نیاز به حرکت دارند. آن قدر حرکت را نمی شناسیم که جنب و جوش طبیعی بچه ها را هم غیر طبیعی می دانیم. و آن قدر از حرکت بی خبریم که ۳۰ درصد از بچه هایمان را بیش فعال می نامیم. چون ما فلسفه حرکت و عمق آن را نمیدانیم. رشد محور حرکت است. حرکت زمانی مفید است که در امتداد رشد باشد و در امتداد چهار مرحله ی مخروط باشد. حرکت در این راستا یک حرکت سازنده است. اگر در امتداد رشد نباشد و آشفته و بی جهت یا خلاف جهت باشد، حرکت مخرب خواهد بود. اگر حرکت را بشناسیم و مدیریت کنیم و از آن در جهت رشد استفاده کنیم، نیروی بسیار سازنده ای برای رشد خواهد بود و اگر ما نتوانیم حرکت را مدیریت کنیم، تبدیل به نیروی مخرب می شود.

مثل همیشه به سراغ کارکرد می رویم و اولین سؤال کارکرد که « چرا » است. چرا حرکت لازم است؟ چرا انسان و کودک باید حرکت کند؟ جواب های حاضرین: ارضاء حس کنجکاوی، نیازهایش را به دست آورد، تجربه کند، انرژی درونش را تخلیه کند، رشد کند، به خواسته هایش برسد، شناخت پیدا کند. آقای سلطانی: یکی از آفت های زیاد کتاب خواندن و کلاس رفتن همین است که مسائل ساده را برای خودمان پیچیده می کنیم و مسئله ساده حرکت را می بریم به فلسفه و شناخت گرابی و رفتار گرابی و حکمت و خرد و..... و آن را تبدیل به یک چیز عجیب و غریب می کنیم. گفتید کودک حرکت می کند که به نیازهایش برسد، خوب مادران فداکار این کار را به خوبی انجام می دهند. و یا گفتید کنجکاوی کند آیا واقعاً اجازه ی این کار را به آن ها می دهید؟

ما در این مبحث حرکت جسمی را بررسی می کنیم نه حرکت ذهنی را که می گوییم کودک حرکت می کند تا به شناخت برسد. در حیطه ی جسم چرا کودک باید حرکت کند؟.... جواب حاضرین: خوب باید حرکت کند، برای بازی کردن.

آقای سلطانی: کودک و انسان باید حرکت کنند به چند دلیل:

انسان برای این که دستگاه گوارش سالمی داشته باشد باید حرکت داشته باشد. غذایی که می خوریم از بلع تا دفع در حال حرکت است و دستگاه گوارش در حرکت تنظیم می شود. بچه های امروزی غیر از معضل تغذیه ناسالم، دچار یبوست و رودل هستند.

۱- تنظیم سوخت و ساز بدن یا متابولیسم - متابولیسم سیستم تأمین انرژی بدن است. فرآیند سوخت و ساز یکی از شاهکارهای آفرینش است که چه قدر بدن هوشیارانه عمل می کند. یکی از معضلات ما با بچه ها چاقی است. یکی از علل چاقی نیز کُند بودن مکانیسم سوخت و ساز است. متابولیسم کُند باعث ذخیره ی چربی در بدن می شود چون بدن در این حالت قدرت سوخت و هضم چربی را ندارد. بدن هوشیار است. علت این که رژیم می گیریم و لاغر نمی شویم این است که چون بدن هوشیار است به محض این که غذا نمی خوریم و این محرومیت از یک حدی که می گذرد بدن اعلام قحطی می کند و شروع می کند به ذخیره کردن غذای دریافتی و توقف سوخت و ساز. به همین دلیل بچه های افریقایی شکم های گنده ای دارند. حرکت متابولیسم را سرعت می دهد و سوخت و ساز را بالا می برد، در نتیجه انرژی بیشتری در بدن آزاد می شود و بدن راحت تر کار می کند. حرکت روی کبد هم تأثیر مهمی دارد.

۲- گردش خون - حرکت باعث تشدید فعالیت قلب می شود و سرعت گردش خون را بالا می برد در نتیجه غذا رسانی به سلول ها را سرعت می بخشد.

۳- تناسب اندام و تقویت عضلات

۴- کمک به سیستم دفع سموم - حرکت در متعادل کردن این سیستم نقش به سزایی دارد. سموم بدن از سه راه دستگاه گوارش، تعریق و ادرار، مدفوع و سیستم لنفاوی دفع می شود. لنف از مسائل مهمی است که هر مادری باید آن را بشناسد. لنف یک مایع بخصوص در بدن است که کارش جمع آوری سموم و دفع آن هاست. خون به وسیله ی قلب پمپاژ می شود و در بدن حرکت می کند اما لنف در بدن ثابت می ماند به جزء در حرکت. صبح ها که از خواب بیدار می شویم کسل هستیم چون لنف حاوی سموم در بدن متمرکز شده اند اما با حرکت کم کم سرحال می شویم چون لنف هم حرکت می کند و سموم را از طریق کلیه و ادرار و تعریق دفع می کنند. سیستم لنفاوی در حرکت فعال می شود. به همین جهت نرمش صبحگاهی بسیار اهمیت دارد. صبح ها با انجام پیاده روی و نرمش سمومی را که بدن با کمک کبد در طول شب جمع آوری کرده، از طریق حرکت لنف و تعریق و روده ها دفع می کنیم.

۵- تنفس و کسب اکسیژن - حرکت باعث می شود که تعداد تنفس بالا برود و بدن اکسیژن بیشتری کسب کند.

این پنج دلیل همه موجب حفظ سلامتی بدن می شوند. موارد دیگری نیز وجود دارد که تخصصی هستند و در این مبحث فرصت پرداختن به آن ها نیست. بعد از سلامتی حرکت فوائد دیگری نیز دارد که از جمله آن ها کسب مهارت ها است. حرکت موجب کسب مهارت می شود. حرکت نکردن باعث افت مهارت های حرکتی می شود. یکی از مهم ترین اثر مهارت های حرکتی روی ساختار مغز و شکل گیری شبکه عصبی مغز است. اتصال های سیناپسی زیر ۱۲ سال شکل می گیرند و حرکت به تقویت این شبکه عصبی کمک می کند و باعث تقویت هوش می شود. پس اهمیت حرکت در این دوران مشخص می شود. ما بچه های باهوش می خواهیم اما مانع حرکت کردن آن ها می شویم. بچه ای که جنب و جوش ندارد، باهوش نمی شود. ممکن است خیلی حرف گوش کن باشد و خوب حفظ کند ولی باهوش نمی شود. هوش شناختی و هوش خلاق در حرکت کردن کودک شکل می گیرند نه در یک جا نشستن و تلویزیون تماشا کردن. پیازه دوره های رشد را به سه قسمت تقسیم می کند:

(۱) ۰-۲ سال دوره ی حسی - حرکتی

(۲) ۲-۶ سال دوره ی ادراکی - حرکتی

(۳) ۶-۱۲ سال دوره ی شناختی - حرکتی

همان طور که می بینید حرکت در همه مراحل وجود دارد. پس دوره ی حسی - خوابیدنی نداریم، دوره ی ادراکی - نشستنی نداریم. بچه ها در حرکت به شناخت می رسند و رشد شناختی پیدا می کنند. دست مغز دوم است و باید حرکت کند تا مغز رشد کند و حرکت عامل مهم رشد شناختی است.

حرکت باعث هماهنگی حواس و اعضاء و چشم و دست و گوش می شود. که همه ی این هماهنگی ها اثرشان در بزرگسالی مهم است و جلوه می کند. یکی از علل افت تحصیلی در ایران کم حرکتی بچه ها است. و مربوط به تجربه ی این بچه ها در صفر تا دوسالگی شان است؛ یعنی دوره ی حسی - حرکتی. چون در این زمان مانع حرکت او شده اند. وقتی مانع حرکت نوزاد می شویم، هوش شناختی رشد نمی کند و پایه ریزی نمی شود.

یکی دیگر از فوائد حرکت ایجاد مهارت استفاده از ابزار است. هنوز بزرگسالانی هستند که خودکار را صحیح در دست نمی گیرند. بچه های بزرگی هستند که هنوز بلد نیستند خودشان لباس بپوشند، چون مانع حرکت آن ها شده اند. خیلی از نگرانی ها و دقت ها و کمک های بی مورد مانع حرکت بچه ها می شود. اگر می خواهید بچه ها رشد متعادل کنند یک رکن آن حرکت است.

فایده ی دیگر حرکت مهارت به دست آوردن نیازهای زیستی است. در دوره ی قبل از صنعتی شدن یا دوره سنتی، انرژی های فسیلی وجود نداشت. به جای زغال سنگ، نفت گاز و برق انرژی عضلانی حیوانی و انسانی بود. در نتیجه قدرت و مهارت جسمی برای کسب معاش و شکار و جنگ حرف اول را می زد. با شروع دوره صنعتی و پیدایش انرژی فسیلی و نیروی بخار و پیشرفت تکنولوژی اوضاع تغییر کرد، حرکت در انسان کم شد. جنگ ها از سلاح سرد به سلاح گرم تبدیل شد و توانایی از دور جنگیدن به جای به میدان رفتن و تن به تن جنگیدن، پدید آمد. شکار به دامپروری تبدیل شد و تلاش جسمی برای تأمین معاش کاهش پیدا کرد. خمودگی ایجاد شد و مشکلاتی پدید آمد که متفکرین جوامع را به فکر فرو برد. برای جبران کم حرکتی " ورزش " وارد زندگی انسان شد.

در دوره ی ماقبل مدرنیسم، مفهوم زندگی « زنده ماندن » بود، قدرت جسمی و مهارت ها برای زنده ماندن صرف می شد. در دوره ی صنعتی مفهوم زندگی عوض شد و زندگی شد « مصرف ». در نتیجه ورزش هم در خدمت مصرف قرار گرفت. برای حفظ سلامتی باید ورزش کرد، ورزش های متعددی طراحی شد و همزمان علم هم پیشرفت کرد. در کل خاصیت دوره ی مدرن این است که هر کاری بخواهیم بکنیم، عاطفی، حفظ حرمت، بالا بردن هوش شناختی و ... یک سر آن ها در مصرف است. در مورد ورزش هم همین طور است.

اتفاقی که در گذار از سنتی به مدرن افتاد این بود که نگاه بشر تغییر نکرد. در دوره ی مدرن جنگ و تفکر جنگ سر جایش ماند، فقط شکلش عوض شد. در دوره ی سنتی گلداینها و وسط میدان می رفتند و با شمشیر می جنگیدند. در دوره ی مدرن امروزی انسانی تر شده و آسایش شده فوتبال. همدیگر را نمی کشند ولی در برده بودن بازیکن ها هیچ شکی نیست. فوتبالیست ها در اروپا مثل برده خرید و فروش می شوند. شکل جنگ ها انسانی تر شد اما تفکر جنگ و حذف سر جایش ماند.

در این مبحث حرکت را می خواهیم در قالب مدرن بررسی کنیم. در دوره ی سنتی ورزش ها در راستای رفع نیازها بود مثل سوارکاری، تیراندازی و شمشیربازی که همه برای شکار و جنگ بود. امروزه ورزش تغییر کرده و متنوع شده است. امروز برای رفع نیاز بدن به حرکت باید حتماً ورزش کنیم. بچه ها باید با ورزش آشنا شوند. ورزش حرکت را نظام می دهد و آن را از پراکندگی و آشفتگی، تبدیل به یک حرکت نظام مند و قانونمند و پیش رونده می کند. حال می پردازیم به این که چگونه ورزش از کودکی تا بزرگسالی انجام شود تا هر چهار بُعد مخروط انسان در آن دیده شود.

ورزش را به چند مرحله تقسیم کرده ام:

۱- اولین مرحله که از نوزادی شروع می شود، شامل بازی است. بازی های حرکتی در دوران کودکی زیربنای همه ی مهارت های حرکتی در دوران بزرگسالی است. بازی های حرکتی در بچه های زیر ۶ سال لازم و واجب است چون باعث تقویت هوش و ادراک آن ها می شود.

۲- حرکات موزون مثل باله، یوگا، آکروبات و....

۳- نرمش و ورزش های سبک مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و نرمش های صبحگاهی

۴- ورزش های طبیعی، یعنی ورزش هایی که ما را به طبیعت نزدیک می کند مثل کوهنوردی، شنا، اسکی، پیاده روی در طبیعت و....

۵- ورزش های قهرمانی مثل کشتی، بسکتبال، تنیس، ورزش های رزمی، فوتبال،
ما در این مبحث قصد آموزش ورزش نداریم بلکه قصد داریم مطلبی را بگوییم که ممکن است هیچ جای دیگر گفته نشود و آن مطلب این است که بررسی کنیم ببینیم که ورزشی که انجام می دهیم در مسیر رشد هست یا نه؟ در کدام جهت است؟ به بالا می برد یا به پایین؟ مهم این است که بدانیم در چه جهتی داریم ورزش می کنیم؟ حرکت هایی که می کنیم ما را به سمت رشد هدایت می کند و بالا می برد یا باعث سقوط می شود و پایین می برد. این قسمت مهمترین بخشی است که می خواهیم راجع به آن صحبت کنیم؛ ما تا الآن راجع به یکسری واژه که ما و فرزندان مان را به سمت رشد هدایت می کند، صحبت کردیم مثل: حرمت، احترام، سپاسگزاری، سادگی و ادب. ادب بیشتر به روش ها برمی گردد. در ورزش هم ادب وجود دارد. مثلاً ادب فوتبال این است که قوانین بازی را رعایت کنند، به داور احترام بگذارند و اگر ادب بازی را رعایت نکنند از داور اخطار می گیرند یا حتی از بازی اخراج می شوند. ارزش دیگری که در ورزش مطرح می شود و تا آخر دوره هم از آن صحبت خواهیم کرد، « اخلاق » است. اخلاق جمع خلق به معنی خوی است. معمولاً با دو پیشوند خوب و بد می آید. اما در کل منظور ما اخلاق خوش است؛ اخلاقی است که ما را به سمت بالا می برد. اخلاق بد و بد اخلاقی را با کلمات دیگری به کار خواهیم برد.

اخلاق یعنی روش هایی که در جهت فطرت انسان است و ما را بالا می برد. اگر رشد را یک حرکت رو به بالا در مسیر کمال ببینیم، این مسیر با اخلاق علامت گذاری می شود و این جا است که تربیت معنا پیدا می کند. قبلاً گفتیم ۴ عامل مانع رشد بچه هاست: نظافت، نظم، تربیت و آموزش. این چهار عامل به خصوص تربیت را هم مثل بقیه ی مسائل در حرکت باید بررسی شوند. (منظور این است که این چهار عامل را هم باید دائم بررسی کنیم ببینیم چگونه آن ها را در زندگی خودمان به کار می بریم آیا ما را به سمت رشد هدایت می کنند یا به سمت پایین). تربیت و اخلاقی که مانع حرکت شوند، مخرب خواهند بود و دیگر تربیت و اخلاق به معنای ناب خودشان نیست. اخلاق و تربیت علامت گذاری جاده ی رشد هستند، ایمن سازی جاده هستند تا از جاده منحرف نشویم.

برای این که در مسیر درست باشیم و به بُعد الهی برسیم و از مسیر منحرف نشویم، باید موازین اخلاقی را یاد بگیریم. اگر به این موازین مجهز نباشیم یعنی در یک جاده ی کویری ب یعلامت قدم گذاشته ایم؛ ممکن است عبور کنیم و جاده را طی کنیم اما گم خواهیم شد. بای رسیدن به این بُعد الهی باید اخلاق داشته باشیم.

متأسفانه امروزه مکانی در این جریان های عرفانی امروزی به وجود آمده که مستقیماً به کائنات دعوت می کنند و ادعای بردن و اتصال به ماوراء می کنند و به مسائل دیگر و ابعاد دیگر زندگی و حلال و حرام هیچ اهمیتی نمی دهند. بدون اخلاق رسیدن به معنویت و کمال محال است. برای رسیدن به کمال باید معیار اخلاقی داشته باشیم و مسائل اخلاقی را باید رعایت کنیم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

مسئله ی اخلاق در ورزش از بدو تولد شروع می شود و باید اخلاق در حرکت و ورزش را در کودک پایه گذاری کنیم. اگر می خواهیم فرزندانمان به خردمندی برسد، اخلاق را باید رعایت کنیم. دو مسئله ی اخلاقی در ورزش وجود دارد که به وسیله ان ها می توانیم بسنجیم که ورزشی که انجام می دهیم اخلاقی است یا خیر؟

۱- رقابت و تفکر رقابت - تفکر رقابت یک تفکر ضد اخلاقی است. ما رقابت سالم و سازنده نداریم، رقابت اخلاقی نداریم. هر نوع رقابتی ضد اخلاقی است. جالب است که ما رقابت را به معنای حذف شدن یک طرف می دانیم ولی در فرهنگ لغت به معنی نگهداری و مواظبت است. رقیب یعنی نگهبان، پاسبان، کسی که محافظ است. رقیب یعنی کسانی که از یکدیگر محافظت می کنند. تقارب یعنی نزدیک شدن، رقابت یعنی پاسبانی کردن و نزدیک شدن. پس اصلاً به معنای حذف شدن و حذف کردن نیست. آن کلمه ای که معنای که معنی حذف می دهد، « نزاع » است. از نزاع می آید یعنی کندن و گرفتن چیزی که در دست طرف مقابل است. حذف در نزاع است. در دنیای مدرن شکل نزاع را عوض کرده اند و رقابت را تغییر مفهوم داده اند و به جای نزاع به کار می برند. در میدان های رقابت تنازع بقا وجود دارد. یک طرف برای حفظ خودش باید دیگری را حذف کند. شاگرد اولی یعنی تنازع بقا. برای بودن در یک مکان یا یک مقام یا یک معشوقه و بقیه باید حذف شوند. رقابت با مفهوم تنازع بقا، یک مخروط و یک تفکر سرازیر و رو به پایین است.

در مخروط برعکس، محدودیت وجود دارد. پس تنازع بقا به وجود می آید، برای دو نفر جا نیست، یک نفر باید بماند. اما در مخروط روبه بالا، نامحدود است جایی برای نزاع نیست. چه چیزی می خواهی که در این بیکران هستی و بی نهایی به دست آوری که به تونداده باشند. در این فضای نامحدود لازم نیست بجنگی، تنازع وجود ندارد. در مسیر رشد تنازع معنا ندارد چون رشد من مانع رشد شما نیست و رشد شما هم مانع رشد من نیست. اما در تفکر مادی چرا هست همه مانع یکدیگرند. در تفکر مادی فقط یک شاگرد اولی می خواهیم، یک کاپ قهرمانی می خواهیم. رقابت های دنیای امروزی همه تنازع بقا هستند چون اگر به معنای واقعی رقابت بودند، تفکر رقابت یعنی مواظب بودن، همراه بودن و نگاهبان بودن از یکدیگر.

۲- مسابقه - در فرهنگ لغت مسابقه ریشه در سبق دارد به معنی گذشته. سبقت یعنی فاصله گرفتن از گذشته، پیشی گرفتن از قسمتی که عقب مانده است. یعنی هر کسی برای رشد با خودش مسابقه دارد. من در جای فعلی ایستاده ام، حرکت می کنم به جلوتر، یعنی از آن جایی که بودم سبقت می گیرم. حالا همه در کنار هم می رویم، یکی سرعت بیشتری دارد و یکی سرعت کمتر اما همه به سمت یک نامحدود بالای مخروط می رویم. در این نامحدود چیزی نیست که من بردارم و به شما نرسد و یا شما بردارید و به من نرسد. در دنیای امروزی ما برای مسابقه جایزه می گذاریم و مخروط را برعکس می کنیم. چون جایزه یک عدد است، پس هر کس سبقت گرفت به آن می رسد. این حالت مسابقه نام ندارد بلکه محاربه است. اگر من می خواهم که به آن جایزه برسم پس شماها نباید برسید. در صورتی که نفس مسابقه این نیست. اگر مخروط ما روبه بالا باشد سبقت گرفتن خیلی هم عالی است. مثلاً در دین ما گفته شده که در سلام کردن سبقت بگیرد و سعی کنید زودتر سلام کنید.

زندگی همه ی بزرگان، علما و دانشمندان را در همه ی دنیا نه فقط ایران، مطالعه کنید، مسلمان و غیر مسلمان، همه ی استادان معنوی کمک می کنند که شاگردانشان سبقت بگیرند و جلوتر روند. شمس تبریزی هر چه داشت به مولانا داد و رفت. مسابقه محاربه نیست اما ما با جایزه آن را تبدیل می کنیم به محاربه.

۳- جایزه - یک مسابقه معنوی و اخلاقی با جایزه به یک کار ضد اخلاقی تبدیل می شود. چرا جایزه؟ (منظور جایزه مادی و بیرونی است). ما دو نوع جایزه داریم، درونی و بیرونی. جایزه بیرونی یک بازی مخرب است. جایزه باید درونی باشد. یک کودک متعادل باید لحظه به لحظه از خودش جایزه بگیرد. و همه ی انسان ها باید هر لحظه از خودش و درون خود جایزه بگیرند. انسان ها در درون خودشان باید از خودشان سپاسگزاری کنند. چرا منتظر سپاسگزاری از بیرون هستیم؟ چون از درون سپاسگزار خودمان و خدای خود نیستیم. چرا منتظر جایزه از بیرون هستیم؟ چون از درون به خود جایزه نمی دهیم. در نتیجه حال مان بد می شود از دیگران متوقع و طلبکار می شویم. تخریب می شویم و تخریب می کنیم. به این گونه یک حرکت ورزشی را از فایده های آن چشم پوشی می کنیم و آن را تبدیل به فرآیند ضد اخلاقی می کنیم.

رابطه ی برنده / برنده یعنی در کنار هم بودن. محاربه در رابطه ی برنده / بازنده است. یکی از حاضرین پرسیدند: اگر تفکر رقابت را حذف کنیم، انگیزه از بین نمی رود؟ بچه ها بی انگیزه نمی شوند؟

جواب آقای سلطانی: حتماً انگیزه از بین می رود و حتماً بچه ها بی انگیزه می شوند؛ ولی کدام انگیزه؟ انگیزه ی خشونت، محاربه، جنگ، حسادت، چشم و هم چشمی. آری همه این انگیزه ها پایین می آیند و به جایش انگیزه هایی که انسان را در مسیر رشد بالا می برند و انگیزه جایزه از درون تقویت می شوند. انسان میل به بی نهایت دارد در این حالت انگیزه ی رشد تقویت می شود بدون این که مقایسه ای در کار باشد. من خودم را نسبت به مبدأ می سنجم نه نسبت به بغل دستی ام. و چه کار می توانم کنم که همه رشد کنند.

پیروزی و کامیابی شوق و ذوق دارد و باعث شادمانی می شود پس این شوق را باید به سمت معنویت و مسیر رشد هدایت کرد. کمال طلبی متعلق به انسان است وقتی معنوی باشد هم خودت بالا می روی و هم دیگران را بالا می بری، اما اگر مادی باشد، نه خودت بالا می روی و نه دیگران را بالا می بری. در راه

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

رشد و معنویت، انگیزه مسئولیت در من تقویت می شود و انگیزه نزاع و چشم و هم چشمی و حسادت و... جنگ پایین می آید. جنگ حتماً نباید بین ملل باشد بلکه حتی جنگ درون خودمان نیز کم می شود.

ممکن است در این مسیر بی هویت شویم و میل نداشته باشیم که در کنکور و رقابت ها وارد شویم و مدال بگیریم، بلکه این انگیزه ها را از دست می دهیم اما انگیزه هایی را به دست آوریم که هرچه بیشتر ما را به سمت رشد و مبدأ هدایت کند.

حاضرین در جلسه: اگر رقابت نباشد پیشرفت نخواهد بود؛ آقای سلطانی: قبلاً هم گفتیم اگر در فضای مادی و مخروط برعکس باشیم، بلکه پیشرفت نخواهد بود و دیگر به رقابت احتیاجی نیست چون رقابت در مفهوم یعنی با هم بودن و در این فضا همان محاربه جواب گو است.

در فضای مادی تنازع بقا کافی است چون در مخروط برعکس و تفکر مادی فضا محدود است و اگر همدیگر را حذف نکنیم، حذف می شویم. شکی در آن نیست. اما در فضای معنوی و مخروط رو به بالا، فضا برای همه هست و انگیزه در این جا رشد فردی و اجتماعی است نه حذف.

حاضرین: اگر در فوتبال حذف نباشد دیگر مزه ندارد؟ آقای سلطانی: فوتبال یک بازی زیبا است و در عرصه مهارت های حرکتی و هماهنگی بین اعضا و غیره بسیار کامل است به خصوص که روی چمن سبز هم هست همه چیز آن عالیست اما به شرطی که آخر بازی گل ها را نشمارند و بازیکنان یکدیگر را ببوسند و بروند. و همه تیم ها و مربی ها آخرین دستاوردهایشان را باهم به اشتراک بگذارند. در این حالت شور و هیجان گلابدیا توری از بین می رود و به جاش آرامش معنوی می آید.

چرا ورزش کوهنوردی این همه جنجال و طرفدار ندارد؟ چرا المپیک کوهنوردی نداریم؟ چون تماماً ورزش انسانی – الهی است. همه به هم کمک می کنند که بالا بروند به سمت هدف. کوهنوردی انسانی ترین ورزش است. ما عرصه ی رقابت و حذف بین المللی را در المپیک، به عرصه ی همکاری و برادری تعبیر می کنیم. کجای این مسابقات همکاری و برادری است؟ آیا تمام تیم هایی که از المپیک برمی گردند شاد و سرحال هستند؟ مردم کشورهایی که قهرمان پروری کردند و فرستادند المپیک همه راضی و خشنود هستند؟ چقدر مردم جهان بعد از مسابقات قهرمانی دچار درگیری های مختلف کوچ و خیابان و رسانه و روزنامه ها می شوند؟ کجای این هیاهوها پیشرفت و برادری است؟ بلکه یک جشنواره جهانی حذف و کشتار است اما با ظاهر انسانی. در مقابل ما مسلمان ها یک المپیک داریم به نام حج. مهم نیست که تو کی هستی؟ چه مقامی داری؟ همه با هم به سمت یک هدف می روند. دنیا می تواند از حج الهام بگیرد.

هر نوع المپیدادی که حذف در آن وجود داشته باشد و در کل تفکر حذف ضد اخلاق است. همه دین ها انسان را به سمت بالا هدایت کرده اند و در هیچ کدام تفکر حذف وجود ندارد. در هیچ دینی گفته نشده که ممنوعت را حذف کن. از اول بشریت تا امروز همه ی ادیان دعوت به بی نهایت و نامحدودی که در آن برای همه جا هست، کرده اند.

تفکر حذف را از بچه ها بگیرد. یادمان باشد بچه های ما در عصر خرد زندگی می کنند. بچه های شما در دنیای شما زندگی نمی کنند. اگر جلوی رشدشان را بگیرد آن ها را در سطح پایین نگه داشته آید. دنیای آینده دنیای خرد و معنویت است. جهان به سرعت به سمت معنویت پیش می رود و ما آن قدر درگیر بحران ها هستیم که این علائم را نمی بینیم. ما نیاز به آموزش اخلاق و ادب برای فرزندان مان داریم.

رقابت برای تنازع بقا و محاربه به جای مسابقه، در رابطه ی بین انسان ها اثر منفی دارد. ما در بحث ارتباط یک چهار راه داریم:

برنده/برنده

بازنده/ برنده

تفکر حذف رابطه ی بازنده – برنده به وجود می آورد و بالعکس. این رابطه، جنگ و نزاع است فقط یک طرف باید پیروز شود. در این رابطه برنده وجود ندارد، همه بازنده هستند. زندگی قهرمان های ورزشی را نگاه کنید زمانی که دیگر مقام و مدال نداشتند، افسرده و سرخورده شدند. در طول ورزش ایران فقط یک تختی را داشتیم که در مسیر انسانی و اخلاقی پیش رفت. در مسابقه ای که حریف خارجی او دست چپش آسیب دیده بود تا آخر زمان بازی تختی به دست چپ او دست نزد. این مطلب را همین حریف خارجی او در مراسم تدفین او اذعان کرد. و در مسابقه ای دیگر که حریف او تازه کار بود و در مقابل او به لرزه افتاده بود، تختی بازی را مساوی تمام کرد. در افسانه ها نیز پوریای ولی را داریم که قبل از مسابقه ای برای خواندن نماز به مسجد رفت و در آن جا دعای مادر حریفش را شنید که برای برنده شدن فرزندش دعا می کرد و پوریا در میدان شکست خورد تا دعای آن مادر مستجاب شود.

ما این تفکرات اخلاقی را در فرهنگ خودمان فراوان داریم فقط باید آن ها را گسترش دهیم. در رابطه ی برنده / بازنده همه بازنده هستند چون هر برنده ای هم اضطراب باخت دارد. هر صاحب عنوانی نگران است که مبادا روزی آن مقام و عنوان را از دست بدهد. هر بازنده ای هم تحقیر شده و سرخورده است. پس هر دو طرف بازنده هستند. هرگز در مقابل یک بازنده، یک برنده وجود ندارد. تا زمانی که یک بازنده در دنیا وجود دارد کل بشریت بازنده است. این المپیادها بشریت را بازنده می کند. چون اگر به بشریت آسیب نمی زد، اوضاع جهان امروزه این قدر بحرانی نبود. بچه هایمان را با تفکر رقابت بزرگ نکنید.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

برای به دست آوردن مهارت های حرکتی چه کنیم؟

• بازی – زیربنای سلامت جسمی و رشد جسمی و مهارت ها بازی است. بازی را جدی بگیرید. عمر بازی به اندازه ی عمر بشریت است و تا آخر بشریت باقی خواهد ماند. بازی برای کودک تمرین زندگی است. از نوزادی شروع می شود. برای بازی های حرکتی برنامه و نظم داشته باشید. اگر بچه ها نظم حرکتی نداشته باشند، ذهن آن ها آشفته می شود و دچار پراکندگی می شوند و بی دلیل وول می خورند. چون بچه ها تحت فشار سائق هستند، بدنشان باید حرکت کند؛ و این وظیفه ما است که به این حرکت جهت دهیم. اگر نتوانیم کودک دور خودش می چرخد. مثل شیلنگ آبی که تحت نیروی سائق آب دور خودش می چرخد و اگر آن را در دست بگیریم هدر می رود. اگر برای حرکت بچه ها برنامه نداشته باشیم، آشفته می شوند و دچار ناهنجاری های رفتاری می شوند. بعد به آن ها برچسب بیش فعال می زنیم. این بچه ها بیش فعال نیستند بلکه نظم ذهنی و نظم حرکتی ندارند. حرکات و بازی هایشان سازمان یافته و هدایت شده نیست.

بازی: هر فعالیتی برای کسب شادی و نشاط است. بچه ا بازی می کنند که به شادی و نشاط برسند. خانه را تبدیل به پادگان نکنید و بعد از خواندن این مطالب از فردا یک سوت دستتان بگیرید و بچه را وادار به حرکات ورزشی کنید. بازی باید بده و بستان عاطفی و هیجان مشترک عاطفی باشد.

• بازی های تعادل و توازن – راه رفتن روی چوب تعادل، لبه باغچه، لبه چوب و ... چه قدر به بچه ها گفته اید که "اونجا راه نرواین راه صاف را برای من و شما ساختند"؟ کودک به هدایت فطرت و سائق رشدش روی لبه ها راه می رود ما به او می گوییم "بی تربیت" چون نه ادب بازی را بلدیم و نه اخلاق بازی را بعد هم به او فرمان می دهیم که "بیا پایین"

• بازی های پریدنی – بالش خونه به چه درد می خوره؟ فقط خوابیده؟ یک استفاده دیگر آن اینه که چندتا از آن ها را بچینید روی زمین، مثل سنگ های رودخانه تا بچه از روی آن ها بپرد و به بازی شور و هیجان بدهید و به او بگویید اگر زمین بیفتد خیس می شود. (حصارهای ذهنی را بشکنید و از خودتان در زمینه بازی ابتکار به خرج دهید ما در این جا فقط مثال می زنیم چون ما به عنوان بزرگسال فکر می کنیم که رختخواب فقط برای خوابیدن است اما کودک بیش از چند نوع استفاده برای آن تعریف می کند). پریدن روی تشک، تخته پرش، مبل و ماهیچه های کودک با پریدن تقویت میشود. مادری که حتی فقط پنج دقیقه با کودکش همراهی می کند و یا او بازی می کند بدون کلام به او می گوید که دوستش دارد و کودک بسیار عالی حس را درک می کند.

• بازی هایی که هماهنگی حواس و اعضا را ایجاد می کند – مثل پرت کردن های هدف دار، بسکتبال، دارت، شوت کردن، خیلی وارد مصرف نشویم حتی می توان یک سطل گذاشت و با روزنامه باطله گوله درست کرد و بیندازیم داخل سبد یا سطل. چه قدر گله و شکایت می کنید که کودک من همه چیز را پرت می کند و اصلاً رفتار عادی ندارد، چه قدر به این بچه گفته اید " نکن، پرت نکن" درست خلاف قانون آفرینش عمل کرده اید. سائق کودک به او می گوید پرت کن اما ما جلوی نظام آفرینش می ایستیم و می گوییم پرت نکن. بای تقویت پرت کردن کودک برنامه داشته باشید. به بیابان و کنار رودخانه بروید و همراه کودک سنگ پرت کنید. فضاهای مناسب، متناسب با وضعیت زندگی های خود برای کودک فراهم کنید. چه قدر از تف کردن بچه ها شاک می هستید. و به او می گویید نکن زشته. کی گفته که تف کردن زشته؟ پس کودک آب اضافی دهانش را چه کار کند؟ او را ببرید دستشویی یا حمام یک لیوان آب هم ببرید و با هم تف کنید ببینید که کودک چقدر آرام می شود و با او صحبت کنید که هر وقت دلش تف کردن خواست می تواند از شما بخواهد او را همراهی کنید مطمئن باشید بعد از مدتی کوتاه تمام می شود. با این کار ادب تف کردن را به او آموزش می دهید که فقط در حمام و دستشویی مجاز به این کار است. اما ما ادب ما اصلاً انجام ندادن آن است.

• بازی در پارک – پارک فقط تاب و سرسره نیست بلکه خاک بازی و گل و برگ و درخت و وسایل و هوا و هم هست.

• سایه بازی – یکی از جذاب ترین بازی ها برای بچه ها است. توی آفتاب با سایه ها بازی کنید. مثلاً با سایه موی سرش را بکشید یا به شما لگد بزند و شما جیغ بزنید، شکل بسازید و

• توپ بازی – توپ بزرگ و کوچک، عضلات ریز بچه های ما خیلی تقویت می شود ولی ماهیچه های درشت شان تقویت نمی شود. از توپ برای تقویت این عضلات درشت استفاده کنید.

مهم این است که این بازی ها را به رقابت تبدیل نکنیم. ببینیم من زرنگ ترم یا تو؟ کی زودتر غذاشو تموم می کنه؟ حذف و محاربه را وارد بازی های با بچه ها نکنیم. برای این بازی ها برنامه ریزی کنید و در این بازی ها بچه ها را حمایت کنید که خطری تهدیدشان نکند. کمک نکنید، چوب زیر بغل برای بچه ها نشوید، خودتان را تحمیل نکنید. روی خط تعادل بایستید.

• بازی و مهارت های زندگی – با بچه هایتان پیاده به خرید بروید. چه اشکالی دارد که کیسه های خرید را نفس زنان و عرق ریزان همراه فرزندمان به خانه بیاوریم تا آن ها تلاش و تقلا در زندگی را حس کنند و ببینند. یکبار هم شده این کار را بکنید و ببینید بچه هایتان چه لذتی می برند. در کارهای خانه و تهیه غذا بچه ها را مشارکت بدهید بهترین بازی برای آن هاست و خیلی خوب انرژی آن ها را تخلیه می کند. و اعتماد به نفس شان را بالا می برد. بعدها که این کودک بزرگ می شود خواهد توانست به تنهای از پس کارهای خودش برآید، خرید کند سختی بکشد.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

• حرکات موزون و رقص و یوگا - رقصیدن به معنای عبادت نه جلف بازی. اگر موازین اخلاقی نداشته باشد فجایع امروزی را به بار می آورد. رقص هنر است. هنر به ملکوت متصل است. هنر با بی اخلاقی میانه ندارد. حرمت تن را به یاد داشته باشید، تحت عنوان هنر اجازه ندهید به جسم فرزندان بی احترامی شود. مواظب باشید فرزندان دلبری و لوندی و جلب توجه یاد نگیرند. دلیلی نداره که چون به کلاس رقص میره در هر مهمانی و هر جمعی بای همه برقصد مگه برای رقاصی به کلاس می فرستیدش؟

در این کلاس ها هم باید اخلاق و ادب حضور داشته باشد. یکی دیگر از آسیب های بزرگی که دنیای مدرن به بشریت زده است، حذف اخلاق و حذف حرمت تن چه برای مرد و چه برای زن بوده است

با بچه ها در هر سنی که هستند برنامه پیاده روی داشته باشید. در ضمن منظور ما این نیست که بچه ا در تیم ها شرکت نکنند بلکه بچه ها باید اخلاق و ادب ورزشی را در جهت رشد معنوی یاد بگیرند. بچه ها به خصوص پسرها دفاع کردن را باید یاد بگیرند و اجازه ندهند کسی به آن ها حمله کند و هرگز خود به کسی حمله نکنند. گاهی به عنوان دوری بچه ها از خشونت آن ها را منفعل بار می آوریم. حس دفاع از پسران را نگیرید حتی تقویت کنید. روی خط تعادل حرکت کنید و نگذارید تهاجم را یاد بگیرند.

• تنفس - یکی از جنبه های مراقبت از جسم، تنفس است. ما بدون آب و غذا برای مدتی می توانیم زنده بمانیم ولی بدون هوا دو دقیقه هم دوام نمی آوریم. تنفس خیلی مهم است و مکمل تغذیه است و نتیجه حرکت. یکی از چراها و کاربرد حرکت، تنفس است. دو عامل هوا و مهارت در تنفس مهم است.

اکسیژن برای فعالیت مغز حیاتی است. اگر فعالیت مغزی دارید حتماً باید تنفس صحیح داشته باشید و از هوای آزاد و اکسیژن خالص و قند طبیعی استفاده کنید. بزرگترین منبع تولید اکسیژن، طبیعت است. و انسان مشغول نابد کردن طبیعت است.

برای مهارت تنفس باید ریتم زندگی مان را تغییر دهیم. ما زندگی های شبانه طولانی داریم در حالی که از غروب تا نیمه شب آلوده ترین ساعت های زندگی شهری هستند. ما هم درست در این ساعات از روز در بیرون هستیم. در حالی که سر شب باید خانه باشیم تا در معرض این آلودگی ها قرار نگیریم. در ساعت های اوج ترافیک و آلودگی هوا و صوتی و انرژی های منفی بیرون نروید و کودکان را هم نبرید. به آرامی ریتم زندگی را عوض کنید، طلوع روز بیدار شوید. طبق طب های سنتی همه دنیا باید ۲ ساعت قبل از نیمه شب و ۳ ساعت بعد از نیمه شب در تاریکی مطلق در خواب باشیم تا کبد بتواند به درستی عمل کند. و از طلوع خورشید تا غروب حتماً بیدار باشیم چون انرژی کائنات و طبیعت در این ساعات آزاد هستند.

نفس عمیق کشیدن و تنفس در هوای سالم را به بچه ها یاد بدهید.

نشست ۱۰-استراحت

در رویکرد هوش متعادل، جسم بسیار اهمیت دارد؛ چون ظرف روح است. به طور کلی در این رویکرد جسم را در سه بخش: احترام به جسم، مراقبت از جسم (بهداشت، تغذیه،.....)، مهارت های جسمی؛ بررسی می کنیم.

در این مبحث در مورد حرکت و مهارت های حرکتی جسم صحبت می کنیم. حرکت جسمی یکی از عوامل مهم رشد است. بدون حرکت زندگی معنا ندارد. حرکت عامل اصلی تداوم نسل بشر است. عامل بقا بشریت و هستی است. انسان از بدو خلقت تا انتهای جهان به حرکت نیاز دارد. ما خیلی راجع به حرکت اطلاعات نداریم و حرکت را نمی شناسیم. در این مبحث خواهیم دید که بچه ها چه قدر نیاز به حرکت دارند. آن قدر حرکت را نمی شناسیم که جنب و جوش طبیعی بچه ها را هم غیر طبیعی می دانیم. و آن قدر از حرکت بی خبریم که ۳۰ درصد از بچه هایمان را بیش فعال می نامیم. چون ما فلسفه حرکت و عمق آن را نمیدانیم. رشد محور حرکت است. حرکت زمانی مفید است که در امتداد رشد باشد و در امتداد چهار مرحله ی مخروط باشد. حرکت در این راستا یک حرکت سازنده است. اگر در امتداد رشد نباشد و آشفته و بی جهت یا خلاف جهت باشد، حرکت مخرب خواهد بود. اگر حرکت را بشناسیم و مدیریت کنیم و از آن در جهت رشد استفاده کنیم، نیروی بسیار سازنده ای برای رشد خواهد بود و اگر ما نتوانیم حرکت را مدیریت کنیم، تبدیل به نیروی مخرب می شود.

مثل همیشه به سراغ کارکرد می رویم و اولین سؤال کارکرد که « چرا » است. چرا حرکت لازم است؟ چرا انسان و کودک باید حرکت کند؟ جواب های حاضرین: ارضاء حس کنجکاو، نیازهایش را به دست آورد، تجربه کند، انرژی درونش را تخلیه کند، رشد کند، به خواسته هایش برسد، شناخت پیدا کند. آقای سلطانی: یکی از آفت های زیاد کتاب خواندن و کلاس رفتن همین است که مسائل ساده را برای خودمان پیچیده می کنیم و مسئله ساده حرکت را می بریم به فلسفه و شناخت گرای و رفتار گرای و حکمت و خرد و..... و آن را تبدیل به یک چیز عجیب و غریب می کنیم. گفتید کودک حرکت می کند که به نیازهایش برسد، خوب مادران فداکار این کار را به خوبی انجام می دهند. و یا گفتید کنجکاو کند آیا واقعاً اجازه ی این کار را به آن ها می دهید؟

ما در این مبحث حرکت جسمی را بررسی می کنیم نه حرکت ذهنی را که می گوئیم کودک حرکت می کند تا به شناخت برسد. در حیطه ی جسم چرا کودک باید حرکت کند؟... جواب حاضرین: خوب باید حرکت کند، برای بازی کردن.

آقای سلطانی: کودک و انسان باید حرکت کنند به چند دلیل:

انسان برای این که دستگاه گوارش سالمی داشته باشد باید حرکت داشته باشد. غذایی که می خوریم از بلع تا دفع در حال حرکت است و دستگاه گوارش در حرکت تنظیم می شود. بچه های امروزی غیر از معضل تغذیه ناسالم، دچار یبوست و رودل هستند.

۱- تنظیم سوخت و ساز بدن یا متابولیسم - متابولیسم سیستم تأمین انرژی بدن است. فرآیند سوخت و ساز یکی از شاهکارهای آفرینش است که چه قدر بدن هوشیارانه عمل می کند. یکی از معضلات ما با بچه ها چاقی است. یکی از علل چاقی نیز کُند بودن مکانیسم سوخت و ساز است. متابولیسم کُند باعث ذخیره ی چربی در بدن می شود چون بدن در این حالت قدرت سوخت و هضم چربی را ندارد. بدن هوشیار است. علت این که رژیم می گیریم و لاغر نمی شویم این است که چون بدن هوشیار است به محض این که غذا نمی خوریم و این محرومیت از یک حدی که می گذرد بدن اعلام قحطی می کند و شروع می کند به ذخیره کردن غذای دریافتی و توقف سوخت و ساز. به همین دلیل بچه های افریقایی شکم های گنده ای دارند. حرکت متابولیسم را سرعت می دهد و سوخت و ساز را بالا می برد، در نتیجه انرژی بیشتری در بدن آزاد می شود و بدن راحت تر کار می کند. حرکت روی کبد هم تأثیر مهمی دارد.

۲- گردش خون - حرکت باعث تشدید فعالیت قلب می شود و سرعت گردش خون را بالا می برد در نتیجه غذا رسانی به سلول ها را سرعت می بخشد.

۳- تناسب اندام و تقویت عضلات

۴- کمک به سیستم دفع سموم - حرکت در متعادل کردن این سیستم نقش به سزایی دارد. سموم بدن از سه راه دستگاه گوارش، تعریق و ادرار، مدفوع و سیستم لنفاوی دفع می شود. لنف از مسائل مهمی است که هر مادری باید آن را بشناسد. لنف یک مایع بخصوص در بدن است که کارش جمع آوری سموم و دفع آن هاست. خون به وسیله ی قلب پمپاژ می شود و در بدن حرکت می کند اما لنف در بدن ثابت می ماند به جزء در حرکت. صبح ها که از خواب بیدار می شویم کسل هستیم چون لنف حاوی سموم در بدن متمرکز شده اند اما با حرکت کم کم سرحال می شویم چون لنف هم حرکت می کند و سموم را از طریق کلیه و ادرار و تعریق دفع می کنند. سیستم لنفاوی در حرکت فعال می شود. به همین جهت نرمش صبحگاهی بسیار اهمیت دارد. صبح ها با انجام پیاده روی و نرمش سمومی را که بدن با کمک کبد در طول شب جمع آوری کرده، از طریق حرکت لنف و تعریق و روده ها دفع می کنیم.

۵- تنفس و کسب اکسیژن - حرکت باعث می شود که تعداد تنفس بالا برود و بدن اکسیژن بیشتری کسب کند.

این پنج دلیل همه موجب حفظ سلامتی بدن می شوند. موارد دیگری نیز وجود دارد که تخصصی هستند و در این مبحث فرصت پرداختن به آن ها نیست. بعد از سلامتی حرکت فوائد دیگری نیز دارد که از جمله آن ها کسب مهارت ها است. حرکت موجب کسب مهارت می شود. حرکت نکردن باعث افت مهارت های حرکتی می شود. یکی از مهم ترین اثر مهارت های حرکتی روی ساختار مغز و شکل گیری شبکه عصبی مغز است. اتصال های سیناپسی زیر ۱۲ سال شکل می گیرند و حرکت به تقویت این شبکه عصبی کمک می کند و باعث تقویت هوش می شود. پس اهمیت حرکت در این دوران مشخص می شود. ما بچه های باهوش می خواهیم اما مانع حرکت کردن آن ها می شویم. بچه ای که جنب و جوش ندارد، باهوش نمی شود. ممکن است خیلی حرف گوش کن باشد و خوب حفظ کند ولی باهوش نمی شود. هوش شناختی و هوش خلاق در حرکت کردن کودک شکل می گیرند نه در یک جا نشستن و تلویزیون تماشا کردن. پیازه دوره های رشد را به سه قسمت تقسیم می کند:

(۱) ۰ - ۲ سال دوره ی حسی - حرکتی

(۲) ۲ - ۶ سال دوره ی ادراکی - حرکتی

(۳) ۶ - ۱۲ سال دوره ی شناختی - حرکتی

همان طور که می بینید حرکت در همه مراحل وجود دارد. پس دوره ی حسی - خوابیدنی نداریم، دوره ی ادراکی - نشستن نداریم. بچه ها در حرکت به شناخت می رسند و رشد شناختی پیدا می کنند. دست مغز دوم است و باید حرکت کند تا مغز رشد کند و حرکت عامل مهم رشد شناختی است.

حرکت باعث هماهنگی حواس و اعضاء و چشم و دست و گوش می شود. که همه ی این هماهنگی ها اثرشان در بزرگسالی مهم است و جلوه می کند. یکی از علل افت تحصیلی در ایران کم حرکتی بچه ها است. و مربوط به تجربه ی این بچه ها در صفر تا دوسالگی شان است؛ یعنی دوره ی حسی - حرکتی. چون در این زمان مانع حرکت او شده اند. وقتی مانع حرکت نوزاد می شویم، هوش شناختی رشد نمی کند و پایه ریزی نمی شود.

یکی دیگر از فوائد حرکت ایجاد مهارت استفاده از ابزار است. هنوز بزرگسالانی هستند که خودکار را صحیح در دست نمی گیرند. بچه های بزرگی هستند که هنوز بلد نیستند خودشان لباس بپوشند، چون مانع حرکت آن ها شده اند. خیلی از نگرانی ها و دقت ها و کمک های بی مورد مانع حرکت بچه ها می شود. اگر می خواهید بچه ها رشد متعادل کنند یک رکن آن حرکت است.

فایده ی دیگر حرکت مهارت به دست آوردن نیازهای زیستی است. در دوره ی قبل از صنعتی شدن یا دوره سنتی، انرژی های فسیلی وجود نداشت. به جای زغال سنگ، نفت گاز و برق انرژی عضلانی حیوانی و انسانی بود. در نتیجه قدرت و مهارت جسمی برای کسب معاش و شکار و جنگ حرف اول را می زد. با شروع دوره صنعتی و پیدایش انرژی فسیلی و نیروی بخار و پیشرفت تکنولوژی اوضاع تغییر کرد، حرکت در انسان کم شد. جنگ ها از سلاح سرد به سلاح گرم

تبدیل شد و توانایی از دور جنگیدن به جای به میدان رفتن و تن به تن جنگیدن، پدید آمد. شکار به دامپروری تبدیل شد و تلاش جسمی برای تأمین معاش کاهش پیدا کرد. خمودگی ایجاد شد و مشکلاتی پدید آمد که متفکرین جوامع را به فکر فرو برد. برای جبران کم حرکتی " ورزش " وارد زندگی انسان شد.

در دوره ی ماقبل مدرنیسم، مفهوم زندگی « زنده ماندن » بود، قدرت جسمی و مهارت ها برای زنده ماندن صرف می شد. در دوره ی صنعتی مفهوم زندگی عوض شد و زندگی شد « مصرف ». در نتیجه ورزش هم در خدمت مصرف قرار گرفت. برای حفظ سلامتی باید ورزش کرد، ورزش های متعددی طراحی شد و همزمان علم هم پیشرفت کرد. در کل خاصیت دوره ی مدرن این است که هر کاری بخواهیم بکنیم، عاطفی، حفظ حرمت، بالا بردن هوش شناختی و یک سر آن ها در مصرف است. در مورد ورزش هم همین طور است.

اتفاقی که در گذار از سنتی به مدرن افتاد این بود که نگاه بشر تغییر نکرد. در دوره ی مدرن جنگ و تفکر جنگ سر جایش ماند، فقط شکلش عوض شد. در دوره ی سنتی گلابدایورها وسط میدان می رفتند و با شمشیر می جنگیدند. در دوره ی مدرن امروزی انسانی تر شده و اسمش شده فوتبال. همدیگر را نمی کشند ولی در برده بودن بازیکن ها هیچ شکی نیست. فوتبالیست ها در اروپا مثل برده خرید و فروش می شوند. شکل جنگ ها انسانی تر شد اما تفکر جنگ و حذف سر جایش ماند.

در این مبحث حرکت را می خواهیم در قالب مدرن بررسی کنیم. در دوره ی سنتی ورزش ها در راستای رفع نیازها بود مثل سوارکاری، تیراندازی و شمشیربازی که همه برای شکار و جنگ بود. امروزه ورزش تغییر کرده و متنوع شده است. امروز برای رفع نیاز بدن به حرکت باید حتماً ورزش کنیم. بچه ها باید با ورزش آشنا شوند. ورزش حرکت را نظام می دهد و آن را از پراکندگی و آشفتگی، تبدیل به یک حرکت نظام مند و قانونمند و پیش رونده می کند. حال می پردازیم به این که چگونه ورزش از کودکی تا بزرگسالی انجام شود تا هر چهار بُعد مخروط انسان در آن دیده شود.

ورزش را به چند مرحله تقسیم کرده ام:

۱- اولین مرحله که از نوزادی شروع می شود، شامل بازی است. بازی های حرکتی در دوران کودکی زیربنای همه ی مهارت های حرکتی در دوران بزرگسالی است. بازی های حرکتی در بچه های زیر ۶ سال لازم و واجب است چون باعث تقویت هوش و ادراک آن ها می شود.

۲- حرکات موزون مثل باله، یوگا، آکروبات و....

۳- نرمش و ورزش های سبک مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و نرمش های صبحگاهی

۴- ورزش های طبیعی، یعنی ورزش هایی که ما را به طبیعت نزدیک می کند مثل کوهنوردی، شنا، اسکی، پیاده روی در طبیعت و....

۵- ورزش های قهرمانی مثل کشتی، بسکتبال، تنیس، ورزش های رزمی، فوتبال،

ما در این مبحث قصد آموزش ورزش نداریم بلکه قصد داریم مطلبی را بگوییم که ممکن است هیچ جای دیگر گفته نشود و آن مطلب این است که بررسی کنیم ببینیم که ورزشی که انجام می دهیم در مسیر رشد هست یا نه؟ در کدام جهت است؟ به بالا می برد یا به پایین؟ مهم این است که بدانیم در چه جهتی داریم ورزش می کنیم؟ حرکت هایی که می کنیم ما را به سمت رشد هدایت می کند و بالا می برد یا باعث سقوط می شود و پایین می برد. این قسمت مهمترین بخشی است که می خواهیم راجع به آن صحبت کنیم؛ ما تا الآن راجع به یکسری واژه که ما و فرزندان مان را به سمت رشد هدایت می کند، صحبت کردیم مثل: حرمت، احترام، سپاسگزاری، سادگی و ادب. ادب بیشتر به روش ها برمی گردد. در ورزش هم ادب وجود دارد. مثلاً ادب فوتبال این است که قوانین بازی را رعایت کنند، به داور احترام بگذارند و اگر ادب بازی را رعایت نکنند از داور اخطار می گیرند یا حتی از بازی اخراج می شوند. ارزش دیگری که در ورزش مطرح می شود و تا آخر دوره هم از آن صحبت خواهیم کرد، « اخلاق » است. اخلاق جمع خلق به معنی خوی است. معمولاً با دو پیشوند خوب و بد می آید. اما در کل منظور ما اخلاق خوش است؛ اخلاقی است که ما را به سمت بالا می برد. اخلاق بد و بداخلاقی را با کلمات دیگری به کار خواهیم برد.

اخلاق یعنی روش هایی که در جهت فطرت انسان است و ما را بالا می برد. اگر رشد را یک حرکت رو به بالا در مسیر کمال ببینیم، این مسیر با اخلاق علامت گذاری می شود و این جا است که تربیت معنا پیدا می کند. قبلاً گفتیم ۴ عامل مانع رشد بچه هاست: نظافت، نظم، تربیت و آموزش. این چهار عامل به خصوص تربیت را هم مثل بقیه ی مسائل در حرکت باید بررسی شوند. (منظور این است که این چهار عامل را هم باید دائم بررسی کنیم ببینیم چگونه آن ها را در زندگی خودمان به کار می بریم آیا ما را به سمت رشد هدایت می کنند یا به سمت پایین). تربیت و اخلاقی که مانع حرکت شوند، مخرب خواهند بود و دیگر تربیت و اخلاق به معنای ناب خودشان نیست. اخلاق و تربیت علامت گذاری جاده ی رشد هستند، ایمن سازی جاده هستند تا از جاده منحرف نشویم.

برای این که در مسیر درست باشیم و به بُعد الهی برسیم و از مسیر منحرف نشویم، باید موازین اخلاقی را یاد بگیریم. اگر به این موازین مجهز نباشیم یعنی در یک جاده ی کویری ب یعلامت قدم گذاشته ایم؛ ممکن است عبور کنیم و جاده را طی کنیم اما گم خواهیم شد. بای رسیدن به این بُعد الهی باید اخلاق داشته باشیم.

متأسفانه امروزه مکاتبی در این جریان های عرفانی امروزی به وجود آمده که مستقیماً به کائنات دعوت می کنند و ادعای بردن و اتصال به ماوراء می کنند و به مسائل دیگر و ابعاد دیگر زندگی و حلال و حرام هیچ اهمیتی نمی دهند. بدون اخلاق رسیدن به معنویت و کمال محال است. برای رسیدن به کمال باید معیار اخلاقی داشته باشیم و مسائل اخلاقی را باید رعایت کنیم.

مسئله ی اخلاق در ورزش از بدو تولد شروع می شود و باید اخلاق در حرکت و ورزش را در کودک پایه گذاری کنیم. اگر می خواهیم فرزندمان به خردمندی برسد، اخلاق را باید رعایت کنیم. دو مسئله ی اخلاقی در ورزش وجود دارد که به وسیله ان ها می توانیم بسنجیم که ورزشی که انجام می دهیم اخلاقی است یا خیر؟

۱- رقابت و تفکر رقابت - تفکر رقابت یک تفکر ضد اخلاقی است. ما رقابت سالم و سازنده نداریم، رقابت اخلاقی نداریم. هر نوع رقابتی ضد اخلاقی است. جالب است که ما رقابت را به معنای حذف شدن یک طرف می دانیم ولی در فرهنگ لغت به معنی نگرهبانی و مواظبت است. رقیب یعنی نگهبان، پاسبان، کسی که محافظ است. رقیب یعنی کسانی که از یکدیگر محافظت می کنند. تقارب یعنی نزدیک شدن، رقابت یعنی پاسبانی کردن و نزدیک شدن. پس اصلاً به معنای حذف شدن و حذف کردن نیست. آن کلمه ای که معنای که معنی حذف می دهد، « نزاع » است. از نزاع می آید یعنی کندن و گرفتن چیزی که در دست طرف مقابل است. حذف در نزاع است. در دنیای مدرن شکل نزاع را عوض کرده اند و رقابت را تغییر مفهوم داده اند و به جای نزاع به کار می برند. در میدان های رقابت تنازع بقا وجود دارد. یک طرف برای حفظ خودش باید دیگری را حذف کند. شاگرد اولی یعنی تنازع بقا. برای بودن در یک مکان یا یک مقام یا یک معشوقه و، بقیه باید حذف شوند. رقابت با مفهوم تنازع بقا، یک مخروط و یک تفکر سرازیر و رو به پایین است.

در مخروط برعکس، محدودیت وجود دارد. پس تنازع بقا به وجود می آید، برای دو نفر جا نیست، یک نفر باید بماند. اما در مخروط روبه بالا، نامحدود است جایی برای نزاع نیست. چه چیزی می خواهی که در این بیکران هستی و بی نهایتی به دست آوری که به تونداده باشند. در این فضای نامحدود لازم نیست بجنگی، تنازع وجود ندارد. در مسیر رشد تنازع معنا ندارد چون رشد من مانع رشد شما نیست و رشد شما هم مانع رشد من نیست. اما در تفکر مادی چرا هست همه مانع یکدیگرند. در تفکر مادی فقط یک شاگرد اولی می خواهیم، یک کاپ قهرمانی می خواهیم. رقابت های دنیای امروزی همه تنازع بقا هستند چون اگر به معنای واقعی رقابت بودند، تفکر رقابت یعنی مواظب بودن، همراه بودن و نگاهبان بودن از یکدیگر.

۲- مسابقه - در فرهنگ لغت مسابقه ریشه در سبق دارد به معنی گذشته. سبقت یعنی فاصله گرفتن از گذشته، پیشی گرفتن از قسمتی که عقب مانده است. یعنی هر کسی برای رشد با خودش مسابقه دارد. من در جای فعلی ایستاده ام، حرکت می کنم به جلوتر، یعنی از آن جایی که بودم سبقت می گیرم. حالا همه در کنار هم می رویم، یکی سرعت بیشتری دارد و یکی سرعت کمتر اما همه به سمت یک نامحدود بالای مخروط می رویم. در این نامحدود چیزی نیست که من بردارم و به شما نرسد و یا شما بردارید و به من نرسد. در دنیای امروزی ما برای مسابقه جایزه می گذاریم و مخروط را برعکس می کنیم. چون جایزه یک عدد است، پس هر کس سبقت گرفت به آن می رسد. این حالت مسابقه نام ندارد بلکه محاربه است. اگر من می خواهم که به آن جایزه برسم پس شماها نباید برسید. در صورتی که نفس مسابقه این نیست. اگر مخروط ما روبه بالا باشد سبقت گرفتن خیلی هم عالی است. مثلاً در دین ما گفته شده که در سلام کردن سبقت بگیرد و سعی کنید زودتر سلام کنید.

زندگی همه ی بزرگان، علما و دانشمندان را در همه ی دنیا نه فقط ایران، مطالعه کنید، مسلمان و غیر مسلمان، همه ی استادان معنوی کمک می کنند که شاگردانشان سبقت بگیرند و جلوتر روند. شمس تبریزی هر چه داشت به مولانا داد و رفت. مسابقه محاربه نیست اما ما با جایزه آن را تبدیل می کنیم به محاربه.

۳- جایزه - یک مسابقه معنوی و اخلاقی با جایزه به یک کار ضد اخلاقی تبدیل می شود. چرا جایزه؟ (منظور جایزه مادی و بیرونی است). ما دو نوع جایزه داریم، درونی و بیرونی. جایزه بیرونی یک بازی مخرب است. جایزه باید درونی باشد. یک کودک متعادل باید لحظه به لحظه از خودش جایزه بگیرد. و همه ی انسان ها باید هر لحظه از خودش و درون خود جایزه بگیرند. انسان ها در درون خودشان باید از خودشان سپاسگزاری کنند. چرا منتظر سپاسگزاری از بیرون هستیم؟ چون از درون سپاسگزار خودمان و خدای خود نیستیم. چرا منتظر جایزه از بیرون هستیم؟ چون از درون به خود جایزه نمی دهیم. در نتیجه حال مان بد می شود از دیگران متوقع و طلبکار می شویم. تخریب می شویم و تخریب می کنیم. به این گونه یک حرکت ورزشی را از فایده های آن چشم پوشی می کنیم و آن را تبدیل به فرآیند ضد اخلاقی می کنیم.

رابطه ی برنده / برنده یعنی در کنار هم بودن. محاربه در رابطه ی برنده / بازنده است. یکی از حاضرین پرسیدند: اگر تفکر رقابت را حذف کنیم، انگیزه از بین نمی رود؟ بچه ها بی انگیزه نمی شوند؟

جواب آقای سلطانی: حتماً انگیزه از بین می رود و حتماً بچه ها بی انگیزه می شوند؛ ولی کدام انگیزه؟ انگیزه ی خشونت، محاربه، جنگ، حسادت، چشم و هم چشمی. آری همه این انگیزه ها پایین می آیند و به جایش انگیزه هایی که انسان را در مسیر رشد بالا می برند و انگیزه جایزه از درون تقویت می شوند. انسان

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

میل به بی نهایت دارد در این حالت انگیزه ی رشد تقویت می شود بدون این که مقایسه ای در کار باشد. من خودم را نسبت به مبدأ می سنجم نه نسبت به بغل دستی ام. و چه کار می توانم کنم که همه رشد کنند.

پیروزی و کامیابی شوق و ذوق دارد و باعث شادمانی می شود پس این شوق را باید به سمت معنویت و مسیر رشد هدایت کرد. کمال طلبی متعلق به انسان است وقتی معنوی باشد هم خودت بالا می روی و هم دیگران را بالا می بری، اما اگر مادی باشد، نه خودت بالا می روی و نه دیگران را بالا می بری. در راه رشد و معنویت، انگیزه مسئولیت در من تقویت می شود و انگیزه نزاع و چشم و هم چشمی و حسادت و... جنگ پایین می آید. جنگ حتماً نباید بین ملل باشد بلکه حتی جنگ درون خودمان نیز کم می شود.

ممکن است در این مسیر بی هویت شویم و میل نداشته باشیم که در کنکور و رقابت ها وارد شویم و مدال بگیریم، بله این انگیزه ها را از دست می دهیم اما انگیزه هایی را به دست آوریم که هرچه بیشتر ما را به سمت رشد و مبدأ هدایت کند.

حاضرین در جلسه: اگر رقابت نباشد پیشرفت نخواهد بود؛ آقای سلطانی: قبلاً هم گفتیم اگر در فضای مادی و مخروط برعکس باشیم، بله پیشرفت نخواهد بود و دیگر به رقابت احتیاجی نیست چون رقابت در مفهوم یعنی با هم بودن و در این فضا همان محاربه جواب گو است.

در فضای مادی تنازع بقا کافی است چون در مخروط برعکس و تفکر مادی فضا محدود است و اگر همدیگر را حذف نکنیم، حذف می شویم. شکی در آن نیست. اما در فضای معنوی و مخروط رو به بالا، فضا برای همه هست و انگیزه در این جا رشد فردی و اجتماعی است نه حذف.

حاضرین: اگر در فوتبال حذف نباشد دیگر مزه ندارد؟ آقای سلطانی: فوتبال یک بازی زیبا است و در عرصه مهارت های حرکتی و هماهنگی بین اعضا و غیره بسیار کامل است به خصوص که روی چمن سبز هم هست همه چیز آن عالیست اما به شرطی که آخر بازی گل ها را نشمارند و بازیکنان یکدیگر را ببوسند و بروند. و همه تیم ها و مربی ها آخرین دستاوردهایشان را باهم به اشتراک بگذارند. در این حالت شور و هیجان گلاباتوری از بین می رود و به جاش آرامش معنوی می آید.

چرا ورزش کوهنوردی این همه جنجال و طرفدار ندارد؟ چرا المپیک کوهنوردی نداریم؟ چون تماماً ورزش انسانی – الهی است. همه به هم کمک می کنند که بالا بروند به سمت هدف. کوهنوردی انسانی ترین ورزش است. ما عرصه ی رقابت و حذف بین المللی را در المپیک، به عرصه ی همکاری و برادری تعبیر می کنیم. کجای این مسابقات همکاری و برادری است؟ آیا تمام تیم هایی که از المپیک برمی گردند شاد و سرحال هستند؟ مردم کشورهایی که قهرمان پروری کردند و فرستادند المپیک همه راضی و خشنود هستند؟ چقدر مردم جهان بعد از مسابقات قهرمانی دچار درگیری های مختلف کوچک و خیابان و رسانه و روزنامه ها می شوند؟ کجای این هیاهوها پیشرفت و برادری است؟ بلکه یک جشنواره جهانی حذف و کشتار است اما با ظاهر انسانی. در مقابل ما مسلمان ها یک المپیک داریم به نام حج. مهم نیست که تو کی هستی؟ چه مقامی داری؟ همه با هم به سمت یک هدف می روند. دنیا می تواند از حج الهام بگیرد.

هر نوع المپادی که حذف در آن وجود داشته باشد و در کل تفکر حذف ضد اخلاق است. همه دین ها انسان را به سمت بالا هدایت کرده اند و در هیچ کدام تفکر حذف وجود ندارد. در هیچ دینی گفته نشده که ممنوعت را حذف کن. از اول بشریت تا امروز همه ی ادیان دعوت به بی نهایت و نامحدودی که در آن برای همه جا هست، کرده اند.

تفکر حذف را از بچه ها بگیرد. یادمان باشد بچه های ما در عصر خرد زندگی می کنند. بچه های شما در دنیای شما زندگی نمی کنند. اگر جلوی رشدشان را بگیرد آن ها را در سطح پایین نگه داشته آید. دنیای آینده دنیای خرد و معنویت است. جهان به سرعت به سمت معنویت پیش می رود و ما آن قدر درگیر بحران ها هستیم که این علائم را نمی بینیم. ما نیاز به آموزش اخلاق و ادب برای فرزندان مان داریم.

رقابت برای تنازع بقا و محاربه به جای مسابقه، در رابطه ی بین انسان ها اثر منفی دارد. ما در بحث ارتباط یک چهار راه داریم:

برنده/برنده برنده/بازنده

بازنده/برنده بازنده/بازنده

تفکر حذف رابطه ی بازنده – برنده به وجود می آورد و بالعکس. این رابطه، جنگ و نزاع است فقط یک طرف باید پیروز شود. در این رابطه برنده وجود ندارد، همه بازنده هستند. زندگی قهرمان های ورزشی را نگاه کنید زمانی که دیگر مقام و مدال نداشتند، افسرده و سرخورده شدند. در طول ورزش ایران فقط یک تختی را داشتیم که در مسیر انسانی و اخلاقی پیش رفت. در مسابقه ای که حریف خارجی او دست چپش آسیب دیده بود تا آخر زمان بازی تختی به دست چپ او دست نزد. این مطلب را همین حریف خارجی او در مراسم تدفین او اذعان کرد. و در مسابقه ای دیگر که حریف او تازه کار بود و در مقابل او به لرزه افتاده بود، تختی بازی را مساوی تمام کرد. در افسانه ها نیز پوریای ولی را داریم که قبل از مسابقه ای برای خواندن نماز به مسجد رفت و در آن جا دعای مادر حریفش را شنید که برای برنده شدن فرزندش دعا می کرد و پوریا در میدان شکست خورد تا دعای آن مادر مستجاب شود.

ما این تفکرات اخلاقی را در فرهنگ خودمان فراوان داریم فقط باید آن‌ها را گسترش دهیم. در رابطه ی برنده / بازنده همه بازنده هستند چون هر برنده ای هم اضطراب باخت دارد. هر صاحب عنوانی نگران است که مبادا روزی آن مقام و عنوان را از دست بدهد. هر بازنده ای هم تحقیر شده و سرخورده است. پس هر دو طرف بازنده هستند. هرگز در مقابل یک بازنده، یک برنده وجود ندارد. تا زمانی که یک بازنده در دنیا وجود دارد کل بشریت بازنده است. این المپیادها بشریت را بازنده می کند. چون اگر به بشریت آسیب نمی زد، اوضاع جهان امروزه این قدر بحرانی نبود. بچه هایمان را با تفکر رقابت بزرگ نکنید.

برای به دست آوردن مهارت های حرکتی چه کنیم؟

• بازی - زیربنای سلامت جسمی و رشد جسمی و مهارت ها بازی است. بازی را جدی بگیرید. عمر بازی به اندازه ی عمر بشریت است و تا آخر بشریت باقی خواهد ماند. بازی برای کودک تمرین زندگی است. از نوزادی شروع می شود. برای بازی های حرکتی برنامه و نظم داشته باشید. اگر بچه ها نظم حرکتی نداشته باشند، ذهن آن‌ها آشفته می شود و دچار پراکندگی می شوند و بی دلیل وول می خورند. چون بچه ها تحت فشار سائق هستند، بدنشان باید حرکت کند؛ و این وظیفه ما است که به این حرکت جهت دهیم. اگر نتوانیم کودک دور خودش می چرخد. مثل شیلنگ آبی که تحت نیروی سائق آب دور خودش می چرخد و اگر آن را در دست نگیریم هدر می رود. اگر برای حرکت بچه ها برنامه نداشته باشیم، آشفته می شوند و دچار ناهنجاری های رفتاری می شوند. بعد به آن‌ها برجسب بیش فعال می زنیم. این بچه ها بیش فعال نیستند بلکه نظم ذهنی و نظم حرکتی ندارند. حرکات و بازی هایشان سازمان یافته و هدایت شده نیست.

بازی: هر فعالیتی برای کسب شادی و نشاط است. بچه ا بازی می کنند که به شادی و نشاط برسند. خانه را تبدیل به پادگان نکنید و بعد از خواندن این مطالب از فردا یک سوت دستتان بگیرید و بچه را وادار به حرکات ورزشی کنید. بازی باید بده و بستان عاطفی و هیجان مشترک عاطفی باشد.

• بازی های تعادل و توازن - راه رفتن روی چوب تعادل، لبه باغچه، لبه خوب و ... چه قدر به بچه ها گفته اید که "اونجا راه نرواین راه صاف را برای من و شما ساختند"؟ کودک به هدایت فطرت و سائق رشدش روی لبه ها راه می رود ما به او می گوییم "بی تربیت" چون نه ادب بازی را بلدیم و نه اخلاق بازی را بعد هم به او فرمان می دهیم که "بیا پایین"

• بازی های پریدنی - بالش خونه به چه درد می خوره؟ فقط خوابیده؟ یک استفاده دیگر آن اینه که چندتا از آن‌ها را بچینید روی زمین، مثل سنگ های رودخانه تا بچه از روی آن‌ها بپرد و به بازی شور و هیجان بدهید و به او بگویید اگر زمین بیفتد خیس می شود. (حصارهای ذهنی را بشکنید و از خودتان در زمینه بازی ابتکار به خرج دهید ما در این جا فقط مثال می زنیم چون ما به عنوان بزرگسال فکر می کنیم که رختخواب فقط برای خوابیدن است اما کودک بیش از چند نوع استفاده برای آن تعریف می کند). پریدن روی تشک، تخته پرش، مبل و ماهیچه های کودک با پریدن تقویت میشود. مادری که حتی فقط پنج دقیقه با کودکش همراهی می کند و با او بازی می کند بدون کلام به او می گوید که دوستش دارد و کودک بسیار عالی حس را درک می کند.

• بازی هایی که هماهنگی حواس و اعضا را ایجاد می کند - مثل پرت کردن های هدف دار، بسکتبال، دارت، شوت کردن، خیلی وارد مصرف نشویم حتی می توان یک سطل گذاشت و با روزنامه باطله گوله درست کرد و بیندازیم داخل سبد یا سطل. چه قدر گله و شکایت می کنید که کودک من همه چیز را پرت می کند و اصلاً رفتار عادی ندارد، چه قدر به این بچه گفته اید " نکن، پرت نکن" درست خلاف قانون آفرینش عمل کرده اید. سائق کودک به او می گوید پرت کن اما ما جلوی نظام آفرینش می ایستیم و می گوییم پرت نکن. بای تقویت پرت کردن کودک برنامه داشته باشید. به بیابان و کنار رودخانه بروید و همراه کودک سنگ پرت کنید. فضاهای مناسب، متناسب با وضعیت زندگی های خود برای کودک فراهم کنید. چه قدر از تف کردن بچه ها شاکه هستید. و به او می گوید نکن زشته. کی گفته که تف کردن زشته؟ پس کودک آب اضافی دهانش را چه کار کند؟ او را ببرید دستشویی یا حمام یک لیوان آب هم ببرید و با هم تف کنید ببینید که کودک چقدر آرام می شود و با او صحبت کنید که هر وقت دلش تف کردن خواست می تواند از شما بخواند او را همراهی کنید مطمئن باشید بعد از مدتی کوتاه تمام می شود. با این کار ادب تف کردن را به او آموزش می دهید که فقط در حمام و دستشویی مجاز به این کار است. اما ما ادب ما اصلاً انجام ندادن آن است.

• بازی در پارک - پارک فقط تاب و سرسره نیست بلکه خاک بازی و گل و برگ و درخت و وسایل و هوا و هم هست.

• سایه بازی - یکی از جذاب ترین بازی ها برای بچه ها است. توی آفتاب با سایه ها بازی کنید. مثلاً با سایه موی سرش را بکشید یا به شما لگد بزند و شما جیغ بزنید، شکل بسازید و

• توپ بازی - توپ بزرگ و کوچک، عضلات ریز بچه های ما خیلی تقویت می شود ولی ماهیچه های درشت شان تقویت نمی شود. از توپ برای تقویت این عضلات درشت استفاده کنید.

مهم این است که این بازی ها را به رقابت تبدیل نکنیم. ببینیم من زرننگ ترم یا تو؟ کی زودتر غذاشو تموم می کنه؟ حذف و محاربه را وارد بازی های با بچه ها نکنیم. برای این بازی ها برنامه ریزی کنید و در این بازی ها بچه ها را حمایت کنید که خطری تهدیدشان نکند. کمک نکنید، چوب زیر بغل برای بچه ها نشوید، خودتان را تحمیل نکنید. روی خط تعادل بایستید.

• بازی و مهارت های زندگی – با بچه هایتان پیاده به خرید بروید. چه اشکالی دارد که کیسه های خرید را نفس زنان و عرق ریزان همراه فرزندمان به خانه بیاوریم تا آن ها تلاش و تقلا در زندگی را حس کنند و ببینند. یکبار هم شده این کار را بکنید و ببینید بچه هایتان چه لذتی می برند. در کارهای خانه و تهیه غذا بچه ها را مشارکت بدهید بهترین بازی برای آن هاست و خیلی خوب انرژی آن ها را تخلیه می کند. و اعتماد به نفس شان را بالا می برد. بعدها که این کودک بزرگ می شود خواهد توانست به تنهای از پس کارهای خودش برآید، خرید کند سختی نکشد.

• حرکات موزون و رقص و یوگا – رقصیدن به معنای عبادت نه جلف بازی. اگر موازین اخلاقی نداشته باشد فجایع امروزی را به بار می آورد. رقص هنر است. هنر به ملکوت متصل است. هنر با بی اخلاقی میانه ندارد. حرمت تن را به یاد داشته باشید، تحت عنوان هنر اجازه ندهید به جسم فرزندتان بی احترامی شود. مواظب باشید فرزندتان دلبری و لوندی و جلب توجه یاد نگیرد. دلیلی نداره که چون به کلاس رقص میره در هر مهمانی و هر جمعی بای همه برقصد مگه برای رقاصی به کلاس می فرستیدش؟

در این کلاس ها هم باید اخلاق و ادب حضور داشته باشد. یکی دیگر از آسیب های بزرگی که دنیای مدرن به بشریت زده است، حذف اخلاق و حذف حرمت تن چه برای مرد و چه برای زن بوده است

با بچه ها در هر سنی که هستند برنامه پیاده روی داشته باشید. در ضمن منظور ما این نیست که بچه ا در تیم ها شرکت نکنند بلکه بچه ها باید اخلاق و ادب ورزشی را در جهت رشد معنوی یاد بگیرند. بچه ها به خصوص پسرها دفاع کردن را باید یاد بگیرند و اجازه ندهند کسی به آن ها حمله کند و هرگز خود به کسی حمله نکنند. گاهی به عنوان دوری بچه ها از خشونت آن ها را منفعل بار می آوریم. حس دفاع از پسران را نگیرید حتی تقویت کنید. روی خط تعادل حرکت کنید و نگذارید تهاجم را یاد بگیرند.

• تنفس – یکی از جنبه های مراقبت از جسم، تنفس است. ما بدون آب و غذا برای مدتی می توانیم زنده بمانیم ولی بدون هوا دو دقیقه هم دوام نمی آوریم. تنفس خیلی مهم است و مکمل تغذیه است و نتیجه حرکت. یکی از چراها و کاربرد حرکت، تنفس است. دو عامل هوا و مهارت در تنفس مهم است.

اکسیژن برای فعالیت مغز حیاتی است. اگر فعالیت مغزی دارید حتماً باید تنفس صحیح داشته باشید و از هوای آزاد و اکسیژن خالص و قند طبیعی استفاده کنید. بزرگترین منبع تولید اکسیژن، طبیعت است. و انسان مشغول نبودن کردن طبیعت است.

برای مهارت تنفس باید ریتم زندگی مان را تغییر دهیم. ما زندگی های شبانه طولانی داریم در حالی که از غروب تا نیمه شب آلوده ترین ساعت های زندگی شهری هستند. ما هم درست در این ساعات از روز در بیرون هستیم. در حالی که سر شب باید خانه باشیم تا در معرض این آلودگی ها قرار نگیریم. در ساعت های اوج ترافیک و آلودگی هوا و صوتی و انرژی های منفی بیرون نروید و کودکان را هم نبرید. به آرامی ریتم زندگی را عوض کنید، طلوع روز بیدار شوید. طبق طب های سنتی همه دنیا باید ۲ ساعت قبل از نیمه شب و ۳ ساعت بعد از نیمه شب در تاریکی مطلق در خواب باشیم تا کبد بتواند به درستی عمل کند. و از طلوع خورشید تا غروب حتماً بیدار باشیم چون انرژی کائنات و طبیعت در این ساعات آزاد هستند.

نفس عمیق کشیدن و تنفس در هوای سالم را به بچه ها یاد بدهید.

نشست ۱۱-امنیت ۱

هدف این دوره ایجاد الگوی کودک متعادل و روش های دستیابی به این هدف است و محور این دوره رشد است. در پنج نشست اول مفهوم رشد و رشد متعادل و کودک آرزو ها گفته شد و گفتیم که مرکز مدیریت رشد ذهن است. ما یک نمو جسمی (نباتی یا حیوانی) داریم و یک رشد معنوی یا الهی داریم. ذهن محلی است که این دو را به هم متصل و هماهنگ می کند و اتاق فرماندهی رشد است. برای رشد معنوی و رشد ذهنی نیاز به نمو جسمی داریم که در پنج نشست دوم راجع به آن مفصل صحبت کردیم. از این مبحث وارد حیطه ای می شویم که رشد معنوی یا ذهنی است. عامل اصلی رشد معنوی امنیت است.

در حقیقت جسم برای نمو نیاز به مراقبت دارد (تغذیه، تنفس، استراحت و نظافت) حالا می خواهیم وارد فضای ذهن شویم و ذهن برای رشد معنوی نیاز به امنیت دارد. در این لحظه ای که با شما صحبت می کنم امنیت مهمترین مسئله ی جامعه ی ما است. تجربه ۳۰ ساله ی من مرا به این نکته رسانده است که ریشه بسیاری از مشکلات ما عدم امنیت است. طبق نظریه ی مزلو اولین نیاز های انسان نیاز های زیستی و معیشتی هستند و دومین نیاز امنیت است. اگر نیازهای زیستی تأمین نشوند بر روی احساس امنیت تأثیر منفی خواهد گذاشت، اگر نیازهای زیستی نوزاد به موقع تأمین نشوند او احساس ناامنی خواهد کرد و نسبت به درکی که از کل دارد بی اعتماد خواهد شد. من عقیده دارم که مهمترین و اولین نیاز انسان امنیت است پس روی این موضوع وقت زیادی خواهیم گذاشت چون ناامنی کودکان معضل جامعه ما است و در اکثر مشاوره هایی که با والدین داشته ام این مطلب ثابت شده است.

عدم امنیت بر روابط ما تأثیر می گذارد چه در سطح خانواده و چه در سطح جامعه. چرا جامعه امروزی ما آرامش ندارد؟ چرا اغلب زود از کوره در می رویم؟ از دوستی که به تازگی از چین برگشته شنیدیم که بسیار مردمان آرامی دارد که حتی در یک مرکز خرید که هیاهو و سرو صدای بچه ها بیداد می کرده باز هم هیچ کس ابراز ناراحتی و عصبانیت نکرده و واکنش تند نشان نداده است. اما چرا در جامعه ی ما با یک جیغ بچه همه از کوره در می روند؟ چون پر از استرس و نگرانی و عصبانیت هستیم که ریشه ی آن در نا امنی ما است.

عدم مراقبت، جسم را آزار میدهد و عدم امنیت، روح را آزار می دهد. ما در نشست سوم از سه درکی که انسان از خودش پیدا می کند صحبت کردیم: درک مقصر - مظلوم - مسئول. گفتیم این سه، درک از خود است. و حال اضافه می کنیم که امنیت درک از محیط است. انسانی که درک مقصر یا مظلوم از خودش دارد از محیط هم درک نا امنی دارد. و در نتیجه رفتاری را می کنند که ناشی از کمبود امنیت و مقصر بودن یا مظلوم بودن است.

نگاه ---- درک ---- تصور ---- انتظار ---- احساس ---- رفتار

نا خود آگاه آگاه

-----ذهنیت----- { -----عینیت----- }

مرز بسیار باریکی بین درک و احساس وجود دارد. احساس یک سیستمی است که با انسان خلق می شود و یک سیستم هشدار دهنده است. احساسات به ما می گویند که وضع ما چگونه است. مثل اتاق کابین خلبان که پر از درجه و عقربه است و هر کدام نشان می دهند که کجاشکل وجود دارد. وقتی انگشت شما با چاقو خراش برمی دارد چه کار می کنید؟ درد تان می گیرد. درد را در کجا احساس می کنید؟ مغز پیام را می گیرد و به سیستم احساسات آدرس انگشت را می دهد. بعد ما ضد عفونی و پانسمان می کنیم. مغز همچنان در حال ارسال پیام تا بهبودی است. در سیستم احساس ما درد یک حس است اما در جسم. عین این قضیه در روح ما هم هست. روح وقتی در عذاب است و آسیب می بیند در سیستم احساسی که در مغز ما وجود دارد منعکس می شود. درک یک وضعیت است و احساس اعلام یک وضعیت. در مورد جسم ما خیلی ملموس متوجه می شویم چون عینیت دارد ولی در مورد روح چون شناخت نداریم و علم هم در این مورد کار نکرده است، آدرس ها را متوجه نمی شویم. در نتیجه مشکل روحی را ما مشکل عاطفی می بینیم و نیاز روحی را نیاز عاطفی می شناسیم. درست مثل این که انگشت دست راست مان زخم شده ما می رویم انگشت پای چپ مان را پانسمان می کنیم خوب اصلاً ربطی نداره. روح ما یک جایی عذاب می بیند و اذیت می شود و درد را منعکس می کند ولی ما نمی دانیم بعد ادعا می کنیم که خلأ عاطفی داریم و نیازهای عاطفی مان را دریافت نکرده ایم. من درک ناامنی از خودم دارم بعد آدرس اشتباه می دهم و میگم "همسر من محبت نمی کند، مرا درک نمی کند" خوب چه ربطی داره انگشت دستت زخم شده چرا انگشت پایت را آدرس می دی.

احساس منعکس کننده حالت های روحی است. امنیت را اگر نشناسیم آدرس اشتباه خواهیم داد. اگر ما احساس ناخوشایند داریم یعنی یک جایی از روحمان در حال اذیت شدن است. به قول مولوی یک روز پرنده ای در آسمان پرواز می کرد شکارچی به سایه اش تیراندازی می کرد و دنبال سایه ی پرنده می دوید. درست کاری که ما با روح مان می کنیم. روح مان توی آسمان پرواز می کند سایه اش روی احساس مان افتاده بعد ما به دنبال سایه می دویم و می خواهیم سایه را درست کنیم. شاد نیستیم بعد یک آهنگ شاد می گذاریم و شروع می کنیم به رقصیدن. وقتی از مادرها می پرسیم شاد هستید یا نه اذعان می کنند که خیلی؛ در روز ساعت ها آهنگ می دارم و می رقصم. چه ربطی دارد؟ مرغ توی هوا می پرد ما دنبال سایه اش می دویم.

پس امنیت یک درک است. درک در ناخودآگاه ما است. احساس در ذهن آگاه ما است و رفتار هم بر پایه ی ذهن آگاه است. در حقیقت درک نا امنی و مقصر و مظلوم از ناخودآگاه ما که در کودکی شکل گرفته است، می آید. یعنی از زمانی که ذهن و ناخودآگاه شکل می گیرد ما ناامن می شویم بعد در بزرگسالی و در رفتار و بخش آگاه دنبال دلیل ناامنی می گردیم و اشاعه اش می دهیم به جامعه و معیشت و که این کار در بخش آگاه ذهن صورت می گیرد و ما اول مظلوم می شویم و درک مظلوم از خودمان پیدا می کنیم بعد دنبال ظالم می گردیم. اولین ظالم هم کیست؟ آقاپان و شوهران.

به همین دلیل است که در جامعه ما اکثریت خانم ها مظلوم هستند. امروز دختران ما درک مظلومیت از خود را دارند تا وقتی ازدواج نکرده اند ظالم پدر و مادر هستند زمانی که ازدواج کردند ظالم همیشه همسر.

در مورد ناامنی هم همین طور است من در ناخودآگاهم ناامنی دارم، در آگاهم دنبال دلیلش می گردم. ان سه درک از ناخودآگاه ما می آیند و ذهنی هستند اما قرینه ی آن ها را در عینیت هم داریم. یعنی ما مقصر و مظلوم و ناامنی واقعی هم در بیرون داریم.

در فرهنگ لغت ریشه کلمه امن و هر کلمه ای که ریشه آن امن باشد مثل مؤمن، ایمان و امنیت همه یک معنای واحد دارند و آن "نداشتن ترس" است. چون حاصل ناامنی ترس است.

درک ناامنی----- احساس ترس درک امنیت----- احساس آرامش

هرجا که کلمه ی امنیت هست آرامش و نبود ترس است. احساس ناشی از حضور امنیت، آرامش است و احساس ناشی از ناامنی، ترس است. نتیجه ی امن بودن اعتماد است و نتیجه ی ناامن بودن عدم اعتماد است.

امنیت

ناامن

امن

آرامش	ترس
اعتماد	عدم اعتماد

اگر درک عینی باشد، ترس می آید و من ناامن می شوم. تا حالا برای شما پیش آمده که در تاریکی درحال گذر از خیابان باشید ناگهان یک سگ وحشی جلوی شما ظاهر شود. شما ناامن می شوید و می ترسید که کاملاً طبیعی است و درست است. این حالت عینی و واقعی است. بعد صاحب سگ از راه می رسد و شما یک نفس راحت می کشید و دوباره احساس امنیت می کنید. عامل ناامنی که از بین می رود، ترس هم از بین می رود و آرامش می آید. و حتی اگر قلاده سگ را به جای یک بزرگسال یک کودک در دست می گرفت باز هم چون به کودک اعتماد نداریم باز هم ترس و ناامنی خواهیم داشت. این یک ترس عینی است که نه خوب است و نه بد، حتی لازم است. این ناامنی ما را به فکر می اندازد چون عینی است مثل خیلی از اتفاق های دیگری که در زندگی پیش می آید و ما احساس ناامنی می کنیم و این احساس به ما کمک می کند که ترس بیاید و ما راه چاره پیدا می کنیم و به کمک عقل و شناخت مسیر را اصلاح می کنیم و از خطر فاصله می گیریم.

اما یک موقع است که ترس ذهنی است و وقتی ترس باشد دیگر ترس نیست بلکه اضطراب است. در روانشناسی اضطراب یعنی ترس از موهومات یعنی منشأ آن مشخص نیست و این ناامنی یک تصور ذهنی است و اصلاً در بیرون وجود ندارد ولی من ناامن هستم. این ناامنی ها از کودکی و گذشته می آیند. من ذهناً ناامن هستم و دلیلی عینی برای آن وجود ندارد. در شصت و هفتاد سال پیش جامعه ی ما بسیار فقیرتر از امروز بود و اصلاً قابل مقایسه با زندگی امروزی نیست. زندگی آباء و اجداد ما از نظر مالی و مادی اصلاً با زندگی امروز ما قابل مقایسه نیست. امروزه ما بسیار مرفه ولی ناامن هستیم. امنیت نداریم چون امنیت ذهنی ربطی به قضایای بیرون ندارد. قضایای بیرون فقط می توانند یک محرک باشند. اجداد ما امن بودند و ایمان داشتند و با درآمد یک روزه ای که در جیب داشتند شکر می کردند و بدون دغدغه به خانه می رفتند اما ما امروز توی حسابان پر از پول است و می دانیم که تا دو سال آینده هم داریم که بخوریم اما باز هم نگران هستیم. ما برای این که روزی احتمالاً اتفاقی خواهد افتاد از ذخیره امروزمان استفاده نمی کنیم و لذت نمی بریم؛ این یعنی ناامنی ذهنی که امکان ندارد از بین برود. مگر این که ذهن و درک خود را تغییر دهیم تا این ناامنی از بین برود. اگر درک خود را از امنیت عوض کنیم این ناامنی های امروزی از بین می رود.

ادعا می کنیم که شاد نیستیم تصمیم می گیریم که سفر برویم تا بلکه شاد شویم می رویم و برمی گردیم اما باز هم راضی نیستیم و شاد نمی شویم. چون درک ناامنی داریم و هیچ چیز نمی تواند آن را از بین ببرد مگر این که درک را عوض کنیم و عوض کردن درک در حوزه کار ما و این دوره نیست کار ما و این دوره این است که پیدا کنیم چه کار کنیم تا بچه های ما این درک ناامنی را پیدا نکنند و حوزه ی درس ما امنیت کودک است.

پس ما از یک ناامنی ذهنی رنج می بریم نه از یک ناامنی عینی. یکی از دلایلی که ناامنی ذهنی شکل می گیرد تجربه دوران کودکی است. و یکی دیگر از دلایل آن بستر تاریخی کشور ما است. تاریخ ما بسیار تاریخ ناامنی است که در قالب خصوصیات به ما و فرزندان ما منتقل شده است. در بحث رشد گفتیم: استعداد، خصوصیات (اقتضاعات) و محیط، از عوامل رشد هستند. خصوصیات ما با در طول تاریخ همراه است. ما تنها کشوری در دنیا هستیم که ۱۲۰۰ جنگ را پشت سر گذاشته ایم که اگر تاریخ مان را ۶۰۰۰ سال بگیریم یعنی هر ۵ سال یک جنگ و خونریزی، قتل و غارت که آخرین هم جنگ تحمیلی عراق علیه ایران است. ما در حال حاضر تاوان ناامنی های جنگ را می دهیم. و در این حالت هیچ چیز شما اصلاً مقصر نیستید. هر جامعه ای که این مراحل را می گذراند، جامعه شناسان و متفکرینش باید در مورد مسائل و تبعات آن کار کنند که متأسفانه ما اصلاً به جامعه شناسی نمی پردازیم و همه مسائل را از روان شناسی می خواهیم. نمی دانیم که در مسئله امنیت روانشناسی حرفی برای گفتن ندارد. می تواند اثرات ناامنی را در ذهن بررسی کند و آسیب های ذهنی ناشی از آن را درمان کند ولی در ایجاد امنیت و سلب امنیت هیچ نقشی ندارد. امنیت در حوزه روانشناسی نیست. اما ما برای هر اتفاقی می رویم سراغ روانشناسی.

امنیت و ناامنی حوزه ی اجتماعی دارد و در حیطه جامعه شناسی است. جامعه شناسی به ما میگوید که چرا ما ناامن هستیم و چگونه باید امن شویم. روانشناسی در حوزه روان انسان است و روان انسان در همه ی جهان یکی است و یک نوع است ولی شرایط زیست در نقاط مختلف دنیا متفاوت است، دلایل ایجاد ناامنی هم متفاوت است.

عامل دیگر در ایجاد ناامنی بلایای طبیعی هستند که ما جزو ۱۰ کشور اول بلاخیز در دنیا هستیم. هر چند سال یکبار یک زلزله یا سیل یا خشکسالی فاجعه آمیز داریم. کشور ما در طول تاریخ گرسنه بوده است و همیشه ناامنی غذا داشته ایم. ما کمتر از ۵۰ سال است که در مقیاس ملی سیر شده ایم. هنوز ۱۰۰ سال از سال دم پختگی گذشته است. اواخر دوره ی قاجار کمتر از ۴ نسل پیش در ایران قحطی آمد. قحطی آن قدر شدید بود که در تهران یعنی پایتخت مردم از گرسنگی تلف شدند. دولت آن زمان در هر گذر دیگ بزرگ بلغور و برنج بار گذاشت تا مردم از گرسنگی نمیرند و از آن به بعد آن سال به نام سال دم پختگی معروف شد. همچنین ما سال های قحطی و بیماری های واگیردار کشنده و خشکسالی بسیاری در تاریخمان داشتیم که همه این ها بستر ناامنی ساخته که ذهن های ما ناامن شکل بگیرد. و عامل بعدی شکل گیری ناامنی، رفتار والدین با کودک است. اولین پدیده ای که در کودک آسیب می بیند امنیت او است. در نتیجه همه ی آباء و اجداد ما بدون این که مقصر باشند قربانی هستند. قربانی ناامنی تاریخی که همراه ما آمده است. و حالا امروز ما می خواهیم به بچه های مان امنیت بدهیم.

چگونه؟

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

چگونه می خواهیم به بچه ها امنیت بدهیم؟ وقتی خودمان امنیت نداریم؛ چیزی را که نداریم چگونه می خواهیم به فرزندان مان بدهیم؟ چگونه چیزی را که خودمان نداریم بذل و بخشش کنیم؟ قبل از این که بدانیم امنیت را از کجا به دست آوریم باید بدانیم امنیت چیست و چه معنایی دارد.

امنیت در لغت به معنای بی ترس بودن و آرامش داشتن است؛ ولی ما به یک تفسیر قوی تر و گویاتر احتیاج داریم تا بتوانیم بفهمیم که امنیت را از کجا به دست آوریم. امنیت یعنی "درک جزء از کل" و اعتماد به کل. امنیت یعنی من این درک را داشته باشم که من جزئی از کل هستم و آن کل از من در هر شرایطی حمایت می کند و من به آن اعتماد دارم و ترسی ندارم. به محض این که این رابطه خدشه دار شود ناامنی می آید. درک رابطه جزء از کل جزو فطرت انسان است. انسان نیاز دارد که جزئی از یک کل باشد. یکی از آسیب های بزرگی که دنیای مدرن به انسان زد این است که انسان را کل کرد. انسان اصلاً در جایگاه کل نیست. انسان در جایگاه جزء است. انسان خالق نیست، انسان مخلوق است. جزئی از یک کل است. فاجعه از جایی شروع می شود که ما خودمان را کل می بینیم و جزء را هم نمی شناسیم و این رابطه درست جا نمی افتد. درک کل از جزء از کودکی می آید بر اساس همان بستر تاریخی. به همین دلیل مراقبت از دوران کودکی در ایران خیلی مهم است. وما در ایران خیلی بیشتر از اروپا و غرب باید کار کنیم تا آن ناامنی تاریخی را محدود کنیم نه این که دامن بزنیم.

چه موقع به یک کل اعتماد می کنیم؟ چه موقع یک کل نیازهای ما را برطرف می کند و ما می توانیم به آن اعتماد کنیم؟ جواب حاضرین: خودش بی نیاز باشد؟

فرض کنید مهمان دارید و شما به میوه ی خوب یا شیرینی خوب برای پذیرایی احتیاج دارید. به کدام میوه فروشی می روید؟ به کدام قنادی می روید؟ جواب حاضرین: مشهور باشد؟ گران باشد؟ بزرگ باشد؟ شناخته شده باشد؟ خیر

به سراغ کسی می رویم که به کار او اعتماد داریم. اعتماد داریم که توانا است و در کارش متبحر است. به او اعتماد می کنیم، هر وقت از او شیرینی گرفتیم عالی بود. یعنی قدرت تهیه ی شیرینی دارد. کلی در من جزء امنیت ایجاد می کند که قدرت داشته باشد. با اطمینان پیش او می روم. همه چیز دارد. چه چیز ندارد؟ خشونت.

یک قنادی خیلی با کیفیت و خوب است ولی اخلاق ندارد به مشتری بداخلاقی می کند و خشونت دارد آیا باز هم سراغ او می روید؟

حالا ما می خواهیم امنیت زندگی خود را از یک کل بگیریم. آن کل باید قدرت داشته باشد و خشونت نداشته باشد. در امنیت قدرت و اقتدار خیلی مهم است. دلیل این که در بحث امنیت من به سراغ اقتدار می روم این است که چون درک مقصر و مظلوم و احساس مظلومیت و احساس گناه ناشی از مقصر بودن و احساس ضعف ناشی از مظلوم بودن در مادرهای امروزی باعث شده که روز به روز اقتدارشان کم شود و این یک خطر است. خطر کم شدن اقتدار والدین به خصوص تحصیلکرده، آینده فرزندان ما را تهدید می کند. و من با تمام وجود این مسئله را حس می کنم و در این جا به همه اعلام خطر می کنم.

اگر اقتدار والدین آسیب ببیند هیچ چیز دیگری جایگزین آن نخواهد بود. نداشتن اقتدار خود نوعی خشونت است. نسل مادران و پدران امروزی به خصوص تحصیل کرده ها و حتی کسانی که در زمینه کودک فعالیت اجتماعی دارند، به شدت دچار احساس گناه و انفعال هستند و در مقابل فرزند خود ناتوان هستند. در رابطه جزء و کل وقتی اقتدار از بین می رود بیشترین آسیب به جزء می رسد. یعنی به کودک. به این دلیل در بحث امنیت اول روی اقتدار و قدرت کار می کنیم و بعد به بحث خشونت می پردازیم.

نکته مهم: زمانی که کودک درک جزء از کل پیدا می کند، قبل از تولد است، دوران جنینی. جنین نیاز به امنیت دارد. به همین دلیل ما روی مادران باردار مصمم هستیم و تمرکز داریم. اما در روان شناسی امنیت را از تولد بررسی می کنند. زمانی که کودک قضاوت می کند (تشخیص نمی دهد چون عقل ندارد) با احساسش درک می کند و قضاوت می کند که در امنیت است یا ناامنی، تولد تا یکسالگی است. روزهای اول تولد حساس ترین روزها برای ایجاد امنیت در نوزاد است.

نظریه اریکسون در مورد رشد شخصیت بسیار معتبر است و رشد شخصیت را از تولد تا کهنسالی به ۸ مرحله تقسیم می کند که سه مرحله اش در ۵ سال اول زندگی است. درک جزء از کل یک نیاز فطری است که از بدوتولد به وجود می آید و نقش مادر در این زمینه بسیار مهم است. نقش پدر هم مهم است اما پدر نقش دوم یا مکمل را دارد و در کنار مادر است. مادر مدیر و مسئول رشد کودک است.

به خصوص در ۶ سال اول. لطفاً بر احساس گناه خود غلبه کنید و اجازه ندهید که شما را اذیت کند چون وقتی من در ۶۰ سالگی توانستم و وقت داشتم که برگردم و امنیت کودکی خودم را به دست آورم، حتماً شما و فرزندان شما هم می توانید. پس نگران نشوید و درک مسئول داشته باشید و با درک مسئول مطالب را بررسی کنید.

اثرات ناامنی:

وقتی امنیت نیست چه اتفاقی می افتد؟ کودک که به دنیا می آید هر آن چه که تا آخر عمر لازم دارد که به او شکوفایی و رشد برسد همراهش هست. به صورت بسته بسته های آماده در مغز کودک با او به دنیا می آید. از حدود ۶ ماهگی اتصالات این قطعات و بسته ها به وجود می آید. در حقیقت کودک مثل یک

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

کامپیوتر نیمه مونتاژ است. نوزاد که به دنیا می آید یک بخشی از وجودش برای تأمین نیازهای زیستی و عاطفی مونتاژ شده است. بقیه بسته ها آکبند همراه کودک می آیند. نقشه هم همراهش هست. به همین دلیل مغز کودک در بدو تولد ۳۰۰ - ۳۵۰ گرم است و در ۱۰ سالگی به ۱ کیلو و ۳۵۰ گرم می رسد. این ۱ کیلو قطعات و بسته های آکبند هستند که به تدریج باز می شوند. تا کامپیوتر مغز کامل مونتاژ شود. اگر محیط امن باشد و کودک درک امنیت و احساس آرامش داشته باشد نقشه اش را پهن می کند و طبق نقشه کامپیوتر مغزش را مونتاژ می کند. لازم است بدانید که کودک برای مونتاژ این کامپیوتر نیاز به کمک احدی ندارد.

بزرگ ترین اشتباه والدین این است که دائم می خواهند به کودک کمک کنند و چیزی یاد بدهند. بچه ها برای رشد نیازی به کمک ندارند. پدر و مادر قدرت ایجاد ندارند، هر چیزی که لازم است، خلقت به وجود آورده است. شما هیچ چیز اضافه ای نمی توانید به کودک بدهید. مگر آن که مانع رشد او شوید.

بچه ها برای رشد نیاز به حمایت دارند.

قطعات منفصل وجود دارند، اتصالات هم هست، نقشه هم هست، مهارت هم هست. حال می خواهیم یک کامپیوتر را مونتاژ کنیم، وسایل لازم را هم داریم. حالا چی لازمه تا کار را شروع کنیم؟

یک مکان آرام، که نه سرد باشد و نه گرم. نور داشته باشد تا من بتوانم کارم را انجام دهم. این یعنی حمایت. وظیفه ی پدر و مادر است که محیط امن مونتاژ را برای کودک فراهم کنند و دم به دقیقه به سراغ کودک نروند و نظرات خود را به او تحمیل نکنند. وقتی محیط امن نباشد، کودک اولین کاری که می کند یک حصار ذهنی امن برای خودش مونتاژ می کند. به جای این که کل کامپیوتر را مونتاژ کند اول یک حصار در ذهن می سازد چون بی اعتماد شده و به درون حصار می رود تا امن باشد کودک احساس می کند که آن بیرون ناامنه، نه منو دوست دارن و نه من رو میخوان، من به درد هیچ چیز نمی خورم و به درون حصار خود می رود. همه ی ما این حصار را داریم. مثل وقت هایی که به دنبال یک گوشه دنج می گردیم که تنها باشیم حتی لازم است. منتهی اگر این ناامنی برای کودک خیلی شدید باشد حصار تبدیل به قلعه می شود. هر چه محیط نا امن تر باشد این قلعه سستتر و سنگین تر خواهد بود. کودک می رود به درون قلعه اش و به ندرت از آن بیرون می آید. کودک می رود به درون قلعه ی تنهایی ناشی از ناامنی بعد ما میگیریم که اوتیسم دارد. یا بیش فعال است و کمبود توجه دارد یا ناهنجاری رفتاری دارد و همه را می زند. بچه هایی که همه را می ززند به این دلیل است که می روند بالای قلعه ی تنهایی که ساخته اند می ایستند، هر کس که بخواهد وارد شود او را باسنگ می زند. دیگران را می رنجاند چون ناامن است، بی اعتماد است، از هیچ کس خوشش نمی آید و همه را دشمن می داند.

نا امنی تأثیر مستقیم بر یادگیری دارد. ذهن در حالت اضطراب نمی تواند یاد بگیرد. قاعده مخروط را در نظر بگیرید، ذهن به شکل دایره است وقتی ناامن می شود، این دایره کوچک می شود تا کاملاً بسته شود و به اصطلاح ذهن بسته می شود. افرادی که خیلی ساکت هستند و توی خودشان هستند ذهن بسته دارند ممکن است از لحاظ علم و دانش در سطوح خیلی بالایی باشند اما در ایجاد ارتباط مشکل دارند و اصلاً قادر به ایجاد ارتباط نیستند.

امنیت مساحت دایره ذهن را تعیین می کند. یکی از تأثیرات ناامنی کوچک شدن این دایره است و به دنبال آن یادگیری و شناخت نیز رشد نمی کند.

ناامنی بر رشد عاطفی نیز تأثیر می گذارد. وقتی ذهن بسته باشد اضطراب و نگرانی پیش می آورد که به دنبال آن ناهنجاری های رفتاری و افسردگی پیش می آید. چرا جامعه ما این همه افسردگی دارد؟ بعد قرص می خوریم. مگر قرص می تواند امنیت به وجود آورد. تنها کاری که قرص می کند بی حس کردن اتصالات است. علت افسردگی بسته شدن ذهن و برعکس شدن مخروط است. افسردگی تنهایی می آورد مثل مظلوم که یک احساس او تنهایی است.

عوامل ایجاد امنیت:

چه کارهایی کنیم که امنیت به وجود آید؟ مهمترین عامل ایجاد امنیت، اقتدار است. اقتدار از قدرت می آید. کل برای کودک کیست؟ پدر و مادر و به خصوص مادر. یک مادر مقتدر است که می تواند به کودکش امنیت دهد، اگر مادر مقتدر نباشد نمی تواند به او امنیت دهد و ناامنی خودش را به کودک منتقل می کند.

* اولین نکته در ایجاد اقتدار، ایمان است.

ایمان به چی؟ ایمان به یک جایگاه معنوی. در مخروط انسان محدوده ی ابعاد نباتی و گیاهی حوزه هویت هستند و از بُعد انسانی به بالا حوزه ی معصومیت است. انسان یک هویت دارد و یک مقام و منزلت. مقام ربطی به هویت ندارد. هویت در جای خودش مهم است ولی ارزش نیست. ارزش در حیطه ی مقام و منزلت است.

اگر من این جا ایستادم (جایگاه تدریس) به اعتبار معلم بودن است. معلم بودن یک منزلت است یک مقام است. سلطانی بودن هیچ منزلتی نیست، ممکن است یک خورده مهم باشد اما برای خودش. به عنوان انسان من مهم هستم اما اگر مقامی یا منزلتی دارم، جایگاهی که ایستادم این مقام و منزلت را دارد. اگر در این جایگاه نیستم دیگر این ارزش و منزلت را ندارم. اگر در این جایگاه هم نباشم باز هم محمود سلطانی هستم، باز هم مرد هستم، باز هم انسان هستم، هویتم مشخص است.

هویت مهم است و مقام و منزلت ارزش هستند. اتفاقی که در دوران مدرن افتاده این است که جای این دو را عوض کرده اند و متأسفانه آگاهانه هم این کار را کرده اند. آگاهانه در مورد مادر جایگاه هویت و منزلت را عوض کرده اند. زن بودن یک هویت است؛ مادر بودن ارزش و منزلت است. متأسفانه در جامعه ما هم به پیروی از جوامع غرب، زن بودن ارزش شده و مادر بودن هویت شده است. دوره مدرن می گوید مادر بودن مهم است ولی زن بودن ارزش است. مادرهای امروزی به جایگاه خویش ایمان ندارند. از قدیم گفته شده که حرمت امامزاده را متولی آن باید نگاه دارد. وقتی مادر جایگاه خود و تقدس آن را قبول ندارد پس برای این جایگاه هم هیچ عزت و احترامی نخواهد بود. لطفاً این مطالب را با درک مسئول بررسی کنید نه درک مظلوم و مقصر چون هیچ کس در بروز این مسائل مقصر نیست، ما این مسائل را یاد نگرفته ایم، ما آداب پدری و مادری را نمی دانیم. در دوره مدرن هویت مرد بودن با منزلت پدر بودن عوض شده است. در خانواده به عنوان مرد و زن حضور داریم نه به عنوان پدر و مادر. به همین دلیل آسیب می بینیم و به همین دلیل مادر فکر می کند از وقتی بچه دار شده است هم پیشرفتش متوقف شده و هم از زندگی هیچ چیز نفهمیده است و دائم ابراز انزجار از زندگی می کند چون منزلت و جایگاه خود را نمی شناسد. زن بودن تقدم شده است. چه قدر مقاله و نوشته راجع به زن و آزادی زنان و تفاوت های زن و مرد نوشته شده است و چه قدر این تعارضات را می بینیم. زن بودن مهم است ولی ارزش نیست. کمی که از درجه اهمیت پایین بیاییم تبدیل می شویم به موجودات نر و ماده. این حالتی است که وقتی انسان سقوط می کند به آن مبتلا می شود.

وقتی زنی که برای کسب درآمد کنار خیابان می ایستد و مردی که جلوی پای او ترمز می کند، مگر چیزی غیر از رابطه ی نر و مادگی است؟ فقط شکل و شمایل انسانی دارد. زن و مرد بودن مهم و اهمیت است ارزش نیست.

هر ارزشی ذیل مقام پدر و مادر بودن است. اگر معلمی ارزش است، ذیل ارزش پدر و مادر است. معلمی که فقط برای پول کار می کند و در مقام پدر و مادر نباشد خیلی معلم با ارزشی نخواهد بود. چون ارزش ذیل کلمه پدر و مادر است. حتی پزشک، پرستار و ... اگر در مقام پدر و مادر نباشند ارزش نخواهند داشت بلکه فقط اهمیت و هویت خواهد بود. مادر بودن فطرت و شدن است؛ داشتن نیست. بچه دار شدن اصلاً دلیل مادر شدن نیست. ما جایگاه و منزلت پدر و مادر را نمی شناسیم چون آداب و اخلاق پدر و مادر بودن را گم کرده ایم چون این آداب و اخلاق را از ما گرفته اند. ما جواهری در دست داریم که این جواهر در طول زمان خاک گرفته و ظاهر قشنگش را از دست داده و احتیاج به شستشو دارد. این جواهر در دست یک کودک نابالغ بوده که زندان زمان با تعدادی تپله رنگی آن را عوض کردند. زنی که در دنیا مطرح می شود، همان تپله ی رنگی است و آن جواهری که از ما گرفته شده مقام و منزلت مادری است. به همین دلیل مادر در منزل خودش را مستخدم و پرستار و خدمتکار می بیند و پدر خودش را فقط مسئول تأمین معاش خانواده می بیند. چه قدر از مردان امروزی این جمله را می شنویم که "از صبح تا شب مثل ... جون می کنم چون بچه دارم" کمتر می شنویم گفته بشه که چون پدر یا مادرم. وقتی به تمام معنا و فطری پدر و مادر باشیم دیگه خسته نمی شویم. منزلت مادری در فضای معصومیت و فضای الهی انسان است تا زمانی که این منزلت را نشناسیم امکان ندارد که اقتدار پیدا کنیم. اولین شرط اقتدار ایمان به جایگاهی است که داریم.

در یکی از مشاوره ها خانم و آقای مراجع کردند که فرزندشان مشکلات بسیار عمیقی داشت. تمام حرف این والدین این بود که هر کاری از دستمان برمی آمده برای اوانجام دادیم و می دهیم. خواستم که یکی یکی نام ببرند و من هم نوشتم بعد از اتمام لیستی که بدست آمد، گفتم همه ی این کارهایی که شما برای فرزندتان انجام دادید من هم می توانم برای او انجام بدم. همه ی این کارها بر اساس پول است. پول بدهید من همه ی این کارها را حتی بهتر از شما برایش انجام میدم. بهترین پزشک می برم، بهترین غذا را میدهم و ... هر کاری را حتی بهتر از شما انجام خواهیم داد. اما اون چه کاری است که شما می توانید انجام دهید ولی من نمی توانم؟

عاطفه؟ عشق؟ شب بیداری؟ من هم که آدم بی عاطفه ای نیستم من هم می توانم به او عاطفه بدهم؛ عشق هم که شعار است و وجود ندارد؛ شب بیداری را هم که پرستار هم می تواند انجام دهد. تنها کاری که مختص پدر و مادر است و هیچ کس دیگری نمی تواند به کودک بدهد « محبت بی قید و شرط است ».

محبت بی قید و شرط زمانی است که والدین جایگاه خود را بشناسند. این مقام و منزلت است که می تواند محبت بی قید و شرط داشته باشد و گرنه پرستار هم پول می گیرد و اگر پدر و مادر تا صبح ده دفعه بیدار شوند پرستار اصلاً نمی خوابد تا خود صبح و یک شیفت از کودک مراقبت می کند خیلی هم بهتر از والدینش. تفاوت در این است که اگر حقوق پرستار را ندهید دیگر نمی آید ولی پدر و مادر اصلاً به حقوق فکر نمی کنند چون به جایگاه خویش ایمان دارند.

شما زن هستید یا مادر؟ مرد هستید یا پدر؟ دامی توسط جهان سلطه و سودجو پهن شده که برای سود بیشتر دست به هر جنایتی می زند و یکی از بزرگترین این جنایات ها تغییر مکان زن و مادر است. انتخاب با خود شماست. شما می توانید بچه داشته باشید ولی مادر نشده باشید و بالعکس می توانید بچه نداشته باشید ولی مادر باشید.

اگر من نتوانم پدر باشم و اگر منزلت و مقام پدری را ندانم هیچ کدام از حرف هایی که می زنم به درد نمی خورد و اعتبار نخواهد داشت. زمانی کارهای ما به عنوان پدر و مادر ارزش دارد که ذیل کلمه ی پدری و مادری باشد و ذیل این مقام باشد. این مسئله در مورد پدر بزرگی و مادربزرگی هم صدق می کند. ما اول باید به جایگاه خود ایمان داشته باشیم تا بعد بتوانیم از آن دفاع و مراقبت کنیم. چه معنی دارد که دختر ۱۳ ساله مادرش را کتک می زند و پدر هم جرأت ندارد حرف بزند و بعد برای طلب کمک و مشاوره مراجعه می کنند. چه معنی دارد که نوجوان ۱۷ ساله قانونگذار خانواده باشد و پدر هیچ قدرتی نداشته باشد. واقعاً چه اتفاقی افتاده است؟

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

دین ما دین منزلت پدر و مادر است. حتی ما روایت داریم که جوان مسلمان شده ای پیش پیامبر آمد وگفت پدر و مادر من مشرک هستند؛ پیامبر فرمودند به تو ربطی ندارد، احترامشان واجب است، هر کی که هستند و هر کس که هستند منزلت پدری و مادری دارند.

فرزندی ممکن است از پدر و مادرش بیشتر درس خوانده باشد و یا پولدارتر یا مقام اجتماعی بالاتری داشته باشد و از پدر و مادرش خجالت بکشد، نکته ی درد ناک این است که این پدر و مادر بر خجالت کشیدن فرزندشان صحنه بگذارند و آن ها هم به این مسئله معتقد باشند چون پول یا تحصیلات ندارند یا حرف زدن بلد نیستند و... مایه ی خجالت فرزندشان هستند. فاجعه از این جا شروع می شود. پول و ثروت و مقام و تحصیلات و غیره همه هویت هستند. مهم این است که من پدر و مادر هستم و منزلت پدری و مادری دارم. اگر این منزلت را نشناسیم و حفظ نکنیم و اگر الگوی این منزلت نباشیم، فرزندان ما آسیب خواهند دید.

با پدر و مادر خود چه رفتاری داریم؟ با کلمه ی مادر چه کار کرده ایم؟ روز مادر جشن می گیریم و سرویس قابلمه و ظرف و هدیه می بریم، این درد است، جشن نیست. درد است که روز مادر، خرت و پرت فروشی ها پر می شوند. چرا در روزهای عادی برای مادر سرویس و کادو نمی برید؟ مگر روز مادر جای این مسخره بازی هاست؟ چند نفر از ما روزمادر می رویم و دست مادر را می بوسیم؟ چند نفر از ما روز مادر دست او را با اشک چشمان می شویم؟

* عامل بعدی (دوم) در ایجاد اقتدار، شناخت اصول و ارزش ها است.

هر زندگی باید یک ساختار ارزشی و یک سلسله مراتب اصول و ارزش ها داشته باشد.

اصل - اصول - ارزش - اهمیت - مفید - بی تفاوت (بی حاصل) - مخرب

خانواده بستر رشد کودک است. ساختار ارزشی ما چیست؟ اصل و نقطه ی نگاه ما چیست؟ ما به کدام نقطه نگاه می کنیم؟ اصل یکدونه است و ما فقط به یک نقطه نگاه نیاز داریم. برگردید به زندگی و ببینید ما چند نقطه نگاه داریم؟ گاهی غیر قابل شمارش نقطه نگاه داریم و فقط دور خودمان می چرخیم چون نمی دانیم نقطه نگاه چیست؟ اصل بی است. یک ساختمان برای محکم بودن یک پی بزرگ و قوی نیاز دارد. این پی هرچه قوی تر، ساختمان هم محکم تر خواهد بود. ارزش، سقف و دیوارهای ساختمان است. مهم یا اهمیت، درب و پنجره ها هستند. مفید، شیشه ها و دستگیره ها و... چیزهای بی تفاوت مثل این که خانه چه رنگی باشد... و مخرب چیزهایی هستند که مضرند و نباید در ساختمان باشند و ساختار را بی اعتبار می کنند. آیا این ها را می شناسیم؟ مسلم است که خانواده ای که این ساختار را نشانند یک خانواده ی بی اقتدار خواهد بود.

یک نمونه مثال می زنم: این ساختار را در سفره غذا پیدا و مشخص کنید. ادب و آداب و اخلاق غذا خوردن در متون سنتی ما وجود دارد ولی ما همه آن ها را گم کرده ایم. اصل در سفره چیست؟ اصل غذا خوردن است. اگر غذا نخوریم می میریم. اصول کدامند؟ آداب غذا خوردن. ارزش ها؟ هرچیز که سر سفره می آید خورده شود. اهمیت؟ نوع غذا و مخلقاتی که مفیدند. چیزهای بی تفاوت؟ مثل این که چه فرقی می کند نان بربری باشد یا لواش و غیره و چیزهای مضر و مخرب؟ مثل نوشابه گازدار. حالا امروزه ما در سفره ها چه کار می کنیم؟ چون نوشابه سیاه سر سفره نیست قهر می کنیم. یعنی اصول را زیر پا می گذاریم. چه گفتگوهایی سر سفره داریم؟ گفتگو می کنیم یا جنگ که خود حرمت شکنی سفره است. چه قدر سر سفره سر غذا با بچه هایتان جرو بحث می کنید؟ چون این ساختار را نداریم و تفاوت ها را نمی دانیم. یکی از عوامل اقتدار، داشتن اصول است. اقتدار یعنی داشتن اصول و احترام به اصول توأم با مهربانی.

* عامل بعدی (سوم) در ایجاد اقتدار، احترام و حرمت و حفظ حریم ها است.

در یک خانواده مقتدر همه اعضا اقتدار دارند و صرف متعلق به پدر و مادر نیست. اگر اقتدار فقط مختص یکی از اعضا باشد تبدیل به خشونت می شود که در محبت خشونت مفصل به آن می پردازیم. اقتدار خشونت نیست. کودک هم باید اقتدار داشته باشد. چون کودک هم منزلت و جایگاه کودک بودنش را باید بشناسد. کودک هم باید با اصول و ارزش ها آشنا شود.

انسان مقتدر هرگز لب به دشنام باز نمی کند، توهین و تحقیر نمی کند. اقتدار تند خویی و نعره زدن و حرمت شکنی نیست بلکه حرمت گذاشتن است. در زندگی آیت... قاضی طباطبایی از عرفای نجف در حدود ۱۰۰ سال پیش می خواندم در جایی بودند که کودک زیاد بوده و دائم در رفت و آمد بودند، هر وقت کودکی وارد می شده ایشان تمام قد بلند می شدند و می ایستادند و سلام می کردند. اطرافیان و شاگردان اعتراض کردند که شما بزرگترید و عالمید و مقام دارید چرا این کار را می کنید؟ ایشان جواب دادند اگر من این کار را نکنم این کودکان احترام را از کجا یاد بگیرند؟ چند نفر از ما وقتی فرزندمان وارد می شود و سلام می کند به پای او بلند می شویم درست مثل زمانی که مهمان وارد می شود؟ بعد مدعی می شویم که چرا فرزندان ما احترام بلد نیستند. یک انسان مقتدر احترام و حرمت دارد و خود نیز حرمت ها را نمی شکند.

* عامل چهارم قانونمندی، ثبات و ریتم

به این نکته توجه کنید که اصل و اصول متعلق به ذهن من نیستند چون اگر کسی مدعی اصل و اصول شود تبدیل به استبداد می شود. اصول و ارزش ها معیارهایی دارند که در جای خودش باید بررسی شوند. ارزش ها و اصول نظر من نیستند اگر نظر شخصی من باشند تبدیل به استبداد می شوند. ارزش ها قانونمندی و ثبات دارند همیشه بودند و هستند و قابل پیش بینی اند. یکی از عواملی که کودک را ناامن می کند غیر قابل پیش بینی بودن والدین است. خانواده و والدین غیرقابل پیش بینی نا امنی ایجاد می کنند. یک روز داد می زنیم که این کاری که من میگویم درست است و قانون خونه ما است روز دیگه حالمون

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

بهتره می‌گیم اشکال نداره یک روز که هزار روز نمیشه. این بی ثباتی کودک را ناامن می‌کند. اتفاقات برای کودک زیر ۶ سال باید قابل پیش بینی باشد چون درک انتزاعی ندارد و فقط در اثر تکرار اتفاقات را متوجه می‌شود.

* عامل پنجم مهربانی، خوشرویی، شوخ طبعی

ما تا الآن فکر می‌کردیم که اگر احم کنیم و راه برویم یعنی اقتدار و همه از ما حساب ببرند. اما الآن می‌بینیم که اقتدار حساب بردن نیست. مثلاً می‌گن بچه از پدرش حساب می‌برد این اصلاً خوب نیست. مهربانی یعنی احساس خوشایند داشتن و تبادل احساس خوشایند و دوست داشتن و دوست داشته شدن همراه با خوشرویی و شوخ طبعی. اقتدار را با احم اشتباه نکنید. بین شوخ طبعی و شوخی هم تفاوت وجود دارد. لودگی اقتدار را کم می‌کند. بین متلک و زخم زبان با شوخ طبعی کلی فاصله وجود دارد. ما گاهی گله و حرفی که سر دل‌مان مانده در قالب شوخی با زهر و تلخی ابراز می‌کنیم و بعد هم اذعان می‌کنیم که چیزی نگفتم فقط شوخی کردم. شوخ طبعی ادب را زیر پا نمی‌گذارد و کسی را نمی‌رنجاند.

این عوامل را در خودتان بسازید و ببینید که چه قدر از مسائلتان حل خواهد شد مثل بحث ریتم و خواب که گفتیم اگر رعایت کنید ۵۰ درصد مشکلاتتان حل می‌شود. باور کنید اگر روی این عوامل هم کار کنید خیلی از مشکلات حل خواهد شد.

عوامل ایجاد امنیت هنوز مانده است که در مبحث بعد خواهیم گفت.

سوال و جواب کپاسخ به سؤال الهه مادر نوزاد چهارماهه

مادر عزیز مهم ترین نیاز نوزاد در ماه های اولیه زندگی، امنیت است. نوزاد امنیت را در آغوش مادر، تماس پوستی با مادر، استشمام بوی بدن مادر و شنیدن صدای خوشحال مادر، کسب می‌کند. نوزاد را تا حدود ۹ ماهگی و زمانی که بیدار است از آغوش خود جدا نکنید. نوزاد باید بغلی باشد. در طول روز و به طور متناوب با او تماس پوستی داشته باشید و پوست بدن همدیگر را لمس کنید. زمانی که بیدار است در یک اتاق گرم و بدون کوران هوا، با لباس کم او را در آغوش بگیرید؛ به چشمان او نگاه کنید و شادمانه با او صحبت کنید. به وضع روحی و احساسی خود توجه داشته باشید، اگر دچار احساسات ناخوشایند هستید، فرزند شما حال شما را درک می‌کند و نا امن می‌شود؛ در چنین مواقعی قدری از او فاصله بگیرید. توصیه می‌کنم برنامه ی «نوزاد» از طرح شوق رویش را تهیه کنید، تمام مطالبی که والدین درباره ی نوزاد باید بدانند در این برنامه مطرح شده است.

کودک داغدار

در زندگی کودکان ممکن است لحظات ناخوشایند و غم انگیز رخ دهد از جمله فقدان یکی از عزیزان، واکنش کودک در این مواقع تابع واکنش بزرگترها به خصوص والدین است. والدین داغدار با این غم چگونه برخورد می‌کنند، کودک هم الگوبرداری می‌کند. در مقابل کودک داغدار نباید بی‌قراری نشان داد، به او با چشم ترحم نباید نگاه کرد. همدلی، همدردی و درک احساسات او به کودک کمک می‌کند از این مرحله راحت تر عبور کند؛ در مقابل توجه بیش از حد، دلسوزی های بی مورد و ترحم های بی جا، غم را در او تثبیت می‌کند.

کودک داغدار نیازمند حمایت عاطفی است نه حمایت مادی و رفاهی، پاسخ مثبت به خواسته های بی مورد او و سرویس دادن بیش از حد، او را متوقع می‌سازد. برای اطلاع بیشتر توصیه می‌کنم این کتاب را مطالعه کنید: «کلید کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان» از سری کتاب های کلیدهای تربیت کودک و نوجوان. نشر صابرین.

نشست ۱۲-امنیت ۲

روز به روز شخصاً بیشتر به اهمیت مسئله ی امنیت پی می‌برم و با تمام وجود تجربه کرده ام که امنیت تا آخرین لحظه عمر حضور دارد. بنابر این خیلی به آن می‌پردازیم؛ نه تنها در مورد کودک بلکه حتی در مورد خودمان و زندگی مان به آن خواهیم پرداخت. یک تعریف از امنیت کردیم و گفتیم، امنیت یعنی درک جزء از کل. اعتماد و اطمینان به کل و حمایت کل از جزء. در این مبحث هم می‌خواهیم عوامل امنیت را بررسی کنیم.

مهمترین عامل ایجاد امنیت، شناخت است. شناخت یعنی دانایی و آگاهی. شناخت حاصل ذهن فعال است. ذهن فعال باعث تجربه است و تجربه شامل کشف، پردازش و ابداع است و حاصل همه این ها دانایی و آگاهی است.

ما هرگز بدون شناخت و بدون دانایی و آگاهی به امنیت نمی‌رسیم. زمانی که بشر نمی‌دانست منشأ رعد و برق چیست، با هر رعد و برقی وحشت زده و ناامن می‌شد؛ ولی بشر امروزی دیگر از رعد و برق وحشت زده نمی‌شود چون علت و منشأ آن را می‌شناسد. در عوض از مسائل دیگری ناامن می‌شود که دلیل آن همان عدم دانایی و آگاهی است.

در مقابل شناخت، عقل کاذب است که حاصل ذهن منفعل است و حاصل انتقال محفوظات است. محفوظات شامل: الگو، تکرار، انباشت است. و دیگر به دانایی و آگاهی نمی‌رسد و فقط انباشت اطلاعات می‌کند. در حقیقت والدین به طور کل با انتقال محفوظات خودشان به کودک، نا امنی خود را به کودک به صورت

عقل و منطوق، منتقل می کنند. زمانی که به کودک اجازه نمی دهیم که تجربه کند و کشف و پردازش کند و ذهن فعالی داشته باشد (چون خودمان هیچکدام را نداریم) ترس ها و نا امنی های خودمان را به کودکان منتقل می کنیم. وقتی کودک نا امن شد، هر تلاشی کنیم که او را به امنیت بازگردانیم، کار را خراب تر کرده ایم.

شناخت ---> ذهن فعال ---> تجربه (یادگیری) = کشف، پردازش، ابداع => آ آگاهی دانایی

عقل کاذب ---> ذهن منفعل ---> محفوظات (یاد دادن) = الگو، تکرار، انباشت ---> اطلاعات

ذهن فعال و تجربه و شناخت از طریق یادگیری به دست می آید. و ذهن منفعل و الگو و انباشت حاصل یاد دادن است. زمانی که تلاش می کنیم که به کودک یاد بدهیم تمام آن الگوها و دانسته ها و محفوظات خودمان که برای ما هم از نسل قبل رسیده را به کودک انتقال دهیم. ترس و وحشت و ناامنی که ما داریم از نسل قبل به ما رسیده و در زمان حال هم از طریق ما به کودکان منتقل می شود. لطفاً این مطالب را با درک مسئول بررسی کنید. دچار عذاب وجدان و احساس گناه نشوید، قرار نیست معجزه کنیم بلکه فقط می خواهیم کمی از ناامنی های خود را کمتر به بچه ها منتقل کنیم.

گفتیم شناخت به آگاهی و دانایی می رسد و در کل شناخت یعنی آگاهی و دانایی. آگاهی یعنی چه؟ فرض کنید می خواهید نیمرو بپزید، چی لازم دارید؟ جواب حاضرین: تخم مرغ، ماهی تابه، روغن، گاز، نمک، فلفل. آقای سلطانی: حالا همه چیز روی میز آماده است آیا می توانید نیمرو را بپزید؟ حاضرین: باید بلد باشیم. آقای سلطانی: فرض می کنیم بلد هم هستید و خیلی هم ماهرید آیا باز هم می توانید؟ نه غیر ممکن است. چرا؟ چون اتاق تاریک مطلق است، ظلمات است، حالا می توانید؟ اما توی زندگی فکر می کنیم که می توانیم و از عهده اش برمی آییم و توی تاریکی راه می افتیم و روغن را پرت می کنیم و تخم مرغ ها را زیر پا له می کنیم و خانه را به آتش می کشیم و بعد هم زمین و زمان را مقصر می دانیم. این طور نیست؟ خیلی خوب بلدیم ولی توی تاریکی حرکت می کنیم. اول چراغ را روشن کنید حالا می توانید نیمرو را بپزید. آگاهی یعنی روشنایی. نقطه مقابل روشنایی، تاریکی و ظلمات است. روشنایی نور است و بالاست و ظلمات تاریکی است و پایین است. پس اگر آگاهی نداشته باشیم در ظلمات زندگی می کنیم، با هر معلومات و هر مشخصه ای که باشیم. آگاهی یعنی روشنایی، بینش، دیدن. در بحث شخصیت راجع به بینش و دیدن مفصل صحبت خواهیم کرد. ما باید بینش داشته باشیم، ما دیدن را خوب بلد نیستیم. باید بتوانیم یک نورافکن روشن کنیم و خوب ببینیم.

بینش یعنی داشتن نقشه و دیدن؛ یعنی داشتن ساختار تربیت. یعنی دانستن و آشنایی با اصول، ارزش ها و اهمیت. باید بدانیم در زندگی ما چه چیزهایی اصول هستند و چه چیزهایی ارزش و اهمیت. وقتی در تاریکی باشیم اهمیت ها جای اصول را می گیرند و ساختار را از دست خواهیم داد چون اولویت ها به هم می خورند.

دانایی یعنی چی؟ آگاهی کاملاً نظری و تئوری است. ولی دانایی یعنی عمل و روش و اجرای روش. اگر در تاریکی باشیم هر چه قدر دانایی داشته باشیم به دردمان نمی خورد. در حال حاضر در جامعه ما چه قدر سطح تحصیلات بالا رفته و چقدر متخصص در سطح جامعه داریم؟ قبل از انقلاب جامعه دانشگاهی ما دو درصد بودند اما اکنون به ۲۰ درصد رسیده است، با این حال جامعه ما آرام تر شده یا ناآرام تر؟ مسلم است که ناآرام تر، چون دانایی بالا رفته ولی آگاهی بالا نرفته. نیمرو پختن خوب بلدیم اما نمیدونم چرا روغن را می ریزیم و تخم مرغ ها را له می کنیم و دست و بالمان را می سوزانیم و آخر سر هم گرسنه می مانیم. با این که خیلی خوب نیمرو پختن بلدیم اما چون روشنایی نداریم، موفق نمی شویم؛ چون بینش نداریم، نقطه نگاه نداریم.

آگاهی یعنی داشتن نقشه ساختمان و دانایی یعنی اجرای ساختمان. ما اگر نورافکن خیلی قوی هم داشته باشیم و بیندازیم روی ساختمان ولی بلد نباشیم که چه کار باید کنیم، فقط می توانیم ساختمان را تماشا کنیم. پس بدون دانایی هم نمی توانیم کاری کنیم. اگر بلد نباشیم و علم کاری را نداشته باشیم هر چقدر که آگاهی داشته باشیم، فقط یک تماشاگر خواهیم بود.

ما خیلی وقت ها نورافکن خوبی داریم و همه جا را روشن می کنیم اما چون بلد نیستیم، روشنایی را به طرف خانه همسایه می گیریم. چه قدر خوب انتقاد می کنیم! نقد می کنیم و ایراد می گیریم. چون نورافکن را روشن کرده ایم و دیدیم ساختمان خودمان که افتضاح است، هیچ کاری هم از دست مان بر نمی آید پس بهترین کار اینست که نور را بیندازیم خانه همسایه و بعد هم شروع کنیم به نصیحت و انتقاد کردن.

چگونگی ساختن ساختمان بر پایه ی نقشه (آگاهی) است و در حیطة دانایی است. حاضرین: کدام مقدم است؟ دانایی یا آگاهی؟

آقای سلطانی: هیچ کدام. هر دو باید با هم باشند. مهم مجموعه این دو است که حاصل آن شناخت است. فرض کنید می خواهید آش درست کنید، آب مقدم است یا حبوبات؟ بدون حبوبات فقط آب جوش خواهیم داشت و بدون آب، یک مشت حبوبات سوخته خواهیم داشت. پس اگر تفکیک کنیم هیچکدام را نخواهیم داشت. در نتیجه وارد بحث فلسفی مرغ زودتر درست شد یا تخم مرغ، نشوید.

وقتی آگاهی و دانایی هر دو با هم حضور داشته باشند تعادل برقرار خواهد بود مثل اجزای مخروط تعادل که همه ابعاد باید با هم باشند و تفکیک ناپذیرند و همه ابعاد لازم الوجود هستند. در فضای مخروط، آگاهی در فضای معنویت است و دانایی در فضای مادیت. هر دو با هم هستند و هیچ لحظه ای نیست که این دو جدای از هم باشند.

آگاهی یعنی اشراف داشتن و دیدن و روشنایی، دانایی یعنی عمل کردن در فضای این روشنایی و دیدن است. آگاهی در فرهنگ سنتی ما معنای اخلاق می دهد و دانایی معنای ادب می دهد. همان طور که گفتیم ادب یعنی دانستن روش و اصلاً به معنای احترام نیست. من نمی دونم از کجا آمده که ما می گوییم: عرض ادب دارم. ادب روش و چگونگی است مثل ادب غذا خوردن، ادب حرف زدن، ادب درس خواندن و در زمان این سینا بچه ها به مکتب خانه برای ادب آموزی می رفتند. آگاهی اخلاق است و دانایی ادب است، این دو لازم و ملزوم یکدیگر هستند. هیچ کدام را بدون هم نمی توانیم داشته باشیم.

شناخت همیشه منشأ امنیت است. امنیت بدون شناخت امکان ندارد. وقتی می گوییم باید به سمت معنویت برویم، بدون شناخت به معنویت نمی رسیم. دچار اشتباه عرفان های وارداتی که امروزه در جامعه ما تب تندی دارد نشوید، بدون شناخت محال است که به عرفان برسیم و حتی ممکن است که به هیچ کجا برسیم.

معنویت بدون شناخت، خرافات است. شناخت بدون معنویت نیز خرافه ی علمی است. اگر شناخت و معنویت هر کدام حذف شوند به خرافات دامن زده ایم. و خرافات مبنای ناامنی است. چون شناخت و معنویت لازم و ملزوم هم هستند، همان طور که شناخت و امنیت با هم یگانه اند.

شناخت ----- امنیت

خرافات ----- ناامنی

اخیراً مقالاتی به دست من رسیده است درباره ی فرقه های تازه تأسیس، همه این ها از ناامنی انسان ها استفاده می کنند و بعد به این ناامنی دامن می زنند و فرقه سازی می کنند. ناامنی که تشدید شود، وابستگی و خرافه شدیدتر می شود و دوباره ناامنی بیشتر می شود.

ما چند جلسه راجع به شناخت و یادگیری صحبت خواهیم کرد و خواهیم گفت که در زمینه کودک برای شناخت و هوش شناختی و قدرت یادگیری چه اتفاق هایی باید بیفتد. پس شناخت از عوامل امنیت است. عامل دیگر ایجاد امنیت، اقتدار است.

گفتیم امنیت یعنی درک جزء از کل. و اعتماد جزء به حمایت کل (کل از من حمایت می کند، پس من امن هستم). برای این که کل قدرتمند باشد گفتیم اقتدار لازم است. باز هم تأکید می کنم که با نگاه کلی نگر و یکپارچه نگر مطالب را بررسی کنید چون شناخت و اقتدار در هم آمیخته هستند و در کل همه این ها باهم مربوط هستند لطفاً از هم تفکیک نکنید اگر من جدا می کنم به این دلیل است که به ذهن ما نزدیک تر شوند اما شما یکپارچه نگاه کنید. اقتدار قدرت ناشی از معنویت و فطرت است. اقتدار مادی تبدیل می شود به زور مثل زور بازو، زور پول و قدرت منشأ نامحدود دارد، همیشه هست و معنوی است. همه ی انسان های معنوی انسان های مقتدری بودند. یکی از علائم اقتدار معنوی بودن است و گرنه این اقتدار تبدیل به زور می شود. عوامل تقویت اقتدار:

* مهربانی - دفعه بعد راجع به آن صحبت خواهیم کرد.

* شناخت - هر چه آگاهی و دانایی ما بیشتر شود، اقتدار ما بیشتر خواهد بود. در مورد کودک نیز هر چه شناخت ما از کودک، مراحل رشد کودک، نیازهای کودک، روش های تربیت و بیشتر باشد اقتدار ما نیز بالاتر خواهد بود. باز هم فرمول های ذهن فعال (شناخت) و ذهن منفعل (عقل کاذب) در این جا نیز صدق می کند و کشف و پردازش و ابداع در زمینه رفتار با کودک خواهد بود. زمانی هم می تواند در زمینه همسرداری باشد، همسرهای با اقتداری هستید یا نه؟ اگر جوابتان نه است دلیلش این است که نمی دانیم همسری یعنی چی. چون نمیدانیم همسری چیست، اقتدار هم نداریم، یا به انفعال کشیده می شویم یا به زور. که معمولاً خانم ها به خشونت کشیده می شوند و به طرف خشونت های کلامی و جیغ زدن و غر زدن می روند.

شناخت مهم است چه در مورد کودک و چه در مورد همسر و یا هر چیز دیگری. گفتیم برای داشتن اقتدار باید شناخت داشته باشیم و شناخت شامل آگاهی و دانایی است. آگاهی از منزلت پدر و مادر بودن. مبحث قبل که راجع به این موضوع صحبت کردیم، عده ای به من اعتراض کردن که با نظر من موافق نیستند و بعد از پایان جلسه مذاکره ای طولانی با یک خانم فرهیخته و ادیب راجع به این موضوع داشتم که این مسئله باعث شد من دوباره باز هم بروم و روی موضوع مادر کار کنم. پردازش جدیدی انجام دادم. چون گفتند که تحت عنوان مادری به زن ظلم می شود. متأسفانه در جامعه این مسئله را خیلی می بینیم و متأسفانه در جامعه ما منزلت مادری پایین دست مقام زن قرار گرفته است. در حالی که من گفتم مقام مادری بالاتر از ارزش زن بودن و مقام زن بودن است. خوب دوستان قبول نداشتند بنابراین لازم دیدم این موضوع را بیشتر باز کنم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

بچه وقتی به دنیا می آید یک نوزاد است این نوزاد یا کودک کیست؟ چیست؟ وقتی بچه ی یک حیوان به دنیا می آید ما به آن توله یا کره و... می گوییم. اما وقتی یک کودک به دنیا می آید این کودک کیست؟ یک انسان است. یک انسان به دنیا آمده و انسان بودن مهمترین وجه او است. و این انسان در مسیر انسان بودنش رشد می کند چون رشد برای انسان است. از اولین جلسه ای که راجع به این موضوع ها صحبت کردیم، هیچ جا شنیده اید که من بگویم رشد مخصوص دخترها است یا مخصوص پسرها است و یا مخصوص خانم ها یا آقایان است. خیر رشد مخصوص انسان است. حالا این کودکی که به دنیا آمده کیست؟

دختر یا پسر. این ها نقش هایی است که انسان دارد و اولین نقش انسان این است که یا دختر است یا پسر. اگر انسان رشد نکند مهم نیست که چیست. نقش با هنرمند رشد می کند. مگر همیشه هنرمندی بلد نباشد و تکنیک نداند و آموزش ندیده باشد، بعد نقش های مهمی ایفا کند. هنرمند اول رشد می کند بعد نقش های متعددی می گیرد. هر چه هنرمند کم مایه تر باشد ادعای نقشش بیشتر است. مثل آفتی که امروزه میان هنرپیشه گان سینما وجود دارد. انسان رشد می کند و بالا می رود و نقش ها تبدیل به زن و مرد می شوند. چون به بلوغ می رسند و حالا آمادگی ازدواج دارند و خانم و آقا شده اند، بالغ شده اند و می توانند یک انسان تولید کنند. بلوغ یک مرحله دیگر از رشد است. مرحله بعد از بلوغ، همسری است. مرد می شود شوهر و زن هم همان زن می شود.

جالبه آقایان اسم شوهر می گیرند ولی برای خانم ها اسمی انتخاب نشده.

(این شکل یک نمودار عمودی رو به بالا است که متأسفانه در وبلاگ مشخص نیست و من برای مشخص کردن بالاترین مرحله یک خط افقی کشیدم).

مادر	والدین	پدر
زن	همسر	شوهر
زن	(بلوغ)	مرد
دختر	(انسان) کودک	پسر

پس همسری نیز یک مرحله رشد است. همسر شدن با همسر داشتن فرق می کند. ما می گوییم: زن دارم، ماشین دارم، خونه دارم، یک کمد لباس دارم و شوهر دارم و غیره، یعنی جزو اثاث خانه می شویم. چون نگاه درست نداریم. در مرحله بلوغ به ما گفته نشده که همسری یعنی چی؟ دنبال مقصر نگردیم. نیازهای زن مهم است همان طور که نیازهای مرد مهم است. ما چه نیازهایی داریم؟ ما برای رشد باید نیاز و منشأ رشد را بشناسیم. به عنوان زن و مرد چه نیازی داریم؟ به عنوان انسان چه نیازی داریم؟ این جا است که داره سر بشریت کلاه می رود که گفته شده نقش زن و مرد مساوی است. دنیای مدرن رشد را به خاطر نقش فدا می کند و این یعنی انحراف و برای زن و مرد فرقی ندارد. زن باید نیازهایش را بگیرد و اتفاقاً کسی که مانع دریافت نیازهای زن است، خود زن است و کسی که قبول کرده زن موجود درجه ۲ باشد باز هم خود زن است و خود زن است که به این تفکر دامن می زند که مرد برتر است. چه کسی حرف مرا قبول ندارد؟ می دانید چرا معتقدم که خود زن است؟ چون چه کسی این مردهای خودخواه را تربیت کرده است؟ چه کسی تا پسر وارد می شود از خود بیخود می شود؟ پس از همان اول توسط خود زنان نطفه تبعیض جنسیت در خانواده گذاشته می شود؛ درک مظلوم را بوجود می آورد، بعد به دنبال مقصر می گردد. دم دست ترین ظالم هم که مردها هستند. آبراهام مزلو روانشناس معاصر انسان گرا معتقد است بیشترین ظلم در تاریخ به مرد شده است نه به زن. برای این که مرد را از نیمه زنانه ی وجودش و از احساسات و عواطف و زیبایی و لطافت محروم کرده اند.

بله زن باید به نیازهایش برسد. نیازهای یک زن چیست؟ نیازهای یک مرد چیست؟ نه نیازهای خودمان را می شناسیم و نه نیازهای طرف مقابلمان را. شما به عنوان یک زن نیازهایتان را فهرست کنید. جواب حاضرین: محبت، عاطفه، امنیت، عشق، آرامش، پول، درک متقابل. آقای سلطانی: درک متقابل نیاز خانم هاست یا آقایان؟ حاضرین: هر دو. آقای سلطانی: من گفتم فقط نیازهای خانم ها پس درک متقابل حذف می شود، پول هم همین طور. می ماند محبت و عاطفه و عشق و آرامش، فعلاً امنیت را کنار می گذاریم. آیا این ۴ مورد نیاز خانم هاست؟ حاضرین: خوب نیاز هردو است. آقای سلطانی: من میخوام بگم که این ها هیچ کدام نیاز خانم ها نیستند بلکه فقط نیاز آقایان هستند. این ۴ مورد تولید خانم ها هستند و توسط زن بوجود می آیند. مگر می شود کسی هم تولید کننده چیزی باشد هم خودش به آن نیازمند باشد؟ من تشنه هستم آب نیاز دارم چه کار باید کنم؟ نهایت می روم یک بطری آب می خرم. محبت و عاطفه و عشق و آرامش مثل همان بطری های آب هستند و خودتان خبر ندارید و نمی دانید که اصلاً چشمه و سرمنشأ و سند مالکیت آب خودتان هستید پس چرا له له آب می زنید؟ و چرا به دنبال قطره قطره آن می گردید؟ پس این چهار نیاز، تولید خانم ها است و امنیت تولید آقایان است.

حاضرین: یعنی خانم ها میرا از این ۴ نیاز هستند؟ آقای سلطانی: شما تولید کننده و سرمنشأ و چشمه آن هستید، مبرا چیه؟ شما آلوده ی این ها هستید از شما باید جاری شوند مگر باران از زمین به آسمان می بارد؟ عشق و محبت برای خانم ها مصرفی نیست، تولیدی است. شما باید بوجود آورید و جاری کنید و ابراز کنید. یکی از حاضرین: اول باید نیاز خودمان برطرف شود. آقای سلطانی: اگر ایستادید تا دیگری بیاید و مالکیت های شما را به شما بدهد، وقتتان را تلف کرده اید. قرن ها است که ایستادیم تا بیایند و مالکیت ما را بدهند و هیچ کس هم نیامد به خانم ها عشق و محبت بدهد.

ما دو تا نیاز اصلی داریم: امنیت و محبت. امنیت را آقایان تأمین می کنند و محبت را خانم ها بعد هم با هم مبادله می کنند. هر مردی یک نیمه زنانه دارد و هر زنی یک نیمه مردانه در وجودش دارد. ما در وجود همدیگر کنسولگری داریم که این کنسولگری ها مسئول امنیت و محبت هستند به شرطی که در رشد

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

متعادل قرار بگیریم و در مرحله کودکی و مرحله مصرف، درجا نزنیم و گیر نیفتیم. رشد کنیم و به مرحله بلوغ برسیم. بلوغ یعنی تولید. در مرحله همسری باید به مرحله لوغ عاطفی برسیم و نیز بلوغ شناختی و و بعد با هم مبادله کنیم.

حاضرین: یعنی اول باید خانم ها به آقایان محبت کنند؟ آقای سلطانی: ابدأ من چنین چیزی نگفتم. بلکه گفتم خانم ها مولد محبت و لطافت هستند و آقایان مولد امنیت و پشتگرمی. ما همیشه توصیه می کنیم پدر و مادر همزمان دو دست کودک را بگیرند تا کودک هم دست لطیف و ظریف مادر و هم دست قوی و خشن مرد را حس کند و این دو حس با هم به کودک آرامش می دهد و به هردو نیمه ی وجود کودک آرامش می دهد. حرف ما اینه نه این که زن را از حقش محروم کنیم. وقتی وارد بازی زن و مرد می شویم یادمان می رود بانو بودن و شوهر بودن را و فقط بازی زن و مرد را شروع می کنیم یعنی بازی تعارض. این بازی ها را بخود دامن نمی زند، باور کنید از نظر جامعه شناسی این ها بازی جهان سلطه است. دائم انگشت اتهام به طرف مقابل گرفته ایم و مشغول دادو فریاد هستیم و بعد هم دنبال قاضی می گردیم که تقصیر منه یا تقصیر اونه. تقصیر هیچ کس نیست.

اگر از مرحله رشد به خوبی بگذریم و همسری را عبور کنیم می رسیم به مرحله والدینی. در مرحله کودکی یک حق و حقوقی داشتیم، بالاتر که می رویم و به بلوغ می رسیم حقوق کودکی را از دست می دهیم و حقوق زن و مردی را به دست می آوریم و به مرحله همسری می رسیم و ازدواج می کنیم، حقوق زن و مردی را از دست می دهیم و حق همسری پیدا می کنیم و بالاتر که می رویم و پدر و مادر می شویم حقوق زن و مردی را از دست می دهیم و حتی بخش عمده ای از آن را از دست می دهیم. حقوق والدینی پیدا می کنیم.

یک مشکل ما این است که فکر می کنیم بچه ها آمده اند و مانع پیشرفت ما شده اند اما خیر نداریم که بچه ها آمده اند و ما را در مسیر رشد بالا برده اند و به مقام والدینی رسانده اند. ما متأسفانه دوست داریم در مرحله همسری بمانیم. چه قدر از مادر ها می شنویم که از وقتی این بچه آمده نه به زندگی می رسم نه به خودم و... پیشرفت اجتماعی مختل شده.

زمانی که پدر و مادر می شویم، نقش های در طول زندگی را به همراه داریم یعنی حتی در زمان والدینی هم باید نقش کودکی را داشته باشیم. منظور از کودک درون همین است. یکپارچه نگری داشته باشیم و همه ی مراحل رشد را در امتداد هم ببینیم. منظور این نیست که کسی که همسر شد پس دیگر مرحله ی انسان بودن و کودکی را از دست داد و وقتی والد می شویم پس دیگر کودک نیستیم. اگر نگاه کلی نگر نداشته باشیم تبدیل به پدر و مادر فداکار خواهیم شد که بدترین نوع والدین هستند.

چرا ما معتقدیم پدری و مادری بالاترین مرحله رشد و متفاوت از همه مراحل است؟

مادر و پدر یک موجود نر و ماده نیستند که یک توله یا جوجه به دنیا آورند، بلکه یک انسان به دنیا می آورند. ما دو صفت برجسته برای خداوند متعال می شناسیم: خالق بودن و پروردگار بودن

مادر و پدر جنین را درست می کنند، خلق نمی کنند. خلقت متعلق به خداوند است و پدر و مادر واسطه ی خلق خداوند هستند. یعنی خلقت خداوند به مادر سپرده می شود به همین دلیل مادر نقش اصلی دارد تا این مخلوق (کودک) به دنیا آید.

خدا خلق می کندمادر و پدر (والدین) به دنیا می آورند، متولد می کنند

مادر چه به دنیا می آورد؟ ولد (نوزاد). پس والدین یک ولد دارند که توسط خداوند خلق شده است. پس یک وظیفه والدین به خصوص مادر، تولد است. فارسی ولد، نوزاد است. صفت دیگر خداوند پروردگار (رب) است. که برای والدین می شود مربی یا پرورش دهنده، رب وظیفه اش را به مربی محول می کند.

خدا پروردگار است والدین، مربی و پرورش دهنده.

ما می توانیم این منزلت های معنوی را ببینیم. جهان مادی هم تلاش می کند که انسان منزلت معنویش را نبیند. وقتی ببینیم، خیلی به ما ظلم خواهد شد چون دیگر نه سر کار می توانیم برویم، نمی توانیم تحصیلاتمان را ادامه دهیم یا به مهمانی برویم و نه دوران خوش مجردی را داشته باشیم!!!! خبر نداریم که این مقام والدینی است که شادی می دهد.

مادر نوزاد را زایمان می کند، پس مادر زایش دارد و بعد پرورش می دهد. مقام مادری درجه بندی دارد. کمترین مرتبه اش جایی است که یک فرزند به دنیا می آورد و بزرگ می کند و بالاترین مرتبه اش را خدا می داند که کجا است؟ مادر اگر به مراتب بالای مادری برسد، زایش و پرورش محبت خواهد داشت. مشکل مادران امروزی این است که خود را نیازمند دریافت محبت می بینند یعنی نازا و سترون هستند، نمی توانند تولید کنند پس نمی توانند پرورش هم بدهند پس در مراحل پایین و مصرفی می مانند. مصرف کننده ی محبت باقی خواهند ماند. در مورد پدر هم همین است زایش ندارد و نمی تواند امنیت تولید کند. زایش وظیفه ی والدین است، تفکیک نکنید اما اهمیت مادر در مرحله ی زایش و پرورش بالاتر است. ما زایش را تبدیل کرده ایم به زایمان و ادعا می کنیم یکی زاییدم برای هفت پشتم سه. و نمی دانیم که چه ظلمی در حق خودمان می کنیم. مادر، تمام لحظات زندگی اش زایش است منتهی نه زایش کودک. وقتی به مقام والای مادری رسیدی مهم نیست که برای کی داری زایمان و پرورش انجام می دهی. آیا زایش علم داریم؟ به همین دلیل بود که من گفتم مقام معلم و پزشک و پرستار و ذیل مقام پدری و مادری است.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

برگردید به ذهن فعال و منفعل، ذهن منفعل یک ذهن ابتر و بیهوده است چون تولید ندارد و فقط تکرار می کند.

معلمی که زایش نداشته باشد و پدر و مادر نباشد در مرحله اهمیت باقی خواهد ماند. چون معلمی باارزش است که وارد حیطه ی ارزش ها شود. مادری یک ارزش است، زن بودن اهمیت است و این دو نباید جایشان عوض شود.

شاید من دلم می خواهد که در مرحله ی مهم و اهمیت بمانم. یک معلم هستم، X تومان هم پول می گیرم و درس می دهم و می روم، خیلی مهم و عالی است ولی وارد حیطه ی ارزش نمی شوم چون والد نشدم. پزشکی هم که به مرحله ی ارزش ها نرسیده مهم است چون زحمت کشیده و درس خوانده و مشغول خدمت است ولی والد نیست. منظور من از رسیدن به مرحله پدری و مادری این است که اگر پزشکی به یک مادر می گوید که باید سزارین شوی، اگر دختر خودش هم بود همین کار را می کرد؟ پزشکی به حیطه ارزش ها و والدینی رسیده که معتقد باشد هر کس از این در می آید مثل فرزند خودم است. همین اتفاق اگر برای فرزند خودم هم می افتاد.....

یک پزشک، مهندس، مربی، معلم و غیره زمانی که در موقعیت شغلی شان قرار می گیرند تا زمانی که پدر و مادر نباشند، فقط در مرحله اهمیت باقی خواهند ماند و وارد فضای ارزش ها نمی شود خیلی مهم و خوب و قابل احترام است فقط ارزش نشده است.

یک نشانه دیگر برای این که بدانیم در فضای اهمیت هستیم یا ارزش، این است که کسی که وارد حیطه ی ارزش می شود دیگر حق شناسی و قدرشناسی و سپاسگزاری برایش بی معنی می شود، بی نیاز از این ها می شود و متوقع نخواهد بود. یک مادر متوقع به مرحله ارزش نرسیده است. در مرحله اهمیت مانده است، زن مانده است و به خاطر کارهایی که کرده توقع پاداش دارد. ولی کسی که به مرحله ارزش رسیده باشد اصلاً منتظر سپاسگزاری نیست، توقع ندارد و دست مزد نمی خواهد. ما وقتی می گوئیم ذیل کلمه پدر و مادری منظور حتماً آوردن بچه نیست. ممکن است پزشکی اصلاً ازدواج نکرده باشد ولی در حق مریضش پدری کند یا مادری کند. اصلاً لازمه ی والدین شدن، ازدواج و بچه داشتن نیست. مادری و والدینی جزو فطرت و غریزه هستند. اگر یک بچه به دنیا آوریم به غریزه پاسخ داده ایم، روی غریزه فرزندمان را شیر می دهیم و پرورش می دهیم. اما وقتی فطرت مادری شکوفا شود و یا فطرت پدری شکوفا شود دیگر مهم نیست که فرزندی به دنیا آورده ایم یا نه؟ فضای اهمیت، زمینی وهوبیتی و مادی است و اصلاً معنوی نیست اگر از مرحله اهمیت عبور نکنیم و به معنویت نرسیم دچار بازی های مقصر و مقصریایی خواهیم شد.

اولین مسئله برای رشد و رفتن به فضای ارزش، شناختن نیازها و شناختن تفاوت نیاز با خواسته است. کودک نیازهایی دارد، وقتی نیازش را دریافت نمی کند، تبدیل به خواسته می شود. در این حالت بزرگ که می شود تبدیل می شود به بزرگسالی پر از خواسته های جورواجور. و قدرت تشخیص تفاوت نیاز با خواسته را نخواهد داشت.

اولین مسئله این است که بدانیم چه نیازهایی داریم نه چه خواسته هایی داریم تا بعد بفهمیم که فرزندمان چه نیازهایی دارد؟ برای این که به مقام والدینی برسیم باید نیاز هایمان را بشناسیم و تفاوت آن ها را با خواسته بدانیم و نیز منشأ دریافت نیازهایمان را هم بشناسیم.

یک مشکلی که امروزه ما با بچه هایمان داریم این است که بچه های ما منشأ را نمی شناسند. خود ما هم منشأ را نمی شناسیم. شناخت منشأ از ساده ترین مسائل شروع می شود. مثل برنج. بچه های ما سرمنشأ تولید برنج را نمی شناسند و خیال می کنند برنج هم در کارخانه تولید می شود. یا حتی نمی دانند شیرینی که روی میز است منشأ آن از کجاست و غیره. منظور این نیست که از امروز بروید و در خانه هایتان کلاس منشأ شناسی بگذارید بلکه منظور ما این است که فقط کودک را در معرض این آگاهی ها قرار بدهید خودش پیدا می کند که منشأ کجاست و متوجه می شود اما به صورت یادگیری نه به صورت یاددهی. بزرگسال هم باید بداند منشأ کجاست و اگر چیزی را کم دارد از کجا بگیرد.

دومین مسئله در رشد داشتن درک مسئول است. درک مسئول جزو آگاهی است. وقتی می گوئیم درک مسئول داشته باشیم یعنی من مسئول رشد خودم هستم. احدی نمی تواند مانع رشد من بشود جز خودم. من مسئول رشد خودم هستم و هیچ کس نمی تواند مانع رشد من بشود. تا این زمان که من به عنوان مدرس در این جا ایستاده ام سر سوزنی مانع در برابر رشد من ایجاد نشده است، سخت ترین مراحل زندگی را گذرانده ام، لحظات خیلی خیلی سختی را پشت سر گذاشته ام و به مرحله پدربزرگی رسیده ام ولی این روزها هرگز مانع رشد من نبودند حتی وقتی به آن روزها نگاه می کنم می بینم همه آن ها پله های رشد من بوده اند. تمام اتفاقات ناگواری که در زندگی برای من پیش آمده، باعث رشد من شده است.

من مسئول رشد خودم هستم و مسئول رشد هیچ کس نیستم. در مورد فرزندان هم مرحله ای دارد که بعد از آن آرام آرام مسئولیت را به خودش واگذار می کنیم و کنار می ایستیم. حاضرین: ما مسئول نیستیم اما می توانیم بگوئیم که مسبب هستیم؟ آقای سلطانی: ابدأ. تک تک ما خودمان هستیم. شاید بتوانیم تأثیرگذار باشیم که این برمی گردد به بحث مسئولیت. این جا ما فقط اشاره کردیم من مسئول رشد خودم هستم ولی در مقابل رشد دیگران مسئولیت دارم. تک تک انسان ها مسئولیت دارند. و در کل مأموریت ما در این جهان این است که "مسئول رشد خودم باشم" و در مقابل رشد دیگران مسئولیت را بشناسم. معنای زندگی همین است و غیر از این چیز دیگری نیست.

مزلو در زمینه ی مسئولیت و مسئول می گوید وقتی یک چراغ راهنمایی سبز است و ماشینی عبور می کند اگر همزمان یک ماشین دیگر هم از چراغ قرمز عبور کند و تصادف شود، کدام مسئول است؟ حاضرین: اونیه که از چراغ قرمز رد شده. حالا مزلو می گوید آن ماشینی که از چراغ سبز عبور کرده مسئول است

و معتقد است شمایی که از چراغ سبز رد می شوی مسئول هستی چون اگر تو آن جا نبودی تصادف نمی شد و آن ماشین رد می شد و می رفت. حضور تو باعث این تصادف شده است اگر نبودی این تصادف نمی شد. دوم تا زمانی که در جامعه یک نفر هست که از چراغ قرمز عبور می کند و قانون شکنی می کند، همه مسئول هستند. یک جایی من به مسئولیت خوب عمل نکردم که امروز یک نفر قانون شکنی می کند. اگر در جامعه ای جرم و جنایت هست یقیناً من به وظیفه ام عمل نکرده ام و یقیناً جامعه به وظیفه اش عمل نکرده است و به مسئولیتش عمل نکرده است. عمل به مسئولیت یعنی وظیفه. اگر کسی آدم می کشد همه ی جامعه مسئول هستند و دقیقاً این نص صریح قرآن است که بارها گفته وقتی کسی یک نفر را می کشد، کل جامعه و انسانیت را می کشد و کسی که یک نفر را نجات می دهد، انسانیت را نجات می دهد. در عرفان های جدید می گویند که هر وقت به مسئولیت در برابر جامعه عمل کنی، سطح انرژی کائنات بالا می رود و هر وقت کار مخربی کنی کل انرژی کائنات را پایین می آوری. حوزه ی مسئولیت ما این گونه است ما در مقابل دیگران مسئولیت داریم، مسئول دیگران نیستیم.

گفتیم از عوامل اقتدار آگاهی و دانایی است. دانایی یعنی علم، شناخت و تجربه. غیر از آگاهی باید دانایی هم داشته باشیم. در زمینه کودک باید با دانایی از مراحل رشد کودک و نیازهای کودک و بر پایه ی این ها یک ساختار تربیت بسازیم. برای ایجاد ساختار تربیت ما نیاز به علم داریم. این جا است که باید کتاب بخوانیم و کلاس برویم و کار کنیم. درست مثل علوم دیگر. مادر شدن و پدر شدن علم دارد و ما باید علم والدینی را کسب کنیم و بدانیم ساختار تربیتی چیست؟ کودک چه نیازی دارد و این نیاز را چگونه باید به او بدهیم؟ این مسائل یادگرفتنی هستند.

تا آخر دوره تمام صحبت های ما بر پایه ی دانایی خواهد بود. مثل بحث ریتم و نظم و ... که قبل از این داشتیم و همه در حیطه ی دانایی هستند. دانایی همان است که به آن تکنیک می گوئیم. دانایی یا روش همان مطلبی است که شما مادرها همیشه می پرسید: چگونه؟ چه طوری؟ چه جور؟ جواب همه این ها برمی گردد به دانایی. تکنیک و روش و دانایی را باید از کتاب و استاد یاد گرفت و کار کرد.

ساختار تربیت یک سلسله مراتب دارد که به این شرح است: (ابن ساختار هر می شکل است)

اصل

اصول

ارزش ها

اهمیت ها

مفیدها

بی تفاوت ها

مضرها و مخرب ها

کار با کودک این سلسله مراتب را نیاز دارد. ما به این هرم ساختار تربیت می گوئیم. باید تک تک این مراحل را بشناسیم و بدانیم چی برای کودک مخرب است، چی مفید است و ... مثلاً این ساختار را در غذا خوردن ببابید. چی برای کودک مضر است؟ چیپس و پفک. آیا این مواد را از سبد غذای تان حذف کرده اید؟ ما ساختار ادب غذا خوردن نداریم که باید روی آن کار کنیم. دانایی یعنی علم این مسائل را به دست آوریم و برای خودمان یک ساختار بسازیم.

کودک مثل ساختمان است. برای ساختن یک ساختمان به بتن و قالب بتن احتیاج داریم و یک نقشه که در آگاهی به دست می آید و باید طبق این نقشه عمل کنیم. پی اصل است، پی را می ریزیم بعد قالب بندی می کنیم و ستون ها را می زنیم و بعد هم سقف را می سازیم. وظیفه ی والدین ساختن پی و ستون های اصلی است و ساختن سقف طبقه ی اول، دیگه بعد از آن بانک وام می دهد. به سقف طبقه اول که برسیم بانک خودش وام می دهد و ما باید به عهده کودک واگذار کنیم و هنر والدین این است که طوری پی و ستون ها را بسازند که کودک خودش ساختمان سازی را یاد بگیرد. اگر ما درست عمل نکنیم تا آخر عمر باید برایش قالب بندی کنیم. اگر قالب بندی را هم بلد نباشیم یک چیز کج و کوله می سازیم به اسم ساختمان مدرن.

چهار چوب و ساختار تربیتی، همان قالب بتن است. بتن، رشد است، داخل قالب که ریخته می شود شکل می گیرد. این قالب هم خیلی محکم است (اقتدار) و هم خیلی لطیف است (مهربانی). تا ساختار کودک شکل بگیرد.

حاصل اقتدار چیست؟

کسی که مقتدر است، صبور است. صبوری یک نیاز مبرم دانش والدینی است. اگر به مرحله ی اصل و جایگاه والدینی برسیم، خیلی صبور خواهیم شد. به دور و برتان خوب نگاه کنید چه پدر و مادرهایی خیلی صبورند؟ والدین صبور عصبی نمی شوند، خشونت ندارند. منظور ما از صبوری، خودخوری و انفعال و ستم کشی نیست بلکه منظور ما آرامش است. والدین صبور با آرامش و دانایی و آگاهی از مسائل عبور می کنند. صبوری، اعتقاد به رشد است. اعتقاد به منزلت معنوی پدری و مادری است. صبوری یعنی می دانیم رشد یک حرکت است. کودک در مراحل مختلف رشد دچار حالات گوناگونی می شود که والدین آگاه و

صبور و دانا این مراحل را می شناسند و به آرامی از آن ها عبور می کنند و این آرامش را به کودک انتقال می دهند. صبوری یعنی پشتکار و انگیزه داشتن. وقتی به کاری اعتقاد داریم و این اعتقاد از روی آگاهی و دانایی است و ایمان داریم، آرام و با پشتکار و با انگیزه خواهیم بود. کار با کودک یک کار راهبردی است. کاری که امروز انجام می دهیم ۱۵ سال بعد نتیجه اش را خواهیم دید. اصلاً نه در بهترین حالت و نه در بدترین حالت، الان نتیجه کارهایتان را نخواهید دید. پس وقتی اطمینان داریم که کاری که الان انجام می دهیم ۱۵ سال بعد نتیجه اش را خواهیم دید، پشتکارم زیاد خواهد شد. وقتی در کاری انگیزه و پشتکار داریم خسته نخواهیم شد. وقتی به مقام پدری و مادری برسیم این صبوری و پشتکار را خواهیم داشت و می دانیم که چه کار باید بکنیم و چه کار نکنیم.

نکته ی بعد ثبات و قابل پیش بینی بودن است. کودکان والدین غیرقابل پیش بینی آسیب می بینند. ثبات و قانون مندی و شفافیت فضا و ابراز صریح توقعات حاصل اقتدار هستند. قابل پیش بینی بودن یعنی کودک بداند که اگر من کاری کردم الان مادر چه واکنشی نشان می دهد. اگر کودک مثلاً روی دیوار خط می کشد یک روز حالمان بد است سرش داد می کشیم و روز دیگه حالمان خوب است، حتی تذکر هم نمی دهیم. این حالت کودک را آزار می دهد.

امنیت و اقتدار آن قدر مهم هستند که جابه جا در رفتار با کودک با آن ها مواجه هستیم. امنیت و اقتدار و شناخت یک مجموعه هستند که باید با نگاه کلی نگر آن ها را بررسی کنیم.

عوامل تضعیف اقتدار

احساس گناه – دائم خودمان را بدهکار می دانیم. احساس گناه اقتدار را از بین می برد. برگردید به درک مظلوم و مقصر و درک مسئول. کودک را زدید، جلوی او نشکنید و اگر دچار احساس گناه شدید جلوی کودک بروز ندهید و شروع به جبران نکنید. قریب دستم اگر دوباره تکرار کنی پدرت را درمی آورم. زدن کودک اصلاً کار خوبی نیست اما شکستن جلوی کودک به مراتب بدتر از کتک زدن است. والدینی که کودک را می زنند و فوری می خواهند جبران کنند در واقع دو بار او را می زنند که بار دوم خیلی بدتر است. جبران از روی احساس گناه آسایش بیشتر از خود کتک زدن است. وقتی می خواهیم زود جبران کنیم و اجازه می دهیم کودک به ما دست درازی و توهین کند این کار کودک را بیشتر خراب می کند. بایستید و مسئولانه عمل کنید، بها بپردازید و جبران کنید و رشد کنید. بچه ها روحشان آن قدر بزرگ است که خیلی راحت ما را می بخشند. اصلاً نگران بچه ها نباشید.

مهر طلبی – ما می ترسیم که فرزندمان ما را دوست نداشته باشد. دائم نگران هستیم. چون منشأ دوست داشتن را نمی شناسیم. این حالت اقتدار را از ما می گیرد.

نیاز به تأیید – ما خیلی دوست داریم همیشه مورد تأیید باشیم. اولی اش هم خود من. نکته من این کار را بکنم بگن چه مادر بدی. اصلاً نقد را دوست نداریم. همیشه تأیید می خواهیم این حالت اقتدار را از بین می برد و حتی ممکن است ایجاد ضعف شخصیتی کند.

وسواس علمی – این حالت به خصوص در مورد مادرانی است که خیلی کتاب می خوانند و کلاس می روند و پای صحبت های ماهواره و سی دی می نشینند. ما یک مسئله ای که در جامعه داریم این است که خیلی به مسائل سطحی نگاه می کنیم. چون اطلاعات مان در همه زمینه ها کم است و سطح دانایی و آگاهی بالا نیست. ما به بچه ها خیلی اطلاعات می دهیم ولی هرگز دانش نمی دهیم. یعنی انباشت مغزی می دهیم. خود ما هم مغزمان انباشت اطلاعات است بدون این که دانش داشته باشیم. و این اطلاعات را تبدیل به دانش کنیم. انباشت اطلاعات و وسواس علمی می آورد. و رسانه ها در این امر نقش بسزایی دارند. اطلاعات ما سطحی و رسانه ای است.

وظیفه ی رسانه ها تلنگر زدن است نه دادن علم و دانش. این شما هستید که باید دنبال مطالب بروید و در آن ها عمیق شوید و تبدیل به علم کنید. اگر عمیق نشوید دچار وسواس خواهید شد.

عجله و شتاب – نسل امروز نسل عجولی است. زود و تند و سریع می خواهد به همه چیز برسد. مادرهای امروزی اگر توان داشتند بچه را می کشیدند تا زودتر بزرگ شود اما چون این توان را ندارند با عقل بچه این کار را می کنند بعد هم ادعا می کنند که بچه من خیلی بیشتر از سنش می فهمد. باور کنید بیشتر از سن فهمیدن اصلاً علامت خوبی نیست، یعنی مغز کودک را کشیده اید. این کودکان از حالت معمولی خارجند. بچه ای خوب است که اندازه سن خودش بفهمد نه بیشتر و نه کمتر. بیشتر فهمیدن برای سن ۱۸ سال به بالا است. همه دنیا در مدرسه بچه های تیزهوش را علنی نمی کنند و فقط معلم و مسئولین مدرسه خبردار هستند و حتی به والدین شان هم ابراز نمی کنند تا روابط اجتماعی آن ها با هم سن و سالانشان مختل نشود و طوری برنامه ریزی می کنند که معدل این بچه ها از میانگین کلاس بالاتر نرود. تا دانشگاه این موضوع را باز می کنند. چون در این سن شخصیت اجتماعی شکل گرفته.

عجله نداشته باشید، نگران آینده نباشید باور کنید هیچ اتفاقی نمی افتد. آینده هیچ خبری نیست، تکرار امروز است. اجازه دهید بچه ها مناسب سنشان زندگی کنند. وارد بازی مقایسه ی بچه ها نشوید، نترسید و با آرامش به زندگی ادامه دهید.

برای سومین مبحث متوالی باز هم راجع به امنیت صحبت خواهیم کرد. در کل نیز تا آخر دوره هر موضوعی را که بررسی می کنیم یک سر آن به امنیت مربوط می شود. موضوع امنیت بسیار عمیق و گسترده است. از مبحث پیش که راجع به عوامل ایجاب امنیت، اقتدار و شناخت صحبت کردیم یک نکته باقی مانده است که در این جلسه به آن اشاره می کنیم، بعد می رویم سراغ عوامل سلبی یعنی عواملی که کودک را ناامن می کند.

عامل مهمی که بودنش در فضای خانواده به کودک امنیت می دهد و نبودنش کودک را ناامن می کند، ریتم است .

نظم + برنامه = ریتم. در جلسه چهارم مفصل راجع به ریتم صحبت کردیم. در جامعه ی ما ریتم ناشناخته است و بیشتر به نظم اهمیت داده می شود. نظم ایستا است. این نظم در حرکت است که + برنامه = ریتم می شود. نظم بدون حرکت کودک را ناامن می کند. نظمی که کودک آن را نمی شناسد و اوضاع را غیر شفاف و غیر قابل پیش بینی می کند، موجب ناامنی کودک می شود. بچه ها به خصوص زیر ۶ سال درک انتزاعی ندارند و نمی توانند مثل بزرگترها برنامه ی آینده را بریزند؛ پس اگر ندانند که فردا چه اتفاقی در انتظارشان است، ناامن خواهند بود. منشأ نظم، والدین هستند که اگر رفتار و عملکرد و برنامه روزانه ی والدین برای کودک قابل پیش بینی نباشد باعث ناامنی او خواهد شد. بچه ها باید در فضای خانه ریتم داشته باشند. نیاز های زیستی مثل خواب، غذا و بازی باید برنامه داشته باشد. باز هم تأکید می کنیم منظور ما ایجاد پادگان نیست بلکه منظور یک برنامه زیستی مرتب است که دائم تکرار می شود و کودک می تواند آن را به ذهن بسپارد. چون کودک قادر به تفسیر نیست بلکه از طریق تکرار به ذهنش می سپارد. ولی ما چه کار می کنیم؟ خوابیدن را به عهده ی کودک می گذاریم که هر وقت دلش خواست بخوابد.

نداشتن برنامه در زندگی یک نقص است. یکی از نکات خیلی خوب فرهنگ مدرن، برنامه ریزی است. در حالی که اصلاً در زندگی ما برنامه ریزی وجود ندارد. بچه ها باید برای زندگی یک برنامه داشته باشند و سر ساعت بخوابند و سر ساعتی هم بیدار شوند اما ما هر وقت خسته می شویم، می خوابیم و هر وقت دلمان می خواهد بیدار می شویم. من هنوز نتوانستم پیدا کنم که چرا ما صبح جمعه باید تا ظهر بخوابیم؟ ما در طول هفته یک ساعت بیدار شدن داریم و اصلاً هم نمی گویم که ساعت ۴ یا ۶ یا ۱۰ صبح برای بیدار شدن خوبه بلکه منظور من اینه که چه دلیلی دارد که روز های تعطیل ریتم بیدار شدن ما انجام نشود مگر روز جمعه با روزهای دیگه چه فرقی دارد؟ یک از حاضرین: خوب تعطیله دیگه!! آقای سلطانی: خوب تعطیل باشد، زندگی که تعطیل نیست، کار اداری تعطیل است. حاضرین: کمبود خواب را جبران می کنیم. آقای سلطانی: باید علت این کمبود خواب را پیدا کنیم، اگر ساعت خوابتان کم است آن را درست کنید چرا ریتم زندگی را بهم می زنید. به ۶ ساعت خواب نیاز دارید یا ۸ ساعت؟ براساس آن وقت بگذارید و اجرا کنید، کمبود خواب فقط با یک روز جمعه خوابیدن جبران نمی شود بلکه باید در طول هفته روی آن کار کنید و این کمبود را از بین ببرید.

خواب های بی موقع فرار از زندگی هستند و اصلاً استراحت نیست. ما وقتی نمی خواهیم با زندگی مواجه شویم می خوابیم. حتی برای خودمان هم گنگ است و نمی دانیم که چی در انتظارمان است، ناخودآگاه دستور خواب به بدنمان می دهیم، چون خودمان هم در زندگی ریتم نداریم و می دانیم اگر از رختخواب بلند شویم باید کاسه ی چه کنم را در دست بگیریم، ناهار چی بپزم و چی کار کنم و... پس بهتره که بخوابیم و خواب بمانم. با کودک هم همین کار را می کنیم در صورتی که بچه ها باید سر ساعت بخوابند و بیدار شوند و طبق برنامه زندگی کنند.

نظم مبتنی بر برنامه یعنی نظم در حرکت و ریتم. ریتم باعث می شود مقداری از کارهای روزمره ی ما در ذهن نیمه آگاه برود. مثل رانندگی. حرکات رانندگی در اثر تکرار تبدیل به ریتم می شود و در نیمه آگاه ذهن ضبط می شود به طوری که خیلی وقت ها خودمان

هم متوجه نمی شویم که کی دنده را عوض کردیم. هنگام رانندگی فکر نمی کنیم که حالا باید چه کار کنیم؟ بلکه ناخودآگاه رانندگی می کنیم چون نیمه آگاه ذهنمان ما را هدایت می کند. وقتی کاری تبدیل به ریتم می شود، در نیمه آگاه ذهن ضبط می شود. وقتی خواب ما ریتم داشته باشد، خود نیمه آگاه ما را می خواباند و بیدار می کند و در نتیجه بخش آگاه ذهن آزاد می شود و برای فعالیت های اساسی تر آمادگی پیدا می کند. وقتی یک زندگی ریتم داشته باشد بخش بزرگی از چه کنم های در طول روز به نیمه آگاه سپرده می شود. وقتی مغز و ذهن آرام و هماهنگ شدند، آرامش به وجود می آید. به خصوص ریتم در کودک باعث می شود که شبکه ی عصبی مغز او صحیح شکل بگیرد. دو نفر از مادرهای حامی از ناآرامی فرزندشان شکایت داشتند، اولین سؤالی که از این دو مادر کردم این بود که خواب شان چگونه است؟ اذعان داشتند که خیلی نامرتب است و هر وقت دلشان می خواهد. به محض انجام توصیه ی ریتم خواب و منظم شدن خواب هر دو کودک، بیش از ۵۰ درصد مسائل این دو مادر با فرزندانشان حل شد و کودک به آرامش رسید.

ریتم در همه ی مسائل زندگی تأثیرگذار است روی آن فکر کنید و کار کنید و برنامه را وارد زندگی کنید.

حال وارد مبحث عوامل سلبی امنیت می شویم. مهمترین عاملی که امنیت را از بین می برد خشونت است. خشونت یعنی چی و شما به چی می گوید خشونت؟ خشونت در مقابل چه کلمه ای است؟ حاضرین: محبت، رأفت، آرامش، نرمش، رحمت، برخورد منطقی....

خشونت در مقابل لطافت است، نرم بودن. خشونت در لغت یعنی زبری و درشتی. محکم بودن با خشونت فرق می کند. هر چیزی در عین محکم بودن می تواند لطافت و نرمی داشته باشد. خشونت هم جسم را آزار می دهد هم روح را. متأسفانه در جامعه ی ما خشونت تبدیل به یک هنجار شده است. ما اصلاً در

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

رفتارهایمان لطافت نداریم، حتی خانم‌ها. جامعه‌ی ما به خصوص خانواده‌ها بسیار خشن و خشونت‌محور هستند. به حرف زدن‌هایمان باهم توجه کنید، اصلاً با هم لطیف صحبت نمی‌کنیم. رفتاری مان لطافت ندارد.

خشونت یعنی ایجاد مانع در برابر رشد. لطافت مسیر رشد را نرم می‌کند و حرکت راحت انجام می‌شود. اما خشونت دست‌انداز است. حالا هرچه خشونت بیشتر باشد، موانع هم بیشتر خواهد بود. رشد یعنی حرکت و زندگی یعنی رشد، و خشونت یعنی مانع رشد. خشونت باعث ناامنی می‌شود.

برای از بین بردن خشونت باید اول ماهیت آن را بشناسیم. خشونت فقط مسائل فیزیکی مثل سرو صدا و زدن نیست. ما گفتیم خشونت یعنی مانع رشد؛ پس هر مانعی که در مسیر حرکت به هر شکل و به هر عنوان ایجاد شود، خشونت است یعنی هر مانعی که باعث شود کودک در مسیر رشد حرکت نکند. مثل کودک آزاری. هر عاملی که مانع دسارسی کودک به نیازهایش باشد، خشونت است. خشونت فیزیکی فقط یکی از انواع خشونت است. ما در این مبحث بیش از ۱۲ نوع را بررسی خواهیم کرد. اما اول ماهیت آن را بشناسیم بعد انواع آن را. بعضی خشونت‌ها مستقیم هستند و بعضی غیر مستقیم.

خشونت‌هایی که در فضای خانواده اتفاق می‌افتد را خشونت خانوادگی و خشونت‌هایی که در فضای جامعه اتفاق می‌افتد را خشونت اجتماعی و خشونت‌هایی که در طبیعت رخ می‌دهد را خشونت‌های طبیعی نامگذاری گردیده. مهمترین این خشونت‌ها که مستقیماً کودک را ناامن می‌کند، خشونت‌های خانوادگی و ناامنی‌های خانوادگی است. اگر خانواده درست عمل کند و کودک در بستر خانواده امن باشد، از خشونت‌های اجتماعی آسیب نخواهد دید و یا بسیار کم تأثیر می‌گیرد. آسیب‌های اجتماعی و طبیعی هم باز از طریق خانواده به کودک منتقل می‌شود. بازهم تأکید می‌کنم که با نگاه کلی نگر و درک مسئول مسائل را دنبال کنید و به موارد کاربردی و راه‌حلی‌هایی که ارائه می‌شود فکر کنید و در زندگی به کار بگیرید.

اولین و مهمترین خشونت و تشنج در فضای خانواده، روابط والدین با هم است. هر چه سن کودک کمتر باشد و دامنه‌ی خشونت وسیعتر باشد، خطر ناامنی بیشتر است. تشنج در رابطه‌ی والدین با هم به هر میزان و مدت و مقدار، سم است. قبلاً راجع به منزلت پدر و مادر صحبت کردیم؛ اگر قرار باشد که در مرتبه‌ی زن و مرد بودن بمانیم و رشد نکنیم و به منزلت پدری و مادری نرسیم، تشنج بین والدین حتماً اتفاق خواهد افتاد. یعنی وقتی من زن هستم و تو مردی یا من مرد هستم و تو زنی و منیت‌ها در زندگی حاکم باشد و اصلاً ندانیم که کجا هستیم و درک مظلوم و مقصر داشته باشیم، ادعای "به من ظلم می‌شود" داشته باشیم، کار به تشنج می‌کشد که اثرش را مستقیم روی کودک می‌گذارد و تا آخر عمر کودک هم با او خواهد ماند. الان و به هر مقدار عذاب وجدان بگیرید عالیست چون هر نوع تشنج در رابطه‌ی والدین، از کتک کاری و زدن و شکستن ظروف و بستری شدن تا سردی عاطفی، برای کودک سم است.

حالا چه کار کنیم؟ برای این که تشنج در خانواده کم شود. به اصول و به جایگاه و منزلت فکر کنید و تحقیق کنید. عوامل تشنج را شناسایی کنید و بررسی کنید که این عوامل در منیت ما هستند یا در مسائل مادی و مالی. ما بلد نیستیم که چگونه با هم ارتباط برقرار کنیم؟ چه قدر می‌شنویم که "می‌خواهیم صحبت کنیم و مسائلمان را حل کنیم ولی آخر سر به دعوا می‌کشد" هیچ کس مقصر نیست. ما بلد نیستیم که ارتباط برقرار کنیم. مطالعه کنید و روش‌های برقراری ارتباط را فرا بگیرید. کلاس‌های زیادی در این مورد وجود دارد که می‌توانید استفاده کنید. به جایگاه‌های خود توجه کنید، جایگاه همسری، والدینی، فرزندی، این جایگاه‌ها را بشناسیم و حرمت آن‌ها را در زندگی حفظ کنیم. اگر در زندگی اصول و ارزش‌ها مشخص نشود به بحران خواهیم خورد. که یکی از این بحران‌ها بحران روابط است. زن و شوهری که با هم ازدواج کرده‌اند دیگر زن و مرد نیستند، باهم دوست و رفیق هم نیستند، همسر هستند و وقتی بچه دار می‌شوند، پدر و مادر هستند. روی این مسائل بیشتر کار کنید. زمان بسیار طولانی بعد از بزرگ شدن بچه‌ها خواهید داشت برای این که خودتان را اثبات کنید و یا همسرتان را اصلاح کنید و با هم دعوا کنید و هر کاری دلتان خواست بکنید ولی کودک شما دیگر فرصت کودکی نخواهد داشت.

خشونت‌های فیزیکی: کتک و تهدید به کتک. در بحث احترام به جسم گفتیم که جسم حرمت و حریم دارد. ما اجازه نداریم حرمت و حریم جسم همدیگر را بشکنیم حتی در مورد کودک. اجازه نداریم پشت دست کودک بزنیم و یا به بدن او ضربه بزنیم. اجازه نداریم جسم را آزار بدهیم. اما چون انسان هستیم و در این اجتماع زندگی می‌کنیم و باید با واقعیت‌ها روبه‌رو شویم و ما اصلاً به زندگی ایده‌آل فکر نمی‌کنیم، اگر حس کردید که می‌خواهید فرزندان را بزنید حتماً بزنید. ولی تهدید به زدن نکنید چون تهدید از خود زدن به مراتب بدتر است. منتهی ما چون کلاس رفتیم و می‌دانیم که کتک خوب نیست و از طرف دیگر هم خودمان در کودکی کتک خورده‌ایم و یک‌هنگار جامعه هم که هست، دستمان بالا می‌رود و بچه‌ها را می‌زنیم و بعد دچار عذاب وجدان می‌شویم و بعد از آن می‌خواهیم که دیگر نزنیم رجوع می‌کنیم به تهدید کردن. چون حرف است و حرف هم از نظر ما بزرگترها باد هواست و به خودمان هم مطمئنیم که " نمی‌خواهم بزنی ولی بذار چنان بگم که بترسد و حساب ببرد " چه قدر می‌گویید: " اگر بلند بشم من میدونم و تو ". می‌دانید در ذهن بچه چه می‌گذرد؟ و چه اتفاقی می‌افتد؟ مادر یا پدر یعنی خدا، عظمت مطلق، گفته‌اند اگر بلند بشم... حالا اگر بلند بشه چی میشه؟ و کودک دچار اضطراب می‌شود و ترس از موهون.

گاهی هم تهدید به کارهای عجیب مثل الان میام له‌ات می‌کنم، می‌کنیم و کودک خودش را در این حالت تصور می‌کند و دچار وحشت می‌شود. روزها این حرف‌ها در ذهن کودک می‌ماند چون پدر و مادر در ذهن کودک خدا هستند و دروغ نمی‌گویند پس اگر حرفی می‌زنند حتماً عمل می‌کنند. بذار شب بابات بیاد بهت می‌گم، حسابتو می‌رسم، با کمر بند سیاهت می‌کنم و جگرت را در می‌آورم، همه این تهدیدها باعث آسیب‌های ذهنی در کودک می‌شود. قلعه‌ی تنهایی و ترس ذهنی را ایجاد می‌کند و ماندگار می‌شود. اقتدار مادر زیر سؤال می‌رود و تعارض به وجود می‌آید، تا هفت سالگی و از این سن به بعد هم که

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

دیگر از پس این گونه بچه بر نخواهیم آمد چون کاملاً خاطر جمع می شوند که امنیت برقرار است و پدر و مادر فقط بیخودی حرف می زنند پس هر کاری دلم بخواهد می کنم.

بنابراین اگر دچار وسوسه ی کتک زدن شدید، بزنید ولی تهدید نکنید چون تهدید خیلی مخرب تر است. چه کار کنیم؟

اولین کار این است که اگر فرزندان را زدید لطفاً دچار احساس گناه نشوید، این احساس گناه را خوب نگاه کنید، اگر کتک بزنید و بخواهید زود جبران کنید، کار را بدتر می کنید و این دفعه از لحاظ عاطفی می زنید. وقتی خشونت می کنید و می زنید، جلوی کودک نشکنید. چون این شکستن خود و جبران سریع آسیب شدیدی به روحیه ی کودک وارد می کند. کودک روح بسیار بزرگی دارد و بسیار بخشنده است و اصلاً ذره ای خطا در والدین نمی بیند و هیچوقت شما را محاکمه نمی کند که چرا من را زدید بلکه همیشه خودش را سرزنش می کند و معتقد است که کار پدر و مادر درست بود، مشکل من هستم و از خودش بدش خواهد آمد. وقتی با احساس گناه می خواهید خشونتتان را در مورد کودک جبران کنید او را ناامن تر می کنید و این بار از لحاظ عاطفی عذابش می دهید.

این کلاس ها برای تغییر باورهاست، باورهایتان را بررسی کنید. خیلی از خشونت های ما ریشه در خشونت های اعمال شده ی کودکی خودمان دارد. مادری اذعان می کرد تا به حال فرزندم را نزدنم ولی خیلی دلم می خواهد او را بزدم و حتی دلم می خواهد با چوب بزدم.

بله اگر در کودکی با چوب یا هر وسیله ی دیگری کتک خورده ایم حالا دلمان می خواهد که همان کار را کنیم حتی خودمان هم نمی دانیم چرا؟ به آن مادر توصیه کردم یک چوب تهیه کند و در یک گوشه ی خانه بگذارد و هر وقت دلش خواست بزند، به یک گوشه ی خلوت برود و چند تا بالش یا کیسه هم داشته باشد و آن قدر با چوب روی این بالش ها بزند تا از نفس بیفتد با این کار آرام خواهد شد و آن میلی که از درون کنترلش می کند آرام خواهد گرفت.

با تمرین روش ها و مطالعه ی بیشتر کم کم باور خشونت را از خودمان دور کنیم و تغییر دهیم. ما همیشه عصبانی می شویم و می زنیم و بعد هم دچار عذاب وجدان می شویم و با خودمان تعهد می کنیم که دیگه نمی زنم و جلوی خشم خود را می گیریم و سرکوبش می کنیم؛ این خشم های سرکوب شده جمع می شوند و یک دفعه منفجر می شویم و این دفعه خیلی بدتر از قبل خواهیم زد و بیشتر عذاب خواهیم کشید. همه ی کسانی که عادت به زدن کودک خود دارند در این چرخه ی باطل قرار دارند، عذاب وجدان آن ها را می کشد به سمت سرکوب خودشان و یک جایی منفجر می شوند و واکنش بدتر انجام می دهند و درو باطل هم چنان تکرار می شود. این دور باطل را یک جایی باید قطع کرد و آن هم جایی است که وقتی زدید، محکم بایستید، زدید تمام شد، اجازه ندهید شما را عذاب بدهد.

خشونت های کلامی: در خشونت های فیزیکی، آقایان سرآمد هستند و در خشونت های کلامی خانم ها سرآمد هستند. زبان نیش دار، توهین، تحقیر، نفرین، مقایسه... زبان نیش دار یک سوزن کوچولو است که خانم ها خوب بلدند که به کجا بزنند و بعد از زدن هم آرام می ایستند و طرف از درد به خودش می پیچد و لی خانم اذعان می کند که "مگه من چی گفتم؟" "خوب حقیقت تلخه من هم حقیقت را گفتم اگه حرف بدی زدم یکی بزنی تو دهنم!"

خشونت کلامی در شکل های مختلف، متأسفانه در جامعه ی ما خیلی زیاد است. ما باید خیلی روی کلام و حرف زدن هایمان کار کنیم. ما اصلاً بلد نیستیم قشنگ حرف بزیم. به قول دکتر هایم جینات، زبان نیشدار تیرهای زهرآگینی است که باید به سمت دشمنان ما پرت شود. زبان نیشدار روح انسان ها را بیمار می کند و آسیب می زند. فکر نکنید فقط حرف است و گفتیم و تمام شدو ما خیلی وقت ها فقط در عرض سه ثانیه یک چیزی می گوییم ولی سی سال نمی توانیم درستش کنیم.

مرحوم مادر بزرگم یک قصه ای در کودکی برایم تعریف کرده است که بسیار زیباست. قصه ی دوستی یک خرس و یک هیزم شکن است که سال ها در کوه با هم دوست بودند و با هم غذا می خوردند. یک روز هیزم شکن برای ناهار آش پخت، خرس که می خواست آش را بخورد شروع کرد با زبانش لیس زدن و با سر و صدای زیاد خوردن؛ هیزم شکن کلافه شد و گفت: درست غذا بخور، حالم رو بهم زدی با این غذا خوردنت. خرس دیگه غذا نخورد و کنار رفت و صبر کرد هیزم شکن غذایش را تمام کند. گفت: برو و تبرت را بیاور و بزنی توی سر من. هیزم شکن گفت آخه برای چی؟ ما با هم دوست هستیم. خرس گفت: همین که میگی یا می زنی یا از بالای کوه پرت می کنمت پایین. هیزم شکن هم تبر را برداشت و زد توی سر خرس و خون آمد و بیهوش شد. هیزم شکن فرار کرد و تا یکی دو سال سراغ خرس نرفت اما بعد از چند وقت طاقت نیاورد و رفت ببیند که خرس زنده است یا نه. دید که خرس سالم است و مشغول کار خودش است، سلام و احوالپرسی کرد، گفت چه قدر خوشحالم که می بینم حالت خوبه، آخه خودت گفتی بزنی من که نمی خواستم بزنی. خرس گفت: نگاه کن ببین زخم خوب شده یا نه؟ هیزم شکن نگاه کرد و گفت: آره خدارو شکر خوبه خوبه و جایش هم نمانده. خرس گفت: ولی جای زخم زبونی که زدی هنوز جایش مانده، زخم تبر خوب شد ولی زخم زبون هنوز جاش مونده.

قصه های قدیمی را که امروزه می گوییم ادبیات سنتی، بخوانید و بهره ببرید. زبان نیشدار روح کودک را بیمار می کند. توهین و تحقیر و نفرین، مقایسه و تحقیر نسبت به دیگران به خصوص اگر با کلمات زشتی همراه شود، در ذهن می ماند و وحشت ایجاد می کنند. ساده ترین حالت مقایسه کردن، زخم زبون است مثل: "خوش به حال مادرش" این گونه حرف زدن زخم زبان است، آزار می دهد، فکر نکنید با این شکل حرف زدن به بچه ها انگیزه می دهید و او را به حرکت درمی آورید. ما در مقایسه سعی می کنیم که بدترین کلمات را به کار ببریم "بدبخت بیچاره اگر درس نخونی پسرعموت دکتر میشه تو باید بری مستراح

شورش بشی" ما فکر می کنیم با به کار بردن این کلمات بلکه به غیرت فرزندمان برخورد و کاری که ما دوست داریم را پیش ببرد، در حالی که خبر نداریم چه نفعی را در دل فرزندمان از آن کسی که با او مقایسه اش می کنیم، می کاریم و آن ها را تبدیل به دشمن می کنیم. خیلی از اختلافات فامیلی که در بزرگسالی وجود دارد نتیجه ی همین مقایسه ها است. مقایسه باعث نفرت از دیگران می شود و به جای ترویج همدلی و همراهی و یگانگی، تنفر و دوری و را در بچه ها تقویت می کند.

چه کار کنیم؟ اقتدار را تمرین کنید. آدم های مقتدر همیشه زیبا و پخته حرف می زنند. عنان و اختیارشان را دست عواطف و احساسات نمی دهند تا هر چه به دهانشان می آید بگویند. همه ی ما یک خزانه ی لغات و حرف های زشت داریم. چه قدر شکایت می کنیم که فرزندم حرف بد می زند! اولین سؤالی که از این مادرها می پرسیم این است: مگه شما خودتان حرف بد بلد نیستید؟ همه ی ما حرف بد بلدیم پس بی تربیت هستیم؟ ما می دانیم که کجا نباید این حرف ها را بزنیم که متأسفانه خیلی وقت ها هم نمی دانیم، پدر پشت فرمان نشسته و یک نفر می پیچد جلویش، سرش را بیرون می کند و یک جای سالم برای او فامیلش باقی نمی گذارد و بعد هم به بچه اش می گوید که حرف بد نزن! خوب معلومه که همیشه!! همه ی ما خزانه لغات زشت داریم ولی چگونه از آن استفاده می کنیم؟ با هر اتفاقی چشممان را می بندیم و هر چه از دهانمان بیرون می آید می گوییم و بعد هم میگوییم ببخشید عصبانی بودم!! اتفاقاً زمانی که عصبانی هستیم اگر کنترل داشتیم، هنر کرده ایم در شرایط خوشحالی که به همدیگه ناسزا نمی گوییم. ادب حرف زدن و ادب خوش گویی یاد بگیریم. من خوشگویی را مقابل خوشنویسی گذاشته ام. وقتی خط مان بد است چه کار می کنیم، می رویم کلاس و سرمشق می گیریم تا خوشنویس شویم. در مورد خوشگویی هم همین است کتاب های ادبی و رمان بخوانیم و سعی کنیم از آن کلمات استفاده کنیم، بعضی از کلمات را انتخاب کنیم و جمله سازی کنیم و در طول زندگی به کار ببریم. بررسی کنیم ببینیم با یک سری کلمات زیبا و جدید چگونه می توانیم قربان صدقه برویم؟ یا با همسرمان چه طوری می توانیم به گونه ای جدید صحبت کنیم. در ادبیات سنتی کلمات نفیس بسیاری داریم از این گنجینه ها استفاده ببریم. قرار نیست عصبانی نشویم و اعتراض نکنیم، بلکه می خواهیم تمرین کنیم در اوج ناراحتی و عصبانیت هم بدانیم از چه کلماتی استفاده می کنیم و چه قدر ادب حرف زدن بلدیم؟ مثل معروفی هست که میگوید: بفرما و بشین و بتمرگ، یک معنی را می دهند ولی ما از کدام برای برقراری ارتباط استفاده می کنیم. باز هم منظور ما تصنعی صحبت کردن هم نیست بلکه منظور زیبا کردن زبان محاوره ای مان است. من همیشه به مادرها توصیه می کنم که وقتی تلویزیون نگاه می کنند و رادیو گوش می کنند، فن بیان را یاد بگیرند و دائم با یک لحن و صدا صحبت نکنند. یک جاهایی لازم است که لطیف و یا درشت و جاهایی هم لازمه که محکم صحبت کنیم. اوایل سخت خواهد بود چون ما عادت به محاوره های امروزی کرده ایم. ما می گوییم سلام ولی در جواب "چاکرم" می شنویم. ادبیات را مطالعه کنیم و تمرین کنیم تا بچه ها هم یاد بگیرند.

خشونت های عاطفی: طرد، قهر کردن، محبت مشروط، نمی خوام ببینمت، برو دیگه دوستت ندارم، دیگه مامانت نمیشم، اصلاً با من حرف نزن، برو از جلوی چشمم دور شو، سردی عاطفی و حتی طردهای فیزیکی مثل: می برم میذارمت سر راه. پدر و مادر برای کودک مثل خدا هستند وقتی او را طرد می کنند دیگر هیچ منبع امنیتی در دنیا برای کودک باقی نمی ماند و در نتیجه کودک شروع می کند به ساختن قلعه ی تنهایی اش و ارتباطش را با دیگران قطع می کند. یادتان باشد والدین برای کودک حکم خدا و ماورا را دارند و والدین جانشین خدا برای کودک زیر ۶ سال هستند وقتی که کودک نمی تواند به آنها اعتماد کند دیگر نمی تواند به هیچ احدی اعتماد کند.

سردی عاطفی یا سردی روابط- بچه ها یک فضای فیزیکی زندگی دارند به نام خانه. اگر در این فضا گرمای عاطفی وجود نداشته باشد و فقط به گرمای شوفاژ و بخاری بسنده کنیم، این جا دیگر خانه و آشیانه نیست بلکه ساختمان است. تفاوت خانه و ساختمان در این نکته است، می گوییم ساختمان وزارتخانه، ساختمان فرمانداری. این مکان ها فضاهای تأسیساتی هستند که در آن ها یکسری کار انجام می شود ولی تبادل عاطفی صورت نمی گیرد. اما در خانه رابطه ی عاطفی تبادل می شود، گرمای عاطفی وجود دارد مثل گلخانه که اگر این رابطه ی عاطفی وجود نداشته باشد بچه ها پژمرده و ناامن می شوند. این کافی نیست که فقط در محیط خانه توهین نکنیم و دعوا نکنیم بلکه باید گرمی عاطفی داشته باشیم. اگر در خانه این گرمای عاطفی را نداریم باید دنبالش باشیم و بررسی کنیم و کار کنیم. در حال حاضر سردی عاطفی در خانواده های ما خیلی زیاد شده است. سردی عاطفی فقط توهین و دعوا نیست بلکه ممکن است در کمال ادب و احترام، فقط یک همزیستی مصالحت آمیز بین اعضای خانواده حاکم باشد که به آن سردی عاطفی می گوییم. ما باید یاد بگیریم که فضای خانه مان را از نظر عاطفی گرم کنیم. برای ایجاد گرمای عاطفی چه کار باید کنیم؟

* کار را از وجود جدا کنیم. بچه ها یک کار انجام می دهند و یک وجود دارند، این دو از هم جدا هستند و بچه ها خیلی خوب تفاوت این دو را می دانند. کودک بسیار خوب عمل و درون افراد را تشخیص می دهد و می تواند از هم تفکیک کند. تمرین کنیم عمل کودک را از وجود او جدا کنیم. محبت والدین مال وجود کودک است و ربطی به عمل او ندارد. محبت حق و نیاز کودک است. ما خیلی وقت ها به خاطر کاری که کودک انجام داده، وجود او را آسیب می زنیم. محبت و گرمی عاطفی مال وجود کودک است و هیچ قید و شرطی ندارد. فرزندمان کار بدی انجام داده، "فربونت برم، بچه ی من هستی، کارت جدا مجازات خودش را دارد، وجودت جدا". با حرف های زشت و ناسزا و طرد به شخصیت و وجود کودک تعرض نکنید. بسیاری از معضلات جامعه ما که حل نمی شود به خاطر این است که ما کار و وجود را یکی می کنیم. اگر بخواهیم اعتیاد را ریشه کن کنیم باید کار و عمل را از وجود جدا کنیم. معتاد وجودش با ارزش است چون وجود انسانیت است. آدم گناه کار، وجودش با ارزش است ولی کارش نه چون خلاف چهارچوب بوده و برخورد خاص خودش را دارد.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

دوستت دارم مال خود کودک است نه برای کار کودک. حمایت مال کودک است. محبت شرط ندارد. محبت والدینی بی قید و شرط است. هر کاری کنی مال خودمی. همه ی عالم و آدم محبت با قید و شرط دارند غیر از والدین و اصلاً تفاوت پدر و مادر با بقیه در این است که محبت پدر و مادر بی قید و شرط است هر چه که باشد.

خشونت شخصیتی: ما راجع به شخصیت ۵ جلسه صحبت خواهیم کرد و الآن فقط به این خشونت ها یک اشاره می کنیم و فقط رفتارهایی را می گوئیم باعث ناامنی کودک می شود.

- مظلوم نمایی - این حالت در مادرها زیاد است که متأسفانه امروزه در پدرها نیز پدیدار شده. مثل شکستن خودمان در برابر کودک. مثل مواقعی که بچه ای مادرش را می زند و مادر شروع به گریه کردن ساختگی می کند "ببین مامان رو اوف کردی" این کار مظلوم نمایی است. از این حالت پیش پا افتاده شروع می شود تا حالات خیلی بدتر. با این کارها می خواهیم به بچه نشان بدهیم که ببین من چه قدر ستم کشیده ام فقط به خاطر تو. این کار والدین و درک مظلوم آن ها در مقابل برای کودک احساس گناه ایجاد می کند. اکثر ما پدر و مادرهای مظلوم نمایی داشته ایم و خودمان با احساس گناه بزرگ شده ایم.

- استفاده ابزاری از کودک در مناقشات همسران - هر پدر و مادری که اذعان می کند هر کاری می کنم به خاطر بچمه، من به او پرخاش می کنم. ما بچه ها را تبدیل به کیسه خاکریز جبهه هایمان کرده ایم. پدر و مادر به هم تیراندازی می کنند و بچه را وسط گذاشته اند و هر چه تیر است می خورد به کودک. بچه ها را نسبت به طرف مقابل چه پدر و چه مادر بدبین نکنید. خیلی می بینیم که والدین با ج های عاطفی، کودک را به طرف خود می کشند، با خریدن های افراطی و یا محبت های بی موقع کودک را به اردو گاه خود می کشند، "بیا پیش من مامان یا بابا رو ول کن". حالت بسیار حاد این موضوع را در یکی از مراجعین داشتیم که خانواده ای برای دختر ۲۴ ساله شان مشکل داشتند، در حالی که پدر و مادر با هم زندگی می کردند و اصلاً هم حاضر به جدایی نبودند اما پدر به دخترش می گفت: دعا کن مادرت بمیرد من برات یک خونه ی مستقل می خرم و مادر می گفت دعا کن پدرت بمیرد من برات یک ماشین آخرین مدل می خرم! این دختر به مرحله ای رسیده بود می خواست آدمکش استخدام کند تا هردویشان را بکشد و آرزو می کرد که هردو بمیرند تا راحت شود. تا زمانی که زن بودن را مقدم بر مادر بودن و مرد بودن را مقدم بر پدر بودن بدانیم، از بچه ها به عنوان ابزار استفاده خواهیم کرد. آن دختر فقط و فقط به دلیل منیت های پدر و مادرش فنا شد.

زمانی که دعوایمان می شود، احترام به یکدیگر را نباید فراموش کرد. و زمانی که کودک از دعوای ما ناراحت می شود باید با صداقت بگیم که آره ما کمی ناراحتیم، مامان تو بهترین مادر دنیاست و پدر تو بهترین پدر دنیاست ولی ما کمی از دست هم ناراحت هستیم. به این شکل و با تأیید هردو طرف از بچه ها استفاده ابزاری نخواهد شد.

- عدم افتخار به بچه ها - چه نگاهی به فرزندان داریم؟ آیا به وجودش افتخار می کنیم؟ ایده آل طلبی، کمال گرایی و نمره ی بیست خواستن مانع از این می شود که بتوانیم به فرزندان افتخار کنیم. بچه ی ما هر چه که باشد باید با افتخار به او نگاه کنیم. زیبا ترین و جذاب ترین و بهترین هدیه ی خداوند برای من تو هستی. در بخش احترام به جسم اشاره کردم، به تمام وجود و ماهیت فرزندان افتخار کنیم تا او یاد بگیرد به خودش افتخار کند. همین که هستم باعث افتخار پدر و مادرم هستم، اشتباه نکنید منظور خودشیفتگی نیست. این دو عظمت (پدر و مادرم) به وجود من افتخار می کنند، آفرین به من، این حالت رضایتمندی از خود خواهد بود

- سرزنش مداوم - ما از سرزنش کردن به عنوان یک روش تربیتی استفاده می کنیم. و یا از سرزنش به عنوان ایجاد انگیزه استفاده می کنیم.

چه کنیم که خشونت شخصیتی نداشته باشیم:

اقتدار- ارتباط مؤثر- واقعیت گرایی در مقابل ایده آل طلبی- تأیید وجود کودک- نقد عمل. متأسفانه ما درست عکس عمل می کنیم و وجود را نقد می کنیم و عمل را تأیید و تشویق می کنیم به همین دلیل نمی توانیم با هم خوب ارتباط برقرار کنیم. ما خیلی راحت لقب می دهیم. در ارتباط مؤثر نقد کردن، اول با تأیید طرف مقابل شروع می شود. وقتی اول طرف مقابل را تأیید می کنیم، مقاومت ها می شکنند و پذیرش برای اشکال کار بالا می رود. اما وقتی با تکذیب و عیب جویی شروع کنیم، مقاومت به وجود خواهد آمد حتی شنوایی طرف مقابل بسته خواهد شد.

خشونت آموزشی: تمام آموزش های زود هنگام بچه ها شامل خشونت آموزشی است که کودک را ناامن می کند. اکثر بچه هایی که به مراجعه می کنند و مشکل دارند یکی از مسائلی که در آن ها پیدا می کنیم، اضطراب آموزش است. یکی از علامت های آن، سؤال کردن زیاد و وابستگی زیاد به کامپیوتر و تلویزیون است. مغز دو نیمکره دارد، راست و چپ. نیمکره ی راست بخش شهودی و احساسی و خلاقیت انسان است که در ۶ سال اول این نیمکره فعال است و نیمکره ی چپ از پایان ۶ سالگی آرام آرام شروع به فعالیت می کند و در ۷ سالگی غالب می شود. نه این که نیمکره ی راست کامل خاموش می شود بلکه دو بخش عقل و احساس در تعادل قرار می گیرند. به همین دلیل است که من همیشه میگم کودک زیر ۶ سال عقل ندارد. نه این که واقعاً عقل ندارد بلکه منظور اینست که در ۶ سال اول تقدم با نیمکره ی راست است که بخش احساسات مغز است و تعقل در این نیمکره نیست. حال ما با آموزش های زود هنگام در زیر ۶ سال به نیمکره ی چپ مغز کودک فشار وارد می کنیم. آموزش های انتزاعی از ۷ سال به بعد شروع می شود.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

آموزش‌هایی که در حال حاضر در جامعه‌ی ما هنجار شده است، آموزش‌های زود هنگامی هستند که کاملاً روی سیستم مغز فشار می‌آورند. در این سن هم مغز آمادگی ندارد چون نیمکره‌ی تعقل هنوز فعال نشده و نیز شبکه‌ی عصبی شکل نگرفته است در نتیجه آموزش، آشفتنگی ایجاد می‌کند و کودک را دچار ناامنی و اضطراب می‌کند.

برای زیر ۶ سال یادگیری مهم است نه یاد دادن وقت یما روی یاد دادن متمرکز می‌شویم، به مغز کودک فشار وارد می‌کنیم که حاصل این فشار، اضطراب و ناامنی در کودک است. در سنین مدرسه نیز تمرکز بر نمره و رتبه و مقایسه و رقابت، ناامنی‌های آموزشی هستند و اصلاً خود امتحان ناامنی آموزشی است که شکر خدا در حال حذف از سیستم آموزشی است.

چه کار کنیم تا خشونت آموزشی نداشته باشیم؟

تقویت یادگیری از طریق بازی. بچه‌ها به خصوص زیر ۶ سال هر چه قدر بیشتر بازی کنند و در محیط تجربه کنند، امن تر خواهند بود و اضطراب آموزشی پایین تر خواهد آمد.

خشونت‌های جنسی: از کنجکاوی جسمی شروع می‌شود. بچه‌ها از سه سالگی به بعد راجع به بدنشان شناخت پیدا می‌کنند و می‌خواهند خودشان را با دیگران مقایسه کنند. مثلاً دکتر بازی می‌کنند، این کارها همه کنجکاوی هستند. اما به ما برمی‌خورد و واکنش‌های تند نشان می‌دهیم که این واکنش‌ها باعث می‌شود کودک بدبین و مضطرب شود در صورتی که این کارهای کودک فقط کنجکاوی جسمی است. بچه‌ها را به خاطر کنجکاوی‌های جسمی مثل دست زدن، تماشا کردن و به هم نشان دادن، تنبیه و مجازات نکنید و کتک نزنید بلکه به آرامی فضا را عوض کنید و وحشت ایجاد نکنید " بچه‌ها پاشین یک بازی دیگه کنین"

آزار جنسی – ممکن است بچه‌ها مورد آزار جنسی قرار بگیرند. اگر کودکی مورد آزار قرار گرفت مهمترین کار حمایت کامل از او است. مطلقاً در مورد او اعمال خشونت نکنید. بچه‌ها را نباید به خاطر سوء استفاده‌ی جنسی مجازات‌های شدید کرد و مطلقاً نباید ترس و وحشت ایجاد کرد حتی باید چند برابر بیشتر از او حمایت کرد تا به امنیت برسد. بچه‌هایی که آزار جنسی دیده‌اند و دچار خشونت والدین می‌شوند، در آینده خود طعمه‌هایی می‌شوند که مورد حمله قرار خواهند گرفت.

اطلاعات زود هنگام جنسی – در حال حاضر در بیشتر خانواده‌ها ماهواره هست و یا از جاهای دیگه می‌شنوند و بعضی صحنه‌ها که یک کودک نباید ببیند را می‌بیند و دچار وحشت می‌شوند. مواردی داشتیم که والدین بی‌مبالاتی کرده‌اند و یا تلویزیون در دسترس بوده و کودک دیده و دچار وحشت شده تا جایی که به روانپزشک نیاز بوده. اطلاعات زود هنگام جنسی کودک را ناامن می‌کند. فکر نکنید که خوبست که کودک همه چیز را بداند. قبول دارم که بچه‌ها در هر سن، مناسب سن خودشان باید اطلاعاتی راجع به این موضوع داشته باشند ولی این اطلاعات باید به موقع و صحیح باشد.

اگر کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفت بدون خشونت باید از او حمایت شود تا ترمیم شود حتی به روانپزشک مراجعه شود تا دستورالعمل داشته باشیم که آثار سوء آن در طول زمان ترمیم شود. در این مواقع باید حمایت تام و کمال کنیم تا اعتماد کودک به والدین حفظ و حتی تشدید شود. باید حواسمان به فرزندانمان باشد و مراقبت آگاهانه از آن‌ها داشته باشیم. بچه‌ها را به امان خدا رها نکنیم. در مهمانی یا پارک و هر جای دیگر باید هر لحظه بدانیم کودک ما کجاست؟ چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ حتی اگر چند کودک در اتاق با هم باشند باید مراقبت آگاهانه داشته باشیم. نه مراقبت پلیسی و کارآگاه بازی، این‌گونه مراقبت منجر به عدم اعتماد می‌شود.

دانش مان را بالا ببریم و اطلاعات زود هنگام به بچه‌ها ندهیم. بعضی از والدین به خصوص پدرها عقیده دارند همه چیز را باید به بچه‌ها یاد داد، خیر همه چیز را در هر زمان و در هر جا نباید به بچه گفت و یاد داد بلکه کارشناسی شود.

خشونت‌های اقتصادی: اولین ناامنی اقتصادی در خانواده، ترویج تفکر ندرت است. در خانه‌ها چه صحبت‌هایی رایج است؟ نداریم، نیست، گران میشه، قحطی میشه و... صحبت نداری کودک را ناامن می‌کند. امروزه دغدغه‌ی خیلی از بچه‌ها همین است که بالاخره بابام پول داره یا نه؟ پول بابام تموم شده؟ اگر تمومشه چی میشه؟ پدر و مادر باید تفکر وفور را در خانه حاکم کنند. تفکر وفور، خوش خیالی و گول زدن خود نیست بلکه ایجاد امنیت است. بعد از زلزله بم یک کلاس مربیگری در بم داشتیم. طبیعتاً همه افسرده و ناراحت و غمگین بودند، اما در بین آنها یک خانم بود که معلوم بود بمی نیست و خیلی شاد و سرحال بود، در یک آنتراک از او پرسیدیم که چگونه این قدر شاد و سر حال است در حالی که فضای آن جا آدم‌ها را له می‌کرد؟ اذعان داشت که به خاطر کار همسرش به بم آمده و این شادی را مدیون پدرشان هستند. پدر ایشان یک کشاورز ساده در شهسوار بوده است شب‌ها که به خانه می‌آمدند همه‌ی فرزندان را دور خودشان جمع می‌کردند و می‌گفتند بچه‌ها آن زیر پله را می‌بینید، اون جا پر از پول است، هیچ کس به اندازه‌ی ما پول ندارد. ایشان گفتند ما می‌دانستیم که آن جا پول نیست و فقط یک سری وسایل و بیل و کلنگ است اما هنوز هم مطمئن هستم اگر یک جایی گیر کنم پدرم از زیر پله پول می‌آورد. تفکر ندرت و تفکر وفور به کمیت بستگی ندارند. بسیاری از ثروتمندان، فقیر هستند و بسیاری از فقیران، ثروتمند هستند. چون فقر و ثروت یک برداشت ذهنی و یک باور ذهنی است. جهان هستی جهان وفور است و اصلاً لازم نیست ما نگران باشیم. یکی از حاضرین: این حالت، دروغ را به بچه‌ها یاد نمی‌دهد؟ آقای سلطانی: ابداً

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

دروغ نیست و کاملاً صحیح است. وقتی می‌گوییم ندرت هست در واقع به بچه‌ها دروغ گفته‌ایم. جهان هستی، جهان وفور است ولی در حد نیازهای ما نه در حد خواسته‌های ما. ما هیچ وقت برای تأمین نیازهای ما لنگ نخواهیم ماند.

ایجاد مضیقه – بعضی خانواده‌ها با پول ندادن و هزینه نکردن، ناامنی ایجاد می‌کنند و نقطه مقابل آن بعضی خانواده‌ها با زیاد هزینه کردن، ناامنی ایجاد می‌کنند یعنی افراط و تفریط. باید به تعادل فکر کنیم. مشاور مدرسه‌ای راهنمایی در شمال تهران تعریف می‌کرد که در مدرسه دزدی شد. دزد را پیدا کردند و دیدند یک دانش‌آموز بسیار ثروتمند. پدرش را به مدرسه خواستند، به گریه افتاد و التماس کرد که یک نوک پا به منزل ما بیاورد و وضع زندگی من را ببینید. به زور ایشان را به منزلشان بردند، با یک خانه مجلل و با شکوه روبه‌رو شدند که هر اتاقش مخصوص یک چیزی بود، بدنسازی، موسیقی، کتابخانه و اتاق خواب مجلل برای فرزند و غیره. پدر گریه می‌کرد و می‌گفت این وضع زندگی من است و من فقط همین یکدونه پسر را دارم و حتی در گنجی‌ای را باز کردند که پر از پول بود و گفتند که این‌ها در اختیار همسر و پسر من است آنوقت پسر من می‌دزدی می‌کند؟؟؟؟ واقعا درد دارد و این دوست مشاور اذعان کرد که به ایشان گفتم حالا که وضع زندگی شما رو دیدم اگر این پسر دزدی نمی‌کرد تعجب می‌کردم چون شما هیچ انگیزه‌ای برای زندگی کردن برای فرزندت به جا نگذاشته‌ای. انسانی که انگیزه ندارد، ناامن است. در فضای اقتصادی هم ندرت و هم اسراف هر دو انسان را ناامن می‌کند. ما بایدبای اقتصاد خانواده برنامه داشته باشیم.

نگران نباشید همه چیز در همه جا و در دنیا هست و ما هیچ وقت با مشکل برخورد نمی‌کنیم. تا زمانی که بدانیم چه نیازی داریم و چه خواسته‌ای داریم؟ و تفاوت نیاز و خواسته را بشناسیم. بچه‌ها باید مطمئن باشند که نیازهایشان حتماً برآورده می‌شود ولی خواسته‌هایشان نه و محدودیت خواهد داشت. برای مسائل مالی هم باید برنامه و ریتم داشته باشیم. چند نفر از ما برنامه ریزی اقتصادی خانوادگی داریم و فرزندان هم شاهد آن هستند. امروزه متأسفانه شاهد هستیم که تفکر مادی جای همه چیز را در خانواده‌ها گرفته است. اگر در اشتباه تفکر مادی بیفتیم، درست کردن آن خیلی سخت خواهد بود. جهان هستی، جهان هماهنگی مادی و معنویت است. مخروط را به یاد آورید، مادیت مهم است و معنویت ارزش است و هماهنگی بین این دو لازم است.

خسونت دینی – هر تفکری که خدا را از بچه‌ها بگیرد به انسان و به بشریت خیانت کرده است. من به هیچ دین و مذهبی کار ندارم بلکه با باورها و تفکرات کار دارم. ما سال‌های پر تلاطمی پیش رو داریم و قرن آینده قرن بی ثباتی هاست. متأسفانه بچه‌های ما در مرکز این تلاطم قرار دارند. تنها پشتیبان و تنها چیزی که می‌توانیم به آن تکیه کنیم «خدا» است. ترس از خدا در بچه‌ها ایجاد نکنیم. به خصوص بچه‌های زیر ۶ سال و زیر ۱۲ سال را مطلقاً از خدا نترسانید. در این سن زمان شناساندن زیبایی و عظمت و جلال خداوند است. شخصیت کودک در خانواده شکل می‌گیرد و پدر و مادر برای کودک خدا هستند پس هیچ کس جزء والدین در ایجاد این ترس نمی‌توانند تأثیر گذار باشند. رابطه‌ی انسان با خدا یک رابطه‌ی عاشقانه است جایی که ترس باشد عشق وجود ندارد، یا ترس هست یا عشق. ما نمی‌توانیم هر دوی این‌ها را با هم داشته باشیم. اگر بچه‌ها از خدا و مجازات بترسانیم، محبت خدا را از دل او بیرون کرده‌ایم. سال‌های کودکی سال‌های ترس از عذاب نیست. البته بین خوف و ترس تفاوت است. خوف، ترس نیست و در دین ما روی خوف خیلی تأکید شده است. خوف عظمت و جلال است. یکی از خصوصیات دوران کودکی حیرت است که این حیرت در بزرگسالی تبدیل به خوف می‌شود. در مقابل بناهای با عظمت چه احساسی پیدا می‌کنید؟ خوف عظمت است. وحشت نیست، محبت است. اگر وحشت ایجاد شود بچه‌ها ناامن کرده‌ایم و این ناامنی تا آخرین لحظه‌ی زندگی همراه او خواهد بود.

بچه‌ها نباید وحشت کنند، باید حیرت داشته باشند تا در بزرگی، خوف داشته باشند. در کودکی فقط از مهربانی و رحمت و زیبایی خداوند برای او صحبت کنید و به سن عقل که رسیدند از قانونمندی آفرینش بگویند.

بلایای طبیعی: سیل، زلزله، خشکسالی و غیره کودک را ناامن می‌کند. زمانی که این اتفاق‌ها می‌افتد وظیفه‌ی والدین است که اولاً کودک را دور کنند و حمایت کنند. خیلی از این بلایای طبیعی رحمت خداوند هستند و اصلاً آزار نیستند اما ما تبدیلش می‌کنیم به آزار. هر سیل و زلزله‌ای در دل خودش نعمت‌هایی دارد. در زلزله‌ی بم در یک کلاس خلاقیت از مربیان خواستم که بعد از سه ماه عزاداری و غصه‌ی یک کار تازه کنند و نعمت‌ها و فواید‌های این زلزله را بنویسند، قابل باور نیست که حدود ۱۰ ردیف فواید آن را نوشتیم و به کلی فضا عوض شد چون نگاه عوض شد.

ناامنی‌های اجتماعی – جنگ، درگیری‌های خیابانی، قتل، دزدی و... از این مسائل هم باید کودک را دور نگاه داریم.

خسونت‌های رسانه‌ای:

ما در مقابل خسونت سه کار می‌کنیم: خسونت را در داخل خانواده مدیریت می‌کنیم و کاهش می‌دهیم و جلویش را می‌گیریم و فضا را امن می‌کنیم، کودک را مقاوم می‌کنیم چون به هیچ وجه نمی‌توان خسونت حتی از نوع خانوادگی را صفر کرد پس بچه‌ها باید مقاوم شوند، از نفوذ خسونت‌های خارج از خانه جلوگیری می‌کنیم. یک از وظایف مهم والدین ایزوله کردن خانواده در برابر ناامنی‌های خارجی است. مهم‌ترین عامل نفوذ خسونت به خانواده رسانه است. اعم از تلویزیون، ماهواره، اینترنت، مطبوعات. در خانه چی می‌بینیم؟ چرا این قدر تلویزیون روشن است؟ آیا باید بچه‌ها در معرض همه‌ی این اخبار قرار بگیرند؟ خوب وظیفه‌ی رسانه این است که اخبار را منتقل کند ولی آیا وظیفه‌ی ما والدین هم این است که فرزندان ما را در معرض همه‌ی این اخبار قرار دهیم. خیر وظیفه‌ی والدین ایزوله کردن خانواده است. مثل باغبانی که از گلخانه‌اش محافظت می‌کند. آیا همه‌ی سربال‌ها و ویرانه‌ها را بچه‌ها باید ببینند؟ یکی از حاضرین: خوب این‌ها حقیقت هستند مگه نباید با آن‌ها روبه‌رو شد؟ آقای سلطانی: این‌ها حقیقت نیستند، واقعیت هستند. زیر ۶ سال بچه‌ها نباید با

واقعیت های خشن روبه رو شوند. درست مثل این می ماند که بگیم به بچه ی ۶ ماهه چلو کباب دادیم، مرد. خوب چلو کباب یک واقعیت است و باید خورده شود اما در زمان خودش، دندان در بیاورد، قدرت جویدن و هضم پیدا کند بعد به او کباب می دهیم. دلیل ندارد که برنامه هایی که بزرگسالان می بینند را بچه ها هم ببینند. بله سرما و آفت یک واقعیت بیرونی هستند اما ما باید اجازه دهیم که وارد گلخانه ی ما شوند و گل های ما را از بین ببرند؟ پس وظیفه ی باغبان چیست؟ بوته ی گل را رها کنیم و بگیم خوب سرماست دیگه! باید یاد بگیره از خودش دفاع کنه! پس وظیفه ی من باغبان چیه؟ وظیفه ی ما حفاظت از فضای خانواده و دفاع از امنیت خانواده است.

نشست ۱۴-تربیت

مبحث پیش راجع به خشونت صحبت کردیم؛ یک نکته از آن بحث باقی مانده و آن این است که بزرگترین عارضه ی خشونت و عدم وجود امنیت، ترس است. ترس به عنوان یک از احساس از مجموعه احساسات ناخوشایند انسان است. ما چهار گروه احساسات داریم: شادی، غم، ترس و خشم. ترس برای انسان لازم است و باید باشد چون ترس برای مواقع خطر نیاز است. احساس اصلی انسان در طول زندگی شادی است. انسان شاد به دنیا آمده، شاد زندگی می کند و شاد هم باید از دنیا برود. ترس و غم و خشم برای محافظت از شادی وجود دارند که هر جا که ما منحرف شدیم، ما را برگردانند. بنابراین ترس به عنوان یک احساس خیلی خوب است.

اما عدم وجود امنیت باعث ایجاد ترس ذهنی می شود و هرچه امنیت کمتر باشد، ترس های ذهنی بیشتر می شوند. ما اسیر ترس های ذهنی از کودکی هستیم. ترس های نهادینه شده در بخش ناخودآگاه ذهنمان که تا آخر عمر عذابمان خواهند داد؛ این حالت حاصل ناامنی است. ترس باعث می شود که به حصار ذهنی یا همان قلعه ی تنهایی که حاصل ناامنی است و در مباحث پیش مفصل راجع به آن صحبت کردیم، برویم. ترس موجب می شود انسان خوب رشد نکند چون ترس مانع حرکت و مانع پیشرفت است. ترس های ذهنی شامل اضطراب و ترس از موهون هستند و همه ی ما از یک چیزهایی می ترسیم و اضطراب داریم. ترس موجب می شود که اعتماد از بین برود. وقتی اعتماد نداشته باشیم، ایمان را هم از دست خواهیم داد چون ایمان از امنیت می آید، ایمان به یک کل. وقتی ایمان را از دست بدهیم، توکل را هم از دست خواهیم داد.

نامنی >---> ترس >---> بی اعتمادی >---> کاهش ایمان >---> کاهش توکل

ایمان یعنی گرفتن امنیت از یک نقطه ی نگاه. وقتی ایمان نداریم یعنی امنیت نداریم و چیزی را که به ما امنیت می دهد را نمی شناسیم، مرکز امنیت برایمان شفاف نیست در نتیجه ایمان نداریم. در دین خودمان می گوئیم که به خدا ایمان داریم. ولی اگر صادقانه به عمق وجودمان نگاه کنیم می بینیم که حتی این نقطه ی نگاه هم برایمان شفاف نیست و نمی دانیم که باید به چی ایمان داشته باشیم. در نهایت توکل نداریم. توکل از وکالت می آید یعنی واگذار کردن. ما هیچ چیز را واگذار نمی کنیم و می خواهیم خودمان همه چیز را نگه داریم، در نتیجه زیر بار یک فشار سنگین ذهنی قرار می گیریم. منظور ما لفظ معمولی با ایمان و بی ایمان نیست بلکه منظور این است که وقتی ما به یک نقطه ی اوج ایمان نداریم و نمی توانیم توکل داشته باشیم، همه چیز را باید خودمان به عهده بگیریم در نتیجه سطح نگرانی هایمان بالا می رود. این تجربه را داشته اید که مواقعی در زندگی پیش آمده که باید به فکر همه چیز باشید؟ چند نفر دختر اول خانواده هستید؟ چه قدر نگران خانواده و پدر و مادران هستید؟ و چه قدر نگران فرزندان و هستید؟ همه ی این مسائل و دغدغه ها به این دلیل است که بار همه را ما به شانه می کشیم و خودمان را مسئول همه می دانیم چون وقتی ایمان و توکل نیست، نمی توانیم واگذار کنیم و وقتی واگذار نمی کنیم، فشار تحمل می کنیم.

ریشه ی این روند در نامنی های کودکی است. کودکی که امنیت را تجربه نکند، در بزرگسالی ایمان قوی نخواهد داشت. در مبحث کودک آرزوها غریب به اتفاق فرزند با ایمان می خواستید؛ کودک باایمان کودکی است که امنیت دارد. حاصل ترس، بی اعتمادی است.

اعتماد چیست؟ فرق اعتماد با اطمینان چیست؟

اعتماد درونی و ذهنی است. در ۶ سال اول زندگی بچه ها باید با اعتماد کامل بزرگ شوند. به هیچ وجه نباید کودک زیر ۶ سال رابی اعتماد کرد و ترس از بی اعتمادی در او ایجاد کرد. اعتماد کاملاً ذهنی است.

من در کلاس ایستاده ام! یک لحظه چشم هایم را می بندم، در چه محیطی دارم درس می دهیم؟ خانم هایی که این جا هستند همه خوب و عالی و فرهیخته هستند، از کلاس بیرون می روم باز هم همه خوبند! اصلاً آدم بد دردنی وجود ندارد، راحت و آسوده به زندگی ادامه می دهیم. بچه ها باید این حالت را تجربه کنند. زیر ۶ سال نباید ترس و بی اعتمادی در کودک ایجاد کرد. اعتماد زیاد و کم ندارد، مطلق است و اعتماد خوش باوری هم نیست. اعتماد با چشم بسته صورت می گیرد، همه خوبند. بد وجود ندارد و تمام. زیر ۶ سال زمان تمرین اعتماد با چشم بسته است. بچه ی زیر ۶ سال نباید ترس ذهنی داشته باشد. حال من می خواهم با چشم باز اعتماد کنم چه اتفاقی می افتد؟ مجبورم دائم راجع به دیگران در حال قضاوت باشم! این خانم یک کلکی دارد، آن خانم مشکوک است و

وقتی چشم هایم را می بندم و به همه اعتماد دارم، همه چیز عالی است و در این زمان من شاد و راحت هستم و تمام. ولی با چشم باز دائم باید تک تک افراد را قضاوت کنم چه حال خواهیم داشت؟ به خودمان نگاه کنیم، چه قدر در حال قضاوت هستیم؟ در حالی که باید با چشم بسته اعتماد کرد. بچه های زیر ۶ سال را بی اعتماد نکنید چون بی اعتمادی ناامنی می آورد و ناامنی هم بی اعتمادی می آورد. کودک به خصوص در سال اول زندگی، ابتدا نسبت به پدر و مادر نیاز دارد که بدانند این دو نفر قابل اعتماد هستند یا نه؟ حال ما چه کار می کنیم؟ کودک را می ترسانیم. ما از ترس به عنوان یک عامل تربیت استفاده می کنیم "بیرون نری ها، بچه دزد ها می دزدنت! آدم بد فراونه می برنت، دل و قلوه ات را در میارن و می فروشن، سرت را می برن و". چه قدر به دخترها می گوئیم که مواظب مرده باشند "مرد جماعت قابل اعتماد نیست، همشون یک کلکی دارند، گول نخوری!" ۲۵ سال تلقین می کنیم که گول نخوری بعد یک شبه برای ازدواج می گیم که دیگه باید گول بخوری و بنشین سر سفره ی عقدا! امضاء کن و برو برای زندگی. دقیقاً همین مسئله باعث شده که امروزه در روابط های زناشویی، اعتمادی وجود ندارد و عدم وجود اعتماد بین زن و شوهر عامل مشکلات بسیاری در زندگی ها شده است. ما حتی در رفت و آمدهایمان هم گارد داریم چون به هم اعتماد نداریم. چرا این قدر مهمانی های ما به تحمل کشیده می شود؟ چون دائم توی این فکر هستیم که نکنند بیان بعد برن به حرفی پشت سرمان بزنند! وقتی مهمان به منزلتان می آید چه قدر نگران هستید؟ همه نسبت به همدیگه بسته شده ایم. این بی اعتمادی ها از کودکی می آید. مطمئن باشید که اعتماد با چشم بسته خوش باوری و خود گول زدن نیست. بچه ی زیر ۶ سال قدرت استدلال ندارد چون نیم کره ی چپ و منطقی او فعال نیست بلکه فقط نیمکره ی راست و تفکر شهودی او فعال است و این ویژگی کودک را نباید با بی اعتمادی خراب کنیم.

اطمینان بیرونی است. ذهنی نیست بلکه عینی است. واگذاری دارد در صورتی که در اعتماد چیزی واگذار و رد و بدل نمی شود چون ذهنی است. برمی گردیم به مثال کلاس، در درون ذهن من کلاس عالی است، امن است و همه چیز خوب است. حالا در فضای بیرونی یک نفر میگو: سلطانی، ماژیکت را به من بده! در این حالت واگذاری شروع شده است چون یک چیزی می خواهد مبادله شود. حالا این جا باید چشم هایمان را باز کنیم، سؤال کنیم: ماژیک را برای چی می خواهی؟ کی برمی گردانی؟ ماژیک می خواهی که دیوار را خط خطی کنی، پس نمی دهم. این جا اطمینان وارد می شود دیگر اعتماد نیست چون واگذاری وجود دارد. سن اطمینان و واگذاری ۷ سال به بالا است. از ۷ سالگی به آرامی شروع می شود و در ۱۸ سالگی کامل می شود. مسئولیت والدین این است که همراه کودک هستند تا آرام آرام یاد بگیرد که اعتماد و اطمینان چه فرقی با هم دارند و کجا باید اعتماد کند و کجا اطمینان. همه ی آدم ها خوب هستند ولی اگر یکی گفت بیا بریم با هم بستنی بخوریم، واگذاری است. کودک زیر ۶ سال نمی تواند این مسئله را بفهمد و تشخیص دهد و به کودک زیر ۶ سال نباید بی اعتمادی داد پس باید خودمان دائم حضور داشته باشیم و کودک را حمایت کنیم. در بخش بازی ها گفتیم که یکی از مسائلی که بازی مخرب ایجاد می کند، کمک های بی مورد والدین است و گفتیم که به جای این کمک های بی مورد باید حمایت کرد. حمایت یعنی با هم هستیم و یا با هم بیرون می رویم، هر جا که کودک مهارت و شناخت نداشت، من مادر یا پدر هستم و از تو حمایت می کنم.

از ۷ سالگی که آرام آرام شناخت شروع می شود به همان نسبت نیز ما هم آرام آرام کودک را به دنیای تفاوت اعتماد و اطمینان می بریم. اما ما از اول کودک را بی اعتماد می کنیم و به او اعتماد با چشم باز را آموزش می دهیم، در صورتی که نمی دانیم اعتماد با چشم باز ، زندگی در جهنم است.

یکی از دلایلی که ما در جهنم ذهنی مان زندگی می کنیم این است که می خواهیم با چشم باز به دیگران اعتماد کنیم و در درون خودمان مرتب در حال بررسی و حلاجی دیگران هستیم. به ما چه ربطی دارد که دیگران چه هستند و چه کار می کنند، هر کس باید مشغول کار خودش باشد؛ اعتماد کنید و تمام.

اطمینان با چشم باز انجام می شود. اطمینان با چشم بسته، حماقت است. زمانی که مشغول اعتماد با چشم باز هستیم، آن قدر از ذهنمان کار می کشیم که یادمان می رود کجا باید چشممان را باز کنیم و درست سر بزنگاه چشمانمان را می بندیم. خیلی از حوادث و کلاهبرداری ها و طلاق ها حاصل این روند است. اطمینان به مهارت برمی گردد. "این طرف مقابلی که من می خواهم به او اطمینان کنم آیا مهارت لازم را دارد؟ این خواستگار دختر من یا دختری که می خواهیم به خواستگاری او برویم می توانند یک زندگی را اداره کنند؟ مهارت لازم و کافی را دارند؟ خیلی انسان خوبی است ولی آیا مهارت دارد؟" در طول مشاوره هایم هیچ زوجی را ندیدم که بحران داشته باشند و آدم های بدی باشند. همه خوب هستند ولی ممکن است مهارت نداشته باشند و نشود که به آن ها اطمینان کرد، اعتماد کامل است. ما درست آن جایی که باید چشممان را باز کنیم، می بندیم چون از کودکی در ما عدم اعتماد ایجاد شده است و عدم اعتماد باعث می شود که ما با چشم باز از نظر ذهنی زندگی کنیم و بعد در مرحله ی اطمینان چشم هایمان را ببندیم.

اعتماد	اطمینان
درونی	بیرونی
ذهنی	عینی
با چشم بسته	با چشم باز
عدم واگذاری	واگذاری وجود دارد

تربیت

کلمه ی تربیت را که می شنوید چه چیزهایی به ذهنتان خطور می کند؟ حاضرین: بکن و نکن، چهارچوب، قانون، مجازات و تنبیه. آقای سلطانی: حالا من هروقت این کلمه را می شنوم نمیدونم چرا "کتک" به ذهنم می آید. تربیت هیچ کدام این ها نیست بلکه تربیت یعنی پرورش، از ریشه ی رب و مربی می آید. پرورش در درون خودش زایش و رشد و رویش و شکوفایی دارد. در حالی که تربیت از نظر ما یعنی شکل دادن. این کار را بکن و آن کار را نکن تربیت نیست بلکه مانع تربیت است. همان طور که قبلاً گفتیم ۴ عامل مانع تربیت هستند: نظم، نظافت، آموزش و تربیت. برداشت های اشتباه و نادرست ما از این ۴ عامل باعث بهم خوردن تعادل کودک می شود. ما تربیت را هم مثل نظم ایستا می بینیم، شکل دادن و تراشیدن می بینیم، در حالی که تربیت، پرورش است. چرا ما این نگاه را به تربیت داریم؟ و می گوئیم تربیت یعنی پرورش؟ به دلیل سنت هایی که داشتیم. تربیت بر پایه ی سنت و فرهنگ است. پس اول فرهنگ را با هم بررسی می کنیم. به نظر شما فرهنگ یعنی چی؟

فرهنگ یک کلمه ی فارسی است که از فره می آید و به معنی شکوه و جلال و فر و شوکت است. فرهنگ یک ملت شکوه و جلال آن ملت است. فرهنگ نقطه ی اوج یک جامعه است. فرهنگ روشن کننده ی فضای زندگی ما است و یک نقطه ی اوجی است که انسان در هر جامعه ای باید به آن برسد. نوری است که از بالا می تابد و مسیر را روشن می کند.

در جامعه ما میگویم که فرهنگ ما خراب شده، یا میگویم فرهنگ مردم آزاری و غیره، این کاملاً اشتباه است فرهنگ هیچ وقت آلوده نمی شود بلکه همیشه در اوج است. آن چیزی که خراب و آلوده می شود، "هنجار" است یعنی برداشت اشتباه از فرهنگ. فرهنگ یک جامعه فر و شکوهی است که آن جامعه دارد و آن را هدایت می کند که ما در ایران می گوئیم فره ایزدی. فرهنگ همان اصل و اصول یک جامعه است. اصل یک نقطه ی اوج است و مقدس است. مقدس یعنی پاک ترین، منزه. بنابراین فرهنگ آلوده و خراب نمی شود.

مشکل ما این است که فرهنگ خودمان را نمی شناسیم. فرهنگ همیشه زنده است. اگر به دنبال کودک آرزو هایمان هستیم باید بچه هایی تربیت کنیم که با فرهنگ باشند. با فرهنگی این نیست که کتاب زیاد بخوانند بلکه باید فره و شوکت داشته باشند، شکوه و جلال و عظمت پیدا کنند و در مسیر عظمت حرکت کنند. در یک جامعه اصل و اصول یک نقطه ی مقدس است که اصلاً قابل تغییر نیستند. یکی از نقاط برجسته ی فرهنگ ایرانی، یکتاپرستی است. ایرانیان در زمان های خیلی قبل از اسلام هم هیچ وقت دوگانه پرست یا بت پرست و غیره نبودند و ما در ایران برده داری نداشتیم به همین دلیل جنگ برده ها نیز نداشتیم اما در یونان باستان برده داری و جنگ برده ها مرسوم بوده است همان جنگ گلاادیاتورها که الان در ادامه آن مسابقات فوتبال را داریم. گلاادیاتورها به میدان می آمدند و می جنگیدند تا مردم را شاد کنند منتهی امروزه در فوتبال انسانی تر شده و دیگه همدیگر را نمی کشند فقط همچین می زند که طرف دیگر نتواند بلند شود. به همین دلیل است که شخصاً معتقدم ما هرگز در فوتبال موفق نمی شویم چون اصلاً ریشه ی برده داری در فرهنگ ما وجود ندارد ما ریشه ی جنگ گلاادیاتورها نداریم و این نقطه ی برجسته ی فرهنگ ما است.

وقتی ادعا می کنیم که باید یک رویکرد پرورش کودک مبتنی بر فرهنگ بومی کشور خودمان داشته باشیم، اول باید فرهنگ را بشناسیم. فرهنگ پاک و قدسی است و هیچ زمانی آلوده و ناپاک نمی شود، برد و باخت در آن وجود ندارد. مسائلی که امروزه در دنیا با عنوان فرهنگ باب شده مثل فوتبال، فرهنگ نیست بلکه هنجار یاست که مسری شده است.

کارکردها و روش ها بر پایه ی فرهنگ می شوند سنت و سنت می شود ارزش ها. ما یک جامعه ی سنتی هستیم و سنت دیرینه ای داریم. ارزش ها سنت های ما هستند. وقتی می گوئیم سنتی یاد چی می افتید؟ قدیمی، کهنه، بوی ناگرفته، بی مصرف!! تا به حال یک درخت را در بهار دیدید که پر از شکوفه می شود؟ چه قدر زیبا است؟ از دیدنش لذت برده اید؟ حض کرده اید؟ این یک سنت است. شکوفه ی درختان در فصل بهار یک سنت الهی است. سنتی که نو می شود. سنت ها باید جدید شوند. خوب معلومه شکوفه اگر ۵ سال روی درخت بماند دیگر آن زیبایی را ندارد. در بطن سنت، نو شدن است اگر نو و جدید نشود تبدیل به تحجر می شود و دقیقاً مشکل ما با سنت نیست بلکه با تحجر است.

امروزه در مسئله ی پرورش و تربیت کودکان آشفته و کلافه هستیم چون سنت مان را نمی شناسیم و مبنا و اصول نداریم. با سنت مخالفت می کنیم چون آن را نمی شناسیم. کتک زدن بچه ها سنت و روش سنتی نیست بلکه یک هنجار قدیمی است. این یک اشتباه کلامی رایج است که می گوئیم در تربیت سنتی کتک وجود دارد. سنت بر پایه ی فرهنگ و ارزش است و خشونت در آن وجود ندارد.

ما در مورد علم هم دچار هنجارهای علمی هستیم. قدیم می گفتند: کتک زنید و پدرسالاری نباشد، امروزه میگویند کتک بخورید و کودک سالاری باشد؛ خوب این هم یک هنجار است و امروزه خیلی از روش های تربیتی کودکان هنجاری شده است. هنجار یعنی مُد. و خودمان هم نمی دانیم چرا؟ دیدید چقدر در مقابل بچه ها منفعل هستیم و نمی دانیم که بالاخره چه کار کنیم؟ بزنییم یا نزنیم؟ ببوسیم یا نبوسیم؟ و اصلاً نمی دانیم که چه کار کنیم.

سنت ها ارزش های ما هستند که باید جدید شوند؛ اگر جدید نشوند تبدیل به تاجر می شوند. جدید شدن با متجدد شدن و تجدید، فرق می کند. مدرن به معنی تجدید است، ما نمی توانیم مدرن شویم؛ ما باید جدید شویم. تجدید مثل تجمل است. جمال یعنی زیبایی و تجمل یعنی زیبایی ساختگی و تظاهر به زیبایی. تجمل، تظاهر به زیبایی است نه خود زیبایی. تجدید هم جدید شدن نیست بلکه روش هایی است که ریشه ندارند. تجدید در اروپا به وجود آمد و مسائلی دارد که این جا جای بررسی آن نیست ولی ما متجدد نیستیم، ما مدرن نیستیم، ما سنتی هستیم که باید سنتی به روز شویم. روزآمد و به هنگام، سنتی که از علم استفاده می کند. علوم اثبات شده را می گیرد و مرتب زایش دارد.

بعد از ارزش ها، مهارت ها می آید. مهارت ها تکنولوژی و علوم آموزشی و تجربی و اطلاعات هستند که باید آموخته شوند و در سطح جهان مبادله شوند. ارزش ها و مهارت ها قابل دریافت هستند ولی اصل و اصول به هیچ وجه. جامعه ای که اصل و اصول نداشته باشد، ارزش و مهارت هم ندارد. اصل و اصول ریشه هستند. اگر ریشه نباشد، ساقه ها درست بار نخواهند آمد. ما از دوره ی مشروطه به بعد نزدیک ۱۰۰ سال است که داریم سعی می کنیم متجدد شویم، آیا شدیم؟ آیا آرامش داریم؟ علم و تکنولوژی گسترش پیدا کرده ولی آیا آرامش داریم؟ خیر. چون آرامش از اصل و اصول می آید. اگر به درخت تشبیه کنیم، آرامش از ریشه می آید و اگر به مخروط تشبیه کنیم، آرامش از بالاترین بُعد مخروط می آید. آرامش از بالا و از امر قدسی می آید از او باید بگیریم. ابعاد پایین مخروط، ارزش ها و مهارت ها را باید تبادل کنیم. مثل کار خوبی که سازمان ملل انجام داده و ۱۲ ارزش زندگی را به جهان معرفی کرده است که البته من معتقدم که در منابع سنتی خودمان خلب ارزش های بیشتری وجود دارد. علم در انحصار هیچ کس نیست و می توانیم علم و تکنولوژی را با هم مبادله کنیم و بهره ببریم.

هر فردی باید اصل و اصول خودش را بشناسد و برایش شفاف باشد. ما نمی توانیم بگوییم که چی باید باشد اما مهم است که هر کس واضح بداند که اگر نقطه ی نگاه و اصل او پول است، آن را بشناسد. اگر علم است، واضح بداند که نقطه نگاه او علم است و اگر خدا است بدانیم که خدا است. خیلی وقت ها ما ادعا می کنیم که اصل و نقطه ی نگاه ما خدا است اما بعد که عمیق تر می شویم می بینیم که خدا را در خدمت پول می خواهیم. در این عرفان های جدید بسیار دیده می شود که گفته می شود بخواه و فقط از خدا بخواه تا میلیاردر شوی. جوان های ما امروزه خدایی را می پرستند که آن ها را میلیاردر کند.

فرهنگ -----> اصل/اصول

سنت -----> ارزش ها / مهارت ها (اهمیت)

چگونه بر پایه ی سنت ها روش استخراج می کنیم؟

روش های فرزندپروری در ایران وارداتی و ترجمه است. بحث خوب و بد بودن این منابع نیست چون همه ی این منابع علمی و صحیح هستند و تا حیطه ی مهارت ها برای ما لازم هستند، اما هیچ کدام وارد حیطه ی اصل و اصول نمی شوند به همین دلیل ابهام ایجاد می کنند. کتاب های ترجمه شده بر پایه ی رویکردهای متفاوتی نوشته شده اند و همگی نیز نویسنده های عالم و حاذقی دارند که حق بر گردن بشریت دارند ولی ممکن است که نظریاتشان خلاف یکدیگر باشد. ما این نظریات متعارض را می خوانیم و در نهایت خودمان هم دچار ابهام و تعارض می شویم چون این نظریات بر پایه ی اصل و اصولی است که آن نویسندگان به آن ها معتقدند و ما نمی دانیم که آن اصل و اصول چیست. و ممکن است که با اصل و اصول ما هماهنگ نباشند، بنابراین تعارض ایجاد می کنند. تعارض در تعارض این آشفته بازاری را که امروزه در جامعه حاکم است را ایجاد می کند. نمی دانیم که با بچه مان چه کار کنیم؟ کلاس یک چیزی میگه! دخترخاله مان از امریکا چیز دیگری می گوید! در ژاپن با بچه ها گونه ای دیگر رفتار می شود و در نهایت نمی دانیم چه کار کنیم و مرتب با بچه دعوا داریم و دور خودمان می چرخیم.

کتاب های ۱۲ ارزش زندگی یونسکو در ایران ترجمه و به چاپ رسیده است و در حال حاضر در مهد ها در حال آموزش هستند که بسیار کار زیبا و درستی است. یکی از ارزش هایی که سازمان ملل اعلام کرده است "احترام" است. و یکی از مفهومی هایی که این سازمان در مورد احترام گفته: دیگرپذیری، پذیرش دیگران با هر رنگ پوست و ملیت و دین و... است و گفته که انسان ها احترام دارند. و مفهوم دیگر احترام به طبیعت است. وقتی احترام را در رویکرد هوش متعادل و رشد متعادل بررسی کردیم دیدیم که چه قدر معنای وسیع تری این کلمه در منابع سنتی ما دارد. ما چه کلماتی در رابطه با احترام داریم؟

احترام، حرمت، محترم، حریم، حرم، محرم، مُحرم، احرام، مُحرم، تحریم، حرام

چه قدر مفهوم از این کلمه داریم که همگی کاربردی هستند و کاربرد این کلمات بی خودی درست نشده است. احترام از حریم می آید. حریم یعنی فضایی که متعلق به آن فرد یا پدیده است و هیچ کس حق ندارد وارد آن شود، مگر این که مُحرم باشد. و برای این که مُحرم باشد و وارد حریم شود، قبل از آن باید مُحرم شود. دوستی تعریف می کرد که وقتی می خواستند به مکه مشرف شوند اول به میقات رفتند و محرم شدند، از ایشان پرسیدم مُحرم شدن چیست؟ و چه کارهایی انجام دادید تا محرم شوید؟ و ایشان توضیح دادند که غسل کردند، دعای مخصوص خواندند، احرام پوشیدند بعد وارد حرم شدند. گفتم اول غسل کردید! یعنی جسم را می شوئیم، بعد روح را می شوئیم و هر آن چه غیر از حریم الهی است از خود خارج می کنیم، چه یک فکر باشد، یا دل بستگی ها باشد همه را کنار می گذاریم و با احرام وارد حرم امن می شوئیم. گفتم حالا از دل این مراسم بای زندگی روزمره روش درآوریم. پدر یا مادر می خواهند وارد خانه

شوند قبل از این که زنگ بزنند یا کلید را بچرخانند، چند لحظه مکث کنند چون در حال وارد شدن به حرم خانه هستند که حریم خانواده است. آیا مُحرم شده ایم که وارد شویم؟ چه قدر امروزه می گویند که فکرها و درگیری ها و مسائلت را پشت درب بگذار و بعد با روی باز و شاد وارد منزل شو! حالا به این زیبایی ما در سنت خودمان داریم که باید مُحرم شد، هر آن چه آلودگی از صبح تا حالا با خودت آورده ای بیرون بگذار، غسل کن، ذکر بگو و روحت را تصفیه کن و پاک کن، بعد با آرامش درب را باز کن حالا مُحرم شدی و مُحرم هستی، وارد شو. در فضای یک چنین خانواده ای، خشونت چگونه ممکن است اتفاق بیفتد؟ وقتی همه حریم ها را بشناسند و به آن احترام بگذارند.

خدمت خانم فرمانی کلاس می گذراندم، ایشان فرمودند: کودک در اتاقش مشغول بازی است، درب بزنید بعد وارد شوید!! "عزیزم اجازه هست بیام تو" ما چنان در اتاق کودک رفت و آمد می کنیم که انگار نه انگار که این جا اتاق کودک است و هر کار دلمان می خواهد می کنیم. هیچ عیبی ندارد می توانیم به کارمان ادامه دهیم و اصلاً هم از کودک اجازه نگیریم ولی کودک ما چگونه باید حَرَم و حریم و حرمت ها را یاد بگیرد؟ وقتی خودش حریم ندارد!!! وقتی عصبانی می شویم و چشمانمان را می بندیم و دهانمان را باز می کنیم و همه ی حریم ها را می شکنیم چگونه می توان انتظار داشت که کودک احترام را یاد بگیرد؟؟ منظور ما از این که می گوییم از دل سنت ها روش درآوریم همین است. در زندگی نامه آیت ... قاضی طباطبایی از عرفای صد سال پیش می خواندم که هر وقت کودکی وارد می شد به احترام آن کودک ایشان از جایشان بلند می شدند و سلام می کردند؛ هر چند دفعه که کودکی وارد می شد باز هم ایشان بلند می شدند و به آن ها ادای احترام می کردند. اطرافیان اعتراض کردن که آخه شما بزرگتر هستید و مقاماتی دارید چرا این کار را می کنید، فرمودند: اگر من الان این احترام را به این کودکان نگذارم، از کجا باید این ها یاد بگیرند که به دیگران احترام بگذارند؟

حرمت و احترام را یاد بگیرد و کار کنید. والدین الگوی رشد کودک هستند، ما به عنوان پدر و مادر باید اصل و اصول خودمان را بشناسیم. احترام یک ارزش است که از اصول می آید. احترام یک فرهنگ و یک ارزش است، خشونت یک هنجار است. چون سنت ها امر قدسی هستند که از بالا می آیند. امر قدسی پاک و منزّه است بنابراین نمی تواند آلوده به خشونت باشد وقتی آلوده به خشونت می شود دیگر از بالا نیست و ریشه ندارد؛ هنجار یعنی رفتارهایی که ریشه ندارند. اگر کسی برداشت اشتباهی از موضوع م یکند دیگر فرهنگ و سنت نخواهد بود بلکه هنجار است. ما می توانیم از سنت هایمان روش درآوریم و باید این کار را کنیم. منابع سنتی باید استخراج شوند ما بیش از دویست صفحه فهرست منابع سنتی داریم پس خودتان را آماده کنید که از یک طرف منابع سنتی خودمان و از طرف دیگر منابع علمی دنیا، از هردو بهره ببریم. هر کدام بدون دیگری تبدیل به خرافات و تحجر می شود. ما هم خرافه ی علمی داریم، هم خرافات سنتی، سنت ها اگر تجدید نشوند تبدیل به خرافه می شوند و علم هم اگر متکی به سنت ها نباشند باز هم تبدیل به خرافه می شود.

گفتیم تربیت یعنی پرورش دادن، ایجاد کردن، تولید کردن. ما سه تا نگاه به تربیت داریم. بلا استثناء در هر جا و هر کلاسی، کودک آرزوها را بررسی کردیم و من طبق روال گفته های حاضرین را ستون بندی می کنم، همیشه یک ستون آرزوها بلندتر از بقیه ستون ها می شود و این ستون، ویژگی هایی است که مربوط به شخصیت است که نشان می دهد بخش شخصیت بددغه ی والدین است اما والدین بیشترین وقت و زمان را روی بخش شناخت می گذارند. این شکل چهار بُعد اصلی کودک یا انسان را نشان می دهد.

بعد معنوی

شخصیت

(فکری) شناختی

عاطفی (احساسی)

جسمی (مادی)

اما والدین بیشترین زمان را روی ابعاد جسمی و شناختی می گذارند تا بچه ها خوب بخورند و خوب بپوشند و خوب درس بخوانند و زمان کمتری روی ابعاد معنوی و عاطفی تمرکز می کنند ولی وقتی می پرسیم چگونه کودکی می خواهید و آرزو دارید فرزندتان چگونه باشد؟ و کودک آرزوهایتان کیست؟ همه در حیطه ی مابین معنوی و عاطفی که بُعد شخصیت است تمرکز می کنند. چون برای ما شفاف نیست که چه می خواهیم و چه کار می خواهیم کنیم. همه ی انسان ها فطرت دارند و فطرت به اصل و اصول برمی گردد و ما بر اساس فطرت دوست داریم که کودکمان در ابعاد معنوی و شخصیت قوی باشد؛ اما هنجارهای اجتماعی مثل کلاس ها، کنکور، بدنسازی، تحصیلات و غیره ما را به سمت ابعاد شناختی و جسمی می کشاند و متمرکز می کند. ما در این ابعاد تلاش می کنیم ولی دلمان می خواهد که فرزندمان در ابعاد بالا باشد. هر جا که بخوایم کودکمان حضور داشته باشد و رشد کند، خودمان هم باید آن جا حضور داشته باشیم. این ۴ بُعد همه با هم باید هماهنگ باشند. ولی ما دچار ناهماهنگی هستیم. تمام تلاش ما در رویکرد کودک متعادل این است که فرزندان ما در همه ی ابعاد رشد متعادل داشته باشند.

اولین نگاه به تربیت از سه نگاهی که گفتیم، نگاه بتن و قالب بتن است. رشد مثل بتن است و تربیت مثل قالب بتن. بسیار تأکید می کنم که رشد بدون تربیت اصلاً امکان ندارد. این که من در آن چهار گزینه معروف موانع رشد (آموزش، تربیت، نظم و نظافت) میگویم که تربیت مانع رشد است، برداشت ما از کلمه ی تربیت و برداشت ما از تک تک این چهار گزینه است که مانع رشد است نه خود تربیت و نه خود بقیه گزینه ها. در بررسی مطالب دیدیم که برای دستیابی به

رشد متعادل همه ی این چهار گزینه لازم و ملزوم هستند. رشد بستر است و تربیت قالب رشد است. ما برای این که ساختمان شخصیت کودک را بسازیم به چه چیزهایی نیاز داریم؟ قالب و بتن. قالب تربیت است و بتن رشد است. اگر قالب بندی متناسب با رشد نباشد و کوچک باشد، بتن از بین می رود و ساختمان کوچک شکل می گیرد. و اگر بیش از اندازه بزرگ باشد باز هم ، ستونی شکل نمی گیرد و تجمع بتن انباشته شده و زشت را خواهیم داشت. ما احتیاج به تربیتی متناسب با رشد داریم به همین دلیل لازم است که مراحل رشد را بدانیم.

یکی از جنبه های مهم دانش والدینی و پدری و مادری، شناخت جنبه های رشد است. چون قالب بتن برای کودک ۲ ساله یک جور است و برای کودک ۵ ساله جور دیگر و الی آخر. قالب بتن برای اصل که پی است یک جور است و برای اصول که ستون ساختمان است یک جور و برای ارزش ها که طاق است جور دیگر. اگر ما بخواهیم فقط روی اصول تمرکز کنیم، هرچه بتن است در پی ریخته می شود و یک چیز عجیب و غریب ساخته می شود که شکل ساختمان نخواهد بود. پی و ستون و طاق یعنی اصل و اصول و ارزش ها که باید تناسب داشته باشند و قالب بندی مناسب باشد.

ما طوری باید قالب بندی و پی ریزی کنیم که خود صاحبخانه یاد بگیرد و بقیه کار را ادامه دهد. ساختمان شخصیت را نمی توانیم به یک مقطعه کار واگذار کنیم. یکی از اشتباهات بزرگ والدین این است که می خواهند رشد و تربیت فرزندان شان را به دیگران واگذار کنند و به مقطعه کار بسپارند مثل مهد، کلاس ها، مدارس و.... بعضی از جنبه ها را می توان به آن ها سپرد ولی بتن ریزی را نمی توان سپرد.

شخصیت کودک در خانواده شکل می گیرد. پی، اصل و اصول و سقف و مهمترین طبقه ی ساختمان تربیت کودک در خانواده شکل می گیرد. ممکنه که برای زدن درب و پنجره و تزئینات کمک بگیریم ولی برای پی ریزی و ستون ها نمی توانیم. پس باید بتن ریزی و قالب بندب بلد باشیم و طوری عمل کنیم تا خود کودک یاد بگیرد که ادامه راه را خودش برود چون ما تا یک سنی مسئول هستیم و بعداز آن به عهده ی خودش باید بگذاریم. اگر می خواهید ساختمان تربیت کودک شما برج شود باید خودش بتن ریزی را بیاموزد و ادامه دهد.

یک نگاه دیگر به تربیت که تربیت در آن به معنی شکل دادن است، نگاه سفالگری است. سفالگر به گل شکل می دهد و کوزه یا گلدان می سازد؛ پس اول باید خاک و آب و گل داشته باشد، اگر یکی از این موارد وجود نداشته باشد کوزه ای وجود نخواهد داشت و سفالگری هم وجود نخواهد داشت. گل تمثیل شخصیت و وجود کودک است. گل و شکل دادن باید هماهنگ باشند. ۶ سال اول زمان تربیت نیست، زمان ایجاد گل برای سفالگری است نه زمان شکل دادن. ۶ سال اول زمان گل درست کردن است. ما هنوز گل درست نکرده می خواهیم به آن شکل دهیم. هنوز خاک و آب را درست با هم مخلوط نکرده ایم، می خواهیم یک گلدان شیک و قشنگ درست کنیم. بعد این گلدان برای تمام عمرش یک گلدان شکننده می شود چون گِلش درست به عمل نیامده است. اول باید گل ساخته شود بعد شکل داده شود. گاهی ما به جا یابن که گل درست کنیم، یک حباب گلی درست می کنیم درست مثل بادکنک. بعد هم نمی توانیم به آن شکل دهیم چون دست بزیم، خواهد ترکید. امروزه خیلی از بچه های ما مثل بادکنک رشد می کنند و یک حباب گلی هستند و این بچه ها نمی توان تربیت کرد چون در ۶ سال اول به جای این که یک توده گلی درست کنیم، یک مشت گل درست کرده ایم و این یک مشت گل را هم دائم باد کردیم و یک بادکنک گلی ساختیم. در حال حاضر مشکل ما با جوانان این است که یک حباب باد کرده اند و تحمل فشار ندارند. پایه های شخصیت زیر ۶سال ساخته می شود به همین دلیل در ۶ سال اول گل مهم است.

نگاه سوم به تربیت نگاه باغبان و گل است. باغبان یک بوته گل می کارد، جوانه می زند و بیرون می آید و بعد به حدی از رشد که رسید هرس می کند. قبلاً هم گفتیم که استعداد در همه انسان ها یکسان است و همه به یک میزان استعداد دارند. در استعداد ها هیچ تفاوتی بین انسان ها نیست. از طرف دیگر واقعیتی هم وجود دارد که همه ی استعداد های ما در طول زندگی شکوفا نمی شود. دوران کودکی دورانی نیست که ما استعدادیابی کنیم. امروزه می بینیم که آگهی می کنند و پول می گیرند که از دو سالگی بیایید تا ما فرزندتان را استعداد یابی کنیم. چه استعدادی را می خواهید پیدا کنید؟ کودک همه ی استعدادها را دارد پول هم لازم نیست بدهید. کودکان همه ی استعدادها را دارند، محیط زندگی باید غنی باشد تا استعدادها پرورش پیدا کنند.

کودک مثل بوته ای است که تازه بیرون آمده، اجازه دهید این بوته هر چه قدر که می تواند شاخه بزند. بله ممکن است بوته جنگلی و وحشی شود، اجازه دهید که بشود نترسید! جنگلی شدن به منظور علف هرز شدن نیست. ما علف های هرز و آفت ها را می گیریم ولی خود بوته را هرس نمی کنیم. ۶ سال اول موقع هرس نیست؛ بگذارید بوته بیرون بیاید و کامل شود. بله امکانات ما اجازه نمی دهد و ممکن است که بعضی از شاخه ها خود به خود هرس شوند اما بعضی ها نیز بیشتر تربیت می شوند. تربیت یعنی هرس کردن و درست کردن. و در نهایت تربیت یعنی ایمن سازی جاده ی رشد.

اگر ما رشد را ستون فرض کنیم، تربیت می شود قالب بتن ساختن. اگر رشد را گل فرض کنیم، تربیت می شود هرس کردن. اگر رشد را شکل دادن (سفالگری) فرض کنیم، تربیت می شود گل درست کردن. و اگر رشد را جاده ببینیم چون گفتیم رشد یعنی حرکت و حرکت در جاده اتفاق می افتد، "امنیت" جاده را صاف و هموار می کند و تربیت آن را علامت گذاری می کند پس تربیت می شود رعایت علامت گذاری.

دو کلمه ای که همیشه تأکید می کنم اخلاق _____ ادب

اخلاق یعنی علامت گذاری جاده ی رشد. یک راننده زمانی ایمن عمل خواهد کرد که به علائم آن جاده هنگام رانندگی توجه کند. عمل به علائم یعنی عمل به اخلاق که می شود تربیت. اگر به این علائم بی توجه باشیم دچار حادثه خواهیم شد و اگر زیاده روی کنیم و دچار وسواس شویم باز هم گرفتار حادثه خواهیم

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

شد. ما گاهی اصلاً توجه به تربیت کودکمان نداریم و گاهی هم اصلاً از این توجه بیرون نمی آیم و این عین افراط و تفریط است. تربیت یعنی ایمن سازی جاده رشد و اخلاق یعنی علامتگذاری.

جوامعی که اخلاق ندارند و علامتگذاری نمی کنند به بیراهه کشیده می شوند. رانندگی بدون علامت ها، رانندگی خطرناکی می شود که دچار انحراف خواهد شد. ما از بعضی از کلمات ذهنیت خوبی نداریم مثلاً وقتی میگویم اخلاق، یاد نصیحت و موعظه و.. می افتیم اما منظور ما این نیست. اخلاق بر پایه ی اصول و ارزش ها است و برپایه ی ارزش های یک جامعه است. این ارزش ها باعث می شود که ما از جاده ی زندگی به انحراف کشیده نشویم. اما وقتی ما این ارزش ها را نمی بینیم و سنت ها را طرد می کنیم و وقتی اصل و اصول را نمی شناسیم، به طبع اخلاق را هم نمی بینیم در نتیجه امکان انحراف و خطر زیاد می شود. اگر قرار است که بچه های ما در جاده ی زندگی رانندگی یاد بگیرند و رشد کنند اول باید علائم را بشناسند. هنگام اخذ گواهینامه چه کار می کنیم؟ امتحان آیین نامه می دهیم.

ما دو نوع تربیت داریم:

۱- تربیت بیرونی ۲- تربیت درونی

بچه های ما باید از درون، خودشان را کنترل کنند و تربیت باید معطوف به تربیت درونی باشد. سیستم تربیت یروی درون بچه ها باید کار کند. در تربیت درونی کودک آگاهی و خردمندی بدست می آورد و در تربیت بیرونی ترس و شرطی شدن را به دست می آورد. مخروط را به یاد آورید پایین ترین لایه ی ذهن انسانی با بالا ترین لایه ی ذهن حیوان برابر است بنابراین در جاهایی باهم وجه اشتراک پیدا می کنند.

ذ ذهن

_____الهی

_____انسانی

_____حیوانی

_____نباتی

تربیت بیرونی و ایجاد ترس به پایین ترین لایه ی ذهن انسان برمی گردد مثل روش هایی که برای تربیت حیوانات به کار می برند چون حیوانات هم ذهن دارند و می آموزند و شرطی می شوند و عمل می کنند. ما خیلی وقت ها بچه هایمان را با تربیت بیرونی تربیت می کنیم در حالی که این روش تربیت حیوانات است و روش انسانی نیست. شاید یک جاهایی از شرطی شدن برای تربیت بشود استفاده کرد اما از ایجاد ترس مطلقاً استفاده نمی کنیم.

انسان ها باید به خاطر عزت نفس درونیشان، خلاف نکنند. من اگر خلاف نمی کنم به این دلیل است که برای خودم احترام قائل هستم. اگر از چراغ قرمز عبور کنم ولو این که پلیس هم حضور نداشته باشد، به خود من توهین شده است و من تحقیر می شوم چون قانون شکسته می شود. این عزت نفس است و به عامل بیرونی ربطی ندارد بلکه وابسته به یک عامل درونی است.

روش های تربیتی که از جلسات آینده خواهیم گفت همگی تربیت درونی هستند. هنجارهای تربیتی امروزی در تربیت بیرونی وجود دارند و روش های صحیح و فرهنگ سازی در تربیت درونی هستند. هنجارها را به جای فرهنگ نگذاریم و به دنبال فرهنگ تعلیم و تربیت در جامعه مان باشیم. در تربیت درونی کودک قدرتمند می شود. قدرت معنوی است اما در تربیت بیرونی کودک زورمند می شود. و ما بچه را طوری تربیت می کنیم که زورمند بار بیایند. قدرت از درون می آید و زور عامل بیرونی است مثل: پول، زیبایی، قدرت جسمی، مقام و

این ها همه عوامل بیرونی و زورمداری است. در حالی که قدرت درونی است مثل: صبر، بخشش و بچه های ما از درون باید شرطی شوند. تشویق و تنبیه باید از درون باشد و قدرت را از درون خودشان باید پیدا کنند و درون متصل به بالا است. هماهنگی جسم و روح و هماهنگی مادیت و معنویت، الگوی کودکی است که ما به آن فکر می کنیم و تلاش می کنیم که بچه های ما در این مسیر رشد کنند.

نشست ۱۵-شخصیت ۱

از این مبحث به بعد موضوع دوره ی ما بر پایه ی شخصیت خواهد بود. نمی دانم که تا چند جلسه به طول انجامد اما تمام تلاش های ما بر این است که شخصیت فرزندان ما متعادل شکل بگیرد. در جلسه اول این دوره وقتی مشخصات کودک آرزوها را روی تابلو نوشتیم و آن ها را دسته بندی کردم طولانی ترین

دسته یا ستون متعلق به شخصیت بود. خیلی از آرزوهایی که ما در مورد فرزندان داریم، حول شخصیت کودک است مثل: کودک صالح، با عزت نفس بالا، اعتماد به نفس بالا، توانایی نه گفتن و دفاع از خود و غیره همگی مربوط به شخصیت هستند.

در مباحث پیش راجع به جسم ۵ جلسه صحبت کردیم و گفتیم که جسم بستر رشد است. جسم مثل گلدانی است که بستر رشد است طبق مخروط رشد. گفتیم امنیت فضای رشد است و رشد در فضای امنیت اتفاق می افتد. شخصیت نمودار رشد است. شخصیت نشان می دهد که کودک یا انسان در چه مرحله ای از رشد است و یا در مسیر رشد قرار دارد یا از مسیر منحرف شده است. ما یک علامت درونی داریم که بدانیم در مسیر رشد قرار داریم یا نه؟ این علامت « آرامش درونی » و احساس خوشایند داشتن است. حال شخصیت علامت بیرونی است که به ما نشان می دهد در مسیر هستیم یا نه. شخصیت کودک یکی از دغدغه های مهم والدین است. پس طبق روال همیشه اول با فضای آگاهی و دیدن صورت مسئله شروع می کنیم و در آخر مبحث به فضای دانایی و روش ها و چگونگی ها می پردازیم.

مطمئناً راجع به شخصیت مطالعات زیادی کرده اید و نیز در این باره مطلب و کتاب های فراوانی وجود دارد ولی هر چه بیشتر این مطالب را می خوانیم بیشتر دچار بهم ریختگی ذهنی و تعارض می شویم. به دلیل این که ما مبنای کار را صرف روی روانشناسی گذاشته ایم. امروزه در جهان ۴ مکتب روانشناسی وجود دارد شامل: روانکاو، رفتارگرایی، شناخت گرایی و انسان گرایی. عمده ی این مکاتب راجع به کودک مطالب زیادی دارند.

مکتب روانکاو بر غرایز تکیه دارد یعنی پایین ترین سطح در وجود انسان و مرتبه ی حیوانی. بنیانگذار آن هم فروید است. که همه چیز را از دیدگاه غرایز جنسی بررسی می کند. مکتب رفتارگرایی تا مرتبه ی ذهن انسانی بالا آمده اما در پایین ترین مرحله ی ذهن ایستاده است یعنی آن مرحله ای که انسان با حیوان مشترک است « شرطی شدن ». حیوانات نیز با شرطی شدن تربیت پذیر هستند و رفتار گرایی نیز بر شرطی شدن تکیه دارد. مکتب شناخت گرایی از دو مکتب قبلی بالاتر رفته و بر شناخت و شبکه ی عصبی و مغز تکیه دارد. انسان گرایی نیز باز هم بالاتر رفته و بر خردمندی و تعالی تکیه می کند و به دنبال ذهن متعالی است. همه ی این مکاتب صحیح هستند و درست می گویند. هیچ کدام اشتباه نمی کنند و هر کدام از آن ها انسان های بزرگی در رأس دارند. فروید و دخترش آنا فروید انسان های بسیار بزرگی هستند که به بشریت خدمت های بزرگی کرده اند. در رفتارگرایی نیز بعد از واتسون که بنیانگذار آن است پاولف و اسکینر را داریم. اسکینر استاد برجسته ی هاروارد است و سال ها در این زمینه زحمت کشیده است. در مکتب شناخت گرایی نیز پیازه است که بیش از ۵۰ سال روی هوش کودک کار کرده است و کمتر دانشمندی را داریم که با این پشتکار کار کرده باشد. بعد از آن خانم مونتگومری سوری را داریم که یکی از انسان های نمونه زمانه ما هستند و پزشک بودند. در انسان گرایی نیز آبراهام مزلو و کارل راجرز را در رأس داریم و بزرگان دیگری که مجال نام بردن تک تک آن ها نیست. همه ی این انسان ها بر گردن بشریت حق دارند و پله به پله علم را بالا برده اند ولی علم در برابر هستی بسیار کوچک است. این مقدمه را گفتیم تا به این موضوع اشاره کنم که علم کوچک است و حتی در ابتدای شناخت هستی هم نرسیده است. نظریات این دانشمندان همگی درست هستند ولی کامل نیستند. هنوز در سطح ذهن انسان هستند و بالاتر نرفته اند. حتی گاهی این رویکردها با هم در تعارض هستند و یکدیگر را رد می کنند، کتاب هایی هم که ما می خوانیم بر مبنای یکی از این رویکردها است و چون ما این تعارض بین رویکردها را نمی شناسیم، یکدفعه می بینیم که در کتابخانه مان رنگارنگ کتاب از مکتب های گوناگون جمع کرده ایم در صورتی که این کتاب ها مخصوص دانشجویان و دانشگاه است نه برای مادری که می خواهد کودک پرورش دهد. این کتاب ها را می خوانیم و دچار آشفتگی ذهنی می شویم و مطالب ژورنالیستی و اطلاعات تلویزیونی و مطبوعات هم به آن ها اضافه می شوند و بیشتر ما را دچار آشفتگی و بهم ریختگی می کند. در این دوره سعی می کنیم با کمک این رویکردها و با کمک سنت خودمان و تجربیات شما والدین، یک ساختار بهنجاری وجود آوریم که بتوانیم از آن استفاده کنیم. در طول دوره از نظریات این دانشمندان استفاده خواهیم کرد اما محور نظریاتی که ما از آن بهره می بریم، نظریات اریکسون است. چون من نظریه ی اریکسون را در رشد شخصیت بیشتر از هر نظریه ی دیگری قبول دارم و به آن استناد می کنم و برای شما بازگو خواهیم کرد. در رشد متعادل ما هم از روانشناسی و بیشتر از جامعه شناسی استفاده خواهیم کرد. چون جامعه شناسی، روانشناسی را کامل می کند. ما در هوش متعادل و رویکرد رشد متعادل کودک به دنبال یک عامل معنوی هستیم چون معتقدیم که رشد متعادل یک رویکرد تعالی گرا است. از منابع سنتی، جامعه شناسی و روان شناسی نیز بهره می بریم.

شخصیت چیست؟

شخصیت یعنی الگوی اختصاصی هر فرد در تعامل با محیط. در تعامل یعنی اثرگذاری و اثرپذیری با محیط، طبیعت، انسان ها، فیزیک و ارتباطات. این یک تعریف کتابی از شخصیت است. حال این تعریف را باز می کنیم اما قبل از آن به دو نکته اشاره می کنم، اول این که همه ی انسان ها شخصیت دارند؛ در حالت عامیانه می گوئیم که "فلانی خیلی بی شخصیت" ما انسان بی شخصیت نداریم. چون شخص وجود دارد به طبع شخصه اش هم وجود دارد. نکته ی دوم این که شخصیت هر کسی منحصر به فرد است. همان طور که دو تا اثر انگشت با هم یکسان نیستند، شخصیت انسان نیز منحصر به فرد است. ما روی این مطلب منحصر بودن شخصیت خیلی تکیه می کنیم. و نیز موضوع برتر یا پست تر بودن نیست بلکه منحصر بودن مهم است. چون هر انسانی منحصر به فرد است پس شخصیت هر انسانی نیز منحصر به فرد است.

سه عامل شخصیت را تشکیل می دهند:

۱- فردیت شخص - فردیت واقعی است و معنی آن چیزی است که از فرد می بینیم مثل: جنسیت، شکل ظاهری، طبقه اجتماعی، سواد، دارایی، جنبه ی فرهنگی و اجتماعی، جغرافیایی و از دل این مسائل چه قدر تفاوت ها می شود بیرون آورد! که همه ی آن ها تفاوت های فردیت ما است. فردیت واقعی است و ما از نظر فردیت با هم متفاوت هستیم. واقعیت این است که اندازه ی قد من یک متر و ۷۰ سانتی متر است، فلان مقدار وزن دارم و سنم هم چند سالی هست و ده ها مشخصه ی دیگر، همه ی این مشخصات واقعی هستند.

۲- ذهنیت - بر پایه ی فردیتی که داریم از آن یک ذهنیت داریم که می تواند واقعی یا غیر واقعی باشد. ذهنیت یعنی ارزش گذاری های ذهنی که انجام می دهیم. "قد من کوتاه است" این یک ارزش گذاری و یک ذهنیت است. ما اصلاً آدم قد کوتاه نداریم. قد کوتاه واقعیت ندارد، قد بلند هم واقعیت ندارد؛ واقعیت این است که قد من یک متر و ۷۰ است، یا قد او یک متر و ۵۰ است. وقتی می گیم قد کوتاه و بلند غیر واقعی می شود. به نظر شما قد ۱/۷۰ بلند است یا کوتاه؟ حاضرین: (بعد از یک سکوت چند لحظه ای) خوب است. آقای سلطانی: این یعنی ارزش گذاری و غیر واقعی است. واقعیت همان اندازه ی قد است. هر چیز دیگری غیر از گفتن اندازه، ذهنیت ما است. یکی از حاضرین: این معیار یک استاندارد جهانی است. آقای سلطانی: استاندارد جهانی هم ذهنیت ما است و یک هنجار است. واقعیت این است که قد من یا او یا شما یک متر و ۷۰ است و بقیه حرف ها غیر واقعی و قرار دادی است. ذهنیت می تواند واقعی یا غیر واقعی باشد. ذهنیت غیر واقعی برداشتی است که ما داریم. یعنی القایی، چیزی که به ما القاء می شود، یعنی هنجار و چیزهایی که در جامعه ی ما هست. بر پایه ی ذهنیتی که ما از فردیت خودمان داریم، عامل سومی پیش می آید که رفتار ما است.

۳- رفتار نیز هم واقعی و هم غیر واقعی است. مسئله ی مهم ذهنیت ما است و این که چه برداشتی داریم و چی به ما القاء شده و هنجارهای جامعه ی ما چیست. وقتی می گوییم استاندارد، استاندارد یک هنجار اجتماعی است. ما بر پایه ی برداشت ها، القائات و هنجارها برای خودمان یکسری ذهنیات می سازیم. هر چه قدر این سه عامل هماهنگ و واقعی باشند، شخصیت فرد یک شخصیت مطلوب خواهد بود. و هر چه قدر غیر واقعی باشند شخصیت نامطلوب خواهد بود. پس ما شخصیت داریم، بی شخصیت نداریم بلکه شخصیت مطلوب و نامطلوب داریم. مطلوب، شخصیتی است که ما طلب می کنیم و دوست داریم داشته باشیم و ما به آن می گوییم شخصیت واقعی یا متعادل. این شخصیت در مسیر رشد است و نشان می دهد که دارنده ی این شخصیت نیز در مسیر رشد است و رفتار متعادلی دارد و با واقعیت هماهنگ است. اگر من از خودم ذهنیت متعادلی داشته باشم به یک گونه رفتار خواهم کرد و اگر ذهنیت غیر واقعی و نامتعادل داشته باشم، رفتار دیگری خواهم کرد. برای مثال من ۶۰ سال سن دارم و این سن واقعی من است. حال اگر ذهنیت من با این سن هماهنگ باشد، رفتار واقعی خواهم داشت، لباس پوشیدنم، حرف زدنم، حرکات جسمی و همه متناسب سنم خواهد بود ولی اگر من ذهنیت نامتعادل یا غیر واقعی داشته باشم و معتقد باشم که ای بابا ۶۰ سال هم مگه سنیه! موهایم را رنگ کنم و شلوار لی بپوشم و تی شرت قرمز تنم کنم و آدامس گوشه ی دهانم بیندازم.... این یک رفتار نامتعادل است چون شخصیت نامتعادل است و ذهنیت من واقعی نیست. یا بالعکس ۲۵ سال سن داشته باشم اما ذهنیت من معتقد باشم که ای بابا جامعه خرابه، ما نسل سوخته هستیم. خوب نسل سوخته چی کار می کنه؟ طبیعتاً رفتار نسل سوخته را خواهد داشت که رفتار یک شخصیت نامطلوب خواهد بود. کسانی که معتقدند نسل سوخته هستند و بدبخت هستند دارای شخصیت نامطلوب هستند که طلب خوب بودن ندارند و احساس خوبی ندارند و از مسیر رشد منحرف شده اند. شخصیت نامطلوب و نامتعادل، در مسیر رشد نیست بلکه در مسیر مشکل شخصیتی است. در مسیر رشد نبودن علائم ویژه ای دارد که یکی از این علائم عدم تعادل شخصیتی است. اگر مشکل شخصیتی به موقع درمان نشود تبدیل به بیماری می شود و اگر در مرحله ی بیماری هم درمان نشود تبدیل به جنون می شود.

برآیند رشد مطلوب و شخصیت متعادل، اعتماد به نفس و عزت نفس است. برآیند شخصیت نامتعادل نیز کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس خواهد بود. همیشه گفته ایم که ما یک درک از خود داریم که بر اساس آن درک، یک تصور از خود داریم و بر اساس این تصور یک انتظار (نیاز) داریم و بر پایه ی این نیاز یک احساس داریم و در نهایت بر پایه ی این احساس یک رفتار داریم.

درک - تصور - انتظار (نیاز) - احساس - رفتار

از درک تا احساس در ذهن اتفاق می افتند. من چه درک و تصویری از خودم دارم؟ اگر خودم را جوان ۲۰ ساله می بینم یک احساس دارم و یک رفتاری می کنم و اگر ۳۰ ساله ولی احساس پیری دارم به گونه ای دیگر رفتار می کنم. هر کس یک خود واقعی دارد. این خود واقعی همان فردیت است. بر پایه ی این خود واقعی یک خودپنداره وجود دارد که روانشناسان به آن خویش واره هم می گویند، خود پنداره یعنی داشتن یک طرح از خود در ذهن. ذهنیتی است که ما از خود داریم یا پنداری است که ما از خودمان داریم و بر پایه ی آن یک خود ایده آل داریم یعنی همان انتظار در فرمول بالا. ما بر پایه ی این سه عامل با محیط ارتباط برقرار می کنیم. وقتی کودک عملی انجام می دهد و اطرافیان نسبت به آن یک واکنشی نشان می دهند، کودک براساس نوع این واکنش در ذهن خود یک خودپنداره از خود می سازد و بدین ترتیب از ابتدا خودپنداره در ذهن کودک شکل می گیرد. نوزاد که بدنیا می آید از خود یک خودپنداره دارد که "من ضعیف هستم و متصل به یک کل هستم این کل اگر نباشد من مرده ام، من هیچی نیستم، هر چه که هست این کل یعنی مادر است." رفتار مادر است که به کودک میگوید که تو کی هستی و خودپنداره اش را شکل می دهد. اگر مادر شاد و تأیید کننده باشد کودک از خودش حس خوبی پیدا می کند و خودپنداره ی مثبت و واقعی در او شکل می گیرد. اگر مادر خوش حال نیست و نسبت به کودک احساس خوبی ندارد و یا دائم از او عیب جویی می کند و کودک از خود خودپنداره ی کاذب می سازد.

از دوران نوزادی، عمل کودک و به دنبال آن واکنش والدین در اولویت و بعد محیط، خودپنداره ی کودک را می سازند. معیار آن هم برای کودک احساس خوشایند یا ناخوشایندی است که می گیرد. خودپنداره یک تابلو امتیاز است. کودک عمل می کند و والدین واکنش نشان می دهند. این واکنش از دو حال خارج نیست یا خوشایند است یا ناخوشایند. اگر خوشایند باشد کودک به خودش امتیاز مثبت می دهد " عملی که من کردم، آن ها را خوش حال کرد" اگر واکنش ناخوشایند باشد و کودک احساس ناخوشایند دریافت کند، به خودش امتیاز منفی می دهد. چون کودک برای خودش ارزش وجودی قائل نیست همه چیز او پدر و مادر هستند و به خصوص مادر. مادر و پدر در نظر کودک اصلاً عیب و نقصی ندارند، بسیار بزرگ هستند و کامل و جامع همه چیز هستند و اصلاً اشتباه نمی کنند" اون که بده من هستم، اونی که نمی فهمه من هستم" پس من باید به آن ها نگاه کنم. به همین دلیل است که گفتیم وقتی کودک را کتک زدید نگران نباشید چون آن ها اصلاً شما را محاکمه نمی کنند بلکه خودش را سرزنش می کنند و این برداشت را دارند که کتک حق من بود چون پدر و مادر من بهتر می فهمند و بعد به خاطر احساس بدی که شما دارید و او خود را باعث این احساس بد می داند، خودش را بد می پندارد. به این دلیل همیشه روی شادی والدین فشاری می کنیم. احساس خوب والدین، خودپنداره ی مثبت در کودک می سازد و احساس بد والدین به خصوص که همراه با خشونت و پرخاشجویی و غم در مقابل رفتار کودک باشد، خودپنداره ی منفی در کودک می سازد. خودپنداره یعنی قرائت این تابلو :

++++-----
 - ---++++-
 -+++++++
 -----++

کودک هر لحظه به این تابلو نگاه می کند"آه چه قدر چراغ قرمز روشنه پس من بدم" و یا "آه چه قدر چراغ سبز روشنه پس من خیلی خوبم" یا این که تعداد مثبت ها و منفی ها مساوی است پس من نه بدم نه خوبم و همه ی ما این محاسبه را در مورد خودمان داریم و هر لحظه در ناخودآگاه در حال محاسبه این تابلو هستیم که من کی هستم؟ هماهنگی یا ناهماهنگی این تابلو باعث می شود که شخصیت مطلوب یا نامطلوب شکل بگیرد و خودپنداره کاذب باشد یا خودپنداره واقعی. هرچه قدر بیشتر نیازهای کودک را بشناسیم و به این نیازها پاسخ دهیم و هرچه کودک بیشتر خودپنداره ی مثبت از خود داشته باشد، خودپنداره ی واقعی در کودک شکل خواهد گرفت و در غیر این صورت خودپنداره ی کاذب شکل خواهد گرفت که خودپنداره ی کاذب می تواند منفی یا مثبت باشد. خودپنداره ی کاذب مثبت در سطوح بالاتر از خودپنداره ی واقعی شکل می گیرد و شخص خودش را بالاتر از آن چیزی که هست ارزیابی می کند و خودپنداره ی کاذب منفی در سطوح خیلی پایین تر از خودپنداره ی واقعی شکل می گیرد و شخص خودش را پایین تر از آن چیزی که هست ارزیابی می کند.

کاذب +

خود ایده آل

خودپنداره ی واقعی _____

کاذب -

وقتی در شخصی خودپنداره ی کاذب منفی به وجود آید شخص خود را خیلی حقیر می بیند و اگر در شخصی خودپنداره ی کاذب مثبت وجود آید، شخص خود را خیلی بالا و سرآمد می بیند و خود ایده آل شکل می گیرد.

خودایده آل آن چیزی است که ما برپایه ی خودپنداره از خودمان انتظار داریم. هر چه قدر شخصیت کودک واقعی باشد، خودپنداره اش متعادل باشد و با فردیتش هماهنگ باشد، خودایده آل او نیز درجای منطقی قرار خواهد گرفت. خیلی وقت ها ما کودک را زودتر از موعد آموزش می دهیم و دائم هم می گوئیم که "این بچه با همه ی بچه های دیگه فرق داره! اصلاً مثل بچه بزرگ هاست، خیلی می فهمه، از سنش بیشتر می فهمه" وقتی به کودک میگویم که بیشتر از سنش می فهمه در واقع او را برده ایم به خودپنداره ی کاذب مثبت. وزمانی هم که به کودک میگویم "این اصلاً بی شعوره، مونگوله، به خانواده ی باباش رفته،...." کودک را برده ایم به خودپنداره ی کاذب منفی. اگر کودک را یکسره تحقیر کنیم به سمت خودپنداره ی کاذب منفی می رود و اگر دائم تمجید کنیم به سمت خودپنداره ی کاذب مثبت می رود. اگر جای خودایده آل درست باشد و فاصله ی آن با خودپنداره ی واقعی متعادل باشد، این فاصله ی متعادل انگیزه ایجاد می کند و این انگیزه مثل موتور رشد عمل می کند و کودک را در مسیر رشد بالا می برد. انگیزه یعنی فاصله ی طبیعی بین خودپنداره و خود ایده آل. در این حالت خودپنداره ی واقعی و خودایده آل صحیح شکل می گیرد و همین طور مثل نردبان پله به پله کودک را بالا می برد.

می دانید نردبان به عربی چه می شود؟ معراج. مدتی است که روی معراج نامه ها کار می کنم و واقعاً دنیایی برای خودش است. اگر خودایده آل با خودپنداره ی واقعی فاصله ی زیادی داشته باشد و به سمت پایین و کاذب منفی برود، شخص از خودش برداشت منفی مثل: « من هیچی نمی شوم » خواهد داشت. چه قدر این جمله را درمورد خودمان می گوئیم که من هیچی نمی شوم، من نه درس خوانم نه عرضه دارم و اگر خودایده آل به سمت بالا و خودپنداره ی کاذب مثبت برود « من همه چیز باید بشوم ». این خطر امروزه بین جوان های دبیرستانی و کنکوری زیاد است. ما فکر می کنیم که این حالت به آن ها انگیزه می دهد. من در مشاوره هایی که با نوجوانان دارم می بینم که اصلاً حاضر نیستند به دانشگاه پایین تر رضایت بدهند و این القایی است که خانواده ها به او داده اند و اگر این نوجوانان که تحت فشار القای خانواده هستند در کنکور قبول نشوند، داغون می شوند چون دچار خودپنداره ی کاذب مثبت بوده اند. خطرناک تر از این حالت وقتی است که ما هر دو خودپنداره را با هم انجام می دهیم، از یک طرف تحقیر می کنیم و از طرف دیگر می گوئیم که تو استعدادت عالی است، تو نابغه ای و ... مواظب باشید و آگاه باشید که به بچه ها چی می گوئید و چه القایی می دهید. من موارد زیادی را دیده ام که جلوی خود بچه والدین اذعان داشتند که « این بی شعور نفهم استعدادش خیلی بالاست، اصلاً نابغه ست، ولی بی عرضه تن به کار نمی ده یک خورده اگر درس بخونه از همه بالاتر میشه، بچه ی فلانی و فلانی نصف این هم شعور ندارند اما اونا چی شدن بچه ی من چی شده!!!!» تصور کنید در این مورد فاصله ی خود ایده آل تا خودپنداره ی واقعی را، گاهی آن بالای بالا و گاهی این پایین پایین، خوب این بچه به معراج می تواند برود؟ و متأسفانه این بچه ها یک جایی می بُرند و تبدیل می شوند به یک شخصیت نامطلوب. و متأسفانه ما چون فکر می کنیم حرف باد هواست، بدون ملاحظه حرف می زنیم و لقب و نسبت می دهیم و هیچ احساس مسئولیتی هم نمی کنیم، همه ی بهم ریختگی ها را در خودپنداره ها به وجود می آوریم و در نتیجه کودک از نظر ذهنی آشفته می شود و دچار اختلالات شخصیتی می شود.

امروزه یکی از اختلالات شخصیتی که در حال تبدیل به بیماری است، دو شخصیتی بودن یا شیدایی – افسردگی است که در بین جوان ها در حال افزایش است. این بیماری در خانواده هایی که خیلی روی درس فرزندشان فشار می آورند و بچه هم موفق نمی شود، بسیار دیده می شود. شیدایی افسردگی به کسانی گفته می شود که اصلاً رفتار قابل پیش بینی ندارند، وقتی عصبی می شوند طوفان به پا می کنند و وقتی شاد می شوند از خود بی خود می شوند. من موردی داشتم که وقتی این دختر خانم را در حالت عادی می دیدیم بسیار شاد و بذله گو که آدم حض می کرد اما وقتی ناراحت و عصبانی می شد با تزییق آرام بخش آرام می گرفت چون دچار اختلال شخصیتی بود. به همین دلیل بحث شخصیت را نامحدود ادامه خواهیم داد.

وقتی شخصیت و رفتار غیرواقعی می شوند، ارتباط ها نیز غیرواقعی می شوند، چه ارتباط با محیط و چه ارتباط با انسان ها، رابطه هم غیرواقعی می شود. امروزه در روابط اجتماعی چه می بینید؟ تعادل یا عدم تعادل؟ همه جا عدم تعادل است. چون اصلاً فردیت و ذهنیت برهم منطبق نیستند. جای ارزش ها و اصول جابه جا شده. نوجوانی به خودی خود یک دوران بحران هویت است؛ وقتی در کل جامعه همه چیز غیر واقعیت می شود، هویت ها نیز غیر واقعی می شوند. ما اصلاً نباید جوان ها را سرزنش کنیم بلکه باید به فکر درمان ریشه ها باشیم و اصلاً هم دنبال مقصر نگردید چون نه شما مقصرد، نه ما و نه دیگران و هیچ کس مقصر نیست؛ دنبال ریشه باشید.

این آشفتنگی ها هستند که باعث بهم ریختگی ذهن می شوند. به خصوص که در عصری هستیم که باران اطلاعات است. گفتیم ذهنیت غیرواقعی، برداشتی و القایی و هنجاری است. الآن هنجارهای جامعه خیلی بهم ریخته است و این سیل اطلاعات روی هنجارهای جامعه ی ما تأثیر می گذارد و ما خیلی تحت فشار هنجارهای اجتماعی هستیم. که بیشترین تأکید من در این دوره روی هنجارهای اجتماعی است. چون هنجارهای اجتماعی باعث می شوند ما شخصیتی به فرزندمان القاء کنیم که آن شخصیت کاملاً غیرواقعی است و نگاهمان به هنجارهای اجتماعی باعث می شود که یک برداشت غیرواقعی داشته باشیم. یک مثال خیلی ساده مثل: « چرا همه از این ماشین ها دارند ما نداریم ». این مسائل هنجاری هستند که راجع به آن ها صحبت خواهیم کرد. حال وارد بحث دانایی و چگونگی می شویم.

چگونه می توان شخصیت مطلوب ایجاد کرد؟

اولین مسئله اهمیت نقش والدین، الگو بودن و حمایت کننده بودن است. در شکل گیری شخصیت کودک هیچ چیز مهم تر و اساسی تر از نقش والدین به خصوص نقش مادر نیست. شخصیت در خانواده شکل می گیرد نه در مهدکودک و مدرسه. پایه های اصلی شخصیت در خانواده شکل می گیرد و به قول آقای دکتر عبدالعظیم قریب بخش اعظم تربیت کودک در سکوت شکل می گیرد. والدین هرکاری می کنند بچه ها تصویر برداری می کنند. اصلاً دنبال این نباشید که با نصیحت و موعظه شخصیت بچه ها را متعالی کنید، مهمترین عامل این است که ما، چگونه رفتار می کنیم؛ شخصیت از طریق والدین به کودک منتقل می شود. عزت نفس میراث والدین است. به قول دکتر هایم جینات: عزت نفس گران بهاترین میراثی است که پدر و مادر می توانند برای کودک به ارث بگذارند که با هیچ ثروتی قابل مقایسه نیست و مستقیم از رفتار والدین گرفته می شود.

در هوش متعادل ما می خواهیم شخصیت را بر پایه ی تفکر سنتی به روز شده و با کمک علم تعریف کنیم. به همین دلیل به سراغ ساختار می رویم. هر شخصیتی یک ساختار نیاز دارد اگر این ساختار را شناسیم در حقیقت شخصیت متعادل نخواهیم داشت. ساختار عبارت است از: اصل، اصول، ارزش و مهارت همه ی این موارد تعریف دارند و اگر آن ها را شناسیم نمی توانیم شخصیت متعادلی بسازیم.

اصل چیست؟ هدف شما در زندگی چیست؟ حاضرین: متعالی شدن. آقای سلطانی: بعد از این که متعالی شدید چی؟ سکوت..... رسیدن به آرامش. آقای سلطانی: بعد از این که به آرامش رسیدید چی؟ حاضرین: لذت ببریم. آقای سلطانی: بعد از لذت چی؟ حاضرین: خوب دیگه می میریم. آقای سلطانی: وقتی ما هدفی انتخاب می کنیم برای رسیدن، در دلش یک ایستایی دارد و همه ی ما گرفتار این ایستایی هستیم. ما هدف هایی می خواهیم که به آن ها برسیم و اصلاً از نظر ما هدف یعنی رسیدن ولی وقتی زندگی ما هدفی برای رسیدن است یعنی در حقیقت حرکت را از آن سلب کرده ایم. گفتیم زندگی یعنی حرکت و حرکت به سمت هدفی که هیچ گاه به آن نرسیم. مهمترین قضیه در زندگی این است که ما نیاز به هدفی داریم که هیچ وقت به آن نرسیم و بدانیم که به آن نمی رسیم و مطمئن هستیم که به آن نخواهیم رسید ولی به سمت آن حرکت می کنیم. ما به این می گوئیم هدف غایی. این هدف برای رسیدن نیست. برای جهت دادن است. برای این است که یک نقطه داشته باشیم که به آن نگاه کنیم تا راه را گم نکنیم. یک روز تصمیم می گیریم که برویم دماوند حتی قصد کوهنوردی هم نداریم ولی وقتی از تهران راه می افسیم و به سمت شرق می رویم چه می بینیم؟ قله ی دماوند. دیدن قله به ما نشان می دهد که راه را درست می رویم. اصلاً هم قصد نداریم که قله را فتح کنیم چون ما کوهنورد نیستیم، فقط می خواهیم همان دوروبر یک جای خوش آب و هوا باشیم و یک روز را استراحت کنیم و خوش بگذرانیم ولی لازم است که بدانیم به کدام جهت می رویم چون اگر به جای شرق به سمت غرب برویم، کوه دماوند را نخواهیم دید و لازم است که بایستیم و تجدید نظر کنیم و مسیر را برگردیم.

زندگی یک حرکت است و مثل هر حرکت دیگر به جهت نیاز دارد. جهت داشتن در زندگی اصل است یعنی داشتن نقطه ی نگاه. اگر این نقطه را شناسیم هیچ وقت صاحب شخصیت متعادلی نمی شویم. پس اول باید بدانیم که نقطه ی نگاه ما کجاست؟

بعد از اصل، اصول است. اگر اصل ما قله ی دماوند است، اصول جاده ی رسیدن به قله است. اصول مثل جاده، مسیر و پل عمل می کند تا نباشد ما اصلاً نمی توانیم به سمت اصل برویم. ارزش ها علامت گذاری جاده و ایمن سازی جاده است تا بدانیم در جاده که هستیم کجا پیچ است و کجا نباید سبقت گرفت، کجا پرتگاه است. در تربیت هم به این نکته اشاره کردیم چون تربیت هم ایمن سازی است. تربیت صحیح بر پایه ی ارزش ها است. ریشه ی اخلاق و تربیت در ارزش ها است که همگی علامت گذاری جاده هستند تا در این جاده گم نشویم و به بیراهه نرویم.

مهارت ها شامل رانندگی، نوع وسیله نقلیه، انتخاب وسایل همراه در این جاده و غیره هستند. برای این که از این سفری که در پیش داریم بتوانیم بهترین استفاده را ببریم، مهارت لازم داریم که علم هم در این حوزه قرار می گیرد. اولین مسئله در این ساختار نقطه نگاه است. قصد داریم که برای تک تک ما مشخص شود و واضح و شفاف بدانیم که اصل و اصول و ارزش ها و مهارت های ما چی هستند. آیا اصل برای ما روشن است؟ اگر اصل برای خود ما روشن نباشد چگونه می توانیم کودکان را به سمت آن هدایت کنیم. ما در حال یاد دادن رانندگی به فرزندمان هستیم یعنی تا حدودی مهارت ها را به آن ها آموزش می دهیم حال اگر کودک این ساختار را شناسد و نتواند از نوجوانی به بعد جهت یابی کند و جاده را پیدا کند و علائم را شناسد اما فقط رانندگی خوب بلد باشد به چه دردش می خورد؟ ممکن است سر از کویر لوت درآورد. پس الان در این مرحله می ایستیم تا نقطه نگاه یا اصل را بشناسیم، نقطه ای که از آن امنیت می گیریم و به ما جهت می دهد. نقطه ی نگاه شما یا اصل شما چیست؟

یکی از حاضرین: خوب بودن. آقای سلطانی: شما از خوب بودن امنیت می گیرید؟ اصول تان چیست؟ می خواهید برطبق یک اصولی خوب باشید حالا اصول تان چیست؟ در زندگی از چی امنیت می گیرید؟ حاضرین: از خدا. آقای سلطانی: در دعاهایتان از خدا چه می خواهید؟ حاضرین: عاقبت بخیری، آرامش، سلامتی، هدایت، پول. آقای سلطانی: من این نکته را می خواهم بگم که خیلی وقت ها نقطه ی نگاه ما پول است و خدا در مرتبه ی دوم قرار دارد یا نقطه ی نگاه ما تحصیل است و خدا در مرحله ی دوم. چرا؟ چون ما می گوئیم پول بعد می گوئیم خدایا پول؛ یعنی خدا را در خدمت پول می خواهیم. یا می گوئیم سلامتی بعد می گوئیم خدایا سلامتی. اگر سرطان بگیریم با شکرگزاری و آرامش می پذیریم و می گذریم؟ در دعاهایمان می گوئیم که "خدایا بچه ام را به تو سپردم" اما در دلمان توقعات بسیاری داریم مثلاً کمتر از دکتري قبول نداریم و حاضرین: خوب دعا برای خواستن است!! ج: ما وقتی برای دعاهایمان شرط می گذاریم یعنی دیگر خدا سرچایش نیست. چون خواسته های ما در مرتبه ی بالا قرار گرفته و خدا در مرتبه ی پایین. پس تمرین کنیم و ببینیم که اصل مان چیست و بر پایه ی آن اصول ما چیست.

حاضرین: لطفاً راجع به اصول بیشتر بگوئید مثلاً اگر اصل ما خوب بودن باشد، اصول آن چیست؟ آقای سلطانی: من می خواهم بگم که خوب بودن اصلاً اصل نیست. اصل یک مشخصات خاص دارد اول این که اصل ابدی و ازلی است. هیچ چیز فانی نمی تواند اصل باشد. خوب بررسی کنید و ببینید که آن چیزی که به عنوان اصل برای خودتان پیدا کرده اید فانی است یا ابدی. دوم اصل آن قدر بزرگ است که در همه زمان و همه مکانی دیده می شود مثل قله ی دماوند که به محض این که از مسیر منحرف شویم متوجه خواهیم شد. ما فقط یک اصل نیاز داریم و اصل آن جایی است که به ما امنیت و روشنایی و جهت می دهد. یکی از حاضرین: پس اصل فقط خدا می تواند باشد؟ آقای سلطانی: شما هر چه که دوست دارید می توانید بگوئید، نظام آفرینش اسیر شکل و کلمه نیست بلکه به محتوا کار دارد. امنیت از درون می آید، امنیت یک حس است که از درون می آید پس به درون خود مراجعه کنیم و ببینیم که چه وضعیتی داریم. من در این کلاس اصل را ماوراء می دانم حال در این کلاس اصول ما چیست؟ رشد، طبیعت. رشد یعنی چی؟ حرکت. حرکت به کجا؟ به طرف اصل به طرف نقطه ی امنیت. پس ما همه چیز را حول محور رشد در این کلاس بررسی می کنیم؛ هر کاری م یخواهیم کنیم بررسی می کنیم که به رشد ما کمک می کند یا نه. اگر کمک کند پس در مسیر درست کلاس قرار داریم و اگر کمک نکند یعنی در مسیر نیستیم.

نکته ی بسیار مهم این است که اصل و اصول را از هیچ جا نمی توانیم بگیریم و اصلاً قابل تغییر نیستند اگر درست انتخاب کرده باشیم. اصل و اصول لایتغیر هستند از ازل بوده اند و تا ابد خواهند بود. هیچ علمی نمی تواند آن ها را تغییر دهد همه ی علم ها و تکنولوژی ها ذیل اصل و اصول هستند. ارزش ها قابل تغییر هستند منتهی به سمت تعالی. با کمک علم ارزش ها متعالی تر می شوند ولی اصل و اصول خود متعالی هستند نیازی به علم و غیره ندارند. حاضرین: یعنی اصل و اصول همه یکی است؟ آقای سلطانی: اصل و اصول همه ی جهان آفرینش یکی است به خصوص اصل. اصل یکی است و من اصلاً نمی توانم به شما بگویم که اصل چیست. ما دچار تفکر مصرفی هستیم، همه ی ما مسلمان هستیم اصول دین ما چی هستند؟ توحید، نبوت، عدل، امامت، معاد. این پنج تا قابل تغییر نیستند. توحید یعنی خدا یکی و دو نیست. این مسئله را نمی توان تقلید کرد بلکه باید تک تک افراد خودشان به آن برسند. آیا تا به حال در این زمینه کار کرده اید؟ تا به این توحید برسید. اما دقیقاً در این ۵ اصول کاملاً تقلیدی عمل کرده ایم چون تفکر مصرفی داریم اما در فروع دین که باید تقلید کنیم الاماشاء..... از خودمان اجتهاد می کنیم و وقت تلف می کنیم به جای این که روی اصول وقت بگذاریم. اصل و اصول را باید خودتان پیدا کنید چون قابل تقلید نیستند و من نمی توانم به شما یاد بدهم. هر انسانی باید خودش به دنبال آن برود؛ این کلید نظم آفرینش و کلید قوانین بی اشتباه آفرینش است اگر این کلید را پیدا نکنیم گم می شویم. بزرگترین رسالت و مأموریت ما در طول عمر پیدا کردن اصل و اصول است. اصل بالاترین قانون هستی است تمام ادیان الهی و مکاتب فلسفی آمده اند که اصل را بگویند و به بشریت بشناسانند. وقتی می خواهید دنبال اصل و اصول خود بگردید کاملاً با نگاه مسئول این کار را بکنید چون یک مرتبه متوجه خواهید شد که آن را نمی شناختید و فکر می کردید که خدا را قبول دارید اما می فهمید که پول را اصل قرار داده بودید. پذیرش بدون سرزنش داشته باشید نه این که پول را بردارید و به جایش تحصیلات یا محبت و غیره بگذارید با نگاه مسئول بررسی کنید، بپذیرید تا بعد بتوانید تغییرش دهید. اصلاً قرار نیست که با یک جلسه انسان موحدی شویم. آرام آرام و پیوسته بروید.

کودک زیر ۶ سال از وقتی که به دنیا می آید تمام این ساختار را می شناسد حتی بهتر از بزرگسالان اما ما او را منحرف می کنیم. تمام تلاش بچه ها در دوران کودکی شان این است که مهارت ها را بازی کنند و رشد کنند و در کل ارزش بازی در این است که بچه ها با آن زندگی را تمرین می کنند و از مهارت ها به اصول و اصل می رسند؛ بچه ها در تمام بازی هایشان این مراحل را طی می کنند. بچه ها بازی می کنند که به اصل برسند یعنی اصل را بفهمند. اصل همراه کودکان است و آن ها این را می دانند. نوزاد یک عارف کامل به دنیا می آید و چیزهایی را می بیند که چشم ما از سه سالگی به بعد قادر به دیدن آن نیست. متوجه شده اید که نوزاد گاهی به یک جا خیره می شود و واکنش های عجیب و غریب نشان می دهد چون نوزاد یک عارف کامل است و هاله می بیند و انسان ها را با درون شان می بیند. در حالی که ما بزرگترها باید سال ها ریاضت بکشیم تا به مرحله ای برسیم که نوزاد در آن قرار دارد. پس ما هم از مهارت ها شروع می کنیم و به بازی می پردازیم و اسم این بازی را ادب می گذاریم. تا به کمک این بازی به اصل برسیم. ما به مهارت ها ادب می گوئیم که جمع آن آداب است. ما باید آداب را یاد بگیریم و شما هرچی که دوست دارید می توانید آن را نام ببرید دوست دارید بگویید روش، متد، تکنیک یا هر اسم دیگری. کودکان به فطرت انسانی متکی هستند و فطرت انسان تمایل به رفتن به بالا و رشد دارد. فطرت به سمت بالا می برد و غریزه به سمت پایین می کشد، اگر این دو در تعادل قرار بگیرند آن ساختار شکل می گیرد. اصل این نیست که گرایز سرکوب شوند بلکه اصل این است که هم فطرت و هم غریزه در امتداد هم بالا بروند که بچه ها کاملاً در این حالت قرار دارند.

ما به مهارت ها ادب می گوئیم. ادب بر پایه ی اخلاق و فطرت است. اولین مهارت یا ادبی که می خواهیم به آن بپردازیم ادب کلام است. ادب حرف زدن. ما ادب کلام نداریم. نه این که حرف زدن بلد نباشیم بلکه بحث خشونت ها و خشونت های کلامی را به یاد آورید. شخصیت و امنیت با هم کاملاً عجین هستند به همین دلیل می خواهیم روی خشونت های کلامی تمرکز بیشتری کنیم و احساسات پشت این خشونت ها را ببینیم. بدون سرزنش و با نگاه مسئول به محاوره های مان خوب نگاه کنیم، به حرف زدن هایمان توجه کنیم و ببینیم که از چه کلماتی استفاده می کنیم. تعداد کلماتی که برای صحبت کردن از آن ها استفاده می کنیم چند تا هستند؟ تا حالا شمرده اید؟ در خزانه ی لغات ما چه قدر لغت وجود دارد و چه قدر به این لغات دسترسی داریم؟ در بازی های کلامی خلاق خیلی اهمیت دارد که در خزانه ی لغات ما چه قدر لغت وجود دارد؟ در طرح سؤال هایتان از چه لغت هایی استفاده می کنید؟ آن ها را بنویسید. در محاوره هایمان چه قدر قدرت تفهیم و تفهم داریم؟ مغز ما در شناخت کلام، صوت، موسیقی، رنگ و غیره طیف دارد که هر مغزی بنا به قدرت شناختی که دارد طیف ها را شناسایی می کند مثل دیدن و تشخیص طیف رنگ در یک قالی ۱۶ هزار رنگ یا تشخیص صدای سازها در ارکستر سمفونیک و که برای به دست آوردن این قدرت ها به مهارت نیاز داریم. ما چند نوع غذا می شناسیم؟ شاید حدود ۸۰ نوع اما در واقعیت از چند نوع غذا در طول هفته استفاده می کنیم؟ همه ی این ۸۰ نوع را بلدیم ولی دسترسی به آن ها نداریم چون در ذهن مان بایگانی شده اند. یکی از ارکان ایجاد شخصیت در کودک کلام است. از چه کلماتی با بار ارزشی آن ها استفاده می کنیم؟ چه قدر کلمات سخیف و زشت به زبان می آوریم؟ و چه قدر از کلمات بی ارزش استفاده می کنیم مثلاً به جای این که بگوییم "کنترل تلویزیون را بده" می گوئیم "اون ماس ماسک را رد کن بباد" وقتی عصبانی می شویم چی به بچه هایمان می گوئیم و از چه کلماتی در عصبانیت استفاده می کنیم؟

تمرین: هر چی فحش بلدید روی یک کاغذ بنویسید حتی زشت ترین کلمات و ناسازهایی را که بلدید را بنویسید در ضمن این کار باید کاملاً خصوصی انجام شود. یک فحش نامه از ساده ترین کلمات مثل بی شعور شروع کنید تا کلماتی که حتی تا به حال به زبان نیاورده اید ولی بلد هستید و در ذهن تان هست، بنویسید. با این کار متوجه می شویم که چه قدر در ذهنیت ما کلمات سخیف و زشت حاکم است و چه قدر کلمات زیبا حاکم است. و حالا من چگونه می توانم با این خزانه ی لغات زیبا یک صحنه ی زیبا را تصور کنم. چه قدر صحنه ی زیبا در زندگی تان دیده اید؟ چگونه می توانید آن ها را تفسیر و توصیف کنید.

یکی از مسائلی که در فرهنگ ما زیاد شده این است که ما لقب زیاد می دهیم. القاب در ادب کلام بسیار مهم است. در تاریخ ما نیز القاب زیاد بوده اند مثل دوره ی قاجار که پشت اسم همه یک سلطنت الدوله می گذاشتند که امروزه به آقا و خانم دکتر، مهندس و غیره تغییر کرده است. این القاب خاص جامعه ی ما است و در هیچ جای دیگر دنیا وجود ندارد. مهندس یک کلمه ی بی معنی است و به انگلیسی **engineer** معنی می دهد و معنی آن به فارسی موتوربست است، کسی که با موتور کار می کند. آن مهندسی که ما ترجمه می کنیم از هندسه می آید. کلمه ی ليسانس در ایران یک بار دیگر پیدا کرده که ليسانس هم ترجمه ی انگلیسی **licence** یعنی اجازه نامه مثل گواهینامه که **driving licence** گفته می شود و هر کس که این اجازه نامه را داشته باشد اجازه ی رانندگی کردن دارد. اما در جامعه ی ما این کلمه بار ارزشی پیدا کرده و تبدیل به یک لقب شده است. این القاب در تاریخ ریشه دارند و همان جنبه ی خودپنداره ی کاذب مثبت هستند .

یک سری القاب هم داریم که توهین آمیز هستند که متأسفانه این القاب در جامعه ی ما باب شده اند و در مورد بچه هایمان به کار می بریم. القابی که به کودکان می دهیم موجب ایجاد خودپنداره می شوند چه مثبت، چه منفی. باز هم روی یک کاغذ بدون احساس گناه یادداشت کنید که چه لقب هایی به فرزندتان داده اید و چه قدر به او بی شعور و نفهم گفته اید. مادری اذعان می کرد که یک روز فرزندم آمد و گفت: "مامان! من دیگه همه چیز رو خوب می نفهمم؟" گفتم: آره عزیزم چطور مگه؟ گفت: "آخه دیگه بهم نمی گی نفهم"!!!!!!

کودک درک انتزاعی ندارد بنابراین این القاب را به عنوان شخصیت برداشت می کند. مادر و پدر برای کودک در اوج قله ی قدرت قرار دارند وقتی به کودک می گویند نفهم برای او رد خور ندارد که "پس من نفهم و بی شعور هستم" و این حالت در ناخودآگاه ذهن کودک می نشیند و این کودک تا آخر عمرش نقش یک آدم نفهم را بازی خواهد کرد چون شخصیت شکل گرفته است.

بعد از القاب، طعنه ها و کنایه ها هستند که خطرناک تر از دادن لقب هستند به خصوص در رابطه ی همسران. طعنه و کنایه غیر از لقب دادن هستند و حتی از آن بدتر. کودک می رود پیش می خورد به لیوان.... مادر: هزارماشاء.... لیوان که کوره و تو رو نمی بینه!! این حالت فقط با زبان نیست و گاهی با حالت های صورت و نگاه انجام می شوند. وقتی می گوییم زبان نیشدار، مجموعه ی این مسائل را در نظر می گیریم چون بچه ها عین این مسائل را کپی برداری می کنند و خودپنداره و شخصیت سازی انجام می شود. این حالت را القاء می نامیم. در ابتدای مبحث گفتیم: برداشت، القاء و هنجار. زبان نیشدار القاء شخصیتی است که توسط پدر و مادر انجام می شود.

نکته ی دیگری که در سال های اخیر در جامعه ی ما باب شده، حرف زدن های مصنوعی با صداهای مصنوعی است. که در بین خانم ها بیشتر است و اصطلاحاً به آن حرف زدن جردنی گفته می شود. ما در کل عامیانه حرف می زنیم اما کلمات را نباید شکست مثل خداحافظ که نباید خدافظ بگوییم و خوبه که فکر کنیم چرا کامل خداحافظ را نگوییم.

برای پیشگیری از این مسائل، تمرین کنید متن بنویسید و بیشتر متون ادبی را بخوانید. ما متن های بسیار زیبایی داریم مثل هفت اورنگ جامی یا فیلم های خوب ببینیم مثل بانوی اردیبهشت، کار آقای داریوش مهرجویی که بر اساس رمان جان شیفته است. مناجات نامه ی خواجه عبدالله انصاری، دعای جوشن کبیر که کلام بسیار فاخری دارد. از این منابع در زندگی مان بهره ببریم.

نشست ۱۶- شخصیت ۲

در این مبحث راجع به «دیدن» و ارتباط آن با شخصیت صحبت خواهیم کرد. بحث دیدن بیشتر از یک سال است که ذهن من را درگیر کرده است. دیدن چرا مهم است؟ و چرا پایه ی رشد است؟ قبلاً گفتیم که ذهن فعال پایه ی رشد است. کار ذهن فعال چیست؟ کشف، پردازش، ابداع و حاصل آن احساس ارزشمندی و رضایتمندی و خوشایند. نکته ای که خیلی مهم است، کشف است. کشف یعنی دیدن؛ بدون کشف پردازشی در کار نیست و به دنبال آن ابداعی نیز در کار نخواهد بود و در نهایت شکوفایی و ارزشمندی و رضایتمندی هم نخواهد بود. لازمه ی هر شکوفایی و هر درک و فهمیدن، کشف است. کشف یعنی دیدن و آشکار کردن. در ذهن منفعل به جای کشف، الگو و به جای پردازش، تکرار و به جای ابداع، انباشت است. البته الگو و تکرار در پردازش به کار می آیند اما در کشف نه. رشد بدون کشف و آموزش بدون کشف سرانجامی نخواهد داشت. در مباحث پیشین در یک فرمول نویسی اثبات کردیم که ذهن فعال یعنی رشد و معنای زندگی نیز رشد است.

رشد = ذهن فعال = کشف، پردازش، ابداع = احساس خوشایند = ارزشمندی و رضایتمندی = شکوفایی = زندگی

پس زندگی هم بدون کشف معنایی ندارد. امروزه در زندگی هایمان فقط دور خود می چرخیم و سرگردانیم و دائماً احساس ناخوشایند داریم چون عامل کشف را از عرصه ی زندگی حذف کرده ایم. اکنون هم برای خودمان و هم برای فرزندانمان باید این زمینه را ایجاد کنیم.

طبق معمول ابتدا می رویم سراغ ریشه ی لغات. «دیدن» یعنی چی؟ مشاهده، نگاه کردن، وقتی یک ماژیک را نگاه می کنید چی می بینید؟ حاضرین: درفش سیاه است، بدنه اش سفید است، حدود ۲۰ سانت است، رویش نوشته هایی دارد و ... یکی از مشکلات ما در زبان فارسی این است که کلمات زیادی وجود دارند اما هیچ کدام گستردگی سطح و عمق را نشان نمی دهند. ولی در زبان عربی عمق و سطح کلمات مشخص تر است مثل دیدن، نگرستن، نظارت و مشاهده در

این زبان کاملاً متفاوت هستند و هر کدام معنای مستقلی دارند ولی در زبان فارسی ما همه را با هم به کار می‌بریم و بعد هم ناچار به توضیح دادن می‌شویم که به دنبال آن ممکن است بدتر ابهام ایجاد کنیم و اشکال به وجود آید. حال تعریف‌هایی که در بالا در مورد ماژیک گفتید، همگی سطحی بودند. حال عمیق تر به آن نگاه کنید و بگویید... داخل آن ماده ای وجود دارد، جنسش از پلاستیک است، خارجی یا ایرانی است؛ آقای سلطانی: فقط سه خصوصیت و متأسفانه دیگر بیشتر از آن نمی‌توانیم پیدا کنیم. در صورتی که می‌توانیم بگیم از چه موادی ساخته شده، چه کارخانه ای دارد، این کارخانه چه وسعتی دارد، تأثیر مواد آن بر محیط زیست چیست؟ تأثیر آن بر روی اشتغال چیست؟ چگونه اشتغال ایجاد می‌کند؟ چگونه از آن می‌توان در جهت مهارت آموزش به بچه‌ها استفاده کرد؟ غیر از نوشتن چه استفاده‌های دیگری می‌توان از آن کرد؟ نگاه عمیق ابهام ایجاد می‌کند، سؤال و حرکت برای درک بیشتر ایجاد می‌کند. نگاه سطحی در همان ابتدا تمام می‌شود. پس ما یک نگاه سطحی داریم و یک نگاه عمیق؛ نگاه عمیق سطح را هم می‌بیند، اما نگاه سطحی عمق را نمی‌بیند. نگاه سطحی فقط بیرون را می‌بیند ولی نگاه عمیق درون و بیرون را با هم می‌بیند. نگاه سطحی جزئی نگر است ولی نگاه عمیق کلی نگر و جامع نگر. یکی از مشکلات بزرگ ما با مادرها این است که در مورد بچه‌ها جزئی نگر هستند، «بچه‌ی من خوب غذا نمی‌خورد» از من زیاد شنیده‌اید که کودک یک مجموعه است و در یک مسئله باید کل مجموعه‌ی کودک را دید. مادر کلی نگر، از دل غذا نخوردن کودکش کلی دلیل و معنا پیدا می‌کند ولی اگر فقط بخواهیم غذا نخوردن کودک را حل کنیم چون ناشی از نگاه جزئی نگر است جواب نخواهد داد. نگاه جزئی نگر با نظام آفرینش همگام و منطبق نیست. نگاه سطحی به شکل توجه دارد و نگاه عمیق به شکل و محتوا هر دو توجه دارد. نگاه سطحی، نگاه غیرطبیعی است و نگاه عمیق نگاه طبیعی است. طبیعی یعنی هر چیزی که برپایه‌ی نظام آفرینش باشد. نگاه عمیق واقعی و حقیقی است و نگاه سطحی، غیرواقعی و غیرحقیقی است. حقیقت یعنی آن چیزی که باید باشد و واقعیت آن چیزی است که هست. اما ما همیشه این دو را به جای هم استفاده می‌کنیم و همه چیز را می‌گوییم واقعیت. حقیقت و حقیقی بودن مسئله است. دروغ نگفتن یک حقیقت است؛ نباید دروغ گفت ولی ما دروغ می‌گوییم و این یک واقعیت است. هر جا حقیقت و واقعیت برهم منطبق باشند، طبیعی خواهد بود. پس نگاه سطحی غیرواقعی و غیرطبیعی است. انسان خلق نشده که ظاهر را ببیند و برود، ظاهر و باطن را با هم باید ببیند.

عمیق - درونی / بیرونی - کلی نگر - شکل / محتوا - طبیعی - حقیقی و واقعی

دیدن

سطحی - بیرونی - جزئی نگر - شکل - غیرطبیعی - غیرحقیقی و غیرواقعی

نکته‌ی جالب این است که بچه‌ها در بدو تولد نگاه واقعی و حقیقی دارند. نوزاد نگاهش کامل است، هم ظاهر را می‌بیند و هم باطن را، هم درون را می‌بیند هم بیرون را که به مرور زمان با حمایت و کمک والدین فداکار، سطحی نگر می‌شود. اصلاً دچار احساس گناه نشوید چون این یک مسئله‌ی تاریخی است و منظور من نسل حالاً نیست.

پس دیدن یعنی مشاهده‌ی عمیق و سطحی، هر دو هماهنگ با هم. در این جا معنای دو لغت را باز می‌کنم تا هر وقت از آن‌ها استفاده کردم منظورم را متوجه شوید. کشف یعنی آشکارسازی که نقطه‌ی مقابل آن پنهان سازی است. اسم دیگر پنهان سازی حجاب است.

کشف = آشکارسازی

حجاب = پنهان سازی

حجاب یعنی پرده و پنهان کننده. ما نمی‌توانیم بدون پرداختن به بحث حجاب وارد موضوع دیدن شویم. لطفاً کلمه‌ی حجاب بار فرهنگی در ذهن‌تان ایجاد نکند، منظور من حجاب خانم‌ها نیست به آن هم اشاره خواهیم کرد ولی منظور من کلی است. ما برای دیدن احتیاج به نور داریم. تا نور نباشد ما نمی‌توانیم کشف کنیم. عامل کشف نور است. عامل پنهان کردن و کشف نکردن حجاب تاریکی است. باید نور باشد تا بتوانیم ببینیم. پس برای دیدن باید حجاب‌ها را برداریم. نکته‌ی مهم در دیدن این است که کجا باید حجاب باشد؟ کجا آشکارسازی؟ کجا باید پنهان کنیم و کجا باید آشکار سازیم. این چیزی است که در زندگی ما رابطه‌اش بهم ریخته و جایی که باید پنهان کنیم، آشکار می‌کنیم و جایی که باید آشکار کنیم، پنهان می‌کنیم. چون واقعیت این است که ما یک پرده‌ی حجاب بیشتر نداریم و آن را در دو جا می‌توانیم استفاده کنیم، مادیت یا معنویت.

انسان یک موجود دوگانه است، مادیت و معنویت را باهم دارد. اگر بین مادیت و معنویت تعادل برقرار نشود یکی از این دو پوشیده می‌شود. اگر جلوی نور حجاب بگذاریم، در پایین تاریکی خواهیم داشت. (دوستان عزیز متأسفانه هر چی تلاش کردم نتونستم عکس‌ها را آپلود کنم اگر موفق شدم جداگانه آپلود می‌کنم.)

شکل اول ذهن فعال است و حجاب یا سایه برداشته شده است اما شکل دوم سایه انداخته شده. منشأ نور ثابت است؛ این خود ما هستیم که یک جا تاریکی ایجاد می‌کنیم و یک جا تاریکی را برمی‌داریم. در شکل اول روشنایی و نور و مرکز نور و نورالانوار است و شکل دوم حجاب، سایه، تاریکی و ظلمات است. هر چه در حجاب عمیق تر شویم و بیشتر مانع تابیدن نور شویم، عمیق تر در ظلمات فرو می‌رویم. که البته همیشه اول سایه تشکیل می‌شود بعد تاریکی و در آخر ظلمات. در شکل اول نیز اول روشنایی است بعد خرد، بعد نور و در آخر نورالانوار که مبدأ یا ماوراء است. من فقط یک اشاره‌ی جزئی به این مطلب کردم و چندین روز نیز فکر می‌کردم که این مطالب را بگویم یا نه و حالا هم شما نیز فقط لغت‌ها را به یاد داشته باشید کافی است.

آن چه که در کودکان ما یا در باورهای ما راجع به کودکان باعث می شود که بچه ها دیدن را یاد نگیرند، این است که بچه های ما هدایت می شوند به سمت دیده شدن. دیده شدن، حجاب دیدن است. هرجایی که بخواهیم دیده شویم، از دیدن محروم می شویم. و هر جا که دیده نشویم، آن موقع است که قدرت دیدن پیدا می کنیم. بحث دیدن را من از دو سال پیش که با دوستی که دست اندرکار آموزش و پرورش بودند و با بچه ها سروکار داشتند راجع به خلاقیت صحبت می کردم، دنبال کردم. ایشان عقیده داشتند که بچه های ما اصلاً خلاق نخواهند شد! چون بچه های ما خلاق دیدن را بلد نیستند. و تا وقتی که نتوانند خلاقیت ببینند، محال است که خلاقیت پیدا کنند. کلاس و آموزش هیچ کسی را خلاق نمی کند مگر این که نگاه خلاق بین داشته باشیم. بچه های ما خلاق نگاه نمی کنند چون خود ما هم این نگاه را بلد نیستیم. خلاقیت جزء بُعد عمیق دیدن است. خلاقیت در سطح نیست بلکه در عمق است. چون نمی توانیم عمیق ببینیم، نمی توانیم خلاق شویم. مشکل بچه های ما و خود ما این است که نگاه عمیق نداریم. پس چه کنیم که دیدن را یاد بگیریم.

ما اکنون بچه هایمان را به سمت دیده شدن می بریم. بچه ها مرکز توجه هستند و توجه گرفتن را تمرین می کنند نه توجه کردن را.

ما توجه لازم داریم چون جسم داریم، هویت داریم، فردیت داریم و شخصیت داریم. این عوامل باید دیده شوند و منظور اصلاً دیده نشدن نیست بلکه باید به گونه ای دیده شویم که به دیدن هدایت شویم نه به دیده شدن. وقتی به دیدن هدایت می شویم به سمت بالا و معنویت و معصومیت می رویم. و وقتی دنبال دیده شدن می رویم به سمت پایین که منیت است می آییم. منیت فقط این نیست که تکبر و زیبایی و مقام و برجستگی و غیره باشد، حقارت هم یک نوع منیت است. و این یک سرفصل بزرگ در روانشناسی است خیلی وقت ها ما مریض می شویم که جلب توجه کنیم یا می نالیم که جلب توجه کنیم؛ خیلی از ما بیچاره می شویم که توجه بگیریم و این یکی از کارهایی است که خانم ها بسیار در آن تبحر دارند به خصوص در کسوت مادری. چون به توجه نیاز داریم و از کودکی به گونه ای پرورش پیدا کرده ایم که نیازمند توجه باشیم، و هرگز نتوانستیم از درون به چیزی توجه کنیم. همیشه نگران جلب توجه بودیم و هیچ وقت به فکر بذل توجه نبوده ایم. دیده شدن بد نیست، مهم است ولی ارزش نیست. انسان تا وقتی زنده است، شخصیت و نفسانیت دارد و نیاز به توجه دارد و باید دریافت کند. کودک در یک سال اول زندگی اش بیشترین نیاز را برای توجه دارد. در تاریخ دو بار این آزمایش تکرار شده که دواگروه از بچه های زیر یکسال را تحت نظر گرفتند، گروه اول در بهترین شرایط زیستی، تغذیه ی عالی و غیره اما توسط انسان های پوشیده ای که فقط چشم هایشان پیدا بود؛ این گروه بچه ها به علت دریافت نکردن توجه، در هر دوبار آزمایش همه شان مردند. انسان بدون توجه پژمرده می شود. کودک بدون توجه می میرد ولی توجه در اندازه ی خودش و در جای خودش.

دیده شدن باید هماهنگ با دیدن باشد. دیده شدنی که منتهی شود به دیدن نه دیده شدنی که منتهی شود به نیاز به دیده شدن و نه منتهی شود به گدایی توجه از دیگران. باید به گونه ای به بچه ها توجه کنیم که بچه ها به سمت دیدن هدایت شوند. دیده شدن به هر حال هست و ما تا زمانی که فردیت و نفسانیت داریم، دیده می شویم. مسئله ی مهم این است که بچه ها از توجه صرف و از دریافت مطلق توجه و دیده شدن به سمت دیدن مطلق هدایت شوند.

در این جا از علم و از نظریه ی اریکسون کمک می گیریم. بنابر نظریه ی اریکسون، بچه ها از تولد تا یکسالگی توجه مطلق نیاز دارند. زیر یکسال کودک شخصیتی ندارد و درکی که از خودش دارد این است که من ضعیفم، ناتوان و عاجزم و هیچ کاری نمی توانم بکنم. در مبحث امنیت، درک جزء از کل گفتیم که همه چیز مادر است و بعد از آن پدر. اگر این دو کُل به من توجه کنند، یعنی من را می خواهند و اگر توجه نکنند یعنی من را نمی خواهند. در سی دی های مادر باردار و نوزاد بسیار کامل تر عنوان کرده ایم که نوزاد باید دیده شود و باید محور توجه باشد. همیشه با احساس خوب به او نگاه کنیم و نگاه کنیم و به او افتخار کنیم. از ۶ ماهگی به بعد که نوزاد می نشیند، احساس می کند که تفاوت هایی وجود دارد و از وقتی که چهار دست و پا راه می افتد و از مادر جدا می شود، شخصیت شروع می شود. کودک تا ۶ ماهگی در آغوش مادر باید توجه مطلق بگیرد و حساسی نوازش و قربان صدقه از همه ی اطرافیان و به ویژه از مادر ببیند. از حدود ۹ ماهگی کم کم توجه کودک به خودش شروع می شود. در این سن بچه ها آینه را خیلی دوست دارند چون خودشان را می بینند: این دست منه و ... تا دو سالگی که کنجکاوی جنسی شروع می شود و اصلاً دوست ندارند که لباس بپوشند و دائم می خوان که لخت باشند تا بتوندن خودشان را کشف کنند. این موجود من هستم.

از ۱ تا ۳ سالگی توجه کودک به خود و آرام آرام به توانایی خود و اعتماد به نفس شکل می گیرد. اریکسون معتقد است که مرحله ی دوم خودباوری در مقابل شک است؛ من کی هستم؟ این شکل و شمایل منه شبیه اونا هستم ولی هنوز ضعیفم، آخه اونا از من گنده ترن من م مثل اونا دست و پا دارم حالا می تونم کارهای اونا رو بکنم؟ می تونم مثل اونا باشم یا نه؟ مرحله ی کنترل توانایی. بیشترین پیام تأیید را کودک باید در این سن بگیرد و متأسفانه در فرهنگ آموزش و پرورش ما بیشترین پیام عدم تأیید را در این مرحله به کودک می دهیم. چه قدر به بچه ها می گیم که نکن عزیزم، دست زن، ببین تو نمی تونی! آب می خورای خودم بهت می دم. و این عدم تأیید را خیلی وقت ها در کمال مهربانی و بدون خشونت انجام می دهیم. می ریزی، کثیف می کنی، جیز میشی، چه قدر به بچه ها می گیم که نکن، نمی تونی، می ریزی و اصلاً امکان نداره که به بچه ها این فرصت را بدهیم که تجربه کند و بگویم که تو می تونی.

مرحله ی توجه کودک به توانایی خود ادامه دارد تا مرحله ی سوم، از این مرحله توجه به محیط و ارتباط با محیط شروع می شود ۳ تا ۵ سالگی، ابتکار در برابر احساس گناه. کودک آرام آرام خود و توانایی هایش را پیدا کرده حالا سراغ محیط می آید، در محیط چه خبر است؟ چه کاری در محیط می توانم بکنم و چه ابتکاری می توانم بکنم؟ اریکسون این مرحله را ابتکار در برابر احساس گناه نامیده است. کودک آرام آرام از خودبینی به دیگر بینی می آید تا دیگران و ارتباط انسانی را کشف کند و در این مرحله است که ما معتقدیم سه سال به بعد سن جدایی کودک است و سن مهدکودک پایان سه سالگی است، حالا برو و

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

کشف کن و خودت را در ارتباط با محیط کشف کن. مرحله ی چهارم ۶ تا ۱۲ سالگی است که توجه عمیق به محیط و رابطه ی محیط و خودش است که دوره ی مدرسه ی ابتدایی و دوره ی سازندگی در برابر حقارت است. مرحله ای است که بر پایه ی مراحل پیشین، نگاه می کند که من کی هستم؟ چه قدر بالاترم؟ چه قدر پایین ترم؟ کجا هستم؟ چگونه هستم؟ و یواش یواش به سمت نوجوانی یعنی مرحله ی پنجم می رود ۱۲ تا ۱۸ سالگی، سن بحران. در این مرحله این سؤال پیدا می شود که من از کجا آمده ام؟ چرا آمده ام؟ زندگی یعنی چی؟ چرا من را به دنیا آورده اید؟ و توجه به مبدأ و ارتباط با مبدأ شکل می گیرد. این سؤال ها نشان دهنده ی این است که به مبدأ فکر می کند. سؤال ها از پایین ترین مرحله ی انسان یعنی مرحله ی نباتی شروع می شود و کم کم به سمت بالا می رود و ما باید مراقب باشیم که با جواب هایمان او را به سمت پایین هدایت نکنیم. تو به دنیا آمده ای چون ما خواستیم خوش بگذرونیم، خوب غلط کردیم تو رو آوردیم، اشتباه کردم!!!!!! نگاه کودک باید به سمت بالا و مبدأ هدایت شود ۱۸ سالگی سن خردمندی است. و مهم این است که این مراحل درست طی شوند و دیدن و دیده شدن در تمام مراحل در تعادل باشند.

بارها زندگی ابوعلی سینا را مثال زده ام باز هم می گویم که ایشان گفتند: من هرچه یاد گرفتم تا ۱۸ سالگی بود و از آن به بعد هیچ چیز یاد نگرفتم. این سینا این مسیر را به خوبی طی کرد و بالا رفت و وقتی به سن خردمندی یعنی ۱۸ سالگی رسید، دیگر توانایی های او قابل اندازه گیری نیست. و مثال هایی از این قبیل، شیخ اشراق، شهاب الدین سهروردی و غیره هستند. رسیدن به این مرحله تجربه ی شخصی است و بچه های ما در ۱۸ سالگی باید به این مرحله برسند که آخرین مرحله ی مخروط است. در این مرحله که به خردمندی رسیدند دیگر ما با آن ها کار نخواهیم داشت. سن تشکیل خانواده ۱۸ سالگی است چون از دو حال خارج نیست یا نظام آفرینش خطا می کند یا ما انسان ها که برای بلوغ سن مشخص گذاشته شده و ۱۸ سالگی را سن عقل و تشکیل زندگی قرار داده. یا ما اشتباه می کنیم که سن ازدواج را بردیم ۳۰ سالگی و با شرایط تحصیلات عالی و کار خوب و ... یا نظام آفرینش. اگر نظام آفرینش قرار بود که خطا داشته باشد که تا حالا نابود شده بود چون این نظام آن قدر با عظمت است که کوچکترین اشتباه نابودش می کند. پس تا به حال که نابود نشده نشان دهنده این است که ذره ای خطا و اشتباه نداشته و ندارد و این ما هستیم که داریم اشتباه می کنیم و مراحل را درست طی نمی کنیم. در نتیجه بچه ی ۲۵ ساله ی ما هنوز بچه ست. ما دوران کودکی را کم کرده ایم و دوران نوجوانی را طولانی کرده ایم. می گیم آقازاده چرا ازدواج نمی کنی؟ آخه تازه فوق لیسانسشو گرفته، حالا دکتراشو بگیره، هنوز خونه نداره، ماشین بخره و..... مثلی هست که میگه یک سنی ازدواج کن که بچه هات بگن به جان پدرم، نگن به ارواح خاک پدرم. چه کار کنیم که بچه های ما این مسیر را درست طی کنند؟

آن چه که در این کلاس می شنوید فقط یک اشاره است و یقیناً با باورهایتان در تعارض است و علامت سؤال های زیادی برایتان ایجاد خواهد شد؛ نترسید و حرکت کنید و تمرین کنید.

حال مستقیم وارد بخش دانایی یعنی روش ها و چگونگی ها می شویم. اولین نکته این است که ما کودک شاخص و برجسته می خواهیم؛ یکی از باورهای ما این است که کودک ما باید برجسته و شاخص باشد. انسان ها از هم متمایز هستند و اصلاً شکل هم نیستند بنابراین اصلاً لازم نیست که من کار خاصی بکنم که از شما متمایز شوم. کدام دو نفر انسان وجود دارند که از هم متمایز نباشند؟ همه ی ما کاملاً از همدیگر متمایز هستیم؛ بنابر این چه اصراری داریم که بخواهیم خودمان را متمایز کنیم. همه ی ما متمایز هستیم. آن چیزی که ما را اذیت می کند این است که می خواهیم برجسته تر و شاخص تر باشیم و بیشتر دیده شویم. این مسئله ی بسیار مهمی است که باید به آن دقت کنیم.

مبحث اول کودک آرزوها را بررسی کنید، کودک آرزوها کودکی است که این مسیر را درست برود. اصلاً هم شاخص و نابغه و برجسته و استثنایی نیست. ما اصلاً چیزی به اسم استثنایی نداریم. مگر می شود که در نظام آفرینش استثنایی، باشد. کودک شاخص کودکی است که از خود درک واقعی ندارد. فرمول: درک، تصور، انتظار، احساس و رفتار را به یاد آورید، کودک شاخص از خودش درک واقعی ندارد. چون درک او از خودش، برداشتی و القایی است؛ درکی است که والدینش به او القاء کرده اند یا از تعریف دیگران برداشت کرده. شخصیتی است که مطابق با هنجارهای اجتماعی است و هنجارها به او تحمیل شده اند. در نتیجه ی این درک این کودک رفتار غیرواقعی هم پیدا خواهد کرد. و وقتی غیرواقعی شدیم یعنی همگام و هماهنگ با نظام آفرینش نیستیم و در این حالت عذاب خواهیم کشید. نظام آفرینش بسیار نظام قدرتمندی است، یا در مسیر آن حرکت می کنیم یا در خلاف جهت آن؛ به هر نسبت که از این مسیر دور شویم، آزار خواهیم دید، منتهی ما عوامل را در بیرون جستجو می کنیم و می گوئیم که من احساس خوبی ندارم چون مملکت، بچه، همسر، قدم، تحصیلاتم، پول و هیچ کدام این ها نیست. وقتی ما حالمان خوب نیست به این دلیل است که در مسیر رشد نیستیم. شاخص خواهی و ایده آل طلبی، خلاف آفرینش است. در فطرت انسان کمال طلبی وجود دارد چون انسان جز به خدایی شدن رضایت نمی دهد ولی نه در مادیت. هر چه در مادیت کمال طلب باشیم، سقوط خواهیم کرد. در فضای معنویت کمال طلبی یک اصل است، باید بالا برویم. شاخص بودن کودک را از ارتباطات اجتماعی محروم می کند. در کشورهای اروپایی وقتی تشخیص می دهند که کودکی تیزهوش است بلافاصله برنامه ی خاصی برای او تدوین می کنند و اولین کار این است که خود کودک به هیچ وجه نباید متوجه شود که تیزهوش است. در بعضی موارد خانواده اش هم نباید بفهمند فقط مدیر و مسئول آموزشی و معلم از این مسئله با خبر هستند و طوری برای این کودک برنامه ریزی می کنند که نمره ی کلاسیش از میانگین نمره ی کلاسی پایین تر باشد تا به رابطه ی اجتماعی در مدرسه آسیب نرزد تا دانشگاه که در آن جا متوجه می شود که تیزهوش است و در آن جاست که کار یک پروفسور را در یک زمان کوتاه انجام خواهد داد. تیزهوشی برای جلب توجه نیست برای دیده شدن نیست؛ بلکه تیزهوشی برای دیدن است. بچه های تیزهوش را باید به سمت دیدن هدایت کنیم نه به سمت دیده شدن.

منظور من از این که می گویم همه ی انسان ها از هم متمایز هستند و از طرف دیگر میگویم که همه ی انسان ها در دستگاه آفرینش یکی هستند را در جلسه ی دوم کاملاً توضیح داده ام اما در این جا هم یک اشاره ی کوتاه می کنم. در رشد سه عامل مؤثر است. اولین عامل استعداد است. استعداد از مبدأ آفرینش می آید و به همه ی انسان ها مساوی داده شده است به طوری که انسان ها در استعداد ذره ای با هم تفاوت ندارند و به همه در دوران جنینی و یکجا داده شده است. این همان چیزی است که به آن می گوئیم بار امانت، اسماءالله و صفات خداوند که به همه ی انسان ها هدیه شده و تفاوتی در آن نیست. رشد یعنی شکوفایی این استعدادها. استعدادها بالقوه هستند، بالفعل نیستند. ما از زمان لقاح تا مرگ در طول زندگی فرصت داریم که آن ها را شکوفا کنیم. اهمیت دوران کودکی در این است که پایه های شکوفایی استعدادهای انسان در ۶ سال اول و بعد در ۱۲ سال اول گذاشته می شود تا از بالقوه بودن به بالفعل شدن برسند. هرچه قدر بیشتر این استعدادها شکوفاتر شوند، رشد بیشتر انجام شده است.

عامل دوم در رشد، خصوصیات است و همان چیزی است که ما به آن می گوئیم ژن و وراثت که از پدر و مادر می رسد. دچار احساس گناه نشوید چون شما هم از طول تاریخ و از آباء و اجداد گرفته اید. دو نکته در این جا مطرح است:

۱- در خصوصیات ما خیلی نمی توانیم تأثیرگذار باشیم

۲- خصوصیات دو بخش اند، خیر و شر

همه ی ما هر دو را داریم، ما هم وارث خصوصیات خیر یا فضیلت ها هستیم و هم وارث خصوصیات شر یا ردیلت ها هستیم. این نکته علمی نیز دارد و دانشمندان امروزه معتقدند که هر کاری که یک انسان بتواند انجام دهد، همه ی انسان ها می توانند آن را انجام دهند چون از این نظر تفاوتی با هم ندارند؛ اگر در دنیا یک قاتل هست همه ی ما بالقوه می توانیم یک قاتل باشیم و وقتی یک عالم و دانشمند هست همه ی ما بالقوه عالم هستیم.

سومین و مهمترین عامل در رشد، محیط است. در محیط است که این خصوصیات خیر و شر کنترل می شوند. محیط است که کمک می کند اقتضائات شر پوشیده شوند، مهار و کنترل شوند همان مسئله ی حجاب و دیدن که اشاره کردم. و خصوصیات خیر شکوفا شوند. وقتی خصوصیات خیر شکوفا شوند کمک می کنند که استعدادها شکوفا شوند. ما استعداد شر نداریم. همه ی استعدادها خیر هستند چون از طرف خدا می آیند. در گفتار عامیانه گفته میشه که فلانی استعداد حقه بازی خیلی زیادی داره!!! ما اصلاً استعداد حقه بازی و کلاهبرداری و رفتارهای زشت نداریم، هرچه استعداد هست خیر است. پس چه موقعی است که شر پیش می آید؟ خصوصیات شر هستند که نمی گذارند استعدادها شکوفا شوند. محیط باید به گونه ای باشد که خصوصیات خیر شکوفا شوند و غالب شوند و کمک کنند که استعدادها نیز شکوفا شوند. اهمیت محیط در این است که می تواند ژن و وراثت را تا حدود زیادی کنترل کند و فضایی را به وجود آورد که آن بخش از ژن و وراثت ما که خیلی خوب و فضیلت است رشد پیدا کند. یک سری از خصوصیات هم اصلاً قابل تغییر نیستند، مثلاً قد من همین است، رنگ پوست و قیافه ی من همینه که هست و ژن بیشتر در این قسمت تأثیر گذار است. پس وقتی ما می گوئیم که همه ی انسان ها یکی هستند یعنی استعداد ها یکی هستند؛ و وقتی می گوئیم از هم دیگر متمایز هستیم، خصوصیات ما هستند که متمایزند. دو تا انسان حتی دوقلوهای یک تخمکی دارای خصوصیات یکسان نیستند و این علت متمایز بودن انسان هاست؛ ولی در خلقت، تمایز و تفاوت وجود ندارد و استعداد به همه داده شده است.

چه چیزی باعث می شود که ما می رویم به سمت دیده شدن و شاخص خواهی؟

من معمولاً از دو کلمه خیلی استفاده می کنم، هنجار و کاربرد. در مقدمه ی پاسخ این سؤال منظورم از به کار بردن این دو کلمه را توضیح می دهم تا با هم هماهنگ جلو برویم. ما برای حیات یک سری نیاز داریم مثل لباس که یکی از بخش های آن کفش است. از دل نیاز ارزش بیرون می آید. این کفشی که ما نیاز داریم چه خصوصیاتی باید داشته باشد؟ راحت، زیبا، بادوام، قیمت مناسب. این ۴ تا ارزش از دل این نیاز بیرون می آیند و ارزش ها تبدیل به هنجار می شوند.

هنجار --- ارزش --- نیاز

کار کرد

به این مجموعه کارکرد می گوئیم. کارکرد کفش چیست؟ بر پایه ی کارکرد هنجار را تعریف می کنیم. اما در جامعه درست عکس این اتفاق می افتد و فرمول بالا دقیقاً برعکس اتفاق می افتد یعنی اول در جامعه هنجار هست، به دنبال آن ارزش می آید و بعد نیاز. یعنی ارزش ها از دل هنجارها بیرون می آید و این یعنی مد، یعنی ما توجه نداریم که چه نیازی داریم و چه کفشی می خواهیم بپوشیم، می رویم دنبال این که پاشنه اش چند سانت باشد چه مارکی باشد و امسال چه رنگی مد است. هنجارها خیلی قوی هستند و ارزش ها را می سازند و از دل آن ها نیاز به وجود می آید درست عکس روند طبیعی. یک کمد لباس داریم اما چون یک مدل دیگه مد میشه با همان که نمیشه برویم مهمانی..... در نتیجه این برداشت را خواهیم داشت که من الان نیاز دارم و چون نمی توانم به نیازم برسم پس آدم بدبختی هستم. مهم نیست که چند دست لباس دارم، مهم اینه که لباس روز را ندارم، لباسی که هنجارهای جامعه به ما تحمیل می کند. پس من آدم بدبختی هستم. هنجارها خیلی قوی هستند و تبلیغات نیز هنجارها را تبلیغ می کنند. شما اگر طبق هنجارهای اجتماعی رفتار نکنید، توسط جامعه تنبیه می شوید؛ پس باید قوی باشیم که این تنبیه ها اذیتمان نکنند. این تنبیه ها مثل: بچه تون کلاس نمیره؟! ایا، تا حالا چندبار از این اه گفتن ها شنیده اید؟ و چقدر می توانید تحمل کنید؟ هرکس می رسه و می پرسه و آخرسر هم تجویز می کنن که می دونی چه ظلمی داری درحق بچه ات می کنی؟

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

می دونی چه قدر عقب می افته؟ بچه باید ۸ تا کلاس بره!!!!!! این ها همه هنجار جامعه است و فشار می آورند. اگر ما به آن چیزی که می دانیم ایمان نداشته باشیم و به آن عامل نشویم، تسلیم هنجار جامعه خواهیم شد.

امروزه تبلیغات یکی از بازوهای بزرگ ایجاد هنجارهای اجتماعی است. مثل کانال Me Shop یک روز میاد میگه این جارو محشره و کمر درد نمی گیرید و بعد دو ماه بعد یک جاروی سه گوش میاره و نشون میده و جاروی قبلی را رد میکنه و میگه که با این جارو پادرد نمی گیرید و با جارو قبلی چلاق می شوید و من هم باور می کنم و میرم جاروی جدید را می خرم و بعد می بینم که چه قشنگ اسیر حماقت هایم می شوم و می بینم که چه قدر ظریف این حماقت ها را به من تحمیل می کنند. حماقت به عنوان توهین نمی گویم بلکه منظورم به عنوان شناخت پایین است، یعنی یک کانال تلویزیونی می تونه هنجار جامعه را به من القاء کند. هنجارها را مواظب باشید. پس من هر جا صحبت از هنجار کردم، در مقابل کارکرد است.

اولین جایی که دیدن ضعیف می شود و دیده شدن قوی می شود، فضای خانه است. کاربرد خانه چیست؟ چه آپارتمان ۴۰ متری و چه ۴۰۰ متری، محلی که به آن خانه می گوئیم و سرپناه ما است. کارکرد خانه چیست؟ محل آرامش؟ نه آرامش نتیجه ی آن است؛ کارکردش چیست؟ جواب حاضرین: زندگی، زندگی یعنی چی؟ ج: رشد، امنیت، روز را به شب رساندن، خوردن و خوابیدن این ها هیچ کدام کارکرد خانه نیست. کارکرد خانه، دریافت نیازهایمان برای رشد است که مهمترین آن نیازهای زیستی است. فضای خانه فضایی است که در درجه ی اول به نیازهای زیستی ما پاسخ می دهد یعنی از پایه که بخش مادیت است شروع می شود و پایه ی دیده شدن و دیدن در این جا گذاشته می شود. فضای خانه را با هم مرور کنیم، آشپزخانه، اتاق غذاخوری، حمام، دستشویی، اتاق خواب، پذیرایی، اتاق کار؛ از این مکان ها چگونه استفاده می کنیم؟ جزئی نگر یا کلی نگر؟ ما همه ی خانه را دیوارکشی کرده ایم، اتاق کودک، اتاق پدر و مادر، غذاخوری و پس هر کس تو سلول خودش. تا به حال سؤال کرده اید که چرا اتاق خواب اختصاصی است ولی توالی اختصاصی نیست؟ که البته با ساختن آن در اتاق خواب ها در حال اختصاصی شدن است.

وقتی فضاهای خانه را اختصاصی می کنیم، جدایی پیش می آید و بعد به دنبال آن مقایسه پیش می آید. چرا فضاهای خانه ی ما تفکیک شده است و چرا کودک از فضای خانه ی ما بیرون می رود؟ چرا زندگی ما باید تفکیک شود؟ چون این تفکیک کردن یک هنجار اجتماعی است. مگر در خانه هایی که فقط یک حمام دارند، اختصاصی می شود؟ یا این که با برنامه ریزی می تواند اختصاصی شود و یک حریم شود. من که حمام هستم یا در دستشویی هستم کسی نباید وارد شود، در این مدت اختصاصی من و حریم من است و بعد حریم دیگران. چرا ما باید برای خوابیدن اتاق های جداگانه داشته باشیم؟ این سؤال ها را برسید چون دیدن سؤال می آورد. چرا باید روی تخت بخوابیم؟ برای آسایش و فرار از سوسک و سوز و راحتی و غیره لازم که تخت خواب چند میلیون تومانی داشته باشیم؟ چرا اتاق کودک و بازی کودک باید سوا باشد کجای این کار شخصیت دادن به کودک است بلکه گرفتن شخصیت از کودک است یعنی تو از زندگی ما بیرون برو. باز هم به این نکته توجه داشته باشید که حریم ها جدا هستند و ما هنگام خواب نیز حریم داریم و موقع دستشویی هم حریم داریم اما موقع بازی کردن با هم بازی می کنیم و با یک برنامه ریزی ساده می توانیم از اتاق ها برای چند منظور استفاده کنیم. وقتی اتاق کودک را اختصاصی می کنیم، منیت او را دامن می زنیم، میشه اتاق من، میزمن، کمدم من و بعد مقایسه ی من با دیگران و این جدایی را خود ما به او یاد داده ایم. ابتدای مبحث گفتیم که کودک مرحله به مرحله خودش را می بیند و بعد توانائی هایش را می بیند و در آخر محیط را می بیند. اما ما اولین قدم، آخرین مرحله را طی کرده ایم و با جدا کردن کودک در اولین قدم، ارتباط کودک را با محیط تخریب کرده ایم. هنوز کودک به دنیا نیامده اتاق او را جدا می کنیم. دوستی از خارج از کشور با من تماس گرفت و تصمیم دارند که سر یک تاریخ مشخص با همسرش بچه دار شوند ولی سر خرید وسایل بچه با هم اختلاف پیدا کرده بودند؛ یعنی از همین الان که می خواهی بیای جدا هستی، تو هستی و اتاق خودت. اکثراً هم یک دونه کودک داریم و باید نشان بدیم که ما چه پدر و مادری هستیم و ببینید که برای بچه مان چه کارهایی می کنیم!! ما اصلاً مثل دهاتی ها با هم زندگی نمی کنیم بلکه مثل انسان های متمدن سلول های انفرادی داریم، بند عمومی مال وقتی که مهمان بیاد. به انفرادی های ما نگاه کنید بهترین وسایل روز را خریدیم و داخل سلول ها گذاشتیم. نیاز های زیستی را به بهترین نحو می گیریم اما دیگه نمی توانیم سراغ دیدن برویم، حالا دنبال این هستیم که ببینیم اتاق من چی کم داره، نمی توانیم رابطه مان را با همدیگر ببینیم. رفتار ما به عنوان پدر و مادر اینه که چی بخیریم، چی برات بخیریم، چه جوری نگه داشتی؟ در صورتی که نیازهای عاطفی و نیازهای شناختی و معنوی را نمی گیریم؛ فقط و فقط نیازهای زیستی و آن هم در حد افراط. همه ی این مسائل به دلیل هنجارها است و نیازهای ما به جای این کارکردی پاسخ داده شوند، هنجاری پاسخ داده می شوند.

ما جامعه ای به شدت بی حجاب داریم. منظورم حجاب خانم ها نیست و من اصلاً در صلاحیت اظهارنظر در این مورد نیستم. منظور من از جامعه ی بی حجاب این است که همه چیز در جامعه ی ما علنی است. حجاب برای پنهان کردن است. پنهان کردن مادیات تا غرایز انسان ها آزارشان ندهد. غریزه میل به دیده شدن دارد و فطرت میل به دیدن دارد. حجاب برای این است که ذهن در کنترل باشد و به هر جا نرود. حجاب برای پوشاندن مادیات است چون آن مقداری که لازم داریم را دریافت می کنیم، بیشتر از آن را لازم نداریم. برای چی فروشگاه های ما باید این قدر باز و نورانی و فراوان باشند. تمام ساختمان ها و فروشگاه ها و اتومبیل های ما مظهر بدحجابی کامل هستند. حجاب مفهوم خیلی بزرگی دارد. فقط در حد پوشاندن موی خانم ها نیست فروشگاه های ما اخلاقیات و شرعیات دارند ولی نفسانیات چیزی که به غرایز ما مربوط می شود نشان می دهند و در معرض نمایش قرار می دهند. اگر ما الهیات نداشته باشیم و به آن سمت نرویم، سقوط خواهیم کرد.

الهیات

با هر نوع دین و مذهب و اعتقاد و تحصیلات، اگر به الهیات توجه نکنیم، سقوط خواهیم کرد. شرعیات و اخلاقیات پایه هستند و بدون آن ها نمی توانیم زندگی کنیم اما اگر به سمت دیدن و الهیات نرویم، سقوط خواهیم کرد و بچه هایمان را هم باید به سمت دیدن هدایت کنیم حال اگر هر زحمتی برایشان بکشیم اگر به سمت دیدن نباشد.....

نگاه کاربردی داشته باشیم و از فضاهای خانه استفاده کنیم و آن را مناسب برای زندگی همه ی اعضاء خانه کنیم. در زمان هایی که لازمه حریم ایجاد کنیم و فضاها را تقسیم کنیم، زمانی که پدر در اتاق کارش است یا مسابقه ی مورد علاقه اش از تلویزیون پخش می شود باید حریم او رعایت شود و احترام گذاشت، همین طور در مورد مادر و فرزندان. اولین پایه های شخصیت در خانه شکل می گیرد. از خودمان بپرسیم ما کجا زندگی می کنیم؟ قدیمی ها مثل معروفی دارند که میگه فلانی سر سفره ی پدر و مادرش بزرگ شده، این مثل بسیار پرمعنی است. پایه ی ارتباط اجتماعی از داخل خانه شروع می شود. در حال حاضر خانه های ما هتل و استراحتگاه شده است که بسیار هم شیک هستند. در همین فضا بحث اسباب بازی کودک مطرح می شود، وقتی اتاق جدا و میلمان جدا برایش می گذاریم، اسباب بازی هایش را هم جدا می کنیم. در مبحث پنجم گفتیم که بازی یعنی تمرین زندگی. با جدا کردن اتاق بچه و خریدن اسباب بازی های لوکس، چه مفهومی از زندگی را به کودک انتقال می دهیم.

اسباب بازی، بازی نیست. بازی یک علم، فن و هنر است و اسباب بازی ابزار بازی است نه خود بازی. ما برای کودکان اسباب بازی می خریم که بازی کند در حالی که او بلد نیست بازی کند، ما هم بلد نیستیم، در نتیجه دچار مشکل می شویم. اسباب بازی ابزار بازی است، وسایل زندگی هم ابزار زندگی هستند اما خیلی وقت ها ما وسایل زندگی را با خود زندگی اشتباه می گیریم. همان تجمل و برجسته بودن در اسباب بازی های کودکی حالا منتقل می شود در زندگی امروزمان. ویتترین های پرطرف و فضاهایی که فقط برای دیده شدن است نه برای دیدن. خیلی از خانه های ما فضای مناسبی برای دیدن نیست و فقط برای دیده شدن ساخته شده، خیلی از مهمانی های ما برای دیده شدن است. وقتی مهمان هایمان می روند، حالمان چگونه است؟ خسته و کوفته، آخی رفتن راحت شدم، این مهمانی برای دیده شدن بوده حالا اگر سر حال بودید، کاش امشب هم می ماندند، دور هم بودیم، چه قدر عالی بود، این مهمانی برای دیدن است. مهمانی و ارتباط برای دیدن، ما را شارژ می کند.

مورد دیگر در خانه، عکس و فیلم ها است. کارکرد عکس و فیلم چیست؟ یادگاری، خاطرات، ضبط خاطرات. عکس و فیلم ضبط خاطرات خوش مرده که اگر همه شان را هم بیرون بیاندازیم هیچ اتفاقی نمی افتد. وقتی به عکس های قدیم نگاه می کنیم چه اتفاقی می افتد؟ بهترین حالت عکس های عروسی است. نقل است که یک روز دختری از مادرش پرسید: مامان چرا عروس لباس سفید می پوشه؟ مادرش گفت: خوب برای این که شاد و خوش حال، خوشبخت و سفیدبخت شده. دختر گفت: آها حالا فهمیدم چرا داماد کت و شلوار مشکی می پوشه!! به قول آقای محمدجعفرمصفا کارکرد عکس در بهترین حالت، زنده نگهداشتن یک خاطره ی خوش مرده است. این یک نظر کلی است، عکس و فیلم خوبه و داشته باشید ولی به چگونگی استفاده از آن دقت کنید، برای دیدن است یا دیده شدن؟ استفاده هایی که امروزه ما می کنیم برای دیده شدن است. بعضی از خانه ها تمام سطح دیوارشان را عکس های بچه هایشان پوشانده. چرا؟ وقتی آلبوم ها را باز می کنیم چه قدر عکس تکی داریم؟ من جلوی تخت جمشید، من جلوی چهل ستون و... چه قدر از این عکس های «من» داریم؟ چه قدر عکس های «ما» داریم؟ چرا به دیوارهای خانه های ما این قدر عکس تکی بچه هایمان است؟ (من با باورها کار دارم دنبال مقصر نمی گردم). می دانید وقتی بچه ها به این همه عکس های تکی خودشان نگاه می کنند چه اتفاقی می افتد؟ این ها همه من هستیم، مهمان های محترم توجه کنید، این ها من هستیم توی اتاق ها هم هست، مواظب باشید با من درست صحبت کنید. و این معضل در حال حاضر در عکس های عروسی به حد فاجعه رسیده است. یک روز به یک آلتیه عکاسی رفتم و دیدم آن جا یک سری عکس های نمونه ی عروسی گذاشتند به تمام معنا از دیدن این عکس ها خجالت کشیدم، عروس شب عروسی این ژست ها و قیافه ها را دربیاره!!! این ها عکس مُد یا عکس عروسی. بحث ازدواج و عروس و داماد بحث حرمت است چون دو نفر در حال آغاز زندگی مشترک هستند. و متأسفانه این عکس ها چاپ می شوند و آخر عروسی به همه داده می شوند. ازدواج یک مرحله ی مهم دیدن است و ما آن را تبدیل می کنیم به یک مرحله ی مهم در دیده شدن. عکس خوب است مهم است و باید بگیریم و یادگاری بسیار خوبی است ولی چرا این قدر عرضه می کنید؟

پس خوب دقت کنید که دیده شدن در دوران کودکی در دیده شدن در شب عروسی و غیره سر درمی آورد. پایه ی خودشیفتگی نیز در این مرحله گذاشته می شود. از امشب یک دفعه نروید و هر چی عکس روی دیوار هست را جمع کنید و همه را شوکه کنید بلکه آرام و آرام و به تدریج در یک زمان برنامه ریزی شده، بچه ها را در جمع ببرید و عکس های تکی را تبدیل کنید به عکس های دسته جمعی. عکس های مدارس قدیمی را دیده اید؟ همه با معلم می نشستند و عکس می گرفتند اما امروز چه کار می کنیم؟ بچه ها را به جاهای عمومی ببرید و عکس بگیرید و این عکس ها را روی دیوار ببرید عکس هایی که جمعی بودن و اجتماعی بودن را القاء کند، عکسی که مهارت ها و دوستی را القاء کند. "من هم یکی از این بچه ها هستم که اردو رفته بودیم" خاطره اش را نگه می دارم، شاخص نمی شوم. این میشود دیدن و هدایت کودک به سمت دیدن.

عامل بعدی جشن تولد ها است. کارکرد جشن تولد چیست؟ تولد کودک بدون تردید یک اتفاق بسیار مبارک و زیبا و باشکوه است؛ اصلاً تردیدی هم نداریم اما برای کی؟ برای پدر و مادر و پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها. همه ی نزدیکان هر سال که این اتفاق یادشان می افتد حاض می کنند و باید هر سال این حض را برای

کسانی که برایشان جذاب است زنده نگهداشت. چرا ما دوستان را دعوت می کنیم که با کادو بیایند؟ دیدید در تولدهای بچه ها چه اتفاقی می افتد؟ حسادت، رقابت، چشم و هم چشمی. این جشن ها شادی هستند ولی در کنارش تخریب های بسیار زیادی وجود دارد. و آن چیزی که این تخریب ها را به خانواده تحمیل می کند، هنجارهای اجتماعی است. منظور من این نیست که بچه ها را از جشن و شادی محروم کنیم بلکه همیشه باید برای جشن ها جشن و شادی بگیریم اما نه برای رخ کشیدن و کادو آوردن و کادو گرفتن؛ خیلی موضوعات زیادی هست که می توانند بهانه ی جشن باشند مثل: جشن اول مهر و آشنایی با دوستان جدید، جشن دوستی، بچه ام امروز رفته مدرسه دوستای جدید پیدا کرده امروز بیاید منزل ما جشن دوستی داریم لطفاً لباس راحت بپوشید چون بازی داریم و ذرت بوده می خوریم و صحبت می کنیم و با هم آشنا می شویم و اسمش را می گذاریم جشن دوستی. بعد ماه دیگه جشن پاییز، خانواده ها با هم جمع می شویم و یک جمعه قرار می گذاریم و می رویم یک پارکی که برگ زرد فراوان داره و انار دان کرده می خوریم و باز هم لباس ساده می پوشیم چون می خواهیم بازی کنیم. یا در بهار جشن شکوفه ها، جشن بلند شدن قد، بستن بندکفش، تخمه شکستن، به این ترتیب بی نهایت میشه جشن های مختلف گرفت. بچه ها در این جشن ها دیدن را یاد می گیرند ولی در جشن تولد دیده شدن را. معمولاً بچه ها آخر جشن تولدها اخم هاشون توهمه و خلقشان به هم ریخته چون کادوها و لباس ها و.... ممکنه چیزی به زبان نیاورند اما مقایسه ها وجود دارند. از طرف دیگر هم که مادر این همه زحمت می کشه چه قدر دیدیم که به خاطر چشم و هم چشمی خوش نمی گذره و ممکنه بین بچه ها دعوا هم بشه و... یا مادر از دست بچه کلافه، آه اصلاً لیاقت نداری، کشتی منو، چه قدر ونگ می زنی بچه ها با دیدن عظمت پاییز و بهار و طبیعت و غیره، دیدن را یاد می گیرند و در این جشن ها رابطه ی دوستان و فامیل را گرم کنید و دیدن و دیده شدن را تمرین کنید

نشست ۱۷- شخصیت ۳- دیدن

مبحث پیش راجع به دیدن و دیده شدن و مقایسه ی این دو صحبت کردیم و یکسری راهکارهای عملی برای اینکه بچه ها کمتر دیده شدن و بیشتر دیدن را تمرین کنند ارائه کردیم. البته منظور من از این صحبت این نیست که بچه ها نباید دیده شوند بلکه چگونه دیدن و چگونه دیده شدن آن ها و هماهنگی بین دیدن و دیده شدن مطرح است. در مبحث پیش یک سری عواملی که در زندگی ما هست و موجب می شود که بچه ها دیدن را تمرین نکنند و بر دیده شدن تمرکز کنند را گفتم و به نوعی مسئله ی دیدن را بومی سازی کردیم. بحث دیده شدن شاید در فرهنگ کشورهای دیگر اصلاً معنا نداشته باشد ولی در جامعه ی ما یک معضل است. ما در ۲۰ سال آینده بهای سنگینی را باید بابت مسائلی که امروز بلد نیستیم بپردازیم که یکی از این مسائل همین مسئله ی دیدن و دیده شدن است. به همین دلیل من روی دیدن تأکید بیشتری دارم. ممکن است که در هیچ کتاب روانشناسی هم این موضوع را پیدا نکنید یا خیلی کوچک اشاره شده باشد ولی در حال حاضر مسئله ی جامعه ی ما است. دفعه ی پیش راجع به وضع خانه و تفکیک اتاق ها و عکس و جشن تولد صحبت کردیم، یک نکته ی خیلی مهم از بحث پیش جامانده بود که در این مبحث می گویم و آن طرز لباس پوشیدن بچه های ما است. ما در همان ادامه ی رها کردن دوره ی سنتی و دنبال کردن مدرنیسم که از صد سال پیش در کشورمان اتفاق افتاد، یکی از مسائلی که برایمان به وجود آورد مسئله ی پوشش و لباس است. در حال حاضر ما در مورد لباس اصلاً کاربردی فکر و عمل نمی کنیم بلکه بیشتر هنجاری فکر می کنیم.

دفعه ی پیش تفاوت کاربرد و هنجار را گفتم. در کاربرد دو سؤال می پرسیم: چرا؟ و چگونه؟ در مورد لباس اصلاً به چرائی آن توجه نداریم. ما چرا باید لباس بپوشیم؟ تا به این سؤال پاسخ ندهیم، چگونه پوشیدن حل نمی شود. در صورتی که تمام نزاع ها و بحث های ما سر چگونه پوشیدن است. هیچ جا بحث نمی شود که چرا ما باید لباس بپوشیم؟ فکر می کنیم که جواب این پرسش خیلی بدیهی است اما به نظر من اصلاً بدیهی نیست. ما بر پایه ی چه ارزش هایی لباس می پوشیم؟ چه ارزش هایی زیربنای لباس پوشیدن ما است. پاسخ به چرایی ها ارزش های ما را مشخص می کند. باید بپرسیم، چرا لباس می پوشیم؟ حاضرین: محافظت از عوامل جوی، زیبایی و چشم نوازی، حفظ حریم، راحتی.

آیا واقعاً ما با این چهار نکته لباس کودکمان را تعیین می کنیم؟ شیک بودن و مجلل بودن و گران بودن و مارک دار بودن لباس، کجای این قضیه قرار دارد؟ اگر قرار است که لباس از بدن ما محافظت کند پس چرا بچه هایمان را نیمه برهنه بیرون می آوریم؟ می خواهیم که لباس خنک بپوشند؟ خوب اگر هوا گرمه برای همه گرمه پس همه ی ما هم یک رکابی و شلوارک بپوشیم و بیایم بیرون! یکی از حاضرین: خوب آخه این لباس ها خیلی قشنگند و به بچه ها می آیند، آقای سلطانی: چی قشنگه؟ لباس یا تن بچه؟ ما می گوییم قشنگ، چون تن بچه را نشان می دهد. و این یک هنجار است. این که من می خواهم که بدن کودکم نمایان باشد، دقیقاً حریم شکنی است و متأسفانه این مسئله را در خانواده های متدین هم می بینیم. شخصیت کودک در حال شکل گیری است، چرا بچه های ما نیمه برهنه بیرون می آیند، این کار افراط است و از آن طرف تفریط این مسئله هم در جامعه ی ما وجود دارد. کودک سه ساله را مثل یک حاج خانم با چادر و روسری می پوشانند. چرا بچه های ما لباس کودکانه ندارند؟ چرا برای بچه ها به چرای کارکرد پاسخ نمی دهیم؟ بچه های ما از نظر لباس کودکی نمی کنند بلکه هنجارها به آنها تحمیل می شوند.

بچه ها در اثر رفتارهای ما، از خودشان درک واقعی ندارند در نتیجه لباس پوشیدنشان هنجاری و برای جلب توجه خواهد بود. آیا در کارکردهایی که نام بردیم، لباس برای جلب توجه است؟ پس چرا لباسی تن بچه هایمان می کنیم که جلب توجه کند؟ دنبال مقصر نمی گردیم با نگاه مسئول این سؤال ها را از خودتان

بپرسید و پاسخ دهید. ما ۴ تا ارزش یا کارکرد برای لباس شمردیم و جلب توجه جزء آن ها نبود اما یکی از بزرگترین عواملی که در پوشیدن لباس رعایت می کنیم، جلب توجه است. خوب وقتی کودک یاد بگیرد که با لباسش جلب توجه کند، در آینده هم با لباس جلب توجه خواهد کرد. در مبحث احترام به جسم گفتیم که بچه ها نباید با جسمشان جلب توجه کنند و گرنه این مسئله در آنها نهادینه می شود و در بزرگسالی تمام تلاششان این خواهد بود که چگونه دیده شوند به خصوص در ظاهر. امروزه اثرات این مسائل را در جامعه بسیار می بینیم مثل عروسی ها. نوع پوشش های ما در عروسی ها با وجود این که در یک جامعه ی پوششی زندگی می کنیم، چگونه است؟ یک مسئله ای از زیر مثل یک عفونت مزمن در حال تخریب جامعه است و آن تفکر غالبی است که متأسفانه بر جامعه ی ما حاکم شده است، تفکر عرضه شدن. تمام کسانی که این گونه لباس می پوشند قربانی هستند و در حال سقوط و متأسفانه بچه ها هم که شاهد این مسائل هستند هم قربانی می شوند. لباس پوشیدن چرایی دارد و مطلقاً برای جلب توجه نیست؛ اتفاقاً لباس برای پوشاندن است و به همین دلیل به آن حجاب می گویند که جلب توجه نکند و مانع جلب توجه شود. حجاب برای این است که خصوصیات جسمی انسان ها باعث جلب توجه نشود. اگر ما چرایی لباس را ندانیم همان لباس شرعی هم می شود اسباب جلب توجه. چون من راجع به شکل لباس صحبت نمی کنم بلکه در مورد ذهنیت پشت لباس پوشیدن صحبت می کنم.

کودک چه ذهنیتی از خودش می سازد؟ این که بدن من قشنگ است و همه باید ببینند و جلب نظر کند؛ حالا اگر دولت اجازه نداد که توی خیابان این طوری بپوشم خوب توی مهمونی و عروسی می پوشم. از آن طرف هم تفریط این موضوع است. چرا به بچه ها لباس بزرگانه می پوشانیم؟ چرا پسرهای ما در عروسی ها کت و شلوار و کراوات و دخترها لباس عروس می پوشند؟ چرا نباید لباس راحت بپوشند؟ بچه ها ۲۰۰ سال فرصت دارند که از این لباس ها بپوشند، اجازه بدید که دوران کودکی را کودکانه بپوشند. چرا به یک فرهنگ جدید در لباس پوشیدن بچه ها فکر نکنیم؟ دوران کودکی، دوران کودکی کردن و تمرین زندگی است؛ دوران بزرگسالی نیست. وقتی لباس های مجلل و گران قیمت تن کودک می کنیم، دائماً او را تحت فشار می گذاریم که لباست رو کثیف نکنی. یکی از ارزش های لباس را گفتیم که برای راحتی. خوب چه اشکالی دارد که بچه ها در جشن ها لباس راحت بپوشند و شکل بزرگترها نشوند، حتی دوسه دست لباس برایشان ببریم و فرصت بازی و خوش گذشتن برای آن ها فراهم کنیم و نه خودمان حرص بخوریم و نه عروسی را به کودک زهرمار کنیم که جنب نخور کثیف میشه، پاره میشه و... چرا لباس بچه ها را راحت انتخاب نمی کنیم که اگر کثیف شدن به جای حرص خوردن، ذوق کنیم و ناراحتی ایجاد نکنیم. قبلاً هم گفتیم که همه چیز در زندگی حول محور رشد است، بازی کردن و کثیف کردن به رشد کودک کمک می کند. پس لباس پوشیدن بچه ها را دقت کنیم.

یکی از حاضرین سوال کردند که: من به دخترم میگم که نباید پایش لخت باشد ولی او اصرار دارد که مثل سایر بچه ها جوراب شلواری نپوشد و پایش لخت باشد؟ آقای سلطانی: اولین و مهمترین مسئله در پوشیدن لباس این است که خود ما چه الگویی هستیم. خود ما هم در منزل اجازه نداریم که هر لباسی دلمان خواست بپوشیم. در بحث رشد جنسی راجع به این موضوع بیشتر صحبت خواهیم کرد. وقتی اصل، اصول، ارزش و مهارت ها برای ما مشخص باشند، لباس پوشیدن یک مهارت است، حال ارزش های آن برای ما چیست؟ یکی از ارزش ها سادگی است، یکی دیگر پوشیدگی و حجاب است. ما در خانه هم نمی توانیم هر طور که می خواهیم بپوشیم. مواقعی که تنها هستیم یا با همسرمان هستیم یا فرزندمان هست و یا زمانی که مهمان داریم، هر کدام یک جور لباس نیاز دارد. مگر پدر و مادر محرم نیستند؟ ولی وقتی به منزل ما می آیند باز هم همان طور که تنها هستیم لباس می پوشیم؟ ارزش ها نباید بازدارنده باشند بلکه باید در حد تعادل باشند. لباس پوشیدن در خانه هم حساب و کتاب باید داشته باشد. تنها جایی که پوشش هیچ نوع محدودیتی ندارد بین زن و شوهر است چون عمیق ترین حریمت بین این دو است. و غیر از آن ما با محدودیت روبه رو هستیم و با تمام محارم دیگر محدودیت پوشش داریم و اصلاً نمی شود که محدودیت نباشد. بنابراین ما یک ارزش در جامعه داریم به نام « پوشش » که بر پایه ی این ارزش باید مهارت لباس پوشیدن داشته باشیم. روی این موضوع باید کار کنیم. و منظور من این نیست که از فردا باید بچه های ما باید این جور یا آن جور بپوشند، من فقط می خواهم که در ذهن شما یک جرقه ایجاد کنم تا روشن شود و ببینید که چه عواملی باعث می شود که بچه هایمان تا این حد به سمت دیده شدن بروند چون این مسئله آسیب می زند.

در پاسخ به مادری که سوال کرد که خود بچه ها دوست دارند که این شکل لباس بپوشند؟ بله ما همیشه این مسئله را داریم که والدین اذعان می کنند: آخه خود بچه می خواد. مثلاً می پرسیم چرا کودک ۴ ساله ات را کلاس زبان می فرستید؟ در جواب میگن که "آخه خود بچه می خواد" قبلاً هم بسیار گفتم که باید به عنوان پدر و مادر کلی نگرانی داشته باشیم، بچه ها چی می خوان؟ بچه ها رشد می خواهند، توجه می خواهند، و دیده شدن را می خواهند و همه ی این ها ذیل کلمه ی رشد هستند یعنی توجه را برای کمک کردن به رشد او باید به کودک کرد و دیده شدن باید به گونه ای باشد که به رشد و تکامل کودک کمک کند نه به جلوه گری و غیره. کودک به طور فطری می خواهد رشد کند اما ما زندگی را چگونه به او معرفی می کنیم. من نمی گم که کودک اصلاً لباس عروس نپوشد یا لباس چین چین نپوشد و از امروز فقط بلوز و شلوار تن بچه ها کنید! بلکه منظور من این است که ارزش ها را بشناسیم، مهارت ها را پایه ریزی کنیم و به چرایی ها پاسخ بدهیم. چرا بچه ی ما باید لباس بپوشد؟

اگر این مسئله خوب باز شود، چگونه پوشیدن را یاد می گیریم. اگر ما بدانیم که چرا باید حجاب داشته باشیم، نوع آن را خودمان انتخاب می کنیم. اگر به چرا نرسیم مجبور می شویم دائم دستورالعمل بدهیم. اگر بدانیم چی می خواهیم، چرا لباس می پوشیم؟ چرا غذا می خوریم؟ چرا باید تحصیل کنیم؟ روش ها را

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

پیدا خواهیم کرد. دکتر شریعتی که روحش شاد فرمودند: هزار بار می گوئیم چگونه، ولی یک بار نمی پرسیم چرا؟ آن چیزی که ما گرفتارش هستیم، آگاهی و چرایی است، دانایی مرحله ی بعد است. من می خواهم که در ذهن های شما چرایی ها جرقه بزند بعد چگونگی ها را خودتان یاد می گیرید چون آنقدر منابع هست که چگونگی ها را پیدا کنیم اما منابعی که چرایی ها را به ما معرفی کند بسیار داریم ولی متأسفانه آن ها را نمی شناسیم. حال یک جمع بندی می کنیم از بحث دیدن و دیده شدن: ما اصلاً نمی توانیم دیده شدن را حذف کنیم چون ما نیاز داریم که دیده شویم و بعد نیاز داریم که ببینیم. حال چگونه بین این دو هماهنگی ایجاد کنیم؟ چگونه دیده شویم؟ چه چیزی در انسان باید جلوه گر شود؟

حباب های چراغ ها چه کاربردی دارند؟ کار حباب این است که نور کوچک داخل خودش را درخشندگی بدهد و آن را تشدید کند. همه ی ما در وجودمان یک نور کوچک حقانیت داریم که از بی نهایت می آید. حال این نور وجود باید در ماهیت ما بدرخشد، یعنی وظیفه ی ماهیت، جسم و شخصیت ما این است که آن نور کوچک را بزرگ کند. جسم ما حباب است. حباب نور حقیقت است که از طرف ماوراء یا خداوند به همه ی انسان ها داده شده است. و ما به آن می گوئیم استعداد. این نور به همه داده شده است، آن چیزی که متفاوت است، حباب های ما هستند یعنی ذهنیت ما. ما حکم حباب را داریم و باید به بچه های خود درخشیدن و نورافشانی درون را یاد بدهیم.

اگر حباب کدر باشد یا سیاه شود و مانع گسترش نور شود چه اتفاقی می افتد؟ حباب باعث تاریکی می شود. و حالا از بیرون باید نوری به این حباب بتابد تا ما آن را ببینیم. حبابی که از بیرون باید به آن نور بتابد، مصرف کننده ی نور از بیرون شده است و قدرت گسترش نور را ندارد، در صورتی که خاصیت حباب گسترش نور است. انسان های بزرگ حباب های شفاف و بزرگی هستند. ما به دنیا آمده ایم و رسالت اصلی انسان این است که این نور را گسترش بدهد، یعنی استعدادهایش را شکوفا کند. تصور کنید وقتی انسان ها به آن مرحله از رشد برسند و حباب ها شفاف شوند، چه قدر هستی زیبا می شود و وقتی حباب ها چرک و دوده گرفته شوند.....، آن چیزی که باید دیده شود در درون است و حباب باید این نور را منعکس کند؛ این نور خیلی کوچک است و یک جرقه از نور خدا است که به همه ی انسان ها داده شده است. حالا ما چه حبابی می شویم؟ این را در دوران کودکی تمرین می کنیم.

ما یقیناً نیاز به دیده شدن داریم به خصوص بچه ها. و ما می توانیم با پاسخ گویی به این نیازها آن ها را در مسیر رشد هدایت کنیم یا از مسیر رشد منحرفشان کنیم.

از دیدن چگونه می توانیم در ارتباطات خود استفاده کنیم؟

انسان ها با یکدیگر یک ارتباط عقلی و یک ارتباط عاطفی و یک ارتباط معنوی دارند. ارتباط عقلی ما از طریق کلام برقرار می شود. یک جلسه راجع به ادب کلام صحبت کردیم که چگونه حرف بزیم تا این ارتباط صحیح شکل بگیرد. حالا در این جا می خواهم راجع به ادب نگاه صحبت کنم چون ارتباط معنوی و عاطفی هر دو از طریق نگاه صورت می گیرد.

خیلی وقت است که نگاه های ما هیچ هویتی ندارند جزء نگرانی و اضطراب. بارها با افرادی که مشاوره داشته ام پرسیدم که به کودکان چگونه نگاه می کنید؟ با چه نگاهی به او نگاه می کنید؟ حالا می آیم سراغ هنر دیدن و این که ما چگونه نگاه کنیم و چگونه ببینیم و از این دیدن چگونه می توانیم برای رشد بچه ها استفاده کنیم.

ما بلد نیستیم از نگاه استفاده کنیم و یا گاهی بدون این که متوجه باشیم استفاده منفی می کنیم. زمانی که از دست شوهرتان عصبانی هستید، چگونه او را نگاه می کنید؟ همه جای بدن دروغ می گوید ولی چشم ها دروغ نمی گویند. بچه ها متخصص نگاه هستند و خیلی خوب نگاه ها را درک می کنند. ما بر پایه ی باورهایمان می بینیم و از این دیدن یک تفسیر می کنیم.

نگاه >-- درک >-- تصور >-- انتظار (نیاز) >-- احساس >-- رفتار

نگاه ما بر پایه ی باورهای ما است. باورهای ما میگو به سیاهی ها نگاه کن، به سیاهی ها نگاه می کنیم. باورهای ما میگو به سفیدی ها نگاه کن.....، پس بر پایه ی باور هایمان که در ذهن ما هستند، به زندگی نگاه می کنیم، بعد بر پایه ی نگاه مان یک درک به وجود می آید و بر پایه ی این درک یک تصور و بر پایه ی این تصور یک انتظار یا یک نیاز به وجود می آید که بر پایه ی آن نیز یک احساس و در آخر بر پایه ی این احساس یک رفتار. از نگاه تا احساس کاملاً در ذهن اتفاق می افتد و بعد رفتار که در عینیت اتفاق می افتد. آن چه که ما می بینیم بر پایه ی باورهایمان است پس اگر می خواهیم دیدن را یاد بگیریم اول باید ذهن پشت دیدن را بشناسیم.

یکی از مهمترین نکات در امر پرورش و تربیت کودک این است که ما چه ذهنیت و چه تفکری داریم؟ مثبت یا منفی. ذهن مثبت داریم یا ذهن منفی؟ درک، تصور، انتظار و احساس در ذهن شکل می گیرند، چه درک و چه احساس و داریم؟ مثبت یا منفی. چگونه می توانیم مثبت اندیشی را کاربردی کنیم؟ نگاه رو به بالای مخروط، مثبت است و نگاه رو به پایین مخروط منفی است. وقتی که ما زیربنای ذهنمان مادی باشد یقیناً نگاهمان منفی می شود چون تعارض به وجود می آید. و وقتی زیربنای ذهنمان معنوی باشد، نگاهمان مثبت می شود. بیشتر از این وارد جزئیات نمی شوم و فقط یک اشاره ی کوچک برای کسانی که به این موضوع علاقمندند کردم. چند علامت کاربردی را بررسی می کنیم تا ببینیم که زیربنای ذهنیمان مثبت است یا منفی. ما دونه تفکر داریم، تفکر یا ذهنیت مثبت و تفکر یا ذهنیت منفی.

اولین علامت این است که انسان با ذهنیت مثبت، با داشته هایش زندگی می کند و انسان با تفکر منفی با نداشته هایش زندگی می کند. با نگاه مسئول بررسی کنیم و به دنبال مقصر و درک مظلوم باشیم. واقعیت این است که ما کمتر با داشته هایمان زندگی می کنیم و بیشتر با نداشته هایمان سر می کنیم. این نگاه هم مطلق نیست و هیچ کس نیست که مطلق با داشته هایش زندگی کند یا مطلق با نداشته هایش. یک طیف است، مهم این است که جهت زندگی ما کدام طرف است بیشتر با داشته هایمان زندگی می کنیم یا با نداشته هایمان؟ در طول روز بیشتر به چه چیزهایی فکر می کنیم؟ توصیه می کنم یک لیست از چیزهایی که دارید و ندارید تهیه کنید. هر چیزی که در عالم هست و من مالک آن نیستم جزء نداشته های من هستند و تمام آن چیزهایی که در یک وجب آپارتمان من هست مال من است. پس داشته ها و نداشته ها اصلاً قابل مقایسه نیستند ولی من با کدام زندگی می کنم؟

انسان با تفکر مثبت با داشته هایش زندگی می کند و داشته هایش در خدمت شدن هستند. انسان با تفکر منفی با نداشته هایش زندگی می کند و هیچ برنامه ای هم برای داشتن ندارد و فقط حسرت می خورد. انسان با تفکر منفی با حسرت زندگی می کند. یکی از حاضرین: گاهی نداشته ها انگیزه می شوند برای رسیدن؟ آقای سلطانی: وقتی انگیزه، "داشتن" می شود نگاه پایین می آید و بعد هیچ وقت سیری نخواهیم داشت، ولع پدید می آید و آن وقت هر چه بگیریم و بدست آوریم باز هم کم است و فقط می خواهیم که داشته باشیم. انسان جزء به بی نهایت رضایت نمی دهد چون از جنس خداوند است. انسان کمال طلب مطلق است و جزء به خدایی شدن رضایت نمی دهد و نباید بدهد، این کمال طلبی عالی است یعنی به سمت و جهت مثبت است. ما تا زمانی که مادیات از مادیات هیچ وقت ارضاء نمی شویم. امکان ندارد که انسان با تفکر مادی، بگوید که "دیگه بسه". انسان، بی نهایت طلب است و امکان ندارد وقتی با نداشته هایمان زندگی می کنیم به داشتن برسیم، محال است چون هر چه که داشته باشیم، باز هم چیزی هست که نداریم. همه ی کره ی زمین را به یکی از ما بدهند، این چند میلیارد آدم هم رعیت ما، فکر می کنید چند وقت راضی و خوشحال خواهیم بود؟ آخه کره ی ماه هم هست، منظومه ی شمسی هم هست و غیره و غیره. انسان بی نهایت طلب است اما وقتی این کمال طلبی او را به رشد می رساند که در جهت معنویت باشد. بچه ها این جور به دنیا می آیند، بی نهایت هستند و کاملاً معنوی هستند و این ما هستیم که آن ها را منحرف می کنیم و به سمت مادیات می بریم.

دومین علامت این است که انسان با تفکر مثبت، شاکر است و انسان با تفکر منفی، کافر است. شاکر کسی است که شکر می کند و سپاسگزار است یعنی داشته هایش را می بیند. کافر کسی است که می پوشاند. کفران یعنی پوشاندن. وقتی داشته هایمان را نمی بینیم و می پوشانیم و از آن ها لذت نمی بریم، کفران کرده ایم. وقتی داشته هایمان را نمی بینیم، هیچ وقت سپاسگزار نخواهیم بود. یکی از ارزش هایی که در جامعه ی ما باید روی آن کار شود، سپاسگزاری است. بچه های ما اصلاً سپاسگزاری ندارند و بسیار طلبکار هستند و حتی زیاده طلبند. چون چیزهایی که دارند را نمی بینند و دائم می خواهند که دیده شوند.

سومین علامت، انسان با تفکر مثبت از وقایع تفسیر مثبت می کند و انسان با تفکر منفی از وقایع تفسیر منفی می کند. هر اتفاق بیرون از ما، صرفاً یک اتفاق است، مسئله از این جا شروع می شود که ما چه جور به این اتفاق نگاه می کنیم. من دوسه ماه بعد از زلزله ی بم به آنجا رفتم که برای مربی ها کلاس خلاقیت بگذارم، هشتاد مربی زیر یک چادر، هوای گرم، خاک و ویرانه و همه عزیز از دست داده نشستند و همین طور به من نگاه می کردند؛ با خودم گفتم آخه الان توی این موقعیت من چه خلاقیتی بگم، یکدفعه به نظرم رسید که بگم: ببینید شما الان سه ماهه که دارید عزاداری می کنید و شیون می زنید، داغ دیدید، عزیز از دست دادید، همه ی دنیا غم شما را فهمیدند، حالا بیایید یک کار جدید کنیم و ببینیم که زلزله ی بم چه نعمت هایی برای شما داشت؟ اولش خیلی عصبانی شدند که زلزله چه نعمتی می تونه داشته باشه؟ گفتم عصبانی نشوید، فوقش یک ساعت با هم سروکله می زنیم و بعد میگویم که هیچ نعمتی نداره و میریم و خداحافظی می کنیم. باور می کنید؟ روی یک وایت بورد بزرگ که سازمان ملل اهدا کرده بود، تمام سطحش از مواهب و نعمت ها و رحمت های زلزله بم، مطلب پر شده بود و بعد از این جلسه بود که توانستم از فرمایش کلاس خلاقیت بگذارم چون نگاه ها و باورهایشان عوض شد و دیگه به دید مصیبت نگاه نمی کردند.

در طول زندگی خیلی اتفاق های ناگوار ممکن است برای ما بیفتد مثل از دست دادن یک عزیز، خب از لحاظ عاطفی خیلی آسیب می بینیم ولی صرفاً فقط یک اتفاق است، ما را آزرده کرد، اما حالا چگونه از این اتفاق برای رشد خودم استفاده کنم، با درک مسئول می توانیم هر اتفاقی که می افتد را به یک عامل رشد تبدیل کنیم و از خود برسیم که حالا این اتفاق چگونه می تواند تبدیل به یک عامل رشد برای من شود؟ این یک سؤال انسان با تفکر مثبت است. خیلی سخت است، درد دارد، اما درد را می کشم و از آن عبور می کنم و آن را تبدیل به عامل رشد می کنم. انسان با تفکر مثبت، تفسیر مثبت از وقایع می کند

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

همین دلیل همیشه سیاست‌گذار است. انسان با تفکر منفی همیشه تفسیر منفی می‌کند، درک مقصر و مظلوم دارد یا طلبکار است یا بدهکار. چه قدر از خدا گله می‌کنیم؟ این هم خونه بود قسمت من کردی؟ همین طور راجع به همسر، بچه و غیره، همه شانس دارن ما هم داریم!!! همیشه شاکی هستیم چون در تفکر منفی گیر کرده ایم.

یک مثال در مورد تفکر مثبت میزنم: مثلاً یکبار همسرمان خبر می‌دهد که منتقل شده است به چابهار، "خدارو شکر، شوهرم انتقالی گرفته چابهار تازه یکی از روستاهای چابهار، وای هوای گرم، مردم دهاتی خدایا شکر این جا چه قدر مطلب برای کشف و یادگرفتن داره چه قدر جا برای رشد داره!

تفکر مثبت و منفی یکی از دستاوردهای روانشناسی مدرن است. اروپایی‌ها را دیده اید که مثلاً ده سال می‌روند صحراهای افریقا، خودشان بچه هایشان را درس می‌دهند و هروقت که می‌بینمشان خیلی عالی و خوب هستند چون رشد می‌کنند. خامنی را سراغ دارم که سی سال است در جنگل‌های افریقا راجع به پروانه‌ها مطالعه می‌کند. انسان با تفکر مثبت همیشه در حال سپاسگزاری است، خدارو شکر خوردم زمین پام شکست، عجب وقتی آدم پایش می‌شکند چه قدر تجربه کسب می‌کند، خدارو شکر یک حکمتی بود تا من رشد کنم.... خدارو شکر که مادر شوهر یا مادرزن غرغرو دارم..... همه‌ی این‌ها تفسیر منفی یا تفسیر مثبت است. یکی از حاضرین: این که می‌گیم شاید حکمتی هست آیا درست است؟ آقای سلطانی: حتماً، هر اتفاقی که می‌افتد برای رشد ما است، در عالم کائنات هیچ ذره‌ای بدون حساب و کتاب نیست، همه چیز به ما داده شده که ما رشد کنیم، یا قبول می‌کنیم و آن بسته را برمی‌داریم و باز می‌کنیم یا رد می‌کنیم برود. ما این اجازه‌ی انتخاب را داریم. چه قدر اتفاق‌هایی در زندگی ما افتاده که سریع گفتیم نه نه اصلاً صحبتشو نکن. حاضرین: پس هر چیزی که به ما گفتند چشم و گوش بسته قبولش کنیم؟ من نگفتم چشم و گوش بسته قبول کنید، گفتم هر اتفاقی که می‌افتد برای رشد ما است و چه طوری به آن نگاه می‌کنیم.

داریم میریم که سوار اتوبوس شویم، راه می‌افتد و می‌رود و من جا می‌مانم!! "اه عرضه نداری، یه خورده فقط یه خورده می‌جنبیدی و ... " از خواب بلند می‌شویم می‌بینیم که باران می‌بارد آه آه بازم بارون، برف می‌بارد..... تابستون میشه هوا گرم میشه دائم در حال شکایت و تفسیر منفی هستیم چون این باورهای ما هستند و عادت کرده ایم فقط سیاهی‌ها را ببینیم و اصلاً فکر نمی‌کنیم که این اتفاق چه پیامدی برای من دارد و چه عاملی برای رشد من در این اتفاق به ظاهر کوچک هست. ما صبوری نداریم، تحمل نداریم. نسل شما نسل عجولی است و همین حالت را داریم به بچه‌هایمان منتقل می‌کنیم در صورتی که بچه‌ها خیلی صبور و اهل تأمل هستند. پس از اتفاقات تفسیر مثبت کنیم سیاهی‌ها قاب زندگی هستند. معمولاً وقتی می‌خواهیم یک تابلو را به دیوار بزنیم آن را قاب می‌کنیم و قاب‌ها معمولاً تیره هستند تا زیبایی داخل آن صدچندان شود. پس سیاهی‌ها ی زندگی قاب هستند اگر رنگ مشکی و سیاهی نباشد زیبایی و قشنگی زندگی از بین می‌رود.

چهارمین علامت، انسان با تفکر مثبت، پندار، گفتار و کردار مثبت دارد و همه‌ی این‌ها با هم در هماهنگی هستند. انسان با تفکر منفی، منفی می‌بیند، منفی حرف می‌زند. روی بحث منفی و مثبت خیلی می‌توان کار کرد و من در این جا فقط یک اشاره‌ی کوچک کردم. البته اضافه کنم که دیدن واقعیات، ساده لوحی نیست، خوش بینی و داشتن تفکر مثبت ساده لوحی و ندیدن نکات منفی نیست بلکه دیدن آن‌ها و استفاده از آن‌ها در جهت مثبت و رشد، مهم است.

یک مصیبت، مصیبت است تعارف هم نداریم. نمی‌تونیم بگیریم نه اصلاً مصیبت نیست اتفاق بسیار جذاب و شادی است. خیر منظور من این نیست بلکه چگونه می‌توانیم از هر اتفاقی در جهت رشدمان استفاده کنیم. دیدن نکات مثبت به معنی ندیدن نکات منفی نیست و اینکه خواهیم ادعا کنیم هیچ چیز منفی در دنیا وجود ندارد و هر چه در دنیا هست خوب و عالی است، یک اشتباه بزرگ است که البته امروزه این مطلب را زیاد می‌شنویم. ما نکات و اتفاقات را می‌بینیم چه منفی و چه مثبت چون وجود دارند و واقعیت دارند اما برایش برنامه داریم و یاد می‌گیریم که چگونه از آن‌ها استفاده‌ی مثبت کنیم.

حال چگونه از دیدن برای کار با کودک استفاده کنیم یعنی وارد بحث دانایی و روش می‌شویم. در بچه‌ها چقدر می‌بینید؟ داشته‌ها یا نداشته‌ها چقدر؟ گفتیم شخصیت یعنی تفسیر خودپنداره. خودپنداره یعنی تصویری که ما از خودمان داریم. این تصور از خود در کودک، حاصل رفتار او و واکنش والدین است. والدین برای کودک بیشترین اهمیت را دارند. کودک یک کاری را انجام می‌دهد، والدین یک واکنشی نشان می‌دهند، این واکنش مثبت است یا منفی، احساس

خوشایند به کودک می دهد یا احساس ناخوشایند؟ هر زمان که کودک تأیید می شود احساس خوشایند و واکنش مثبت می گیرد، به خودش یک امتیاز مثبت می دهد و هر وقت که واکنش منفی دریافت می کند، به خودش یک امتیاز منفی می دهد. این امتیازهای مثبت و منفی تشکیل یک تابلوی امتیاز برای کودک را می دهند که در تمام مدت شبانه روز و تمام عمر در حال کار است و کودک هر چند وقت یک بار به آن نگاه می کند، اگر مثبت ها بیشتر باشد نتیجه می گیرد که «من بچه ی خوبی هستم» و اگر امتیازهای منفی بیشتر باشند نتیجه می گیرد که «من بچه ی بدی هستم». تفاوت شخصیت کودک از این جا می آید. چه نگاهی به کودکان می کنید؟ ما بر پایه ی تفکر منفی که داریم سعی می کنیم در انسان ها و در کودکان، نکات منفی اش را بگیریم و واکنش نشان دهیم تا این کار منفی را کنار بگذاریم. پس ما بر پایه ی تفکر منفی رفتار می کنیم. به همین دلیل همیشه مراقب هستیم که کودکان کار بد نکنند. اگر کار بد کرد مچش را بگیریم که تذکر بدهیم و دائم در حال مچ گیری هستیم. این شکل را که من اسمش را چراغ راهنمای رفتار کودک گذاشته ام، در نظر بگیرید. بچه از صبح که از خواب بلند می شود تا شب که می خوابد، کارهای مختلفی انجام می دهد، دست و صورت می شوید، صبحانه می خورد، بازی می کند، غر می زند، خرابکاری می کند و غیره تا آخر شب فرض می کنیم ۱۰۰ تا کار مختلف انجام می دهد. این همان روشی است که در جواب شما که دائم می پرسید چی کار کنیم، می خواهم بگویم. از این کارها ۵۰ تا کار بچه خوب است و در منطقه ی سبز است یعنی کودک کارش را درست انجام می دهد؛ وقتی کودک کار خوب می کند واکنش شما چیه؟ حاضرین: خب وظیفه اش است دیگه، ما بچه که بودیم.....

یا هیچ واکنشی نشان نمی دهیم. حالا ۴۵ کار کودک خیلی بد نیست خیلی خوب هم نیست، در منطقه ی زرد است، این کارها ضد ارزش ها نیستند، در حد سهل انگاری، بی دقتی، بی توجهی و فراموشی و غیره هستند. چون ما می خواهیم فرزندان بی نقص بار بیاید، دائم نگاه می کنیم که کجا خطا می کند، تذکر بدهیم و یک زخم زبون هم بزنیم که به غیرتش بر بخورد بلکه آدم شود. ۵ تا کار هم در منطقه ی قرمز هستند چون عبور از ارزش ها است. زندگی باید نظام ارزشی داشته باشد. تا ارزش های ما در زندگی برای ما شفاف نباشند، مهارت ها به درد نمی خورند. زندگی بدون نظام ارزشی به هیچ دردی نمی خورد. کودکی که در فضایی رشد می کند که نظام ارزشی ندارد، درست و سالم رشد نمی کند. پس ارزش های زندگی تان را بشناسید و مشخص کنید چون زندگی بدون چهارچوب ارزشی، ارزش زندگی کردن ندارد. بچه ها باید ارزش ها را یاد بگیرند. ما در زندگی خط قرمزها داریم. از خط قرمز اگر رد شوی تنبیه می شوی، واکنش می بینی چون پای ارزش در میان است. ما سر ارزش با بچه ها معامله نمی کنیم، ثابت و پررنگ ولی بدون خشونت جلوی او می ایستیم. ارزش ها آموختنی نیستند بلکه کودک از اول زندگی خودبخود آن ها را از ما فرامی گیرد. پس اول باید خود ما به عنوان والدین ارزش های خود را بشناسیم و اجرا کنیم. وقتی پدر و مادری عصبانی می شوند، هر چه بد و بیراه از دهانشان بیرون می آید و می گویند، چگونه می توانند به فرزندشان بگویند: «عزیزم حرف بد زن! زشته» پدر و مادر و در کل هر آدمی حق دارد که عصبانی شود یا دعوا کند اما می توانند خیلی مودب و بدون حرف زشت این کار را کنند.

پس اگر کودک از خط قرمز خارج شود، واکنش نشان می دهیم اما بدون خشونت. کودک آخر شب با خودش حساب می کند، درست مثل خودما بزرگترها که این حساب و کتاب را آخر شب با خودمان می کنیم که این مهمترین شخصیت های زندگی من یعنی پدر و مادر به خصوص مادر، ۵۰ تا از کارهای منو خیلی ندیدند پس حساب نیست اما ۴۵ دفعه خیلی ناراحتشون کردم، مامان یه چیزهایی گفت، بابا دعوا کرد، وای من این دوتا رو خیلی اذیت کردم. ۵ بار هم که آخ صدای مامانمو در آوردم بدجوری اذیتشون کردم، من از صبح تا شب فقط این هارو اذیت می کنم وای «من خیلی بچه ی بدی هستم». خوب بچه ی بد چی کار می کنه؟ معلومه کار بد می کنه، از خودش ناامیده، دائم این درک را از خودش دارد که من بدم، یکی از علامت هایش هم عذرخواهی زیاد است. این مطالب به بحث امنیت ارتباط دارند و خود امنیت هم به این مطالب ربط دارد پس با نگاه کلی نگر این موضوع را بررسی کنیم. بچه در اثر واکنش های تند والدین برای آن ۴۵ کار، این درک را از خودش پیدا می کند که من اصلاً اضافه هستم، این ها من رو نمی خوان چون من بچه ی بدی هستم. حالا این حالت غیر از آن بی شعورها و نفهم ها است که به بچه می گوئیم و این قضاوت خود بچه است که من از صبح که بلند میشم هی مادر از دست من جیغ زد و هی حرص خورد، من بمیرم که این خدای من این همه چیز من از دست من اینقدر اذیت نشه!! کودک از بدو تولد این تحلیل های احساسی را دارد، این تحلیل ها اصلاً عقلانی نیستند بلکه کاملاً احساسی هستند. کودک از بدو تولد این درک را از خودش دارد که من بدم، هی جام رو خیس می کنم، گریه می کنم و ... تو خوبی که به من می رسی و تر و خشکم می کنی.

«من بدم – تو خوبی» حالت اول در تحلیل رفتار متقابل است. مرحله ی احساس گناه است. کودک با احساس گناه به دنیا می آید، من بدم چون فقط تو را اذیت می کنم. کودک که پی پی می کنه چه جوری او را می شوئیدی؟ اگر با احساس بد این کار را بکنید، آه ه ه از صبح تا حالا این دهمین باره چه خبرته!!! کودک با خودش این درک را پیدا می کند که "آخ من کیف کردم پی پی کردم ولی تو منو سستی زجر کشیدی" درک تو خوبی، من بدم از نوازی می آید.

پدر و مادرهایی که عصبی هستند و خشونت دارند و بچه را اذیت می کنند، بچه این درک را پیدا می کند که: من که بد بودم ولی حالا تو هم بدی. تو هم منو اذیت می کنی؛ این حالت وقتی ادامه پیدا می کند وقتی کودک راه افتاد دچار حالت لجبازی می شود و می گردد تا یک چیزی پیدا کند و مادرش را بچزاند و حرص دهد، بعد کودک دوباره من بدم اش تقویت می شود و دچار احساس گناه می شود و وارد یک چرخه ی مخرب می شود. پس این حالت «من بدم – تو بدی» است.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

حالت سوم اگر خشونت ها از یک حدی بگذرند حالت « من خوبم - تو بدی » به وجود می آید. زمانی که خشونت ها با رفتار بچه در هماهنگی نیست. این حالت بیشتر در مناطق حاشیه و محروم و کودک آزاری و تنبیه های شدید بدنی و به وجود می آید و از عوامل ایجاد درک مظلوم است. این حالت خطرناک است درک مظلوم هم اگر به این حد برسد خطرناک است و زیر بنای جرم و جنایت است. تمام مجرمین این زیربنا را دارند و می خواهند انتقام بگیرند.

بهترین حالت یا حالت چهارم، « من خوبم - تو خوبی » است.

چه جوری به فرزندمان نگاه می کنیم؟ به عنوان یک مجرم بالفطره، "این بچه ذاتش خرابه، ولش کنم زندگی را بهم ریخته" "باز تو چی کار کردی؟؟؟" "نیم ساعته صدایش در نمیاد حتماً به جایی داره خرابکاری می کنه، امکان نداره این ساکت باشه" وقتی با نگاه خرابکار به فرزندمان نگاه می کنیم، او هم خرابکار بار می آید. عکس این حالت هم صادق است مثل: "این بچه ی من اونقدر ساکنه اصلاً جنب نمی خوره" "خب بنده ی خدا اگر بچه هم بخواد که یک تکانی بخوره دیگه با این حرف ها از جایش تکان نمی خوره؛ چون این جوری دیده شده، خودش نیست.

حال بیاییم بر پایه ی باورهای جدید، یک نگاه جدید به کودک خود کنیم و نحوه ی دیدنمان را عوض کنیم. ببینیم که بچه ی ما کار مثبت می کند، همان کار خوب و مثبت او را ببینیم به جای این که صرف کارهای منفی را ببینیم. یاد بگیریم کارهای کودک را توصیف کنیم، تفسیر نکنیم. کاری که انجام داده را می بینیم و توصیف می کنیم و واکنش نشان می دهیم. نگاه و واکنش ما مهم است. مثل: "عزیزم یک لیوان آب به من بده"، کودک این کار را انجام می دهد..... "آخی الهی قربون دستت برم اگه تو نبودی من چی کار می کردم" نه این که بگیم "فرشته ی من بی نظیر من اصلاً تو دنیا مثل تو نیست" یا این که از فرزندمان می خواهیم که از بالکن دوتا سیب زمینی بیاورد، شب هم که پدرش آمد ندا را می دهیم که پدر سر شام بگوید: امشب غذا یک جور دیگه است عجیب خوشمزه شده، و بعد مادر بگه که: آخه تو نمی دونی چرا، چون سیب زمینی اش را مثلاً سهیلا آورده، اِه عجب می بینم اصلاً مزه ی غذا چه خوشمزه شده. نه این که نمی دونی سهیلا چه خانمی شده، بی نظیر، اگه تو دنیا یک ملکه بخوان انتخاب کنند، سهیلا را باید انتخاب کنن، چرا؟ چون دو تا سیب زمینی آورده!!! این حالت خود شیفتگی ایجاد می کند.

کار خوب فرزندمان را ببینیم. مشکل ما این نیست که این کار را نمی کنیم بلکه مشکل ما این است که اصلاً کار خوب نمی بینیم. مثل لیستی که برای حرف های بد و خوب تهیه کردید یک لیست هم از کارهای خوب فرزندتان تهیه کنید و ببینید که اصلاً می توانید کار خوب در فرزندتان ببینید و بررسی کنید که چندتا کار خوب می بینید و چندتا کار بد. یک مادری قسم می خورد که دو هفته است که دنبال بچه ام می کنم که یک کار خوب پیدا کنم، همیشه!! به او گفتم توی این دو هفته فرزندتون جیش کرده یا نه؟ گفت بله، گفتم کجا جیش کرد؟ رفت دستشویی یا توی هال و میل جیش کرد؟ مادر گفت: نه بابا رفت دستشویی، ۱۰ سالشه دیگه گنده شده گفتم: خب این یک کار خوب، قربونش هم می رفتی. ما کار خوب را وظیفه می دانیم و اصلاً آن را نمی بینیم. در سلسله مراتب اجتماعی نیز همین گونه هستیم همسر، کارمند، شاگرد و غیره را هم نمی بینیم. رسالت ما این شده که مچ بگیریم. پس مچ بچه هاتون رو موقع انجام کار خوب بگیرید مثل وقتی که ظرفی را سر جایش گذاشت یا کفش هایش را جفت کرد، واکنش های هیجانی خلاق از خودتان نشان دهید و کارش را توصیف کنید و دائماً روی یک کار نایستید بلکه کارهای جدید پیدا کنید تا کودک متوجه شود که اگر توجه می خواهد باید رشد کند. بحث خودپنداره و خودایده آل را یکبار دیگر مرور کنید، این فاصله باید متعادل باشد. بچه باید بداند که اگر می خواهد نظر مادرش را جلب کند باید کار خوبش را زیاد کند و حتماً می کند چون بچه ها زود متوجه می شوند که قضیه چیست.

ما هر وقت مسئول بودیم، مقصر شدیم؛ هیچ وقت به ما اجازه ندادند که جبران کنیم. ما را همیشه به چشم گناهکار دیده اند. پس نگاهمان را عوض کنیم، کار خوب را ببینیم، توصیف کنیم و یک واکنش جذاب و بعد عبور کنیم نه اینکه تا آخر عمر بچه بیاد و بگه ببین مامان دارم میرم دستشویی جیش کنم ها!!!!!! پس شما واکنش هایتان را تنظیم کنید تا کودک مجبور شود چیز جدید برای جلب توجه شما پیدا کند.

نکته ی بعد، کارهای نه چندان بد را نبینید. این قدر اصرار نکنید که اشتباه بچه ها را ببینید. اجازه بدید که اشتباه کنند. مگر خود ما اشتباه نمی کنیم؟ یکی از بزرگترین مسائل جوانان امروز این است که به خودشان اجازه ی اشتباه نمی دهند و با کوچکترین اشتباه داغون می شوند. همه ی ما اشتباه می کنیم اما مهم واکنش بعد از انجام آن است. بعد از هر اشتباه چه بلایی سر خودتان می آورد؟ چون به شما اجازه ی اشتباه کردن داده نشده ولی شما به بچه هایتان اجازه ی اشتباه بدهید، حتی بارها و حتی نبینید. کودک سهل انگاری می کند کمی تأمل کنیم، سریع نیش نزنیم، ما دائماً نگران این هستیم که نکته بچه عادت کنه چون می خواهیم یک موجود بی عیب و نقص تربیت کنیم. مگر همه ی ما و شما بی عیب و نقص هستیم؟ مشکل از این جا شروع می شود که ما بهترین را می خواهیم، فرزند ما نباید کوچکترین اشتباهی بکند.

چرا از عادت شدن می ترسیم؟ چون ما یک پیش فرض هایی کاملاً ذهنی برای خودمان می گذاریم که بعد این پیش فرض ها مانع می شوند که عامل شویم. دائم در حال این پرسش هستیم که "اگر این کارها رو کردم و او بدعادت شد، بعدش چی؟" تا به حال یک نفر را ندیدم که بگوید: کارهایی که توی کلاس گفتید را انجام دادم و بچه ام به آن ها عادت کرد. در جلسه ای مادری تعریف می کرد، روزی که برای مشاوره پیش سلطانی آمدم زندگی ام جهنم بود چون از پی پی بچه بدم می آمد و من و فرزندم به خاطر نزاهت تحت فشار بودیم، تنها چیزی که من از سلطانی یاد گرفتم این بود که بابا پی پی چیز خیلی بدی نیست و حتی میشه با آن بازی کرد، از وقتی این مسئله را رها کردم زندگیم بهشت شد حالا هم فرزندم هرکاری می کنه با خودم می گم از پی پی که بدتر نیست بذار بکنه! خب بچه ام هم حالش خوب است.

بچه ها توی عادت نمی مانند، عبور می کنند این ما بزرگترها هستیم که توی عادت ها می مانیم. کارهای منطقه ی زرد را نبینید ولی کارهای قرمز را ببینید چون ارزش ها شوخی بردار نیستند و بدون خشونت واکنش نشان دهید. دائم در فکر اگرها نباشید. عمل کنید، نترسید و بعد تجربه تان را با ما درمیان بگذارید (از طریق نظردهی). کودک خودش را بررسی می کند ۵۰ تا کار کردم در منطقه ی سبز، عجب مامان و بابا کیف کردند و ذوق کردند، من اون هارو خوشحال کردم، این جا است که عزت نفس می آید. منطقه ی زرد را هم که کسی ندید پس ولش کن؛ ۵ تا هم که آخ آخ خیلی ناجور بود اما بیشتر وقت ها من مامان و بابا رو خوشحال کردم پس من بچه ی خوبی هستیم، و بچه خوب میره دنبال کارهایی که والدینش را خوشحال کند. کار بچه ها مثل شاخه ی گل است ما شاخه ی گل را تزئین نشده به کسی نمی دهیم. کار بچه ها را بگیرید، تزئینش کنید و روان ببندید و به خودشان برگردانید. بعد خودشان برای گرفتن این گل های قشنگ سعی می کنند که دائم به شما شاخه گل بدهند و گل تزئین شده بگیرند که به این ترتیب در یک چرخه ی مثبت می افتید. پس این چگونه دیدن بچه ها است که به آن ها یاد می دهد بعداً چگونه دیده شوند و چگونه جلب نظر کنند.

نشست ۱۸- شخصیت ۴

در جلسات قبل گفتیم که شخصیت از سه عامل تشکیل می شود: ۱- فردیت یا خود ۲- تصور از خود یا خودپنداره ۳- انتظار از خود یا خود ایده آل. که مجموعه ی این سه عامل رفتار را می سازند. اگر تصور از خود و انتظار از خود واقعی باشد، شخصیت واقعی خواهد بود. و اگر تصور و انتظار از خود واقعی نباشد، شخصیت غیرواقعی و نامتعادل خواهد بود. گفتیم شخصیت واقعی یعنی شخصیت مطلوب؛ به معنی آن شخصیتی که ما طلب می کنیم و آن را می خواهیم؛ و شخصیت نامطلوب آن شخصیتی است که ما آن را نمی خواهیم. همچنین در مورد دیدن و دیده شدن صحبت کردیم. این که کودک در محیط خانه چگونه دیده می شود و کودک چه چیزهایی را می بیند. پس دوتا مسئله است یکی این که کودک توسط والدینش چگونه دیده می شود، که در مبحث پیش فصل راجع به آن صحبت کردیم و بررسی کردیم که با نگاه و تفکر مثبت می بیند یا با نگاه و تفکر منفی و نگاه به منفی های کودک است یا به مثبت های کودک. و دوم این که کودک چه چیزهایی می بیند، در محیط زندگی چشمان کودک ما چه چیزهایی می بیند؟ رفتار والدین با هم و رفتار والدین با کودک و نظام ارزش های خانواده به یک نکته دوباره اشاره می کنم که تمام این مباحث را کلی نگاه کنید و تمرین کنید، ما چون مجبور هستیم که جلسه به جلسه راجع به این موضوع ها صحبت کنیم آن ها را جزء به جزء کرده ایم ولی شما این مطالب را به صورت کلی بررسی کنید. چون کودک یک مجموعه است یعنی وقتی می خواهید روی موضوع شخصیت کار کنید نمی توانید فقط صرف روی موضوع دیدن تمرکز کنید بلکه احترام به جسم، اقتدار، امنیت، خشونت و غیره را همه با هم ببینید و بررسی کنید و مدنظر داشته باشید و تمرین کنید.

طبق معمول همیشه از ساختار: اصل شروع می کنیم.

اصول

ارزش ها (اخلاق)

اهمیت (مهارت ها)

بر پایه ی این ساختار یک بحث جدید را آغاز می کنیم. اما ابتدا چند سوال از شما می پرسم. آیا شما قادر به هدایت جت بوئینگ ۷۴۷ هستید؟ آیا قادر به جراحی قلب باز هستید؟ آیا شما می توانید یک کتاب فلسفه ی ژاپنی را به فارسی ترجمه کنید؟ سه تا سوال از شما کردم سه تا "نه نمی توانم" از شما گرفتم. در این مبحث با این جواب ها خیلی کار داریم. حال می رویم سر اصل مطلب، یک مفهوم دیگر شخصیت، رشد اجتماعی و اعتماد به نفس و عزت نفس است. در این مبحث می خواهیم اعتماد به نفس و عزت نفس را تمرین کنیم. پس وقتی می گوییم شخصیت مطلوب یعنی کسی که اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی دارد. و وقتی می گوییم شخصیت نامطلوب یعنی کسی که اعتماد به نفس و عزت نفس پایین یا متزلزلی دارد. این دو عبارت خیلی برای شما آشناست و تقریباً با هر مادری صحبت می کنم گله دارد که اعتماد به نفس فرزندم پایین است و می خواهیم که بالا برود. اولین جلسه کودک آرزوها را به یاد دارید؟ بیشترین ویژگی هایی که شمردید بیشتر روی اعتماد به نفس تأکید داشتید و کمتر کسی به ویژگی های عزت نفس اصرار می کند.

زیربنای شخصیت اعتماد به نفس و عزت نفس است. اعتماد به نفس در حوزه ی مهارت ها است. اعتماد به نفس یعنی دیدن توانایی ها و اعتماد به توانایی ها. عزت نفس در حوزه ی ارزش ها است، یعنی دیدن منزلت، مقام و جایگاه انسان در هستی.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

بحث زن بودن و مادر بودن را به یاد دارید؟ گفتیم مادر بودن یک منزلت است و زن بودن یک مهارت است؛ مادر بودن در حیطه ی عزت نفس و منزلت است و از ارزش ها می آید. در حالی که بچه داشتن از مهارت ها است و در حیطه ی اعتماد به نفس است.

اعتماد به نفس و عزت نفس مکمل یکدیگرند. اصل عزت نفس است نه اعتماد به نفس. من در اول مبحث سه تا سوال کردم و شما در جواب هر سه سوال جواب دادید " نمی توانم " .

نمی توانم یعنی ناتوان هستم و این نشان دهنده ی عزت نفس پایین و هم اعتماد به نفس پایین است. و نشان دهنده ی پایین بودن عزت نفس و اعتماد به نفس کل جامعه ی خانم های ایرانی است. شما اقرار به ناتوانی کردید. من می توانستم ۵۰ تا سوال دیگر از شما کنم که جوابش نمی توانم می بود. از این که این قدر ناتوان هستید احساس حقارت نمی کنید؟ یکی از حاضرین: خوب دلیل نداره که ما همه ی مهارت ها را یاد بگیریم، آقای سلطانی: من اصلاً صحبت این را نکردم که چه مهارت هایی دارید؟ من سوال کردم که توانایی دارید، می توانید، شما هم گفتید نه! یعنی القاء ناتوانی. این درست همان کاری است که با بچه هایمان می کنیم. "عزیزم بذار زمین، نمیتونی!!" حاضرین: سوال شما در مورد آینده بود؟ آقای سلطانی: نه اصلاً دقیقاً برای همین لحظه ی حال است و جواب هر سه سوال من باید این باشد: "بله من می توانم" با قدرت همین الان.

از من بپرسید، که جراحی قلب می توانی انجام بدهی؟ جواب می دهم که بله می توانم خیلی هم با قدرت می گویم بله می توانم، خوب طبیعتاً می گویند پس انجام بده، خیلی ساده است جواب می دهم "بلد نیستم" .

بلد نبودن چه ربطی به نتوانستن دارد؟ مگر کسی که جراحی قلب می کند با شما متفاوت است؟ مگر به جای دو دست و دو پا و دو چشم، چهار چشم و دست و پا باید داشته باشد؟ توانایی چه ربطی به بلد بودن دارد؟ این همان موضوعی است که من به آن می گویم بحران مفاهیم. همه چیز را با هم قاطی می کنیم. ما بلد نبودن را با ناتوان بودن یک جا می بینیم. در نتیجه وقتی که کودکمان بلد نیست به او القاء ناتوانی می کنیم. من می توانم همه ی این کارها را که گفتم حتی بالاترش هم را انجام بدم.

در چند مبحث پیش راجع به استعدادها صحبت کردیم و گفتیم که استعدادها به همه داده شده و هیچ تفاوتی در استعدادها بین انسان ها نیست، پس چرا این قدر ابراز عجز و ناتوانی می کنید. همه ی ما انسان ها استعداد همه کاری داریم، محیط رشدمان مناسب نبوده، بلد نیستیم، یاد می گیریم انجام می دهیم؛ بله می توانیم یاد بگیریم. اگر فرصت نداریم دلیل نمی شود که خودمان را ناتوان بدانیم. ناتوانی برمی گردد به عزت نفس و اعتماد به نفس پایین.

بچه ها خودشان به ما می گویند که «من می توانم ولی بلد نیستم» اما ما اصرار داریم که نخیر نمی توانی، پس دقت کنید و ببینید که کجا داریم پایه های عزت نفس را در کودک سست می کنیم. دنبال مقصر نیستیم شما هم نگردید، خودمان را هم سرزنش نکنیم، این مسئله از یکسالگی کودک شروع می شود، برای من، شما و برای همه ی ما این مسئله وجود داشته ولی بعضی بچه ها به خصوص در روستاها از سه یا چهار سالگی فرصت دارند که در باغ و مزرعه و..... خودشان را پیدا کنند ولی بچه های آپارتمان محکوم به این هستند که زیر ذره بین مادر و پدر باشند. ذره بین تو دستمان گرفتیم و مرتب در حال دیدن ناتوانایی های کودک هستیم. حالا اگر کودک پافشاری کند به او برچسب سرتق و پرو می زنیم، از رو نمی ره، خیره است، کم نمیاره و کودک براساس نظام خلقت و آفرینش عمل می کند این ما هستیم که منحرفش می کنیم.

پس عزت نفس از دل ارزش ها و اصول بیرون می آید. حال برپایه ی این ارزش ها من چه وضعیتی دارم؟ آیا عزت دارم یا ذلت دارم؟ عزت از عزمی می آید به معنای ارجمندی، گرانمایه ای، جلال، شکوه. ذلت از ذل می آید به معنای حقارت، بی ارزشی و پستی. در مقابل عزمی گوئیم عزت، عزیز و در مقابل ذل می گوئیم ذلت، ذلیل. چه قدر به بچه ها می گوئیم ذلیل شده؟ چه قدر می شنویم که ذلیل بشی الهی یا ذلیل شده؛ ولی هیچ وقت نمی گوئیم الهی عزیز بشی یا عزیز شده، برو که انشاء... عزیز بشی؛ نمی گوئیم عزیزم شده می گوئیم ذلیل مرده.

خیلی جالب است که حتی در متون خارجی و ترجمه شده، کلمه ی سنتی «نفس» به کار برده شده. گاهی خود و خودبرت هم به کار می رود ولی عزت نفس و اعتماد به نفس خیلی رایج است که معنی آن در متون مدرن و سنتی، دقیقاً یکی است. نفس یعنی همین شکلی که من همیشه می کشم، شکل مخروط (۴) وجه انسان، نباتی- حیوانی- انسانی یا ذهن- الهی) مجموع این مراتب نفس را تشکیل می دهند و این نفس هم عزت دارد و هم باید به آن اعتماد کرد. نفس عزیز است چون متصل به اصل و اصول و ... است. در متون ترجمه شده عبارت حرمت نفس را استفاده می کنند. من در یک سی دی متعلق به یکی از روانشناسان غربی شنیدم که از عبارت حرمت نفس استفاده می کردند، ما در مبحث احترام به جسم بسیار بر روی مفاهیم حرمت و حریم صحبت کردیم. نفس هم مثل جسم حرمت دارد. عزت نفس از نظام ارزش های ما می آید از ایمان ما می آید و از اعتقادات ما می آید. عزت نفس از بالا می آید اگر ما به سمت بالا نباشیم و مسیر زندگی مان به سمت بالا نباشد، سقوط خواهیم کرد و نشانه ی آن حال بدی است که داریم.

تمام ادیان، ادبیات، متون سنتی و قدیم و الهی و دینی سرشار از تقابل عزت و ذلت هستند. تمام ادیان آمدند که بگویند «تو حق انتخاب داری» عزت را انتخاب می کنی یا ذلت را؟ در قرآن فراوان کلمه ی عزت در مقابل ذلت آمده است؛ ببینید و عبرت بگیرید که چه کسانی به عزت رسیدند و چه کسانی به ذلت رسیدند. تمام دیوان شعرای ما هم همین طور است.

شاهنامه سرشار از تقابل عزت و ذلت به زبان سمبلیک است. داستان زال سپید رو و رستم حکایت از این موضوع دارد. مدتی است که روی این داستان کار می‌کنم دیدم که همانطور که می‌دانیم زال کاملاً سپید رو است و این اصلاً تصادفی نیست چون زال مظهر نور و حقیقت است و سام که نور و حقیقت را نمی‌خواسته، زال را تبعید می‌کند به کوه دماوند. و سیمرغ و فرشتگان از او مراقبت می‌کنند. از زال رستم به وجود می‌آید که مظهر قدرت است چون پدرش مظهر نور و حقیقت است. اسفندیار مظهر تکبر و خودشیفتگی است چون خودش را رویین تن می‌داند و نمی‌داند که نقطه ی ضعفش چشمش است. دقیقاً مثل مکتب انسان‌گرایی که در حال حاضر وجود دارد و دقیقاً موضوع دیدن و دیده شدن در این داستان وجود دارد. سهراب مظهر احساسات بدون تعقل است و عدم هماهنگی عقل و احساس کاملاً در سهراب جلوه‌گر است. پس حتی در ادبیات ما هم این تقابل عزت و ذلت و این که تو حق انتخاب داری به وضوح دیده می‌شود.

دوران کودکی دورانی است که ما به بچه‌هایمان یاد می‌دهیم که چگونه عزت را انتخاب کنند نه ذلت را و حاصل این کار عزت نفس است. در زمینه ی عزت نفس بسیار کتاب داریم اما یادتان باشد که این کتاب‌ها عزت نفس ایجاد نمی‌کنند این کتاب‌ها روش را به ما نشان می‌دهند و این خود ما هستیم که باید عمیقاً روی عزت نفس کار کنیم و آن را به دست آوریم.

ما در یادگیری با دو مسئله مواجه هستیم: ۱- باید برویم و تحقیق کنیم و وقت بگذاریم و به دست آوریم ۲- نه تحقیق کنیم و وقت نگذاریم و فقط تقلید کنیم و کلید بگیریم. امکان ندارد عزت نفس را با کتاب بخوانید در بچه‌هایمان بسازید؛ عزت نفس برپایه ی اعتقادات و ایمان و تحقیق خود فرد به وجود می‌آید. این طور نیست که من به شما کلید و راه حل بدهم و چندتا کتاب معرفی کنم بعد شما مطمئن شوید که بچه‌هایمان عزت نفس پیدا کردند. برای به دست آوردن عزت نفس باید به آن برسیم، ایمان آوریم و به آن معتقد شویم بعد روش‌های به دست آوردن اعتماد به نفس را می‌توانیم در حیطه ی اهمیت و مهارت به دست آوریم.

حاضرین: باورها در کجای این ساختار قرار می‌گیرند؟ آقای سلطانی: باورها در سه حیطه ی بالای ساختار هستند. در کل نظام باورها از حیطه ی اهمیت به بالا است و عزت نفس هم در باورهای ما است. ما اصلاً باور نداریم که عزت نفس داریم. چه قدر عبارت من بدبخت هستم را می‌گوییم؟ چه قدر بارها و بارها خودمان را در بن بست دیده‌ایم؟ چه قدر دچار این حالت شده‌ایم که اصلاً چرا من بدنیا آمده‌ام؟ من به چه دردی می‌خورم؟ و هیچ وقت نتوانستیم به این شکل نگاه کنیم که من بدنیا آمده‌ام چون مأموریت دارم. می‌توانم مأموریت را ببینم و اجرا نکنم و سقوط کنم به مراحل پایین ساختار و مخروط؛ و می‌توانم مأموریت را ببینم و بالا بروم به سمت اصل و عزت نفس.

عزت نفس یعنی من وظیفه ای دارم، من انتخاب شده‌ام، آمده‌ام و کاری باید انجام بدهم؛ می‌توانم انجام ندهم؛ حالا وقتی وارد مبحث مسئولیت شدیم می‌بینیم که از کودکی این حالت چگونه به وجود می‌آید. ما راجع به روش به دست آوردن عزت نفس صحبت می‌کنیم اما باور آن باید در خود شما به وجود آید.

حال وارد موضوع اعتماد به نفس می‌شویم که در حوزه ی مهارت‌ها است و توانایی‌ها را می‌شناسد. به یاد دارید که گفتیم خودپنداره ی واقعی چگونه شکل می‌گیرد. خودپنداره ی واقعی، اعتماد به نفس واقعی می‌آورد. اعتماد به نفس واقعی یعنی دیدن توانایی‌ها و تقویت حیطه ی اهمیت (مهارت‌ها). اعتماد به این که من می‌توانم یاد بگیرم. من همیشه تأکید کرده‌ام که کار یا عمل را از وجود جدا کنید چه در مورد کودک و چه در مورد خودتان یا دیگران.

کار ----- وجود

اعتماد به نفس و عزت نفس مربوط به وجود است، توانایی است. کار را بلد هستم یا نیستم؛ می‌توانم یاد بگیرم. بنابراین کسی که اعتماد به نفس دارد قدرت این را دارد که کار را از وجود خودش جدا کند یعنی اگر مرتکب اشتباهی شد وجود و شخصیت خودش را زیر سوال نبرد با درک مسئول مسئله را بررسی کند بها پرداخت کند و جبران کند یا اگر کاری را بلد نیست باز وجود خودش را زیر سوال نبرد مثلاً خودش را بی‌عرضه یا ناتوان تلقی نکند بلکه زمان بگذارد و به دنبال یادگیری آن برود. بچه‌ها کاملاً به صورت فطری این قدرت را دارند که کار را از وجود جدا کنند. مادری ادعان می‌کرد که دائم به کودکش می‌گوید نمی‌تونی!! ولی کودک پافشاری می‌کند که می‌تونم خوب هم می‌تونم، بلد نیستم اما می‌تونم!!!!!!

کودک کار را از وجود جدا می‌کند. گاهی که من با بچه‌ها درگیر می‌شوم اخم می‌کنم و محکم می‌گویم برو کنار، قاطعیت را نشان می‌دهم؛ کودک یک کمی از من بدش می‌آید و اخم می‌کند و میره اما یک کم بعد که حالش خوب میشه میاد و می‌بیند که من باهاش مشکلی ندارم. بچه‌ها دید عمیقی دارند در صورتی که بزرگترها دید سطحی دارند. کودک، درون من را می‌تواند ببیند و حس کند و وقتی به من نگاه می‌کند می‌داند که من از درون مشکلی با او ندارم یعنی با وجود او مشکلی ندارم بلکه با کارش مشکل دارم. می‌داند که این اخم ابروی من اصلاً از درون من نمی‌آید و بعد ها حتی برایم شیرینی هم می‌آورند و بوسه هم می‌کنند چون دقیقاً قدرت تفکیک دارند که من با وجودش مشکلی ندارم خیلی هم دوستش دارم و حتی برایشان این دوگانگی پیش می‌آید که این سلطانی که منو دوست داره و با من مسئله ای نداره پس چرا اخم می‌کنه؛ در حالیکه والدین به خاطر کار بچه، وجود او را زیر سوال می‌برند.

کسی که اعتماد به نفس واقعی دارد کاملاً کار را جدا از وجود می‌بیند، قدرت نقدپذیری دارد و می‌تواند خودش را نقد و تأیید کند؛ یک لیوان شکستم، آخ آخ حواسم نبود؛ خودش را سرزنش نمی‌کند، مهارت کم بود افتاد شکست..... تمرین می‌کنم تا این مهارت را به دست آورم. حاضرین: این توجیه اشتباه نمی‌شود؟ اصلاً شخص بااعتماد به نفس واقعی توجیه نمی‌کند، نمی‌ترسد و عذرخواهی بیش از حد و التماس نمی‌کند (مامان ببخشید غلط کردم) بلکه کارش را توصیف

می کند مثل: مامان لیوان افتاد شکست اومدم برش دارم افتاد. این سوال شما من رو یاد یک خاطره انداخت، فرزند پسر ۴ سالش بود که من در یک سفر خارج از کشور در فرودگاه کشور مبدأ یک موتورسیکلت وسپای کوچک دیدم که فلاش می زد و آژیر می کشید، من خیلی پسندیدمش و ان را خریدم به عنوان دکور و چون در راه برگشت به ایران بودم توی یک کیسه دستم گرفته بودم، خونه که رسیدم اول موتور را دادم دست همسرم و گفتم این را یک جای خوب دکور بگذار؛ همسرم هم خیلی خوشش آمد و هردو شیفته ی آن شده بودیم بعد چمدان را باز کردم که سوغاتی ها را ببینیم یکدفعه متوجه شدم که پسر نیست! بعد از ۵ دقیقه دیدیم با موتور دو تیکه شده آمد گفتیم این چیه؟! گفت بابا سوارش شدم از دیوار بالا برم از وسط نصف شد این اتفاق درست زمانی بود که پسر را می بردیم تماشای موتورهایی که از تپه بالا می رفتند و دیده بود که میشه با موتور از دیوار و تپه بالا رفت. این که پسر آمد و گفت بابا سوارش شدم از دیوار بالا نرفت و از وسط نصف شد عین واقعیت و یک توصیف است.

حاضرین: شما چه برخوردی کردید؟ خوب نصف شد دیگه! گفتیم بذارش این جا. اصلاً لازم نیست که خیلی برخورد بدی با بچه کنیم؛ کودک خودش کار خودش را نقد می کند و تجربه می کند که روی موتور کوچک نمی شود سوار شد میشکند.

وقتی کودک کارش را توصیف می کند اعتماد به نفس واقعی دارد که سازنده است و در امتداد عزت نفس است یعنی من توانا هستم، می توانم، یاد می گیرم، قدرت اجرایی دارم و احساس ارزشمند بودن می کنم. اعتماد به نفس احساس رضایتمندی می آورد و عزت نفس احساس ارزشمندی می آورد.

حالت دیگر اعتماد به نفس، اعتماد به نفس واقعی مخرب است. که در امتداد عزت نفس نیست. این شخص اعتماد به نفس دارد، خودش هم قبول دارد ولی عزت نفس ندارد. مجرمین جزو این دسته هستند. دیدید چه قدر راحت دست به جرم و جنایت می زنند. چه قدر راحت از دیوار مردم بالا می روند و اگر جلویشان را بگیرد می گویند که داریم اثاث کشی می کنیم. یا کلاهبردارها چه قدر محکم و مقتدر و با اعتماد به نفس کامل نقشه می کشند و اجرا می کنند ولی در درونشان عزت نفس ندارند.

اعتماد به نفس بدون عزت نفس خیلی خیلی خطرناک است. یکی از تفاوت های اصلی روش های تربیتی سنتی اصیل با روش های مدرن در این است که در روش های سنتی اصیل توانایی و بلد بودن را به همه کس نمی دادند مگر این که مطمئن باشند که عزت نفس دارد. بسیاری از علوم امروز که به عنوان علوم تجربی آفت جان بشر شده، در روزگار قدیم هم بوده و علمای ما امثال ابوعلی سینا، رازی، ابوریحان بیرونی و دیگران به این علوم رسیده بودند اما چون اهلهش را پیدا نکرده بودند یعنی کسی که عزت نفس واقعی داشته باشد و در مسیر باشد، آن علوم را با خودشان به گور بردند و فقط اشاره های کوچکی در متون گذاشته اند که امروز وقتی این متون را تفسیر می کنیم به عمق شان پی می بریم؛ مثل گلشن راز شبستری که کتاب خیلی کوچکی است ولی یک دنیا جامعه شناسی و روش شناسی و غیره در آن هست. این علما می دانستند که علم را باید به دست اهلهش سپرد. یعنی اعتماد به نفس را به کسی می خواستند بدهند که عزت نفس داشته باشد و اگر پیدا نمی کردند، نمی دادند حتی به بچه های خودشان و آن علم هم از دست می رفت. چون در فرهنگ سنتی ما عزت نفس شناخته شده و مهم بود. اما در عصر حاضر می بینیم که به کمک علم و توسط علم چه فجایعی اتفاق می افتد. این فجایع به دست دانشمندانی است که عزت نفس ندارند و فقط اعتماد به نفس و استعداد دارند و یادگیری بالایی دارند اما عزت نفس ندارند که آموخته هایشان را هدایت و کنترل کنند. علامه طباطبایی محفلی داشتند به نام اصحاب چهارشنبه و روزهای چهارشنبه بعد از ظهر در اتاقی جمع می شدند و خدمتکارشان را توی کوچه زیرنجره می گذاشتند که کسی گوش نایستد و آن چه که می دانستند فقط به چند نفر منتقل می کردند و هیچ زمان دانسته هایشان را عمومی نکردند. این تفاوت سنت شرق با سنت غرب است. در غرب همه چیز را آشکار می کنند و در اختیار همه قرار می دهند؛ ما هم از این وضعیت طرفداری می کنیم و اسمش را گسترش علم و دانایی می گذاریم و اصلاً عزت نفس و تزکیه نفس را نمی بینیم. نص صریح قرآن است که می فرمایند: «و یزکیهم و یعلمهم الكتاب و الحکمه» اگر تزکیه نشویم کتاب و حکمت نباید یاد بگیریم و گرنه هم به خودمان آسیب می زنیم هم به دیگران آسیب خواهیم زد. بحث عزت نفس بحث بسیار بالایی است در فرهنگ و سنت ما وجود دارد و به امید خدا می خواهیم روی آن کار کنیم تا فرزندانمان را با عزت نفس بار آوریم بعد با اعتماد به نفس.

اعتماد به نفس واقعی مخرب، زیربنای جرم است قبلاً نیز به درک مظلوم به عنوان زیربنای جرم اشاره کرده بودیم پس حالا می گوئیم اول درک مظلوم و دوم اعتماد به نفس بالا به ترتیب زیربنای جرم و تخریب کننده هستند. افراد مجرم عزت نفس پایین دارند و یا اصلاً ندارند و خودشان را آدم درست و خوبی نمی دانند.

کسی که اعتماد به نفس سازنده ی واقعی دارد خودش را نقد می کند، درک مسئول دارد و چون نقدپذیر است تعامل اجتماعی خوبی دارد که ما به این افراد می گوئیم رشد اجتماعی خوبی دارند و در تعامل با انسان ها هستند.

چرا ما این قدر از آدم های دیگر می رنجیم و دلخور می شویم؟ قبول دارید که یکی از مشکلات ما در ارتباطات بین فردی همین مورد است؟ از هم می رنجیم چون از نقد خوشمان نمی آید، از اتفاقات تفسیر می کنیم؛ ما دوست داریم عیب ها را ببینیم و به روی طرف بیاوریم، دیگران هم دوست ندارند که عیب هایشان را بگوئیم و به رویشان بیاوریم. ولی کسی که اعتماد به نفس واقعی دارد با این مسئله مشکلی ندارد چون خودش پیشاپیش نقد می کند و تفکیک کار از وجود را کاملاً می شناسد، درک مسئول دارد و سپاسگزار و شاد است.

حالت دیگر اعتماد به نفس، اعتماد به نفس غیرواقعی است. ظاهر این شخص نشان می دهد که خیلی اعتماد به نفس دارد یعنی اعتماد به نفس سطحی که عمق ندارد و غیرواقعی است و همان خودپنداره ی کاذب است که قبلاً صحبت کردیم. متأسفانه بچه هایمان را به سمت این اعتماد به نفس داریم سوق می

دهیم. این افراد دو دسته اند: یک دسته خودپنداره ی کاذب مثبت دارند و دسته ی دیگر خودپنداره ی کاذب منفی دارند. نتیجه ی خودپنداره کاذب مثبت، خودشیفتگی است و نتیجه ی خودپنداره کاذب منفی، احساس حقارت است. در عمل هر دو دسته رفتاری مشابه رفتار فردی با اعتماد به نفس واقعی از خودشان نشان می دهند. خودشیفته ها متکبر هستند، درک مظلوم از خود دارند، کسی را قبول ندارند؛ این مسئله در بچه ها در حال افزایش است. بچه ها وقتی کنار هم قرار می گیرند طبق قانون هستی اصلاً خودشان را نمی بینند و با هم قاطی می شوند، برایشان مهم نیست که این ها کی هستند. اگر در جمع بچه ها، بچه ای خودش را کنار می کشد دچار حالت خودشیفتگی است و در این کودک تکبر شکل گرفته؛ در حالی که یکی از اصول زندگی، فروتنی است.

خودپنداره های کاذب منفی، احساس گناه دارند و درک مقصر از خود دارند. هر دو حالت چه منفی و چه مثبت ادعای انجام کار دارند و نه نمی گویند. خودشیفته ها فکر می کنند که بلدند، دقت کنید بحث توانستن نیست بلکه بحث بلد بودن است. خودشیفته ها ادعا دارند که «من بلدم!». منفی ها احساس گناه دارند و می خواهند جلب رضایت دیگران به خصوص والدینشان را بکنند و از دیگران دائم شکایت دارند.

آدم هایی که اعتماد به نفس پایین دارند و خودشان را کوچک می بینند اتفاقاً کارهای خیلی بزرگی می کنند، ریسک های وحشتناکی می کنند؛ بسیاری از کسانی که در ریسک ها نابود می شوند این افراد هستند چون می خواهند به خصوص به پدر و مادر و نزدیکان ثابت کنند که بلدم و می توانم. برای اثبات «من می توانم» همه کاری می کنند، گاهی هم خیلی موفق می شوند و جلو می روند ولی یک جایی وسط کار زمین می خورند. این در کسی که ترس دارد هم صادق است. چون روی دیگر سکه ی ترس، تهور است. تهور شجاعت نیست، ترس است و ترس وقتی از یک حدی بالا می رود تبدیل به تهور می شود.

خودشیفته ها یا خودپنداره کاذب مثبت دائماً از دیگران شکایت دارند و در کشان از خودشان این است که من بلدم، می توانم، ولی نمی دارن (مادرم، پدرم، همسرم و...)، دائم مانع جلوی راه من هست برای همین من نمیتونم؛ درک مظلوم همیشه شکایت می کند.

حاضرین: میشه که فردی از هر دو حالت داشته باشد؟ آقای سلطانی: بله همه ی این مسائل یک طیف هستند و میشه که مطلق از هر دو حالت نباشد. خودپنداره های کاذب مثبت همیشه طلبکارند و خودپنداره های کاذب منفی همیشه بدهکارند. حال در خودتان پیدا کنید که طلبکار هستید یا بدهکار؟ فراموش نکنید با درک مسئول، خودمان را نگاه کنیم و مسئولانه نقد کنیم. بچه های ما همیشه طلبکار هستند به سنین بالاتر که رسیدند بدهکار می شوند و خودشان را وقف دیگران به خصوص پدر و مادر می کنند مثل پسر اولی ها و دختر اولی ها که این مسئله در آن ها بیشتر اتفاق می افتد. مواظب باشید بچه هایتان با اعتماد به نفس واقعی بزرگ شوند نه با اعتماد به نفس غیرواقعی و کاذب چه از نوع مثبت و چه از نوع منفی، چون هر دو حالت به یکجا می رسند و قربانی ایجاد می کنند. افرادی که اعتماد به نفس کاذب دارند هیچ وقت به احساس رضایت و رضایتمندی نمی رسند چون رضایتمندی را از حوزه ی عزت نفس و اصل و اصول نمی خواهند بلکه از حوزه ی اهمیت ها و مهارت ها می خواهند به دست آورند. در صورتی که اهمیت حوزه ی موفقیت است و موفقیت هیچ وقت به ما عزت نفس نمی دهد امکان ندارد. رضایت را باید از حوزه ی اصل بگیریم فردی که نمی تواند از اصل بگیرد در حوزه ی اهمیت ها ریسک می کند.

تا این جا نکات منفی را بیان کردیم از این به بعد می پردازیم به چگونگی ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس. اولین مسئله: عزت نفس و اعتماد به نفس در فضای عمل و تجربه به دست می آید نه در فضای نصیحت و بحث کلامی. توی کلاس ها و کتاب ها یاد می گیریم که بگیریم "عزیزم من تو رو دوست دارم، کارت را دوست ندارم" بعد دائم کلیشه ای این جملات را تحویل بچه هایمان می دهیم از بچه ی یکساله گرفته تا ۲۰ ساله دائم می گیریم خودت را دوست دارم ولی کارت را دوست ندارم بعد هم انتظار داریم که من دائم بهش می گم خودتو دوست دارم ولی اصلاً درست بشو نیست. چون این موضوع یعنی تفکیک کار از وجود، صرف در گفتار اصلاً فایده ندارد. اعتماد به نفس و عزت نفس در فضای عمل و تجربه به دست می آید و حاصل تجربه ی کودک و والدینش است. در بحث خودپنداره هم اشاره کردم که: عمل کودک --- واکنش والدین

کودک کاری انجام می دهد مثلاً لیوانی را می شکند، والدین چه واکنشی نشان می دهند؟ واکنش و احساس پشت آن از طرف والدین، بسیار مهم است نه کلامی که به زبان می آورند. مادر وقتی می بیند کودکش لیوان را شکسته چون در کلاس ها تفکیک کار از وجود را یاد گرفته در ظاهر و در کلام می گوید که: شکست فدای سرت بیا عزیزم یک لیوان پلاستیکی بهت میدم برو تمرین کن ولی در دلش آشوب است و زمین و زمان را فحش می دهد که ای وای لیوان شکست، وای چی کار کنم و حالا کی میخواد این هارو جمع کنه یا عجب بچه ی بی عرضه ای، خبر ندارد که بچه گول نمی خورد و از چشمان مادر و احساس او همه چیز را می خواند.

این قدر با بچه ها بحث کلامی نکنید. من خیلی دیدم که بچه ی دوساله را می نشانند روی صندلی و یا میگوین برو توی اتاقت چند دقیقه به کارها فکر کن ببین این کارهای تو درسته؟ بعد بیا. خوب بچه ها هم خیلی عالی می توانند بگن که مامان من رفتم و فکر کردم واقعاً کارهای من اصولی نبود من معذرت می خواهم، مادر هم خوشحال می شود و می خندد، کودک هم خوشحال می شود که آخر جون مامان خندید! نمی دونم چی گفتم ولی خوش حال شد و بعد کودک دوباره و دوباره و دوباره کارهایش را تکرار می کند که در این جا دیگر مادر به فهم و شعور کودک شک می کند نه به رفتار خودش. در صورتی که کودک نمی داند و تنها چیزی که می داند و می شناسد احساس والدین به خصوص مادر است. متأسفانه در متون ترجمه ای خیلی اشاره شده به این که با بچه ها صحبت کنید و توضیح بدهید و از این طرف هم ما در کلاس ها می گوئیم که توضیح ندهید و بحث نکنید بالاخره والدین می مانند که چی کار کنند؟ با بچه مان حرف بزنیم یا نزنیم؟ ما با بچه هایمان حتماً حتماً باید حرف بزنیم. گفتگو کنیم و سوال و جواب بپرسیم اما در حوزه ی عمل نه در حوزه ی نظر.

حوزه ی عمل حوزه ای است که حواس پنجگانه در آن دخیل است و احتیاج به درک انتزاعی ندارد. برای این که در مفهوم درک انتزاعی با هم هماهنگ باشیم از شما می خواهیم که ۲ را به من نشان دهید. حاضرین با انگشت و خودکار و نوشتن و هر وسیله ای دیگری سعی کردند ۲ را نشان بدهند اما استاد گفتند که امکان ندارد بتوانید ۲ را نشان بدهید چون دو یک مفهوم ریاضی است و مفاهیم ریاضی انتزاعی هستند یعنی جواب را باید از درونشان استخراج کرد. مفاهیم انتزاعی با حواس پنجگانه درک نمی شوند. کودک زیر ۶ سال درک انتزاعی ندارد. خوب دو را که نتوانستید نشان بدهید لطفاً آبرو را به من نشان بدهید. چه قدر به بچه هایمان می گوئیم که آبروی منو ریختی! مادری می گفت: به فرزندم گفتم آبروی منو ریختی، در جوابم گفت: کجا ریختم همه جا که خشکه!!!!!!!!!!!!!!؛ قول را به من نشان بدهید، چه قدر به بچه هایمان می گوئیم: قول بده به من، مگه تو به من قول نداده بودی؟ بچه هم با خودش می گوید: کورشم اگه من به تو چیزی داده باشم.

خوب و بد را به من نشان بدهید! این ها همه مفاهیم انتزاعی هستند. درک مفاهیم انتزاعی از ۷ سالگی شروع می شود و در ۱۸ سالگی کامل می شود که همین جا بگوئیم که درک انتزاعی ما بزگسالان در حد بسیار پایین است. علت این که ادبیات را خوب نمی فهمیم این است که درک انتزاعی ما پایین است. وقتی درک انتزاعی پایین باشد زبان سمبلیک را درک نخواهیم کرد و به همین دلیل ما با ادبیات میانه ی خوبی نداریم چون ادبیات ما سمبلیک است. و ما اصلاً ذهن سمبل شناسی ندارم. ما فقط چیزهایی را می شناسیم که می بینیم مثلاً وقتی می گوئیم رستم فکر می کنیم که رستم حتماً باید پهلوان باشد و وقتی می گوئیم رستم مظهر قدرت است، اصلاً برایمان بی معنی می شود. چون درک انتزاعی خیلی پایینی داریم و توان درک زبان سمبلیک را نداریم و سمبل ها را نیز نمی شناسیم. بچه های زیر ۷ سال درک انتزاعی ندارند بنابراین وقتی با کودک گفتگو می کنیم باید راجع به عینیتی که وجود دارد، کاری که در حال حاضر کرده نه چند روز پیش، چیزی ساخته و راجع به همان صحبت کنیم ولی ما می نشینیم با بچه هایمان راجع به علوم صحبت می کنیم، پیدایش باران و منشأ ابر و غیره و دائم توضیح می دهیم و بچه هم که هیچ چیزی دم دستش نیست که لمس کند تا درکش کند.

بهترین کار برای این که درک انتزاعی کودک بالا برود این است که در رشد او دخالت نکنیم و کاری به کار کودک نداشته باشیم و اجازه بدهیم که طبیعت و نظام آفرینش کار خودش را انجام دهد.

وقتی برای زیر ۶ سال سراغ یاد دادن مفاهیم می رویم در حقیقت این نظم را برهم زده ایم که در مبحث شناخت مفصل صحبت خواهیم کرد. اما الآن بدانید که با کودک راجع به حسی که دارد، کاری کرده چه منفی چه مثبت و راجع به چیزهایی که برای او ملموس است و حضور دارد، صحبت کنیم نه در مورد مواردی که در گذشته اتفاق افتاده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد. در لحظه باشید چون بچه ها در لحظه ی اکنون زندگی می کنند.

بچه ها باید عمل کنند بنابراین فضای عمل برای بچه ها ایجاد کنیم، یعنی بازی ها. کودک باید عمل را شروع کند، کار کند و والدین باید تأیید کنند. نکته ی مهم این جاست، اگر نقد و اصلاحی هم داشته باشیم در قالب تأیید باید باشد. والدین نباید به هیچ عنوان بچه ها را تکذیب کنند، ایراد بگیرند و عیب کارشان را بگویند. بچه ها یکسره تا ۱۲ سالگی باید تأیید بشوند به خصوص زیر ۶ سال ها. تربیت اصلاً این نیست که دائم نکات منفی کودک را به رخ او بکشیم و بگوئیم.

تحت عنوان نکته ی بسیار مهم می گوئیم که بچه ها باید اجازه ی اشتباه کردن داشته باشند، به بچه ها فضای اشتباه بدهید و اشتباهش را تأیید کنید.

یک دردسری که ما با نسل شما والدین امروزی داریم و برای خودتان هم دردسر می سازید این است که شما نسلی هستید که به هیچ عنوان به خودتان اجازه ی اشتباه نمی دهید و یکی از بزرگترین مسائل و معضلات ما در مشاوره ها همین مسئله است. نسل شما اجازه ی اشتباه به خودش نمی دهد و وقتی اشتباه می کند، داغون می شود و درک مقصر شروع می شود بعد به درک مظلوم و به بچه ها باید اجازه ی اشتباه بدهیم و اشتباهشان را تأیید کنیم. در کنار انجام اشتباه به کودک مسئولیت بدهید، مسئول جبران می کند. توانایی کودک را زیر سوال نبرید. مادری آمد دید کودکش بطری شیر را زمین انداخته و شکسته و تمام سطح آشپزخانه را شیر برداشته، واکنش این مادر چی بود؟ ذوق کرد وای خدای من دریاچه ی شیر، مامان جان صبر کن من شیشه خرده ها را جمع کنم بعد باهم دریاچه بازی کنیم و مادر شیشه را جمع می کند و با فرزندش چند دقیقه چلپ و چلپ بازی می کند و لذت می برد، عجب کیفی کردیم حالا بریم تمیز کنیم. این جا نقد شروع می شود. و این مادر در حال تشکیل دیدگاه مسئول در فرزندش است به او مسئولیت می دهد برو عزیزم اون سطل را بیاور دستمال هم بیاور من از این طرف جارو می کنم تو از آن طرف بشور، آخی با هم آشپزخانه را شستیم به به چه تمیز شد خوب حالا یه بطری آب بهت می دم تا تمرین کنی و دفعه ی بعد از دست نیفته، با این کار مادر توانایی کودک را زیر سوال نبرده. حالا اگر مادر با غیض می گفت: کی به تو گفته به یخچال دست بزنی و بطری شیر رو برداری؟ آخه نیم وجبی صد دفعه نگفتم تو نمی تونی تو کار بزرگترها فضولی نکن. در حالت اول مادر به کودک می گوید بیا تمرین کن و یاد بگیر به این می گویند تأیید اشتباه. نمی آییم بگیم به به چه کار خوبی کردی اصلاً مامان جان میرم ۱۲ تا بطری دیگه میارم تو بزنی بشکون و کیف کن !! این میشه لوس کردن و تخریب کودک من این حالت را تأیید نمی کنم. کودک می خواهد برای خودش شیر بریزد این یک کار سازنده است، بلد نبوده ولی تواناییش را قبول داشته، نتوانسته دچار اشتباه شده و بطری افتاده و شکسته، حالا مادر به عنوان حامی وارد می شود و فضایی را ایجاد می کند که کودک در عمل بتواند تمرین کند یعنی آن قسمتی که مادر بطری آب به کودک داد تا تمرین کند. قربونت برم سه سالت که بشه حسابی یاد می گیری. بچه ها باید به کامیابی برسند و مدام تأیید بشوند و مرتب کامیاب شوند. علت این که بچه ها در بزرگسالی ناهنجاری رفتاری دارند این است که در کودکی شان ناکام بوده اند و انتقاد مخرب شده اند.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

به بچه ها اجازه ی اشتباه بدهیم و اشتباهشان را تأیید کنیم به این منظور که او بداند ما هم در بزرگسالی مرتب، اشتباه می کنیم اما سعی می کنیم آن اشتباه را دیگر تکرار نکنیم و او هم یاد بگیرد اشتباهش را جبران کند و این یعنی القاء توانایی. در درک احساس وقتی بچه ها دچار احساس غم و خشم می شوند ما کمکشان می کنیم و حمایتشان می کنیم که از این احساس ها عبور کنند. ما می گوییم احساس غم در فقدان است. وقتی کودک غمگین می شود به او القا می کنیم که تو بارها و بارها تا آخر عمرت دچار فقدان می شوی، غمگین و عزادار می شوی پس بارها و بارها یاد بگیر که از احساس عبور کنی و برگردی به زندگی در اشتباه هم به این ترتیب است. «عزیزم اشتباه مال همه است» یاد بگیریم که اشتباهمان را جبران کنیم و بهای آن را بپردازیم تا عزت نفسمان سالم بماند چون وقتی درست عمل کنیم هم اعتماد به نفس و هم عزت نفس به وجود می آید.

دومین مسئله در چگونگی ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس: توانایی کودک را در حد تعادل تأیید کنیم. از آن طرف بوم نیفتیم و از صبح تا غروب یکسره بچه را تأیید کنیم. به یاد دارید که گفتیم ما یک خودپنداره داریم و یک خود ایده آل داریم که فاصله ی این دو اگر متعادل باشد «انگیزه» ایجاد می شود. من این هستم (خودپنداره) آن را می خواهم (خودایده آل). همه ی انسان ها این دو را دارند. پس یک خود داریم، یک خودپنداره، و یک خودایده آل. من کی هستم؟ تصورم از خودم چیه؟ چی می خواهم باشم؟ یک پله بالا می روم به سمت خودایده آل، به آن که رسیدیم یک پله ی جدید دیگر از خود ایده آل تشکیل می گردد یعنی خودایده آل جدید و به این شکل بالا می رویم. به این حالت تعادل می گوییم.

خودایده آل

انگیزه

خودپنداره

از این ور بوم نیفتیم و آن قدر تأیید کنیم که خودشیفتگی ایجاد کنیم. وقتی تأیید بیش از حد کنیم خودایده آل و خودپنداره برهم منطبق می شوند. به خصوص اگر بدون توصیف از کودک تعریف و تمجید کنیم مثل: کارت عالی بود، بی نظیری، ماهی و غیره، خوب بچه با خودش فکر می کند که من می خواستم بی نظیر باشم، شدم دیگه!! انگیزه از بین می رود. خیلی از بچه هایی که انگیزه در درونشان مرده به این علت است با تأیید زیادی به پایین آمده اند و توان بالا رفتن ندارند.

وقتی فاصله ی خودپنداره و خودایده آل زیاد شود، توقع کودک بالا می رود؛ تو نباید اشتباه کنی، باید ۲۰ بگیری و زمانی که این فاصله خیلی زیاد شود دیگر مشکل می توانیم آن را درست کنیم چون تبدیل به نردبانی شده است که یک پله در کف دارد و یک پله در بالای پشت بام و هیچ کس نمی تواند از این نردبان بالا برود، یک جایی حتماً پرت می شود.

نردبان پله پله است و فاصله ی پله ها متعادل است. نردبان رشد بچه ها را برهم نریزیم چون خیلی خطرناک است که ما بچه ی زیر ۶ سال داریم آن وقت برای دانشگاه رفتنش نقشه می کشیم و دائم تصویری می دهیم که من به خاطر شغلم فاجعه ها را دارم می بینم. فاجعه را در خانواده هایی می بینم که از سه سالگی به فرزندشان می گویند خانم دکتر، آقای مهندس. وقتی داریم خودایده آل در عرش برای کودک ترسیم می کنیم منتظر فاجعه هم باید باشیم. چرا به پسرمان نمی گوییم سوپورباشی؟ رفتگر می خواهی بشی الهی قربونت بشم آدم حض می کنه. دیدید بچه ها یک وقت هایی میگن دلم می خواد سوپور بشم! مادرها چه واکنشی نشان می دهند؟ اگر تأیید کند، قربونت برم پس در خونه ی ما رو حسایی آب پیاشی و جارو کنی ها!!!! ولی در واقعیت ما می زنیم توی سرمان که ای وای اصالت خانوادگی مان از بین رفت به باد رفت. یکی از حاضرین: با این کار توقع کودک را پایین نمی آوریم؟ آقای سلطانی: کودک اصلاً توقع ندارد و اصلاً فاجعه در توقع است. فاجعه در این است که من توقع دارم به جایی برسم. بچه ی ۴ ساله که هنوز مدرسه نمی ره چرا ما دائم بهش آقای دکتر خانم دکتر می گوییم؟ توقعی که از کودک باید داشته باشیم این است که ۵ ساله بشه و بتونه از روی جوب بپره "آهان پریدی، الهی قربونت برم." قبلاً هم گفتم که دوستی دارم که کار بسیار قشنگی می کند و برای فرزندش به مناسبت های فراوان جشن می گیرد مثلاً اولین تخمه کدویی را که می شکند یک جشن می گیرند یا کلید برق را خاموش می کند جشن می گیرند و غیره ما اصلاً این کارهای کودک را نمی بینیم و دائم توی این فکر هستیم که بمیرم الهی آخه تو کی از اتاق جراحی میایی بیرون!! کی پیوند قلب می کنی!! که مامانت افتخار کنه! کی قهرمان المپیک می شی در حالی که بچه فقط ۴ سال دارد و اصلاً نمی داند این حرف ها یعنی چی. این توقع ها را ما دامن می زنیم. توقع ما از بچه ی کلاس اولی چیه؟ این که ۴ تا خط خرچنگ قورباغه بپاره رو ی کاغذ. یکی از حاضرین: این که ما بخواهیم دائم کارهای خرد و ریز کودک را تأیید کنیم که همیشه خوب کودک یک وظایفی داره و باید انجام بده؟ آقای سلطانی: خوب آره وظیفشه، اصلاً چشمش بشه چهارتا بله اصلاً مثبت دیدن یعنی چی؟ هنر کرده، دیلاق حالا یک کلید زده هنر که نکرده من باید ببینم کدوم کار را نمی تونه بکنه تا پدرشو دربارم؛ این دقیقاً نگاهی است که در جامعه ی ما حاکم است.

آرام آرام برگردید و تمرین کنید. یکدفعه هم نروید و همه چیز را به هم بریزید و مادر نمونه شوید. به آرامی باورهایتان را تغییر دهید. در بحث تشویق مفصل خواهیم گفت که در تأییدها و تشویق هایمان باید مواظب باشیم. ما اجازه نداریم آن چیزی که کودک نیست را مدام بزرگ کنیم، در این حالت توقع ایجاد می شود بعد کودک یا انسان فکر می کند که آدم خاصی است، می رود که کارهای بزرگ بزرگ کند اما یک جایی توی ذوقش می خورد و داغون می شود.

یک نکته ی بسیار مهم: ما وقتی می گوئیم حوزه ی عمل، یعنی به کودک مسئولیت می دهیم و ما راجع به کودک مسئول صحبت می کنیم. کار و مسئولیت به کودک می دهیم، کارش را تأیید می کنیم، اشتباهش را هم با تأیید می بینیم به نسبت سن و سال کودک. "عزیزم سفره را پهن کن، خوب پهن کردی، این بشقاب سبزی را هم ببر" بشقاب سبزی وسط راه برمی گردد روی زمین! مادر چه کار می کند؟ با روی باز او را ریختی؟ بیا با هم جمع کنیم، دفعه ی بعد یاد می گیری بیا باهم بشوریمشون، قربون اون سبزی بردنت بشم بیا دوباره ببر عزیزم. اگر بچه دچار شکست شد، دوباره حتی ده باره هیچ عیبی ندارد صدارهم بریزی جمع می کنیم، تأیید پشت تأیید. چون داره مسئولیت می پذیره و جبران کردن را باید ببیند و یاد بگیرد تا درک مسئول پیدا کند.

یکی از عوامل تخریب مسئولیت و شخصیت این تفکر بهترین شدن است. تفکر بهترین در حال حاضر یک معضل بزرگ در جامعه ی ما است و بومی جامعه ی ما است. ممکن است در جوامع اروپایی وجود نداشته باشد و اصلاً در مورد آن صحبتی هم نشود اما در جامعه ی ما یک معضل است. بهترین شدن یک وهم و توهم است؛ اصلاً بهترین وجود ندارد و جز تخریب هیچ اثر دیگری ندارد. عرصه ی رقابت، عرصه ی مسابقه و عرصه ی بهترین شدن، عرصه ی تخریب شخصیت انسان ها است. ما سال های آینده قربانیان بی شماری خواهیم داد چون به شدت هنجار جامعه ی ما هنجار رقابتی است. اگر من در این کلاس برای ۴۰ نفر می توانم فریاد بزنم و از این ۴۰ نفر ده نفر حرف من را قبول کنند، هنجارهای جامعه در حال حاضر میلیون ها نفر از بچه های ما را نابود می کند. ولی ما ناامید نمی شویم و شما هم خبر داشته باشید که این اتفاق در حال حاضر در حال رخ دادن است و بدانید که بهترین یک سراب است.

بچه ها را به سمت بهترین شدن هدایت نکنید. پدر و مادری مراجعه کرده بودند و در مورد فرزند دخترشان مسئله ای داشتند، می خواستند فرزندشان بهترین باشد و مسئله شان این بود که درس نمی خواند، گفتم خوب نخونه! فووش رفوزه میشه و یک سال درجا می زنه! چرا بچه ی شما اجازه نداره که یکسال رفوزه بشه؟ گفتند: نه در حد رفوزه که نیست، منظور ما اینه که نمره اش بعضی وقت ها زیر ۱۸ میشه خیلی به ندرت ولی ما می خواهیم که اصلاً این طور نشه! ما از اون فقط ۲۰ می خواهیم. این بچه مدرسه راهنمایی می رفت. گفتم ببخشید شما پدرومادر همیشه ۲۰ بودید؟ به خودتان چند می دهید؟ گفتند: نه بابا ما که ۱۲ هم به زور می گرفتیم. گفتم: خوب ۱۲ که خیلی عالی، این قدر بچه تان را تحقیر نکنید، ۱۲ یعنی تو ۶۰ درصد وظیفه ات را خیلی خوب انجام دادی و نمره ی ۱۲ نمره ی خیلی خوبی است.

تدریس من در این کلاس ها مگر بدون عیب و ۲۰ است؟ من اگر نمره ی ۱۵ از تدریس در این کلاس بگیرم خیلی عالی یعنی ۷۵ درصد مطلب را توانستم برسانم. مادرها هم اگر ۱۴ بگیرند خیلی عالی یعنی ۷۰ درصد وظیفه ی مادری را خوب انجام داده اند. ما در حوزه های مختلف کاری برآورد می کنیم و معدل می گیریم اگر این معدل بالای ۵۰ درصد باشد می گوئیم آن کار یا آن زندگی موفق و خوشبخت است چون نمره ی ۱۰ به بالا شده است. خیلی از زندگی های مشترک ما زیر ۱۰ است. خودمان را بسنجیم و ببینیم چه نمره ای داریم آنوقت از بچه هایمان انتظار داشته باشیم.

بهترین شدن یک عامل تخریب و عامل پایین آمدن عزت نفس است. مسابقه یعنی چی؟ یعنی سبقت. سبقت از گذشته ی خودمان نه کس دیگری. رقابت یعنی نگهداری، پاسبانی و حفاظت از آن چیزی که داریم. شکست و پیروزی اصلاً مفهوم ندارد. این قدر بچه ها را به عرصه ی شکست و پیروزی و بردن و باختن، نبرید. شکستی وجود ندارد، پیروزی هم وجود ندارد. همه ی این ها ساخته ی ذهن بشر است و عامل آزار بشریت. باید قدرت پیدا کنیم و این توهمات را بیرون بریزیم. ادیسون ۱۰۰ بار لامپ اختراع کرد و موفق نشد، به او گفتند: خسته نشدی این همه شکست خوردی؟ گفت من شکست نخوردم بلکه صد راه پیدا کردم که نمی شود با آن ها لامپ را روشن کرد.

یک عده موفق می شوند که دانشگاه بروند و یک عده هم موفق نمی شوند که وارد دانشگاه شوند، هر دو حالت پیروزی است کدامش شکست است؟ کسی که ۵ سال پشت کنکور مانده در واقع روش هایی پیدا کرده که می توان با آن ها ۵ سال کنکور داد و وارد دانشگاه نشد.

شکست و پیروزی معنا ندارد. ما در زندگی شکست نداریم، پیروزی هم نداریم؛ چون قرار نیست به جایی برسیم

نشست ۱۹- تشویق و تنبیه

در این مبحث نگاه رویکرد "کودک متعادل" به موضوع تنبیه و تشویق را بررسی می کنیم و تا آخر مبحث متوجه خواهید شد که همه ی مسایل قبلاً و در مباحث پیشین گفته شده و حالا فقط این مطلب را در قالب تنبیه و تشویق جمع بندی می کنیم.

چرا تشویق و تنبیه این قدر مهم است؟؟؟

واقعیت این است که این موضوع بخش بزرگی از ذهن والدین را اشغال کرده است و بخش مهمی از رابطه ی والدین و کودک صرف تنبیه و تشویق میشود. آیا واقعا لازم است که این قدر وقت صرف این موضوع شود و یا این همه به آن فکر کنیم؟

در ایران از دیرباز و در نگاه سنتی تنبیه وجود داشته و حتی در گذشته تنبیه ها بسیار خشن بوده ولی تنبیه و تشویق به این صورت که این قدر مورد علاقه ی ما و به خصوص والدین جدید و تحصیلکرده ی امروزی است که چگونه تنبیه کنیم، چگونه تشویق کنیم و..... همه به این دلیل است که رویکرد حاکم بر فضای تعلیم و تربیت ما رویکرد رفتارگراست و این رویکرد بیشترین توجه را به حوزه ی تنبیه و تشویق دارد و بیش از صدسال است که رویکرد حاکم بر نظام آموزش و پرورش دنیاست و امروزه رویکرد غالب در آمریکاست، همچنین رویکرد غالب بر فضای تعلیم و تربیت ما از خانواده تا مدرسه حتی تا دانشگاه و سطح جامعه رفتارگرایی است، تنبیه و تشویق جایزه و پاداش. جایزه به خصوص از ویژگی های رویکرد رفتارگرایی است چون این رویکرد معتقد است که با محرک بیرونی می توان پاسخ گرفت و رفتارهای انسان پاسخی است به محرکهای بیرونی که دریافت می کند. مثال بارز این عقیده آزمایش سگ پاوولف است، پاوولف یکی از نظریه پردازان مکتب رفتار گرایی است قفس اسکینز نیز از بزرگترین نظریه های رفتارگرایی است.

رفتارگراها معتقدند که انسان به محرک بیرون پاسخ می دهد و واکنش نشان می دهد بنابراین با تغییر محرک می توانیم رفتار را عوض کنیم و تعلیم و تربیت حیوانات سیرک بر این اساس است و اصولاً رفتارگرایان در ابتدا نظریه هایشان را روی حیوانات آزمایش و تجربه می کردند مثل سگ پاوولف و موش قفس اسکینز که بسیار معروف است، بعد نتایج حاصله از این آزمایشات را به انسان تعمیم می دادند امروزه نظریه های جدیدی آمده است که در این مبحث نمی گنجد که بیان کنیم، اما همانطور که جوهره ی نظریه رفتارگراها این است که ما با محرک های بیرونی می توانیم رفتار را تغییر دهیم، امروزه این نظریه ابطال شده و نظریات جدید معتقدند که ما نمی توانیم با محرک رفتار انسان را تغییر دهیم چون رفتار انسان بر پایه ی انتخاب است و انتخاب رفتار به دلیل نیازهای درونی اوست نه محرکهای بیرونی. محرکهای بیرونی می تواند اجبار ایجاد کند و ما با اجبار نمی توانیم رفتار صحیح ایجاد کنیم بلکه با انتخاب می توانیم. امروزه نظریه انتخاب در مقابل نظریه اجبار است و نظریه انتخاب می گوید که انسان بر پایه ی نیازهای درونی اش انتخاب می کند تمام زندگی ما از تولد تا مرگ رفتار است و این رفتارها تماماً بر مبنای انتخاب های ماست الان می بینیم که چقدر ما به محرکهای بیرونی می پردازیم.

درک مقصر و مظلوم را به یاد دارید؟ هر دوی این درک ها به محرک بیرونی توجه دارند. نظریه اجبار از رویکرد رفتارگرایی می آید. ما کتابهایی را که مطالعه می کنیم ریشه آن ها را جستجو نمی کنیم بعد دچار تعارض می شویم. رویکرد رفتارگرایی برای اصلاح رفتار معتقد به محرکهای بیرونی است و ما هم متأسفانه امروزه به محرکهای بیرونی معتقدیم. نظریه ی جدیدی که در دنیا به روز و مطرح است می گوید که ما بر اساس نیازهای درونی مان است که رفتارمان را شکل می دهیم و انتخاب می کنیم بارها از من شنیده اید که ما "انتخاب می کنیم". انتخاب می کنیم که افسرده باشیم یا انتخاب می کنیم که شاد باشیم. عوامل بیرونی تأثیری در احساسات ما ندارند بلکه نیازهای درونی هستند که احساسات و بر پایه ی آن بر رفتار ما تأثیر دارند. در این مبحث می خواهیم بر مبنای این نظریه جدید بحث تنبیه و تشویق را بررسی کنیم. ابتدا تنبیه و بعد تشویق و بعد طبق معمول بحث کارکرد مطرح می شود. در کارکرد ما می خواهیم ببینیم که کارکرد تنبیه و تشویق چیست در مباحث قبل کارکرد را مفصل توضیح داده ایم. گفتیم که در کارکرد به دو سؤال پاسخ می دهیم " چرا و چگونه ". لطفاً ذهن خود را پرسشگر بار بیاورید، چرای بی جواب!!! چرا ما باید کودک را تنبیه کنیم؟ ما فوری می گوییم برای اینکه آدم شود، برای اینکه تربیت شود و بچه ی درستی بار بیاید. این چرا به درد نمی خورد چون این چرا که سریع به آن پاسخ می دهیم چرای اتهام است و چرای است که جوابش را از قبل آماده کرده ایم این چرای با جواب، کمکی به رشد ما نمی کند. چرای بی جواب است که به رشد ما کمک می کند، چرای کودکانه، بچه ها ذهنشان پر از چراهای کودکانه بی جواب است، بعد میره دنبال جواب چراهایش و نظریه پرداز می شود. چرا کودک باید تنبیه شود؟ حاضرین: یاد بگیرد، متوجه اشتباهش بشود، یکی از راه های یادگیری است، آقای سلطانی: آهان به همین دلیل است که هیچی یاد نمی گیریم. حاضرین: اشتباهش را تکرار نکند، مسؤلیت کارش رو به عهده بگیرد. آقای سلطانی: واقعاً شما به همین دلیل فرزندتان را تنبیه می کنید؟؟ یعنی کتک می خورد که اشتباهش را متوجه بشود و تکرار نکند! یکی از حاضرین: نه محرومش می کنیم از چیزهایی که دوست دارد، آقای سلطانی: حالا به این موضوع هم می رسم که اجازه داریم محرومش کنیم یا نه؟ حاضرین: بیشتر عصبانیت هایمان را خالی می کنیم.

پس اول مثل همیشه می رویم سراغ ریشه ی کلمه تنبیه، چون در مورد این کلمه هم بسیار بحران مفاهیم داریم. تنبیه یعنی چی؟؟؟ ما سه کلمه داریم: تنبیه، مجازات و کیفر این سه کلمه چه فرقی باهم دارند؟

تنبیه یعنی: آگاهی دادن، بیدار کردن، هشیار کردن، توجه دادن. تنبیه اصلاً مجازات و کیفر نیست. یکی از دوستان به یکی از کشورهای عربی سفر کرده بودند گفتند که من آنجا متوجه شدم که تو چی می گی چون آنجا روی علامتهای راهنمایی به انگلیسی نوشته بودند Attention و به عربی نوشته بودند " تنبیه"، یعنی متوجه باش. این کارهایی که ما می کنیم اصلاً اسمش تنبیه نیست.

مجازات یعنی چی؟ جزا دادن، پاداش دادن، مجازات هم اصلاً کتک و حبس و غیره نیست. مجازات یعنی جزا، نتیجه ی منطقی عمل. به طور مثال در فصل سرما لباس کم پوشیده ایم، مسلمه که سرما می خوریم. سرماخوردگی مجازات ماست. مجازات یک عامل از بیرون نیست؛ نتیجه ی منطقی عمل خود ما است.

کیفر یعنی چی؟ کیفر در مقابل جرم است. یعنی مکافات، یعنی زندان، حبس، اعدام. کیفر برای جرم و مجرم است. جرم تعریف دارد. جرم توسط یک انسان بالغ و عاقل انجام می شود. پس جرم عملی است که توسط یک انسان بالغ، عاقل با نقشه قبلی برای کسب سود شخصی اجرا می شود و به فردی یا جامعه آسیب می زند این شخص مجرم است و باید کیفر ببیند و به مکافات عملش برسد، حتی این حالت مجازات نیست چون مجازات جای دیگر تعیین می شود ولی کیفر را قاضی تعیین می کند قاضی بنابر قوانین و عمل شخص تعیین می کند که شلاق بخورد یا زندان برود و غیره. ما بچه هایمان را کیفر می دهیم، تنبیه نمی

کنیم." بیا اینجا ببینیم باز تو این کار بد رو کردی" میریم تو قالب یک قاضی، مجازات اینه که بری تو اتاقت ده دقیقه در رو ببندی و به نتیجه ی اعمالت فکر کنی، خب به زندانی هم که میره زندان همین حرفهارو می زنن به زندانی که نمیگن می بریمت پدرتو در میاریم میگن ندامتگاهه، برو اونجا به کارهات فکر کن بعد میره اونجا قاچاق فروشی و کارهای جدید یاد می گیره و میاد بیرون دوباره!!!

به بچمون هم میگیم که برو تو اتاق به نتایج اعمالت فکر کن اونهم میره توی اتاق و بدتر میشه و جری تر میشه و میاد بیرون. چون در ظاهر به ما گفته اند که بچه به نسبت سنش می تواند هرسال یک دقیقه توی اتاق تنها باشه و این میشه زندان انفرادی. این یعنی کیفر دادن نه تنبیه و این کار برای مجرم است. مگه بچه های ما چه جرمی مرتکب شدند و آیا بچه های ما عاقل هستند؟؟ بالغ هستند؟؟ و مگر کارهایی که می کنند با قصد قبلی است؟ حالا اگه به خودشان و دیگران آسیب می زند دچار اشتباه شده اند. بچه ها اصلاً این شرایط را ندارند که کیفر ببینند.

خدا رحمت کند پدر دوستم را، هر بعداز ظهر کیفر تعیین می کردند، چند بچه داشتند، هرکدام ۱۰ ضربه شلاق ۱۵ ضربه شلاق و..... در نهایت خونسردی هم اجرا میکردند اصلاً هم عصبانی نبودند که بخواهند غیض شان را خالی کنند، بسیار هم انسان متدین و آرامی بودند و ما هیچوقت ندیدیم که ایشان عصبانی بشوند فقط هر وقت مادر شکایت می کردند ایشان آرام و بادقت گوش می دادند و کیفر خواست را صادر می کردند. همه بچه هاشون رو هم بالقب آقا و خانم صدا می کردند سید هم بودند مثلاً میگفتند آقا سید حسن تشریف بیاورید امروز شما به والده..... بی ادبی کردید شما ۱۵ ضربه، کمربند هم دستشان بود، ۱۵ ضربه را می زند بفرمایید دیگر تکرار نشود. خانم فلان تشریف بیاورید ایندفعه را می گذرم دیگر تکرار نشود، آقای فلان تشریف بیاورید شما بزرگترید به طبع مجازاتتان سنگین تر است چون شما الگو هستید ۲۰ ضربه شلاق بعد هم خانم چایی بنده را بیاورید. اعتقاد ایشان این بود که باید کیفر داد.

تنبیه کیفر نیست. تنبیه توجه دادن است که از مرز عبور نکن. تنبیه آگاهی دادن و برحذر کردن است ولی توأم با تلخ کامی. در تنبیه احساس تلخی باید باشد و گرنه کودک معیار نمی گیرد چون نه خشونت است نه کتک فقط یک تلخ کامی باید در آن باشد که کودک معیار بگیرد. دیدید در مهمانی بچه ای بچه دیگر را می زند بعد مادر می خواهد تنبیه کند می خواهد مدرن هم باشد وادعا هم دارد که با اصول تربیتی نوین بچه تربیت می کند، می گوید: بین عزیزم این کاری که تو کردی اصلاً کار انسانی نیست بسیار کار زشتی انجام دادی بچه های خوب اصلاً دوستشون رو نمی زند با هم دوست هستند دیگه دلهم نمی خواد این کار رو تکرار کنی، ببینید داریم حرفهای خوبی میزنیم اما همراه یک لبخند گوشه ی لب، بچه هم باخودش میگه از حرفات که چیزی نفهمیدم اما لبخندت میگه کارم زیاد هم بد نبود میره و دوباره بعد چند دقیقه کارش رو تکرار میکنه، چون معیار نداشته مادر باهمون لبخند داره بهش هشدار میده که در حالت عادی باهاش حرف میزنه، تلخ کامی باید باشه که در چگونگی مفصل تر می گوییم.

تنبیه باید باشد. بچه ها باید تنبیه شوند ولی نباید کیفر شوند. هم باید تنبیه شوند و هم مجازات. قبلاً می گفتیم که بچه ها نباید مجازات شوند. در چگونگی خواهیم گفت تنبیه، آگاهی دادن و برحذر کردن است. بچه داره میره به سمتی که نباید بره، ما جلوییش را می گیریم. مجازات نتیجه ی منطقی عمل است، که در چگونگی مفصل خواهیم گفت.

کیفر مطلقاً مال بچه ها نیست. در کیفر خشونت کامل وجود دارد. در تنبیه و مجازات هم اگر خشونت وجود داشته باشد تبدیل به کیفر می شوند. ما یک جلسه کامل راجع به خشونت صحبت کردیم. تمام خشونت هایی که گفتیم فیزیکی مثل کتک، خشونت و کلامی مثل حرفهای نیشدار، تهدید، تحقیر، توهین، سرزنش و خشونت های عاطفی "دیگه دوست ندارم، دیگه مامانت نیستی، هیچ کس تورو دوست نداره." و خشونت های شخصیتی مثل: مظلوم نمایی، احساس گناه دادن و خشونت های خرافی مثل: ترساندن زیر ۶ و ۱۰ سال از خدا. این موارد هیچ کدام تنبیه نیستند و تماماً کیفر هستند. هر جایی که پای خشونت در ارتباط با کودک بیاید کیفر است و مذموم است. برگردید به این مبحث و ببینید این خشونتها در زندگی ما هست یا نه؟؟ اگر هست فرزندان ما در معرض کیفرند به خاطر گناهی که مرتکب نشده اند. ساختار ذهن کودک به خصوص زیر ۶ سال این گونه است که خودش را مسبب می داند. بدانید کودک پدر و مادر را مقصر نمی شناسد. از نظر کودک پدر و مادر به خصوص مادر، مطلق هستند، اشتباه نمی کنند، خطا ندارند، قدرت مطلق هستند. شخصیت کودک این گونه شکل می گیرد که من بدم؟ من مستحق کتک خوردنم پس من باید مجازات بشم. چون بچه ها هیچ وقت پدر و مادر را مقصر نمی دانند به همین خاطر زود می بخشند و عبور می کنند. همیشه خودشان را مقصر می دانند پس من بدم. به همین دلیل هر نوع خشونتی بچه ها را در موضع مجرم و کیفر می برد.

تنبیه باید باشد مجازات هم باید به نوعی باشد. چرا تنبیه باید باشد؟؟ چون تنبیه ابزار تربیت است، رشد بدون تربیت امکان ندارد، در مباحث قبل در مورد تربیت نیز صحبت کردیم و گفتیم تربیت یعنی ایمن سازی مسیر رشد. تمام درس های ما حول محور رشد است. رشد تربیت لازم دارد و تربیت تنبیه لازم دارد لازم و ملزوم هم هستند اما باز هم مرور کنید که چه درکی از دو کلمه ی تربیت و تنبیه دارید. گفتیم تربیت یعنی ایمن سازی جاده ی رشد. ما رشد را مانند یک جاده می دانیم که کودک در آن به سمت یک مقصدی در حال حرکت است این جاده باید ایمن باشد، ایمن سازی جاده یعنی چی؟ یعنی باید حفاظ داشته باشد از پرتگاه ها ایمن شده باشد. علامت گذاری شده باشد. تا کسی در این جاده گم نشود. این تربیت است. در جاده که می روی نگاه کن. مراقبت کن و مواظب علامت ها باش که خطری برایت پیش نیاید تا به مقصد برسی. پس تربیت ایمن سازی جاده ی رشد است، مقصد این جاده کجاست؟ حاضرین: کمال، تعالی، مقصد ندارد، الهی شدن. آقای سلطانی: خوب مقصد ندارد جهت که باید داشته باشد.

اصول

ارزش ها

اهمیت و مهارت ها

این مسیر است. من به شما نمی گویم که مقصد چیه خودتان دنبالش بروید. اگر ندانید اصل، اصول و ارزشهای شما چیست تربیتتان بی معنی خواهد بود. در زیر ارزشها اهمیت و مهارت ها قرار می گیرند تفاوت این ۴ تا را اگر ندانیم و نشناسیم، تربیت مان بیهوده و عبث خواهد بود. مگر جوانهایی که امروزه این همه مشکلات ایجاد می کنند، تربیت ندارند یا خانواده های بی تربیتی دارند، خیلی هم عالی تربیت شده اند اما پدر و مادر جهت را نمی دانستند هر کاری هم که از دستشان بر می آمده انجام داده اند جهت را نمی دانستند کجاست؟ کدام جاده را ایمن سازی می کنیم و با چه علامتی؟ آیا می دانیم جهت این جاده کجاست و به کدام سمت می رود یا خیر. اگر ندانیم کارهایی که در قالب تربیت انجام می دهیم بیهوده است. حالا برای تربیت بیهوده علامتهای اشتباه گذاشته ایم بعد راننده که می خواهد طبق این علایم اشتباه عمل کند، کتکش می زنیم. به طور مثال یک تابلوی گردش به چپ ممنوع در جاده گذاشته ایم در حالیکه در جاده ی واقعی باید تابلوی گردش به راست ممنوع می گذاشتیم خوب طبیعتاً راننده هم طبق آن عمل می کند و منحرف می شود بعد ما کیفرش می کنیم.

گفتیم " تربیت در سکوت شکل می گیرد" اگر مسیر و جاده را به درستی نشناسیم نمی توانیم آن را درست علامت گذاری کنیم، کودک منحرف می شود بعد کتک می خورد و مجازات می شود در حالیکه ما باید جاده را علامت گذاری کنیم و به همین دلیل اصل و اصول مهم هستند اگر این دو را نشناسیم و برایمان شفاف و روشن نباشد آنوقت مجبوریم که خشونت به کار ببریم. تنبیه ابزار تربیت است و تربیت ایمن سازی جاده رشد است و رشد جهت دارد. اصل خود را ببینید که کجاست؟ اصل باید برای تک تک ما روشن باشد (ما خودمان باید به آن برسیم کسی نمی تواند به ما بگوید اصل چیست).

یک مسئله ی مهم در جامعه ما این است که در زندگی ده ها اصل داریم در صورتیکه اصل یکی است و یکی باید باشد. به این دلیل است که سردرگم و گیج هستیم. نمی دانیم که با بچه هایمان چه باید بکنیم چون اصلاً نمی دونیم بچه هایمان چه می خواهند. آیا نقطه اصل ما تحصیل است؟ آیا پول است؟ دلبستگی است؟ محبت است؟ باید برای خودمان شفاف کنیم. حاضرین: ممکن است که اصل ما شامل این مواردی باشد که شما گفتید، آقای سلطانی: خیر اگر نقطه ی اصل چندتا باشد آن نقطه دیگر اصل نیست. اصل فقط یکی می تواند باشد. حاضرین: خوب پول لازم! آقای سلطانی: بله پول لازم اما آیا اصل ما هست یا نه؟

ما باید بدانیم و بشناسیم که در زندگی چه چیزی اصل است و چه مواردی اصول، مهم و ارزش ها چیست؟ چه چیزی اصل ماست. اگر این مسیر را نشناسیم با مشکلاتی که امروز با آن روبرو هستیم مواجه خواهیم شد. آیا تحصیل مهم است؟؟؟ تحصیل بسیار مهم است اما هرگز ارزش نیست. اگر به عنوان مثال تحصیل که جزو حوزه ی اهمیت ها است را در جای ارزش ها بگذاریم، راه را اشتباه رفته ایم و به دنبال آن بقیه مسیر را هم اشتباه می رویم.

حالا علم چیست؟؟؟ علم ارزش است، مدرک مهم است. در صورتیکه امروزه جایشان با هم عوض شده است و علم را فدای مدرک می کنیم. اهمیت را بالا برده ایم ارزش را پایین آورده ایم یعنی مدرک را در مرتبه ی ارزش، و علم را در مرتبه ی اهمیت گذاشته ایم. به این ترتیب بقیه ی مسیر نیز اشتباه شکل می گیرد.

وقتی مدرک ارزش بشود، اصول، طبقه ی بالای مدرک و اصل، به اصطلاح فوق تخصص می شود و بعد به کلی از جاده بیرون می زنیم و منحرف می شویم و تا به خاکی نزنیم و اشتباهاتمان را متوجه نشویم و بر نگردیم راه را پیدا نمی کنیم.

دنبال این نباشید که یک نفر بیاید و به شما بگوید اصل چیست. در دین مان هم به ما این اجازه داده نشده، ما طبق دین و اعتقاداتمان می گوئیم که اصل خداوند است چون ۵ تا اصول دین داریم که اولی اش توحید است ۴ تای دیگر طلبمان. می دانید که در اصول دین اجازه ی تقلید نداریم؟ می دانید؟ اکثراً هم که تحصیلکرده هستید، چند ساعت تحقیق تا به حال راجع به توحید داشته اید؟

همون که تو مدرسه بهمون گفته بودند همان را بلدیم. پس از تقلید هم حتی پایین تریم به همین دلیل است که نمی توانیم ایمان داشته باشیم به همین دلیل است که نمی توانیم توکل داشته باشیم چون خودمان اصل و اصول را نشناخته ایم. اصل را باید بشناسیم و برای شناختن باید کار بکنیم ، هیچ راه دیگری هم ندارد به همین دلیل است که ما نسخه نمی دهیم. اگر منتظرید که من بگم اصل چیه اگر دوسال دیگر هم منتظر بمانید از من نخواهید شنید باید خودتان بروید و پیدا کنید.

گفتیم تربیت یعنی ایمن سازی جاده، یک موقع هم هست که ما رشد را بتن می بینیم و تربیت را قالب. به این حالت، ساختار تربیت یا ساختار ایمنی می گوئیم. یک قالب داریم، بتن را داخل آن می ریزیم شکل می گیرد. ساختمان سازی را ها دیده اید؟ بتن طبع سیال دارد میل به رفتن دارد باید قالب جلویش بگذاریم تا نرود. قالب فشار می آورد بتن هم فشار می آورد این دوتا درگیرند تا بتن سفت شود وقتی که سفت شد ستون تشکیل می شود بعد سقف بعد ساختمان بالا می رود. تربیت قالب است، محتوای آن بتن است که رشد است.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

چه موقعی باید تنبیه کنیم؟ تنبیه مال زمانی است که کودک از فضای ارزش ها خارج شود. کودکی که از فضای ارزش ها خارج می شود یعنی در حال خروج از قالب است باید جلوییش گرفته شود، با قدرت، بدون خشونت. تنبیه مال این زمان است تا کودک شکل بگیرد و بداند که از ارزش ها نباید بیرون برود. تنبیه فقط مختص عرصه ی ارزش هاست نه عرصه ی اهمیت و مهارت ها.

ما در مهارت ها نباید تنبیه کنیم، در مهارت ها باید اجازه بدهیم که اشتباه کنند تمرین کنند تجربه کنند و جلو بروند. در عرصه ی ارزشهاست که ما خط قرمز داریم.

دفعه ی پیش گفتیم که رفتار بچه ها را چگونه می بینیم. یک سری کارهای مثبت بود که در منطقه ی سبز بودند یک سری کارها بود که در منطقه ی زرد بود که چندان بد نبودند و یک سری کارها بودند که تعدادش خیلی کم بود و در منطقه قرمز بودند و ما باید برخورد کنیم. منطقه قرمز ارزش های ما هستند قالب را ارزش های ما تعیین می کنند و وقتی ارزشها را شناسیم نمی توانیم قالب تربیت را بسازیم و بتن هرز می رود.

مشکل جامعه ی مدرن اعم از ایرانی و غیر ایرانی این است که نظام ارزشی ندارند و یا خیلی کم رنگ است. در جوامع مثل ما بدتر است چون ما نظام ارزشی گذشته مان را رها کرده ایم و نظام ارزشی جدید هم نتوانستیم بسازیم. مهم ترین کار و فوری ترین کار برای دوام خانواده ایجاد یک نظام ارزشی است. در این حالت کودک هم احساس بهتری خواهد داشت چون دیگه می داند کجا خط قرمز است من باید بایستم. منتهی ارزش های ما نباید با مبانی علمی اثبات شده در تعارض باشد. ارزش ها نباید رشد را محدود کند. قالب باید اندازه و مناسب کودک باشد اگر قالب کوچک باشد شخصیت کودک کوچک شکل می گیرد و رشد نمی کند اگر هم قالب بزرگتر باشد شخصیت کودک شکل نمی گیرد. این جاست که ما از علم کمک می گیریم. ارزش های ما هم، از سنت اصیل ما می آیند و پالایش می شوند هم از علوم اثبات شده، گرفته می شوند و با هم ترکیب می شوند. ما دو تا عامل داریم یکی سنت و دیگری علم. از ترکیب این دو ارزش هایمان بیرون می آید.

در مهارت ها بچه ها تنبیه نمی شوند وقتی بچه ها از چهارچوب یا قالب ارزش ها بیرون نرفته اند که تنبیه ندارد بلکه مدیریت می شوند اینجاست که مجازات می آید. اگر کودک داخل چهارچوب دچار اشتباه شود آن را مدیریت می کنیم ولی اگر کودک از چهارچوب ارزش ها خارج شد، بازدارندگی است.

لحظه ای با خودتان فکر کنید و خوب بررسی کنید و ببینید که کجاها بیشتر بچه هایتان را تنبیه کرده اید. متأسفانه بیشتر خشونت ها و تنبیه های ما در حوزه ی مهارت ها است در حالیکه در حوزه مهارت ها اصلاً نباید خشونت و تنبیه باشد بلکه باید مدیریت باشد. تنبیه مال ارزش ها است و به همین دلیل خیلی به ندرت باید اتفاق بیفتد. البته اگر زندگی ما ساختار ارزشی داشته باشد، ارزش ها شفاف و روشن باشند و پدر و مادر عامل به این ارزش ها باشند خیلی کم به تنبیه نیاز خواهیم داشت.

در خانواده ایی که سفره ارزش است و زمانی که سفره پهن می شود، اول پدر و مادر می نشینند و غذا می خورند. اما در خانواده ایی که سفره ارزش ندارد مادر دائماً باید داد بزند، بابا غذا یخ کرد بیا این دیگه... یکی میاد یکی نمیداد یکی قهر میکنه... چون از اول در این خانواده سفره ارزش نبوده. من نمیگم خوبه یا بده اما وقتی ارزش خانواده ی شما مشخص نیست و بچه نمیداد که بشینه سر سفره، پس دیگه داد و بیداد نکنین!

تنبیه و مجازات یک مهارت هستند تشویق هم یک مهارت است باید یاد بگیریم اما در ذیل ارزش واقع شده اند اگر ارزش را شناسیم مهارت به دردمان نمی خورد. تنبیه، تشویق و مجازات ذیل ارزش ها ی احترام و مسؤولیت هستند و با توجه به این دو ارزش باید اتفاق بیفتد. حرمت ها حفظ شود. مسؤولیت ها انجام شود. من مسؤل تربیت فرزندم تا وقتی که کودک است، هستم پس به مسؤلیتم عمل می کنم و اگر تنبیه می کنم به دلیل مسؤلیتی است که به عهده دارم، پدر شدم مادر شدم. با توجه به رعایت حرمت ها، در تنبیه نباید حرمتها بشکنند. احترام کودک و خانواده همه باید برقرار باشد. حال ببینیم وقتی تنبیه را ذیل دو ارزش احترام و مسؤولیت انجام می دهیم چه اتفاقی می افتد؟؟؟

تنبیه در این حالت سازنده است چون اصلاً تخریب ندارد فحاشی و کتک و خشونت ندارد پس سازنده است. هدایت در مسیر رشد است. "عزیزم از جاده داری دور میشی برگرد"، ایجاد شخصیت مطلوب است. تنبیه سازنده در کودک اقتدار ایجاد می کند، ومهمترین مسئله این است که کودک درون کنترل می شود.

درون ----- بیرون

اما ما در حال حاضر کاملاً بچه ها را برون کنترل بار می آوریم. درون کنترل یعنی از داخل خودش، خودش رو کنترل می کند. خود کنترل بار می آید. دوران کودکی احتیاج به حامی دارد که این کار را بکند بعد در دوران بزرگسالی خودش می تواند خود را تنبیه کند. هرکاری که تحت عنوان تنبیه و مجازات با بچه ها می کنیم بر می گردد به درون او و بعداً بچه ها با خودشان همان کار را می کنند. در حالت درون کنترل درک مسؤل پیدا می کنند و خودشان را کنترل می کنند.

نمونه ی بارز جامعه ما که برون کنترل است ترافیک شهری مان است. چه موقعی تخلف رانندگی نمی کنیم؟ وقتی که پلیس هست یعنی عامل بیرونی هست به محض اینکه عامل بیرونی نباشد تخلف می کنیم و بعد هم باحسرت می گوئیم در اروپا چنین و چنان.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

اتفاقاً ما خیلی درون کنترل هستیم اما ما تعمیم نمی دهیم. مگر در جمع ما چندتا جیب بر هست؟ خب به خاطر اینه که درون کنترل هستیم کی از پول بدش میاد اما وقتی از جیب شخصی تراول افتاد سریع او را خبر می کنیم که پولت افتاده برش دار. این چیه که از درون ما را کنترل می کند؟ فطرت بشر است که از درون کنترل می کند. حرف من را اشتباه برداشت نکنید که جامعه ی ما اصلاً از درون کنترل نمی شود همه ما درون کنترلی داریم اما باید تعمیمش بدهیم و در همه جا از آن استفاده کنیم.

تنبیه سازنده درون کنترل بار می آورد. انسان ها از ترس نیست که خودداری می کنند بلکه اختیار خودشان است؛ آگاهی است. در تنبیه سازنده، درک مسئول پیدا می کنند در حالی که اگر تنبیه ذیل احترام و مسئولیت نباشد تبدیل به خشونت می شود. یعنی ما داریم تنبیه می کنیم (خب عصبانی هستم حالا دوتا فحش که به جایی بر نمی خوره حالا یک کمی هم کتک زدم خب اعصابم خورده، چشمم را می بندم دهانم را باز می کنم، اصلاً هیچی نمی فهمم بعد عذرخواهی می کنم ها، ولی چی کار کنم خب من اینم دیگه یا وقتی عصبانیم تا ۴ تا ۵ تا تیکه ظرف نشکونم درست نمیشم) این حالت از ذیل احترام و مسئولیت بیرون آمده وقتی هم بیرون آمد ارزش ها از بین می رود و خشونت می آید و وقتی خشونت بیاید تنبیه مخرب می شود کودک را تخریب می کند پدر و مادر را تخریب می کند و مانع مسیر رشد می شود به جای اینکه به مسیر رشد هدایت کند مانع می شود شخصیت نامطلوب ایجاد می کند، چون هر کاری که در بیرون با بچه می کنیم آنها را درونی می کند و تبدیل می شود به شخصیت نامطلوب.

در حالت اول در کودک اقتدار ایجاد میکرد در این حالت ترس.

کسی که در نیمه شب در تنهایی از چراغ قرمز رد نمیشود انسان مقتدری است (من می توئم رد شم اما رد نمیشم چون ارزش هام به من اجازه نمی ده) ولی اون کس که شخصیت نامطلوب داره و از چراغ رد همیشه از روی ترس است که رد نمیشود چون می دونه ممکنه دوربین باشه جریمه بشه، خشونت ترس ایجاد می کند و ترس اجبار و اطاعت ایجاد می کند، کودک برون کنترل می شود و دایم باید از بیرون کنترل شود.

چه قدر میگی (نمی توئم بچه هامو ول کنم ده دقیقه نباشم زار و زندگی و خودشان را نابود می کنند اسیر شدم به خدا) خب این بچه ها برون کنترل هستند همیشه باید بالای سرشان باشی و اصلاً نمیشه مسئولیت به آنها واگذار کرد چون درک مسؤل ندارند.

برون کنترلی ایجاد ترس و طمع می کند، مخصوص حیوانات است برای انسان نیست. انسان در مخروطی که قبلاً شرح داده شد از مرتبه ی حیوانات عبور کرده و به مرحله ی انسانیت رسیده نیازی به کنترل از بیرون ندارد. ایجاد ترس مال حیوانات است. ترس با شأن و فطرت انسان سازگاری ندارد و مانع رشد است.

یکی از مادران پرسیدند که: این حرف هایی که می زنی برای بچه ها است یا برای ما پدر و مادرها؟ آقای سلطانی پرسیدند: مگه شما بزرگ شده اید؟ مادر: نه! آقای سلطانی: پس حتماً این حرف ها به دردتان می خورد. همه ی ما با این که پدر و مادر هستیم در عین حال کودک هستیم. همه ی این حرف هایی که زده شده در واقع برای خودمان است و در مرحله ی بعد برای کودک است. چه قدر در طول روز خودمان را کیف می دهیم؟ چه قدر با خودمان خشونت می کنیم؟ و چه قدر از ارزش ها بیرون می روییم و اصلاً هم به روی خودمان نمی آوریم. پس همه ی این مطالب اول برای خودمان است؛ باور کنید که ما بزرگ نشده ایم.

حال می روییم سراغ الگوی عملی تنبیه و این که چگونه تنبیه کنیم؟

ابتدا این مطلب را بگویم که الگویی که در این جا مطرح می کنم، یکی از انواع الگوهای تنبیه است. الگوهای بسیار متعددی وجود دارد. باید مطالعه کنید و کار کنید. ما گفتیم بچه ها در عبور از ارزش ها باید تنبیه شوند. در این الگوی فرضی من ارزش، یک عدد شیرینی است. ممکن است در ظاهر خنده دار باشد اما فرض کنید سه تا شیرینی داریم، مادر به فرزندش می گوید: یکی مال من، یکی مال تو و یکی هم برای بابا برایش نگه می داریم تا عصر بیاید بخورد؛ مادر میرود و بعد از چند لحظه می آید می بیند که بچه داره دهانش را تمیز می کنه و شیرینی بابا رو خورده. این بچه از نظر من باید تنبیه شود چون طبقه بندی ارزش ها را زیرپا گذاشته. حالا اگر جای ارزش و اهمیت برای مادر برعکس شده باشد و اهمیت جای ارزش را گرفته باشد، مادر میاد و میگه اِه خوردی، نوش جونت یه دونه شیرینی بوده اصلاً میرم یک کیلو برات می خرم بشین بخور، در وضعیت بدتر مادر می خواهد کودک را تحریک به خوردن کند اذعان می کند که بابا جان این بچه بخوره من اصلاً می گم مال مردمه دست نزنن تا این بچه بره بخوره!!!! من اصلاً اگر به این بچه بگم دست نزن مال کسیه و اون تحریک بشه از این به بعد همش می گم که مال فلانیه تا این بچه دهانش باز بشه و بخوره!!!! درواقع تجاوز به حق مردم را وسیله ی تحریک برای بچه می کنیم. در این حالت جای ارزش و اهمیت عوض شده؛ وقتی بچه شیرینی پدرش رو می خوره، به ارزش حرمت بی توجهی کرده و وارد حریم پدر شده، ارزش صداقت رو زیرپا گذاشته، پس تا این جا دوتا ارزش را زیرپا گذاشته پس باید تنبیه بشه.

چه موقع باید تنبیه کرد؟

درست همان موقعی که آن عمل انجام گرفته. هرگز کودک را به خاطر کاری که در گذشته انجام داده تنبیه نکنید و هرگز کودک را به خاطر کاری که در آینده اگر انجام بده، تنبیه نکنید. "اگر رفتیم مهمونی تو دست به چیزی بزنی، اومدیم خونه من می دونم با تو!!" بچه را به خاطر کار گذشته و دیروز تنبیه نکنید چون بچه یادش می رود و اگر شما بخواهید مثلاً به خاطر کاری که دیروز انجام داده او را دعوا کنید او اصلاً یادش نخواهد آمد که شما راجع به چه چیزی او را تنبیه می کنید.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

زمانی که مطمئن هستید که کاری را فرزند شما انجام داده نگوید که: کی این کار رو کرده یا کی این شیرینی را خورده؟ خوب معلومه او هم می‌گه که بچه ی همسایه اومد خورد حالا شما باید ثابت کنید که نخیر خودت خوردی. وقتی مطمئن هستید اصلاً نپرسید "کی" بلکه بپرسید "چرا" کی خورد کی نخورد نداریم، تو خوردی من هم می‌دونم، چرا خوردی؟

نوع بزه را شرح دهید چرا می‌خواهید کودک را تنبیه کنید؟ چرائی اش را به کودک بگویید. در این جا کتابی را معرفی می‌کنیم به نام "حرف اضافی ممنوع"، انتشارات پیک بهار، ترجمه آقای قراچه داغی. این کتاب بسیار زیبا و جالب یاد می‌دهد که با بچه‌ها چگونه حرف بزنیم. ما اصلاً بلد نیستیم که چه طوری با بچه‌ها باید حرف زد. حافظه ی بچه‌ها فرم خاصی است و تعداد زیاد کلمات را نمی‌تواند را نگه دارد. بنابراین وقتی می‌خواهیم توضیح دهیم که چرا می‌خواهی تنبیه شوی و چه اتفاقی افتاده، باید از کلمات ساده، روشن و شفاف استفاده کنیم و تکرار کنیم. چرا شیرینی بابا رو خوردی؟ اون شیرینی مال تو نبود، اجازه نداشتی بخوری؛ چرا شیرینی بابارو خوردی؟ حق نداشتی بخوری؛ چرا خوردی؟ تکرار می‌کنیم و مرتب جملات را کوتاه تر می‌کنیم و لحن سوال را با آهنگ های مختلف بیان می‌کنیم تا در ذهن کودک حک شود. این کاری که مادر انجام می‌دهد دقیقاً برای کاری است که شیرینی بابا رو خورده. نیاییم بگیم که ببین آبروبر، دنیارو بکنن توی اون شکم کارخوردت بازم گرسنه ای، بابای بدبختت ده کیلو ده کیلو شیرینی میاره توی این خونه این همه می‌خوری باز مثل گداها..... در این صحبت ها مادر دادوفریاد می‌کنه ولی یک کلمه شیرینی بابا در آن نبود که این بچه بفهمه برای چی داره تنبیه میشه و حتی فکر می‌کنه که آخه کی من ده کیلو شیرینی خوردم اصلاً موضوع چیه؟ این حرفا به من چه ربطی داره؟

برای کودک داستان سرایی نکنید. واضح و شفاف صحبت کنید، چرا شیرینی بابا رو خوردی. شفاف و واضح و ساده ناراحتی مان را ابراز می‌کنیم. احساس ناخوشایند متعادل ابراز کنید تا کودک بفهمد که شما از این قضیه ناراحت هستید.

همیشه گفته ام که شادی پدر و مادر برای کودک حرف اول را می‌زند. ما می‌تونیم بگیم حالا بچه یه شیرینی خورده شاید هم پدرش اصلاً بفهمه خوشحال هم بشه اما کودک باید بداند و بفهمد که وقتی پای ارزش ها به میان می‌آید وارد منطقه ی قرمز شده. پس مادر بدون عصبانیت بعد از این که چرا هارا پرسید، سگرمه ها را می‌برد تو هم و می‌گوید کارت خیلی بد بود. «کارت خیلی بد بود».

کار ----- وجود

به بچه لقب نمی‌دهیم. شیکمو، دله، بی چشم و رو، گشنه گدا و ... نمی‌گوییم. فقط می‌گیم کار بدی کردی، این قدر از کارت ناراحتم چرا این کار رو کردی؟ توهین نمی‌کنیم، برچسب نمی‌زنیم، کتک نمی‌زنیم، تهدید نمی‌کنیم. "بیندازمت تو اتاق در رو ببندم، شب که بابات اومد می‌گم که دیگه دوست نداشتی باشه، شیرینی بابارو خوردی، این کار دزدیه. خدا بچه های دزد شیکمو رو دوست نداره" از این حرف ها نمی‌زنیم. من از کاری که کردی ناراحتم در ۳۰ ثانیه. کم و به اندازه به نسبت کاری که کودک انجام داده زمان ابراز ناراحتی را تنظیم می‌کنیم و رعایت تعادل را فراموش نمی‌کنیم. بعد از این که ابراز ناراحتی کردید و اخم کردید با همان حالت اخم و ناراحتی کودک را با دو دست بگیرید و کم تر از ۳۰ ثانیه به چشم هایش نگاه کنید، فقط نگاه کنید. این کمتر از ۳۰ ثانیه سخت ترین لحظات برای کودک است و اصلاً نباید بیشتر از این مدت شود. بچه ها دلشان می‌خواهد که زود تمام شود چون هر لحظه اش یک سال می‌گذرد به همین دلیل نباید زیاد نگاه کنید چون بچه آزار می‌بیند. کودک هر کاری می‌کند که این لحظه را به هم بزند، فرار می‌کند، چشمانش را می‌بندد، حرف های گنده می‌زند، دلقک بازی می‌کند اما شما محکم سرجایتان بایستید و با دو دست بازوهایش را نگه دارید.

وقتی می‌ایستیم یعنی چهارچوب ارزش ها را مشخص می‌کنیم پس محکم می‌ایستیم. بئن فشار می‌آورد ولی شما قالب هستید پس محکم بایستید. وارد بازی خشونت نمی‌شویم نه با زبان و نه با کتک. قالب لازم و مهم است بنابراین در مقابل کودک بایستید و نترسید؛ صبر نکنید تا جون به لب شوید. ارزش هایتان را مشخص و شفاف کنید و همان ابتدای کار محکم و بدون خشونت بایستید. ممکن است خیلی زمان ببرد ولی ناامید نشوید و پابرجا باشید.

یکی از مادران: اگر سرش را پایین انداخت و احساس شرمندگی کرد چه کار کنیم؟ آقای سلطانی: شما به نگاه کردن ادامه بدهید و آماده باشید تا سرش را بالا کرد، شما را ببیند، اگر شما در انتقال پیام چشمی خوب عمل کنید کودک کاملاً تمام احساس شما را خواهد گرفت. همه جای بدن ما دروغ می‌گوید غیر از چشمان. ما خاصیت نگاه را نمی‌دانیم و با آن آشنا نیستیم. لبخندها و زبان و حرکات بدن ممکن است دروغ بگویند ولی چشم ها و نگاه ها هرگز. بچه ها چشم و نگاه را خوب می‌شناسند و حتی احساس پشت آن را می‌شناسند، خطا هم نمی‌کنند. در مباحث پیش بسیار بر موضوع دیدن تأکید کردیم پس از نگاه استفاده کنید.

بعد از نگاه ۳۰ ثانیه ای برگردید به حالت طبیعی.

حاضرین: یعنی دیگه عصبانی نباشیم؟

عصبانی که از اول نباید باشید. اصلاً اگر شما عصبانی باشید این کار را نمی‌توانید انجام دهید. در عصبانیت اصلاً بچه هایتان را تنبیه نکنید چون نمی‌توانید تنبیه صحیح را انجام دهید. وقتی در حالت عصبانیت هستیم اختیار ما دست احساساتمان است نه دست خودمان.

پس برمی‌گردیم به حالت طبیعی کاملاً آگاهانه و با انتخاب خودمان. حالا دو تا کار مهم باید انجام دهیم:

۱- پیام محبت و صمیمیت به کودک می فرستیم. یک پیام غیر کلامی. ببینید چه علامت یا کار به خصوصی بین شما و فرزندتان هست وقتی که به هم پیام محبت می فرستید، مثلاً بعضی لپ می کشند، بعضی دماغشو می گیرند و ... این مرحله ترمیم است. چون بعد از سی ثانیه تنبیه تمام شده و بعد از تنبیه حتماً باید پانسمن و مداوا باشد. در هر صورت بچه یک آسیبی در تنبیه دیده و حتماً باید ترمیم شود. حتی تنبیه در همین حد نیز به بچه آسیب وارد می کند. و در این مرحله به بچه می فهمانیم که دوست دارم و رابطه ی من و تو برقرار است. این ناراحتی من برای کارت بود نه برای وجودت. کارت منو اذیت کرد، خودت نه. یک پیام شادمانی ردوبدل می کنیم تا کودک مطمئن شود پدر یا مادر از دست او ناراحت نشده اند و این درک را از خودش داشته باشد که کارم بد بود، خودم بد نیستم. تأکید می کنم که این مسئله اصلاً با زبان نیاورید و یا خیلی خیلی کم استفاده کنید.

مادرها که با من صحبت می کنند اذعان می کنند که من دائماً به بچم می گم که من از تو ناراحت نیستم، کارت منو ناراحت کرده؛ بچه ها این جمله را نمی فهمند، در عمل باید نشان بدهید یعنی اجرای ۳۰ ثانیه و یک پیام عملی محبت آمیز.

۲- پیام شخصیتی - بستگی به سن و زمان و موقعیت کودک دارد. مثلاً میگویم تو که به بابا کمک می کنی و میری روزنامه می خری، این قدر بابا رو دوست داری چرا شیرینی بابا رو خوردی؟

کودک از این تنبیه سالم بیرون می آید. این درک را از خودش پیدا می کند که من رو دوست دارند، احساس بد نسبت به خودش پیدا نخواهد کرد. کودک با خودش بررسی می کند که من که دوست داشتنی هستم و برای خانواده ام اهمیت دارم چرا این کار را کردم؟ این حالت، احساس گناه صحیح است. این حالت وجدان اخلاقی را در کودک شکل می دهد و این همان کاری است که کودک را درون کنترل می کند. کودک قدرت پیدا می کند که با خودش بررسی کند، « من شخصیت دارم، من دوست داشتنی هستم، چرا این کار رو کردم؟ » و همیشه در یادش می ماند؛ اگر دوباره خواست شیرینی بخورد یادش می افتد که مال کسی است و ارزش ها را نباید زیر پا بگذارد. باز هم تأکید می کنم این تنبیه فقط در حوزه ی ارزش ها است؛ در حوزه ی مهارت ها تنبیه نداریم. کودک بشقاب شیرینی را می برد که تعارف کند، بشقاب کج می شود و می افتد زمین! این جا حوزه ی مهارت ها است پس حوزه ی تنبیه و سرزنش نیست بچه باید فرصت داشته باشد که اشتباه کند و با همراهی بزرگترها اشتباهش را جبران کند. حوزه ی ارزش هم مثل زمانی که فرزند ما در یک مهمانی یا پارک کودک دیگری را می زند! همان جا این تنبیه را اجرا کنید، کودک را به یک جای خلوت ببرید، چرا زدی؟ چرا این کار رو کردی؟ بعد پیام محبت و بعد پیام شخصیت: تو که بچه ها رو دوست داری همیشه بازی با بچه هارو دوست داری ... اگر کارتان را درست انجام دهید حتی فقط با یک نگاه هم می توانید او را تنبیه کنید.

تنبیه سه شرط دارد:

شرط اول، از صبح تا شب راه نیفتید و دائم بچه را صدا کنید و این مراسم تنبیه را اجرا کنید و کارمان بشه چشم غره رفتن به بچه و اصل کار را بی اثر کنیم؛ فقط در حوزه ی ارزش ها تنبیه می کنیم و اجازه داریم که تنبیه کنیم، حوزه ی مهارت ها تنبیه ندارد، مجازات و جزا دارد که در ادامه خواهیم گفت.

شرط دوم، پدر و مادری می توانند این تنبیه را اجرا کنند و درست انجام بدهند که شاد باشند. وقتی در سی ثانیه اخم می کنیم و خودمان را ناراحت نشان می دهیم طبیعتاً اختلاف سطح به وجود می آید. مادری که از صبح تا شب جیغ می زند و داد میزند و غر می زنه، این سی ثانیه هم روی این همه ترش رویی ها. در این سی ثانیه فقط مدلش فرق می کند. کودک در این حالت معیار نمی گیرد. بلکه کودکی معیار می گیرد که مرتب از پدر و مادرش احساس خوب می گیرد و لذت می برد و رشد می کند، حالا یک لحظه می بیند که وای حالت ها فرق کرده و وارد منطقه ی قرمز شده، متوجه اوضاع می شود و با خودش عهد می کند که دیگه وارد این منطقه نمی شم آخ این منطقه برق داشت من دیگه این کار رو نمی کنم!!!! حالا اگر مادر عصبی باشه و صبح تا شب در حال غر زدن باشه و پدر دائم در حال بداخلاقی و دعوا باشه فایده ای نداره و تکرار مرتب عصبانیت و تنبیه و دعوا اثرش را از دست می دهد.

شرط سوم در حیطة ی مهارت مدیریت می کنیم. اجازه دهید که بچه ها اشتباه کنند و بعد جزای اشتباهشان را دریافت کنند. یاد بگیرند که این اتفاق که افتاد نتیجه ی کار خودم بوده اشکالی هم نداره می توانم یاد بگیرم و تجربه کنم برای رشد. ما به این حالت «جزا» می گوییم. ۶ تا شکلات خریدیم و سپردیم که ۲ تا رو صبح بخور، ۲ تا رو ظهر و ۲ تا رو عصر؛ کودک هم خوشش می آید و همه اش را با هم می خورد! شما می آید و می بینید چه کار باید کنید؟ شکلات هارو خوردی؟ نوش جونت. کودک می ره، ظهر میاد میگه مامان شکلات می خوام، مادر باید بگه خوردی دیگه؛ کودک چونه می زنه که صبح خوردم الان می خوام. مادر: خوب خودت خواستی! در این جا کودک انتخاب کرده و تصمیم گرفته که همه ی شکلات ها رو با هم بخوره، تأییدش می کنیم، سرزنش این جا جایی نداره، مادر: خوردی کلی هم کیف کردی ها، الان دیگه همیشه تو همشو صبح خوردی، این جا است که شما باید مقاومت داشته باشید و عصبی نشوید چون ممکن است که کودک پافشاری کند و روی اعصاب شما غلنگت بزند حالا این وظیفه ی شما است که محکم بایستید، جانم می خوامی گریه کنی باشه عزیزم گریه کن، درک احساس می کنیم، جایگزین می دهیم ولی شکلات نمی دهیم. مادر: شکلات ظهرت را خوردی نوش جونت حالا فردا یادت باشه که دیگه نخوری. اگر شما کم بیاورید و کم حوصلگی کنید و به کودک شکلات دهید می فهمه که آهان هر جا که گیر کردم یک کم داد می زنم و گریه می کنم و جیغ می کشم و فحش می دم و ... حرفمو به کرسی می نشونم. پس هر کاری کرد شما مقاومت کنید. کار نسیه هم نکنید و بگید بیا این شکلات رو بگیر نگه دار برای فردا. اصلاً از این کارها نکنید. بچه شروع می کنه به حرفهای قلمبه و سلمبه زدن مثل الهی بمیرم تو راحت بشی مامان بد مادر: خدا نکنه قربون قدوبالات برم. پس الهی تو بمیری من راحت بشم، مادر: باشه بعداً صحبت می کنیم. اگه منو دوست داری بده وگرنه جیغ می زنم ها، مادر: باشه عزیزم بیا بریم

پارکینگ هر چه قدر دلت می خواد جیغ بزنی و گریه کن..... همراه کودک هستیم از خط خارج نمی شویم به خشونت هم متوسل نمی شویم تا کودک یاد بگیرد که تصمیم گرفته باید پای تصمیم خودش بایستد. در این صورت است که درک مسئول پیدا می کند.

کتاب بسیار خوبی معرفی می کنم به نام « چگونه بدون خشونت تربیت کنیم » نوشته ی خانم مریم احمدی، مؤسسه مادران امروز. تمام سؤال هایی که در مورد ریزه کاری های تکنیک تنبیه برایتان پیش می آید را در این کتاب توضیح داده و بسیار کمک کننده است. کتاب دیگری نیز هست به نام « والدین و کودک زیر ۶ سال » و کتاب دیگری به نام « مادر یک دقیقه ای » اسپنسر جانسون ، نشر نی، در این کتاب تنبیه سی ثانیه ای را مفصل توضیح داده است.

چند نکته در مورد تنبیه :

- تنبیه برای تخلیه ی عصبانیت های والدین نیست. ما از دست روزگار و همسر دلخور هستیم، سر فرزندانمان تلافی درمی آوریم.
- تنبیه برای بازدارندگی است نه برای ایجاد انگیزه. می خواهیم فرزندمان لباس بپوشد، "پاشو لباستو بپوش" باید به او انگیزه بدهیم که پاشه و لباسشو بپوشه. برای این که کودک حرکت کنه و کاری را انجام بده، تشویق لازمه. با تنبیه نمی توانیم انگیزه ایجاد کنیم بلکه تنبیه اجبار ایجاد می کند، "بلند می شی یا بلندت کنم!"، "میام خدمتت می رسم ها" تنبیه چه صحیح و چه غیر صحیح برای ایجاد حرکت نیست؛ برای بازدارندگی است.
- تنبیه باید متناسب با عمل باشد. یک دلیل این که جرم در جامعه زیاد است اینه که مجرمین خودشان را بستان کار می دانند. تنبیه های خشونت آمیز و کیفرهای بی دلیل، بچه ها را طلب کار بار می آورد. یک مجرم میگه که من یک خلافی کردم، فو قش ۶ ماه زندانی بشم پس چرا ۲ سال برام نوشتند حالا من یک سال و نیم از جامعه طلب دارم. تنبیه های خشونت بار بچه ها را می برد به سمت خلاف بیشتر چون آن ها را به سمت درک مظلوم سوق می دهد. به یاد دارید که گفتم درک مظلوم بسیار خطرناک است. وقتی این درک از یک حدی بالاتر می رود، این شخص خودش را از خانواده و بعد از جامعه طلبکار می داند در نتیجه بدتر می کند.
- در تنبیه با بچه ها حساب نسبی نداشته باشیم. تنبیه مال کاری است که در این لحظه اتفاق افتاده. اگر کاری خلاف ارزش است، همان موقع واکنش نشان بدهید. اگر نمی توانید فراموشش کنید. یک روز از صبح بلند شده اید کودک چندین بار از ارزش ها عبور می کند، شما هم حالتان خیلی خوب است و می گید ولش کن بچه س دیگه، اشکالی نداره؛ بچه ادامه میده تا ظهر میشه حالا ممکنه که از موضوعی ناراحت شده باشید یا فامیل شوهر زنگ می زند و می خوان امشب بیان منزل شما دیگه کلی بهم می ریزید، همسر تان تلفن می کند یکسری با او دعویاتن می شود و در همین موقع بچه یکی از اون کارهایی را می کند که از صبح انجام داده و شما هیچی نگفتید؛ حالا گیرش میارید که بیا این جا بینم این از صحبت این هم از ظه رت اون هم از دیروزت و اون هم از فلان روزت و از هفته ی پیش و اون از عمه هات و این هم از بابات و خلاصه هر چی دق و دلی دارین سر بچه ی بیچاره خالی می کنین؛ بچه هم می مونه که اصلاً موضوع چیه؟ این حرفا چیه؟ برای بچه ها حساب نسبی باز نکنید اگر باید تنبیه بشه همان موقع انجام دهید و گرنه ولش کنید و دیگه اصلاً بهش فکر هم نکنید.
- یادتان باشد که تنبیه و تشویق در حوزه ی رشد نیستند. یک نقش بسیار کوچکی دارند و خود تربیت هم نقش بسیار کوچکی دارد و نقش تنبیه و تشویق کوچک تر از تربیت هستند. پس این قدر مسئله ی تنبیه و تشویق را در زندگی بچه ها بزرگ نکنید. زندگی عرصه ی زندگی کردن است. عرصه ی تعامل، ارتباط، با هم بودن، لذت بردن و رشد کردن و دوستی و محبت و خلاقیت است. تنبیه و تشویق هم جای خودش را دارد. نه باعث رشد می شوند و نه باعث شکوفایی خلاقیت. زندگیتان را به عرصه ی این دو تبدیل نکنید.

تشویق

تشویق یعنی به شوق آوردن، ایجاد رغبت، راغب کردن. تشویق در رویکرد رفتارگرایی جای بسیار ویژه ای دارد و در کل در غرب مراکز مهدهای رفتارگرایی را مرکز رغبت می نامند. ستاره دادن، جایزه دادن و ... همه تکنیک های رفتارگرایی است. تشویق به شوق آوردن است. تشویق پاداش نیست. به همین دلیل تشویق برای فرآیند عمل است نه برای نتیجه. این حرف خلاف هنجارهای اجتماعی امروز ما است. در صورتی که بچه ها نباید وقتی نتیجه گرفتند تشویق بشوند بلکه در طول انجام فرآیند عمل باید تشویق شوند. بچه ای که در کاری موفق شده خودش از درون تشویق شده. بچه شاگرد اول شده و معدل ۲۰ آورده، این بچه خودش تشویق شده شما دیگه چرا تشویق می کنید؟ حاضرین: خوب خوش حال میشن! آقای سلطانی: خوب خوش حالی تان را ابراز کنید. تشویق برای طول راه است. اون ۹ ماهی که داشت درس می خوند، چه قدر دیدمش و تشویقش کردیم؟ "داری درس می خونی؟ به به، قربون اون درس خونددت بشم، چه درسی می خونی؟" این یعنی تلاشت رو دیدم. تشویق برای تلاش، نه برای نتیجه.

نتیجه اصلاً دست ما نیست؛ بچه ۹ ماه زحمت کشیده، شب امتحان آپاندیس می گیره و می ره عمل، این بچه نباید تشویق بشه؟ بهش چی میگی؟ حالا شهریور برو امتحان بده من ببینم تشویق لازمه یا نه!!! چه قدر در طول سال می گی: آخر سال کارنامه ات را بیار ببینم دوچرخه برات بخرم یا نه!!! خوب اگر لازمه که دوچرخه بخرید خوب بخرین، اگر هم لازم نیست پس چرا حرفش را می زنی؟ چه ربطی به کارنامه و غیره داره، چی رو به چی وصل می کنیم؟

تشویق برای تلاش و ایجاد انگیزه برای حرکت است. باز هم گفتیم حرکت، این جا دو تا سؤال مطرح می شود که حرکت در کدام جهت؟ و با کدام مهارت؟ جهت همان اصل و اصول و ارزش ها است که اول جلسه گفتم ولی روی مهارت می خواهیم تأکید کنیم چون امروزه ما خیلی مواجه با این قضیه هستیم. ما

تحت عنوان تشویق گاهی بدترین خشونت را در حق بچه هایمان می کنیم. انگیزه ی زیاد ایجاد می کنیم بدون این که مهارت ایجاد کنیم. چه قدر با بچه هایمان صحبت کلامی می کنیم؟ ادبیات انگیزشی در جامعه ی ما بسیار آسیب زنده است چون مهارت نمی دهد، فقط انگیزه می دهد. یادتان باشد که بچه ها مهارت و انگیزه را با هم باید به دست بیاورند. اگر انگیزه بدهیم و مهارت را یاد ندهیم درست مثل این می مونه که بچه ای را که شنا بلد نیست را ببریم لب استخر و هی بهش انگیزه بدهیم که ببر توی آب تو می تونی! بدون این که مهارت شنا کردن را به او یاد داده باشیم. امروزه این بلا داره سر جوان های ما میاد همشون دارن می پرن توی استخرهای میلیاردری. جوان ۲۳ ساله ای مراجعه کرده بود برای مشاوره؛ بهش گفتم اگر بخوایم جوانی را بدبخت کنیم، چند صد میلیون پول نقد به او بدهیم، این جوون پوزخند زد و گفت: میلیون دیگه قدیمی شده من فقط به میلیارد فکر می کنم!!! این جوون نه دیپلم داشت و نه سربازی رفته بود. تشویق های بدون داشتن مهارت این بلاها را سر بچه ها درمی آورد.

تشویق با عنایت و با توصیف باید باشد. کودک در حال انجام چه کاری است که می خواهید تشویقش کنید؟ این تشویق هماهنگ با کارش باید باشد. وگرنه خود ایده آل را که به یاد دارید، گفتیم اگر فاصله ی خودپنداره با خودایده آل مناسب باشد، انگیزه ایجاد می شود. چه خود پنداره ای در کودک ایجاد کرده ایم؟ باید یک خود ایده آل متناسب با فعالیت و سن کودک ایجاد کنیم که کودک بتواند رشد کند. اگر این فاصله صفر باشد انگیزه از بین می رود و اگر این فاصله خیلی هم زیاد باشد کودک می بُرد و ایست می کند. مواظب باشید تشویق ها از خط تعادل خارج نشوند.

در تشویق خسیس باشید. تشویق بی حساب و کتاب، فقط مضر نیست بلکه خطرناک است. ما فکر می کنیم حرف زدن و گفتن هیچ اشکالی ندارد، خشونت هم که نیست پس داریم درست رفتار می کنیم و دائم تشویق کلامی می کنیم. در این حالت کودک نمی تواند این تعریف و تمجیدها و تشویق ها را با واقعیت زندگی و جایگاه اجتماعی و سن و توانایی ها و استعدادهاش وفق دهد. یک خطر جدی که بچه ها را تهدید می کند، این کلاس بردن ها است. چون فکر می کنیم که فرزند ما استعداد همه چیز را دارد و حتی دائم هم به کودک القا می کنیم که تو باید همه چیز یاد بگیری تو خیلی باهوشی تو از همه بهتری و..... درس است که کودک و در کل انسان استعداد همه چیز را دارد ولی آیا بالفعل هم شده است یا نه؟ موسیقی، زبان، نقاشی «هرچی که من نشدم، تو باید بشی!».

خودایده آل اگر صحیح شکل نگیرد، خطرناک است. با تشویق بی مورد خودایده آل کاذب به وجود نیاید. بزرگترین تشویق برای بچه ها این است که پدر و مادر شادی خود را بروز دهند. بالاترین تشویق شادی پدر و مادر است. بچه ها هیچ چیز نمی خواهند. یکی از مادران: تا ۶ سال؟ آقای سلطانی: تا بالای ۹۰ سال.

ما بلد نیستیم تبادل عاطفی داشته باشیم، تبادل کالا را جایش می گذاریم و به این حالت عادت کرده ایم. همسران با یکدیگر چه تبادل عاطفی دارند؟ شب تولد خانم حتماً باید یک هدیه ی گران قیمت و بزرگ خریده شود تا خانم متوجه شود که شوهرش دوستش دارد. که حالا امروزه این مسئله به یک هنجار اجتماعی تبدیل شده و قانون شده، اگر چیزی به عنوان هدیه خریده نشود، این معنی را می دهد که تو منو دوست نداری!! این مسائل به این دلیل است که بلد نیستیم به هم خوب نگاه کنیم، احساس درونی مان را بروز بدهیم. بچه ها شادی والدینشان را می خوانند و بزرگترین تشویق برای آن ها همین است.

آیا به تازگی فرزندتان را تشویق کرده اید؟ چه جوری؟ مادران: با هم رفتیم پارک، نوازشش کردم، بوسش کردم، جایزه خریدم. آقای سلطانی: همه ی این مواردی را که گفتید حق حساب بوده که به فرزندتان داده اید. آیا تا به حال شده به عنوان تشویق یک ناهار خوشمزه بدهید؟ چرا مثلاً نمیگید یک پرس اضافه ماکارونی برات می کشم به خاطر کار خوبت؟ مادری میگه من به عنوان تشویق فرزندم را نوازش کردم!! نوازش نیاز بچه ها است مثل غذا. ما باید بچه را نوازش کنیم، این حالت همان شرطی کردن رفتارگرایی است. بچه همیشه باید نوازش بگیرد چه کار خوب بکند و چه کار بد بکند. ما از عامل نوازش نباید به عنوان تشویق و تنبیه استفاده کنیم. مثل این می مونه که بگیم اه عزیزم ۲۰ گرفتی پس بیا بهت ناهار جایزه بدم، خوب اگر ۱۶ گرفته بود بهش ناهار نمی دادید؟ حتماً می دادید.

یکی از حاضرین: من یک جیغ شادی کشیدم و خوش حالی کردم. آقای سلطانی: پس همیشه خونه ی شما جیغ و داد به راه است؟ مادر: نه با دفعه های عصبانیت و ناراحتی فرق می کرد، خیلی همراه با ذوق و شادی بود. آقای سلطانی: آهان من این نکته را می خواستم. ما معمولاً میگیم: آفرین، بارک ا...، این هم جایزت، یا یادم باشه یک جایزه برات بخرم. خوب بچه ها خسته شدند این قدر این واژه های تکراری را شنیدند حالا اکثر وقت ها هم یا خسته هستیم و بی حوصله و بی حال و خشک و خالی فقط یک آفرین می گیم و میریم. بچه ها فقط شادی واقعی والدین را می خواهند. کودک وقتی شادی واقعی پدر و مادرش را ببیند اصلاً دیگه بهانه ی جایزه را نخواهد گرفت. حالا برا ی ابراز این شادی باید از خودتان خلایقیت به خرج بدهید. بزرگترین تشویق شادی واقعی است که از درون بجوشد نه شادی ساختگی و انجام وظیفه.

چند نکته در مورد تشویق:

- تشویق برای دیدن است نه برای دیده شدن. معنی حرف من این است که با بچه هایتان شو ندهید. جلوی دیگران دائم مطرحشان نکنید و به رخ دیگران نکشید. این کارها تشویق نیست، مخرب هستند. این کارها بچه ها را محتاج تشویق و محتاج توجه دیگران بار می آورد و در نهایت برون کنترل می شوند. یعنی اگر از بیرون تأیید گرفت همه چیز خوب خواهد بود اما اگر تأیید نگرفت.....

- در تشویق خلاقیت داشته باشید. یک وقت لازمه جیغ بزنید، یک وقت پشتک بزنید. خلاق باشید. یک سره فقط عالی، خوبه، آفرین، بارک ... نگویند. بچه ها را با تشویق شرطی نکنید.

جایزه

جایزه یکی از مظاهر تشویق است که در جامعه ی ما بسیار وسیع است. دائم در محاوره ها این کلمه جاری است، جایزه برات می خرم، جایزه چی میدهی؟ ما در رویکرد کودک متعادل به جایزه معتقدیم ولی بهترین جایزه ها را جایزه ی معنوی می دانیم مثل لبخند مادر، شادی مادر و حالا اگر هم می خواهیم جایزه بدهیم دو تا شرط دارد، در دو حالت جایزه می دهیم: مورد اول این که کودک در یک کاری تداوم داشته باشد، پشتکار داشته باشد مثل مسواک زدن، یک جوری به بچه نشان می دهیم که من دیدم مثلاً دو ماهه که داری مرتب مسواک می زنی یا کار دیگری را انجام می دهی. یا یک اتفاق ناگهانی افتاده مثلاً مسافرتی بوده و ماشین خراب شده و فرزندمان آن قدر عالی همکاری کرد که ما حض کردیم و یا مهمانی بوده و او خیلی آرام و همراه بود. یک جوری نشان می دهیم که دیدم. و با دادن جایزه قدردانی می کنیم.

مورد دوم این است که جایزه باید بدون برنامه ریزی قبلی، غیرمنتظره و غیر مترقبه باشد. از سه ماه قبل دائم نمی گیم که اگر این کار را کردی، برات جایزه می خرم، اصلاً این کار را نکنید. بلکه زندگی روال همیشگی اش را داشته باشد اما پدر و مادر با هم هماهنگ باشند که یک جایزه بخرند و کودک اصلاً نداند. این حرف ها مثل: کارنامه ات را بگیر بیار برات جایزه بخرم، حق حساب است، رشوه است؛ در صورتی که جایزه رشوه نیست. بچه تف می کند! مادرش میگه: مامان جان تف نکن، بچه: دوست دارم تف کنم. مادر: عزیزم تف نکن، اگر تف نکنی یک جایزه برات می خرم. بچه: چی می خری؟ مادر: یه ماشین کنترلی! بچه به تف کردن ادامه میده، مادر: هواپیما! باز بچه به تف کردن ادامه میده بالاخره چونه می زند و به هلیکوپتر رضایت می دهد. بچه میره و دو روز دیگه میاد و یک کار دیگه ای را شروع می کند و جایزه می خواد. با این حالت بچه ها جایزه بگیرهای حرفه ای می شوند.

جایزه باید غیرمترقبه باشد و برای کودک هیجان داشته باشد. اگر بدون هیجان باشد هیچ اثری نخواهد داشت. مثلاً بچه سه ماهه که یک توپ یا یک اسباب بازی را می خواد، تمام دلش دنبال آن بوده حالا این بچه دو ماهه که مرتب داره مسواک میزنه، مادر خلاق یک مسواک بزرگ درست می کند و روی آن می نویسد: قریبون اون مسواک زدنت برم و یک توپ هم که بچه خیلی دوست داشته را کادو پیچ می کنه و با پدر هماهنگ می کند که پدر سر بچه را مشغول کند، مادر هدیه ها را می برد توی دستشویی آویزان می کند، کودک که میره مثل همیشه مسواک بزنه حالا حال این کودک چه جوری خواهد بود؟ این میشه جایزه. این کودک تا آخر عمرش مسواک خواهد زد و اصلاً از مسواک زدن لذت خواهد برد.

در کتابی که درباره ی آموزش و پرورش ژاپن بود خواندم که آقای به نام سوزوکی در ژاپن مربی ویولون کودکان دو ساله هستند و معتقدند که همه ی بچه ها استعداد ویولون زدن را دارند. اولین جلسه و اولین درس این مربی این است که کودک وارد سالتی می شود که بچه های قدیمی و پدر و مادر های شاگردان قدیمی در آن سالن حضور دارند و همه به محض این که هر بچه ای وارد می شود، بلند می شوند و دست می زنند، کودک از پله ها بالا می رود و می رود روی سن و یک ویولون کوچک با یک آرشه را برمی دارد و دوباره همه ی جمعیت برایش دست می زنند، کودک به جمعیت تعظیم می کند و پایین می آید و کودک بعدی و درس آن روز تمام می شود بدون این که حتی یک آرشه بکشند. ابراز احساسات جمع برای همیشه در مغز کودک حک می شود. هر وقت ویولون ببیند احساس افتخار می کند. این جایزه است. با این نگاه به بچه هایمان جایزه بدهیم وگرنه جایزه بگیر حرفه ای و رشوه بگیر بار می آوریم.

نشست ۲۰- هوش و یادگیری ۱

این مبحث را با موضوع بسیار جذاب و دوست داشتنی برای مادران به نام هوش و یادگیری شروع می کنیم. در اولین مبحث این دوره را با موضوع "کودک آرزوها" آغاز کردیم. مبحث دوم، رشد و مبحث سوم راجع به ذهن صحبت کردیم. در مبحث ذهن گفتیم که پایه ی رشد در ذهن است و ذهن مرکز کنترل و مدیریت رشد است. قول داده بودم که موضوع ذهن را بیشتر باز کنم و راجع به مهارت ها و هر چه که در مورد ذهن هست صحبت کنیم. در این مبحث به قولم عمل می کنم و بحث ذهن و هوش را بررسی می کنیم. بارها از من شنیده اید که ما دچار بحران مفاهیم هستیم. یک سری کلمات را به زبان می آوریم و در طول زندگی بارها با آن ها مواجه می شویم، بدون این که مفهوم کامل این کلمات را بدانیم. یکی از مسائل و مفاهیمی که در مورد کودک دچار بحران هستیم همین بحث هوش است. در محاوره ها چه قدر می گوئیم: ذهن، عقل، هوش، خلاقیت، درک، شعور، فهم، ادراک و غیره. در مبحث کودک آرزوها ویژگی هایی که شما والدین برای کودک آرزوهایتان نام بردید را در موضوعات مختلف تقسیم بندی کردم، ویژگی هایی که شامل موضوع عقل می شد بعد از موضوع شخصیت بیشترین موارد را داشت که این نشان دهنده ی دغدغه ی ذهنی والدین برای پرورش فرزندان بعد از پرداختن به شخصیت کودک، پرداختن به موارد عقلی و هوشی است. به زبان ساده تر به دنبال کودک عاقل، باشعور، باهوش، فهیم، با معرفت و هستیم. این اصطلاحات را خوب بلدیم ولی با مفهوم اصلی آن ها آشنا نیستیم؛ که در این مبحث تا جایی که در بحث هوش به یک تفاهم نسبی برسیم، به موضوع هوش خواهیم پرداخت .

امروزه بچه های ما بدجوری به خاطر این مفاهیم آسیب می بینند. مفاهیمی مثل تیزهوشان، فرزندگان، خردمندان. وقتی این مفاهیم در حال آسیب زدن به بنیان زندگی عزیزان ما است، نمی توانیم بی تفاوت باشیم. امروزه داریم می بینیم که به خاطر باهوش بودن و تیزهوش بودن چه فجایعی اتفاق می افتد و بچه

ها قربانی می شوند؛ بدون این که کسی مقصر باشد و بدون این که کسی سوء نیت داشته باشد؛ بلکه همه با حسن نیت در حال آسیب وارد کردن به روح و روان بچه ها هستند. پس لازمه که این موضوع را از ریشه بررسی کنیم .

مغز

جسم پینه ای شکلی که در کاسه ی سر ما قرار گرفته و مرکز کنترل رفتارها، احساسات، عواطف و غیره است. مغز دستگای بسیار پیچیده و عظیم است. بُعد اصلی مغز، بُعد جسمانی آن است. مغز از سلول های عصبی تشکیل شده است که این سلول ها مثل کل جسم ما به تغذیه و استراحت و اکسیژن نیاز دارد. تمام مطالبی که در مورد جسم و تغذیه و استراحت و خواب در مباحث قبل گفتیم، در این جا و در مورد مغز نیز صدق می کند. پس نیازهای جسمی مغز باید برآورده شود تا بتواند درست کار کند. بنابراین یک بار دیگر مباحث مربوط به جسم و تغذیه و خواب را مطالعه کنید .

این دستگاه عظیم و پیچیده چگونه کار می کند؟

انسان با تمام پیشرفت های علمی و تکنولوژی هنوز در مقدمه ی شناخت مغز است و هنوز نتوانسته مغز را بشناسد. قریب به دو سال است که تحقیقی را در قالب یک گروه سه نفره ی متخصص در مورد مغز نوزاد انجام می دهیم. به عظمتی رسیدیم که خودمان هم وحشت می کنیم. در سال های آینده انسان پی خواهد برد که چه اتفاقی در مغز می افتد و چرا مغز این قدر با عظمت است . اصلی ترین جزء مغز، سلول های عصبی یا نورون ها هستند. سلول های عصبی هوشیار هستند و اولین عضوی که در جنین تشکیل می شود، این سلول ها هستند. در حالی که مادر هنوز از بارداری خود مطلع نشده، سلول های عصبی در حال به وجود آمدن و تکثیر هستند و مغز را تشکیل می دهند. نوزاد وقتی به دنیا می آید، کامل است. ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی در جنین به وجود می آید که وقتی نوزاد به دنیا می آید، هیچ کدام از این سلول ها به هم متصل نیستند و بین سلول های عصبی او فاصله وجود دارد. بعد سلول ها شروع به تولید شاخک هایی می کنند و دکمه هایی به وجود می آورند به نام آکسون و دندریت. این شاخک ها رشد می کنند و هر سلولی حدود ۱۵۰ تا از این شاخک ها می تواند بسازد. ۱۵۰ را در ۱۰۰ میلیارد ضرب کنید!!!!!! هر کدام از این دندریت ها و آکسون ها تحت شرایطی که خواهیم گفت به هم نزدیک می شوند و یک اتصال درست می کنند که به آن اتصال سیناپسی می گویند. حتی بین اتصال ها هم فاصله وجود دارد و به هم نمی چسبند. صد میلیارد سلول داخل ۳۰۰ گرم بافت مغز که اصلاً هم به هم نجسیده اند و شاخک ایجاد می کنند و اتصال ایجاد می کنند که باز هم به هم نمی چسبند. تازه بشر به کمک نانو تکنولوژی این مسائل را می تواند ببیند و علم دیگر در حد فرضیه نیست بلکه کاملاً دیده شده و ثابت شده است. زمانی که نوزاد یک تجربه ی جدید کسب می کند، یک اتصال سیناپسی به وجود می آید .

پس هر تجربه ی جدید یک اتصال سیناپسی به وجود می آورد . این اتصال به صورت دو نقطه نزدیک هم هستند که اول بین این دو نقطه یک جرقه ی الکتریکی زده می شود بعد یک جریان الکتریکی برقرار می شود و تبادل الکتریکی انجام می شود. در آخر حافظه ی کودک این جریان را به عنوان یک تجربه ذخیره می کند. فرض کنید کودک برای اولین بار رنگ زرد را می بیند، یک اتصال در یک سلول و در نهایت جریان الکتریکی پدید می آید و رنگ زرد در حافظه ثبت می شود. هر بار که کودک رنگ زرد را ببیند، اگر همان رنگ قبلی باشد که دیده بود جریان ثبت شده ی مغز پیغام می دهد که آن را می شناسم چون اتشالش برقرار شده. اما اگر رنگ زرد فرق کند و پررنگ تر یا کم رنگ تر باشد، یک اتصال دیگر برقرار می شود. هر تجربه ی جدید و هر گونه ورود اطلاعات جدید توسط حواس پنجگانه به مغز، یک اتصال جدید به وجود می آورد. این اتصالات در ابتدا جرقه و جریان الکتریکی هستند و بعد از چندین بار که همان تجربه تکرار شود و مغز چند بار به آن جریان ثبت شده مراجعه کند و ببیند که از قبل آن را دارد؛ این جریان تقویت می شود و قوی تر می شود و تبدیل به یک جریان الکتروشیمیایی می شود. باز کودک تجربه های بیشتری می کند و این اتصالات تکرار می شوند. در اثر این تکرار تجربه ها و تقویت دائم این جریان الکتریکی و در آخر تقویت جریان الکتروشیمیایی، این اتصال ها تبدیل به میدان مغناطیسی می شوند. وقتی میدان مغناطیسی به وجود آمد، جریان ثبت شده ی این تجربه تا آخر عمر در مغز و ذهن می ماند و این می شود پایه ی یادگیری .

سلول های مغز توسط حواس پنجگانه تحریک می شوند، این تحریک ها به هم متصل می شوند و میدان مغناطیسی ایجاد می کنند و این میدان مغناطیسی پایه ی یادگیری در آینده می شود. چه زمانی میدان مغناطیسی ایجاد می شود؟ زمانی که تجربه ها به اندازه های کافی تکرار شوند. مغز در سنین ۱۲ تا ۱۵ سالگی چک می کند و هر تجربه ای را که تکرار نشده باشد و به میدان مغناطیسی تبدیل نشده باشد را از بین می برد. به این دلیل است که دوران کودکی اهمیت دارد چون همه ی اتصالات ها زیر سه سالگی اتفاق می افتد. خانم دادستان از روانشناسان شناخت گرای ایران در تحقیقی که انجام داده بودند پی بردند که آفت تحصیلی در دوران راهنمایی و دبیرستان رابطه ی مستقیم با کمبود تجربه های کودک از تولد تا ۲ سالگی دارد؛ درست زمانی که این اتصالات ها تشکیل می شوند. هر چه قدر این اتصالات ها بیشتر تشکیل شوند و تبدیل به میدان مغناطیسی شوند، قدرت یادگیری بالا می رود. پس وقتی از یادگیری حرف می زنیم، منظور تشکیل میدان های مغناطیسی است. مغز کودک سه ساله دو برابر مغز بزرگسال اتصال های سیناپسی دارد؛ منتهی بخش اعظمی از آن ها در ۱۲ تا ۱۵ سالگی از بین می روند و این یعنی قدرت مغز یک انسان بزرگسال کمتر از قدرت مغز یک کودک سه ساله است و قدرت یادگیری بزرگسالان به مراتب کمتر از قدرت یادگیری کودک زیر سه سال است. انسان معمولی بین ۵ تا ۷ درصد از ظرفیت مغزش استفاده می کند؛ نوابغ ۱۰ تا ۱۲ درصد از این ظرفیت مغز را استفاده می کنند . بخش اعظم مغز انسان ها دست نخورده باقی می ماند. بنابراین دچار احساس گناه نشوید و به دنبال میزان و کمیت تجربه ها نباشید .

در طرحی که بر روی آن تحقیق می کنیم، می پرسد: آیا شما کودک نابغه می خواهید؟ خوب مسلمه همه کودک نابغه می خواهند. حال این طرح پاسخ می دهد که :

کودک نابغه یعنی همه ی کودکان دنیا. همه ی بچه ها نابغه هستند .

در این تحقیق یافته ایم که اصلاً انسان، نابغه به دنیا می آید اما در طول کودکی نبوغش را از دست می دهد. در مباحث پیش گفتیم که استعدادها در همه برابر است. پس ما اگر بتوانیم دو درصد بیشتر از مغزمان استفاده کنیم می شویم «تیزهوش» .»

اتصال های سلول های عصبی تشکیل شبکه ی عصبی را می دهند که خود شامل دو بخش می شود. یک بخش، اتصالاتی هستند که مربوط به جسم و غرایز ما می شوند؛ این بخش اتصالات غیرارادی هستند که خود به خود انجام می شوند، از قبل برنامه ریزی شده اند و ما دخالتی در آن ها نداریم؛ غرایز مثل احساسات، رفتارهای غریزی، رشد جسم، دستگاه گردش خون، قلب و مغز و تمامی فعالیت های اندام های درون بدن، توسط این شبکه ی عصبی هدایت می شوند. دیدید امروزه هر بیماری داریم پزشکان می گویند که عصبی است. علت این است که روی این شبکه فشار وارد می آید بعد اثرش را روی جسم نشان می دهد. بیماری های روان تنی ناشی از فشاری است که روی این شبکه وارد می شود. در بخش غریزی شبکه ی عصبی، با حیوانات مشترک هستیم .

بخش دوم شبکه ی عصبی، بخش فطری است. این بخش مختص انسان است و مربوط به روح است؛ نتیجه ی تجربه های کودک در محیط است. بحث ما و کار ما کلاً روی این بخش است و این که چگونه این بخش شکل می گیرد. بخش غریزی که با حیوانات مشترک هستیم و ناخودآگاه کار خودش را انجام می دهد را با آن کاری نداریم اما بر روی بخش فطری تمرکز و مطالعه می کنیم. چگونگی تشکیل این اتصال ها و میدان های مغناطیسی و ترکیب میدان های مغناطیسی با هم، موضوع اصلی است که ما می خواهیم بر روی آن کار کنیم. این شبکه ی عصبی برای ما خیلی اهمیت دارد زیرا که حاصل این شبکه عصبی، روان است. سلامتی و عدم سلامتی روان به چگونگی تشکیل اتصال ها و چگونگی ترکیب میدان های مغناطیسی دارد. اگر این اتصال ها و میدان های مغناطیسی درست در کنار هم قرار بگیرند و ترکیب شوند، روان در سلامت و تعادل خواهد بود. و اگر این میدان های مغناطیسی اشتباه در کنار هم قرار بگیرند، مشکل روانی ایجاد می کنند که با دارو و تکنیک و روش مداوا می شوند .

پس حاصلی در کنار هم قرار گرفتن میدان های مغناطیسی در شبکه عصبی، روان است. اگر درست شکل بگیرند و صحیح در کنار هم قرار بگیرند، روان سالم خواهد بود و اگر درست قرار نگیرند، روان سالم نخواهد بود و این جا است که احتیاج به روان شناس و روان پزشک داریم که بتواند مداوا کند .

یکی از حاضرین: یعنی بیماری های روانی ریشه در کودکی ما دارند؟ آقای سلطانی: دقیقاً همین طور است و بیماری های روانی ریشه در کودکی دارند. اتصال ها و میدان ها مثل حروف الفبا هستند؛ خصلت ها و خاصیت های خودشان را دارند و ترکیب آن ها با یکدیگر، کلمه و در آخر جمله را می سازد. یک موقع ما با ترکیب این کلمات مثنوی و متن های زیبا و شعر و متن های علمی را تألیف می کنیم و یک موقع هم فحش و ناسزا تألیف می کنیم. آقای سلطانی روی تخته نوشتند: مشکلات این کلمه به نظر شما چیست؟

حاضرین: مشکلات. آقای سلطانی: حالا میم اش را برمی داریم. همیشه شکلات. یعنی یک حرف از میدان های مغناطیسی اش را برمی داریم و مشکلات تبدیل می شود به شکلات. پس ترکیب حروف است که کلمه و بعد جمله را می سازد. حالا دوتا الف بگذاریم، می شود «اشکالات». مسئله ی مهم این است که ترکیب حروف را می شود عوض کرد ولی حروف جدید نمی توانیم اضافه کنیم البته بعد از پایان دوران کودکی و کلمه ی جدید هم ساخته نخواهد شد. ترکیب این حروف همان چیزی است که ما باید یاد بگیریم و این نکته همان است که ما به آن می گوییم «هوش». زیرنا که حروف باشد، هست و محیط هم آن ها را می سازد، حال هوش یعنی این که از این حروف چگونه استفاده کنیم، اشکالات بسازیم یا شکلات؟؟ یا این که چه اتفاقی را با حرف ها ایجاد می کنیم؟ دیدید بعضی ها با چهارتا کلمه آتیش به پا می کنند و بعضی ها با چهار کلمه آرامش ایجاد می کنند. این که آتیش به پا کنیم یا آرامش برقرار کنیم، بستگی به نوع قرار گرفتن آن میدان های مغناطیسی در کنار هم دارد. آموزش در این مرحله است . باید یاد بگیریم که این میدان های مغناطیسی تشکیل شده را چگونه کنار هم بچینیم. بحث ما و هدف رویکرد کودک متعادل این است که این شبکه را چگونه ساماندهی کنیم، پس دچار عذاب وجدان نشوید که کودک من بزرگ شده یا سه سالش تمام شده و کار از کار گذشته .

ما هم خشم داریم هم شادی. می توانیم یاد بگیریم که کجا از خشم استفاده کنیم و کجا از شادی. وقتی اتصالات درست نباشد، جا به جا از آن ها استفاده می کنیم. در مس سرچشمه مادری آنقدر بچه اش را کتک زده بود که مشکل روانی پیدا کرده بود؛ از مادر پرسیدم که مگر چه کار می کند که این قدر او را می زنی؟ مادر گفت: آخه نمی دونید چی کار می کنه؟ میره سر کابینت آشپزخانه و نخود و لوبیا ها را می ریزه کف آشپزخانه. گفتم: اِه، چه قدر قشنگ. می دونی توی تهران مادرها به من شهریه می دهند و می آیند سر کلاس که من به آن ها یاد بدم که چه طوری بچه هایشان با نخود و اوبیا بازی کنند؟! مادر کمی چپ چپ نگاه کرد و گفت آخه فقط این نیست که دیروز صبح که رفتم بچه بزرگه را بذارم توی سرویسش بره مدرسه، برگشتم خونه دیدم تمام روغن و مالیده روی زمین. گفتم: وای چه خوب پس لیز شدن زمین رو تجربه کرده. مادر دیگه از من ناامید شد و هیچی نگفت. من واقعاً از این کارهای بچه ها لذت می برم چون می دونم چه اتفاقی با این کارها در مغز کودک می افتد. ولی مادرها ترکیب ذهنی شان طوری است که این کارهای بچه ها برایشان مثل شکنجه می ماند . دنبال مقصر نمی گردیم، ذهن این طوری سازمان دهی شده است. حالا می خواهیم دوتا کار کنیم، اول این که یک کاری کنیم که مغز بچه هایمان به

نسبت صحیح تر سامان بگیرد و دوم برای خودمان هم یواش یواش ترکیب قرار گرفتن میدان های مغناطیسی مغزمان را تغییر بدهیم؛ حروف از قبل چیده شده را به هم بریزیم و سعی کنیم که کلمات زیبا و قشنگ تر بسازیم؛ به جای آتش روشن کردن، یک مقداری محبت و شادی ایجاد کنیم .

ذهن

فضایی که اطلاعات مغز در آن حرکت می کنند را اصطلاحاً ذهن می گوئیم. ذهن یک فضای مجازی است و مدیریت تمام رفتارها در ذهن انجام می شود. ذهن مثل اینترنت است. اینترنت کجاست؟ همه با یک کامپیوتر و سیم و نرم افزار و مودم و امواج با هم در ارتباط هستیم و اطلاعات جا به جا می شود؛ اینترنت یک فضای مجازی است. مشابه این فضا در مغز ما وجود دارد که به آن ذهن می گوئیم. اگر مغز را باز کنیم، ذهن را نمی توانیم ببینیم. اما کار ذهن را می توانیم ببینیم که همان رفتارهای ما است .

یک مثال دیگر می زنم که مطلب روشن تر شود. هواپیما یک جثه دارد از جمله: بدنه، بال، موتور، و غیره؛ فرماندهی هواپیما کجاست؟ کابین خلبان. کابین خلبان ذهن است. از همه جای هواپیما یک سیم کشیده شده به کابین خلبان و هیچ جایی در هواپیما وجود ندارد که سویچ و کنترل آن در این کابین نباشد. خلبان به همه جای هواپیما تسلط دارد. این عظمت و این جثه را یک کابین کوچک هدایت می کند. ذهن ما شبیه این چنین سیستمی است. همه چیز در ذهن است. از همه جای بدن یک نماینده در ذهن نشسته است. اگر ذهن را یک دایره فرض کنیم، جسم، عقل، روح، اقتصاد، خلاقیت، احساسات یا عواطف، جنسیت و شخصیت، شعاع های این دایره هستند و همه در ذهن کنترل می شوند. درباره روح یا امنیت مفصل صحبت کرده ایم. شخصیت را هم توضیح داده ایم. در مورد جسم هم توضیح دادیم. در این مبحث موضوع عقل را بررسی می کنیم و می خواهیم با ابعاد ذهن آشنا شویم. هر تغییری و اتفاقی بخواهیم در انسان ایجاد شود باید در ذهن او ایجاد کنیم. ما با نوشتن و گفتن این مطالب چه کار داریم می کنیم؟ ما در حال ایجاد یک ذهنیت جدید در شما هستیم. چرا ما نمی توانیم کسی را تغییر بدهیم؟ چون کنترل ذهن هر انسان در دست خودش است؛ دست «من» نیست. هیچ کس نمی تواند ذهن من را تغییر دهد و من هم نمی توانم ذهن کسی را تغییر دهم. ما قادر نیستیم احدی را در دنیا تغییر بدهیم. یک بخش مشکلات همسران این است که می خواهند همدیگر را تغییر بدهند. عمده ی صحبت خانم ها در مشاوره ها این است که "اگر همسرم درست شود، من هم درست می شوم"، همچنین چیزی امکان ندارد. چون اگر قرار باشد «من» تغییر کنم اول باید ذهنم تغییر کند و کلید ذهن من دست خودم است. کلید ذهن همسرم هم دست خودش است. ما فقط می توانیم تأثیر بگذاریم و اطلاعات بدهیم. اگر شما خواستید، می توانید با این اطلاعات یک چیدمان جدید در چرخه های ذهن تان ایجاد کنید؛ اگر نخواستید، طبیعتاً تغییری ایجاد نمی کنید .

بنابراین اگر ما می خواهیم کودک آرزوهایمان را داشته باشیم باید ذهن او را بسازیم. اگر می خواهیم در کودک تغییر ایجاد کنیم باید ذهن او را تغییر دهیم. اگر در خودمان هم بخواهیم تغییری ایجاد کنیم باید این تغییر را از ذهنمان آغاز کنیم. برای همین است که دائماً تأکید می کنم تا یک مطلبی را یاد گرفتید فوری آن را در خانه یا در مورد فرزندان اجرا نکنید چون مثلاً ذهن شما این گونه شکل گرفته که برای تربیت کودک باید او را کتک زد، دوستی می گفت که سلطانی، تو باید از همه ی مادرها حلالیت بطلبی چون بچه ها کتک لازم دارند و بدون کتک رشد نمی کنند؛ این باور ایشان است، نمی گم درسته یا اشتباهه و او را سرزنش نمی کنم چون این باور او است؛ ذهن او این است که بچه باید کتک بخورد چون خودش هم با کتک بزرگ شده است. حالا افرادی مشابه ایشان به کلاس ها می آیند و یاد می گیرند که بچه را نباید کتک زد، عذاب وجدان می گیرند و می روند خانه و تصمیم می گیرند که دیگه بچه شان را نزنند، از این طرف ذهن بسیار قدرتمند است و دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه دارد. حال اگر مادر دچار یک تنش با فرزندش شود، بخش ناخودآگاه که ضبط شده های کودکی را دربر دارد فشار می آورد که بزنی، بخش خودآگاه هم که یاد گرفته نباید زد، مقاومت می کند؛ این تعارض به فرد آسیب می زند و یک جایی این مادر منفجر می شود و چنان فرزندش را می زند که تا به حالا زنده بود .

بنابراین وقتی مطلب تازه ای می شنوید بدون ذهنیت به آن عمل نکنید. لازمه ی عامل شدن، تغییر و کار بر روی ذهن است. به این دلیل توصیه می کنم مطالعه کنید و روزی نیم ساعت این مطالب را مرور کنید، تمرین کنید و ذهن را فعال کنید. وقتی این مطالب ذهنی شد خود به خود بر رفتار شما تأثیر می گذارد. و بعد متوجه می شوید که مثلاً دیگه اصلاً نمی توانید کتک بزنید. افرادی که درک مظلوم قوی دارند سعی در جلب توجه دیگران دارند و حتی به خصوص خانم ها، شوهرانشان را وادار می کنند یعنی کارهایی می کنند که عاقبت آن ها را کتک بزند. افراد با درک مظلوم در حد بالا به دنبال جلب توجه دیگران هستند حتی به قیمت آبرویشان. تنها راه حل درمان، تغییر شبکه ی عصبی این افراد و تأمین یک موقعیت مناسب است. وقتی ذهن درست شود این فرد دیگر نیازی ندارد که برای جلب توجه کتک بخورد. در خیلی موارد بچه ها وقتی در کودکی کتک می خورند، در بزرگسالی نیاز به کتک پیدا می کنند. در بحث تنبیه گفتیم کودکان در معرض خشونت و کتک در بزرگسالی نیازمند می شوند. بچه هایی که کتک می خورند و بعد فوری نوازش می شوند اکثراً در ازدواج هایشان به مشکل برمی خورند چون میدان های مغناطیسی آنان این گونه شکل می گیرد که اول کتک بعد نوازش؛ دختر شوهر می کند و ناخودآگاه بر اساس ذهنیت و درک مظلوم، رفتارهایی می کند تا همسرش را وادار به کتک زدن او کند و برای تغییر این حالت ها ذهن باید تغییر کند. ذهنیت که عوض شود، رفتار هم تغییر می کند. پس تا ذهنیت مان را عوض نکنیم، رفتارمان عوض نمی شود .

هوش

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

مهارت استفاده از ذهن را هوش می گویند. هوش، مهارت است. هوش را باید یاد گرفت. استعدادها هستند که از اول وجود دارند. اما مهارت آموختنی است. پرسش خیلی ها است که هوش ارثی است؟

در مباحث پیش گفتیم که: استعداد، خصوصیات، محیط هوش جزو استعدادهای خدادادی است؛ به همه داده شده، ارثی نیست، ژنتیک نیست جزو خصوصیات هم نیست بلکه از اجزای استعداد است که آفریدگار متعال به همه ی انسان ها عطا کرده است. چون هوش مهارت است حالا ما باید یاد بگیریم و مهارت استفاده از ذهن، مهارت تغییر ذهن و مهارت ایجاد ذهن جدید را به دست آوریم. این صحبت هایی که امروزه راجع به هوش در محاوره ها می شنویم اصلاً بنیان ندارد. هوش یاد گرفتنی است. تست هوش نشان می دهد که چه قدر یاد گرفته ایم. چرخه ی ذهن را که توضیح دادم در واقع چرخه ی هوش است. و همه ی اجزاء آن هوش هستند، هوش عاطفی، هوش جسمی، هوش معنوی، هوش جنسی و هوش اقتصادی و ...

افرادی که ولخرجی می کنند یا خسیس هستند یا ورشکسته می شوند، هوش اقتصادی ندارند، یاد نگرفته اند و هوش اقتصادیشان رشد نکرده است. در مورد هوش جنسی، در حال حاضر جامعه ی ما یک عفونت پنهان از زیر دارد که در حال جویدن پایه های اخلاق جامعه است درست مثل موربانه و آن مسئله ی دوجنسی است. این افراد که امروزه معضل جامعه ی ما هستند فقط ده درصدشان مشکل هورمونی دارند که به نقص در جسم مربوط می شود و با جراحی و دارو درمان می شوند اما ۹۰ درصد آنان مشکل شخصیتی دارند؛ یعنی ذهن شان از نظر جنسی رشد نکرده و در واقع دوجنسی نیستند بلکه بیمارهای جنسی ذهنی هستند، میدان مغناطیسی ذهن شان بدجوری ترکیب شده و به دلایل زیاد مهارت پیدا نکرده اند.

هوش عاطفی - هوش عاطفی جامعه ی ما بسیار پایین است؛ برعکس آن چه که فکر می کنیم ما ایرانی ها خیلی عاطفی هستیم. هوش عاطفی ما خیلی پایین است چون اصلاً نمی دانیم که دوست داشتن و دوست داشته شدن یعنی چی؟ و فقط دلبستگی و وابستگی و مالکیت را تمرین کرده ایم؛ «تو نباشی من می میرم» احساس گناه را تمرین کرده ایم. خودمان را فدای دیگران می کنیم تا بگویند که چه آدم خوبی! از خیلی از مادرها می شنویم که می گویند: بچه ی من خیلی شیطونه، ممکنه بچه های دیگه رو بزنه ولی خیلی با عطفه است همه رو دوست داره!!! این بچه پر از احساس گناه، کجای این بچه عاطفیه وقتی همه رو می زنه، این بچه مشکل عاطفی داره. چه جوری عصبانی می شویم؟ چگونه غمگین می شویم؟ میزان بالای افسردگی در جامعه ی ما نشان می دهد که هوش عاطفی پایین است. ما اصلاً بیماری به عنوان افسردگی نداریم. بلکه رشد عاطفی نداریم. ما نمی دانیم که چگونه احساساتمان را بروز دهیم و چگونه آن ها را مدیریت و استفاده کنیم.

هوش اجتماعی یا شخصیت - که شامل اعتماد به نفس و عزت نفس است.

هوش عقلانی - این هوش خیلی مهم است چون مهارت ها در این حوزه است و باید با هوش های دیگر ترکیب شود. در هوش عقلانی مهارت ها را کسب می کنیم.

هوش اکتسابی است. باید یاد بگیریم. هوش با یادگیری اتفاق می افتد نه با یاد دادن. این یک معضل است که ما بچه هایمان را از اول ابتدایی می فرستیم که تست زدن تیزهوشان را یاد بگیرند. هوش حاصل یادگیری است و یادگیری حاصل آن فرایندهای شبکه ی عصبی و اتصال های سیناپسی و میدان های مغناطیسی است که پایه ی یادگیری هستند و مفصل توضیح دادیم. عامل یادگیری تفکر است.

تفکر

مغز، ذهن، هوش، یادگیری، تفکر و تجربه با هم یک مجموعه می سازند. دیدید بچه ها چه قدر «چرا» می پرسند. این چراها در ذهن کودک است و علم هنوز نتوانسته کشف کند که چند تا چرا در ذهن کودک زیر سه سال وجود دارد. سرعت حرکت اطلاعات در واحد زمان در مغز کودک زیر سه سال را دانشمندان نتوانسته اند اندازه گیری کنند. علم در برابر عظمت ذهن نوزاد خیلی ناتوان است. چراهای کودک سه ساله نباید به بیرون رخنه کند و پرسیده شود؛ بعداً خواهیم گفت که این چراها به چه دلیل دائماً پرسیده می شوند. چراهای ذهن کودک زیر سه سال ایجاد تفکر می کند. پشت سر این تفکر، تجربه شروع می شود. تا به حال کنار رودخانه رفته اید؟ دیدید که بچه ها می روند کنار رودخانه شروع می کنند به چیدن سنگ ها و جوی درست می کنند.

چرا رودخانه از این ور به آن ور می رود؟ حاضرین: به علت شیب زمین، آقای سلطانی: لطفاً به من بگویید شیب چیه؟ حاضرین: سرازیری، آقای سلطانی: سرازیری چیه؟ حاضرین: از بالا به پایین کج باشه، آقای سلطانی: کج یعنی چی؟ حاضرین: راست نباشه، آقای سلطانی: راست یعنی چی؟ من یک کودک زیر سه سال هستم و شما می خواهید با کلام این مفهوم را به من بفهمانید. حاضرین: خوب نشانش می دهیم که شیب این جوری است. آقای سلطانی: کودک در حالت طبیعی نمی آید این سؤال ها را از شما بپرسد، نباید هم بپرسد. تفکر این جا می آید و سؤال ایجاد می کند. چرا رودخانه از این ور است؟ من میخوام برگردانمش از آن ور. بعد شروع می کنه به تجربه و نظریه پردازی و می خواد رودخانه را برره آن ور، موفق نمی شه؛ نظریه ی دیگری می ده، نمی شه و مرتب نظریه به دنبالش ابطال، نظریه - ابطال نظریه و این میشه ورزش کردن با میدان های مغناطیسی، نرمش ذهنی، تقویت هوش. بنابراین هوش نتیجه ی فکر و تفکر است؛ ولی ما برعکس فکر می کنیم. ما اگر فکر و تفکر را در بچه هایمان تقویت نکنیم، با هوش نمی شوند. ما می خواهیم اول باهوش شوند بعد متفکر.

در حالی که اول باید متفکر شوند بعد باهوش. متفکر شدن هم اکتسابی است. این فرآیندها از مغز تا تجربه، یکپارچه هستند و با هم اتفاق می افتند اما من برای روشن شدن کامل قضیه، مطالب را جدا جدا برای شما توضیح دادم. عقل از تفکر و تجربه به یک کلمه ی دیگر می رسم به نام «عقل».

عقل

حاصل تجربه و بایگانی تجربه ها است. انسان عاقل کسی است که تجربه ی زیادی دارد. هر چه قدر تجربه ها در زمینه های مختلف بیشتر باشد، در آن زمینه ها هوش بالاتر می رود. در کل تمام تجربه ها جمع می شوند و عقل را تشکیل می دهند. چه قدر به بچه هایمان می گوئیم: بی عقل، دیوانه؟، این که ما چه قدر تجربه داشته باشیم مراتب مختلفی دارد مثل: ادراک، شعور، شناخت، خردمندی. این ها مراتب عقل هستند. بنابراین وقتی می گوئیم عقل زیرمجموعه ی شناخت و خرد است به این دلیل است که عقل مراتب دارد و سطح پایین، متوسط و بالا دارد. ما باید بچه هایمان را به بالاترین سطح عقل یعنی شناخت و خردمندی برسانیم و آن ها را به این سمت هدایت کنیم. حال می رویم بررسی کنیم و ببینیم که چرا این اتفاق نمی افتد؟

ما گفتیم برای این که ذهن متعادل داشته باشیم، باید هوش متعادل که چرخه ی آن را توضیح دادم، داشته باشیم و گفتیم که هوش عقلانی جزئی از این مجموعه ی باعظمت است. با اهمیت است اما به اندازه ی خودش. این که ما بیاییم و همه ی زندگی را فقط صرف هوش کودک کنیم، جزء این که او را از لحاظ ذهنی نامتعادل کنیم کار دیگری نکرده ایم. اصل بر ذهن متعادل است. و در دل ذهن متعادل، هوش متعادل می آید. هوش عقلانی یک عامل مهم است و ما بدون آن نمی توانیم زندگی کنیم. اگر هوش عقلانی رشد نکند، زندگی سالمی نخواهیم داشت. هم چنین اگر هوش اقتصادی نداشته باشیم، زندگی اقتصادی خوبی نخواهیم داشت. ولی برای این که هوش اقتصادی ما رشد کند، اول باید هوش عقلانی را بالا ببریم. خلاقیت، و معنویت و بقیه هوش های دیگر نیز بدون هوش عقلانی امکان ندارد. پس برداشت اشتباه از صحبت های من نشود که هوش بی اهمیت است. بلکه هوش خیلی با اهمیت است ولی یک جزء از یک مجموعه است به نام خردمندی و ذهن و جایگاه خودش را باید داشته باشد. همان طور که بررسی کردیم که چه کار کنیم تا بچه هایمان شخصیت متعادل و امنیت داشته باشند، بررسی خواهیم کرد که چه کار کنیم تا بچه هایمان باهوش باشند و هوش عقلانی شان بالا برود. تست های هوش فقط نشان می دهند که کودک چه اندازه مهارت کسب کرده است؛ فقط همین. اما این که چگونه از این مهارت ها استفاده می کند را در هوش متعادل بررسی خواهیم کرد. خود تست هوش نشان دهنده ی هیچ چیز نیست. این قدر اصرار نکنید که بچه ها تست هوش شوند. تست هوش نشان دهنده ی هیچی نیست؛ نه نشان می دهد که این بچه خارق العاده است، یا که نیست؛ فقط به ما نشان می دهد که میزان دریافتی این کودک چه قدر بوده است. که دانستن این میزان به درد والدین نمی خورد. چون تست هوش مثل آزمایش خون است. مگر ما راه می افتیم جلوی هر آزمایشگاه که میزان خون مان را اندازه بگیریم؟

امروزه در دنیا هوش های متفاوتی داریم و دیگر IQ مطرح نیست. گاردنر هوش هشت گانه را دارد که هوش نهم را هم پیدا کرده و نامش را هوش وجودی گذاشته است. امروزه هوش معنوی بسیار مطرح است و نیز هوش جسمی FQ مطرح است و هوش های دیگر که نام بردیم. ما در این دوره به هشت هوش اشاره می کنیم. علمی که در راه است و هنوز افشاء نشده تمام نظریات هوش را ابطال می کند. مواظب باشید و این قدر آلوده ی موضوع هوش نشوید که وقتی ابطال شد ببینیم که قربانی شده ایم. نظریه ها مرتب ابطال می شوند، مواظب بچه ها باشیم. مثل موضوع روغن مایع نشود که زمانی می گفتند روغن جامد نخورید می میرید و حالا می گویند روغن مایع نخورید سرطان می گیرید. ما نمی گوئیم که روغن نخورید اما می گوئیم که تعادل را رعایت کنید. پس خودمان را آلوده ی تئوری ها نکنیم. چرا هوش عقلانی این قدر مطلق شده است؟ و چرا این هوش نسبت به هوش های دیگر این قدر مهم شده است؟ در دوره ی مدرنیسم، علم پیشرفت کرد. نظریه ی نیوتن و فیزیک نیوتن و جزئی نگری غالب شد، جزء جزء کردن در جهان شروع شد. تا ۲۰۰ سال پیش، مادر همه چیز کودک بود. به دنیا می آوردش و روح و جسم و همه چیز کودک در اختیار مادر بود؛ منتهی مادر اطلاعاتش کم بود. در دوره ی مدرن اطلاعات زیاد شد و این اطلاعات تخصصی شدند؛ متخصصین به وجود آمدند، مادر شد خدمتکار و نظافتچی و بقیه ی مسئولیت های مادری به متخصصین واگذار شد.

مسئولیت شیر دادن کودک با مادر است، اما مادر کودک را نزد یک متخصص تغذیه ی آقا می برد که نه مادر است و نه تا حالا کودکی را شیر داده و بعد هم دستور می دهد که دو ساعت یکبار یا یک ساعت یکبار باید شیر بدهید!!!!!! یا این که مادر کودکش را می برد پیش یک آقای دکتر با PHD در زمینه ی رفتار با کودک، حال اگر این آقا مجرد باشد و پدر نشده باشد، مادر هم که نیست و بعد به مادر می گوید که بچه را تنبیه کن و یا این طوری یا آن طوری رفتار کن. بعد مادر میره و دستورات ایشان را اجرا می کند و کار خراب تر می شود. مادر می رود پیش یک متخصص دیگر ایشان می فرمایند که نه اصلاً حق نداری کودک را تنبیه کنی. از گل بالاتر نباید به او بگی و چرا تخصص ها را به کسانی می دهیم که مادر نیستند؟! این تخصص ها را باید به مادر داد. و این همان کاری است که ما در حال انجام آن هستیم. مادر چیزی را دارد که هیچ متخصصی ندارد و آن فطرت مادری است. مادری که بر فطرت مادری عمل می کند اگر صبح فرزندش را می زند، به حکم همان فطرت تا عصر درستش می کند. ممکن است خود مادر نداند که چه کار مهمی می کند اما براساس فطرتش، تعادل را برقرار می کند.

ممکنه مادر در رفتار با کودک دچار اشتباه شود اما بنابر فطرتش اشتباهش را جبران می کند. ۹۵ درصد کاری که مادر انجام می دهد، صحیح است. در دوره ی مدرن این ویژگی را از مادر گرفتند و دادند به متخصص. متخصص ها هم جزء جزء شدند، متخصص اطفال، تغذیه، رفتار و غیره. نتیجه این می شود که کودک ۲۴ ماهه را می برند پیش فوق تخصص روانپزشکی اطفال و این کودک ۸ ماهه است که داروی اعصاب مصرف می کند. پزشک هیچ تقصیری ندارد و بر

اساس معلومات و ذهنیتش عمل می کند، علائم را طبق جدول بررسی می کند و مطابق آن دارو تجویز می کند. کار پزشک کاملاً صحیح است چون مادر نیست. مادران قدیمی را دیدید با یک نگاه متوجه می شوند که بچه چه مشکلی دارد و تجویزش را هم به خوبی می دانند. مادر می داند چون یک ندایی از درون به او می گوید که چه کار باید بکند. پس تخصص را باید به مادر داد. کتاب «کودک، انسان، خانواده» را دو تا مادر نوشته اند؛ علم را از دکتر هایم جینات گرفتند ولی از او قوی تر شدند. شما هم باید قوی تر از من باشید چون من مادر نیستم و یک مرد هستم که یک مطالبی را تحقیق کرده ام اما شما مادر هستید و این مطالب را با تمام وجود حس می کنید. در دوره ی مدرن علم خرد شد، صنعت رشد کرد و هوش عقلانی وجه ی بیشتری پیدا کرد. چون دنیای صنعتی مهندس و تکنسین نیاز دارد و هوش و عقل می خواهد نه عاطفه و معنویت. هوش عقلانی می خواهد که بتواند تکنولوژی را اداره کند نه چیز دیگری .

دانشمندان زیادی از جمله پیازه بر روی هوش کودک کار کردند. پیازه ۵۰ سال روی هوش کودک کار کرد و احساسات را رد کرد و هوش را مقدم دانست. در نتیجه هوش و عقل مطلق شدند. امروزه فجایع را چه کسانی در دنیا به بار می آورند؟ انسان های باهوش ولی نامتعادل. در حالی که در ارزش های بومی و دینی ما، اجازه نداریم علم را به غیر اهل آن واگذار کنیم. امروزه خیلی از مسائلی که دانشمندان به آن ها پی برده اند، دانشمندان ما قرن ها پیش به آن ها رسیده بودند ولی با خودشان دفن کردند و حتی به فرزندانشان هم انتقال ندادند چون معتقد بودند: «ویز کبیم و یعلمهم الكتاب و الحکمه» تا تزکیه نشویم نباید علم کسب کنیم. ماشین را دست راننده ی قابل می دهند که تجربه دارد نه دست کودک. امروزه فجایع را دانشمندانی به بار می آورند که هوش و ذهن متعادل ندارند و فقط یک وجهشان تقویت شده. پس هوش به دلایلی که گفته شد اهمیت پیدا کرد و در کنار آن سرمایه و مراکز قدرت اهمیت پیدا کردند. فقط چند لحظه آرام فکر کنید که در حال حاضر چه قدر سرمایه و نیروی انسانی صرف خوراک و تغذیه می شود؟ می توانید تجسم کنید؟ میلیاردها هزار دلار، میلیون ها نفر، هکتارها زمین های کشاورزی، مطبخ ها و ... همه و همه مشغول کارند که ما سه وعده غذا بخوریم. همین مقیاس در مورد لباس، مسکن، چه قدر نیرو صرف می شود که ما لباس بپوشیم؟ و چه قدر نیرو صرف می شود که ما مسکن داشته باشیم؟ و چه قدر کار می کنند که خونه های ما پر از وسایل باشد؟ ببینیم که چه حجمی در حال کار است تا ما در رفاه باشیم. چه هزینه ای می شود که ما درمان شویم؟ دانشگاه ها، بیمارستان ها، مطب ها، داروسازی ها و غیره؛ حجم عظیمی است!!! حال این حجم به این عظیمی فقط برای این است که جسم ما سالم بماند یعنی فقط یک بُعد از ابعاد هشت گانه، بُعد جسم. حال چه قدر نیروی انسانی و سرمایه صرف می شود که به این جسم آسیب نزنند؟ دخانیات، مشروبات الکلی، مواد مخدر؛ چه قدر نیروی انسانی و سرمایه صرف جنگ ها می شود؟ اسلحه ها، بمب ها و ... برای این که انسان ها کشته شوند!!! این تعارض ها را چگونه می خواهیم حل کنیم؟ حداکثر منابع بشریت صرف این می شود که از یک طرف جسم در عذاب باشد و از طرف دیگر جسم در رفاه باشد؛ و این نتیجه ی این است که فقط یک بُعد از مغز و ذهنمان رشد کرده است و آن هوش عقلانی است. حال ببینید ما چه قدر عجله داریم که وارد این سیستم شویم!!! و در حالی که این همه نیرو صرف تهیه ی غذا می شود ولی در هر ثانیه سه کودک در جهان از گرسنگی می میرند! با وجود این همه هزینه که نتیجه ی یک بعدی شدن انسان و بالا رفتن هوش او است. و در رأس تمام این مسائل دانشمندان و متخصصین هستند. حال ما بچه های باهوش می خواهیم که به این کارها دامن نزنند؟ یا این که هوش متعادل داشته باشند .

ذهن چگونه تشکیل می شود؟ ذهن حاصل تجربه در محیط است و ذهن کودک در اثر تجربه در محیط شکل می گیرد. تجربه یعنی چی؟ تجربه یعنی :کشف، پردازش، ابداع. که حاصل آن احساس خوشایند است .

هر وقت ما احساس خوشایند داریم یعنی ذهن مشغول درست کار کردن است و این فرآیند رشد است. کشف یعنی چی؟ کشف یعنی دیدن؛ دو مبحث راجع به دیدن صحبت کردیم. دیدن و مشاهده یعنی به کار گرفتن حواس پنجگانه؛ کشف یعنی اطلاعاتی که کودک از حواس پنجگانه دریافت می کند. تفاوت کودک با بزرگسال در این زمینه این است که کشف زمانی کشف است که حضور در آن باشد. حضور یعنی حضور ذهن و بودن در لحظه ی اکنون. بچه ها همیشه در لحظه ی اکنون هستند. اما بزرگترها تنها جایی که نیستند، لحظه ی اکنون است یا در حسرت گذشته اند یا نگران آینده اند. حضور یعنی دقت و تمرکز. والدین فداکار دقیقاً حضور بچه ها را به هم می زنند. کودک وقتی مشغول آزمایش و تجربه است، کاملاً در لحظه است، نه نگران آینده است و نه گذشته را به خاطر می آورد و حسرت می خورد. وقتی یک کرم می بیند و با او مشغول می شود دیگر تمام دنیا برایش آن کرم است؛ زمانی که کرم وول می خورد و کودک مشاهده می کند لحظه به لحظه در حال کشف است؛ حال پدر و مادر فداکار می رسند و این لحظه را برهم می زنند که در نتیجه ی آن کودک دچار عدم تمرکز و دقت می شود. در حال حاضر چه قدر مسئله ی بیش فعالی در بچه ها شایع شده است؟ چون دقت و تمرکز ندارند. منتهی می دانید این مشکل چه موقع خودش را نشان می دهد؟ زمانی که کودک مدرسه می رود و مادر اصلاً متوجه نیست که چه آسیبی به کودک زیر سه سالش وارد می کند و اثرش را در سنین مدرسه متوجه خواهد شد. عدم تمرکز و دقت، همان موقعی که به کودک گفتیم «نکن» و همان موقعی که نظم، نظافت، آموزش و تربیت را به بدترین شکل اجرا کردیم، پدید می آید. دقت و تمرکز بچه ها را به هم می زنیم بعد از کلاس اول می بریمش کلاس تست تیزهوشان. پایه را خراب می کنیم ولی می خواهیم طاق بزنییم و بعد ناراحت می شویم که چرا طاق نمی ماند! خوب مسلمه چون پایه ندارد، این طاق تکیه گاه لازم دارد. با این فشارها بچه را دچار آشفتگی ذهنی می کنیم. پردازش چیست؟ نکته ی مهم ذهن پردازش است. وقتی مشاهده و کشف در لحظه اتفاق افتاد، کار ذهن، این دستگاه عظیم شروع می شود. دقیقاً مشکل ما در پردازش است. بچه های ما از نظر پردازش ذهنی ضعیف هستند. خود ما هم همین طور؛ قدرت پردازش ذهنی ما پایین است. در پردازش چه اتفاقی می افتد؟

در پردازش، استعدادهای نهفته و بالقوه تبدیل به بالفعل می شوند. ما یک سری استعدادهای بالقوه داریم که یکی از این استعدادها، درک جزء از کل است. کودک این درک را در تجربه کسب می کند و در بازی ها رشد می کند و شکوفا می شود. درک در جواب چراهای کودک که خودش به آن ها پاسخ می دهد، می آید. کودک در تجربه ها دائم در حال پرسیدن چرا در ذهنش است که در ادامه ی بازی ها و تجربه ها به پاسخ چراهایش می رسد؛ اصلاً نمی تواند پاسخ ها و درک هایی که به دست آورده است را به زبان بیاورد و بیان کند ولی می فهمد. زیر ۶ سال پایه ها در حال ساخته شدن است پس جلوی ساخته شدنش را نگیریم .

به نظر من بچه ها در اتاق بازی، درک فلسفی و عرفانی پیدا می کنند. بچه ها در این اتاق ساختنی ها و سازه ها را روی هم می گذارند و درک زندگی پیدا می کنند. ۲۴۰۰ سال پیش، ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح یک فیلسوف یونانی به نام دموکراتیوس، نظریه ی اتم را ابداع کرد که تا ۵۰ سال پیش هم مورد تأیید بود. او در این نظریه می گفت تمام عالم از اجزای ریزی تشکیل شده به نام «اتم» با اتم همه چیز می توان ساخت. در اتاق لگو چه اتفاقی می افتد؟ هزاران لگو و قطعه ی یک شکل در اختیار کودک است که با آن همه چیز می توان ساخت. میشه ساخت، خراب کرد و دوباره ساخت. این کودک تجزیه و ترکیب را فرا می گیرد؛ یعنی پایه ی اولیه ی فلسفه ی اتم در این کودک گذاشته می شود. کودک از لحظه ای که وارد اتاق بازی می شود، می سازد و تخریب می کند و شادی می کند و لذت می برد و بعد که زمان تمام می شود سازه ای را که ساخته، می گذارد و خوشحال و خندان می رود بیرون. ادیان آمده اند که به ما چی یاد بدهند؟ آمده اند بگویند که شادمانه وارد دنیا شو، بازی ات را انجام بده، بساز، خلق کن و به وجودآور، تا اعلام کردند که زمان تمام شد، شادمانه برو. پایه ی این درک در اتاق بازی گذاشته می شود. کودک به این شکل است که درک پایه ای پیدا می کند، نه این که ما بیاییم و توی اتاق بازی بگیریم که: بچه ها بنشینید و گوش کنید! بنید عزیزم می دونین اتم چیه؟! همه ی این قطعات یک اتم هستند با اتم ها می توینم چیزهای زیادی بسازیم!!!! خوب مسلمنه بچه هیچ چیز متوجه نمی شود. در اتاق بازی کودک تجربه می کند، بساز، خراب کن، بازی کن، لذت ببر، بعد بگذار و برو، هیچ چیز متعلق به تو نیست، همه چیز برای لذت بردن تو این جا آماده است، در این مدتی که هستی با تمام وجود لذت ببر و بعد خدا نگهدار؛ هیچ چیزی با خودت نمی بری. کودک در اتاق بازی درک معنوی پیدا می کند و علاوه بر تجزیه و ترکیب، مهارت های دیگر مثل ترتیب منطقی، کوچک به بزرگ را فرا می گیرد .

ترتیب منطقی هم از استعدادهای نهفته است که برای بالا رفتن مهارت ریاضی، باید شکوفا شود. درک جزء از کل، تجزیه و ترکیب، ترتیب منطقی و قیاس از مهارت های فکری هستند. که پایه ی آن ها زیر سه سالگی باید ساخته شود .

مقایسه یک مهارت است. معنی آن را می دانیم ولی مهارتش را نداریم. ما مهارت قیاس نداریم چون اگر این مهارت را داشتیم این قدر کلاه سرمان نمی رفت. چرا این قدر اشتباه می کنیم؟ چون خیلی از کارها با قیاس انجام می شود؛ و قیاس نیز یک مهارت فکری است. پردازش، توسط مهارت های فکری انجام می شود. این مهارت ها بالقوه در ما هستند. ما باید یاد بگیریم و آن ها را بالفعل کنیم. این مهارت ها را کسی به کودک یاد نمی دهد و نباید هم یاد بدهد؛ بلکه کودک در تجربه های خودش آن ها را فرا می گیرد. بعضی والدین مثلاً اصرار می کنند که کودکشان شمردن را یاد بگیرد خوب تا میلیون بشمارد چه فایده ای برای کودک دارد؟ وقتی مفهوم آن را فرا نگرفته. اگر کودک فقط مفهوم یک تا ده را درک کند، ریاضی را به طور کل فرا گرفته است. مفهوم اضافه شدن، کم شدن همه مهارت های فکری هستند که خود کودک باید به دست بیاورد تا با کمک این مهارت ها بتواند پردازش کند .

هوش یعنی مهارت فکری و مهارت جسمی، سازگار با محیط . تمام مکاتب روانشناسی این تعریف را قبول دارند. چه قدر در مبحث جسم راجع به حرکت صحبت کردیم. حرکت هم زیربنای کسب این مهارت ها است. حالا ما دائم به بچه ها میگوییم که: بشین، وول نزن، جنب نخور، ورجه وورجه نکن. در صورتی که حرکت عامل رشد است. اگر بچه ی باهوش می خواهید باید حرکت کند. اما ما، بچه هایی که حرکت می کنند را بیش فعال می گوئیم و ریتالین به او می دهیم که بنشینه و دیگه تکون نخوره .

یکی از حاضرین: اگر لگو و شرایط اتاق بازی را در خانه اجرا کنیم باز هم همان تأثیراتی را که گفتید دارد؟ آقای سلطانی: خیر؛ خیلی تأثیر کم و محدودی خواهد داشت. ما نیاز به فضاهای عمومی داریم. یکی از مسائلی که در کودکان وجود دارد ولی در ما بزرگسالان از بین رفته است، درک عظمت و بی کرانگی و درک وفور است. ما بزرگ ترها درک وفور نداریم به همین دلیل هم نا امن هستیم. اتاق لگو یکی از هدف هایش این است که درک وفور را در بچه ها تقویت کند. بساز و برو، یک مفهوم عرفانی است؛ و این که همه چیز هست، نترس و فقط به ساختن فکر کن؛ این ها همه درک فلسفی هستند. قدیمی ها می گفتند که بچه باید چشم و دل سیر بار بیاید. اما بچه های ما محدود بار می آیند چون درک عظمت و درک وفور ندارند. ذهن ما از هستی کوچک است و این همه وفور را نمی بینیم .

پس درک جزء از کل و تجزیه و ترکیب و ترتیب منطقی و قیاس، مهارت هایی هستند که کودک در تجربه به دست می آورد. حالا سه عامل مهم هستند که جزو وجودند و جزو ساختار مغز و استعدادها هستند و کودک در پردازش از آن ها استفاده می کند. این سه عامل بازوهای مهم پردازش هستند :

-۱-حافظه

حافظه کار مشخصی دارد. در مرحله ی پردازش وقتی که اطلاعات می آیند، اول در یک جای موقت آن ها را جمع می کند. سپس اطلاعات کدگذاری می شوند و هر کدام به مکان مخصوص خود فرستاده می شوند. هر وقت که به این اطلاعات نیاز پیدا کنیم، رمز گشایی می شوند و بعد از اتمام استفاده دوباره کُد بندی

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

می کند و سرجای خودش می گذارد. این یک حافظه ی سیستماتیک و فعال است. حافظه باید این گونه کار کند اما ما از آن برای حفظ کردن استفاده می کنیم با کد گذاری و انتقال اطلاعات کاری نداریم. هر چه که به حافظه می دهیم، عین همان را می خواهیم و از آن فقط انبارداری می خواهیم. نتیجه این می شود که ظرفیت همه ی انبارها پر است. خیلی وقت ها می شنوم که: «این قدر کتاب خوندم ولی هیچ کدام یادمانده!» قرار نیست که مطالب یاد ما بماند، مطالب باید در جای خودشان در حافظه ثبت شوند. مگر بچه ها مطالبی را که یاد می گیرند می نویسند یا یادداشت برمی دارند؟ پس چه جوری رشد می کنند؟ این همه در طول تاریخ دانشمند و فرزانه ی بی سواد داشتیم مثل شیخ ابوالحسن خرقانی. پس این افراد چه کار می کردند؟ آن ها از حافظه شان استفاده می کردند. کودک که اطلاعاتش را نمی نویسد، این اطلاعات از بین می روند؟ خیر، اطلاعات هست و در ذهن او ثبت می شود.

حافظه ی سیستماتیک مطالب را ثبت می کند، در زمان خودش آن ها را باز می کند و دوباره کدگذاری کرده و سرجای خودش می گذارد. بدون ایجاد خستگی. ولی حافظه ی غیر سیستماتیک، آزار می رساند. علت این که ذهن های ما خسته است این است که از حافظه مان خوب استفاده نمی کنیم و حافظه های ما غیر سیستماتیک شده است.

۲- تقلید

عامل دوم تقلید است. ما در پردازش تقلید داریم چون بخشی از پردازش با تقلید انجام می شود. رشد ذهنی با تقلید انجام می شود و تقلید را باید در پردازش استفاده کنیم نه همه جا.

۳- تکرار

عامل سوم تکرار است. به عنوان یک ابزار، هم حافظه و هم تقلید و هم تکرار در پردازش لازم هستند. اما نه در تجربه. کودک با تکرار زیاد یاد می گیرد. دیدید کودک گاهی به یک داستان بند می کند و می خواهد که بارها آن را برایش تکرار کنید؟ این جا تکرار هست اما در این تکرار کشف وجود دارد. کودک بخشی از صحبت کردنش را از والدین تقلید می کند. همیشه تأکید کرده ام که وقتی با نوزاد صحبت می کنید، درست روبه روی او باشید تا حرکات لب های شما را ببیند. بچه ها تکرار می کنند ولی عادت نمی کنند. عادت برای بزرگسالان است. بچه ها به شدت از عادت بیزار هستند و واکنش نشان می دهند. در مبحث بعد باقی این مطالب را خواهیم گفت.

نشست ۲۱- هوش و یادگیری ۲

در مبحث پیش راجع به ذهن فعال صحبت کردیم گفتیم ذهن فعال حاصل تجربه است و تجربه شامل کشف پردازش و ابداع است که حاصل آن احساس خوشایند یا ارضا و رضایتمندی است.

ذهن فعال = (کشف، پردازش، ابداع) = احساس خوشایند و رضایتمندی

راجع به کشف صحبت کردیم به پردازش نیز پرداختیم و حافظه را گفتیم و بعد به تقلید و تکرار رسیدیم. یکی از ابزارهای پردازش در ذهن تقلید و تکرار است. مغز کودک با تقلید کار می کند. تقلید اگر در جای خودش استفاده شود درست است حالا خواهیم دید که کجا تقلید مخرب می شود.

تکرار هم لازم است و کودک برای یادگیری مرتب باید تکرار کند ولی عادت نمی کند. ذهن کودک به دلیل فرم خاصی که دارد همیشه به دنبال کشف است، هرگز عادت نمی کند، به هر چیزی که عادت کند بلافاصله به دنبال ترک عادت می آید و کنار می گذارد. بارها دیدیم بچه ها بعضی از اسباب بازی ها را فقط یک بار بازی می کنند و بعد کنار می گذارند چون دیگر چیز جدیدی برایشان ندارد. کودک عادت نمی کند این بزرگسال است که عادت می کند. عادت به ذهن نیمه آگاه می رود و در آنجا ماندگار می شود که بعداً این موضوع را بررسی خواهیم کرد. کودک از عادت عبور می کند و هر چیزی که برایش عادت شود آن را کنار می گذارد.

ویژگی دوران ۶ سال اول این است که قدرت یادگیری و عقل و خرد کودک با هم متناسب نیستند. قدرت یادگیری کودک بسیار بالاست ولی عقل به آرامی رشد می کند. اوج توانایی و قدرت یادگیری کودک در سه سالگی است و عقل در این سن در پایین ترین سطح است. این فاصله ای که وجود دارد وظیفه ی مادر را سنگین می کند. منظور از عقل، شناخت و مهارت است که کودک در این دوران شناخت ندارد، مهارت ندارد و توانایی اش کم است، خطر می کند که وظیفه ی پدر و مادر این است که این خلأ را پر کنند. این خلأ باید با حمایت کودک پر شود، اما ما بازدارندگی می کنیم. از حدود ۳ سالگی قدرت یادگیری کم کم کاهش پیدا می کند و در هفت سالگی این دو نمودار به هم می رسند و درک انتزاعی شروع می شود. در ۳ سال اول در مغز کودک پنج فایل یا پنج بسته باز وجود دارد و حواس پنجگانه مستقیم در جای خودشان می روند به همین دلیل کودک وقت زیادی برای پردازش نیاز دارد چون کشف و دریافت اطلاعات بسیار بالاست و کودک حتماً باید بخوابد تا این سنگینی را متعادل کند به همین دلیل است که نوزاد خیلی می خوابد چون پردازش مغزش خیلی خیلی بالاست.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

ما والدین به دلیل ذهنیتی که داریم و چهار عامل « نظافت، نظم، آموزش و تربیت»، از ۳ سالگی مانع کودک می شویم و جلوی توانایی های کودک را می گیریم و در نتیجه تعادل بین توانایی و عقل و شناخت کودک را برهم می زنیم که در این حالت میزان هوشمندی پایین می آید. بچه ها احتیاج به حمایت دارند نباید مانع تلاش آنها شویم.

سابق رشد را به خاطر دارید؟ منظور از سابق رشد همین نمودار است، پس جواب سوال مادری که پرسیده بودند کودک از چه سنی شروع به عادت کردن می کند؟ این است که ما از ۳ سالگی ذهن کودک را تخریب می کنیم و او شروع به تکرار و عادت می کند.

یکی از توانایی های پردازش را می خواهیم توضیح دهیم که اگر درست استفاده شود بسیار عالی است و اگر در جای خودش از آن استفاده نشود بسیار مخرب است.

شرطی شدن

شرطی شدن در نظام تعلیم و تربیت ما خیلی جای دارد. ما بچه هایمان را شرطی می کنیم، یکی از این شرطی کردن ها جایزه است که در مبحث تنبیه و تشویق راجع به آن صحبت کردیم. به یاد دارید در مبحث پیش گفتیم که هر تجربه ی حواس پنجگانه یک اتصال سیناپسی در مغز به وجود می آورد که در اثر تکرار آن تجربه، تبدیل به میدان مغناطیسی می شود. این اتصال حاصل از تجربه یک اتصال عاطفی در کنارش به وجود می آید در واقع یک حس به وجود می آورد. یعنی هر تجربه ایی که کودک می کند، یک علامت هم در کنار آن ثبت می شود، خود تجربه به توانایی مغز کمک می کند و بخش عاطفی آن می گوید که این تجربه چطور انجام شده؟ احساس خوشایند یا احساس ناخوشایند، و کودک به این ترتیب شرطی می شود.

رفتارگراها روی مسئله ی شرطی شدن خیلی کار کرده اند و در کل حیوانات سیرک را با شرطی شدن تربیت می کنند. رفتارگراها نیز تحقیقات شان بر روی حیوانات بوده؛ سگ پاولوف بسیار مشهور است و نیز موش اسکینر. اسکینر یکی از علمای بزرگ رفتارگراست و دانشمند بزرگی است. این دانشمندان بعد از تحقیقات خود بر روی حیوانات به خصوص موش، نتایج شان را بر روی انسان ها تعمیم دادند به همین دلیل رویکرد رفتارگرایی ۵۰ سال است که در دنیا منسوخ شده است.

شرطی شدن یعنی هر کاری که می کنیم یک احساس هم در کنار آن می آید، آن احساس تکلیف ما را نسبت به آن واقعه یا رویداد روشن می کند احساس خوشایند از این رویداد داریم یا احساس ناخوشایند. در حقیقت درک ما از آن رویداد را می سازد.

برای مثال: کودک برای اولین بار یک لیوان آب را در دستش می گیرد، کودکی که برای اولین بار لیوان پر از آب را می بیند برایش هیچ فرقی بین آب و لیوان قایل نیست. چه موقع این تفاوت را متوجه می شود؟ وقتی لیوان را پرت می کند زمین! حالا یکی ریخت (آب) و یکی جیرینگ شکست (لیوان). این تجربه در مغز ثبت می شود و میدان مغناطیسی تشکیل می شود. حالا آب را فهمیدم و تجربه انجام شد. حالا، کودک چه احساسی را دریافت می کند؟ خوب خودش احساس خوشایند دارد چون کشف همیشه احساس خوب دارد. اگر احساس خوشایند توسط مادر تأیید شود این احساس تثبیت می شود اگر تأیید نشود، کودک می گوید من به جهنم، مادر مهم است. کودک برای خودش ارزش قایل نیست مادر برایش مهم است؛ اخمهایش رفت تو هم، زد پشت دستم، کودک نتیجه گیری می کند و می گوید تجربه خوبی بود اما احساس بدی دارم پس دوستش ندارم، نمی خوام. حال اگر مادر خوشحال شود و احساس خوشایند به کودک بدهد بر عکس این قضیه اتفاق می افتد، از این کار من خوشش آمد من خوشحال شدم مامان خوشحال شد پس "من خوبم، تو هم خوبی".

در حالتی که مادر به کودک احساس ناخوشایند می دهد (با کودک دعوا می کند، ناراحت می شود، بر سر کودک فریاد می کشد، ...) کودک با خودش می گوید: من خوش حال شدم ولی مامان خوش حال نشد، من بدم مامان رو اذیت کردم پس «من بدم، تو خوبی» = احساس گناه و درک مقصر. در کل درک مقصر به این منوال شکل می گیرد. ذره ذره در هر کاری سرزنش، در هر کاری توبیخ، البته توبیخ های والدین کاملاً از سر دلسوزی است. ما دنبال مقصر نمی گردیم. مادر و پدر می خواهند کودکشان به بهترین نحو تربیت شود و رشد کند اما مرتب به او احساس گناه می دهند و احساس گناه درک مقصر را می سازد.

همه ما یک بخش مهمی از شرطی شدن ذهنمان همراه با احساس گناه است. هر اتفاقی که می افتد من مقصرم؛ هر اشتباهی که می کنم ... به گونه ایی با ما رفتار شده که حق اشتباه کردن نداریم. اشتباه یعنی گناه و گناه مستوجب کیفر است، بنابراین اجازه ی اشتباه نداریم، بنابراین با درک مقصر و احساس گناه بزرگ می شویم و شرطی می شویم. دیده اید وقتی دچار یک اشتباه می شویم چه قدر از وقتمان به سرزنش خودمان می گذرد؟؟؟ این به دلیل شرطی شدن با احساس گناه و درک مقصر است.

شرطی شدن چه موقعی خوب است؟ وقتی که برای پردازش باشد. از درون احساس خوب بگیرد و از بیرون هم تأیید شود حالا این شرطی شدن خوب است. یعنی همیشه کودک کامیاب شود و احساس کامیابی داشته باشد. احساس کامیابی در مقابل یک عمل واقعی؛ تجربه، یک عمل واقعی است. منظور از تأیید هم تأیید ذهنی نیست. دیدید وقتی می خواهیم بچه ها را تشویق کنیم القابی به آنها می دهیم که اصلاً نیستند، چیزهایی را در وجودشان بزرگ می کنیم که اصلاً در ظرفیت کودک نیست. مثلاً کودکی که تنبک زدن یاد گرفته را هنرمند خطاب می کنیم. هنرمند یعنی چی؟؟؟ این کودک صرفاً می تواند تنبک بزند. و یا موارد دیگر. هنرمند تعریف دارد. اما ما می گوئیم تو هنرمندی تو نابغه ایی تو یه دونه ایی و وقتی به کودک لقب می دهیم یا خود شیفتگی ایجاد کرده ایم یا حقارت. وقتی لقب های "بی شعور و کودن و احمق" می دهیم، تحقیر می کنیم و وقتی لقب های "دکتر، مهندس، هنرمند و فرشته" می دهیم، خود

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

شیفته اش می کنیم. بدون اینکه عملی انجام داده باشه و بدون اینکه به کارش اشاره کنیم و کارش را نقد یا تأیید کنیم. تأیید برای کار است، کودک باید عمل کند و تأیید شود نه برای ذهنیت او. و حتی وقتی عمل کرد و عملش اشتباه بود، اشتباهش هم تأیید می شود. بچه ها در اشتباه نباید سرزنش شوند.

حال می بینیم که یادگیری با مبحث امنیت و شخصیت چه قدر در ارتباط است که در حدود ۱۰ جلسه روی این دو موضوع کار کردیم.

امنیت و شخصیت بستر رشد و هوش و خلاقیت هستند. بچه ها باید اشتباه کنند و اشتباهشان هم تأیید شود، نه اینکه کار درستی کرده بلکه باید کار یا عمل کودک را از وجود او جدا کنیم؛ کارش را نقد کنیم و وجودش را تأیید کنیم. کودک را حمایت می کنیم تا مهارتش بالا برود در ۱۲ سال اول این مسئله از اهمیت بالایی برخوردار است. " نه عزیزم اینطوری نیست اینطوریه " به جای " آخه ابله احمق بیشعور هنوز نمی فهمی این اینطوریه نه اونطوری ".

نقد کار همراه تأیید وجود، بچه ها را شرطی مثبت می کند؛ از درون خودشان احساس خوشایند می گیرند و نیازی به تأیید از بیرون در بزرگسالی پیدا نمی کنند و نیز نیازی به جایزه و تشویق بیرون پیدا نمی کنند. در شرطی شدن مثبت، بچه ها با احساس خوشایند، قدرت و اعتماد به نفس از درون خودشان تأیید می شوند و هر بار که اشتباه می کنند سپاسگزار هستند چون اشتباه ابزار رشد است. درک مقصر اشتباه را موجب سرزنش می داند. درک مظلوم احساس تنهایی و بی کسی می کند و دیگران را مقصر می داند در واقع سرریز درک مقصر است یعنی درک مقصر ادامه پیدا می کند و آنقدر به آن دامن زده می شود تا به درک مظلوم تبدیل می شود، اگر اول خودش را مقصر می دانست حالا دیگر، دیگران را مقصر می داند.

درک سوم درک مسئول است که احساس قدرت می کند. شرطی مثبت درک مسئول می سازد و بچه ها را مسئولیت پذیر می سازد.

شرطی شدن منفی بچه ها را با درک مقصر و مظلوم بار می آورد. همیشه گفته ایم که درک مقصر و مظلوم، هر دو مانع رشد هستند. پس بچه ها باید شرطی بشوند منتهی شرطی مثبت. شرطی شدنی که به آنها احساس خوشایند و قدرت و امیدواری و خوش بینی بدهد.

یک جمع بندی می کنیم، گفتیم ذهن فعال تجربه می کند و این اتفاقات می افتد:

ذهن فعال = تجربه = (کشف، پردازش، ابداع) = احساس خوشایند

حال ذهن منفعل را بررسی می کنیم:

ما از ذهنمان یا فعال استفاده می کنیم یا منفعل. ذهن منفعل تجربه نمی کند بلکه حفظ می کند، حاصل تجربه نیست حاصل محفوظات است یعنی هر چیزی که من حفظ کردم تحویل بچه ام می دهیم، عین آن چیزی که به من داده شده حالا تو تحویل بگیر، کشف خودم نیست به من داده شده؛ وقتی کشف من نباشه و به من فقط داده شده باشد، احساس خوشایندی به من نخواهد داد. چون " من " نبودم به من تحمیل شده اما این تحمیل به قدری هنجار است و عادی شده فکر می کنیم که به همین شکل باید باشد و محفوظات را باید منتقل کرد. وقتی محفوظات را منتقل کردیم چه اتفاقی می افتد؟

به جای کشف و دیدن الگو می دهیم. " همینکه که هست ". آموزش یعنی الگو دادن. وقتی به کودک قبل از سن یادگیری اش به او یاد دادن را تحمیل می کنیم یعنی ما یک الگو به تو می دهیم تو این الگو را حفظ کن، زبان، شعر و..... همه را حفظ کن و بعد به جای پردازش که خود یک فرآیند است و در برگرداندن حافظه و شرطی شدن و تکرار و غیره است، فقط تکرار به تنهایی را جایگزین می کنیم. فقط الگویی را که بهت دادیم تکرار کن، عمل نکن، کشف نکن، ابداع نکن فقط الگو را تکرار کن بگو و حفظ شو.

ذهن فعال = تجربه = (کشف، پردازش، ابداع) = احساس خوشایند

ذهن منفعل = محفوظات = (الگو، تکرار، انباشت) = احساس ناخوشایند

دو عامل هست که حفظ کردن را در ذهن کودک نهادینه می کند:

۱. امتحان، سوال:

در تحقیقات جدیدمان به همه والدین توصیه می کنیم که بر وسوسه سؤال غلبه کنید. همه چیز به بچه ها بگویید ولی هیچ چیز از بچه ها نپرسید. چرا ما از بچه ها سوال می کنیم؟

می خواهیم ببینیم که یاد گرفته اند یا نه؟ یاد گرفتند یعنی چی؟ یعنی می توانند تکرار کنند یا نمی توانند! اولین آسیب این است که کسی که نمی تواند تکرار کند خنگ است، زدن برچسب! ما سوال می کنیم که نقاط ضعف کودک را پیدا کنیم. وقتی نقاط ضعف کودک را پیدا می کنیم و در صدد برطرف کردن آن برمی آییم در واقع شخصیت کودک را از بین می بریم. در مبحث دیدن به یاد دارید که در مورد مثبت اندیشی صحبت کردیم، ما عادت نداریم که نکات مثبت همدیگر را ببینیم. بگردید وقتی بچه هایتان کار خوب می کنند مچ شان را بگیرد ولی ما می گردیم درست موقعی که کار بد می کنند مچ شان را می گیریم، حتی در مورد همسرها هم همین گونه عمل می کنیم؛ با قصد خیر هم این کار را انجام می دهیم می خواهیم درست بشوند و نقاط ضعف شان را برطرف کنیم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

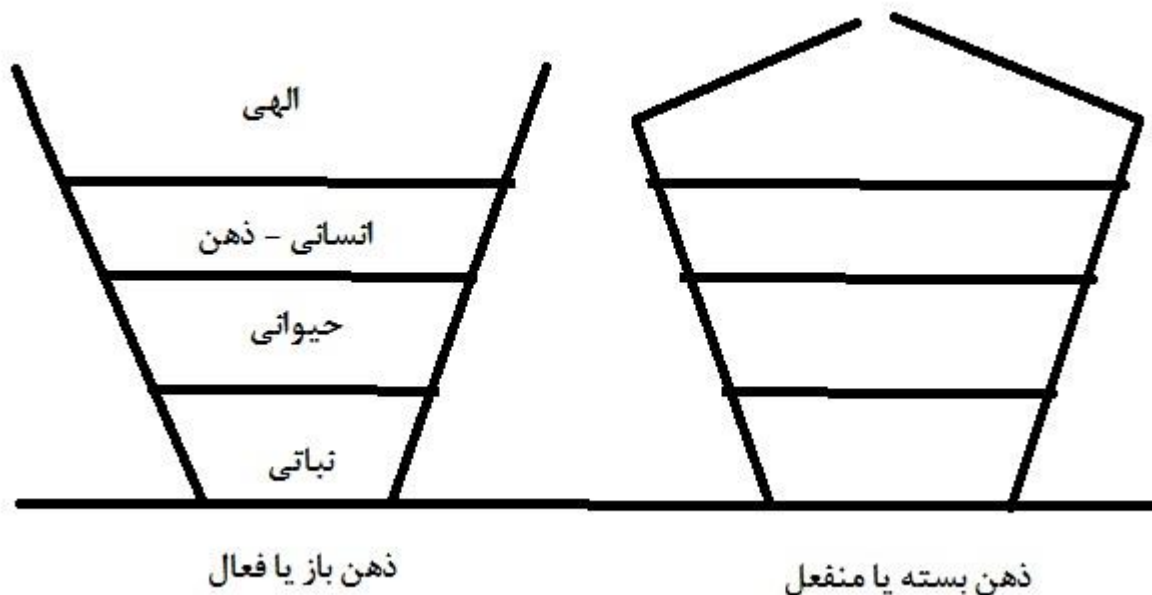
از بچه ها سؤال نکنید، نقطه ضعف نگیرید و با بچه ها شو ندهید چون در آن حالت تمام ذهن کودک پر می شود از حفظیات تا هر زمان که پدر و مادر خواستند بتوانند اجرا کند. جملات انگلیسی، شعر و..... وسط مهمونی ممکنه مادر بگه به انگلیسی بگو "این دست من است" پس من باید آماده باشم و کودک دایم ذهن پر از محفوظات به همراه خواهد داشت و ذهنش مختل می شود.

۲. جایزه و تشویق بی مورد:

انسان ها نیاز به تأیید دارند و ما باید تأییدشان کنیم. هر عملی که کودک انجام می دهد باید تأیید مثبت شود اما وقتی تشویق بی جا می کنیم و به خصوص بحث جایزه را مطرح می کنیم این حفظ کردن ها الگوی کودک می شود. امروزه در مدارس تیزهوشان چه اتفاقی می افتد؟ از کلاس اول ابتدایی شروع می کنند برای کنکور تیزهوشان راهنمایی! حجم محفوظات را زیاد می کنند و وقتی تکرار بالا می رود دیگر کودک به ابداع نمی رسد و به انباشت می رسد. و انباشت ذهنی، احساس ناخوشایند در بر دارد. انباری از کتاب، درس، فرمول و مسئله برای اینکه در کنکور تیزهوشان شرکت کنم و بین آدم هایی که محفوظات را انباشت کرده اند ذهن من انباشته تر و پرتر باشد. و جایزه اش قبول شدن در تیزهوشان باشد. تا به حال ندیده ام بچه ای را که مدرسه ی تیزهوشان برود و نشاط کودکانه داشته باشد چون تمام ذهنش درگیر انباشت الگوهای تکراری است. بله همه جا تیزهوش هست و این که همه ی بچه ها نابغه اند، یک اصل علمی است ولی نابغه بودن نهفته و بالقوه است. داریم بچه هایی که بالفعل هستند و مغزشان فعال تر است. ولی در کشورهایی که درست عمل می کنند اگر در مدرسه ای تشخیص داده شود که بچه ای تیزهوش است بلافاصله تربیتی داده می شود که هیچ کس متوجه نشود به خصوص خودش، فقط معلم و مشاوره ی آموزشی اطلاع داشته باشند و حتی گاهی به والدین کودک هم ابراز نمی کنند و طوری برنامه ریزی می شود که این کودک تیزهوش نمراتش از میانگین نمرات کلاس پایین تر باشد اگر میانگین کلاس ۱۷ باشد این کودک ۱۵ باشد، برای اینکه ارتباطش با انسان های دیگر مخدوش نشود و خودش را برتر نبیند و این همین طور ادامه پیدا می کند تا اینکه در دانشگاه به او اعلام می شود که تیزهوش است درست زمانی که زمان بهره وری اش است. در حالی که ما بچه های معمولی مان را با تلقین تیزهوش می کنیم و تنها کاری که می کنیم این است که ارتباطشان را با اجتماع قطع می کنیم و آنها را به لاک تنهایی شان می بریم فقط به این خاطر که تیزهوش هستند در حالیکه انسان تیزهوش در مرحله ی دانشگاه باید متوجه تیزهوشی خود بشود.

ما با سوال و جایزه بچه ها را شرطی می کنیم درست مثل کاری که با حیوانات سیرک می کنند. در سیرک اگر حیوانات آن کاری که مربی می خواهد را انجام دهد پاداش می گیرند و دایم تکرار می کنند، این حالت دقیقاً در ذهن منفعل اتفاق می افتد. ذهن فعال را ذهن باز، و ذهن منفعل را ذهن بسته می نامیم.

یک بار دیگر ذهن منفعل و ذهن فعال را با هم مقایسه می کنیم:



ذهن فعال یا باز در جهت هستی است؛ تجربه می کند و کشف می کند و رشد می کند و شکوفا می شود و باز می شود. ذهن منفعل یا بسته از یک جایی حدود ۷ سالگی شروع می کند به بسته شدن، آرام آرام بسته می شود و حتی ممکن است کامل بسته شود، دیگر بالا نمی رود و رشد نمی کند و فربه می شود یعنی نیروی ساقی که برای رشد وجود دارد به جای اینکه صرف رشد ذهن شود صرف پهن شدن آن می شود در واقع به جای اینکه رشد در جهت عمودی و بالا رفتن باشد در جهت افقی و پهن شدن حرکت می کند و ذهن فربه می شود و تحت فشار قرار می گیرد و دیگر کار نمی کند. به جای کشف، دیدن، کنجکاو کردن و پیدا کردن، ما با ناامن کردن و خشونت و ایجاد ترس مانع می شویم. یکی از دلایلی که ذهن بسته می شود عدم وجود امنیت است. ذهن خودش را می بندد و به قلعه ی تنهایی می رود. القاء شروع می شود یعنی دیگر ما چیزی را نمی بینیم، آن چیزی را می بینیم که به ما القاء شده. امروزه القاء یک اصل مهم در تبلیغات است و در کل، کار تبلیغات القا است.

شما خوشبخت هستید؟ احساس خوشبختی می کنید؟ حاضرین: بله. آقای سلطانی: از کجا این احساس را دارید؟ از تبلیغات تلویزیون، تمام چیزهایی که برای خوشبختی هست را تبلیغ می کند و ما می بینیم که مبل داریم، ماشین داریم، سفر می رویم، و همه چیز داریم پس ما خوشبخت هستیم چون تلویزیون به ما میگوید که خوشبخت کیه! این هنجارهای جامعه هستند که به ما می گویند خوشبخت کیست؟ پس ما خوشبخت هستیم. کشف خودمان نیست. ببینید چقدر یک دست و یک شکل عمل می کنیم این از کودکی ما می آید، خودمان کشف نمی کنیم و نمی بینیم ما آن چیزی را می بینیم که به ما القاء شده است.

در جلسه ای با نوجوانان راجع به تکنولوژی صحبت کردیم از آنها پرسیدم که گوشی موبایل چیه؟ چرا لازم داریم؟ بحث نیاز و خواسته مطرح بود. گفتند ما نیاز داریم. گفتم چه نیازی به تلفن همراه دارید؟ تا ده سال پیش که تلفن همراه نبود بشریت رشد نمی کرد؟ ما خودمان آگاهانه انتخاب نمی کنیم که به چه چیزهایی نیاز داریم بلکه به ما می گویند که شما چه نیازی دارید (ارائه ی الگو) و اگر این نیاز را دریافت نکنی خوشبخت نیستی. به ما القاء می شود که تو نیاز به یک گوشی داری، با یک خط خاص که این امکانات را داشته باشد و اگر این ها را نداشته باشی نتیجه اش احساس ناخوشایند خواهد بود.

خشونت ها باعث می شود که ما نبینیم و سرمان را پایین بگیریم و بسته شویم و نگاه نکنیم و در آخر پردازش از مسیر طبیعی اش خارج خواهد شد.

ذهن های ما اصلاً پردازش نمی کند به همین دلیل است که این قدر ذهن های ما خسته و پیر شده در حالی که هر چه پردازش ذهنی بیشتر باشد خستگی کمتر خواهد بود و در کل به این نکته اشاره می کنم که هر عضوی از بدن ما اگر مطابق قانون طبیعت و نظام آفرینش کار کند، پیر نمی شود. حتی مسن ترین افراد به صورت جوان ناکام از دنیا می روند. نسبت وزن مغز انسان با بدنش در مقایسه با بقیه ی پستانداران خیلی بیشتر و بزرگتر است. مغز انسان بزرگتر است. حال نسبت عمر انسان به نسبت دوران بلوغ؟ یک گربه از وقتی متولد می شود تا زمانی که به بلوغ برسد چقدر طول می کشد؟ حدود یکسال، اگر گربه به مرگ طبیعی بمیرد چند برابر این زمان که تا به بلوغ برسد عمر می کند؟ چندین برابر، حال انسان چند برابر دوران بلوغ زندگی می کند؟ خیلی کم؛ ۱۵ سال دوران بلوغ ما طول می کشد حداقل باید صد سال به بالا عمر کنیم ولی ۵۰، ۶۰، ۷۰ سالگی فوت می کنیم یا اگر فردی در ۸۰ سالگی بمیرد می گوئیم "خب دیگه بسش بوده خیلی هم عمر کرده بود، یعنی توقع ما از زندگی فقط سه تا چهار برابر دوران بلوغمان است، چرا؟؟؟ چون در مسیر نظام آفرینش قرار نداریم. اعضای بدن ما اگر درست کار کنند جوان می مانند، مغز هم اگر به صورت ذهن درست کار کند جوان و فعال می ماند.

اگر ذهن ما نمی تواند پردازش کند به این دلیل است که در مسیر آفرینش نیستیم و ما فقط از تک تک سلولهای مغزمان بیگاری می کشیم و اصلاً آن کاری که باید در اصل انجام دهند را انجام نمی دهند، درست مثل اینکه در هواپیمای جت پیشرفته گازوییل بریزیم! بعد میگویم که چرا حرکت نمی کنه، خب سوختش مناسب نیست. سلول های مغز هوشیارند و مأموریت دارند و وظیفه شان را می شناسند، ما به اشتباه آنها را در کنار هم قرار می دهیم و ساماندهی می کنیم. حال در اینجا باید از علم کمک بگیریم و مراجعه به روانشناس به این منظور است که در واقع این اتصالات مغز سامان پیدا کنند.

ما به جای پردازش ذهنی یک نکته را وارد ذهنمان می کنیم و متوقف می شویم و اجازه می دهیم که تمام ذهن ما را همین یک مسئله اشغال کند و مملو از انباشت می کنیم، حال این انباشت ممکن است دوست یا همسر یا کنکور و یا هر چیز دیگر باشد وقتی ذهن قدرت پردازش نداشته باشد یک موضوعی را که به آن بدهیم آن موضوع را دائماً تکرار می کند و به انباشت می رسد. وقتی انباشت کرد از مسیر خارج می شود و قدرت پردازش نخواهد داشت حال ما باید کاری کنیم که برگردد. برای اینکه این اتفاق ها برای بچه هایمان نیفتد محیط را باید غنی کنیم. وقتی ذهن بهم می ریزد قدرت تفکر پایین می آید و قبلاً گفتیم که تفکر زیربنای هوش است. تفکر که پایین بیاید کاهش هوش هم صورت می گیرد. تکرار، جایگزین پردازش می شود، حفظ کردن صورت می گیرد در حالیکه

حفظ کردن اصلاً به تشکیل شبکه عصبی هیچ کمکی نمی‌کند. شبکه عصبی که راجع بهش صحبت کردیم از اتصال سلول‌های عصبی و تشکیل میدان‌های مغناطیسی به وجود می‌آید فقط و فقط در اثر تجربه به وجود می‌آید نه با حفظ کردن. وقتی تکرار جایگزین پردازش شد و شبکه‌ی عصبی شکل نگرفت قدرت هوش ضعیف می‌شود و با انباشت مطالب در مغز دیگر قدرت عامل شدن را نخواهیم داشت و حافظه به جای اینکه سیستماتیک عمل کند و رمزگردانی را به طور کامل انجام دهد تبدیل می‌شود به یک انبار مطالب راكد. دیدید گاهی می‌گوییم که من دیگه هیچی یادم نمی‌مونه! خب برای اینکه اینقدر داستان‌های گذشته را در ذهنمان مرور کرده ایم که دیگر حافظه قدرت هیچ چیز دیگری را ندارد.

حال هدف ما این است که به والدین آگاهی بدهیم تا محیط زندگی کودک را در ۶ سال اول قبل از سن ورودش به جامعه غنی کرده تا شخصیت واقعی او ساخته شود یعنی "پی" محکم ساخته شود. زمانی که شخصیت واقعی کودک شکل بگیرد و پی محکم باشد دیگر هنجارهای جامعه او را آزار نخواهند داد.

حال چگونه ذهن منفعل را به ذهن فعال تبدیل کنیم؟

در ابتدا راهکارهایی که ارائه می‌کنیم برای شما والدین است. چون اگر والدین ذهن فعال داشته باشند و قدرت تبدیل ذهن منفعل به ذهن فعال را داشته باشند بچه‌ها نیز ذهن فعال خواهند داشت و خواهند توانست ذهن منفعل را به ذهن فعال تبدیل کنند. ما گفتیم هر انسانی از خودش، سه درک: مقصر، مظلوم و مسئول دارد. درک مقصر و مظلوم متعلق به ذهن منفعل یا بسته هستند و درک مسئول متعلق به ذهن باز یا فعال است. درک مقصر دارای واکنش یا احساس درونی سرزنش است؛ واکنش بیرونی او عذرخواهی، توجیه و فرار است و خودش را به همه بدهکار می‌داند و خودش را باید فدای همه بکند. درک مظلوم احساس یا واکنش درونی تنهایی دارد با خودش سوگواری و عزاداری دارد و مرتب برای خودش دل می‌سوزاند و عزاداری می‌کند و واکنش بیرونی اش یعنی رفتارش: غر زدن، شکایت از زمین و زمان، بچه‌ها، همسر و مادر شوهر و غیره می‌باشد.

پس یک مقصر دائم خودش را سرزنش می‌کند و از خودش ایراد می‌گیرد و دنبال مقصر می‌گردد اما مظلوم دائم از دیگران شکایت می‌کند و دائم دیگران را مسبب بدبختی خودش می‌داند. مقصر، مسئولیت تمام تقصیرها را خودش به عهده می‌گیرد و معتقد است که باید تا آخر عمر بسوزد و مجازات شود و حق خودش می‌داند. اما مظلوم معتقد است که من بیخودی دارم به پای دیگران می‌سوزم.

حال درک مسئول خودش را سرزنش نمی‌کند بلکه کار خود را نقد، و وجود خود را تأیید می‌کند، لذا از اشتباهاتش برای رشد استفاده می‌کند و آن را جبران می‌کند، مسئولیت رفتار و احساساتش را به عهده می‌گیرد و بها می‌پردازد.

مقصر به همه بدهکار است، مظلوم از همه طلبکار است و مسئول از همه سپاسگزار است. مسئول می‌گوید: خدا رو شکر که این مسائل پیش آمد که باعث رشد من می‌شوند. مقصر همیشه منتظر مجازات و جهنم است مظلوم همیشه توقع بهشت دارد "انشاءاله به بهشت می‌روم" اما مسئول همیشه در بهشت زندگی می‌کند نه از جهنم می‌ترسد و نه طمع بهشت دارد چون در بهشت و در آرامش زندگی می‌کند و سپاسگزار است.

برای تغییر، فقط خودتان را نگاه کنید و هر عملی که می‌کنید بدون سرزنش بررسی کنید و مدام از خودتان بپرسید این کار یا تصمیم یا حرف با کدام درک بود؟؟؟ به محض اینکه ببینید و به آن آگاه شوید، آرام می‌شوید. ببینید و تمرین کنید و انجام دهید که این سعی و تلاش شما به فرزندانان هم کمک می‌کند که مسئول بار بیابند. مثالی می‌زنم: من یک لیوان چای داغ در دست دارم و به یک دوست تعارف می‌کنم اما لیوان از دست من می‌افتد و روی پایشان می‌ریزد، لباسشان کثیف می‌شود پایشان می‌سوزد، حال اگر من درک مسئول داشته باشم: مسئولیت کارم را به عهده می‌گیرم ابراز تأسف می‌کنم عذرخواهی می‌کنم لباسشان را می‌شورم یا می‌دهم خشکشویی، محل سوختگی را پماد می‌زنم یا دکتر می‌برمشان و اشتباهم را جبران می‌کنم و تمام می‌شود. مسئول وقتی بها می‌پردازد و جبران می‌کند قضیه برایش تمام می‌شود. اما وقتی درک مقصر داشته باشم خودم را ول نمی‌کنم، چند دست لباس برای دوستم می‌خرم تا بلکه جبران شود و اگر ۲۰ سال هم از قضیه بگذرد باز هم می‌گویم عجب غلطی کردم و هروقت یادم بیفتد عذاب می‌کشم و همیشه خودم را سرزنش می‌کنم. حاضرین: این مثال شما خیلی ساده است، آیا کارهایی هم هست که اصلاً نشود جبران کرد؟ آقای سلطانی: هیچ کاری وجود ندارد که نشود جبران کرد به عنوان مثال بدترین حالت ممکن بچه‌ام را طوری زدم که مُرد!!! چند سال هم حبس کشیدم حالا اومدم بیرون دوتا راه بیشتر پیش رو ندارم یکی این که دیوانه بشوم و در تیمارستان بستری شوم و یکی دیگه اینکه به دنبال راهی باشم که بچه‌های دیگر به این بلا دچار نشوند. در مورد شخص خودم، فرزند پسر همیشه به من می‌گفت که بابا خیلی حرف‌های قشنگی بلدی بزنی اما دوران بچگی ما این کارها را نمی‌کردی من هم جواب دادم بله من آن موقع این حرف‌ها را بلد نبودم ولی حالا دارم کار می‌کنم که تو یاد بگیری و بدانی که با فرزندانان چگونه رفتار کنی. من در مورد بچه‌های خودم دیگر نمی‌توانم جبران کنم بسیاری از صحبت‌هایی که می‌کنم را در مورد بچه‌های خودم انجام نداده‌ام؛ اگر دانش امروزم را سی سال پیش داشتم بچه‌های من به گونه‌ای دیگر بزرگ می‌شدند و حالا من به عنوان یک مسئول دارم تلاش می‌کنم و تحقیق می‌کنم تا شما با فرزندانان درست رفتار کنید و همین طور بچه‌های من با فرزندانان درست رفتار کنند. جبران در هر سطحی امکان دارد هر چه بالاتر رویم در سطوح بالاتر جبران می‌کنیم بسیاری از علما و فیلسوفان ما در حال جبران هستند و جبران آنها بسیار ارزش‌والایی دارد.

"زان پیازه" دانشمندی است که بیش از ۵۰ سال روی مغز و هوش کودک کار کرده است و نظریه او در حال حاضر معتبرترین نظریه در زمینه هوش است. همانطور که در مسئله شخصیت به نظریه "اریکسون" اعتقاد دارم در موضوع هوش نیز به نظریه ی پیازه اعتقاد دارم. پیازه تولد تا ۱۸ سالگی را سال های شکل گیری هوش می داند.

تولد تا ۲ سالگی - دوره حسی حرکتی:

در این دوره مغز کودک توسط حواس پنج گانه تحریک می شود؛ اتصال ها برقرار می شوند. در ۲ سال اول حواس پنجگانه ی کودک باید فعال باشند. محیط برای او باید غنی باشد. خوب ببیند، بشنود، دست ورزی کند(دست بزند) بو کند و بچشد. مهمترین این ها دیدن و شنیدن است که ما در ایران مهمترین را دست ورزی گذاشته ایم. چون معتقدیم محیط زندگی مدرن از نظر رنگ غنی است از نظر صدا نیز غنی است. مسئله ایی که ما همیشه تأکید می کنیم این است که مطالب علمی کشورهای دیگر را باید برای خودمان بومی کنیم. در جامعه ی ما به دلیل حساسیت بر روی مسئله ی نظافت، نمی گذاریم که بچه ها دست ورزی کنند. قبلاً هم گفته ام که دست، مغز دوم است. تا دست کار نکند مغز رشد نمی کند. تا بچه ها تجربه نکنند و دست نزنند و آلوده نشوند مغزشان رشد نمی کند. در ۲ سال اول تحریک حواس باید زیاد باشد ما نمی خواهیم که بچه ها چیزی یاد بگیرند. امروزه در آگهی ها می بینیم "که به فرزندانمان از یک سالگی خواندن بیاموزیم"، ما می گوییم که خواندن از بدو تولد شروع می شود ولی آن چیزی که ما به عنوان خواندن ترجمه می کنیم (یادگیری خواندن است) نه خود خواندن و آموزش خواندن. ما فکر می کنیم که وقتی می گوییم کودک از یک سالگی می تواند بخواند، شروع می کنیم نوشته جلوی کودک می گذاریم و او را وادار به خواندن می کنیم در حالیکه اولین مرحله، تحریک بینایی است؛ یعنی هرچه بیشتر بخش بینایی مغز از محرک ها تأثیر بگیرد. در مغز بخش بینایی از ۴ حواس دیگر بزرگتر است. بچه ها باید زیاد ببینند و با دیدن رنگ های مختلف این بخش تحریک می شود. این دوره، دوره حسی حرکتی است یعنی کودک می بیند، یک سلول حسی تحریک می شود و یک سلول حرکتی را تحریک می کند و کودک عمل می کند در این عمل کنش و واکنش ها شروع می شود و بعد شیء را در دست می گیرد و حس لامسه تحریک می شود، در دهانش می برد حس چشایی تحریک می شود و این چرخه مرتب تکرار می شود. دیدیم که بچه ها چه قدر تحرک دارند خصوصاً از ۶ ماهگی به بعد به اوج خود می رسد و کودک دائماً می خواهد کشف کند که متأسفانه دو عامل نظم و نظافت اینجا مزاحم است.

تأکید می کنم، منظور ما این نیست که بچه ها باید یاد بگیرند، زیرا در کل زیر ۲ سال سن یاد گیری نیست بلکه موقع تحریک سلول ها است. کودک باید زیاد ببیند، عمیق ببیند، متنوع ببیند و توصیه می کنم بچه ها را به طبیعت و هر جایی که بینایی آن ها را تحریک می کند و باعث می شود زیاد ببینند ببرید. این زیاد دیدن مقدمه ی خواندن است و مقدمه ی کلام. ما تا به حال اشتباه فکر می کردیم که زبان در اثر شنیدن تقویت می شود در حالیکه زبان اول در اثر دیدن تقویت می شود بعد شنیدن. نوزاد زبان را از طریق دیدن فرا می گیرد. دیدن است که سلول ها را تحریک می کند. علت این که بچه ها در محیط سریع یاد می گیرند این است که همه چیز را می بینند و می شنوند. حالا ما از ۲ سالگی آموزش زبان دوم را برای کودک شروع می کنیم و او را وادار می کنیم تکرار کند (this is my hand) صرف به گفتن تکیه می کنیم، این حالت محفوظات است زیرا کودک چیزی را نمی بیند فقط می شنود. در دوره حسی حرکتی یک پایه تشکیل می شود.

۲ تا ۶ سالگی - دوره ادراکی حرکتی:

پیاژه این دوره را دوره پیش عملیاتی نامیده است و مکتب های دیگر به آن دوره ی ادراکی - حرکتی می گویند. تفاوت ادراک با تحریک در این است که در تحریک ذهن کودک هیچ چیزی ندارد، نه حافظه نه تخیل نه تصویر. کم کم شروع می شود و وقتی تشکیل شد ادراک به وجود می آید و حالا بین اسم اجسام و خود اجسام در ذهنش می تواند ارتباط برقرار کند. در زیر ۲ سال وقتی به کودک می گوییم توپ فقط می شنود توپ، ممکن است توپ را هم ببیند ولی بین آنکه شنیده و آن که دیده هیچ ارتباطی وجود ندارد چیزی که شنیده و چیزی که دیده هر کدام کار جداگانه ایی در ذهن کودک انجام می دهند اما در دوره ی ادراکی این دو مفهوم در کنار یکدیگر قرار می گیرند. حافظه و تجسم شکل می گیرد دیگه وقتی به کودک می گوییم توپ، تصویر آن را در ذهنش می تواند تجسم کند چون حافظه و تجسم در حال شکل گیری است که در مراحل مختلف و به آرامی شکل می گیرد. مثل بچه کوچکی که توپ می بیند و می خواهد، شما برایش یک توپ می خرید و در خانه می گذارید، می روید بیرون دوباره میگو توپ، شما مدام توضیح می دهید که عزیز دلم توپ داری توی خونه هست، بچه هم ادامه میده توپ توپ، شما هم حرص می خورید که عجب بچه ی سمج ولجبازی دارم در حالیکه این بچه لجباز نیست بلکه هنوز به مرحله ایی نرسیده که توپ توی خونه را تجسم کند و یادش بیاد و در حافظه اش ثبت نشده که در خانه یک توپ دارد، آرام آرام که حافظه اش کامل تر شد کودک یادش می افتد توپ دارد. می روید مهمانی می بیند که یک توپ شبیه مال خودش است، توپ را بر می دارد میگوید: این مال منه، والدین دائم میگویند که توپ تو توی خونه است ولی بچه قبول نمی کنه چون کودک چیزی را که می بیند می فهمد هر چیزی را که ببیند به خاطر نمی آورد زیرا که حافظه و تجسم او کامل نشده است. اما در ۲ تا ۶ سالگی آرام آرام تجسم شکل می گیرد و با شنیدن نام یک شیء تصور آن در ذهنش شکل می گیرد و حالا در این مرحله پایه دوم ساخته می شود.

۶ تا ۱۲ سالگی - شناختی حرکتی:

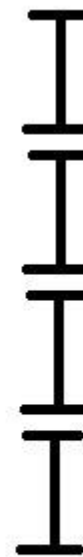
نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

دوره سوم ۶ تا ۱۲ سالگی است. این دوره را پیاژه، دوره عملیاتی می گوید. در این دوره ذهن کار می کند ولی هنوز به فهم نرسیده و تازه درک انتزاعی شروع شده است. هنوز همه چیز برای کودک باید با عینیت باشد به همین دلیل است که امروزه مدارس ابتدایی دیگر کشورها شبیه مهد کودک ها شده و هر درسی که یاد می گیرند را عمل می کنند. ده سال پیش کودکی از آلمان آمده بود که کلاس چهارم بود به او گفتیم در مدرسه چه کار می کنید؟ گفت بازی می کنیم ماشین می سازیم خونه می سازیم، وسایل برایش آوردم گفتیم یک خونه برای من هم می سازی؟ شروع کرد به ساختن و تمام اشکال هندسی را در این خانه جای داد و یک خانه درست کرد. روی مغز کودک فشار نمی آورند چون درک انتزاعی تازه شکل گرفته است. بیشتر درس های ابتدایی در دنیا توأم با آزمایش عملی و با فعالیت عینی است. دیگر بچه ها را نمی نشانند که یک نفر صحبت کند، در زمان کودکی ما، ما می نشستیم و معلم صحبت می کرد و ما همه ی درس ها را حفظ می کردیم و به همین دلیل ریاضی ما خوب نبوده چون فقط حفظ می کردیم و از ذهن منفعل استفاده می کردیم در صورتی که ریاضی نیاز به ذهن فعال دارد. در این دوره کودک می تواند عمل کند و چهار عمل اصلی را می تواند انجام دهد ولی بهتر است که با مدل انجام دهد. این مسائل همگی مراحل رشد ذهن و حافظه است به طور مثال در دوره ی پیش عملیاتی ۲ تا ۶ سالگی اصل ابقاء کمیت هنوز جای نیفتاده، اگر ۲ لیوان یک اندازه شربت جلوی کودک بگذاریم و از او بپرسیم که کدام را می خواهی؟ خواهد گفت: فرقی نمی کند و هردو را مساوی می داند حالا اگر جلوی چشمانش یکی از لیوان های شربت را در یک لیوان بلند باریک خالی کنند و بپرسند که کدام را می خواهی می گوید لیوان بزرگ را، چون کودک آن چیزی را که می بیند نتیجه گیری می کند و ذهن او هنوز عملیاتی نشده است.

۱۲ تا ۱۸ سالگی - دوره درک انتزاعی:

دوره چهارم دوره درک انتزاعی است. به یاد دارید در یکی از مباحث از ابوعلی سینا صحبت کردم که گفته اند من هرچیز یاد گرفتم تا ۱۸ سالگی بود و از آن به بعد دیگر چیزی یاد نگرفتم. بوعلی سینا هرچه که بود تا ۱۸ سالگی فرا گرفت و بقیه عمرش صرف پردازش جدید و تولید جدید شد. چون پایه های رشد ذهنی او درست سر جای خودشان شکل گرفته بود. مشکلی که امروزه در جامعه ما هست این است که ما دوره ی ۶ تا ۱۲ سالگی را با دوره ۲ تا ۶ سال عوض کرده ایم. ریشه بسیاری از مسائلی که با بچه ها داریم از جمله ناهنجاری های رفتاری، بیش فعالی، مشکلات عاطفی و..... به دلیل این است که این دو دوره با هم عوض شده اند. یعنی به جای اینکه دوره ی ادراک را قوی کنیم آن را حذف کرده ایم و جایش دوره ی شناختی یا عملیاتی را گذاشته ایم و بچه هایمان را قبل از ۶ سالگی دائم کلاس می گذاریم همه ی این کلاس ها برای دوره ی عملیاتی، ۶ تا ۱۲ سال است. قبل از ۶ سال کودک فقط باید بازی کند. و تمام این مراحل در بازی اتفاق می افتد. تنها راه باهوش شدن و خلاق شدن بچه ها بازی است. از چهار عامل (نظم، نظافت، آموزش، تربیت)، آموزش در اینجا مانع رشد ذهن و حافظه ی بچه ها است. از تولد تا آخر ۶ سالگی یادگیری است. از ۶ سال به بالا یاد دادن شروع می شود. اگر یادگیری نباشد، یاد دانی اتفاق نمی افتد. هر کدام از این پایه ها را حذف کنیم یا ضعیفش کنیم، ساختار هوش کودک را خراب کرده ایم. زندگی همه ی انسان های بزرگ را مطالعه کنید همگی این ساختار

۱۲ تا ۱۸ سالگی	دوره درک انتزاعی	انتزاعی
۶ تا ۱۲ سالگی	دوره عملیاتی	عملیاتی
۲ تا ۶ سالگی	دوره ادراکی - حرکتی (پیش عملیاتی)	ادراکی
+ تا دو سالگی	دوره حسی حرکتی	تحریکی



نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

خانم دکتر دادستان از شاگردان پیازه تعریف می کردند که با گروهی، تحقیقی را انجام می دادند و دریافته بودند که افت تحصیلی بچه ها در دوره راهنمایی و دبیرستان رابطه مستقیمی با دوره ی حسی حرکتی (۰ تا ۲ سال) دارد یعنی دوره ی تحریک، و به این دلیل ما روی دوره ی جنینی و نوزاد تمرکز کرده ایم برای اینکه سنگ اول را درست بگذاریم.

این ساختار در همه ی ما شکل گرفته، ضعیف تر یا قوی تر، اما مسئله این جاست که ما از این ساختار درست استفاده نمی کنیم هم در مورد خودمان هم در مورد فرزندانمان. در جواب کسانی که این مطالب را می خوانند و اذعان دارند که حالا که فرزند من ۶ سالگی را رد کرده من چکار کنم؟ باید بگویم که مهم نیست، مهم این است که ما هم در مورد خودمان و هم در مورد فرزندانمان باید بدانیم که از این ساختاری که شکل گرفته و تمام شده حالا چگونه بهینه و درست استفاده کنیم، این ساختار را همه ما داریم فقط بلد نیستیم چگونه از آن استفاده کنیم.

باید برگردیم به کشف. (کشف، پردازش، ابداع) برگردیم به این فرمول، کاری که بچه ها انجام می دهند بچه ها دائم در حال انجام این فرمول هستند بدون این که جایی یاد گرفته باشند این فرمول در نظام خلقت و فطرت است.

راجع به فطرت یک توضیح بدهم: فطرت در لغت یعنی چه؟ فطر یعنی گوشدن، باز شدن، مثل عید فطر که یعنی باز کردن روزه. فطرت انسان ذهن باز شده است همان دوتا شکل که همیشه می کشم.

ذهن بسته شده جزو فطرت انسان نیست، ذهن بسته مختص حیوانات است. ذهن حیوان رشد می کند و بالا می رود و بعد بسته می شود چون غریزه است و تا آخر عمرش هم برایش همین مقداری که دارد کافی است و بسته می شود. انسان هم فطرت دارد هم غریزه. ذهن او باز است هر جایی که ذهن را ببندیم از فطرت آدمی خارج شده ایم. و وقتی از فطرت انسانی خارج می شویم آسیب می بینیم، بداخلاق و عصبی و بدحال می شویم، همه ی اتفاق ها برایمان می افتد چون از فطرت انسانی خارج شده ایم. اما ما گاهی دچار خود سانسوری می شویم و تا می گوئیم فطرت، میگن ای بابا این حرفا قدیمیه و جزو دنیای مدرن نیست. درحالی که فطرت کاملاً پایه ی علمی دارد. حال چه کار کنیم؟ برگردیم به کشف. کارهای خلاف عادت بکنیم. در کلاسی استاد می گفتند که ذهن را بشکنید، پرسیدیم که چه کار کنیم؟ گفتند امروز که نهار برایتان آوردند نصفش را نخورید و هیچ کس نوشابه نخورد، ما عادت کرده ایم نوشابه بخوریم، می دانیم مضر است ولی چون عادت داریم با چلوکباب نوشابه بخوریم همیشه می خوریم. به کمک استاد آن روز این ذهنیت و عادت را شکستیم نصف نهارمان و نوشابه را نخوردیم. برای ترک عادت لازم نیست کارهای گنده و سخت کنید بلکه کارهای ساده بکنید، مثل همیشه با کدام دست غذا می خوردید؟ حاضرین: دست راست. آقای سلطانی: این دفعه با دست چپ غذا بخورید. یکی از حاضرین: آخه این کارها که خود آزاریه! آقای سلطانی: این حرف ایشان به نظر شما از کدام درک می آید؟ از درک مظلوم، چون ذهن منفعل بسیار قدرتمند است و از برجسته ترین قدرت هایش این است که در مقابل تغییر مقاوم است. یک تفاوتی که ما با بچه ها داریم این است که بچه ها زود تغییر می کنند ولی ما نمی توانیم. به محض اینکه من گفتم با دست چپ غذا بخورید با وجود اینکه اینجا نه غذایی هست و نه وقت نهار، ذهن ایشان سریع مقاومت کرد که: خود آزاریه یک وقت این کار را نکنی ها. حتی حاضر نیستیم یک بار امتحان کنیم. ذهن منفعل جایگاه مقصر و مظلوم است. من توصیه نمی کنم هنجار شکنی کنید و یا قانون را رعایت نکنید. ما قانون شکنی و هنجار شکنی نمی کنیم بلکه در مورد هنجارهای فردی و انجمادهای ذهنی که در ذهن منفعل انباشت شده است را سعی می کنیم که بشکنیم. گاهی این کار را تمرین کنید و حتی به صورت بازی ذهنی با بچه هایمان انجام دهید تا ببینید که چقدر قدرت شکستن ذهن را دارید.

سوال: مرحله ی ادراک را چگونه می توانیم غنی کنیم؟؟؟

جواب: هم تحریک و هم ادراک نیاز به محیط غنی دارند و محیط غنی یعنی فراهم کردن ابزاری، جهت فعال کردن حواس پنجگانه کودک. به طور مثال بچه ها باید زیاد ببینند (خونه، زندگی، طبیعت، شهر، کوه، جانور و...) محیط را غنی می کنیم برای شنیدن، صداسازی، موسیقی. محیط را غنی می کنیم برای دست ورزی، بچه ها باید همه چیز را با دست لمس کنند به اصطلاح دست مالی کنند که البته لامسه فقط دست نیست بلکه شامل پا نیز می شود. بچه ها باید پا برهنه راه بروند. بچه ها باید در محیط امن تجربه کنند. آیا بچه هایمان تا به حال پابرهنه روی گل یا آسفالت راه رفته اند؟ اگر کرده اند که خیلی عالی است. بچه ها در حدی که سلامتی شان به خطر نیفتد باید با تمام بدنشان لمس کنند و حس کنند. باید در نظر داشته باشیم که حفظ جان کودک حرف اول را می زند.

ما یک مبحثی داشتیم در مورد نظافت و کثافت که در مباحث قبل وجود دارد. کثافت چیزی است که حاوی باکتری و بیماری است ولی اگر بچه ای یک کاسه ماست را به تنش بمالد آیا سلامتی اش به خطر می افتد؟ پس چرا نمی گذارید؟! حاضرین: چون مادر به زحمت می افتد. بله چون مادر به زحمت می افتد سمش را هم کثافت کاری گذاشته ایم. حالا اگر مربا را به سرش بمالد چی؟ یا هر چیز دیگری را؟ مگر نمی خواهید بچه های باهوش داشته باشید؟ غنی کردن محیط برای دوره ی ادراک و تحریک یعنی اینکه بچه ها در قالب یک چهارچوب آزاد باشند تا حواس پنجگانه شان را تجربه کنند. از آن طرف بوم هم نیفتیم! بچه را بنشانیم و مجبور کنیم که چیزی به تنش بمالد چون با هوش می شود. ما فقط محیط را غنی می کنیم کودک را به کاری وادار نمی کنیم. برای هر سنی اجبار مضر است چه اجبار مستقیم و چه اجبار غیر مستقیم. ما بعضی وقت ها با تشویق های بی جا بچه ها را به هوس می اندازیم که دنبال کاری بروند و شرطی شان می کنیم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

در مورد غذا خوردن مثال بزنم: ما برای غذا یک سفره پهن می کنیم در سفره غذا می گذاریم ولی کودک را وادار به خوردن نمی کنیم. در هر لحظه کودک اشتهای هر چیز را داشت از آن استفاده می کند. وظیفه ما این است که در سفره غذا بگذاریم نه اینکه کودک را مجبور کنیم که مثلاً جوجه کباب بخورد نون و پنیر نخورد. کودک هر چیزی که در نظام آفرینش او، و فطرتش هست را انتخاب می کند وظیفه ی والدین غنی کردن محیط و حمایت در مقابل خطر است. فشار برای یادگیری مثل فشار برای خوردن است.

بازی کودک کار بیهوده ای نیست. بازی تنها شانس کودک برای رشد است. این در فرهنگ ما به اشتباه جا افتاده که بازی کار بیهوده ایی است.

نشست ۲۲-خلاقیت ۱

قبل از شروع مبحث خلاقیت یک جمع بندی از جلسات هوش و یادگیری داشته باشیم چون هوش و یادگیری هم خیلی مهم هستند و هم زیربنای خلاقیت است و تفکیک ناپذیر هستند.

محور صحبت های ما مثل همیشه فرمول ذهن فعال یا ذهن باز است:

ذهن فعال = تجربه = (کشف، پردازش، ابداع) = احساس خوشایند

گفتیم کشف یعنی نگاه تازه، دریافت، دیدن است. کشف مهم ترین بخش ذهن است. پایه ی ذهن متعادل و ذهن فعال کشف و دیدن است. منظور از دیدن، دیدن با چشم نیست بلکه یک نوع مشاهده، مکاشفه و شهود است. بعد از کشف پردازش است؛ کار ذهن در کل پردازش است. پردازش در ذهن انجام می شود و از طریق یادگیری تقویت می شود و در کل، پردازش، هوش و تفکر چهار مرحله دارد که خیلی مهم است؛ اولین مرحله از پایین شروع می شود :

در این مبحث وارد جزئیات پردازش نمی شوم فقط به مراحل آن اشاره می کنم تا به یک نتیجه گیری برسیم. اولین مرحله دوره ی حسی حرکتی است و دوره ی تحریک است و اولین پایه در این دو سال ساخته می شود، تولد تا دو سال دوره ی تحریک سلول های عصبی مغز، برنامه ریزی و اتصال این سلول ها به هم است.

دوره ی بعد ۲ تا ۶ سال دوره ی ادراک است. شبکه ی عصبی مغز رشد کرده و با شنیدن نام هر پدیده شکل آن در ذهنش مجسم می شود. در این مرحله تجسم و تخیل و حافظه شکل می گیرند.

در دوره ی ادراک مهارت های فکری و ذهنی شروع می شود و آرام آرام توانایی های ذهنی بالفعل می شوند. مثل حافظه، تجسم، تخیل، دسته بندی، ترتیب منطقی و درک مفاهیم آغاز می شوند مثل مفاهیم ریاضی: پر و خالی، بلند و کوتاه. نوجوانی داشتیم که در مقطع سوم راهنمایی در اثر مردودی های زیاد ترک تحصیل کرد با یک معلم ریاضی روی او تحقیق کردیم و متوجه شدیم که همه ی دروس او خوب است و فقط در ریاضی مشکل دارد با بررسی ها متوجه شدیم که مفهوم کوچک و بزرگ را از دوران مهدکودک، درک نکرده و مشکل دارد و فقط آن را حفظ کرده است. اگر در این دوره بچه ها مفاهیم منطقی و ریاضی را درک نکنند و فقط حفظ کنند ذهنشان تبدیل به ذهن منفعل و محفوظات خواهد شد. و بعد در دوران تحصیل به مشکل برخورد خواهند کرد. یکی از دلایل افت بالای تحصیلی بچه ها ی ما در دوران راهنمایی و دبیرستان این است که این بچه ها دوره ی ادراک را به خوبی نگذرانده اند و مفاهیم ریاضی و علوم مثل پر و خالی و زبر و نرم و سرد و گرم و ... را درک نکرده اند .

دوره ی سوم ۶ تا ۱۲ سال دوره ی عملیاتی، یعنی عملیات ذهنی انجام می شود؛ درک انتزاعی شروع می شود و ذهن قادر به انجام عملیات ذهنی خواهد شد. آرام آرام سمبل شناسی شروع می شود. خط را می شناسد و قدرت خواندن و نوشتن پیدا می کند. در دوره ی ادراکی کودک خط را نمی شناسد سعی نکنید که به او در این سنین خواندن و نوشتن بیاموزید بلکه در این دوره باید مهارت خواندن را به دست بیاورد نه خود خواندن را. در دوره ی عملیاتی ذهن رشد بیشتری پیدا می کند و درک انتزاعی شروع می شود و توانایی شناسایی سمبل اعداد و سمبل حروف را پیدا می کند.

دوره ی چهارم، دوره ی درک مفاهیم انتزاعی است. مفاهیم انتزاعی یعنی مفاهیمی که با حواس پنجگانه درک نمی شوند. یاد دادن در حقیقت از ۱۲ سالگی شروع می شود و در سیستم های جدید آموزشی از ۱۰ سالگی شروع می کنند. تا قبل از ۱۰ سالگی تماماً یادگیری است. اگر یادگیری درست انجام نشود، یاد دادن فایده ای نخواهد داشت و فقط باعث آزار کودک خواهد شد. یاد دادن یا آموزش از دوره ی چهارم شروع می شود و حالا می توانیم مفاهیم عینی را با کلام منتقل کنیم. مثل کلاس درس که معلم صحبت می کند و دانش آموزان گوش می کنند و یاد می گیرند چون درک انتزاعی دارند. انتقال علم از طریق کلام و نوشته از دوره ی سوم (عملیاتی) به بعد شروع می شود. کودک زیر ۶ سال همه چیز را خودش باید تجربه کند، از حدود ۹ سالگی به بعد و با شروع درک انتزاعی می توانیم تولید و ابداع دیگران را منتقل کنیم به صورت ماده ی اولیه ی تجربه. مثل کاری که من در کلاس برای شما انجام می دهم، من در این کلاس ها چی به شما انتقال می دهم؟ این حرف ها محفوظات من است یا ابداع من؟ آن چیزی که من برای شما بیان می کنم ابداعات من است؛ محفوظات و تجربیات من به ابداع نظریه هایی منجر شده که حالا در این جا برای شما بیان می کنم. من در این جا کتاب حفظ نکرده ام و برای شما بخوانم. تا حالا از من شنیده اید که بگم ببینید این حرف هایی که می زنم به من ربط نداره مثلاً پیازه میگه، من نمی گم!! و من فقط راوی هستم! نه من راوی نیستم، این مطالب حاصل تجربیات و محفوظاتی است که کشف و پردازش شده و به ابداع رسیده. اما قرار نیست که من از اول برم و خط را اختراع کنم یا قرار نیست که حالا ما بریم و از اول شروع کنیم و مثلاً چرخ را اختراع کنیم بلکه باید تجربیات دیگران را بگیریم و تبدیل کنیم به ماده اولیه ی تجربیات خودمان.

حال این مطالب، ابداع من است؛ اگر بپرید در سیستم ذهنی خودتان و نکته ای پیدا کنید و آن را پردازش کنید و بیان کنید یا عمل کنید، می شود ابداع شما. اما اگر جزوه به دست بگیرید و عین جزوه بیان کنید یا عمل کنید این دیگه ابداع نمی شود. پس از دوره ی عملیاتی به بعد تا آخر عمر ما می توانیم تولیدات دیگران را به عنوان ماده اولیه و از طریق دیدن، در آن ها نکته پیدا کنیم و پردازش کنیم و پردازش خودمان را اجرا می کنیم چون تک تک ما متفاوت و منحصر به فرد هستیم؛ اگر قرار باشه که عیناً تئوری ها را در زندگی پیاده کنیم به بن بست خواهیم خورد؛ کاری که الانه خیلی از مادرها می کنند و به مشکل برمی خورند. چه قدر می گیم که این همه کتاب خوندم بدتر از بد شده! مادرم یا قدیمی ها که اصلاً کتاب نخوانده اند از ما خیلی بهترند! چون مادرهای ما در ابداع خودشان بودند؛ به درست و اشتباه بودن آن هم کاری ندارم، مادر قدیمی اگر کتک می زد با اعتقاد کامل این کار را می کرد در کار خودش شک نمی کرد حالا وارد بررسی آن نمی شویم که این کار درست بوده یا نه، ولی مادر امروزی چندین کتاب خوانده هر کدام هم متضاد دیگری و هر کدام با یک نظریه ی متفاوت و حال می خواهد به تئوری هایی که آموخته عمل کند اما نمی داند که به کدام آن ها باید استناد کند. پس قرار نیست که همه چیز را تجربه کنیم بلکه قرار است که درک انتزاعی پیدا کنیم.

این چهار مرحله یک مجموعه است که به آن « شناخت » می گوئیم. این مجموعه ی هماهنگ، پیش نیاز رشد در همه ی ابعاد انسانی است. ما برای رشد به شناخت نیاز داریم. اگر این ساختار درست شکل نگیرد به دنبال آن ذهن درست شکل نخواهد گرفت.

همیشه سؤال است که چرا در کشور ما مطالعه کم است؟ چرا باسوادهای ما کتاب نمی خوانند. دیدید بچه ها تا دوران دبستان خوب کتاب می خوانند اما در دوران راهنمایی کم می شود و در دبیرستان دیگه اصلاً کتاب نمی خوانند، اکثریت جامعه ی ایران کتاب نمی خوانند با شعر و ادبیات آشنا نیستند و یا فیلم های معنادار را متوجه نمی شوند، چرا؟ چون این ساختار درست شکل نگرفته و درک انتزاعی در ما ضعیف است و فقط در حد گفتگو با هم است که در آن هم همیشه کلی مشکل پیدا می کنیم.

بعد از درک انتزاعی مرحله ی خردمندی است و این ذهن باز است که با کمک شناخت از هستی دریافت می کند نه با کمک کتاب. دوستان برای عالم شدن به ذهن باز و شناخت نیاز داریم؛ با ذهن بسته ممکن است که متخصص شویم ولی هرگز عالم نمی شویم. ذهن باز توانایی دریافت از هستی را دارد و ذهن بسته

ورودی برای دریافت از هستی ندارد و کارآیی دیدن در ذهن باز است؛ ما لحظه به لحظه در معرض بارش اطلاعات از هستی هستیم و قتی ذهنمان بسته باشد دریافت نخواهیم داشت.

ذهن بسته فقط در حافظه اش انباشت اطلاعات دارد ولی ذهن باز به قول ابن سینا با معلم شروع می کند، علم با معلم شروع می شود ولی در آموزه های معلم نمی ماند و با کمک کتاب از معلم عبور می کند و به شهود می رسد. یک عالم هیچ چیزی را حفظ نیست چون کار ذهن باز حفظ کردن نیست بلکه کارش رمز گردانی است. در ذهن باز حافظه اطلاعات را بایگانی و رمزگذاری می کند و هر کجا که نیاز به آن اطلاعات باشد آن را رمز گشایی می کند. فرد با ذهن باز فکر نمی کند، تفکر دارد و تولید می کند درست مانند هنرمند.

وقتی درک انتزاعی ضعیف باشد، ادبیات را نمی توانیم درک و بشناسیم و به همین دلیل نمی توانیم حافظ و شاهنامه بخوانیم. تمام ادبیات ما سرشار از تمثیل و اسطوره است، تا این زبان را ندانیم ادبیات را متوجه نخواهیم شد. ما این زبان را نمی شناسیم و فقط می گوئیم که گرز رستم هفتاد من بود در صورتی که به نظر من رستم وجود خارجی نداشته و او مظهر قدرت است همچنین سهراب سمبل و تمثیل غرور جوانی است. وقتی این زبان را نشناسیم نمی توانیم با آن اثر ارتباط برقرار کنیم و به دنبال انتقاد و نفی آن می رویم مثلاً می گیم مگر میشه که یک آدم وزن هفتاد من را بلند کند در صورتی که می بینیم در زبان اسطوره و تمثیل بله می شود حتی ممکن است هفتصد من را بلند کند. ما این ها را متوجه نمی شویم چون فقط به شکل توجه داریم نه به محتوا. حال بچه ها این زبان را به خوبی متوجه می شوند اما از دوره ی ادراکی به بعد با کمک آموزش مستقیم و باورهای مقصر و مظلوم ذهنشان را می بندیم و آن ها هم آرام آرام از مطالعه جدا می شوند. توجه داشته باشیم که این ساختار اصلاً ربطی به سواد و تحصیلات ندارد آدم بی سواد هم می تواند این ساختار را داشته باشد و ما در طول تاریخ بسیار داشتیم که بی سواد ولی خردمند بودند؛ تحصیلات این ساختار را غنی تر می کند نه این که آن را بسازد. در کنار این ساختار، ساختار دیگری نیز داریم: اصل

اصول

ارزش ها

اهمیت (مهارت)

این دو ساختار وقتی در کنار هم باشند، خردمندی و معرفت و عرفان به وجود می آید. ما اگر این ساختارها را نشناسیم دچار انحراف از مسیر خواهیم شد. ما هرگز بدون ذهن متعادل و شناخت نمی توانیم بالا برویم و با توجه به همین نکته باید مراقب عرفان های نوظهور و کاذب باشیم.

ما هنر را خوب درک نمی کنیم، نقاشی، تلویزیون، تئاتر، موسیقی ... در یک برنامه ای در جنگل های بابل یک استاد موسیقی می گفتند که به سمفونی هستی توجه کنید! هیچ کدام از ما متوجه نشدیم که منظور ایشان چیه! گفتند به صدای تک تک برگ ها گوش کنید این سمفونی هستی است. بچه ها می شنوند ولی ما نه.

چرا ما نمی توانیم موسیقی را خوب درک کنیم؟ چون در دوران تحریکی، تحریک شنوایی و تربیت شنوایی نشدیم. چرا نقاشی را درک نمی کنیم؟ چون تحریک بینایی و ادراک بینایی ما پایین است. زیر ساخت ها درست شکل نگرفته اند. و حال می آییم و می خواهیم نقاش بشیم! تکنیک را می آموزیم ولی روح آن هنر را درک نخواهیم کرد. فیلم ها و تئاترها و موسیقی حال ما گویای این مشکل است چون ما هنوز نتوانستیم یک شیدا یا نی داوود و یا یک ابوالحسن صبا ی دیگر بسازیم. چون بچه های ما فقط حفظ می کنند. روح مرحوم شریعتی شاد که فرمودند هزار بار می پرسیم چگونه ولی یک بار نمی پرسیم چرا. ما در درک دین هم مشکل داریم. مغز ما از چراها خالی است. ما اگر چرایی را پیدا کنیم چگونگی خودش پیدا می شود. یک ذهن با ساختار درست و متعادل مملو از چرایی بی جواب و ابهام است.

باز می گردیم به سه درک معروفی که هر کدام از خود داریم، ذهن فرد با درک مقصر مملو از چرایی اتهام است. ذهن درک مظلوم مملو از امتناع و شکایت است و ذهن فرد مسئول مملو از ابهام است.

ذهن ما چه قدر از اتهام ها پر است؟ چه قدر از چراهای اتهام و مقصر پر است؟ چرا با من این کار را کردی؟ چرا آن کار را کردی؟ و بعد چراهای شکایت... و چه قدر چراهای بی جواب در ذهنمان هست، چه قدر نمی دانم در ذهن داریم؟ تا ذهن ما چرایی بی جواب نداشته باشد رشد نمی کند؛ ذهن بچه ها بی نهایت چرایی بی جواب دارد و ما فقط سعی می کنیم جواب بدیم که آخر سر مثل خود ما بشوند. یعنی توانایی استفاده از ذهن را از دست می دهند. ما باید برای خودمان روشن کنیم که بچه تیزهوش می خواهیم یا بچه ی توانا؟ بچه ای که بگوید نمی دانم باید بیرسم اصلاً بچه ی تیزهوشی نیست. اما دلمان می خواهد که فرزندمان تیزهوش باشد و فوری به همه ی سوال ها پاسخ بدهد.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

چرای ابهام باعث بالا رفتن علم و دانایی ما می شود. ما به دلیل بالا بودن درک مقصر و مظلوم به سؤال ها فوری جواب می دهیم، برای همه ی پرسش ها در هر زمینه جوابی داریم و اصلاً حاضر نیستیم بگیم نمی دانم و برای به دست آوردن جواب تحقیق کنیم. یک مسئول این گونه عمل می کند. ببینیم چه قدر ابهام داریم و چه قدر نمی دانیم.

برمی گردیم به ساختار هوش. گفتیم این ساختار ربطی به سواد ندارد. یک انسان با ساختار متعادل از معلم عبور می کند و با کتاب و مطالعه به شهود می رسد. در کل اگر این ساختار شکل نگیرد درک انتزاعی کامل نمی شود و اگر درک انتزاعی کامل نباشد رشد نیز کامل نخواهد بود در دام حفظ کردن و انباشت ذهنی اسیر خواهیم شد. وقتی انباشت ذهنی کنیم دچار ذهن منفعل (بسته) = محفوظات = الگو، تکرار، انباشت؛ خواهیم شد .

در حقیقت، الگو و تکرار و انباشت در پردازش و ذهن باز هم وجود دارند و جزئی از آن هستند ولی ما می آییم و این یک جزء از پردازش را می گذاریم جای تمام کار ذهن؛ و گرنه محفوظات در واقع همان حافظه است منتهی حافظه ی ذهن باز یک حافظه ی سیستماتیک است در خدمت ذهن است دارای نظام است و کار می کند یک بایگانی و انبار راكد نیست در ذهن باز حافظه فعال است حافظه ی فعال تمام داده هایش را کدبندی می کند و هنگام لزوم آن را فعال می کند. ولی در ذهن منفعل تمام محفوظات آکبند و بلااستفاده ذخیره شده اند درست مثل یک انباری که اگر به چیزی در آن نیاز پیدا کردیم باید کلی کارتن جابه جا کنیم تا به بسته ی مورد نیاز برسیم. تکرار جزئی از ذهن فعال است مگر می شود که بدون تکرار چیزی را فراگرفت به خصوص بچه ها که به تکرار نیاز دارند. ولی تکرار در قالب پردازش. انباشت همان حافظه است و الگو یعنی تقلید. تقلید همیشه در زندگی انسان وجود دارد مگر میشود که انسان تقلید و الگو نداشته باشد مگر می شود که آدم مرشد نداشته باشد؟ ما در همه حال الگو و تقلید داریم و این جزء فطرت انسانی است. این فطرت انسان است که الگو باشد و الگو داشته باشد و ارادت داشته باشد و به او ارادتمند باشند. گاهی این الگو آگاهانه انتخاب می شود و گاهی ناآگاهانه. تمام رفتارها و پوشیدن ها و گفتارهای ما الگو دارد چه الگویی را انتخاب کرده ایم؟ آگاهانه و در سیستم پردازش یا ناآگاهانه؟ وقتی الگو ناآگاهانه انتخاب شود ذهن بسته می شود و دیگر قادر به دریافت بارش هستی نخواهد بود. در دو شکل همیشگی ذهن یعنی مخروط باز و مخروط بسته، اگر دو بازوی مخروط را باور بدانیم، اگر باورهای ما درست باشند و باز باشند بارش رحمت و معرفت را می گیریم؛ اگر باورها مقصر و مظلوم شوند و ذهن را ببندند هر چه قدر ذهن بسته تر شود بارش کمتری دریافت خواهیم کرد تا جایی که اصلاً دریافت نخواهیم کرد.

از هوش و ذهن بیرون می آییم و خلاقیت را شروع می کنیم. خلاقیت هم مانند هوش از کلماتی است که بسیار مورد علاقه ی والدین است و متأسفانه جامعه ی امروز ما درک درستی از آن ندارد. خلاقیت با هوش متفاوت است، حتی مرکزشان در مغز هم متفاوت است. مرکز هوش نیمکره ی چپ و مرکز خلاقیت نیمکره ی راست است. کشف و پردازش کار هوش هستند و ابداع کار خلاقیت، خلاقیت یعنی تولید. هوش مهارت پردازش است و خلاقیت قدرت تولید. ممکن است که ما مهارت پردازش را به دست نیاوریم ولی همه ی ما قدرت تولید را داریم . انسان باهوش به دنیا نمی آید ولی خلاق به دنیا می آید و خلاقیت را همه ی انسان ها دارا هستند .

هوش و خلاقیت لازم و ملزوم هستند هرکدام بدون دیگری ناقص است. یکی از مشکلات ما در خانواده ها و جامعه و سیستم آموزشی این است که این دو را از هم جدا می کنیم یعنی معیارهای ما خلاقیت و هوش را از هم جدا می کند.

هوش و خلاقیت با هم چهارنوع ترکیب می سازند: ۱- خلاقیت و هوش هر دو پایین هستند. ۲- خلاقیت بالا، هوش پایین

۳- هوش بالا، خلاقیت پایین؛ که این حالت مد نظر ما می باشد. این بچه ها به شدت وظیفه شناس، درس خوان، مؤدب و همراه هستند و بسیار مورد علاقه ی معلم ها هستند. اما تحمل کوچکترین شکست را ندارند و اگر نمره ی ۲۰ شان ۱۹ شود دق می کنند. این بچه ها را والدین هم خیلی دوست دارند؛ در حالی که بهترین ترکیب، ۴- حالت بچه های باهوش و خلاق است. این بچه ها خیلی راحت نیستند. برای این که بچه های خلاق داشته باشید باید آماده باشید، برگردید به کودک آرزوها؛ کودک متعادل و کودک آرزوها، کودک سختی است اگر برای پرورش مراحل بعدی این کودک آماده نباشید اذیت خواهید شد چون اصلاً بچه های راحتی نیستند.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

جایگاه خلاقیت در هوش متعادل مابین معنویت(روح) و عقل است.

چون در خلاقیت هم عقلانیت و مهارت های فکری وجود دارد و هم

معنویت وجود دارد.

خلاقیت بدون معنویت یعنی نابودی یعنی تخریب. مشکلی که امروزه

در دنیا داریم وجود افراد خلاق بدون معنویت است. خلاقیت این افراد

به سمت مادیت گرایش دارد در صورتی که خلاقیت باید به سمت معنویت گرایش داشته باشد خلاقیت به سمت مادیات فاجعه آفرین و مصیبت زا است. طبق مطالعات و دلایلی که در دسترس داریم ثابت شده اختراعاتی که امروزه در اختیار بشریت است و به آن افتخار می کند قرن ها قبل دانشمندان مسلمان به آن دست یافته بودند ولی بروز ندادند و به کسی منتقل ندادند چون اهلش را پیدا نکردند. خلاقیتی که معنویت و مسئولیت پشت آن باشد ممکن است برای همیشه دفن شود و منتشر نشود. انیشتن هم یک انسان خلاق است و بعدها بسیار معنوی شد ولی علمش را چه کار کرد؟ در اختیار همه گذاشت و بر پایه ی آن انسان هایی که خلاق بودند ولی خلاقیت مادی بدون معنویت داشتند، جهانی را با این خلاقیت به مصیبت کشیدند همین طور که این اتفاق امروزه با علم می افتد. یک لحظه به خودمان بیاییم و فکر کنیم که آیا بچه هایی می خواهیم که دنیا را به آتش بکشند؟ یا بچه های خلاق می خواهیم که به دنیا آرامش بدهند. نمی توانیم با نگاه و زیرساخت و جهت مادی خلاقیت را پرورش بدهیم. مصیبت های امروزه ی دنیا همگی به دست انسان های خلاق و دانشمند ولی بدون معنویت و مسئولیت است. این یک تذکر کوچک بود که بدانیم اگر بچه های خلاق می خواهیم باید در کنار معنویت باشد .

تعریف خلاقیت

یک ماژیک را در نظر بگیرید، آن را به یک فرد باهوش نشان می دهیم با فرض این که تا به حال ماژیک ندیده است فکری کنید اولین سؤالی که پرسد چیست؟ این چیه! ج: ماژیکه. به چه دردی می خوره؟ ج: نوشتن. از این به بعد دیگر سؤالی برد باهوش حول محور نوشتن خواهد بود و تمام اطلاعات در زمینه ی نوشتن و ماژیک را جمع آوری و طبقه بندی می کند و نگاه می دارد و هر لحظه به روزترین اطلاعات را درمورد آن می دهد ولی در این اطلاعات هیچ دخالتی نمی کند.

حال یک فرد خلاق همه ی این پرسش ها می پرسد و این کارها را می کند ولی یک سؤال دیگر می پرسد که این ماژیک غیر از نوشتن به چه کار دیگری می آید؟! پرت کردن، اهرم، بادبش سوت بزنیم، اندازه گیری، خط کشیدن، اشاره کردن، لای درب پنجره گذاشتن تا بسته نشود، ضربه زدن، چای هم زدن ... وقتی ماژیک را مثال زدیم فکر می کردید این همه کار غیر از نوشتن با آن بتوان انجام داد. ذهن خلاق این گونه عمل می کند و در عبارت یعنی پیدا کردن چند مصرف برای یک شیء واحد. در صورتی که از نظر ما بزرگترها هر چیزی فقط استفاده ی خاص خودش را دارد.

پس خلاقیت یعنی پیدا کردن چند مصرف برای یک شیء واحد. گفتیم هوش اطلاعات را انباشت می کند و خلاقیت اطلاعات را بهم می ریزد تا به ابداع برسد، با این ماژیک چگونه می توان به محیط زیست کمک کرد چگونه می توان با آن بیزنس کرد، چگونه می توان به دانش کمک کرد و غیره. خلاقیت یعنی رفتن به دنیای ناشناخته ها.

مگر گفتیم که زندگی یعنی حرکت، رشد یعنی حرکت، این حرکت یک امتداد دارد، مسیر حرکت ما ناشناخته است و اکثر انسان ها ترجیح می دهند که حرکت نکنند و فقط دور خودشان بچرخند چون وقتی مسیر ناشناخته است اگر احساس امنیت نداشته باشیم، می ترسیم؛ ترس همیشه مانع حرکت است. خلاقیت یعنی سفر به ناشناخته ها و یکی از موانع خلاقیت ترس است. ذهن باز از سمت پایین بسته است ولی از بالا باز است و به سمت ناشناخته ها است اما نا امنی در آن نیست. اما ذهن بسته هم از سمت پایین بسته است هم از سمت بالا اگر احساس ناامنی کنیم در ذهن بسته و مخروط برعکس خواهیم ماند. ما ترجیح می دهیم که دنبال چیز نو نباشیم، کشف نکنیم. ما نمی توانیم کشف و پردازش و ابداع را از هم جدا کنیم، یک ذهن فعال در نهایت یک ذهن خلاق است.

خلاقیت یعنی رفتن به ناشناخته ها یعنی قدرت ریسک، یعنی کشف و پردازش و ابداع، خلاقیت یعنی ساختن الگو. انسان خلاق الگو می سازد و انسان باهوش از الگو پیروی می کند. انسان خلاق راه باز می کند برای رشد انسان های دیگر. هر چه قدر بشریت رشد کرده است این رشد را مدیون انسان های خلاق و بزرگ است. بشریت مدیون کسانی است که خلاق بودند و معنویت داشتند و آسیب دیده از افرادی است که خلاق بودند ولی معنویت نداشتند.

خلاقیت یعنی قدرت حل مسئله، یعنی پیدا کردن چند راه حل برای یک مسئله. اغلب ما وقتی یک راه حل مان به بن بست می رسد تسلیم می شویم، راه حل دیگری نداریم در حالی که انسان خلاق هیچ وقت در بن بست نمی ماند یا آن را باز می کند یا یک راه جدید می سازد.

خلاقیت یعنی تبدیل ذهنیت به عینیت، بچه ها باید در ۶ سال اول یاد بگیرند که آن چه در ذهن دارند را تبدیل به عینیت کنند. مغز یک کودک زیر ۶ سال مثل یک دانشمند عمل می کند. تمامی بچه های دنیا نابغه هستند. بچه ها باید محیط غنی برای بازی داشته باشند. باز ۴ عامل بازدارنده ی رشد و خلاقیت را

بازگو می‌کنم: نظم، آموزش، تربیت و نطافت. بچه‌ها باید مرتب آزمون و خطا کنند، نظریه بدهند، ابطال شود، دوباره و دوباره اتفاقاً خسته هم نمی‌شوند، کما که ادیسون هم خسته نمی‌شد. از ادیسون پرسیدند خسته نشدی این همه شکست خوردی نمی‌خواهی دست برداری؟ جواب داد من شکست نخوردم بلکه صد راه پیدا کردم که با آن‌ها نمی‌شود لامپ اختراع کرد! ولی ما چه قدر زود خسته می‌شویم به اولین بن بست و اولین مانعی که برمی‌خوریم سریع جا می‌زنیم.

پیش‌نیازهای خلاقیت:

امنیت – توصیه می‌کنم مبحث امنیت را دوباره مطالعه کنید. امنیت اساس رشد است. شناخت هم در امنیت شکل می‌گیرد. بچه‌هایی که امروزه مظلومانه در معرض اتهام بیش‌فعالی هستند در واقع ناامن هستند. در ناامنی نه ساختار ذهنی شکل می‌گیرد و نه خلاقیت. بعد از امنیت شخصیت متعادل است که مفصل راجع به این موضوع صحبت کرده‌ایم. داشتن عزت نفس و اعتماد به نفس؛ عزت نفس و اعتماد به نفس ناشی از تجربه نه ناشی از القاء، کودک با تجربه‌ی خودش در محیط غنی صاحب عزت نفس و اعتماد به نفس می‌شود نه این که ما دائم به او القاء کنیم. القاء یا حقارت می‌آورد یا خودشیفتگی. خودپنداره‌ی واقعی در تجربه‌ی در محیط شکل می‌گیرد. محیط باید برای تجربه‌ی کودک غنی باشد و در یک کلام کودک باید بازی کند. مهمترین راهکار خلاقیت و باهوش شدن بازی است.

نگاه خلاق – دیدن خلاقیت‌ها و خلاق دیدن، راجع به دیدن هم مفصل صحبت کرده‌ایم. ذهن ما آنقدر درگیر است که در لحظه حضور نداریم. برای دیدن خلاقیت باید در لحظه حضور داشته باشیم. در درک مقصر و مظلوم غوطه‌ور نباشیم. میکل آنژ مجسمه‌ای دارد که در حال حاضر در کلیسای سن پیتروز واتیکان است. این مجسمه شاهکار مجسمه‌سازی است که مریم مقدس را به تصویر می‌کشد در حالی که حضرت عیسی را در پایین یک صلیب در آغوش گرفته، وقتی این شاهکار را از نزدیک ببینید حتی مویرگ‌های دست هم تراشیده شده و به چشم می‌بینید، کاملاً مثل یک انسان جاندار است. ساخت این مجسمه داستان معروفی دارد نقل شده که میکل آنژ از جلوی سنگ تراشی رد می‌شده یک سنگ بسیار بزرگ سفید در آن جا می‌بیند از صاحب آن می‌پرسد که این سنگ را چقدر می‌فروشی؟ پاسخ می‌دهد که هیچی خیلی هم خوش حال می‌شوم که من را از دست این سنگ راحت کنید؛ میکل آنژ با زحمت این سنگ را به کارگاهش می‌برد و این مجسمه را خلق می‌کند و روی آن را با پرده‌ای می‌پوشاند و از آن مرد سنگ تراش دعوت می‌کند که از این مجسمه بازدید کند، مرد که حساسی شگفت زده شده بود پرسید این مجسمه کجا بوده؟ میکل پاسخ می‌دهد که در دل آن سنگ اسیر بود من آزادش کردم. این نگاه خلاق است. هزاران نفر فقط سنگ را دیدند اما میکل آنژ مریم مقدس را در سنگ دید. یک نمایشگاه عکس در شهر بابل از یک عکاس رفتیم که در حال حاضر هم با ایشان دوست هستیم، این عکاس از گره‌های درختان عکس گرفته بودند، حیرت کرده بودم میلیون‌ها بار همه‌ی ما درخت دیدیم، عکسی بود که ایشان گفتند این همان درخت جلوی درب است، رفتیم و واقعاً حیرت کردیم که ما چگونه نگاه می‌کردیم و ایشان چگونه دیده بود!

بچه‌ها نگاه خلاق دارند که کنجکاو می‌کنند و ما نگاه خلاقانه نداریم اسم این کنجکاو را خراب کاری می‌گذاریم.

خلاقیت از سه عامل تشکیل شده است اگر ما خلاقیت را یک مثلث فرض کنیم سه ضلع دارد: ۱- مهارت‌های فکری ۲- انگیزه‌ی خلاق ۳- مهارت‌های خلاق. مجموع این سه ضلع خلاقیت می‌شود.

انگیزه‌ی خلاق جزء استعدادها است و در همه‌ی انسان‌ها وجود دارد. خلاقیت و قدرت آفرینش را همه‌ی انسان‌ها دارا هستند. همه‌ی نوزادها این استعداد و انگیزه را دارند فقط باید شکوفا شود و سن شکوفا شدن آن بین ۴ تا ۵ سالگی است. اگر ساختار هوش درست شکل بگیرد از اواسط دوره‌ی ادراک، خلاقیت شروع می‌شود. اما معمولاً سرکوب می‌شود چون بسیار شبیه تخریب و فضولی و خرابکاری است. بسیار پر ریخت و پاش است و اصلاً با چهار عامل (نظم، آموزش، نطافت و تربیت) هم خوانی ندارد. همه‌ی جای دنیا هم اتفاق می‌افتد فقط مختص ایران نیست. در آمریکا سال‌ها پیش یک تست گرفتند و از تعدادی کودک ۴ و ۵ ساله تست خلاقیت گرفتند متوجه شدند که ۹۸ درصد این بچه‌ها خلاق هستند، این بچه‌ها را رها کردند اما ردشان را گرفتند تا ۳۵ سالگی، مجدداً آن‌ها را جمع کردند و تست کردند فقط ۵ درصد آن‌ها خلاق مانده بودند. انگیزه‌ی خلاقیت حدود ۵ سالگی است، مهارت‌های فکری را نیز در مبحث پردازش توضیح دادیم و مفصل‌تر آن در مبحث دوره‌ی ادراکی – حرکتی در سی‌دی بازی‌ها مفصل توضیح داده شده.

و مهارت‌های خلاق نیز اکتسابی است باید یاد بگیریم مثل مهارت‌های فکری که باید یاد بگیریم. اولین مهارت خلاق که باید یاد گرفته شود، تحریک و ادراک قوی حواس است یعنی حواس پنج‌گانه باید قوی شود. این حواس در دوره‌ی تحریک و ادراک و به کمک بازی‌ها قوی می‌شود. بچه‌ها در بازی‌ها باید از حواس پنج‌گانه‌شان استفاده کنند. ما برای نوزاد هم دو مسئله را بسیار تأکید می‌کنیم یک امنیت نوزاد و دوم تحریک حواس پنج‌گانه‌ی نوزاد که روش‌های آن را در سی‌دی‌های نوزاد توضیح داده‌ایم. بچه‌ها باید در بازی‌ها دوران تحریک و ادراک، هم تحریک و هم درک حواس پنج‌گانه را پیدا کنند.

ابزار خلاقیت دست و چشم است یعنی بچه‌ها زیاد ببینند و زیاد لمس کنند. در جامعه‌ی ما بچه‌ها خوب می‌بینند ولی به دلیل نطافت شدید لامسه‌ی ضعیف دارند. به همین دلیل نمی‌توانند با دستشان بسازند و خلق کنند. مثلاً بچه‌های ما ممکن است که خیلی خوب شعر بگویند ولی اصلاً نمی‌توانند کارهای مجسمه‌سازی یا نقاشی که کثیفی به دنبال دارد را انجام دهند. نطافت و نظم بدون تعادل، دشمن خلاقیت است.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

مهارت دوم: کنجکاوی. مثل خلاقیت ذاتی است، انسان ذاتاً کنجکاو است. کنجکاوی اسم مؤدبانه ی فضولی است. بچه ها فضول هستند چون کنجکاو هستند. کنجکاوی بچه ها را سرکوب نکنید بلکه دامن بزنید و امکان ارضاء به او بدهید. یک نکته ی مهم که باید اشاره کنم، تفکر تولید است که زیر مجموعه ی ابداع در ذهن فعال است. ذهن منفعل بسیار ذهن مصرف کننده ای است اما ذهن فعال، ذهن مولد است. منظور من این نیست که نباید هیچ چیزی مصرف کنیم و فقط تولید کنیم بلکه از یک نوع تفکر و باور صحبت می کنم. تفکر تولید است که خلاقیت می سازد. خانه ی ما مرکز انباشت است یا مرکز ابداع؟

نشست ۲۳- خلاقیت ۲

قبل از شروع مبحث خلاقیت یک جمع بندی از جلسات هوش و یادگیری داشته باشیم چون هوش و یادگیری هم خیلی مهم هستند و هم زیربنای خلاقیت است و تفکیک ناپذیر هستند.

محور صحبت های ما مثل همیشه فرمول ذهن فعال یا ذهن باز است:

ذهن فعال = تجربه (= کشف، پردازش، ابداع) = احساس خوشایند

گفتیم کشف یعنی نگاه تازه، دریافت، دیدن است. کشف مهم ترین بخش ذهن است. پایه ی ذهن متعادل و ذهن فعال کشف و دیدن است. منظور از دیدن، دیدن با چشم نیست بلکه یک نوع مشاهده، مکاشفه و شهود است. بعد از کشف پردازش است؛ کار ذهن در کل پردازش است. پردازش در ذهن انجام می شود و از طریق یادگیری تقویت می شود و در کل، پردازش، هوش و تفکر چهار مرحله دارد که خیلی مهم است؛ اولین مرحله از پایین شروع می شود :

در این مبحث وارد جزئیات پردازش نمی شوم فقط به مراحل آن اشاره می کنم تا به یک نتیجه گیری برسیم. اولین مرحله دوره ی حسی حرکتی است و دوره ی تحریک است و اولین پایه در این دو سال ساخته می شود، تولد تا دو سال دوره ی تحریک سلول های عصبی مغز، برنامه ریزی و اتصال این سلول ها به هم است.

دوره ی بعد ۲ تا ۶ سال دوره ی ادراک است. شبکه ی عصبی مغز رشد کرده و با شنیدن نام هر پدیده شکل آن در ذهنش مجسم می شود. در این مرحله تجسم و تخیل و حافظه شکل می گیرند.

در دوره ی ادراک مهارت های فکری و ذهنی شروع می شود و آرام آرام توانایی های ذهنی بالفعل می شوند. مثل حافظه، تجسم، تخیل، دسته بندی، ترتیب منطقی و درک مفاهیم آغاز می شوند مثل مفاهیم ریاضی: پر و خالی، بلند و کوتاه. نوجوانی داشتیم که در مقطع سوم راهنمایی در اثر مردودی های زیاد ترک

تحصیل کرد با یک معلم ریاضی روی او تحقیق کردیم و متوجه شدیم که همه ی دروس او خوب است و فقط در ریاضی مشکل دارد با بررسی ها متوجه شدیم که مفهوم کوچک و بزرگ را از دوران مهدکودک، درک نکرده و مشکل دارد و فقط آن را حفظ کرده است. اگر در این دوره بچه ها مفاهیم منطقی و ریاضی را درک نکنند و فقط حفظ کنند ذهنشان تبدیل به ذهن منفعل و محفوظات خواهد شد. و بعد در دوران تحصیل به مشکل برخورد خواهند خورد. یکی از دلایل افت بالای تحصیلی بچه ها ی ما در دوران راهنمایی و دبیرستان این است که این بچه ها دوره ی ادراک را به خوبی نگذرانده اند و مفاهیم ریاضی و علوم مثل پر و خالی و زبر و نرم و سرد و گرم و ... را درک نکرده اند .

دوره ی سوم ۶ تا ۱۲ سال دوره ی عملیاتی، یعنی عملیات ذهنی انجام می شود؛ درک انتزاعی شروع می شود و ذهن قادر به انجام عملیات ذهنی خواهد شد. آرام آرام سمبل شناسی شروع می شود. خط را می شناسد و قدرت خواندن و نوشتن پیدا می کند. در دوره ی ادراکی کودک خط را نمی شناسد سعی نکنید که به او در این سنین خواندن و نوشتن بیاموزید بلکه در این دوره باید مهارت خواندن را به دست بیاورد نه خود خواندن را. در دوره ی عملیاتی ذهن رشد بیشتری پیدا می کند و درک انتزاعی شروع می شود و توانایی شناسایی سمبل اعداد و سمبل حروف را پیدا می کند.

دوره ی چهارم، دوره ی درک مفاهیم انتزاعی است. مفاهیم انتزاعی یعنی مفاهیمی که با حواس پنجگانه درک نمی شوند. یاد دادن در حقیقت از ۱۲ سالگی شروع می شود و در سیستم های جدید آموزشی از ۱۰ سالگی شروع می کنند. تا قبل از ۱۰ سالگی تماماً یادگیری است. اگر یادگیری درست انجام نشود، یاد دادن فایده ای نخواهد داشت و فقط باعث آزار کودک خواهد شد. یاد دادن یا آموزش از دوره ی چهارم شروع می شود و حالا می توانیم مفاهیم عینی را با کلام منتقل کنیم. مثل کلاس درس که معلم صحبت می کند و دانش آموزان گوش می کنند و یاد می گیرند چون درک انتزاعی دارند. انتقال علم از طریق کلام و نوشته از دوره ی سوم (عملیاتی) به بعد شروع می شود. کودک زیر ۶ سال همه چیز را خودش باید تجربه کند، از حدود ۹ سالگی به بعد و با شروع درک انتزاعی می توانیم تولید و ابداع دیگران را منتقل کنیم به صورت ماده ی اولیه ی تجربه. مثل کاری که من در کلاس برای شما انجام می دهم، من در این کلاس ها چی به شما انتقال می دهم؟ این حرف ها محفوظات من است یا ابداع من؟ آن چیزی که من برای شما بیان می کنم ابداعات من است؛ محفوظات و تجربیات من به ابداع نظریه هایی منجر شده که حالا در این جا برای شما بیان می کنم. من در این جا کتاب حفظ نکرده ام و برای شما بخوانم. تا حالا از من شنیده اید که بگم ببینید این حرف هایی که می زنم به من ربط نداره مثلاً پیازه میگو، من نمی گم!! و من فقط راوی هستم! نه من راوی نیستم، این مطالب حاصل تجربیات و محفوظاتی است که کشف و پردازش شده و به ابداع رسیده. اما قرار نیست که من از اول برم و خط را اختراع کنم یا قرار نیست که حالا ما بریم و از اول شروع کنیم و مثلاً چرخ را اختراع کنیم بلکه باید تجربیات دیگران را بگیریم و تبدیل کنیم به ماده اولیه ی تجربیات خودمان.

حال این مطالب، ابداع من است؛ اگر بپرید در سیستم ذهنی خودتان و نکته ای پیدا کنید و آن را پردازش کنید و بیان کنید یا عمل کنید، می شود ابداع شما. اما اگر جزوه به دست بگیرید و عین جزوه بیان کنید یا عمل کنید این دیگه ابداع نمی شود. پس از دوره ی عملیاتی به بعد تا آخر عمر ما می توانیم تولیدات دیگران را به عنوان ماده اولیه و از طریق دیدن، در آن ها نکته پیدا کنیم و پردازش کنیم و پردازش خودمان را اجرا می کنیم چون تک تک ما متفاوت و منحصر به فرد هستیم؛ اگر قرار باشه که عیناً تئوری ها را در زندگی پیاده کنیم به بن بست خواهیم خورد؛ کاری که الانه خیلی از مادرها می کنند و به مشکل برمی خورند. چه قدر می گیم که این همه کتاب خوندم بدتر از بد شده! مادرم یا قدیمی ها که اصلاً کتاب نخوانده اند از ما خیلی بهترند! چون مادرهای ما در ابداع خودشان بودند؛ به درست و اشتباه بودن آن هم کاری ندارم، مادر قدیمی اگر کتک می زد با اعتقاد کامل این کار را می کرد در کار خودش شک نمی کرد حالا وارد بررسی آن نمی شویم که این کار درست بوده یا نه، ولی مادر امروزی چندین کتاب خوانده هر کدام هم متضاد دیگری و هر کدام با یک نظریه ی متفاوت و حال می خواهد به تئوری هایی که آموخته عمل کند اما نمی داند که به کدام آن ها باید استناد کند. پس قرار نیست که همه چیز را تجربه کنیم بلکه قرار است که درک انتزاعی پیدا کنیم.

این چهار مرحله یک مجموعه است که به آن « شناخت » می گوییم. این مجموعه ی هماهنگ، پیش نیاز رشد در همه ی ابعاد انسانی است. ما برای رشد به شناخت نیاز داریم. اگر این ساختار درست شکل نگیرد به دنبال آن ذهن درست شکل نخواهد گرفت.

همیشه سؤال است که چرا در کشور ما مطالعه کم است؟ چرا باسوادهای ما کتاب نمی خوانند. دیدید بچه ها تا دوران دبستان خوب کتاب می خوانند اما در دوران راهنمایی کم می شود و در دبیرستان دیگه اصلاً کتاب نمی خوانند، اکثریت جامعه ی ایران کتاب نمی خوانند با شعر و ادبیات آشنا نیستند و یا فیلم های معنادار را متوجه نمی شوند، چرا؟ چون این ساختار درست شکل نگرفته و درک انتزاعی در ما ضعیف است و فقط در حد گفتگو با هم است که در آن هم همیشه کلی مشکل پیدا می کنیم.

بعد از درک انتزاعی مرحله ی خردمندی است و این ذهن باز است که با کمک شناخت از هستی دریافت می کند نه با کمک کتاب. دوستان برای عالم شدن به ذهن باز و شناخت نیاز داریم؛ با ذهن بسته ممکن است که متخصص شویم ولی هرگز عالم نمی شویم. ذهن باز توانایی دریافت از هستی را دارد و ذهن بسته ورودی برای دریافت از هستی ندارد و کارآیی دیدن در ذهن باز است؛ ما لحظه به لحظه در معرض بارش اطلاعات از هستی هستیم و قتی ذهنمان بسته باشد دریافت نخواهیم داشت.

ذهن بسته فقط در حافظه اش انباشت اطلاعات دارد ولی ذهن باز به قول ابن سینا با معلم شروع می کند، علم با معلم شروع می شود ولی در آموزه های معلم نمی ماند و با کمک کتاب از معلم عبور می کند و به شهود می رسد. یک عالم هیچ چیزی را حفظ نیست چون کار ذهن باز حفظ کردن نیست بلکه کارش رمز گردانی است. در ذهن باز حافظه اطلاعات را بایگانی و رمزگذاری می کند و هر کجا که نیاز به آن اطلاعات باشد آن را رمز گشایی می کند. فرد با ذهن باز فکر نمی کند، تفکر دارد و تولید می کند درست مانند هنرمند.

وقتی درک انتزاعی ضعیف باشد، ادبیات را نمی توانیم درک و بشناسیم و به همین دلیل نمی توانیم حافظ و شاهنامه بخوانیم. تمام ادبیات ما سرشار از تمثیل و اسطوره است، تا این زبان را ندانیم ادبیات را متوجه نخواهیم شد. ما این زبان را نمی شناسیم و فقط می گوئیم که گرز رستم هفتاد من بود در صورتی که به نظر من رستم وجود خارجی نداشته و او مظهر قدرت است همچنین سهراب سمبل و تمثیل غرور جوانی است. وقتی این زبان را نشناسیم نمی توانیم با آن اثر ارتباط برقرار کنیم و به دنبال انتقاد و نفی آن می رویم مثلاً می گیم مگر میشه که یک آدم وزن هفتاد من را بلند کند در صورتی که می بینیم در زبان اسطوره و تمثیل بله می شود حتی ممکن است هفتصد من را بلند کند. ما این ها را متوجه نمی شویم چون فقط به شکل توجه داریم نه به محتوا. حال بچه ها این زبان را به خوبی متوجه می شوند اما از دوره ی ادراکی به بعد با کمک آموزش مستقیم و باورهای مقصر و مظلوم ذهنشان را می بندیم و آن ها هم آرام آرام از مطالعه جدا می شوند. توجه داشته باشیم که این ساختار اصلاً ربطی به سواد و تحصیلات ندارد آدم بی سواد هم می تواند این ساختار را داشته باشد و ما در طول تاریخ بسیار داشتیم که بی سواد ولی خردمند بودند؛ تحصیلات این ساختار را غنی تر می کند نه این که آن را بسازد. در کنار این ساختار، ساختار دیگری نیز داریم: اصل

اصول

ارزش ها

اهمیت (مهارت)

این دو ساختار وقتی در کنار هم باشند، خردمندی و معرفت و عرفان به وجود می آید. ما اگر این ساختارها را نشناسیم دچار انحراف از مسیر خواهیم شد. ما هرگز بدون ذهن متعادل و شناخت نمی توانیم بالا برویم و با توجه به همین نکته باید مراقب عرفان های نوظهور و کاذب باشیم.

ما هنر را خوب درک نمی کنیم، نقاشی، تلویزیون، تئاتر، موسیقی ... در یک برنامه ای در جنگل های بابل یک استاد موسیقی می گفتند که به سمفونی هستی توجه کنید! هیچ کدام از ما متوجه نشدیم که منظور ایشان چیه! گفتند به صدای تک تک برگ ها گوش کنید این سمفونی هستی است. بچه ها می شنوند ولی ما نه.

چرا ما نمی توانیم موسیقی را خوب درک کنیم؟ چون در دوران تحریکی، تحریک شنوایی و تربیت شنوایی نشدیم. چرا نقاشی را درک نمی کنیم؟ چون تحریک بینایی و ادراک بینایی ما پایین است. زیرا ساخت ها درست شکل نگرفته اند. و حال می آییم و می خواهیم نقاش بشیم! تکنیک را می آموزیم ولی روح آن هنر را درک نخواهیم کرد. فیلم ها و تئاترها و موسیقی حال ما گویای این مشکل است چون ما هنوز نتوانستیم یک شیدا یا نی داوود و یا یک ابوالحسن صبا ی دیگر بسازیم. چون بچه های ما فقط حفظ می کنند. روح مرحوم شریعتی شاد که فرمودند هزار بار می پرسیم چگونه ولی یک بار نمی پرسیم چرا. ما در درک دین هم مشکل داریم. مغز ما از چراها خالی است. ما اگر چرایی را پیدا کنیم چگونگی خودش پیدا می شود. یک ذهن با ساختار درست و متعادل مملو از چرایی بی جواب و ابهام است.

باز می گردیم به سه درک معروفی که هر کدام از خود داریم، ذهن فرد با درک مقصر مملو از چرایی اتهام است. ذهن درک مظلوم مملو از امتناع و شکایت است و ذهن فرد مسئول مملو از ابهام است.

ذهن ما چه قدر از اتهام ها پر است؟ چه قدر از چراهای اتهام و مقصر پر است؟ چرا با من این کار را کردی؟ چرا آن کار را کردی؟ و بعد چراهای شکایت... و چه قدر چراهای بی جواب در ذهنمان هست، چه قدر نمی دانم در ذهن داریم؟ تا ذهن ما چرایی بی جواب نداشته باشد رشد نمی کند؛ ذهن بچه ها بی نهایت چرایی بی جواب دارد و ما فقط سعی می کنیم جواب بدیم که آخر سر مثل خود ما بشوند. یعنی توانایی استفاده از ذهن را از دست می دهند. ما باید برای خودمان روشن کنیم که بچه تیزهوش می خواهیم یا بچه ی توانا؟ بچه ای که بگوید نمی دانم باید بیرسم اصلاً بچه ی تیزهوشی نیست. اما دلمان می خواهد که فرزندمان تیزهوش باشد و فوری به همه ی سوال ها پاسخ بدهد.

چرایی ابهام باعث بالا رفتن علم و دانایی ما می شود. ما به دلیل بالا بودن درک مقصر و مظلوم به سؤال ها فوری جواب می دهیم، برای همه ی پرسش ها در هر زمینه جوابی داریم و اصلاً حاضر نیستیم بگیم نمی دانم و برای به دست آوردن جواب تحقیق کنیم. یک مسئول این گونه عمل می کند. ببینیم چه قدر ابهام داریم و چه قدر نمی دانیم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

برمی گردیم به ساختار هوش. گفتیم این ساختار ربطی به سواد ندارد. یک انسان با ساختار متعادل از معلم عبور می کند و با کتاب و مطالعه به شهود می رسد. در کل اگر این ساختار شکل نگیرد درک انتزاعی کامل نمی شود و اگر درک انتزاعی کامل نباشد رشد نیز کامل نخواهد بود در دام حفظ کردن و انباشت ذهنی اسیر خواهیم شد. وقتی انباشت ذهنی کنیم دچار ذهن منفعل(بسته) = محفوظات = الگو، تکرار، انباشت؛ خواهیم شد .

در حقیقت، الگو و تکرار و انباشت در پردازش و ذهن باز هم وجود دارند و جزئی از آن هستند ولی ما می آییم و این یک جزء از پردازش را می گذاریم جای تمام کار ذهن؛ وگرنه محفوظات در واقع همان حافظه است منتهی حافظه ی ذهن باز یک حافظه ی سیستماتیک است در خدمت ذهن است دارای نظام است و کار می کند یک بایگانی و انبار راكد نیست در ذهن باز حافظه فعال است حافظه ی فعال تمام داده هایش را کدبندی می کند و هنگام لزوم آن را فعال می کند. ولی در ذهن منفعل تمام محفوظات آکبند و بلااستفاده ذخیره شده اند درست مثل یک انباری که اگر به چیزی در آن نیاز پیدا کردیم باید کلی کارتن جابه جا کنیم تا به بسته ی مورد نیاز برسیم. تکرار جزئی از ذهن فعال است مگر می شود که بدون تکرار چیزی را فراگرفت به خصوص بچه ها که به تکرار نیاز دارند. ولی تکرار در قالب پردازش. انباشت همان حافظه است و الگو یعنی تقلید. تقلید همیشه در زندگی انسان وجود دارد مگر میشود که انسان تقلید و الگو نداشته باشد مگر می شود که آدم مرشد نداشته باشد؟ ما در همه حال الگو و تقلید داریم و این جزء فطرت انسانی است. این فطرت انسان است که الگو باشد و الگو داشته باشد و ارادت داشته باشد و به او ارادتمند باشند. گاهی این الگو آگاهانه انتخاب می شود و گاهی ناآگاهانه. تمام رفتارها و پوشیدن ها و گفتارهای ما الگو دارد چه الگویی را انتخاب کرده ایم؟ آگاهانه و در سیستم پردازش یا ناآگاهانه؟ وقتی الگو ناآگاهانه انتخاب شود ذهن بسته می شود و دیگر قادر به دریافت بارش هستی نخواهد بود. در دو شکل همیشگی ذهن یعنی مخروط باز و مخروط بسته، اگر دو بازوی مخروط را باور بدانیم، اگر باورهای ما درست باشند و باز باشند بارش رحمت و معرفت را می گیریم؛ اگر باورها مقصر و مظلوم شوند و ذهن را ببندند هر چه قدر ذهن بسته تر شود بارش کمتری دریافت خواهیم کرد تا جایی که اصلاً دریافت نخواهیم کرد.

از هوش و ذهن بیرون می آییم و خلاقیت را شروع می کنیم. خلاقیت هم مانند هوش از کلماتی است که بسیار مورد علاقه ی والدین است و متأسفانه جامعه ی امروز ما درک درستی از آن ندارد. خلاقیت با هوش متفاوت است، حتی مرکزشان در مغز هم متفاوت است. مرکز هوش نیمکره ی چپ و مرکز خلاقیت نیمکره ی راست است. کشف و پردازش کار هوش هستند و ابداع کار خلاقیت، خلاقیت یعنی تولید. هوش مهارت پردازش است و خلاقیت قدرت تولید. ممکن است که ما مهارت پردازش را به دست نیاوریم ولی همه ی ما قدرت تولید را داریم . انسان باهوش به دنیا نمی آید ولی خلاق به دنیا می آید و خلاقیت را همه ی انسان ها دارا هستند .

هوش و خلاقیت لازم و ملزوم هستند هرکدام بدون دیگری ناقص است. یکی از مشکلات ما در خانواده ها و جامعه و سیستم آموزشی این است که این دو را از هم جدا می کنیم یعنی معیارهای ما خلاقیت و هوش را از هم جدا می کند.

هوش و خلاقیت با هم چهارنوع ترکیب می سازند: ۱- خلاقیت و هوش هر دو پایین هستند. ۲- خلاقیت بالا، هوش پایین

۳- هوش بالا، خلاقیت پایین؛ که این حالت مد نظر ما می باشد. این بچه ها به شدت وظیفه شناس، درس خوان، مؤدب و همراه هستند و بسیار مورد علاقه ی معلم ها هستند. اما تحمل کوچکترین شکست را ندارند و اگر نمره ی ۲۰ شان ۱۹ شود دق می کنند. این بچه ها را والدین هم خیلی دوست دارند؛ در حالی که بهترین ترکیب، ۴- حالت بچه های باهوش و خلاق است. این بچه ها خیلی راحت نیستند. برای این که بچه های خلاق داشته باشید باید آماده باشید، برگردید به کودک آرزوها؛ کودک متعادل و کودک آرزوها، کودک سختی است اگر برای پرورش مراحل بعدی این کودک آماده نباشید اذیت خواهید شد چون اصلاً بچه های راحتی نیستند.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

جایگاه خلاقیت در هوش متعادل مابین معنویت (روح) و عقل است.

چون در خلاقیت هم عقلانیت و مهارت های فکری وجود دارد و هم

معنویت وجود دارد.

خلاقیت بدون معنویت یعنی نابودی یعنی تخریب. مشکلی که امروزه

در دنیا داریم وجود افراد خلاق بدون معنویت است. خلاقیت این افراد

به سمت مادیت گرایش دارد در صورتی که خلاقیت باید به سمت معنویت گرایش داشته باشد خلاقیت به سمت مادیات فاجعه آفرین و مصیبت زا است. طبق مطالعات و دلایلی که در دسترس داریم ثابت شده اختراعاتی که امروزه در اختیار بشریت است و به آن افتخار می کند قرن ها قبل دانشمندان مسلمان به آن دست یافته بودند ولی بروز ندادند و به کسی منتقل ندادند چون اهلش را پیدا نکردند. خلاقیتی که معنویت و مسئولیت پشت آن باشد ممکن است برای همیشه دفن شود و منتشر نشود. انیشتن هم یک انسان خلاق است و بعدها بسیار معنوی شد ولی علمش را چه کار کرد؟ در اختیار همه گذاشت و بر پایه ی آن انسان هایی که خلاق بودند ولی خلاقیت مادی بدون معنویت داشتند، جهانی را با این خلاقیت به مصیبت کشیدند همین طور که این اتفاق امروزه با علم می افتد. یک لحظه به خودمان بیاییم و فکر کنیم که آیا بچه هایی می خواهیم که دنیا را به آتش بکشند؟ یا بچه های خلاق می خواهیم که به دنیا آرامش بدهند. نمی توانیم با نگاه و زیرساخت و جهت مادی خلاقیت را پرورش بدهیم. مصیبت های امروزه ی دنیا همگی به دست انسان های خلاق و دانشمند ولی بدون معنویت و مسئولیت است. این یک تذکر کوچک بود که بدانیم اگر بچه های خلاق می خواهیم باید در کنار معنویت باشد.

تعریف خلاقیت

یک ماژیک را در نظر بگیرید، آن را به یک فرد باهوش نشان می دهیم با فرض این که تا به حال ماژیک ندیده است فکری کنید اولین سؤالی که پرسد چیست؟ این چیه! ج: ماژیکه. به چه دردی می خوره؟ ج: نوشتن. از این به بعد دیگر سؤالی برد باهوش حول محور نوشتن خواهد بود و تمام اطلاعات در زمینه ی نوشتن و ماژیک را جمع آوری و طبقه بندی می کند و نگاه می دارد و هر لحظه به روزترین اطلاعات را درمورد آن می دهد ولی در این اطلاعات هیچ دخالتی نمی کند.

حال یک فرد خلاق همه ی این پرسش ها می پرسد و این کارها را می کند ولی یک سؤال دیگر می پرسد که این ماژیک غیر از نوشتن به چه کار دیگری می آید؟! پرت کردن، اهرم، بادبش سوت بزنیم، اندازه گیری، خط کشیدن، اشاره کردن، لای درب پنجره گذاشتن تا بسته نشود، ضربه زدن، چای هم زدن ... وقتی ماژیک را مثال زدیم فکر می کردید این همه کار غیر از نوشتن با آن بتوان انجام داد. ذهن خلاق این گونه عمل می کند و در عبارت یعنی پیدا کردن چند مصرف برای یک شیء واحد. در صورتی که از نظر ما بزرگترها هر چیزی فقط استفاده ی خاص خودش را دارد.

پس خلاقیت یعنی پیدا کردن چند مصرف برای یک شیء واحد. گفتیم هوش اطلاعات را انباشت می کند و خلاقیت اطلاعات را بهم می ریزد تا به ابداع برسد، با این ماژیک چگونه می توان به محیط زیست کمک کرد چگونه می توان با آن بیزنس کرد، چگونه می توان به دانش کمک کرد و غیره. خلاقیت یعنی رفتن به دنیای ناشناخته ها.

مگر گفتیم که زندگی یعنی حرکت، رشد یعنی حرکت، این حرکت یک امتداد دارد، مسیر حرکت ما ناشناخته است و اکثر انسان ها ترجیح می دهند که حرکت نکنند و فقط دور خودشان بچرخند چون وقتی مسیر ناشناخته است اگر احساس امنیت نداشته باشیم، می ترسیم؛ ترس همیشه مانع حرکت است. خلاقیت یعنی سفر به ناشناخته ها و یکی از موانع خلاقیت ترس است. ذهن باز از سمت پایین بسته است ولی از بالا باز است و به سمت ناشناخته ها است اما نا امنی در آن نیست. اما ذهن بسته هم از سمت پایین بسته است هم از سمت بالا اگر احساس ناامنی کنیم در ذهن بسته و مخروط برعکس خواهیم ماند. ما ترجیح می دهیم که دنبال چیز نو نباشیم، کشف نکنیم. ما نمی توانیم کشف و پردازش و ابداع را از هم جدا کنیم، یک ذهن فعال در نهایت یک ذهن خلاق است.

خلاقیت یعنی رفتن به ناشناخته ها یعنی قدرت ریسک، یعنی کشف و پردازش و ابداع، خلاقیت یعنی ساختن الگو. انسان خلاق الگو می سازد و انسان باهوش از الگو پیروی می کند. انسان خلاق راه باز می کند برای رشد انسان های دیگر. هر چه قدر بشریت رشد کرده است این رشد را مدیون انسان های خلاق و بزرگ است. بشریت مدیون کسانی است که خلاق بودند و معنویت داشتند و آسیب دیده از افرادی است که خلاق بودند ولی معنویت نداشتند.

خلاقیت یعنی قدرت حل مسئله، یعنی پیدا کردن چند راه حل برای یک مسئله. اغلب ما وقتی یک راه حل مان به بن بست می رسد تسلیم می شویم، راه حل دیگری نداریم در حالی که انسان خلاق هیچ وقت در بن بست نمی ماند یا آن را باز می کند یا یک راه جدید می سازد.

خلاقیت یعنی تبدیل ذهنیت به عینیت، بچه ها باید در ۶ سال اول یاد بگیرند که آن چه در ذهن دارند را تبدیل به عینیت کنند. مغز یک کودک زیر ۶ سال مثل یک دانشمند عمل می کند. تمامی بچه های دنیا نابغه هستند. بچه ها باید محیط غنی برای بازی داشته باشند. باز ۴ عامل بازدارنده ی رشد و خلاقیت را

بازگو می‌کنم: نظم، آموزش، تربیت و نطافت. بچه‌ها باید مرتب آزمون و خطا کنند، نظریه بدهند، ابطال شود، دوباره و دوباره اتفاقاً خسته هم نمی‌شوند، کما که ادیسون هم خسته نمی‌شد. از ادیسون پرسیدند خسته نشدی این همه شکست خوردی نمی‌خواهی دست برداری؟ جواب داد من شکست نخوردم بلکه صد راه پیدا کردم که با آن‌ها نمی‌شود لامپ اختراع کرد! ولی ما چه قدر زود خسته می‌شویم به اولین بن بست و اولین مانعی که برمی‌خوریم سریع جا می‌زنیم.

پیش‌نیازهای خلاقیت:

امنیت – توصیه می‌کنم مبحث امنیت را دوباره مطالعه کنید. امنیت اساس رشد است. شناخت هم در امنیت شکل می‌گیرد. بچه‌هایی که امروزه مظلومانه در معرض اتهام بیش‌فعالی هستند در واقع ناامن هستند. در ناامنی نه ساختار ذهنی شکل می‌گیرد و نه خلاقیت. بعد از امنیت شخصیت متعادل است که مفصل راجع به این موضوع صحبت کرده‌ایم. داشتن عزت نفس و اعتماد به نفس؛ عزت نفس و اعتماد به نفس ناشی از تجربه نه ناشی از القاء، کودک با تجربه‌ی خودش در محیط غنی صاحب عزت نفس و اعتماد به نفس می‌شود نه این که ما دائم به او القاء کنیم. القاء یا حقارت می‌آورد یا خودشیفتگی. خودپنداره‌ی واقعی در تجربه‌ی در محیط شکل می‌گیرد. محیط باید برای تجربه‌ی کودک غنی باشد و در یک کلام کودک باید بازی کند. مهمترین راهکار خلاقیت و باهوش شدن بازی است.

نگاه خلاق – دیدن خلاقیت‌ها و خلاق دیدن، راجع به دیدن هم مفصل صحبت کرده‌ایم. ذهن ما آنقدر درگیر است که در لحظه حضور نداریم. برای دیدن خلاقیت باید در لحظه حضور داشته باشیم. در درک مقصر و مظلوم غوطه‌ور نباشیم. میکل آنژ مجسمه‌ای دارد که در حال حاضر در کلیسای سن پیتروز واتیکان است. این مجسمه شاهکار مجسمه‌سازی است که مریم مقدس را به تصویر می‌کشد در حالی که حضرت عیسی را در پایین یک صلیب در آغوش گرفته، وقتی این شاهکار را از نزدیک ببینید حتی مویرگ‌های دست هم تراشیده شده و به چشم می‌بینید، کاملاً مثل یک انسان جاندار است. ساخت این مجسمه داستان معروفی دارد نقل شده که میکل آنژ از جلوی سنگ تراشی رد می‌شده یک سنگ بسیار بزرگ سفید در آن جا می‌بیند از صاحب آن می‌پرسد که این سنگ را چقدر می‌فروشی؟ پاسخ می‌دهد که هیچی خیلی هم خوش حال می‌شوم که من را از دست این سنگ راحت کنید؛ میکل آنژ با زحمت این سنگ را به کارگاهش می‌برد و این مجسمه را خلق می‌کند و روی آن را با پرده‌ای می‌پوشاند و از آن مرد سنگ تراش دعوت می‌کند که از این مجسمه بازدید کند، مرد که حساسی شگفت زده شده بود پرسید این مجسمه کجا بوده؟ میکل پاسخ می‌دهد که در دل آن سنگ اسیر بود من آزادش کردم. این نگاه خلاق است. هزاران نفر فقط سنگ را دیدند اما میکل آنژ مریم مقدس را در سنگ دید. یک نمایشگاه عکس در شهر بابل از یک عکاس رفتیم که در حال حاضر هم با ایشان دوست هستیم، این عکاس از گره‌های درختان عکس گرفته بودند، حیرت کرده بودم میلیون‌ها بار همه‌ی ما درخت دیدیم، عکسی بود که ایشان گفتند این همان درخت جلوی درب است، رفتیم و واقعاً حیرت کردیم که ما چگونه نگاه می‌کردیم و ایشان چگونه دیده بود!

بچه‌ها نگاه خلاق دارند که کنجکاو می‌کنند و ما نگاه خلاقانه نداریم اسم این کنجکاو را خراب کاری می‌گذاریم.

خلاقیت از سه عامل تشکیل شده است اگر ما خلاقیت را یک مثلث فرض کنیم سه ضلع دارد: ۱- مهارت‌های فکری ۲- انگیزه‌ی خلاق ۳- مهارت‌های خلاق. مجموع این سه ضلع خلاقیت می‌شود.

انگیزه‌ی خلاق جزء استعدادها است و در همه‌ی انسان‌ها وجود دارد. خلاقیت و قدرت آفرینش را همه‌ی انسان‌ها دارا هستند. همه‌ی نوزادها این استعداد و انگیزه را دارند فقط باید شکوفا شود و سن شکوفا شدن آن بین ۴ تا ۵ سالگی است. اگر ساختار هوش درست شکل بگیرد از اواسط دوره‌ی ادراک، خلاقیت شروع می‌شود. اما معمولاً سرکوب می‌شود چون بسیار شبیه تخریب و فضولی و خرابکاری است. بسیار پر ریخت و پاش است و اصلاً با چهار عامل (نظم، آموزش، نطافت و تربیت) هم خوانی ندارد. همه‌ی جای دنیا هم اتفاق می‌افتد فقط مختص ایران نیست. در آمریکا سال‌ها پیش یک تست گرفتند و از تعدادی کودک ۴ و ۵ ساله تست خلاقیت گرفتند متوجه شدند که ۹۸ درصد این بچه‌ها خلاق هستند، این بچه‌ها را رها کردند اما ردشان را گرفتند تا ۳۵ سالگی، مجدداً آن‌ها را جمع کردند و تست کردند فقط ۵ درصد آن‌ها خلاق مانده بودند. انگیزه‌ی خلاقیت حدود ۵ سالگی است، مهارت‌های فکری را نیز در مبحث پردازش توضیح دادیم و مفصل‌تر آن در مبحث دوره‌ی ادراکی – حرکتی در سی‌دی بازی‌ها مفصل توضیح داده شده.

و مهارت‌های خلاق نیز اکتسابی است باید یاد بگیریم مثل مهارت‌های فکری که باید یاد بگیریم. اولین مهارت خلاق که باید یاد گرفته شود، تحریک و ادراک قوی حواس است یعنی حواس پنج‌گانه باید قوی شود. این حواس در دوره‌ی تحریک و ادراک و به کمک بازی‌ها قوی می‌شود. بچه‌ها در بازی‌ها باید از حواس پنج‌گانه‌شان استفاده کنند. ما برای نوزاد هم دو مسئله را بسیار تأکید می‌کنیم یک امنیت نوزاد و دوم تحریک حواس پنج‌گانه‌ی نوزاد که روش‌های آن را در سی‌دی‌های نوزاد توضیح داده‌ایم. بچه‌ها باید در بازی‌ها دوران تحریک و ادراک، هم تحریک و هم درک حواس پنج‌گانه را پیدا کنند.

ابزار خلاقیت دست و چشم است یعنی بچه‌ها زیاد ببینند و زیاد لمس کنند. در جامعه‌ی ما بچه‌ها خوب می‌بینند ولی به دلیل نطافت شدید لامسه‌ی ضعیف دارند. به همین دلیل نمی‌توانند با دستشان بسازند و خلق کنند. مثلاً بچه‌های ما ممکن است که خیلی خوب شعر بگویند ولی اصلاً نمی‌توانند کارهای مجسمه‌سازی یا نقاشی که کثیفی به دنبال دارد را انجام دهند. نطافت و نظم بدون تعادل، دشمن خلاقیت است.

مهارت دوم: کنجکاوی. مثل خلاقیت ذاتی است، انسان ذاتاً کنجکاو است. کنجکاوی اسم مؤدبانه ی فضولی است. بچه ها فضول هستند چون کنجکاو هستند. کنجکاوی بچه ها را سرکوب نکنید بلکه دامن بزنید و امکان ارضاء به او بدهید. یک نکته ی مهم که باید اشاره کنیم، تفکر تولید است که زیر مجموعه ی ابداع در ذهن فعال است. ذهن منفعل بسیار ذهن مصرف کننده ای است اما ذهن فعال، ذهن مولد است. منظور من این نیست که نباید هیچ چیزی مصرف کنیم و فقط تولید کنیم بلکه از یک نوع تفکر و باور صحبت می کنیم. تفکر تولید است که خلاقیت می سازد. خانه ی ما مرکز انباشت است یا مرکز ابداع؟

نشست ۲۳- خلاقیت ۲

باز هم تأکید می کنیم که همه ی صحبت‌هایی که از اولین جلسه تا اینجا داشته ایم و همه ی صحبت‌هایی که از این به بعد خواهیم داشت همه برای این است که کودک خلاق پرورش بدهیم. همه ی خصوصیتی که در مبحث اول یعنی کودک آرزوها با هم بر شماردیم همگی به معنی خلاقیت هستند. خلاقیت مهمترین وجه زندگی است و اهمیت آن روز به روز در حال افزایش است با توجه به این که تحولات جهانی امروز لحظه ای رخ می دهند. سرعت تغییرات شتابان در حال افزایش است و این انسان های خلاق هستند که می توانند همراه این جریان باشند بنابراین همه ی صحبت های ما به این منظور است که بچه های خلاق داشته باشیم. در آینده انسان های خلاق موفق خواهند بود. کسب و کار و درآمد و شغل در آینده بدون خلاقیت معنا نخواهد داشت. در یادگیری و آموزش خلاقیت حرف اول را می زند .

خلاقیت در تمام ابعاد زندگی ما نقش دارد؛ سعی کنیم نگاه جامع و کلی نگر داشته باشیم. از لحظه لحظه ی زندگی باید برای یادگیری استفاده کنیم و فقط یک ذهن فعال و خلاق است که می تواند در این سیل اطلاعات شناور باشد.

در روابط انسانی، جامعه، خانواده، مادر و پدر و فرزندان و حتی روابط زناشویی، خلاقیت است که می تواند به ما کمک کند. در عبادت و مناسک عبادی هم اگر خلاقیت نداشته باشیم، جوابگو نخواهد بود. در ارتباط با طبیعت و محیط زیست نیز خلاقیت حرف اول را می زند، هیچ عرصه ای وجود ندارد که ما در آن نیازمند خلاقیت نباشیم. در این جا من فقط اشاره کردم شرح و جزئیات آن را خودتان تحقیق و دنبال کنید.

خلاقیت هم مثل بعضی مسائل است که ما با بحران مفهوم آن مواجه هستیم. مثلاً به فرد خلاق، باهوش می گویند یا کلاس خلاقیت می گذاریم و غیره .

خلاقیت فقط کلاس نیست بلکه خلاقیت بر دو پایه استوار است: فرهنگ ----- علم. در جاهای مختلف از فرهنگ و علم، بینش - روش، و یا آگاهی - دانایی، یاد شده است. کاری که ما در مورد خلاقیت انجام می دهیم، کلاس می رویم و تکنیک آن را می آموزیم و یا از دیگران کمک می گیریم و روش می آموزیم، همه زیرشاخه ی علم است. اما فرهنگ ریشه دارد و آن را به راحتی نمی توان به دست آورد هزاران سال طول می کشد تا شکل بگیرد و یا تغییر کند. یکی از معضلات امروز ما این جاست که فرهنگمان به سمت سکون و رکود می رود. خلاقیت باید تبدیل به فرهنگ شود و ما باید رگه های خلاقیت را در سنت خودمان پیدا کنیم و بر پایه ی آن ها پیوندهای علمی بزنیم و از ترکیب علم و فرهنگ، روش های خلاقانه و زندگی خلاقانه ایجاد کنیم. بدون فرهنگ و بدون علم این منظور امکان پذیر نیست. در فرهنگ باید بینش خلاقانه ایجاد کنیم. دنیای مدرن اصلاً خلاق نیست و کاملاً ضد خلاقیت است و مسئله ای که به عنوان مدرنیسم وارد جامعه ی ما شده است، ضد خلاقیت است و فقط مصرف گرایی است نه تولید؛ ممکن است ظاهر خلاق داشته باشد اما بیشتر برپایه ی مصرف است تا تولید.

هدف ما بومی کردن آموزش ها است یعنی مبانی فرهنگ خودمان را بشناسیم، روش های علمی دنیا را هم بگیریم و از ترکیب این دو یک ساختار فکری و فرهنگی به وجود آوریم که در این مبحث به موضوع خلاقیت می پردازیم.

فرهنگ ما چیست؟

اولین مسئله اصل است بعد اصول و بعد ارزش ها >--- اصل

اصول

ارزش ها

اهمیت

اصل، نقطه و مرکزی است که ما از آن امنیت و آرامش می گیریم. اصل به ما امنیت و آرامش می دهد و ما به آن ایمان داریم و به او توکل می کنیم. توکل یعنی واگذاری. بدون داشتن نقطه ی امنیت و آرامش، بدون داشتن نقطه ای برای ایمان و توکل و بدون گرفتن آرامش از منبع اصلی، خلاقیتی به وجود نمی آید. ذهن های مضطرب نمی توانند خلاق باشند. ذهن هایی که قدرت واگذاری ندارند و همه چیز را خودشان با عقل می خواهند حل کنند خلاق نمی شوند . وقتی بخواهیم همه چیز را با عقل بفهمیم و حل کنیم، خلاق نخواهیم شد. در دایره ی هوش متعادل می بینیم که خلاقیت بین هوش عقلانی و هوش معنوی یا امنیت قرار گرفته است.

خلاقیت باید به سمت معنویت و به سمت نقطه ی امنیت برود چون اگر به سمت بالا برود می شود هنر و اگر به سمت پایین و عقل بیاید می شود صنعت. یک تفکر عقلانی نمی تواند خلاق باشد چون همه چیز را با عقل می خواهد حل کند. خلاقیت بدون حضور معنویت می شود ساختن، فیلمسازی، آهنگ سازی و ... ما آهنگ خلق نمی کنیم، فیلم خلق نمی کنیم فقط می سازیم. حال چه فرقی بین ساختن و خلق کردن است؟ ساختن فانی است ولی خلق ماندگار است. وقتی خلق می کنیم می شود هنر و جاودان می شود. آهنگ هایی که خلق شده اند را هرچه بشنویم خسته نمی شویم چون کهنه نمی شوند و ماندگارند چون خالقشان متصل به اصل بوده، یک هنرمند نمی تواند بدون اصل باشد چون اگر بدون اصل باشد اثرش ماندگار نمی شود ممکن است که تکنیکش خیلی عالی باشد و سواد بسیار بالایی داشته باشد اما ماندگار نخواهد بود.

هنر به سمت روح تمایل دارد. مثل بعضی ساخته ها که وقتی نگاهشان می کنیم احساس می کنیم که روح ندارد و حتی به زبان می آوریم که "قشنگه ولی روح نداره!" فرق گل مصنوعی و گل زیبا هم در همین است؛ گل مصنوعی ساخته می شود بسیار زیبا ولی روح ندارد .

بعد از اصل، اصول است. یک ساختار خلاق و یک تفکر خلاق و یک ذهنی که دارای ساختار است، حتماً اصول دارد. بدون اصول خلاقیت وجود ندارد. تمام آموزش های ما حول محور رشد است و اصل به ما جهت می دهد، گفتیم رشد یعنی حرکت، اما حرکت به کدام سمت؟ حرکت به سمت اصل یعنی رشد. رشد، یکی از اصول ما در دوره ی کودک متعادل است، ما همه چیز را پیرامون رشد کودک و رشد انسان می بینیم. رشد برای ما یک اصل است. هر مسئله و هر موضوعی که به رشد ما کمک نکند در حیطه ی کاری ما نخواهد بود. رشد برای ما یک معیار است و هر چه را که بخواهیم بررسی کنیم از دریچه ی چشم رشد می بینیم و بررسی می کنیم که به رشد کمک می کند یا نه؟ بنابراین ما اصلاً نمی توانیم بگوییم که داشتن خوب است یا نداشتن؟ اگر اتومبیل به رشد من کمک می کند پس خوب است اگر نه مضر است؛ و هر چیز دیگری که می خواهد باشد، هر چیزی که به رشد کمک کند جزو اصول ما است و آن را قبول داریم اگر کمک نمی کند آن را نمی پذیریم. این یک معیار است که ما قدرت سنجش مسائل را پیدا کنیم و گرنه در دام حکم دادن می افتیم، مثل اسباب بازی برای بچه خوبه یا بده؟ نوازش کودک خوبه یا بده؟ بازی کردن با کودک خوب است یا بد است؟ با معیار رشد، بد و خوبی در کار نیست بلکه می سنجیم که اگر در مسیر رشد است انجامش می دهیم و اگر در مسیر رشد نیست انجام نمی دهیم. خیلی وقت ها محبت های پدر و مادرها مانع رشد است. قبلاً هم اشاره کردم به چهار عامل موانع رشد کودک یعنی نظافت و نظم و آموزش و تربیت، این چهار عامل هم اگر در خدمت رشد باشند خیلی خوبند ولی اگر مانع باشند مخرب خواهند بود. پس ما نیاز به معیار داریم تا قدرت سنجش پیدا کنیم و اصول برای ما معیار هستند.

یکی دیگر از اصول ما «شناخت» است که شامل مراحل رشد و درک انتزاعی است قبلاً مفصل راجع به آن صحبت کردیم.

اصل دیگر در رویکرد کودک متعادل « تعادل » است. ما همه چیز را در مقیاس تعادل می بینیم. به مادری توصیه کردم که در روز چند دقیقه با کودک خود بازی کند؛ مادر اذعان کرد که من آنقدر درگیر غذای این بچه هستم که اصلاً وقت نمی کنم! پرسیدم مگه شما چی می پزید و چی کار می کنید؟ گفتند از صبح که بلند میشم خرید و بشور و بعد همه ی مغزهارو می گیرم و با عسل قاطی می کنم و آب گوشت درست می کنم و خلاصه هر پنج دقیقه یک قاشق دهان فرزندم می گذارم آخه باید الان به تغذیه اش خیلی توجه کنم!!!! خوب این یک عدم تعادل در رفتار این مادر است.

اصل دیگر «احساس است». که در نشست ۲۴ و ۲۵ درباره ی آن صحبت خواهیم کرد.

بعد از اصول، نظام ارزش های ما قرار دارد. چه ارزش هایی داریم؟ یک بخش از فرهنگ ما ارزش است و ما نمی توانیم ارزش ها را فدای اهمیت ها کنیم. اهمیت ها مهم هستند و مهارت ها شامل آن می شود و ارزش ها نیز جایگاه خودشان را دارند. ارزش ها از اصول ما ناشی می شوند وقتی ما معیار داریم با این معیارها ارزش ها را می سنجیم. خلاقیت بدون داشتن ارزش امکان ندارد. اگر در زندگی مان نظام ارزشی نداشته باشیم خلاق نمی شویم. کاری که در حال حاضر ما می کنیم تقلید است و خلاقیت با تقلید میسر نمی شود. ارزش زیر بنای خلاقیت است.

اصل و اصول تغییر ناپذیر و ثابت هستند به خصوص اصل. اما در ارزش ها ما میتوانیم با دیگران در جهت ارتقاء آن ها تعامل داشته باشیم. ارزش ها همیشه به سمت بهتر شدن هستند و بالا می روند بنابراین اگر ارزشی پایین بیاید دیگر ارزش نیست. اهمیت و مهارت یا روش ها را هم دیگر می توانیم از همه جا کسب کنیم و یاد بگیریم و می توانیم از علم کمک بگیریم.

خلاقیت را در پنج مکتب مطرح روانشناسی بررسی کردم. اکثر کتاب های در دسترس ما ترجمه هستند و حاصل تلاش دانشمندان و متفکران بزرگی است و این ها خزانه ی عظیم علم بشریت هستند بنابراین صحبت من اصلاً نفی این منابع نیست، علم و عالم همیشه محترم است. علم ممکن است نقد شود ولی ارزش علم و عالم هیچ وقت از بین نمی رود مثل فروید که از بنیانگذاران علم روانکاو است و توسط شاگردان خودش نقد شد ولی ارزش فروید هیچ زمانی از بین نمی رود. یکی از مکاتبی که خلاقیت را در آن بررسی کردیم روانکاو است. مکتب دیگر، رفتارگرایی است که رویکردی است که امروزه در دنیا حرف اول را می زند. مکاتب جدید همگی این رویکرد را نقد کرده اند ولی در اکثر کشورها بخصوص در ایران حرف اول را می زند و چه در خانه و چه در مدرسه و اجتماع کاملاً رویکرد رفتارگرا داریم، آن هم از نوع منحنط و مخرب. رفتارگراها خیلی روی موضوع تنبیه و تشویق تأکید دارند و بیشتر به تشویق می پردازند

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

ولی ما بیشتر به تنبیه می پردازیم و آن چنان شدید عمل می کنیم که آن را تبدیل می کنیم به مجازات و چنان بلایی سر طرف و بچه مان در می آوریم که تا آخر عمرش یادش نرود، منظور من از رفتارگرایی منحنی این است. بسیاری از کتابهای حاضر در بازار برپایه ی رفتارگرایی است.

شناخت گرایی مکتب دیگری است که بسیار به هوش اهمیت می دهد نه به رفتار بلکه به تجربه ی کودکان اهمیت می دهد. در رأس شناخت گراها ژان پیاژه است که ۵۰ سال روی هوش کودکان کار کرده است و خانم ماریا مونته سوری.

مکتب گشتالت مکتب دیگری است که یک پارچه نگر است. مکتب انسان گرا نیز که امروزه در ایران خیلی مطرح است با نام های مزلو و کارل راجرز، که بیشتر بر روی روابط انسانی و غنی بودن محیط از نظر عاطفی تأکید دارند. بسیاری از کتاب های بازار نیز برپایه ی این نظریات است. این مکاتب خیلی جاها با هم در تعارض قرار می گیرند بنابراین خواندن این کتاب ها بدون شناخت، ذهن ما را بدتر آشفته می کند به همین دلیل من معدل این پنج مکتب را گرفتم؛ نکاتی که همه مکاتب روی آن اتفاق نظر دارند بعلاوه ی منابع سنتی خودمان.

وجه افتراق و اختلاف نظرها را تا حدود زیادی حذف کردم و مطالبی را در این جا بازگو می کنم که شامل رفتارهایی است که به شکوفا شدن خلاقیت کمک می کند و آن ها را هم از علم نوین یعنی همین مکاتب و از سنت اصیل خودمان گرفته ام.

رفتار ما با کودک چهار محور دارد. یک محور محبت است و یک محور خشونت. هر رفتاری که به رفع نیازهای کودک کمک می کند و او را در مسیر رشد قرار می دهد این رفتار محبت محور است که حاصل آن احساس خوشایند و امنیت و آرامش کودک است. رفتارهایی که مانع دسترسی کودک به نیازهایش باشد خشونت محور است، ممکن است که ظاهر بسیار مهربانانه ای داشته باشد، مشکلی که ما با مادرهای فداکار و بسیار مهربان داریم. در مورد محبت و خشونت قبلاً خیلی صحبت کردیم و امروز می خواهم در مورد دو محور دیگر صحبت کنم یعنی رفتارهای کنترل محور و رفتارهای آزادی محور. پس مطابق شکل ما چهار منطقه ی رفتاری داریم. گاهی خیلی به کودک آزادی می دهیم یعنی در منطقه ی رفتارهای آزادی محور قرار می گیریم و متوجه نیستیم که با این رفتار به کودک آسیب می زنیم. گاهی نیز شدیداً به کودک امر و نهی می کنیم و او را کنترل می کنیم باز به کودک آسیب می زنیم. علت بسیاری از موارد اضطراب کودکان که به ما مراجعه می کنند، رفتارهای کنترل محور یا آزادی محور و یا ترکیبی از هر دو است. بی جا و بی موقع کنترل می کنیم و بی جا و بی موقع آزادی می دهیم. در حالی که باید بین این دو رفتار تعادل برقرار باشد و والدین بدانند که چقدر کنترل کنند و چه قدر آزادی بدهند. هر دوی این رفتار باید با هم باشند، اقتدار را به یاد دارید؟ بحث اقتدار، تعادل کنترل و آزادی است. وقتی که ما تعریف درستی از کنترل و آزادی نداریم، از تعادل خارج می شویم و وارد منطقه ی خشونت می شویم. در بالا گفتیم که تعادل یکی از اصول است که در تمام حیطه های زندگی باید به آن عمل کنیم؛ وقتی تعادل را رعایت کنیم در

منطقه‌ی محبت خواهیم بود ولی اگر از تعادل خارج شویم به سمت پایین می‌آییم و چه خواهیم و چه نخواهیم وارد منطقه‌ی خشونت می‌شویم. پس در کل هر نوع عدم رعایت تعادل در رفتار با کودک، منجر به خشونت خواهد شد. قبل از این که وارد انواع رفتارهای تقویت و تضعیف خلاقیت شوم، کمی به دلیل وجود بحران مفاهیم، بر روی واژه‌ی آزادی مکث می‌کنم، جامعه‌ی ما برداشت درستی از کلمه‌ی آزادی ندارد، شما آزادی را در مقابل چی می‌گذارید؟ پاسخ: اسارت، جبر، محدودیت. دقیقاً مشکل همین جا است! کلمه‌ی مقابل آزادی، محدودیت نیست بلکه اسارت است. خیلی مواقع محدودیت عین آزادی است و بالعکس، آزادی عین محدودیت است. بله ما واقعاً نمی‌دانیم که آزادی چیه، چون عرصه‌ها را نمی‌شناسیم؛ ما در عرصه‌ی مادی آزادی مطلق نداریم. امکان ندارد که جایی که مادیت باشد، آزادی مطلق باشد، هیچ‌جا وجود ندارد نه در آفرینش و نه در نظام هستی، هیچ‌جا همیشه آزادی با محدودیت همراه است چون ماده محدودیت دارد. هر چیزی که در طبیعت وجود دارد، محدود است؛ آیا آزادی مطلق در آن سراغ دارید؟ به یاد دارید شکل ذهن فعال یک مخروط دهان باز رو به بالا بود و رو به بی‌نهایت تمایل دارد تا زمانی که در پایین قرار داریم و در عرصه‌ی مادیت قرار داریم، محدودیت داریم. تا وقتی که در قالب جسمان هستیم و با هویتان زندگی می‌کنیم، ما محدودیت داریم و کنترل لازم داریم. زمانی می‌توانیم آزادی مطلق داشته باشیم که از جسم رها شده باشیم؛ تا زمانی که ذهن ما اسیر مسائل مادی است، منظورم فقط پول و مال نیست تا زمانی که ذهن مادی داریم و ذهن غریزی مان فعال است ما محدودیت خواهیم داشت، زمانی محدودیت برداشته می‌شود که ذهن بتواند به بی‌نهایت برسد. در بی‌نهایت است که رهایی معنا دارد. پس در سطح هویت و مادیت و جامعه، آزادی بی‌معنا است. هر کجا، هر چیز، به هر شکل و به هر نحو و هر کاری دلم خواست، در هر زمان با هر کس و این امکان ندارد حتماً آزادی همراه با محدودیت است. اما ما این تصور اشتباه را به فرزندانمان با روش‌های غلط می‌دهیم که آزادی را بدون کنترل می‌بینند و می‌پذیرند که بعد‌ها در نوجوانی خودشان را در اسارت می‌بینند؛ در حالی که ما در اسارت ذهن خودمان اسیر هستیم نه در جای دیگر. چون همیشه تصور کردیم که آزادی یعنی بی‌کنترلی و بی‌محدودیتی، در حالی که همچین چیزی امکان ندارد. آزادی با دموکراسی فرق می‌کند به اشتباه این دو را یکی نگریسد. ما هر جا که از آزادی برای کودک صحبت می‌کنیم، همراه با محدودیت و کنترل است. همان‌طور که در نظام آفرینش و طبیعت و هستی هم ما آزادی مطلق نداریم، همه تابع مقررات هستند حیوانات و نباتات تابع مقررات غریزی هستند و انسان‌ها تابع مقررات انتخابی یا قانون هستند. در یک سری از مکاتب جدید و در جامعه‌ی ما، بعضی ممکن است طرفدار آزادی مطلق باشند ولی در رویکرد ما آزادی مطلق معنا ندارد. آزادی بدون کنترل یعنی خشونت؛ چون با فطرت انسان سازگار نیست و انسان در حالت تعادل آزادی و کنترل است که در مسیر رشد قرار می‌گیرد و آزادی مطلق فقط در روح انسان معنا دارد. همان‌طور که آزادی بدون کنترل خشونت است، کنترل بدون آزادی هم خشونت است، برقرار کردن تعادل بین این دو است که حائز اهمیت است و ما را در منطقه‌ی محبت قرار می‌دهد. آزادی و کنترل هر کدام به تنهایی منجر به خشونت هستند، همان‌طور که بسیاری از اضطراب‌های امروز کودکان حاصل نداشتن کنترل در خانه است، خانواده ساختار مشخصی ندارد و جایگاه اصول و ارزش‌های خودش را نمی‌شناسد. کودکی که ساختار ندارد اضطراب دارد. اضطراب کودکان ما حاصل، یا محدودیت بیش از حد و یا آزادی بیش از حد است. یعنی چهارچوبشان تناسب با رشدشان ندارد. یا از این طرف بوم می‌افتیم یا از آن طرف بوم، یا دچار رفتارگرایی از نوع منحنی آن می‌شویم و یا دچار انسان‌گرایی از نوع مخربش می‌شویم.

اولین عامل در ایجاد خلاقیت در کودکان، نقش والدین است، والدین به عنوان الگو و حامی حرف اول را می‌زنند. بچه‌های ما همان چیزی می‌شوند که ما هستیم، نه آن چیزهایی که ما می‌خواهیم. بچه‌ها به پدر و مادر نگاه می‌کنند و از آن‌ها الگو می‌گیرند. پس تمام بحث‌ها و موضوع‌هایی که تا به این جا مطرح شده است، با تأکید بر نقش والدین است. یعنی اگر بچه‌ی منظم یا خلاق یا هر چیز دیگر می‌خواهیم اول باید ببینیم ما به عنوان پدر و مادر، خودمان چه الگویی برای فرزندانمان هستیم. یکی از عواملی که بر خلاقیت کودکان بسیار تأثیر دارد، داشتن والدینی بسیار محکم و مقتدر و درعین حال مهربان است که قدرت ایجاد تعادل در بچه‌ها را داشته باشند. والدین ضعیف و مظلوم نما و بدبین، الگوی خوبی برای بچه‌ها نیستند و نمی‌توانند به شکوفایی خلاقیت در بچه‌ها کمک کنند. وقتی از الگو بودن پدر و مادر حرف می‌زنیم، منظور این نیست که مانند یک الگوی نقاشی به کودک دیکته کنیم که چه شکلی باشد، بلکه منظور این است که پدر و مادر چه شخصیتی دارند، این شخصیت الگوی فرزندان است. قبلاً هم گفتم که الگو اصلاً چیز بدی نیست و حتی لازم است اما چگونه از آن استفاده می‌کنیم؟ مجموعه‌ی (الگو، تکرار و انباشت) تا وقتی که زیر مجموعه‌ی پردازش باشند بسیار خوب و لازمند چون ما اصلاً پردازش بدون الگو نداریم و یا ما پردازش بدون انباشت نداریم منتهی یک موقع انباشت در حافظه‌ی سیستماتیک است که جا به جا به ما یاری می‌رساند و یا یک موقع فقط انبار کردن خالی است و بایگانی را کند است. ما تکرار را هم لازم داریم مگر بدون تکرار می‌توان زندگی کرد منتهی تکرار در قالب پردازش مدنظر ما است.

عامل بعد، امنیت و شخصیت است، محیط امن و شخصیت با ثبات، که در این جا به این دو موضوع نمی‌پردازیم چون قبلاً خیلی در مورد این دو صحبت کردیم.

عامل بعد، که عامل بزرگ ایجاد خلاقیت است، محیط غنی است. محیط غنی برای تجربه و بازی‌های کودک. چه چیزی محیط را ضعیف می‌کند؟ عوامل چهارگانه (نظم، آموزش، تربیت، نظافت) کسانی که خیلی شدید این چهار عامل را انجام می‌دهند، رفتار کنترل محور دارند. محیط غنی محیطی است که محیط امن بازی باشد و جایی است که انگیزه و عمل در تعارض نباشند و کودک هر کاری که لازم دارد انجام دهد بدون این که آشفتگی ایجاد کند و به دیگران و خودش آسیب وارد کند و تخریب ایجاد کند و بدون این که مزاحم دیگران شود. و این اصلاً به معنای آزادی مطلق نیست و باز روی کنترل تأکید می‌کنم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

عامل بعد قانون است. گفتیم بدون قانون نمی توانیم زندگی کنیم منتهی قانونی که مبنی بر ارزش ها است و آگاهی دهنده است. همیشه قانون پشتوانه اش ارزش ها است و هدفش آگاهی دادن است. در حقیقت آن چیزی که ما را محدود می کند باید ارزش های فرهنگی ما باشد نه ذهنیت دیگران. قانونی که مبتنی بر ارزش ها است و آگاهی دهنده باشد، مد نظر ما است. قانون هایی که مبتنی بر ذهنیت ما هستند، مخربند و والدین کنترل محور این گونه عمل می کنند که در دایره ی رفتار ما به آن سخت گیری می گوئیم، این والدین قوانین وضع می کنند و با قدرت و زور و خشونت اجرا می کنند، (اگه این کار رو نکنی، مامانت نمیشم !! دوستت ندارم و ... ببین چقدر بچه ی بدی شدی!!) این والدین از اهرم های محبت مشروط و اهرم احساس گناه و اهرم مقایسه، قوانین ذهن ساخته ی خودشان را اجرا می کنند در حالی که قوانین برپایه ی ارزش ها و علم باید باشد، آگاهی دهنده باشد و به رشد کودک کمک کند، مباحث تنبیه و تشویق را دوباره مطالعه کنید. خیلی وقت ها بچه ها تنبیه می شوند چون مطابق میل من رفتار نکردند؛ نه بر خلاف ارزش ها، چون خود من هم اصلاً ارزش ها را نمی شناسد. اگر نظام ارزش ها برای ما مشخص نباشد، ذهنیت ما جای آن را می گیرد. محیطی که تحت کنترل ذهنیت آدم ها باشد محیط خلاقیت نخواهد بود، اما محیطی که ارزش ها در آن روشن و مشخص باشد و تحت کنترل ارزش ها باشد محیط خلاقیت خواهد بود. وقتی می گوئیم محیط امن بازی یعنی یک سفره پهن می کنیم، رنگ و هر وسیله ی دیگر بازی را برای کودک می گذاریم، لباس کار هم تن کودک می کنیم و به او فرصت تجربه می دهیم اما در چهارچوبی که برایش تعیین کردیم یعنی داخل سفره. در این حالت کودک وقتی مشغول بازی می شود، دیگر نگران نیست و نمی ترسد.

یک مثال دیگر در مورد ارزش که همیشه بیان می کنم، سفره ی غذا است. در خانه ی پدری من، نشستن دور سفره ی باز یک ارزش بود و هم اینک در خانه ی خودم و برای بچه هایم هم یک ارزش است. همیشه وقتی سفره باز می شد بدون کلامی حرف من پای سفره می نشستم ممکن بود گاهی هم تذکر داده باشم ولی تا سفره باز می شد همه مودب سر سفره می نشستیم چون یاد گرفتیم که سفره احترام دارد. این یک ارزش شفاف و روشن برای همه ی خانواده بود. دیگه این مسئله را نداشتیم که من میگممممم! حالا که سر سفره نمی نشینی!! من میدونم با تو. سفره یک ارزش است و همه با هم توافق کردیم که برای همیشه تا آخر عمرمان سفره یک ارزش است و همه باید دور آن بنشینند. این قانون بر مبنای ارزش ها است. قانون بر مبنای نظریه ی شخصی من تبدیل به خشونت و ناراحتی و غیره می شود.

پس قانونی که بر مبنای ذهنیت باشد می شود سخت گیری، ویژگی والدین کنترل محور این گونه است. برعکس این حالت هم ممکن است یعنی والدینی هستند که هیچ قانونی برای تربیت کودک ندارند و کودک در یک دنیایی از بی قانونی زندگی می کند و هر وقت از این والدین می پرسیم، پاسخ می دهند که خودش می خواهد و این عبارت خودش می خواهد یا خودش دوست دارد، تکیه کلام این والدین است؛ می پرسیم چرا کودک این کار را می کند؟ نمی دونیم. چرا آن کار را می کند؟ حریفش نمی شویم، خودش می خواهد. این والدین آزاد محور هستند. بی قانونی، آزاد محوری است که همه چیز به سلیقه و خواست کودک است.

نکته ی بعد در تقویت خلاقیت، توجه به دست آورد است نه نتیجه. ما عادت کردیم که بیشتر به نتیجه فکر می کنیم و از فرآیند لذت نمی بریم. ما به این نکته به خصوص در بازی ها نیز خیلی تأکید می کنیم. زندگی یک برآیند و یک حرکت است؛ هیچ رسیدنی در آن معنا ندارد و هیچ نتیجه ای ندارد، تنها نتیجه ای که دارد رشد است؛ رشد هم فقط در حرکت است و هیچ نتیجه ای هم ندارد. بنابراین در بازی بچه ها و در کار کودک به فرآیند کار آن ها توجه کنید نه به نتیجه ی کارشان. اگر یک پازل دست کودک داده اید مهم این است که از بازی با آن لذت می برد مهم نیست که چیده یا نچیده؛ نتیجه مهم نیست بلکه فرآیند مهم است. توجه به نتیجه مانع خلاقیت است. درست کاری که ما با دانش آموزان می کنیم، برای ما نمره مهم است در حالی که مهم این است که بررسی کنیم ببینیم دانش آموز از این کلاس چی دریافت کرده است .

نکته ی بعد سؤال است. ما همیشه می گوئیم که از بچه ها سؤال نکنید اما در بعضی کتاب ها می گویند که سؤال کنید، این تضاد به خاطر نقص در ترجمه است. از بچه ها سؤال نمی کنیم بلکه برای بچه ها ابهام ایجاد می کنیم اما نه در ذهن بلکه در عمل. اگر با بچه گفتگو می کنیم باید در عینیت کامل باشد یعنی در مورد کاری که خودش توانایی انجامش را دارد یا هر چیزی که آن را می بیند، باشد. از بچه در مورد محفوظات و در مورد یادگرفته هایش سؤال نمی کنیم. بلکه در مورد هر چیزی که در حال اتفاق است یا قابل دیدن است گفتگو می کنیم و طوری صحبت می کنیم که در ذهن کودک سؤال ایجاد شود. این کار با رشد مغز او کمک می کند. گفتگو با کودک را باید یاد گرفت. مثلاً در حال انجام کار خانه هستید، برای او توضیح دهید که چه کار می کنید و حتی از او توضیح بخواهید چون کاملاً عینیت دارد. «این سیب زمینی ها را دارم خرد می کنم، کودک: مامان سیب زمینی از چی درست شده؟ مادر این جا بهتر است که فوری پاسخ ندهد بلکه کودک را مشارکت بدهد؛ خودت چی فکر می کنی؟». «سیب زمینی خام رو میشه خورد؟...» این ها همه گفتگو است و به خصوص گفتگو در مورد یک عینیت است نه ذهنیت. وقتی به ذهنیت تبدیل می شود که به عنوان مثال ما بیاییم و بگیم: می دونی سیب زمینی از چی تشکیل شده؟ سیب زمینی جزو غده های ریشه ای است و خوب بچه ای که تا به حال نه زمین کشاورزی دیده نه سیب زمینی کاشته شده دیده، هر چه ما توضیح دهیم هیچ فایده ای ندارد و حتی آسیب به ذهن کودک خواهد بود.

سؤال و امتحان برای ارزیابی محفوظات است و جزو رفتارهای کنترل محور است. از بچه می پرسیم که توی مهد شعر چی خوندین بخون ببینم!! مسئله هاتو حل کردی و والدین کنترل محور می خواهند که از همه چیز بچه سردر بیاورند و هیچ حریمی برای بچه قائل نیستند مخصوصاً برای زمان هایی که خودشان کنار بچه حضور ندارند. من همیشه میگم که این مادرها بدشان نمی آید که یک دوربین مداربسته بالای سر بچه وصل کنند که هر جا که بچه میره مادر هم

از دور کنترل کنه! حتی بچه با پدرش میره بیرون، بر که میگرده، کجا رفتین؟ چی خوردین؟ با کی صحبت کردین؟ چی گفتن؟..... این ها همه رفتارهای کنترل محور هستند.

از عوامل دیگر تقویت خلاقیت، رابطه ی برنده / برنده است. این رابطه بسیار مهم است چون یک انسان خلاق وارد مسابقه و جایزه نمی شود. مسابقه و جایزه دشمن خلاقیت هستند. حتی در سطح بین المللی. جشنواره ها خیلی خوبند اما به شرطی که جایزه و انتخاب بهترین در آن نباشد. بسیاری از هنرمندان در بعضی از آثارشان خفه شدند چون اول شدن و جایزه گرفتن دشمن خلاقیت است. شاگرد اول شدن دشمن خلاقیت است. زمانی که ما در فضای مسابقه و جایزه قرار می گیریم، از معنویت دور می شویم و سوق پیدا می کنیم به سمت ساختن . بسیاری از هنرهای امروز فقط ساخته است و هنرمند فقط به دنبال ساختن است نه خلق کردن. وقتی دنبال مسابقه می رویم در دام ساختن می افتیم و از هنر دور می شویم.

نکته ی بعد، دیگر پذیری و معاشرت با باورهای مختلف است. بچه های ما باید در قالب ارزش ها همه ی طبقات اجتماعی را تجربه کنند. باید یاد بگیرند که دیگران هم مثل من انسان هستند و همه ی انسانها از نظر انسانیت در برابر اصل در یک جا قرار دارند. هیچ انسانی بر انسان دیگر برتر نیست. هر انسانی عقیده ی خودش را دارد. بچه ها باید بتوانند و یاد بگیرند که با عقاید مختلف معاشرت کنند و این جا است که نقش والدین بسیار مهم می شود. باز هم تأکید می کنم این موضوع هم باید در قالب ارزش ها باشد. از فردا از آنور بوم نیفتید و به هر مهمانی یا هر جمعی که انواع مسائل در آن ها هست بروید که سلطانی گفته دیگه، بچه ی ما باید تجربه کنه . نه این طور نیست؛ اصول و ارزش ها این جا است که به ما کمک می کند تا تشخیص ما بالا برود. بچه ها مکان ها و معاشرت های مخرب را اصلاً نباید تجربه کنند و حتی نباید ببینند. تأکید می کنم بچه ها زیر ۶ سال و حتی زیر ۱۰ سال نباید هر صحنه و هر چیزی را ببینند و تجربه کنند. بچه ها به خصوص زیر ۶ سال نباید بی اعتمادی را تجربه کنند؛ اصلاً نباید آدم ها را بد و خوب کنیم. برای بچه ی زیر ۶ سال همه ی آدم ها باید خوب باشند تا بعدها بتواند تفاوت اعتماد و اطمینان را درک کند. اگر کودک را بی اعتماد بار آوریم در جامعه آسیب خواهند دید. بچه ها هر چیزی را نباید تجربه کنند هر چیز را در زمان خودش تجربه خواهند کرد و یاد خواهند گرفت. تعادل را باید رعایت کنیم و بچه ها را به خاطر سلیقه و عقاید و ارزش های متفاوت نیز نباید منع کنیم چون بچه ها باید معاشرت داشته باشند.

فشار برای همرنگ شدن نکته ی بازدارنده و تضعیف خلاقیت است. وقتی تلاش می کنیم به جای پذیرش دیگران، همرنگ آنها شویم در دام تظاهر و ریا می افتیم. بچه ها نباید تحت فشار قرار بگیرند برای همرنگ شدن بلکه باید خودشان باشند همان که هستند. فشار برای همرنگ شدن مانع خلاقیت است.

نکته ی بعد توجه به نیازهای جامع کودک، اعم از مادی و معنوی است. وقتی می گوئیم معنوی منظور شناخت، عواطف، امنیت، احترام و نیازهای روحی کودک است. نیازهای کودک باید برآورده شود نه خواسته های کودک. توجه به خواسته های کودک، مانع خلاقیت است. توجه به خواسته از ویژگی های والدین آزادی محور است این والدین هم به دلیل کمبود دانش و هم به دلیل قبول نداشتن سنت، بچه ها را رها کرده اند و نیازهای بچه ها را نمی شناسند. من همیشه گفتم که مادرهای سنتی به دلیل ارتباط با فطرت مادری اش معمولاً بدون اشتباه عمل می کرد. یک مادر هم فطرت مادری دارد هم غریزه ی مادری و با تکیه به این دو خوب می داند که با فرزندش چه کار باید کند. در دنیای امروز به اشتباه آگاهی و مهارت از مادر و پدران گرفته شده و به متخصصین داده شده و پدر و مادر را تبدیل به مستخدمین و پرستار کودک کرده در نتیجه نمی دانند که با بچه چه کار باید بکنند و نمی توانند با بچه ارتباط بگیرند و نیازهای کودک را نمی شناسند. نه خودشان را قبول دارند و نه علم دارند. در حالی که یک مادر سنتی بدون این که کلاسی رفته باشد دقیقاً نیازهای کودک را می شناسد. دیدید مادر بزرگ ها چقدر خوب با بچه ها ارتباط می گیرند و متوجه نیازهای او می شوند. والدین آزادی محور نه نیازهای کودک را می شناسند و نه طریقه ی پاسخگویی به نیازها؛ در نتیجه می روند سراغ خواسته های کودک. بچه نیمه شب بلند میشه میگه من ساندویچ کالباس می خوام، پدر پامیشه و میره می گیره و میاره، بچه میگه نخیر من سوسیس می خوام!!! بعد می گیرن بچه را می زنن!!! به نیازهای کودک اگر پاسخ ندهید تبدیل به خواسته می شود. برای تقویت خلاقیت در کودک باید نیازهای او را بشناسیم.

نکته ی بعد، اعتدال عاطفی است. باز هم به تعادل، یعنی یکی از اصول می رسیم. اعتدال عاطفی یعنی رابطه ی عاطفی صحیح، هیجان مشترک، باهم زندگی کردن. اعتدال عاطفی به تقویت خلاقیت کمک می کند و نقطه مقابل آن که باعث تضعیف خلاقیت می شود، بردگی عاطفی است. بسیاری از مادران بدون آن که متوجه باشند متخصص برده داری هستند. کاری می کنند که کودک برده ی عاطفی شود چون خودشان هم به این حالت عادت دارند. خیلی از اختلافات زناشویی که بررسی می کنیم ریشه در همین مسئله ی بردگی عاطفی دارد؛ نمی توانند مانند دو موجود عاقل و بالغ با هم ارتباط برقرار کنند چون تفکر خلاق ندارند. بردگی عاطفی مانع خلاقیت است. از جمله موانع عاطفی خلاقیت، شرطی شدن و احساس گناه دادن و دل بستگی ایجاد کردن نیز هستند. در خیلی از وابستگی های کودکان به مادر، وقتی بررسی می کنیم می بینیم که در واقع این خود مادر است که به بچه وابسته است ولی طوری وانمود می کنند که این کودک است که به آن ها وابسته است. وابستگی یعنی بردگی عاطفی. چه با کودک و چه با همسر. در حالی که رابطه ی عاطفی قوی و هیجان مشترک است که نقطه ی تعادل است.

نکته ی بعد، لذت از کار کودک است. در این حالت والدین از کار کودک لذت می برند و به بچه افتخار می کنند. پدر و مادر با کودک وقت صرف می کنند و با هم می سازند و بازی می کنند و تولید می کنند. خلاقیت از نظر بازی و کار کودک، کار بسیار پر ریخت و پاش است و بچه ی خلاق اصلاً بچه ی آرامی و

منظمی نیست، و ممکن است در هنجارهای والدین جای نگیرد در نتیجه والدین به این گونه بچه ها به عنوان مقصر و گناهکار نگاه می کنند و به او افتخار نمی کنند و احساس سرشکستگی از داشتن چنین بچه ای می کنند. چون جامعه ی ما دارای هنجارهای به شدت ضد خلاقیت است، بنابراین مواظب باشید چون ممکن است که بچه های خلاق، بچه های بهنجاری به حساب نیایند

حال حالت ضد خلاقیت این نکته زمانی است که دنیای پدر و مادر از دنیای بچه ها جدا است. همه ی مسائل کودک را واگذار می کنند. امروزه ببینید چقدر پدر و مادرها دنبال کلاس هستند؛ چون همه چیز را واگذار کردیم به کلاس ها و خودمان هیچ کاری نمی کنیم. کلاس به کودک فقط تکنیک می دهد، رابطه ی عاطفی که برقرار نمی کند. بهترین حالت این واگذاری این می شود که بچه ها معلم و مربی خود را بیشتر از پدر و مادرشان خود دوست خواهند داشت.

نکته ی بعد تشویق است. تشویقی خلاقیت را پرورش می دهد که تشویق معنوی، شخصیتی و عاطفی باشد؛ احساسی و شوق و شور درونی باشد. جایزه ی مادی و تشویق بی جا مانع خلاقیت است. جایزه ی مادی و پاداش دادن بچه را معامله گر بار می آورد؛ و همین تفکر است که در بزرگسالی دائماً دوست خواهند داشت که در مسابقه شرکت کنند.

نکته ی بعد که بسیار مهم است، جدایی کار از وجود است (کار -- وجود). کار کودک از وجودش جدا است. وقتی می گوئیم کار از وجود جدا است یعنی ما والدین این توانایی را به دست آوریم که زمانی که کودک ما کاری انجام داد خصوصاً کار اشتباه، ما این قدرت را داشته باشیم که در ذهن خودمان تحلیل کنیم که این یک کودک است و دارای یک وجود است ولی یک کاری انجام داده؛ یعنی ذهن ما قدرت جدا کردن وجود کودک از کاری که انجام داده را به دست آورد. کار را می توان نقد کرد ولی وجود را نه. وجود کودک همیشه باید تأیید شود. ما هیچ جا نداریم که گفته باشد که وجود باید نقد شود، بزرگسال و کوچک هم ندارد آن چیزی که باید نقد شود، کار است. وجود همیشه محترم است. پس به عنوان والدین کار کودک را نقد می کنیم و وجود او را تأیید می کنیم. در این حالت است که درک مسئول به وجود می آید. درک مقصر و درک مظلوم توانایی جدا کردن کار از وجود را ندارند نه در مورد خودشان و نه در دیگران. یک درک مقصر به خاطر کار اشتباه خودش را سرزنش و تحقیر می کند و به خاطر آن به خودش آسیب می زند و درک مظلوم این کار را با دیگران می کند. اما درک مسئول هیچ وجودی را تخریب نمی کند و فقط کار را نقد می کند و این کار را هم در مورد خودش و هم در مورد دیگران انجام می دهد. حتی درک مسئول در نقد اول با تأیید شروع می کند.

وقتی توانایی جدایی کار از وجود را پیدا کردیم به دو نکته می رسیم، یکی اشتباه است. ما به بچه ها باید اجازه ی اشتباه بدهیم چون اگر اشتباه نکنند رشد نمی کنند. من نمی دونم این باور از کجا آمده که هیچ کس حق اشتباه ندارد. درک مقصر به خودش اجازه ی اشتباه نمی دهد. مگر می شود که بدون اشتباه رشد کرد؟ بچه ها باید اشتباه کنند و باید حق اشتباه کردنشان را به رسمیت بشناسیم و به حق اشتباهشان احترام بگذاریم. کسی که اشتباه می کند چه کودک و چه بزرگسال، کارش را نقد می کنیم ولی سرزنش نمی کنیم. بچه لیوان شیر دستش بوده افتاده ریخته، ریخته شدن شیر یک اشتباه است ولی واکنش مادر چی باید باشه؟ حتی اگر بخواهیم نقد هم کنیم اول باید وجود کودک را تأیید کنیم، از او حمایت کنیم بعد نقد کنیم و کار درست را به او یاد بدهیم. مثل مادری که قبلاً مثال زدیم که وقتی فرزندش لیوان شیر از دستش ریخت، با ذهنی آماده با جدایی کار از وجود فرزندش اول جمع کردن شیر را به صورت بازی درآورد و بعد با حمایت یک لیوان پلاستیکی حاوی آب به فرزندش داد تا تمرین ریختن مایعات در لیوان را کند و مهارت آن را به دست آورد. این مادر اول با بازی با شیری که زمین ریخته، وجود کودک را تثبیت کرد و او را تقویت کرد، بعد او را نقد می کند، عزیزم بلد نیستی بریزی، بیا این بطری آب این هم لیوان، تمرین کن تا یاد بگیری. این میشه نقد.

بچه ها نباید به خاطر اشتباه سرزنش شوند بلکه بچه ها باید یاد بگیرند مسئولانه جبران کنند و این گونه درک مسئول در بچه ها به وجود می آید. با درک مسئول است که کودک خلاق می شود، باید بداند که اشتباه کرد حالا باید جبران کند و بها بپردازد.

مسئله ی بعد شکست است. انسان ممکن است در کارش به نتیجه نرسد. وقتی که ما نتیجه مدار هستیم و به نتایج فقط فکر می کنیم، اگر به نتیجه ی مطلوب خود نرسیم، برایمان شکست می شود. بحث پیروزی و شکست یک بازی ذهن است و هیچ ارزشی ندارد. ما چیزی به نام شکست نداریم. بارها مثال ادیسون را زده ام که حدود صد بار آزمایش لامپ را انجام داد ولی نشد، بهش گفتند خسته نشدی این قدر شکست خوردی؟ جواب داد من شکست نخوردم بلکه صد روش پیدا کردم که با آن ها نمی توان لامپ را روشن کرد. اشتباه ابزار رشد است. ما شکست نداریم بلکه تجربه داریم. وقتی به نتیجه فکر می کنیم خودمان را شکست خورده می بینیم. شکست و پیروزی معنا ندارد و بازی ذهن است. ما روشها و راه هایی را تجربه می کنیم که به آن هدف مطلوبی که می خواهیم برسیم، نرسیدیم.

باز هم داستانی از ادیسون برایتان تعریف می کنم که ببینید وقتی یک انسان خلاق به اصل خود معتقد و ایمان داشته باشد چه روح با عظمتی پیدا میکند و اصلاً ربطی به دین و مذهب هم ندارد. ادیسون از حاصل درآمدهایش یک کارخانه تأسیس کرد که به مبلغ اندکی آن را بیمه کرد و بعد از چند سال بیمه را هم تمدید نکرد. این داستان از طرف پسرش نقل می شود که یک روز به او خبر دادند که کارخانه ی پدرت آتش گرفته، گفت سریع خودم را رساندم و دیدم شعله های آتش تا آسمان رفته و آتش نشانی هم توان خاموش کردن آن را ندارد، با نگرانی دنبال پدرم گشتم دیدم که روی یک صندلی نشسته و از دور به

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

شعله ها نگاه می کند، بغض گلویم را گرفت و رفت سمت پدر و دستم روی شانه اش گذاشتم، تا من را دید گفت: تویی بدو برو مادرت را بیاور ببین چه شعله های زیبایی درست شده او دیدن شعله ی آتش را خیلی دوست دارد زود بیاورش که بعداً ممکن است همچین فرصتی پیدا نکند. عظمت روح را می بینید؟ سال بعدش ادیسون گرامافون را اختراع کرد و سال بعدش نیز فوت کرد. این خصوصیت یک انسان خلاق است. یعنی در هر لحظه خلاقیت می بیند، شعله های آتش زندگی اش را می سوزاند ولی او در آن ها زیبایی می بیند. درسته این حالات و خصوصیات با نگاه ما خیلی فاصله دارد.

یک نکته ی دیگر که پراتنز باز می کنم و می گویم و در حوزه ی ارزش های زندگی است، بحث مالکیت است. مالکیت و مال من بودن یک فریب بزرگ ذهن است. هر چیزی که در اختیار ما هست امانت است. مالکیت یک فریب بزرگ ذهن است، گول نخورید چون اگر گول مالکیت را بخورید ذهن فعال بسته می شود. ادیسون وقتی شعله را نگاه می کند، گول ذهنش را نخورده و به این معتقد است که هیچ چیزی مال من نبود ولی الان شعله های آتش مال من است چون دارم می بینمشان؛ و لذت می برم.

پس اشتباه، مال کار است به وجود ربطی ندارد.

نکته ی بعد در خلاقیت، قدرت انتخاب و تصمیم است. بچه ها باید بتوانند با توجه به ذهن و توانایی شان انتخاب کنند و تصمیم بگیرند و باید تأیید شوند حتی اگر مورد پسند ما نباشد. باز هم به تعادل تأکید می کنم چون والدین آزادی محور همه چیز را به تصمیم کودک می گذارند و کنترل محورها هیچ چیز را اجازه نمی دهند که کودک تصمیم بگیرد. خانمی می گفت عید ما رفتیم اصفهان خیلی به ما بد گذشت ولی فامیل همه رفته بودند شمال خیلی بهشون خوش گذشته بود، پرسیدم خوب چرا شما شمال نرفتید؟ گفتند آخه از دخترم نظر پرسیدیم که این عید را کجا بریم اون هم گفت بریم اصفهان!!! پریدم دخترتان چند سالشه؟ گفتند ۵ سال!! ببینید این جا است که میگم باید به ذهن و توانایی کودک نگاه کرد تا ببینیم که چه تصمیمی در حد او است. تصمیم برای مسافرت خانوادگی در حد بچه ی ۵ساله نیست. تعادل، شناخت، مراحل رشد، سن و ... همه عواملی است که ما باید با جامع نگری در رفتار با فرزندمان در نظر بگیریم.

عامل بعد بهتر شدن مداوم است. بهتر شدن در مقابل بهترین شدن. بچه ها باید خودشان باشند. بهترین شدن هم از فریب های ذهن است بهترینی در دنیا وجود ندارد. بهترین بازی ذهن ما است. در جهان آفرینش بهتر است که وجود دارد. بهتر شدن لحظه به لحظه است که اهمیت دارد نه بهترین شدن. بهترین شدن فریب ذهن انسان است. کدام درخت در دنیا از همه بلندتر است؟! هر درختی ویژگی خودش را دارد و به اندازه ی خودش بلند می شود.

یک دفعه یک کاریکاتور در یک روزنامه دیدم که بسیار جالب بود و نمایانگر خوب فریب مسابقه و بهترین شدن بود. در این کاریکاتور عکس یک اسب را کشیده بودند که پشتش یک گاری بسته بودند و صاحبش برای این که مرتب شلاق نزند انتهای یک چوب بلند یک دسته علف بسته بود و نیم متری صورت اسب جلوی چشمش گرفته بود و اسب هم این علف ها را می دید و می دوید تا به آن برسد و گاری را هم با خوش می کشید، صاحبش هم راحت نشسته بود و خسته هم نمی شد. خیلی وقت ها ما هم همین گونه می شویم؛ یک چیزی به عنوان هدف و نتیجه جلوی ما می گیرند و ما می دویم که به آن برسیم و هیچ وقت هم نمی رسم و نمی دونیم که گاری چه کسی را می کشیم و کجا را جلو می بریم.

عامل بعد تقویت یادگیری به جای یاد دادن. آموزش غیرمستقیم به جای آموزش مستقیم. در این مورد زیاد صحبت کردیم.

عامل بعد خوش بینی و تصویر ذهنی زیبا است. خوش بینی به عنوان واقع بینی، نه بدبینی به عنوان واقع بینی. ما فکر می کنیم که اگر کسی خوش بین است، واقع بین نیست و خوش خیال است. آینده تاریک است یا روشن؟

بسیار روشن است؛ موانعی هم وجود دارد که همه می دانیم. خوش بینی به این معنا است که مشکلات وجود دارند ولی من انسان از همه ی این مشکلات بزرگترم. همه ی مسائل را می توانم حل کنم؛ چه جوری نمی دانم؛ بلد نیستم، یاد می گیرم. امروزه در جامعه ی ما بدبینی و آینده را سیاه دیدن یک ارزش شده است. کسی که آینده را سیاه می بیند مطلقاً نمی تواند خلاق باشد. اگر فضای خانه ی ما طوری است که همیشه در آن گله گی و شکایت داریم مطمئن باشید که فرزندان دنبال خلاقیت نخواهد رفت. ما به عنوان والدین باید همیشه به بچه ها اطمینان دهیم که همه چیز عالی است و خوب است و فقط یک مشکلاتی داریم که می توانیم برطرفشان کنیم.

عامل بعد، تفکر وفور است. ما برعکس تفکر ندرت داریم. تفکر وفور یعنی در عالم هستی همه چیز هست و هیچ چیزی تمام نمی شود. اما برای نیازهای ما، نه برای خواسته های ما. گفتم که اگر نیازها را پاسخ ندهیم، تبدیل به خواسته می شود. نیاز - خواسته. در جهان هستی برای نیاز همه، همه چیز هست. محدودیت هم ندارد و حتی نیاز به انباشت نداریم. تفکر وفور، تفکر بارش و نظر بلندی در سنت ما وجود دارند. این مسئله هم در حد تعادل. از این طرف بوم نیفتیم و بریم زندگیمان را به باد دهیم که بگن ما نظر بلند هستیم. هماهنگی مادیت و معنویت داشته باشیم. تنگ نظری نکنیم. امروزه متأسفانه حتی در متخصصین ما هم تنگ نظری وجود دارد؛ طوری که به من ایراد می گیرند که چرا این همه مطالب خودت را به صورت سی دی و غیره در اختیار همه می گذاری ممکن است که یاد بگیرند و از مطالب تو کلاس بگذارند و ... من هم پاسخ دادم خوب چه بهتر، هدف من هم این است که این مطالب در اختیار همه قرار بگیرد و یاد بگیرند. ما باید تفکر وفور و بارش داشته باشیم نه تفکر ندرت و انباشت.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

عامل بعد، شوخ طبعی است. سرخوشی و شادمانگی. منظور لودگی و مسخره کردن دیگران و شوخی و شادی های تحریکی نیست. بلکه منظور خوش طبعی است. بعضی صورت ها را دیده اید، هر وقت نگاه می کنید، می خندد. همیشه حرف های شادی آور می زند؛ منظور ما این شادمانگی است. برعکس آن عبوس بودن و جدی بودن است.

عامل بعد انس با طبیعت است. یک انسان خلاق نمی تواند که دور از طبیعت باشد و سمفونی طبیعت را نشنود و تابلوهای طبیعت را نبیند و با آن در ارتباط نباشد. و همچنین کسی اصلاً نمی تواند طبیعت را تخریب کند.

و آخرین نکته، توجه و تأیید به رفتار کودکانه ی بچه ها. درحالی که تأیید و توجه ما بر روی رفتار بزرگسالانه ی بچه ها است. وقتی بچه ها مثل آدم بزرگ ها صحبت می کنند خیلی کیف می کنیم در حالی که بچه ها برای خلاق شدن باید کودک شوند و کودکی کنند. حتی آدم بزرگ ها هم با کودک درونشان خلاق می شوند. بزرگسالی را در بچه ها تأیید نکنید.

در این جا چند تا از ارزش ها نام می برم و شما خودتان با مطالب بالا تطبیق دهید.

-آزادی – احترام و یک ارزش خیلی مهم که در خلاقیت بسیار اهمیت دارد، سادگی است. سادگی ذهنی و سادگی زندگی. سادگی در مقابل تجمل. سادگی زیبایی است ولی تجمل زیبایی نیست. تجمل، تظاهر به زیبایی است.

-فروتنی – فروتنی یعنی درک جزء از کل و من به عنوان یک جزء از کل ارزش دارم. همان طور که همه به عنوان یک جزء ارزش دارند. فروتنی تملق نیست چون تملق در مقابل تکبر است. فروتنی چابلوسی نیست بلکه یک درک درونی و یک درک از خود است. من جزئی از این عالم هستم و به این دلیل اهمیت دارم.

-بردباری، صبوری و شکیبایی. خلاقیت نیاز به تمرین دارد. بچه ها باید بدانند که چیزی که خلق می کنند یک تمرین است و باید از آن عبور کنند. با نگهداشتن و انباشت کردن، بچه ها را متوقف و منجمد نکنید. بچه باید بتواند بنویسد و بکشد و پاره کند، بسازد و خراب کند. اگر کودک عبور کردن را فرا نگیرد، رشد نمی کند و در همان اثر می ماند.

-سپاسگزاری – به خاطر بودن در لحظه و اصلاً ربطی به اتفاقاتی که می افتد ندارد. به این دلیل که به من این امکان داده شد که در این لحظه در این جا باشم. هر کجا که هستم، سپاسگزارم. فقط به خاطر این که به من اجازه ی زندگی داده شده سپاسگزارم. انسان خلاق همیشه سپاسگزار است.

-مسئولیت – انسان خلاق درک مسئول دارد. فرق مسئول و مسئولیت را می داند. وظیفه و تعهد را می شناسد.

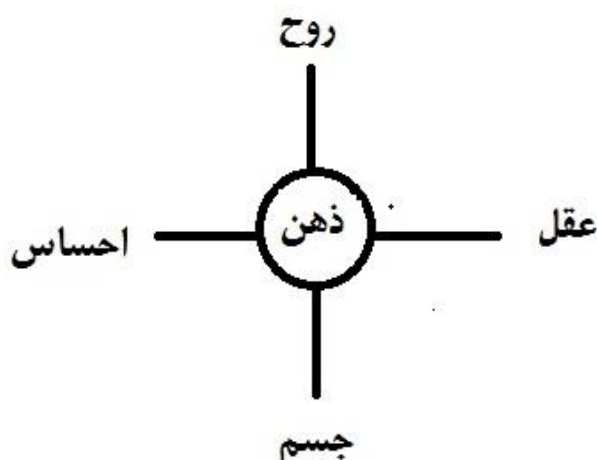
-همکاری – انسان خلاق دیگر پذیری و تفکر برنده / برنده دارد. مثل یک تیم کوهنوردی نه مثل بازی فوتبال.

-صداقت – یعنی هماهنگی پندار، گفتار و کردار. چی فکر می کنیم و چی به زبان می آوریم و چی عمل می کنیم. با خودتان این مطلب را تمرین کنید. آیا پندار و تفکر ما با کلام و عمل ما هماهنگ است؟ آیا همانی هستیم که در درونیم و همانیم که داریم نشان می دهیم؟ و یا داریم ریا می کنیم و تظاهر می کنیم.

-عشق – یک انسان خلاق در نهایت مسیر به عشق می رسد. عشق یعنی اتصال به مبدأ. یک انسان خلاق، متصل است. شک نکنیم که همه ی انسان ها متصلند و همه ی انسان ها عاشقند، تفاوت فقط در خودآگاهی است. چه قدر می فهمیم که عاشقیم. و چه قدر نمی فهمیم؟ چه درکی داریم؟ بدون استثناء هر انسان یک هنرمند عاشق است. مهم این است که چه میزان از آن را می بینیم و قبول داریم. زندگی عرصه ی هنرنمایی انسان های عاشق است.

نشست ۲۴- احساس ۱

:



در جامعه ی ما که بر پایه ی هنجارهای آن زندگی می کنیم، به دو بعد عقل و جسم اهمیت بیشتری داده می شود. بیشترین توان خانواده از نظر مالی و وقت و حوصله صرف این می شود که بچه ها خوب بخورند، خوب بپوشند و خوب درس بخوانند. در مباحث مربوط به جسم دیدیم که ما حتی در این زمینه هم شناخت و مهارت نداریم اما اهمیت فراوانی به آن می دهیم. در حوزه ی عقل و شناخت هم فقط درس خواندن را می شناسیم و شناخت دیگری نداریم. پس متأسفانه می بینیم که در جامعه ی ما تمرکز بیشتر روی دو بعد جسم و عقل است و از دو بعد دیگر غافل هستیم. در مباحث پیشین راجع به معنویت و امنیت و شخصیت صحبت کردیم؛ در این مبحث راجع به احساس خواهیم گفت.

ما از کلمه ی احساس و احساسات خیلی استفاده می کنیم به خصوص خانم ها. چه قدر می گوییم: من حساسم، احساس دارم، احساسات منو درک نمی کنی، مردها احساس ندارند و حال بینیم که چه قدر از آن اطلاعات و شناخت داریم؟ و چه کار کنیم که از احساساتمان بهتر استفاده کنیم؟

نقش احساس در رشد بسیار مهم است. احساس ۸۰ درصد ریشه ی رفتارهای ما و علت خوشبختی و یا عدم خوشبختی ما است؛ در حالی که نقش عقل فقط ۲۰ درصد است. قبلاً هم این فرمول را گفته ایم:

درک --- تصور --- انتظار (نیاز) --- احساس --- رفتار

ریشه ی رفتارهای ما احساسات ما است. هیچ کار و فعلی نیست که از ما سر بزند و یک احساسی پشت آن نباشد. ما بر پایه ی درک و تصویری که از خودمان و دنیای پیرامونمان داریم، یک نیاز یا انتظاری را احساس می کنیم و در مقابل دریافت یا عدم دریافت آن یک احساسی خواهیم داشت که این احساس پایه ی شکل گیری رفتار ما خواهد بود.

تمام رفتارهای ما را احساسات ما کنترل می کنند. حال اگر انسان احساس سالمی نداشته باشد، رفتار سالمی نیز نخواهد داشت. پایه گذاری احساس در سال های کودکی است یعنی ۶ سال اول. رشد عاطفی در شش سال اول کودکی صورت می گیرد. احساس یک پدیده ی واقعی است و جزو غرایز ما است. شبکه ی عصبی را توضیح دادیم، نتیجه ی چگونگی شکل گیری این شبکه ی عصبی، احساسات مختلف است. احساسات از جنینی شکل می گیرند و نوزاد وقتی به دنیا می آید ساختار احساسی او کامل است در حالی که ساختار عقلی اصلاً کامل نیست و ۱۸ سال طول می کشد تا این ساختار و نظام عقلی و فکری شکل بگیرد ولی نظام عاطفی و احساسی او کامل است. و آن قدر این سیستم در نوزاد کامل و قوی است که خطا نمی کند. نوزاد تمام احساسات مادر را درک می کند چه خوشایند و چه ناخوشایند، همه را درک می کند و خطا ندارد و واکنش نشان می دهد. خیلی وقت ها مادر اذعان می کند که: من نمی گذارم که فرزندم متوجه شود! خوب این مادر زحمت اضافی می کشد چون بچه خیلی زود و سریع متوجه می شود و اصلاً لازم نیست که شما کاری بکنید.

احساس آن بخش از وجود ما است که نمایشگر است و اعلام می کند. به نظر من خود احساس اصالت ندارد یعنی این که ما می گوییم نیازهای عاطفی! نظر من این است که ما اصلاً نیاز عاطفی نداریم بلکه عاطفه و احساس نمایشگر و نشان دهنده هستند درست مثل عقربه هایی که جلوی چشم راننده و یا خلبان قرار دارند و دقیق نشان می دهند که الان کجای این سیستم چه اتفاقی در حال روی دادن است. اگر آمپر بنزین نشان می دهد که این ماشین بنزین دارد یا خیر، در این حالت خود آمپر که اصالت ندارد. تا حالا شنیده اید که بگیم ماشین را ببریم نیازهای آمپرش را برطرف کنیم؟!

ماشین نیاز به سوخت دارد و این آمپر نشان میدهد که سوخت دارد یا ندارد. خود آمپر که نیاز به چیزی ندارد، در مورد احساسات هم همین طور است. احساسات وضعیت ما را نشان می دهند. انسان دارای دو بعد روح و جسم است. آن بخشی که وضعیت جسمی ما را نشان می دهد را «حس» می گوئیم و آن بخشی که وضعیت روحی ما را نشان می دهد «احساس» می گوئیم. مشکلی که ما در زبان فارسی داریم این است که حس و احساس یکی تلقی می شوند در صورتی که در زبان انگلیسی این دو به خوبی تفکیک شده اند و به **sense, feeling** تعبیر می شوند. اگر دستمان برود، درد می گیرد و حس درد به ما خبر می دهد که برای بدن مشکل پیش آمده؛ گرسنه شویم، حس گرسنگی به ما خبر می دهد که نیاز به غذا داریم. و در مورد خستگی و در کل حس با غریز ما و جسم ما ارتباط دارد. وقتی پایمان را در آب خنک قرار می دهیم چه حسی داریم؟ حس خوبی داریم و این حس به ما میگوید که پایت در جای خوبی قرار دارد ادامه بده؛ حالا اگر یخ کند چی؟ خبر میدهد که پایت را درآور. حس ها به بدن و غریز ما برمی گردند و وضعیت و نیازهای بدن را اعلام می کنند. حس قابل توصیف است و ما می توانیم حس هایمان را منتقل کنیم چون در همه ی ما مشترک است؛ همه گرسنگی را می شناسیم.

احساس مربوط به روح انسان است. ما نیازهای روحی داریم. احساسات، نیازها و وضعیت روح را منعکس می کنند. در روانشناسی کلاسیک و علومی که از غرب می آیند به احساسات اصالت داده می شود ولی در جهان بینی ما و در علوم ما به روح اصالت داده می شود. احساس نیازها و وضعیت روح را بازتاب می دهد. اگر من نیاز به نوازش دارم، روح من نیاز به نوازش دارد؛ اگر دریافت کردم در سیستم احساسی منعکس می شود و اگر دریافت نکردم اعلام وضعیت می کند. تمامی احساساتی که ما داریم برای وضعیت حالت روحی ما هستند. علاوه بر احساسات حس ها نیز در بازتاب وضعیت روح دخیل هستند مثل زمانی که اگر قسمتی از بدن ما درد بگیرد ما هم درد را حس می کنیم و هم به خاطر این درد ناراحت می شویم یعنی روحمان هم آسیب می بیند پس احساس و حس هر دو در اعلام وضعیت روح دخیل هستند. عکس این حالت نیز صادق است. زمانی که روح ما تحت فشار قرار می گیرد، جسم ما نیز آزار می بیند؛ بیماری های صعب العلاج امروزی ناشی از فشاری است که روی روح انسان وجود دارد نه روی سیستم عصبی. آزردهی روح بر روی جسم تأثیر مستقیم می گذارد.

احساسات هم مانند حس ها قابل توصیف هستند. ما می توانیم احساساتمان را برای یکدیگر بازگو کنیم چون در احساسات هم مشترکیم. ما حالت های روحی و احساسات را می توانیم توصیف و منتقل کنیم مانند: من عصبانی هستم، ناراحتم، غم دارم.

سومین مسئله بعد از حس و احساس، «حال» است. حس و احساس در ذهن اتفاق می افتند ولی حال در بیرون از ذهن اتفاق می افتد. حال، تجربه ی روح در خارج از ذهن است. ما منشأ حال را نمی شناسیم به همین دلیل آن را تبدیل به یک واژه ی سخیف و بی ارزش کرده ایم مثل: حال خوب، ضد حال زد، حال ما رو گرفت... در حالی که «حال» واژه ی بسیار باشکوهی است؛ تجربه ی عرفا و بزرگان است. حال تجربه ی روح خارج از ذهن است. به یاد دارید که همیشه از ذهن باز (مخروط رو به بالا) و ذهن بسته (مخروط رو به پایین) صحبت کردیم. حال، تجربه ی ذهن باز است. ارتباط ذهن باز با هستی و کائنات است. این که ما حالمان بد است یا خوب، در رابطه با ذهن است. ذهن های بسته تجربه ی بسیار کمی از حال دارند.

همه ی ما تجربه ی حال را داریم، امکان ندارد کسی این تجربه را نداشته باشد. مثل تجربه ی لجنه هایی که بعداً به هیچ شکلی نمی توانیم توصیفش کنیم. در روانشناسی انسان گرا، مزلو از حال به نام تجربه ی اوج نام می برد و گاردنر به آن هوش وجودی می گوید. بین همه ی انسان ها مشترک است ولی قابل توصیف نیست چون ما چیزی را می توانیم توصیف کنیم که ذهنمان آن را بفهمد خارج از ماهیت خودمان را نمی توانیم بفهمیم چون قابل فهم نیست. معنویت را نمی توان فهمید و حال، تجربه ی معنویت است. ویکتور فرانکل از دانشمندان انسان گرایی به آن معناگرایی می گوید. ویکتور فرانکل سال ها شکنجه های اردوگاه نازی ها را تحمل کرد و سالم ماند چون در حال بود. تمام شقاوت های نازیسم نتوانست او را از بین ببرد. حال، تجربه ی ورای جسم و ورای ذهن است. کسی به آن دسترسی ندارد به همین دلیل تغییرناپذیر است. حال نقطه ی اتصال ما است، قابل انتقال و وصف نیست؛ تأثیرش را در احساس می بینیم، حاصل آن آرامش است و ما با کلماتی که احساسات را بیان می کنیم، سعی می کنیم که حال را نیز توصیف کنیم مثل "خیلی عالی بود". حال یک تجربه ی شخصی است و هر کسی تجربه ی خودش را دارد.

برمی گردیم روی موضوع احساس که بخش مهمی از ذهن را تشکیل می دهد. بخشی از شبکه ی عصبی حس است. ما سلول های حسی و سلول های حرکتی داریم که شبکه ی عصبی حاصل اتصال این دو به هم است. مأموریت حس این است که انسان را در مسیر رشد هدایت کند. دوباره مثال هواپیما را می زنم، وظیفه ی حس و احساس مثل وظیفه ی کابین خلبان است که خلبان را در مسیر پرواز هدایت می کند. هر کجا که از مسیر خارج شود به او هشدار می دهد؛ اگر در بخشی از هواپیما نیز مشکلی پیش آید، به خلبان خبر می دهد و این جا خلبان است که باید تحلیل کند که این اتفاق در مسیر درست هواپیما است یا نه و اگر نیست آن را اصلاح کند.

نقش اول احساس این است که مرتب به ما نشان دهد که در مسیر رشد قرار داریم یا نه؟ چه جوری به ما خبر می دهد؟ با احساس خوشایند و احساس ناخوشایند. چراغ سبز نشان گر احساس خوشایند و چراغ قرمز نشان گر احساس ناخوشایند است. هر زمان که احساس ناخوشایند دارید بدانید که از مسیر خارج شده اید. نه دیگران را سرزنش کنیم و نه خودمان را بلکه مسئولانه ببینیم که کجا قرار داریم و خودمان را تحلیل کنیم. درک مقصود و مظلوم و مسئول را به یاد آورید. خلبان در کابین نشسته و دستگاه ها به او هشدار می دهند حالا او بنشیند و خودش را و کارخانه ی سازنده ی هواپیما و دیگران را سرزنش کند چه می شود؟ خوب هواپیما سقوط می کند. پس مسئولانه ببینیم که کجا از مسیر خارج شده ایم. احساس مهم تر از عقل است. احساس به ما مسیر را نشان می دهد. عقل موتور است.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

نقش دوم احساس تأمین انرژی است. احساس هم مسیر را به ما نشان می دهد و هم انرژی حرکت می دهد. طبق فرمول قبل از رفتار، احساس می آید. احساسات انرژی هستند، بد و خوب ندارند بلکه طراحی شده اند که در خدمت انسان قرار بگیرند تا انسان خوشبخت باشد و در مسیر رشد حرکت کند و به تعالی برسد، از حس و احساس عبور کند و وارد حال شود. تمامی احساسات خوب هستند و باید باشند مهم این است که چه استفاده ای از آن ها می کنیم، در مسیر رشد یا در مسیر سقوط؟

رشد عاطفی یعنی که بدانیم از احساسات چگونه استفاده کنیم و چگونه بین احساس و بقیه ی ابعاد رشد به خصوص عقل، هماهنگی ایجاد کنیم. احساس و عقل را چگونه با هم ترکیب کنیم؟ احساس با معنویت، با جسم و در کل بتوانیم رابطه ی احساس را در چرخه ی هوش متعادل تعریف و تمرین کنیم. درست مثل کاری که یک خلبان می کند. پرواز یعنی آشنایی با دستگاه های هواپیما و استفاده از آن ها. رشد هم یعنی آشنایی با احساسات و چگونگی استفاده از آن ها.

چند نفر ما خلبان ورزیده ای هستیم؟ همه ی ما فقط تئوری عمل کرده ایم یعنی نشستیم پشت میز و به ما گفتند که یک خلبان خوب چه کار می کند و ما نوشتیم، کارورزی نکرده ایم. تمرین خلبانی با هواپیما در پرواز است. ما باید عامل شویم. مطالبی را که می خوانیم و یاد می گیریم به آرامی تمرین کنیم. نترسیم و عمل کنیم اول ۲ متر پرواز کنیم که اگر زمین خوردیم خیلی آسیب نبینیم بعد ۵ متر و بیشتر. یک دلیلی که ما در زندگی مان به عمل نمی رسیم این است که یکباره می خواهیم یک بوئینگ را به پرواز درآوریم بعد هم وحشت می کنیم و به کل از همه چیز صرف نظر می کنیم. تمرین را از کم شروع کنید و کار کنید.

ما در احساس هیچ فرقی بین بچه و بزرگ قائل نیستیم. چون احساسات بخش کودک درون ما هستند. این مطالب هم برای خودتان است و هم برای فرزندانمان. بنابراین این مطالب را بر خودتان منطبق کنید و روی خودتان کار کنید و ببینید که چه کار می توانید بکنید که فرزندانمان تجربه های ما را نکنند.

یک ذهن فعال داشتیم که حاصل تجربه بود و تجربه حاصل کشف، پردازش و ابداع؛ و حاصل آن احساس خوشایند یعنی رشد است. یک ذهن منفعل هم داشتیم که حاصل محفوظات است و محفوظات حاصل الگو، تکرار و انباشت؛ و حاصل آن احساس ناخوشایند است.

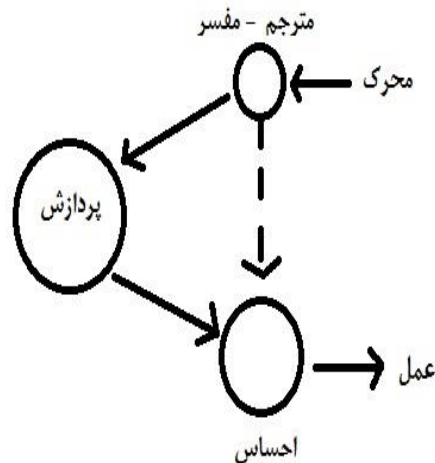
ذهن فعال = تجربه (کشف، پردازش، ابداع) = احساس خوشایند = رشد

ذهن منفعل = محفوظات (الگو، تکرار، انباشت) = احساس ناخوشایند = عدم رشد

می بینیم که وجود و ماهیت انسان چه قدر یکپارچه است. به هر بعد او که می خواهیم جداگانه پردازیم باز هم با ابعاد دیگر در ارتباط است. پس انسان و مسائل مربوط به او را باید یک مجموعه ببینیم. در احساس هم با ذهن کار داریم چون احساس یک بخشی از ذهن است. یک ذهن متعادل، بخش احساسی متعادل نیز دارد. حال بینیم که از ذهن فعال چه استفاده ای در زمینه ی احساس می توانیم بکنیم؟ حاصل ذهن فعال، رشد عاطفی است و حاصل ذهن منفعل، عدم رشد عاطفی است. چگونه احساس ناخوشایند را به احساس خوشایند تبدیل کنیم؟ احساسات چگونه شکل می گیرند؟ چگونه با آن ها باید رفتار کرد؟ پس فرمول ذهن فعال و منفعل را نگه می داریم و به بررسی مغز می پردازیم.

شما از امروز صبح تا حال دچار چه احساس هایی شده اید؟ یکی از حاضرین: صبح یک تلفن به من شد که گفتند به جای ساعت ۸ باید ساعت ۹ بروم و چون این قرار با کلاسم تداخل پیدا می کرد خیلی ناراحت شدم و اصلاً توقع نداشتم این جوری بشود. آقای سلطانی: شما شنیدید که ۹ بیا ۸ نیا چرا ناراحت شدید؟ من می دانستم که آن خانم باید ساعت ۸ سرکارش باشد ناراحت شدم که چرا کار من را یکساعت عقب می اندازد.

ما این خبر را محرک می نامیم. این خبر از طریق گوش وارد مغز می شود و به قسمتی می رود که به آن مترجم و مفسر می گوئیم. آقای سلطانی: چه تفسیری از حرف این خانم منشی کردید؟ با خودم گفتم که چه قدر بی انضباط است. قسمت دیگری در مغز بعد از مترجم وجود دارد که «پردازش» نام دارد. مترجم یا مفسر عین آن چیزی که می شنود را به پردازش نمی فرستد بلکه تفسیر خودش یعنی بی انضباطی را می فرستد "یک نفر با من بی انضباطی کرد". پردازش، تابع اطلاعاتی است که از مترجم می آید و یک سری آگاهی ها و مهارت ها دارد و بر اساس آن ها واکنش نشان می دهد، دسته بندی می کند و به پوشه های مختلف می فرستد و عمل می کند.



آقای سلطانی از آن خانم می پرسند: شما اطلاعاتی که به مغزتان فرستادید، بی انضباطی طرف مقابل بود! به شما در این مسئله توهین هم شد؟ پاسخ ایشان: به من برخورد. آقای سلطانی: برخوردن یعنی به من توهین شده دیگه. چه موقعی به ما برمی خورد؟ پس اطلاعاتی که به بخش پردازش رسید بی انضباطی و بی مبالاتی و توهین بود، همه ی این ها به فایل مخصوص می رود و از آن جا به بخش احساسات فرستاده می شود بخش احساس بر اساس اطلاعات رسیده احساس مخصوص آن را آزاد می کند ممکن است که حتی چند احساس را با هم آزاد کند مثل غم و خشم و بر اساس این احساس آزاد شده شخص یک رفتاری را انجام می دهد. حالا رفتار شما چی بود؟ عصبانی و ناراحت شدم. آقای سلطانی: اگر آن خانم دم دستتان بود احتمالاً یک سیلی به او می زدید چون دستور صادره در مغز توهین بوده.

همه ی این مراحل در مغز صورت می گیرد. احساس در ذهن ما این گونه شکل می گیرد. وقتی کودک به دنیا می آید این سیستم کامل است با این تفاوت که بخش مترجم و مفسر کاملاً خالی است و در طول زمان از محیط توسط معیارهایی که ما به او می دهیم تفسیرها را می گیرند و پر می شوند.

یک مثال دیگر برای روشن تر شدن موضوع می زنم. فرض کنید در کلاس درس نشسته اید، من به یکی از شما یک مقدار پول می دهم تا بلند شود و جیغ بکشد و از روی دوش همه بپرد و از دیوار بالا برود و همه چیز را بهم بریزد. کی حاضر است این کار انجام دهد؟ حاضرین: عقل اصلاً اجازه نمی دهد. پس ببینید من به عنوان محرک حتی وعده ی پول به شما می دهم ولی عقل نمی گذارد؛ اطلاعاتی که در مترجم است به شما گفت بی ادبی، بی احترامی، مردم چی میگن و به شما اجازه ی عمل نداد. حالا همین طور که نشسته اید نگاه می کنید و می بینید که یک موش در حال بالا رفتن از پای شما است حالا چه کار می کنید؟ تقریباً همه ی خانم ها از جایتان بلند می شوید و از صندلی ها بالا می روید و جیغ می کشید و اصلاً دیگر متوجه هیچ چیز نمی شوید... و بعد خجالت می کشید و عذر خواهی می کنید، چند نفر این تجربه را دارند؟ چرا این اتفاق می افتد؟

وقتی این خانم شنیدند که ۸ یا ۹ بیا توی اتوبوس بودند، جیغ و داد کردید؟ پاسخ: نه اصلاً. در این حالت هم عقل و بخش پردازش کنترل می کند و دستور می دهد که برای توهین این اندازه واکنش کافی است؛ عقل احساس را کنترل می کند و پایه ی رفتار را می سازد، انتظار ما این بوده که به من باید احترام گذاشته شود، من نیاز به احترام دارم و وقت من باید محترم شمرده شود، نیازم را دریافت نکردم، عصبانی شدم. حالا زمانی که موش می آید چه اتفاقی می افتد؟ در بخش مترجم تعریف شده که موش خطرناکترین حیوان دنیاست که انسان را درسته قورت می دهد، مهلت وصیت هم نمی دهد، در سیستم عصبی مغز پیش بینی شده و قانون است که وقتی خطر بزرگی در کار است از عقل کمک نگیر و مستقیم برو سراغ احساس و عمل.

چه چیزی این سیستم را هدایت کرد؟ تعریفی که در بخش مترجم از خطر شده است. کودک جایی دیده که مادر وقتی موش دید از جایش پرید و جیغ کشید پس مترجم ضبط می کند که موش از تماس هم خطرناک تر است وقتی تماس دیدی فرار کن ولی اگر موش دیدی پرواز کن!!! در حالی که چند نفر را دیدید که توسط موش به قتل رسیده باشند یا حتی در مورد سوسک! اطلاعات مترجم میگو که سوسک هم بعد از موش آدمخوار بزرگی است!

در خطرات بزرگ عقل کنار می رود و احساس عمل می کند. تا سال ۱۹۷۵ این مسیر میانبر شناخته شده نبود و همیشه مسیر کامل در نظر گرفته می شد. از این سال به بعد متوجه شدند که یک مسیر میانبر هم وجود دارد و این راه میانبر در اتفاقات خیلی مهم است. ممکنه که شما در حالت عادی بپرید وسط خیابان؟ اصلاً امکان ندارد؛ اما اگر فرزندتان ناگهان بدود وسط خیابان چه کار می کنید؟ یا در شرایط عادی اگر یک سگ ببینیم از او کنار می گیریم ولی اگر به کودکمان حمله کند حاضریم که او را خفه کنیم و یا در حالت معمولی خیلی سخت خودمان را به طبقه سوم می رسانیم اما اگر فریاد یک کودک را بشنویم ممکن است در سه ثانیه خودمان را برسانیم به بالا. چرا؟ چون آن سیستمی که در شکل نشان داده شده از کار می افتد. این سیستم محافظ ما است. در شرایط معمولی اگر بخواهیم بپریم وسط خیابان این سیستم جلوی ما را می گیرد و می گوید نرو، خطر است، مواظب باش ولی در شرایط غیرمعمولی کاملاً از کار می افتد؛ چه قدر پیش آمده که پدرمادرها به خاطر نجات جان فرزندشان را فدا کردند.

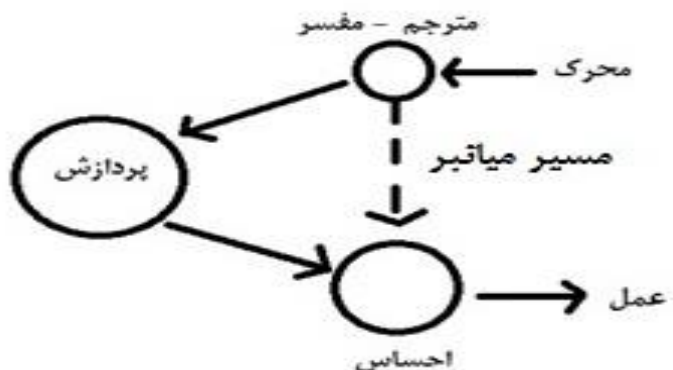
نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

شکل گیری صحیح این سیستم یعنی ذهن باز، یک ذهن باز و فعال از طریق تجربه و یادگیری عمل می کند. شما یاد گرفتید که در مقابل موش چه واکنشی نشان بدهید و یا در مقابل خطر چه کار کنید. همه ی این سیستم بر پایه ی یادگیری است و یادگیری با ذهن باز و تجربه هایی که از کودکی شروع می شود، شکل می گیرد.

در شرایط رشد و ذهن فعال، بخش مترجم و مفسر دیگر تفسیر نمی کنند بلکه توصیف می کنند. محرک میگه موش دیدم، بخش پردازش توصیف می کند که موش یک حیوان کوچک است که سمی نیست و می توان آن را گرفت و دور انداخت، فقط آلوده است و باید دست ها را شست و ... در این حالت بدون احساس ترس، روش ابداع می کنید و کارتان را به بهترین نحو انجام می دهید و در پایان احساس خوشایند خواهید داشت. در این حالت رشد عاطفی نیز صورت می گیرد.

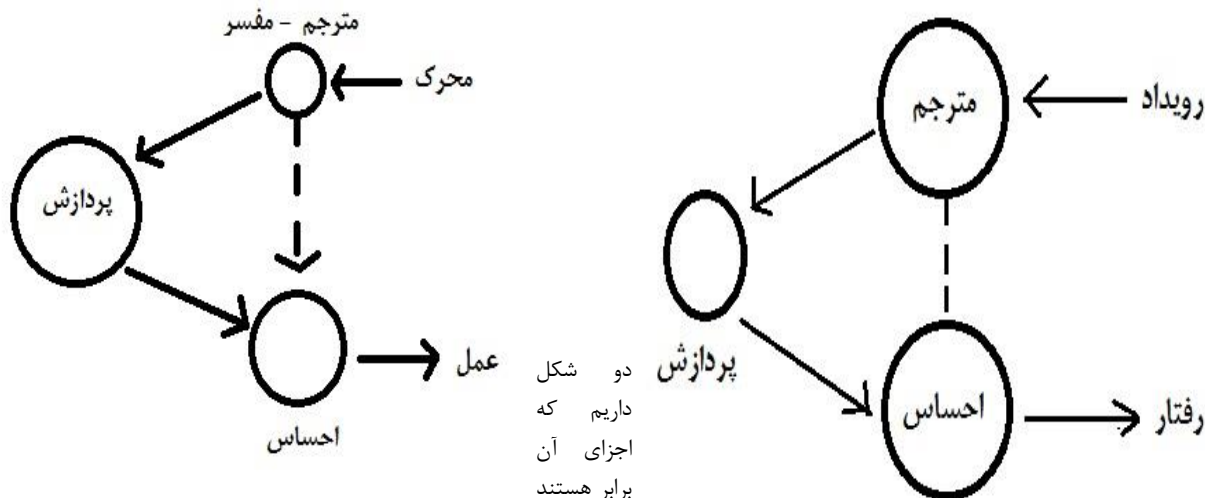
اما در شرایط ذهن منفعل دنبال این هستیم که الگو چه می گوید، من الگو را تکرار می کنم و هر دفعه که این اتفاق بیفتد ترسمان هم بیش تر می شود، به تجربیات تلخ اضافه می شود و در نهایت احساس ناخوشایند حاصل و رشد عاطفی اتفاق نخواهد افتاد.

مسئله ی بچه ها این است که وقتی به دنیا می آیند از مسیر میانبر بیشتر استفاده می کنند چون مسیر اصلی هنوز کامل نشده است. بارها از من شنیده اید که کودک عقل ندارد چون کودک از مسیر میانبر استفاده می کند؛ دیدید چه قدر زود عصبی می شود و همین طور که گریه می کند یکدفعه غش غش می خندد یا در حال خنده یکدفعه گریه می کند یا خوشحال است و یک مرتبه می ترسد چون مرتب از مترجم و احساس استفاده می کند. بخش پردازش او هنوز شکل نگرفته است. این بخش را به طور موقت چه کسی برای کودک به عهده دارد؟ مادر



مادر عقل مصنوعی کودک است. دیدید بچه ها وقتی یک کاری می خواهند انجام دهند مرتب به صورت مادر نگاه می کنند که ببینند مادر چه واکنشی نشان می دهد. هر کاری که مادر انجام می دهد برای کودک الگو می شود و در بخش مترجم و مفسر ثبت و ضبط می شود.

بخش مترجم و بخش احساس در ناخودآگاه ذهن ما قرار دارند. بخش پردازش در بخش آگاه ذهن قرار دارد و سال های کودکی به این دلیل خیلی مهم هستند. همه ی ما الگوهای کودکی را گرفته ایم حالا اگر می خواهیم این الگو را عوض کنیم درست باید برگردیم به شرایط کودکی و از اول شروع کنیم. وقتی از من می پرسید که فرزندم دوران کودکی را گذرانده حالا چه کار کنم و یا برای خودم چه کار می توانم کنم؟ من که دوران کودکی اختیاری از خودم نداشتم؟ الان چی کار کنیم؟ جوابش همین است که گفتم به تقویت آگاهی هایمان بپردازیم، الگوهای ثبت شده ی کودکی را به آرامی تغییر دهیم و اول از خودمان شروع کنیم بعد فرزندمان و دیگران. اگر بخواهیم خوش نویسی یاد بگیریم چه کار می کنیم؟ درست مثل کودک کلاس اولی باید از اول شروع کنیم، از یک استاد سرمشق بگیریم و شروع به تمرین کنیم، اول یکی یکی بعد ۵ خط و ... تا قدرت و مهارت خوش نویسی را به دست آوریم. تغییر این گونه در آدم شکل می گیرد؛ یک روزه مسائل انسان عوض نمی شود؛ باید برگشت به ریشه و زمان داد و تمرین و تلاش و مداومت داشت و با هر پیشرفت به خودمان پاداش بدهیم. درست مثل همان تمرین خط نوشتن وقتی خوب نوشتیم به خودمان پاداش بدهیم، با این روش می توانیم ناخودآگاه و نیمه آگاه ذهنمان را تغییر دهیم. سخت نیست ولی پشتکار نیاز دارد.



ولی دو تیپ مخالف اند. ذهن فعال ذهنی است که بخش پردازش یا آگاه آن قوی است و ناخودآگاه یا بخش احساس را کنترل می کند. ذهن منفعل ذهنی است که بخش پردازش یا آگاه آن ضعیف است ولی ناخودآگاه آن یعنی مترجم و بخش

احساس آن قوی است؛ برای هر پدیده ی کوچکی شرح و تومار می سازد و در کل احساسی عمل می کند، درک مقصر و مظلوم خیلی قوی دارد. به این تیپ آدم ها می گوییم که احساسی عمل می کنند. یک آدم افسرده، عقلانی عمل می کند یا احساسی؟ مسلم است که کاملاً احساسی عمل می کند و تحت تأثیر ناخودآگاهی قرار دارد. در روانشناسی تحلیل رفتار متقابل، بخش مترجم یا مفسر را «والد» و بخش پردازش را «بالغ» و بخش احساسات را «کودک» می نامند.

ما با دو الگوی رفتاری مواجه هستیم، شکل اول (ذهن فعال) و شکل دوم (ذهن منفعل). الگوهای رفتاری ما، بر اساس انباشته های مترجم و احساس ذهن منفعل هستند و بخش پردازش فقط تکرار کرده، رشد نکرده است چون پردازش نداشته و فقط در اختیار مترجم و احساس قرار گرفته. در ذهن منفعل دو بخش مترجم و احساس یعنی بخش نیمه آگاه، عمل می کنند و پایه ی رفتار ما هستند و پردازش، توجیه می کند.

اگر بخش آگاه (پردازش) رشد نکند و کوچک بماند، بخش ناخودآگاه (مترجم و احساس) بزرگ می شود. رشد یعنی بالا رفتن قدرت پردازش، شناخت، مهارت های فکری و به کنترل درآوردن بخش ناخودآگاه که همان مترجم و احساسات هستند. هر دو شکلی که نشان داده شد در ذهن صورت می گیرند. در ذهن منفعل تمام رفتارهای ما تابع ناخودآگاه است و بخش آگاه فقط توجیه گر است. در ذهن فعال بخش آگاه مدیریت می کند و دو بخش ناخودآگاه در خدمت عقل قرار دارند.

ما چهار گروه احساس داریم: شادی، غم، ترس و خشم. همه ی احساس ها خوب هستند. احساس اصلی انسان، شادی است. شادی حاصل صراط المستقیم و رشد است. تا زمانی که در مسیر درست قرار داریم شاد هستیم. ما به دنیا آمده ایم که رشد کنیم پس به دنیا آمده ایم که شاد زندگی کنیم. سه احساس دیگر آمده اند تا به ما اعلام خطر کنند و هشدار دهند که "مواظب باش در مسیر شادی نیستی" برگرد به مسیر و برگرد به شادی.

زمانی که در ذهن فعال باشیم، احساسات در کنترل ما خواهند بود. زمانی که در ذهن منفعل باشیم، ما در اختیار و کنترل احساسات و تفسیرها خواهیم بود. احساسات بد نیستند بلکه بسیار خوب هستند. خشم هنگامی که در جهت خواسته ها و انتظاراتمان به مانع برخوردیم، بروز می کند. اگر خشم نداشته باشیم نمی توانیم در مسیر رشد حرکت کنیم چون مرتب مانع جلوی راه ما می آید و مرتب خشم می آید که به ما کمک کند تا از موانع عبور کنیم. زمانی که به یک جوب میرسید که بلند است و نمی توانید از آن بپرید، چه کار می کنید؟ حاضرین: دورخیز می کنیم و با سرعت می پریم. آقای سلطانی: می افتید وسط جوب حالا چه کار می کنید؟ دوباره بلند می شوید و می خواهید دوباره بپرید؟ به این میگن لجبازی. حالت صحیح این است که بگردید دنبال یک پل که به راحتی بتوانید از روی آن عبور کنید؛ آن چیزی که باعث می شود که به دنبال پل بگردید، خشم است. اگر خشم نبود، جوب را که می دید برمی گشتید و از ادامه ی راه منصرف می شدید. خشم ما را به حرکت وادار می دارد و ما را مجبور به پیدا کردن راهکار می کند. فقط مشکل در این است که کسی همه ی زندگی را مانع ببیند مثل درک مقصر و مظلوم که خشم بالایی دارند و همه چیز را مانع می بینند.

چرا وقتی فرزندتان درس نمی خواند عصبانی می شوید؟ حاضرین: مانع پیشرفتش می شود. آقای سلطانی: خوب به شما چه ربطی دارد؟ شما چرا عصبانی میشوید، یکی دیگه درس نمی خونه شما عصبانی می شوید؟ حاضرین: کلی هزینه کردیم. استاد: خوب باید هزینه کنید البته به خاطر هزینه دچار غم می شوید چون پول از دست داده اید. حاضرین: می ترسیم آدم حسابی نشه. استاد: بالاخره یک چیزی همیشه دیگه و اگر می ترسید باید بترسید چرا خشمگین می شوید؟ ما وقتی در مقابل مانع قرار می گیریم خشم سراغمان می آید. حاضرین: خودمون زیر سؤال می رویم. استاد: بله درسته؛ بین من و کودک ایده آل من مانع

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

ایجاد شد، درس نخوندن تو نمی‌ذاره من به کودک ایده آلم برسم. عصبانی میشم تا تو را وادار کنم که درس بخونی تا من صاحب بچه‌ی درسخوانی باشم و بین من و خواسته‌ام مانع ایجاد نشود.

در مورد ترس هم همین‌طور، ترس در خطر است. کسانی که ترس زیادی دارند بسیار آدم‌های برنامه‌ریز و محافظه‌کاری هستند، همه‌ی اطراف را کنترل می‌کنند که یک موقع خطری تهدیدشان نکند. پس ترس هم خوب است حتی ترس از مرگ هم خوب است چون باعث می‌شود آدم مراقبت و برنامه‌ریزی کند اما وقتی از یک حدی گذشت دیگر ترسویی می‌شود.

غم در فقدان است. می‌دانید اگر غم نبود چه می‌شد؟ دیگر نمی‌توانستیم شاد باشیم چون دیگر هیچ چیز برایمان ارزش نداشت؛ سپاسگزار و قدرشناس نبودیم. حق شناسی و قدرشناسی و سپاسگزاری به خاطر وجود غم است.

همه‌ی احساسات ما زیر مجموعه‌ی این ۴ احساس اصلی هستند. مثلاً حسرت ترکیب شادی و غم است؛ غم این که ندارم و شادی این که اگر داشتم چی می‌شد؟ ترکیب این احساسات، احساسات مختلفی می‌سازد. مسئله‌ی مهم این است که از این احساس‌ها عبور کنیم و برگردیم به شادی. برگردیم به زندگی و این یعنی رشد عاطفی. ما باید پردازش کنیم و ابداع کنیم و از احساسات عبور کنیم.

یک تمرین عملی در این جا با شما انجام می‌دهیم تا مطالب برایتان کاملاً روشن شود. به عقیده‌ی من اگر مادر احساس درستی نداشته باشد نمی‌تواند به کودکش احساس درستی بدهد بنابراین در مرحله‌ی اول روی مادر کار می‌کنیم و در مبحث بعدی به کودک می‌پردازیم. و مادر باید روی این تمرین‌ها کار کند تا بتواند در برابر فرزندش درست عمل کند.

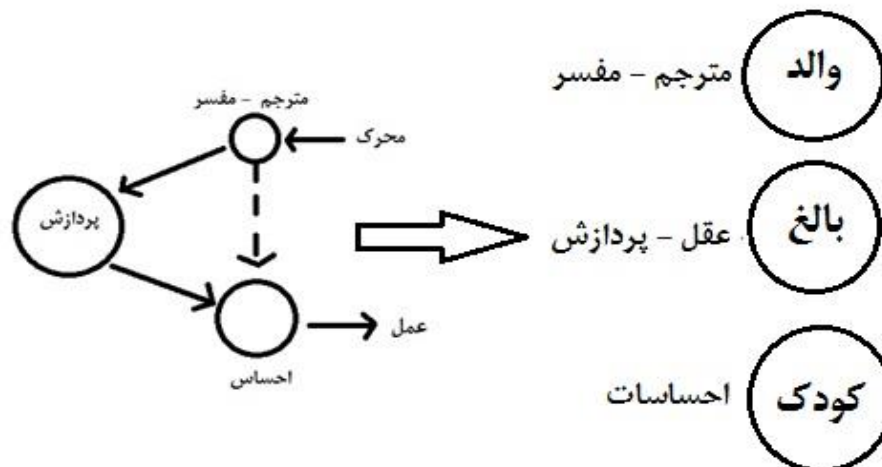
ما گفتیم یک والد و یک بالغ و یک کودک داریم که در واقع همان مفسر، پردازشگر و احساسات‌ما هستند. حال می‌خواهم یک خاطره‌ای را به یاد آورید که از کسی حرفی یا رفتاری دیده‌اید که به شدت رنجیده‌اید و الان هم که سالیان سال است که هروقت به یاد می‌آورید حالتان بد می‌شود.

یکی از حاضرین: من یک خاطره دارم که هر وقت یادم می‌افتد حالم خراب می‌شود و آن این است که روز عروسی ام پارچه‌ی لباس خواهرشوهرم از پارچه‌ی لباس من عروس بود که از کم لطفی خانواده‌ی همسرم مجبور شده بودم لباسم را خودم بدوزم و خواهرشوهرم هم درست از همان پارچه‌ی لباس من برای خودش لباس دوخته بود. استاد: پس شما دیدید که از لباس عروس یک نفر دیگری پوشیده و عروس دوتا شده؛ پس این جا محرک دیدن است. چه تفسیری از این رویداد کردید؟ با خودتان چه فکری کردید؟ ج: فکر کردم به من توهین شده و او خودش را کوچک کرده. استاد: چه احساسی داشتید؟ ناراحت و غمگین شدم. استاد: چه واکنشی نشان دادید؟ بهش گفتم چرا این کار را کرده؟

لباس عروس دوتا شد ---> تحقیر ---> غم و خشم ----> به او تذکر دادم

اولین حالت را رویداد می‌گوییم، یک لباس شبیه من عروس پوشیده شد، به من توهین شد و ... همه‌ی این‌ها یک رویداد هستند. دومین حالت، تفسیر است ما از چیزهایی که می‌بینیم یا می‌شنویم در ذهنمان یک تفسیر می‌کنیم؛ از این تفسیر یک احساس به وجود می‌آید و از این احساس یک رفتار به وجود می‌آید. این اتفاق در طول روز مرتب برای ما می‌افتد و می‌بینیم که ما خیلی وقت‌ها با احساس ناخوشایند زندگی می‌کنیم. این که ما با احساس ناخوشایند زندگی می‌کنیم به این دلیل نیست که دیگران ما را آزار می‌دهند بلکه به این دلیل است که ما مسئولیت احساساتمان را به عهده نمی‌گیریم. درک مقصر و مظلوم مرتب در احساس ناخوشایند به سر می‌برند و یا دائم خودشان یا دیگران را سرزنش می‌کنند. یک مسئول است که مسئولیت به عهده می‌گیرد. حال به نظر شما برای این که ما تغییر کنیم چه چیزی باید تغییر کند؟ رویداد؟ یا احساس؟ یا رفتار ما؟

لباس عروس دوتا شد!! این رویداد را کی دید؟ حاضرین: من. استاد: «من» کیه؟ بالغ. بله چشم و دیدن و شنیدن مختص بالغ است چون والد و کودک ذهنی هستند و عینیت ندارند، در ناخودآگاه ما قرار دارند. حالا کی تفسیر می‌کنند؟ والد. والد تفسیر می‌کند. کی عصبانی یا غمگین شد؟ کودک. کی واکنش نشان داد؟ بالغ. عروس خانوم یک لباس شبیه لباس خودش دید، یک نیش به خواهرشوهر زد، سرزنش و ... غافل از این که دو شخصیت ذهنی و دو ذهنیت یعنی تفسیر و به دنبال آن احساس، در درون ما هست که ما را هدایت می‌کنند. آن کسی که به خواهرشوهرش نیش زد دیگر یک عروس ۲۲ ساله نبود بلکه یک دختر بچه‌ی ۴ ساله بوده؛ دیدید می‌گوییم مثل بچه‌ها رفتار می‌کنی! ما اسیر مفسری هستیم که از کودکی در درون ما نهادینه شده و به آن در طی سالیان محتوا داده شده، این مفسر را والد درون می‌گویند که باید عوض شود. و باید به جای والد، بالغ را جایگزین کنیم، مفسر را کوچک کنیم و پردازش را قوی کنیم و به سمت ذهن فعال حرکت کنیم.



بالغ تفسیر نمی کند و ذهنش را عذاب نمی دهد، بالغ در آگاه است. بالغ فقط به آن چیزی که می بیند و می شنود و حواس پنج گانه اش کار دارد و به جای تفسیر، توصیف می کند. عروس خانوم چی دید؟ یک خانمی که شبیه لباس من پوشیده! تمام شد، این توصیف است. حاضرین: یعنی می گویند که باید گذشت کرد؟ استاد: گذشت لازم ندارد، در ذهن فعال و بالغ و توصیف کردن، ما در مرحله ی کشف یک رویداد را تجربه می کنیم، آن را پردازش می کنیم و در مرحله ی ابداع تصمیم می گیریم. در تمام مراحل نیز تحت تأثیر پردازش ذهن هستیم نه تحت تأثیر احساسات و مترجم و مفسر. این مراحل کشف و پردازش و ابداع خیلی مهم هستند چون با انجام آن ها در حالت بالغ، اتفاقات برای ما تمام می شود و دیگر احساسات رویدادها را سالیان سال با خودمان حمل نمی کنیم که این دقیقاً انباشت ذهنی است.

ما در زندگی فقط یک معیار داریم و آن «رشد» است. هر رویدادی که برای ما پیش می آید باید با معیار رشد سنجیده شود و این که آیا به رشد ما کمک کرد یا نه؟ هیچ رویدادی در زندگی ما مهم تر از رشد نیست. هرگاه احساس خوشایند داشتیم یعنی در مسیر رشد قرار داریم و هرگاه احساس ناخوشایند داشته باشیم یعنی آن رویداد به رشد ما کمک نکرده و ما در مسیر رشد نیستیم. ما برای این که درک مقصر و مظلوممان را اغنا کنیم رویدادها را مهم می کنیم.

یک مسئول، رویدادها را به پردازش می برد و آن را توصیف می کند، تفسیر نمی کند، تجزیه و تحلیل می کند و در تصمیم می گیرد و در نهایت با احساس خوشایند خواهد بود. ولی درک مظلوم و مقصر سالیان سال در احساس ناخوشایند می ماند و هر وقت که آن رویداد را به یاد آورند همان احساس ها و همان واکنش ها را با خود به همراه خواهند داشت.

نکته ی مهمی که باید به آن توجه کنیم این است که چیزی که در ذهن ما ماندگار می شود احساس است و گرنه خود رویداد به بایگانی می رود و راکد می ماند؛ حال آن چیزی که باعث می شود یک رویداد به بایگانی نرود و راکد نشود و داریم ذهن را عذاب بدهد، احساس پشت آن رویداد است. ما از این احساس ها عبور نکرده ایم. دیدید چه قدر می گیم: "یه دفعه یه چیزی به من گفتی خیلی دلم رو شکستی". یکی از حاضرین: خوب ناخودآگاه است. استاد: اتفاقاً کاملاً آگاه است چون شما می خواهید که آن را نگه دارید، احساس نمی خواهید بماند این ما هستیم که بر پایه ی درکی که داریم آن ها را نگه می داریم.

ما دائماً در حال احساسی عمل کردن هستیم چون مکانیزم ذهن و احساس را بلد نیستیم. چند تا از این رویدادها را در ذهنتان دارید که هنوز به یاد می آورید و عذاب می کشید؟ خوب از ذهنتان بیگاری می کشید! بعد توقع دارید که این ذهن رشد کند؟! ذهنی که احساس صحیح نداشته باشد نمی تواند درست عمل کند. پس بخش بالغ و پردازش را رشد دهید. ما نباید در احساسات بمانیم. احساس برای گذشتن و عبور کردن است. احساس می آید یک هشدار می دهد درست مثل امپرها کابین خلبان. حال خلبان بیاید و فقط زل بزند به یک امپر چه اتفاقی می افتد؟ یک لحظه به امپر نگاه می کنیم، هشدار را می گیریم و تمام. در مورد احساس هم همین طور است؛ ما اصطلاحاً می گوئیم که احساسات را ببینید. بین که من الآن عصبانی هستم، با ذهن فعال کشف کن، ببر در سیستم پردازش.

یک کتاب خیلی خوب در این جا معرفی می کنم به نام «ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی»، نوشته مارشال روزنبرگ، انتشارات اختران. ما تفاوت تفسیر و احساس را نمی دانیم. تفسیر فکر است ولی پردازش، تفکر است. در ذهن فعال ما تفکر می کنیم ولی در ذهن منفعل فقط فکر می کنیم. تمام احساس های ناخوشایندی که داریم را به صورت فکر بایگانی کرده ایم. یکی از حاضرین: یعنی هیچ خاطره ی بدی را نباید نگه داریم؟ استاد: ما اصلاً خاطره ی بد و مثبت و منفی نداریم، هر چه بود تمام شد گذشت. اگر زندگی را حرکت و رشد ببینیم و آن را به حرکت در اتومبیل تشبیه کنیم، وقتی در اتومبیل در حال حرکت هستیم کجا را نگاه می کنیم؟ مسلم است که جلو و روبه رو را نگاه می کنیم و لحظه به لحظه از مناظر اطراف لذت می بریم. حالا بباییم و به یک منظره پشت سر بچسبیم و دائم به پشت نگاه کنیم.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

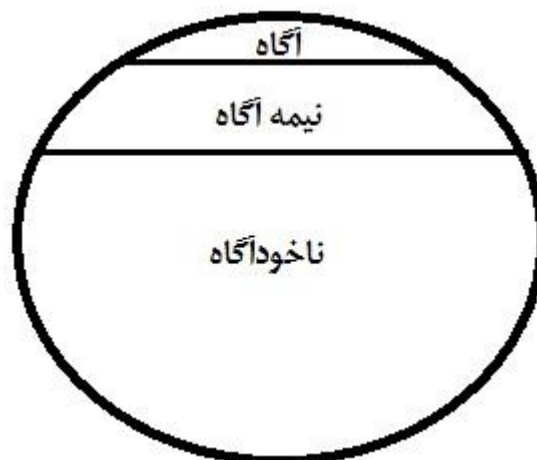
اگر احساس را نشناسیم اجازه نمی دهد که در لحظه زندگی کنیم، ما را نگه می دارد و منجمدمان می کند. بچه ها را دیدید که چه قدر قشنگ از احساس هایشان عبور می کنند. کودک کاملاً در لحظه زندگی می کند. احساس برای این است که در لحظه زندگی کنیم. اگر در احساس ناخوشایند بمانیم درک مظلوم و مقصر تقویت می شوند، مسئولیت احساسمان را هم که به عهده نمی گیریم و دائم شکایت می کنیم و در آخر خود را قربانی شرایط می کنیم و تسلیم می شویم. یک بیمار صعب العلاج یک قربانی است که تسلیم شده است.

هنوز راجع به احساس حرف داریم. در مبحث بعد این موضوع را دنبال خواهیم کرد.

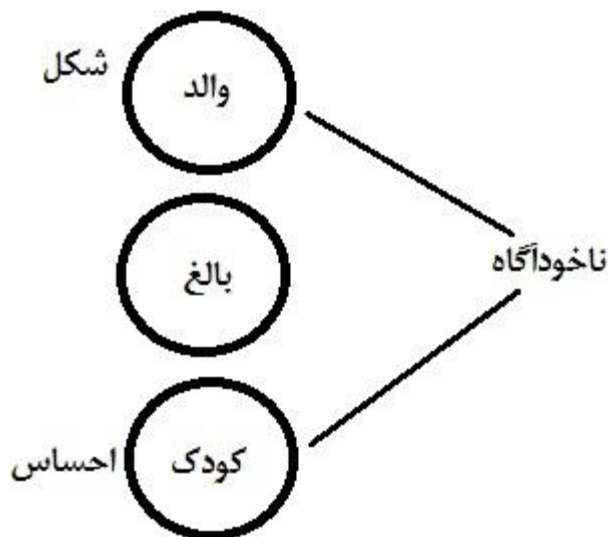
نشست ۲۵- احساس ۲

احساسات همراه بشر است و بخشی از میراث ژنتیک انسان است؛ بالقوه است و با انسان خلق می شود. نقش احساس بسیار مهم تر از نقش عقل است. عقل اکتسابی است و ۱۸ سال طول می کشد تا کامل شود؛ در حالی که احساسات از قبل از تولد کامل شده اند و از زمان تولد رسماً شروع به کار می کنند. در مبحث پیش ناخودآگاه و مترجم و مفسر را توضیح دادیم در این مبحث می خواهیم از زاویه ی دیگری به احساس نگاه کنیم و ببینیم که احساسات که در ضمیر و ذهن ناخودآگاه انسان ضبط می شوند از کجا نشأت می گیرند.

این شکل نمای دیگری از ذهن است که به یک کوه یخی تشبیه می شود که تنها سر کوه از آب بیرون زده شده و قابل دیدن است اما بخش اعظمی از آن در زیر آب قرار دارد. ذهن ما به این سه بخش تقسیم می شود که فقط بخش کوچکی از آن به آگاه تعلق دارد و بخش اعظم آن ناخودآگاه و پنهان است. این عظمت در ۵ سال اول شکل می گیرد و راهنمای کار ما تا آخر عمر است.



در حقیقت کارها و رفتارهای ما از ناخودآگاه به ما دیکته می شود به نیمه آگاه می رود و در بخش آگاه توجیه می شود. من تحت شرایطی فرزندم را کتک می زنم؛ آن لحظه ای که او را می زنم، تصمیم از ناخودآگاه من به من دیکته می شود و مجبورم می کند که بچه را بزخم ولی در آگاه توجیه می کنم مثل: «تربیت بچه از خودش مهم تر است» یا «بچه باید کتک بخوره تا آدم بشه»، «گاهی دوتا پشت دستش بخوره بد نیست» «عصبانیم کرد من هم زدمش؛ یا همسرم عصبانیم کرد من هم سر بچه خالی کردم». این توجیه ها همه در بخش آگاه صورت می گیرند اما دستور از ناخودآگاه است. اما ما فکر می کنیم که خودمان تصمیم گرفتیم این کار را انجام دهیم و شروع می کنیم به سرزنش خود و مقصر دانستن خود و مبتلا به درک مقصر یا مظلوم در آگاه مان می شویم. در حالی که ریشه ی همه ی این مسائل از ناخودآگاه می آید و ناخودآگاه نیز از کودکی مان می آید. این اتفاق چگونه می افتد؟ توضیح آن را با رسم این شکل می دهیم.



هر کاری و هر رفتاری که والدین با کودک انجام می دهند یک شکل دارد که چشم کودک مثل یک دوربین فیلمبرداری همیشه روشن، این شکل را با تمام زوایا ضبط می کند. درست مثل دوربین که تصاویر را ضبط می کند. کودک حتی دقیق تر و ظریف تر از دوربین این کار را می کند و این تصاویر ممکن است که خوشایند یا ناخوشایند باشند که مهم نیست و مهم این است که چشمان کودک مرتب در حال ضبط است. از این رویداد که چشم کودک می بیند و ضبط می کند، در کودک یک احساس به وجود می آید که این احساس در بخش دیگری ضبط می شود مثل دوربین که هم تصویر را می گیرد هم صدا را ضبط می کند هر موقع تصویر پخش شود، صدا هم پخش می شود. عین این قضیه در ناخودآگاه اتفاق می افتد در دوران کودکی یعنی زمانی که هیچ نقشی در شکل گیری شخصیتمان نداشتیم. زیر ۵ سال و به خصوص در زیر ۳ سالگی اوج ضبط تصویر - احساس است. هر زمان که تصویر بیاید و تکرار شود، احساس آن رویداد ضبط شده نیز تداعی می شود. برعکس این حالت نیز ممکن است یعنی ممکن است که اول احساس بیاید بعد تصویر تداعی شود.

هر زمان دچار احساس خاصی شویم طبق همان الگوی ضبط شده ای که داریم رفتار می کنیم. یک اتفاقی می افتد و من عصبانی می شوم، واکنش عاطفی من همانند الگویی است که قبلاً ضبط کرده ام. شما رفتارتان بیشتر شبیه پدرتان است یا مادرتان؟ دیدید گاهی می گوئیم که مثلاً نمی خواهم مثل مادرم رفتار کنم یا مثل مادرم غرغر کنم یا مثل پدرم داد بزنم ولی درست مثل آن ها رفتار می کنم! به این حالت «والد درون» می گویند. بخش احساس را نیز «کودک درون» می گویند. این دو بخش تا ۶ سالگی پر و بسته می شود. سال های بعد روی آن تأثیر می گذارد ولی ریشه اصلی همین سال های شش سال اول است و تا آخر عمر می ماند و نمی توانیم آن را پاک کنیم.

حالا چه کار کنیم؟ حال که فرزندمان ۶ سال را رد کرده و اصلاً در مورد خودمان چه کار کنیم؟

ناخودآگاه ما بسته شده و هر زمان که رویدادها تکرار شوند، احساسات هم زنده می شوند. مثال بارز این مسئله خاطره ای است که از خودم برایتان تعریف می کنم: من همیشه از طعم فلفل بیزار بودم و دلیل آن را نمی دانستم فقط هر زمان که طعم تند فلفل را می چشیدم، حرکاتی مثل جنون به من دست می داد و زمین و زمان را بهم می ریختم؛ اولین قراری که با همسرم گذاشتم این بود که به هیچ وجه در منزل ما فلفل وارد نشود، بعدها که با علم تحلیل رفتار متقابل آشنا شدم با خاله ام راجع به این موضوع صحبت کردم و جویا شدم که در کودکی من در رابطه با فلفل چه اتفاقی افتاده است؟ ایشان برایم تعریف کردند که من در سن زیر ۵ سالگی ام حرف ها و فحش های بسیار زشتی به زبان می آوردم و مهمان و غریبه و آشنا هم رعایت نمی کردم، در نتیجه مادر برای تنبیه من در دهانم فلفل می ریختند و من را نکه می داشتند که فرار هم نکنم و حسایی بسوزم تا ادب بشم. خوب بچه ی ۳ یا ۴ ساله می سوخت، خشم شدید ناشی از سوختن و مادر هم که اجازه ی شستن و دهان و فرار را نمی داد. آن صحنه را من به یاد نمی آوردم پاک شده بود ولی اثرات آن به قوت خودش باقی بود تا این که خاله ام برایم تعریف کردند و متوجه قضیه بیزاری از فلفل شدم. طعم فلفل برای من خشم کودک سه ساله را تداعی می کرد و حالا یک آدم ۴۰ ساله ی تحصیلکرده به محض این که فلفل را می چشید تبدیل می شد به یک کودک سه ساله ولی با قدرت مرد ۴۰ ساله! بعد اطرافیان میگویند عجب این دیوونه است مگه فلفل چیه؟؟ این کارها چیه؟ زشته و دائماً با منطق او را قضاوت می کنند و سرزنش. چون نمی دانند که این مرد ۴۰ ساله نیست که این حرکات را می کند بلکه یک بچه است که داره به خاطر ظلمی که در کودکی به او شده زجه می زنه اما چون حالا بزرگ شده حرکاتش هم خشن تر و بزرگتر شده. بسیاری از مشکلاتی که ما در ارتباطاتمون داریم ناشی از همین امر است.

ما رفتار را می بینیم، رفتار طرف مقابل ما را اذیت می کند ولی احساس پشت این رفتار را نمی بینیم. در مورد کودک به خصوص همیشه توصیه می کنیم که به رفتار او توجه نکنید بلکه به احساس پشت آن رفتار توجه کنید؛ (احساس -- رفتار) و وقتی این احساس را درک کردید حالا به نیاز پشت آن رفتار توجه کنید (انتظار یا نیاز -- احساس -- رفتار) و ببینید که چه نیاز یا انتظاری دارد. مثلاً درک مقصر درخواست بخشش می کند چون انتظار مجازات دارد، حالا چه نیازی دارد؟ وقتی کسی انتظار مجازات دارد چه نیازی می تواند داشته باشد؟ نیاز به بخشش، که مجازات نشود و برای به دست آوردن این نیاز است که عذرخواهی و طلب بخشش می کند.

پس خیلی مهم است که در رفتارها به احساس پشت آن توجه کنیم نه به خود رفتار. آدم بزرگی که عصبانی است و داد می کشد، پشت این رفتار چه احساسی است؟ خشم. پشت این خشم چیست؟ چه نیازی است که به آن نرسیده و تولید این خشم را کرده؟ یک آدم خشمگین به چی نیاز دارد؟ به کمک چون به مانع برخورد و نمی تواند از این مانع عبور کند.

بخش والد ما شامل صحنه هایی است که در ناخودآگاه ضبط شده است و اگر این صحنه ها تکرار شوند، خاطره و احساس آن برای ما تداعی می شود؛ مثل وقتی که باران می بارد و بوی خاک به مشام می رسد و می گوییم: آخی هوا مثل شمال شده چون حال و هوای شمال همراه با احساسش در ناخودآگاه ما ضبط شده است. چند نفر از شما از دروغ بیزارید؟ و اگر همسرتان به شما دروغ بگوید مثل این می ماند که دنیا روی سرتان خراب شده؟ چرا؟ چون از بچگی ما را با دروغ بزرگ کرده اند، دروغ به عنوان یک روش تعلیم و تربیت در گذشته بوده است، می خواستند بچه اذیت نشه یا ناراحت نشه به او دروغ می گفتند؛ مثل زمانی که مادر هفت قلم آرایش کرده و پدر با کت و شلوار و لباس مرتب، بچه را می برند خونه ی مادر بزرگ و میگن تو برو پیش مامان بزرگ تا ما بریم دکتر آمپول بزینم زود برمی گردیم! بچه هم با خودش فکر می کند که این ها یک هفته است که صحبت عروسی و لباس و این جور چیزها می کنند و من رو نمی خوان ببرند، دچار چه احساسی می شود؟ خشم و این احساس ضبط می شود. دروغ ----- خشم. و این داستان دروغ بارها و بارها برای کودک تکرار می شود و کودک نه یکبار بلکه چندین بار شاهد دروغ گویی بزرگترها می شود و بارها و بارها خشم در ناخودآگاه او ضبط می شود و در بزرگسالی با دیدن یک صحنه ی دروغ تمام صحنه های ضبط شده ی کودکی او تداعی می شود و به دنبال آن خشم خواهد آمد؛ چه قدر این جمله را می گوییم یا می شنویم که: فکر کردی من خرم؟! چون از بچگی ما را آدم حساب نکرده اند و گول زده اند و ما بزرگترها متوجه نیستیم که وقتی به کودک را گول می زنیم، دچار چه خشمی می شود و این خشم ها روی هم انباشته می شود و پایه ی خیلی از درگیری ها در بزرگسالی می شود.

خشم های انفجاری ما از این جا نشأت می گیرد، یک اتفاق می افتد، تداعی می شود و بخش کودک با خشم های انباشته شده اش منفجر می شود.

چگونه جلوی این مسئله را بگیریم؟

دایره ی وسط شکل ناخودآگاه، بالغ و بخش آگاه ما است. این بخش باید رشد کند تا این مسائل حل شوند. رشد عاطفی و بلوغ عاطفی یعنی همین رشد بخش آگاهی. یعنی اتفاقات را به جای ترجمه، تجزیه و تحلیل و به جای تفسیر، توصیف کنیم. والد ما مملو از صحنه های دردناک است و کودک نیز مملو از احساسات ناخوشایند و والد دائماً سرزنش می کند و کودک احساسات را قلیان می کند پس بالغ باید رشد کند تا بتواند بین والد و کودک فاصله بگذارد.

اتفاقات همراه با احساساتشان دائماً ضبط می شوند و از کنترل ما خارج هستند، اما ما احساسات آن ها را لازم نداریم. مسائل در حافظه و ذهن ما می مانند، بعضی به نیمه آگاه و بعضی به ناخودآگاه می روند و ما به احساسات آن ها هیچ نیازی نداریم.

ما بلد نیستیم که از احساساتمان عبور کنیم و به محض این که دچار احساسی می شویم شروع می کنیم به واکنش نشان دادن، در این حالت بالغ کاملاً منفعل است و رشد نکرده است. والد و کودک حاکم هستند؛ والد سرزنش می کند و کودک احساساتی می شود و بعد کودک دستور العمل می دهد و می بینیم که خانم و آقای عاقل و بالغ و تحصیل کرده رفتاری از خودشان نشان می دهند که همه تعجب می کنند. چرا؟ چون آن ها در آن لحظه فقط سه سالشان است و کاملاً تحت فرمان و تأثیر کودک هستند.

توجه داشته باشیم که بالغ و کودک چه مثبت و چه منفی برای همه در شش سال اول زندگی شکل می گیرند. مهم این است که بالغ رشد کند و از بالغ و کودک بهره ببرد. این سیستم جزو رمز و راز خلقت است. و برای این است که ما درست زندگی کنیم زیرا که ما بدون والد اصلاً نمی توانیم زندگی کنیم. والد سرزنشگر در واقع وجدان ما است، اگر وجدان نباشد ما دچار خطا و گناه خواهیم شد.

شکل دیگر والد، وسوسه گر و اغواگر است. اگر این والد نباشد ما اصلاً پیشرفت نمی کنیم. چه چیزی باعث می شود که ما دنبال علم و دانستن و مطالعه و کلاس برویم و رشد کنیم؟ وسوسه ی رشد. این وسوسه باید باشد چون فطرت انسان به دنبال رشد و حرکت است؛ منتهی وقتی بالغ رشد نمی کند طور دیگری از این وسوسه استفاده می شود.

شکل دیگر والد، حمایتگر است. این والد از ما حمایت می کند و ما را تأیید می کند ولی اگر از حد تعادل خارج شود دیگر ما هیچ کاری نمی توانیم بکنیم، دائم نیاز به حمایت خواهیم داشت و یا از طرف دیگر اگر حمایت او زیاد شود دیگر هیچ کس را قبول نخواهیم داشت و فکر می کنیم درست است. بالغ کنترل می کند که من چه میزان حمایت نیاز دارم. پس بالغ والد و کودک را که شامل طیف وسیعی از احساسات است را کنترل می کند. چون احساسات هم در جای خودشان و در حد تعادل لازم و بسیار خوب هستند مثلاً حسادت؛ مگر حسادت بد است؟ حسادت موتور حرکت است؛ منتهی اگر از حد

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

تعادل خارج شود مخرب می شود و این جا بالغ است که تعیین می کند کودک و بالغ از حد تعادل خارج نشوند. بالغ با آگاهی و دانایی باید این دو را به کنترل خود درآورد. همان طور که قبلاً گفتیم منظور از آگاهی، بصیرت و چرایی است و منظور از دانایی، دانش و روش و چگونگی است.

حال یک تمرین در مورد درک احساس بچه ها با هم انجام می دهیم. برای کودک مان یک جوجه خریده ایم و او خیلی خوب با آن سرگرم شده و بازی می کند. ما هم سرگرم کاری هستیم و سخت درگیر آن هستیم ناگهان فرزندمون شیون کنان می آید که مامان یا بابا: جوجم مرد! واکنش شما در این لحظه چیست؟

حاضرین:

- من همه ی کارهایم را کنار می گذارم و با او همدردی می کنم یعنی ازش می پرسم: خیلی ناراحت شدی؟ غصه می خوری؟
- من حس او را می گیرم، بغلش می کنم و ناراحت می شوم.
- بهش میگم من هم بچه بودم این اتفاق برام افتاد برای همین الان می فهمم که تو چه حالی داری!
- من میگم اشکالی نداره، خوب مرد دیگه!
- من میگم ناراحت نباش یکی دیگه برات می خرم.
- من مستأصل میشم و اصلاً نمیدونم که چی کار باید کنم؟
- من ازش اول می پرسم که چی کارش کردی که مرد؟
- من سعی می کنم حواسش را پرت کنم و میگم شاید نمرده!
- فعلاً کار دارم برو بعداً راجع بهش حرف می زنیم.
- من مراسم خاک سپاری برگزار می کنم.
- من از مرده و مردن می ترسم اصلاً نمیتونم کاری برایش کنم.
- من عصبانی می شم که چه قدر بهت گفتم بهش دست نزن، کشتیش دیگه!
- میگم آخی چرا مرد؟
- گفتم نخر این ها زود می میرن.
- من میگم فکر کن ببین چرا مرد؟
- دیدی عرضه نداشتی خوب ازش نگهداری کنی.

خوب همه ی نظرها را نوشتیم، حالاصحنه عوض می شود و شما از جلوی بیمارستانی رد می شوید و می بینید که من گریه کنان دارم می آیم بیرون؛ جلو می آید سلام سلطانی چی شده؟ مادرم فوت کردند و دارم میرم برای مراسم. در این حالت چی کار می کنید و چی می گوئید؟

بنابر نظرات شما و درک احساسی که شما می کنید:

من هم بچه بودم چند دفعه مادرم مرد! اشکالی نداره چیزی که فراوونه مادرا! ای وای حالا چه خاکی به سرمان کنیم؟ راستش را بگو چی کار کردی؟ اون قدر این پیرزن رو شکنجه دادی تا مرد! ای بابا شاید نمرده! مادرت مرده اِه ببخشید من الان کار دارم برو بعداً حرف می زنیم! ببین من از مرده و مردن می ترسم! خودت کشتیش! چه قدر گفتم مادر دار نشو! مادرت مرد حالا تو چی فکر می کنی؟! دیدی عرضه نداشتی از مادرت مراقبت کنی!

واقعاً شما با من این کارها را می کنید؟ یا یک تسلیت می گوئید و می روید یا گاهی بعضی تشدید غم می کنند و حالا صاحب عزا باید بیاید و او را جمع کند. حالا من می خواهم ببرسم که آیا بین یک کودک که جوجه اش مرده و یک مرد بزرگسال که مادرش را از دست داده فرقی وجود دارد؟

خیر هیچ فرقی نیست. هر دو دچار فقدان شده اند و غم در فقدان می آید. غم یک احساس است؛ کودک جوجه اش را از دست داده و دچار فقدان شده آیا باید این گونه با او رفتار کنیم؟ نظراتی که نوشتیم همگی واقعیتی است که ما با کودک رفتار می کنیم و اجازه نمی دهیم که او از احساسی که دچارش شده عبور کند. تمام رفتارهایی که در بالا نوشتیم و به خصوص موارد خشن تر باعث می شوند که کودک در احساسش بماند و در زمان بزرگسالی درون او مملو از احساسات متفاوت و ناخوشایند باشد.

حال تک تک برخوردایی را که برشمردید بررسی می کنیم تا ببینید که وقتی این رفتار را با کودک می کنید چه اتفاقی در ذهن کودک می افتد:

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

-در مورد اول، کودک دچار غم شده وقتی از او سؤال می کنیم یعنی برخورد منطقی و کودک عصبی می شود.

-در مورد من هم بچه بودم وقتی خیلی تکرار شود این ابهام برای کودک پیش می آید که چرا هر بلائی سر من می آید، تو بچگی سر بابا و مامان هم آمده! -اشکالی نداره، این برخورد توهین به احساس است.

-یکی دیگه برات می خرم، این مفهوم را می دهد که احساسات را معامله کن؛ ما پول داریم و با پول همه چیز را می توان خرید. ما هم در این حالت می خواهیم احساس کودک را بخریم. یعنی احساس را رها کن و پول را جایگزین آن کن. این دقیقاً حالتی است که در حال حاضر در جامعه ی ما یک معضل است، « میدونی من تو رو چقدر دوست دارم؟ اندازه ی ماشینی که در پارکینگ است». یکی دیگه برات میخرم یعنی ول کن غمگین نباش و ما تمام مدت می خواهیم که غم کودک را به هر وسیله ای که شده از او بگیریم.

-درمانده و مستأصل می شویم، چون خودمان هم نمی دانیم که با احساساتمان باید چه کار کنیم و اصلاً در این زمینه مهارت نداریم و با این مقوله آشنا نیستیم.

-سرزنش کردن (خودت کشتیش، چی کارش کردی)، با این رفتار به کودک احساس گناه می دهیم؛ یعنی تو مسبب همه ی این مسائل هستی.

-بی عرضه دیدی نتونستی، با این رفتار به کودک احساس ناتوانی می دهیم و درک مقصر او را بالا می بریم.

-شاید نمرده، وقتی این حرف را می زنی یعنی کودک را فریب می دهیم و او را وارد عرصه ی دروغ می کنیم.

-توضیح فلسفه ی مرگ، برخورد منطقی که هیچ دردی را دوا نمی کند.

به احساس کودک باید احترام بگذاریم، چه خوب و چه بد باید به احساسات کودک احترام گذاشت تا کودک یاد بگیرد که به احساسات خودش احترام بگذارد. مشکل ما بزرگترها این است که به احساساتمان احترام نمی گذاریم و آن ها را به خوب و بد تقسیم می کنیم و این طور تعبیر می کنیم که اگر احساس بد دارم پس آدم بدی هستم و اگر احساس خوب دارم، آدم خوبی هستم؛ پس باید دائم نشان بدهم که من چه قدر شاد و شنگولم، اصلاً غم و غصه ندارم و خشم هایم را در خودم می ریزم تا کسی نفهمد و همه قضاوت کنند که این آقا یا خانم چه قدر آرام و خوب است! چون به احساسات ما احترام گذاشته نشده. احساس ها خوب و بد ندارند و همه محترم هستند.

چند مورد دیگر از رفتارهایی که در مواجهه با احساسات کودک می کنیم را ذکر می کنم:

-ممکن است به کودک رشوه بدهیم، ببین عزیزم اگر گریه نکنی میریم بیرون به چیز خوب برات می خرم.

-ممکن است کودک را مسخره کنیم مثلاً برای این که آرام شود شروع کنیم به دلکک بازی و شکلک درآوردن؛ این کار توهین به احساس کودک است. مادری تعریف می کردند که هر وقت فرزند سه ساله شان زمین می خورد ایشان زود او را در آغوش می گرفت و قربان صدقه می رفتند و پدرش هم می آمدند و شروع می کردند به بشکن زدن و ادا درآوردن و آواز خواندن تا یک ساعت که کودک آرام شود، یک روز بعد از گذراندن کلاس درک احساس دوباره فرزندشان زمین می خورد و ایشان همین که آمدند کارهای همیشگی را شروع کنند که یاد کلاس می افتند و تصمیم می گیرند که آموزه های کلاس را عملی تمرین کنند، گفتند: نشستیم روی زمین پیش فرزندم و گفتم آخ آخ پات خیلی درد می کنه و کلی درک احساس کردم، فرزندم که تا به حال چنین رفتاری از من ندیده بود ماتش برده بود و اشکهایش روی صورتش ماسیده بود که همسرم آمد و شروع کرد به درآوردن اداهای همیشگی! ناگهان فرزندم برگشت به پدرش گفت که من زمین خوردم و پام درد می کنه اونوقت تو می رقصی و آواز میخونی؟! مادر گفت من و همسرم حاج و واج مونده بودم که ما تا به حال چه کار می کردیم!! -گاهی ما تشدید غم می کنیم، جوجه ات مرده! الهی من بمیرم و زبان می گیریم. درست مثل مجالس عزاداری ما به جای این که کاری کنیم که صاحب عزا به آرامش برسد و به برداشتن غم او کمک کنیم بدتر تا از در وارد می شویم شروع می کنیم به زبان گرفتن؛ ممکن است گاهی آنقدر شدید تشدید غم کنیم که کودک کم بیاورد، اه مامان بیشتر از من گریه کرد پس حتماً یک جای کار من ایراد داره که خیلی غصه نمی خورم!

-به کودک دروغ می گوئیم، نه عزیزم جوجه نمرده که مریض شده، بردیمش بیمارستان جوجه ها دو سه روز بستری میشه میاد بعد هم یواشکی یکی دیگه جایگزین آن می کنیم.

مسئله ی اصلی، همدردی است. همدردی یعنی درک. درک به منظور فهمیدن نیست؛ فهمیدن کار عقل است. درک یعنی حجم بزرگ غم تو را من با تمام وجودم حس می کنم؛ ما به این حالت غمگساری می گوئیم. احساسات چه خوشایند و چه ناخوشایند، بار دارند. احساسات خوشایند مثل یک بار شیرینی هستند که ما دوست داریم با دیگران قسمت کنیم و سبک شویم ولی احساسات ناخوشایند یک بار سنگین بر روی دوش ما هستند؛ حال کسی که یک بار سنگین بر روی دوشش است و در حال له شدن است چه انتظاری و چه نیازی دارد؟

انتظار دارد به جای این که با او رفتار منطقی کنیم، همه دست به دست هم بدهند و کمک کنند که از زیر این بار بیرون بیاید. کسی که احساس ناخوشایند دارد کمک لازم دارد که این احساس را از او بگیرند، به این حالت غمگساری می گویند.

احساسات قابل انتقال هستند، در همدردی و غمگساری ما بخشی از بار و احساس طرف مقابل را می پذیریم تا او سبک شود. در مورد احساسات دیگر نیز همین گونه است. ما در احساسات نیاز به همگساری داریم و باید از احساسات او بگیریم، در خشم پالایش می کنیم، در غم غمگساری، در ترس حمایت و ... به این حالت حمایت عاطفی و درک احساس می گوئیم. ما انسان ها از نظر روحی به هم متصل هستیم، احساسات از ما تراوش می کنند و به احساس دیگران پیوند می خورد. وقتی بچه ای جوجه اش مرده، دچار فقدان و به دنبال آن دچار غم شده و حالا نیاز دارد که این غم را کمک کنند و از شانه اش بردارند تا یاد بگیرد که در غم ها چگونه خودش را کنترل کند که بار بیش از توانش بر ندارد برای این کار یک فرمول ساده داریم: درک احساس.

درک احساس یک رابطه ی عاطفی است، بچه ای که جوجه اش را از دست داده دچار آسیب عاطفی شده. در درک احساس و رابطه ی عاطفی باید خودتان را هم قد کودک کنید یعنی بنشینید و با او صورت به صورت شوید، نگاه در نگاه. نگاه در رابطه ی عاطفی بسیار مهم است چون تنها عضو انسان است که اصلاً دروغ نمی گوید. به چشم کودک نگاه می کنیم و غم را از او می گیریم «خیلی غصه می خوری، آخ خیلی سخته، جوجه ات مرد وای چه قدر دوستش داشتی خیلی غصه می خوری میدونم» همین کافی است. حتی ممکن است که کمتر از یک دقیقه زمان ببرد ولی با تمام وجود است و کافی است. یک دقیقه دنیا را فراموش می کنیم و سعی می کنیم با تمام وجودمان غم را تجربه کنیم و با نگاهمان و با کلماتی در حد کودک غم را از او می گیریم و فرصت می دهیم که کودک گریه کند حتی شیون کند چون عزادار و سوگوار است و باید عزاداری کند.

وقتی عزیزی را از دست می دهیم تمام ذهن ما مختل می شود، تمام تمایلاتمان از بین می رود و دلمان می خواهد که فقط بنشینیم. غم هم برای این است که ما را بنشانند و ما را ترمیم کند. همین حالت برای کودک هم صادق است؛ جوجه اش مرده یا اسباب بازی اش را گم کرده یا دوچرخه اش را دزدیده باشد دچار فقدان شده و غم همراه فقدان می آید باید گریه و عزاداری کند. البته کودک خودش کوچک است، غمش هم کوچک است، زمان سوگواری اش هم کوچک خواهد بود. بعد از درک احساس می رویم برای حمایت عاطفی، یک ربع تا بیست دقیقه بعد از گریه و عزاداری دیگه از غم و غصه حرف نمی زنیم بلکه از بازگشت به زندگی با او حرف می زنیم. مثلاً می گوئیم وای بابا یک چیز خوشمزه برات خریده بودم رفت بهت بدم بیا بریم با هم بخوریم با این کار به او نشان می دهیم که برگرد به زندگی. یا مثلاً من میخوام برم بیرون خرید کنم تو هم میایی بریم. در این حالت می توانیم حتی پیشنهاد خرید یک جوجه ی دیگر بدهیم اما یادآور می شویم که این یکی هم ممکنه بمیره. برای غم جایگزین می دهیم، پالایش و برگشت به زندگی. چون بارها و بارها دچار فقدان می شوی، غمگین شو، عزاداری کن و آرام آرام به زندگی عادی و شادی برگرد.

بچه ها فقط با احساسشان زندگی می کنند اصلاً با عقل زندگی نمی کنند؛ هنر مادر این است که لحظه به لحظه بتواند نقش درک کننده ی احساس را ایفا کند. ممکن است کودک بعد از یک مسئله دوباره دچار مسئله ی دیگری شود مثلاً به سوپر می رود و فرزندان می گوید پفک میخوام! سرما خورده یا مشکلی داره که نباید پفک بخوره، شما مادر هستید و وظیفه دارید که نخرید، کودک هم وظیفه اش است که اعلام خشم کند چون در مقابل خواسته اش مانع به وجود آمده، شروع می کند به سماجت و بهانه گیری، حال مادری که هنر درک احساس نداشته باشد یا باج می دهد یا داد می زند و کودک را به زور می برد و کتک و ... در صورتی که هیچ کاری لازم نیست کند و فقط باید درک احساس کند، کودک را از مغازه می بریم بیرون، صورت در صورت و نگاه در نگاه، می گوئیم خیلی پفک دوست داری می دونم الان نمیتونیم بخریم خیلی عصبانی و دلخوری ولی الان نمیشه. کودک باید تمرین کند و یاد بگیرد که در تمام مدت زندگی به مانع برمی خورد و خشمگین می شود و باید از این خشم و این احساس عبور کند یعنی بالغ رشد کند.

این مطالب را تمرین کنید اما نه به عنوان انجام وظیفه و کتابی و جزوه ای عمل نکنید؛ درک احساسات یک رابطه ی عاطفی است و شما باید برای چند لحظه زندگی را فراموش کنید و با تمام حضور در آن موقعیت قرار بگیرید. در درک احساس چشمی برای دیدن، گوشی برای شنیدن و قلبی برای ادراک داشته باشید، برای ۲ دقیقه دنیا و زندگی و هرچه در آن هست را فراموش کنید پیش فرض های ذهنی مثل آبروم داره میره را برای چند لحظه کاملاً تعطیل کنید، با کودک یگانه شوید و بعد معجزه اش را ببینید.

مادری تعریف می کردند که دو فرزند دارند و یک شب منزل خواهرشان مهمان بودند، زمان برگشتن پسر بزرگ، منزل خاله اش می ماند و این خانواده با فرزند کوچکتر به منزل برگشتند، در منزل پسر کوچک از مادر می خواهد که مدادشمعی های برادرش را به او بدهد، مادر گفت نه پسر منم تونم چون برادرت نیست و من اجازه ندارم، پسرک شروع می کند به گریه و زاری. مادر تعریف کردند که بهش گفتم: آخ جانم چه قدر خوشگل گریه می کنی بیا یک کم آب بخور دستمال هم بهت بدم؛ این کار مادر یعنی گریه کردن حق تو است من هم همراهت هستم؛ تمسخر نمی کنیم، همراه کودک هستم و تمام عوارض احساسی را که داری بروز می دهی را من می گیرم، تو خودت را تخلیه کن؛ به این میگوین حمایت عاطفی. مادر گفت به فرزندم اجازه دادم که هرچه دلش می خواهد گریه کند ولی من نمی توانم خواسته اش را برآورده کنم، حدود ۲۰ دقیقه این اوضاع طول کشید و بعد پسر آمد و گفت مامان یه فکری، زنگ بزَن خونه خاله از داداش اجازه بگیر با مدادهاش! بازی کنیم. مادر گفت من هم هیجان زده گفتم وای چه فکر خوبی و با هم رفتیم و تلفن کردیم و پسر هم اجازه داد که با مدادهایش بازی کند.

یک بار هم جلوی خود من (استاد) در یک اتاق بازی، یک لگو پرت شد و خورد توی سر یک دختر بچه، او هم شروع کرد به شیون و گریه! پدر رفت جلو و دختر را بغل کرد و گفت: عیبی نداره چیزی نشده خوب میشی! دختر هم صدایش را بالا برد و بلندتر گریه کرد، رفتم جلو و به آن پدر گفتم اجازه بدید من دخالت کنم، نشستم پیش دختر بچه و گفتم چی شده عزیزم؟ گفت: لگو خورد توی سرم. دستم را گذاشتم روی سرم و گفتم آخ! و حالت قیافه ام هم را درآلود

کردم و گفتم آخ آخ چه دردی داره کجای لگو خورد تیزی اش یا پهنی اش؟ گفت: تیزی اش. گفتم: وای تیزی اش که اگه بخوره که دل آدم غش می ره خیلی درد می گیره! دختر بچه گریه اش تمام شد و رفت؛ پدرش گفت اگر با چشم خودم ندیده بودم محال بود باور کنم! گفتم: خوب همینه! این بچه فقط می خواست بگه که شما بفهمید که من چه دردی دارم آنوقت شما می گویید که عیب نداره!

بچه ها فقط می خواهند که آن ها را حس کنید و درکشان کنید. باز هم تأکید می کنم که احساس کودک را تشدید نکنید، صحنه سازی هم نکنید از منظر آرامش و تعادل با کلام و درآغوش گرفتن، حمایت کنیم. در این جا تأکید می کنم که درک احساس سن خاصی ندارد و در مورد همه ی افراد در همه ی سنین قابل انجام است.

یکی از حاضرین: اگر بچه زمین خورد سریع اهمیت ندهیم و فرصت دهیم که خودش بلند شود درست است؟ استاد: حتماً کودک باید خودش از زمین بلند شود، ما همیشه در کنار کودک حضور داریم. یک مثال می زنم در این مورد که در یک کتاب تعلیم و تربیت در زاین که خاطرات یک معلم ایرانی است را خواندم: یک روز ایشان در پارکی قدم می زدند و یک مادر و کودک توجه شان را جلب می کند و این طور نوشتند که: از لحظه ای که این مادر و کودک وارد پارک شدند مادر دیگر با کودک کار نداشت و روی نیمکتی نشست و بچه رفت افتاد توی خاک، توی چاله، اومد بیرون رفت توی جوب و گلی شد و خودش را بیرون کشید و هم چنان مادر سرش به کار خودش بود بعد کودک از یک تپه بالا رفت و از اون بالا با مادر دست تکان داد و مادر هم خنده ای کرد و دست تکان داد، من که حساسی حیرت کرده بودم طاقت نیاوردم و رفتم با مادر سر صحبت را باز کردم و گفتم ببخشید شما از وقتی وارد شدید من دیدم که اصلاً توجهی به فرزندتان نداشتید؟ مادر گفت: من کاملاً حواسم به فرزندم بود فقط مستقیم نگاهش نمی کردم تا یاد بگیرد خودش مسائلش را حل کند. گفتم آخه او افتاد تو چاله؟ مادر گفت بله من مواظب بودم آن چاله خطرناک نبود. گفتم آخه گلی شده؟ گفتند بله لباس برایش آوردم بازی اش تمام بشه عوض می کنم.

ببینید بچه ها این طوری رشد می کنند. زمین خورد اگر نیاز به حمایت داشت، حمایت می کنیم اگر نه که خود کودک باید از پس کارهای خودش بر بیاید. وقتی کودک زمین خورده و اتفاق مهمی نیفتاده و خودش بلند میشه میره دیگه لازم نیست که ما دنبالش بدویم که بیا من میخوام درک احساست کنم J. دچار وسواس علمی و کتابی بچه بزرگ کردن نشویم.

درک احساس را اول برای خودتان اجرا و تمرین کنید. به احساسات خود توجه کنید و با خودتان همدردی کنید. با فرزندتان همان رفتاری را کنید که دلتان می خواهد با شما رفتار کنند. وقتی من احساس های خودم را نمی شناسم چگونه می توانم دیگری را درک کنم. این یک مشکل عمومی است و رشد عاطفی جامعه ی ما پایین است.

نیازهای عاطفی خود و دیگران را بشناسیم. نیاز ما چیست؟ منظور من اصلاً توقع نیست نیاز را با توقع اشتباه نگیریم چون توقعات، الاما شاء... هستند بلکه منظور این است که ما بدانیم «نیاز من چیست که همسرم باید به من بدهد یا نیاز همسرم چیست که من به او بدهم.»

گفتیم احساسات جزو وجود هستند و باید تجربه شوند. درک احساس کودک بزرگترین مرحله ی شناخت کودک است. تا احساس کودک و نیاز پشت آن را نشناسیم نمی توانیم با او رفتار مناسب داشته باشیم و رفتارمان بر اساس ذهنیات خودمان خواهد شد.

کودک تا زمانی که احساس درست نداشته باشد نمی تواند فکر و عمل کند؛ چرا بچه های ما این قدر در درس خواندن ناتوان هستند؟ چون ذهن های خیلی پری دارند و یکی از عللی که ذهن پر می شود، احساسات ناخوشایند انباشت شده است. ما و به تبع فرزندمان بلد نیستیم از احساسات ناخوشایند عبور کنیم تا ذهن تخلیه شود. بچه ها نیز تا زمانی که احساس درست نداشته باشند درگیری های ذهنی شان اجازه نمی دهد که درس بخوانند. خود ما با این ذهن های پر می توانیم یک صفحه کتاب بخوانیم؟ وقتی ذهن پر از احساس های عبور نکرده است و خشم ها و غم ها و کینه ها و حسادت ها طبقه طبقه روی هم انباشته شده اند، این ذهن اجازه فراگیری نمی دهد.

پس بچه ها اول باید احساس سالم داشته باشند. گفتیم با احساس خوب و بد بچه ها باید با احترام برخورد کنیم. بچه ها در اوج احساس احتیاج به درک دارند و درک احساس یعنی پذیرش کودک همان گونه که هست. در حال جیغ زدن، نعره می کشه، پا می کوبه و نمی دونه که با این احساس باید چی کار کنه من مادر و من پدر باید توانایی پذیرش داشته باشیم همین جوری که هستی بیا حمایت کنم؛ پر خاش، قهر و داد زدن سر کودک و ... یعنی من تو را نپذیرفته ام. بچه ها هر چه بیشتر راجع به احساساتشان صحبت کنند مهارت بیشتری به دست می آورند و باید این امکان را داشته باشند که احساسات را بیرون بریزند و راجع به آن حرف بزنند.

نکته ی بسیار مهم: احساسات ناخوشایند کودک تا به وضوح بیان نشوند، بیرون ریخته نشوند و به آن توجه نشود و به عنوان یک واقعیت پذیرفته نشود، درست نخواهند شد و تا آخر عمر کودک در ناخودآگاه او خواهند ماند و عذابش خواهند داد. احساسات ناخوشایند نسبت به هر چیز و هر کسی به خصوص در زیر ۶ سالگی باید گفته شود. کودک وقتی نفرت و یا خشم یا هر احساس ناخوشایندی را بیرون می ریزد باید به او توجه کنیم و شنونده ی فعال باشیم؛ کودک به وضوح بگوید و خالی شود و ما بشنویم و درک کنیم مثل: اوه خیلی عصبانی هستی! من بستنی نخردم ناراحت شدی؟ این حالت را حتی با همسران یا هر کس دیگر نیز می توانید اجرا کنید.

کتاب «کودک، انسان، خانواده» در این زمینه بسیار عالی به شما راه و روش نشان می دهد. احساس سن و سال ندارد هر چیزی که در مورد کودک یاد می گیریم در مورد بزرگسالان نیز می توانیم پیاده کنیم. احساسات متعلق به بخش کودک ذهن است، فکر نکنیم که مثلاً همسرمان ۳۰ یا ۴۰ ساله است و پس کاری نمی توان کرد. همه ی ما وقتی عصبانی هستیم کودک هستیم یا حسادت می کنیم یا هر احساس دیگر، در آن لحظه کودک هستیم؛ پس فرقی نمی کند راهکار یکی است.

کودک هنگام تخلیه ی احساس نباید سرزنش شود. چرا این جوری هستی؟! پذیرفتن یعنی همین جوری که هستی برای من عزیزی. تو عصبانی شدی، بد و خوب نداریم. اگر بچه ها احساسشان را بیرون نریزند، می ماند و بزرگ می شوند و تبدیل به نفرت می شود. بسیاری از قهرهای خواهر و برادرها حتی در سن های میانسالی برای همین احساسات بیرون نریخته ی کودکی است.

بخشش یعنی رها شدن از احساس ناخوشایند. ما وقتی کسی را می بخشیم یعنی از احساس ناخوشایند نسبت به او خودمان را آزاد می کنیم. بخشش این نیست که در کلام بگوییم من بخشیدمت ولی توی دلمان بگوییم که ایشالا روز قیامت بری جهنم. بخشش یعنی من دیگه این احساس را نسبت به تو ندارم. بچه ها خیلی زود از احساس بیرون ریخته عبور می کنند و می بخشند. اما باید مطمئن باشند که بیان احساس منفی تبعاتی ندارد و موجب قطع محبت نمی شود. بچه ها باید بدانند که در ابراز و گفتن احساس آزادند اما در عمل محدودند. یعنی می توانند بگویند که ازت متنفرم میزنم توی دهنه تا بمیری... اما اگر دست بلند کرد که بزند باید دستش را بگیریم و محکم و قاطع به او بگوییم که حق ندارد بزند. یا اگر در سنی باشد که فحش بلد باشد و کلمه زشت به کار برد نیز مانع می شویم و کلمه ی جایگزین را به او یاد می دهیم.

نکته ی مهم دوم: درک احساسات کودک به معنی تأیید و قبول خواسته های او نیست. بچه ای که عصبانی است که برایش بستنی نخریده اید، در این جا ما اصالت خشمش را تأیید می کنیم نه مسئله ی خوردنش را. این بستنی به ضرر او است و ما هم به عنوان پدر و مادر مسئول هستیم که نخیریم و کودک هم حق دارد که عصبانی شود. تأیید حق کودک در خشم به معنی تأیید خواسته ی او نیست. تأیید خواسته ی کودک وقتی است که مادر خودش را می بازد و به کودک می گوید: خوب باشه عصبانی نشو گریه نکن می خرم ولی یادت باشه خودت بدتر میشی و سرفه می کنی ها!!

وقتی احساسات کودکان را می پذیریم، آن ها هم یاد می گیرند که احساسات خودشان را بپذیرند و به آن احترام بگذارند. علت این که ما با احساساتمان مشکل داریم این است که در کودکی ما را با احساساتمان نپذیرفتند و اجازه ی بروز ندادند و حالا در بزرگسالی ما هم نمی توانیم احساسات فرزندانمان را بپذیریم پس باید به کودکی برگردیم و احساساتمان را حالا خودمان بپذیریم، خودمان را همین گونه که هستیم بپذیریم، همین که هستیم لذت ببریم از خودمان و دنبال خوب و بد نباشیم و خود را توصیف کنیم: «من حسودم، خیلی هم حسودم» و عبور کنیم.

برای درک احساس کودک یک آینه ی عاطفی باشید. آینه چه کار می کند؟ وقتی جلوی آینه می ایستید آینه با شما چه کار می کند؟ همانی که هستید را به شما نشان می دهد. آیا آینه ظاهر شما را عوض می کند مثلاً روسری سبز شما را قهوه ای نشان دهد یا به شما بگوید که این روسری یا لباس به شما نمی آید؟ آینه در مورد شما قضاوت نمی کند. آینه ی عاطفی، احساس کودک را عیناً به خودش منتقل می کند، تو عصبانی هستی، تو حسودیت شد، غصه می خوری؛ نه این که بین خیلی حسودی بده، ... نه خوب و نه بد، همین که هست را نشان می دهیم تا کودک یاد بگیرد چگونه تغییر دهد.

کمک به درک احساس و رشد عاطفی کودک یکی از مراحل بسیار شیرین رفتار با کودک است. منتهی ما آن قدر حواسمان دنبال عقل و دانش کودک رفته که یادمان رفته شیرین ترین بخش رفتار با کودک درک احساس است چون متأسفانه درصد احساسات ناخوشایند جامعه ی ما بالا است. اگر یاد بگیریم که این احساسات ناخوشایند را تبدیل به احساسات خوشایند کنیم و یاد بگیریم از لایه های احساسات ناخوشایند ضبط شده در درونمان عبور کنیم و به احساسات خوشایند برسیم، می بینیم که بچه داری یکی از لذت بخش ترین کارهای دنیا است.

هر وقت دچار احساسات ناخوشایند شدید آن ها را بنویسید، اصلاً مهم نیست که چی می نویسید در آن زمان نه به عقل و نه به انسانیت و نه هر چیز دیگر توجه نکنید فقط به این توجه کنید که هر چه در ذهنتان است بدون سانسور بنویسید مثل یک استفرغ عاطفی، هر چه سم در ذهنتان است را بیرون بریزید؛ وقتی نوشتن تمام شد هرگز آن را نخوانید و بعد آن کاغذها را بسوزانید یا دور بریزید. چون هیچ کس در هیچ شرایطی نباید این استفرغ عاطفی را ببیند. اگر هنگام نوشتن دچار بغض و گریه و فریاد شدید هیچ اشکالی ندارد. در هر مورد و به هر دلیلی دچار احساس ناخوشایند شدید این کار را انجام دهید، بنویسید و تخلیه شوید و بسوزانید تا راحت شوید. به این ترتیب یک قدم برداشته اید و تکرار کنید

نشست ۲۶- کودک و تفکر اقتصادی ۱

در این مبحث ما بیشترین چالش را با ذهن شما خواهیم داشت چون صحبت های ما در این مبحث کاملاً و ۱۸۰ درجه با هنجارهای جامعه متفاوت است. اصلاً قصد مقصریابی نداریم بنابراین مطالب را با درک مسئول و بدون قضاوت بررسی کنید. این مبحث و مبحث بعدی، ریشه ی تمام مشکلاتی که ما با فرزندانمان داریم، بررسی خواهد شد.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

وقتی حرف از اقتصاد می زنیم یاد بورس و سهام و عرضه و تقاضا و غیره می افتیم. این ها علم اقتصاد هستند در حالی که من می خواهم از تفکر اقتصادی صحبت کنم. که مثل هر تفکر دیگری پایه ی آن از کودکی گذاشته می شود. اقتصاد در این تعریف یعنی: تنظیم رابطه ی انسان با محیط برای دریافت نیازهای زیستی. این تعریف ما از اقتصاد است. ما چه رابطه ای با محیط و طبیعت داریم و چگونه برای تأمین نیازهای زیستی مان ارتباط برقرار کنیم. اقتصاد یعنی عقل معاش. یعنی تنظیم مصرف مادی. اقتصاد در رویکرد هوش متعادل یعنی، روش هایی برای ارتقاء رضایت از زندگی و روش هایی که با امکانات موجود ما بیشترین رضایت را از زندگی داشته باشیم.

گفتیم که ما انسان را مجموعه ای از مادیت و معنویت، جسم و روح، فطرت و غریزه می بینیم. غریزه نیرویی است که ما برای زیست مان به آن نیاز داریم و با حیوانات مشترک هستیم. در حیوانات دایره ی فطرت و غریزه برهم منطبق است ولی در انسان غیر از غریزه و جسم، فطرت و روح نیز وجود دارد. اگر فطرت و غریزه در امتداد یکدیگر قرار بگیرند، انسان در آرامش خواهد بود. و اگر در امتداد هم قرار نگیرند، انسان در اضطراب زندگی خواهد کرد. نیاز های غریزی و نیازهای جسمی ما بسیار محدود ولی تکرار شونده هستند. مثل غذا خوردن، ما مرتب باید غذا بخوریم و با یک بار غذا خوردن نیاز ما تمام نمی شود. در حالی که نیازهای فطری ما بی انتها و دائمی هستند. شما از دیدن یک گل زیبا چه قدر لذت می برید؟ یا چند وقت لذت می برید؟ اصلاً نمی توان گفت چون انتها ندارد. جسم انسان محدود است، نیازهای جسمی اش هم بی انتها است؛ ولی روح انسان نامحدود است، بنابراین، نیازهای روحی اش هم بی انتها و نامحدود است.

چه تفاوتی بین انسان و حیوان است؟ تفاوت ما در این است که حیوان وقتی نیازش را دریافت می کند همه چیز برای او تمام می شود، سیر می شود و می رود؛ اما انسان چون روح دارد و یک پدیده ی بی انتها دارد و ذهن دارد، اگر نیازهای غریزی اش را ذهنی کند و جهت مخروط ذهنش به پایین برگردد، بعد از دریافت نیاز جسمی اش، نیاز فطری اش مطرح می شود یعنی بی انتهای طلبی و دائمی طلبی او آغاز می شود و در این حال اگر بلد نباشد و جهت مخروطش هم به سمت مادیات و پایین باشد، می رود به سمت انباشت کردن؛ یعنی بعد از این که غذا را خورد و سیر شد حالا برای خوردن لازم ندارد ولی حرص جمع آوری دارد و می خواهد که غذا برای روز مبادا جمع آوری کند. مسئله از این نقطه شروع می شود یعنی زمانی که ما نیازهای غریزی را دریافت کردیم اما جهت فطرت صحیح نیست و به سمت مادیات است و می خواهیم انباشت کنیم. زمانی که این حالت شروع می شود، آغاز مشکلات بشر است. حالا که من می خواهم انبار کنم و نگه دارم، پدیده ای به وجود می آید به نام مالکیت.

چند درصد از فضای ذهن ما را مادیت و مالکیت گرفته است؟ چه قدر به داشتن فکر می کنیم؟ یک بازی کوچک با شما می کنم و می خواهم که چند چیز را که مالک آن هستید نام ببرید. پاسخ حاضرین: خودم، لباسهایم، بچه هام، مدرکم، حساب بانکی، ۵۰ درصد مالک آپارتمانم هستم ... آقای سلطانی: خانمی که گفتند من مالک خودم هستم! پس لطف کنید پیر نشوید و جوان و شاداب بمانید. خانمی که مالک پنجاه درصد از آپارتمان هستند! لطفاً ترتیبی بدهید که آپارتمانتان فرسوده نشود و همینطور سالم و نو بماند. پاسخ: نمی تونم. آقای سلطانی: چه جور مالکی هستید که توان نگهداری آپارتمانتان را ندارید؟ خانمی که مالک مدرک تحصیلی اش بود! یک کاری کنید که دائماً علمتان به روز باشد می توانید؟ ببینید ما چه جور مالکی هستیم که در ملک خودمان نمی توانیم تصرف کنیم و اختیار ملک و مملوکیمان را نداریم. مالکیت بزرگترین فریب و توهم ذهن است، چیزی است که اصلاً وجود ندارد. تمام گرفتاری های ما از لحظه ای شروع می شود که مالکیت به وجود می آید. در یکی از مباحث به یاد دارید که پرسیدم چرا اتاق بچه های ما سوا است؟ «اتاق من»، مال من و در کل «من». مشکل از جایی شروع می شود که بحث مالکیت پیش می آید. در مخروط رو به بالا، نیازها در پایین ترین حد قرار دارد و در مخروط رو به پایین نیازها در بالاترین حد قرار دارد.

وقتی جایگاه نیازها بالا رفت و در جای معنویت قرار گرفت، تعارض شروع می شود. مجبور می شویم هم دیگر را بزنییم، فشار بدیم، تو برو عقب، این مال منه. انسان از قرن ها پیش چون نمی دانست که چه مشکلی دارد، مالکیت را اختراع کرد و قرارداد را گذاشت، از این خط مال من و از آن خط مال تو؛ و خودش این دروغ بزرگ را باور کرد. وقتی ذهن مادی شود برای خودش مالکیت قائل می شود و بنایش هم از کودکی گذاشته می شود. وبعد برپایه ی این ذهنیت تئوری اقتصادی می دهیم و قوانین حقوقی و نظام حقوقی تعریف می کنیم. و آرام آرام بشر باورش می شود که مالک است.

چرا این وضعیت به وجود آمده؟ این قضیه و این وهم یک مسئله ی تاریخی است. از کجا و چه جوری آمده و چه عوارضی دارد؟ یک اشاره به دوران قدیم می کنم، ریشه ی مالکیت خیلی قبل از این مثالی است که من می زنم ولی آن عاملی که این مسئله را تشدید می کند و ما و جامعه ی ما را امروز وارد بازی

مالکیت می کند، مربوط به این مسئله است که، از زمان بسیار دور و قدیم، مردم مملکت ما همیشه در مضیقه بودند. کشور ما یک کشور فقیر و ملت ما در طول این تاریخ همیشه گرسنه بوده. ما امروزه در مقیاس کمتر از ۵۰ سال است که تبدیل به ملتی سیر شده ایم و قبل از این تاریخ هیچ وقت مردم سیر نبوده اند. ما هیچ وقت ملت ثروتمندی نبودیم الان هم نیستیم و امروزه ما ملتی بسیار فقیر ولی پولدار هستیم، اصلاً ثروتمند نیستیم چون فقط پول داریم و چیز دیگری نداریم. اما در دوران قدیم قبل از مدرنیسم، ملتی بودیم که به خاطر شرایط اقلیمی کشورمان و خشکسالی های بی درپی در تنگدستی و قحطی و گرسنگی زندگی می کردیم، به همین دلیل مردمی هستیم که با حسرت بزرگ شدیم. وقتی وارد دوران مدرن شدیم یعنی دوران پیشرفت و تکنولوژی و تولید انبوه، این تولید انبوه به دنبال خودش یک مصرف انبوه می خواهد، بهترین کشورها هم برای طعمه شدن کشورهایی مثل ما هستند که از یک نداری تاریخی رنج می برند و با کمک تبلیغات به راحتی تبدیل به مصرف کنندگان وحشتناکی می شوند. به طوری که هرچه در این کشور بریزیم، کم است و در کل علت این احساس فقری که ما داریم این است که خواسته های ما بسیار زیاد است. احساس فقر را به کار بردم چون در واقعیت فقر نداریم بلکه ذهنیت و احساس فقر داریم. بی انتهایی برای ما تبدیل به محدودیت شده و نیازهایمان به جای این که معنوی شود، مادی شده و تبدیل به خواسته های فراوان شده. ما در معنویت انتها نداریم و فطرت انسان که بی انتها است در معنویت ارضاء می شود اما ما فقط در مادیت به سر می بریم و در این فضای مادی حالا هرچه که داشته باشیم باز هم کم است. هر چه داشته باشیم باز هم فقیر هستیم و دقیقاً این قضیه را به بچه هایمان منتقل کرده ایم. بچه های ما اکثراً با احساس ناداری درحال بزرگ شدن هستند.

رفتارها مادی شده است. ساختار ارزشی که همیشه راجع به آن صحبت کردم، بهم ریخته است و مادیت به جای اصل نشسته است. تمام نظام و ساختار بهم ریخته چون مبدأ و مرجع ما مادی شده است وقتی اصل برداشته شود و مادیت جای آن را بگیرد، اصول و ارزش ها هم تغییر خواهند کرد و مادی خواهند شد. حتی مسائل معنوی هم در دنیای امروز جنبه ی مادیت پیدا کرده. شکل محبت ها عوض شده و تبادل مادی، جای تبادل عاطفی را گرفته. نگاه هایمان هم تغییر حالت داده و نگاه پر محبت بی معنی شده و فوری یک بیت شعر از سهراب می خوانیم که «دل خوش سیری چند»!!

حتی احترام و شخصیت ها هم مادی شده. در چرخه ی هوش متعادل می بینیم که شخصیت در هوش اجتماعی جای دارد و این هوش در قسمت بالا یعنی معنویت قرار دارد ولی وقتی جهت آن عوض شود و مادی شود تبدیل به اقتصادی و مادی می شود که در پایین قرار دارد.

عوارض حاصل از تفکر مالکیت، سقوط است. سقوط از نیمه ی بالای چرخه به نیمه ی پایین آن. در یک تفکر و رشد متعادل، کسب درآمد از خلاقیت است. حتی شغل از خلاقیت است. در مبحث بعد مفصل راجع به بیکاری صحبت خواهیم کرد و این که بچه ها از کودکی چگونه باید اشتغال را یاد بگیرند و کارآفرینی از کودکی باید شروع شود. ما از طریق خلاقیت باید به درآمد برسیم، تولید و ابداع چه مادی و چه معنوی با خلاقیت است. خرج کردن، با تفکر و هوش اقتصادی است، چون ما اجازه نداریم هر چی که به دست می آوریم را خرج کنیم. ما با خلاقیت می توانیم هرچه می توانیم حلال و پاک به دست آوریم اما با تفکر اقتصادی اجازه نداریم هر جور که دلمان می خواهد خرج کنیم. وقتی تفکر مالکیت شکل می گیرد و مادی می شود، درآمد هم با تفکر اقتصادی صورت می گیرد و آنوقت فاجعه ی اقتصادی رخ می دهد که امروزه گریبانگیر خیلی از کشورها هست، کمتر تولید می کنیم و بیشتر خرید و فروش می کنیم. هر تولیدی متوازن با خودش یک شبکه ی توزیع لازم دارد ولی وقتی یک کالای تولید شده را چند دست بین خودمان می چرخانیم و به آن زرنگی و شم اقتصادی می گوئیم و دائم ارزش افزوده ایجاد می کنیم این یعنی درآمد ما از حوزه ی تفکر اقتصادی است نه از خلاقیت. الان به اکثر جوان ها می گوئیم چه کار می خواهید کنید؟ می گویند مغازه باز می کنیم؛ یک چیزی بخریم و بفروشیم. کمتر به ذهنمان می آید که یک کالایی را تولید کنیم، چه کالای مادی و چه کالای معنوی. فوری تفکر خرید و فروش به ذهنمان می رسد، این نتیجه ی سقوط ما به پایین چرخه ی هوش متعادل یا زندگی است و تفکر مادی بر اقتصاد حاکم شده است نه هماهنگی بین خلاقیت و اقتصاد و این مسئله خاص کشور ما نیست بلکه در کشورهای سرمایه داری هم صدق می کند و متخصصین عقیده دارند که ادامه ی این روند باعث نابودی بشریت خواهد شد. به همین دلیل دغدغه ی اندیشمندان بزرگ است که بشر را از این وضعیت نجات دهند و امروزه شاهد هستیم که جهان به سمت معنویت رو آورده است تا بتواند انسان را از نیمه ی پایین چرخه به بالا و به سمت معنویت پیش ببرد و مادیت را کاهش دهند.

یک سؤال از شما می پرسم که برای رشد فرزند یا فرزندانمان چه امکاناتی در اختیار دارید؟ حاضرین: وسائل منزل، اسباب بازی، دانش و آگاهی، محیط، مدرسه همه ی این مواردی که نام بردید برمی گردد به این که ما پول داریم و می توانیم برای کودکان امکانات فراهم کنیم؛ این طرز فکر یعنی محدودیت و با این تفکر ما داریم محدودیت ذهنی برای رشد ایجاد می کنیم. آیا تا به حال شده که کسی مانع شود که از نور خورشید استفاده کنید و در بهره بردن از آن

محدودیت داشته باشید. آیا محدودیت دارید از هوا و یا از طبیعت استفاده کنید؟ چه چیزی باعث این تفکر محدودیت و مادیت می شود؟ ذهن مالکیت. آن چیزهایی که فکر می کنیم ما مالکشان هستیم را به عنوان امکانات می بینیم، من مالک طبیعت که نیستم ولی مالک اسباب بازی های کودکم که هستم. مالک تحصیلاتم و مالک درآمدم هستم و این ها را به عنوان امکانات می بینم. محدودیت ذهنی از عوارض تفکر مالکیت است. بچه ها وقتی به طبیعت می روند از آن لذت می برند ولی ما بزرگترها وقتی به طبیعت می رویم چی می بینیم؟ به به چه زمین هایی! این جا متری چنده؟ چندسال دیگه که اتوبان هم بکشند حسابی رشد می کنه!!! ببینید تفکر محدودیت چه کار می کند که از دیدن جنگل بزرگ هم ما را محدود به چند متر زمین می کند؛ از آن جنگل به اون عظمت فقط دو هکتارش را می بینیم که البته اون رو هم نمی بینیم بلکه فقط حسرتش را می کشیم! «آخ اگه من این جا چند متر زمین داشتم» یا کنار دریا می رویم! فقط به ویلاها توجه می کنیم و حسرت می خوریم.

تفکر مالکیت، محدودیت ایجاد می کند. تفکر مالکیت اضطراب ایجاد می کند، «نکنه من این را به دست نیآورم. یا ازم بدزدند». نگرانی امروز ما در جامعه چیه؟ چیزهایی که داریم را از دست بدهیم. اگه بنزین لیتری ۱۰۰۰ تومان بشه من این ماشین را چه کار کنم؟ ببینید چه طور اعصاب و سلامتی و عمرمان را از بین می بریم فقط برای یک توهم ذهنی به نام مالکیت.

به دلیل داشتن تفکر مالکیت، این حق را به خودمان می دهیم که هر چه دلم بخواد می توانم انباشت کنم. هستی یک سفره ی باز است، ما هم بر سر این سفره نشسته ایم، در این سفره می گذاریم و از آن برمی داریم؛ تفکر مالکیت به ما می گوید که فقط از این سفره بردار و هیچ چیز هم در آن نگذار. مالک به انباشت فکر می کند و خیلی جالب است که نه تنها به انباشت برای خودمان فکر می کنیم بلکه به انباشت برای وارث هم فکر می کنیم «این بچه ها خونه می خوان زندگی می خوان بعداز من چی میشه؟».

در نهایت وقتی این تفکر بر جامعه غالب می شود و انباشت زیاد می شود، منابع طبیعی از بین می روند و همون بچه ها که این قدر نگرانیشان هستیم دیگر چیزی برای زندگی نخواهند داشت! مالک به خودش فکر می کند و حداکثر به خانواده اش، به غیر از این دو نمی تواند فکر کند چون غرق در منیت است و فقط به «من» و به «بچه های من» می تواند فکر کند.

گفتیم تفکر مالکیت یک وهم است اما امروزه در جامعه ی ما تفکر مالکیت یک ارزش شده است. حتی برای توجیه آن از لحاظ دینی و مذهبی هم مستند می آوریم، این مستندات کاملاً صحیح و درست هستند، مثلاً ما می گوئیم که در اسلام مالکیت محترم شمرده شده اما بقیه اش را نمی آئیم بگیم یا نمی دانیم که بگیم. ما یک وهم ذهنی را تبدیل می کنیم به ارزش و اصول.

خوب اگر مالکیت خوب نیست پس هر کی هر کی باید باشه؟ من هر کاری دلم بخواد می کنم؟ این که خودش از مالکیت بدتر است! چرا ما هر چیزی دلمان می خواهد می خوریم؟ چون مالک خودم هستم به کسی ربطی نداره!! آقایی را می شناختم که هر چیزی که مضر بود مثل الکل و سیگار و غذاهای مضر را استفاده می کرد و وقتی به او اعتراض کردیم، گفت ببینید من اجازه نمی دهم که ذره ای از بدن من سالم به گور برود، اونی که بخواد مورچه ها و کرم ها بخورن خودم کیفش را می کنم داغون و غیرقابل استفاده تحویل میدم!!! چرا همچین طرز فکری به وجود می آید؟ چون خودش را مالک خودش می بیند و چون مالک خودم هستم پس هر کاری دلم بخواد می کنم. چون مالک بچه ام هستم پس هر جوری دلم بخواد باهاش رفتار می کنم. حال که مالکیت یک وهم است پس چه کار باید کنیم؟ نیازهای زیستی بسیار مهم هستند و ما باید آن ها را دریافت کنیم؛ صحبت من هم این نیست که تارک دنیا شویم که این خود خیانت است. بلکه به جای مالکیت، اصل امانت را می گذاریم. در رویکرد هوش متعادل مهمترین مسئله ی اقتصاد، امانت است. امانت یک ارزش است؛ مالکیت ارزش نیست. و وقتی بحث امانت پیش می آید کارما سخت تر می شود. وقتی در مالکیت هستیم هر کاری دلمان می خواهد می کنیم، ولی با امانتی که به ما سپرده شده هم هر کاری دلمان بخواد می توانیم انجام بدیم؟ به ما اجازه داده شده که در حد نیاز فقط برای رشدمان از سفره ی هستی برداریم، تأکید می کنم فقط برای تأمین رشد و نه بیشتر. ما با خلاقیت هر چه قدر که خواهیم درآمد کسب می کنیم ولی با هوش اقتصادی اجازه نداریم که هرچی دلمان می خواهد هزینه کنیم؛ حال اگر اضافه داریم، آن را در سفره ی هستی می گذاریم و این اضافه درآمد باید هزینه شود برای بقای طبیعت، باید هزینه شود برای رشد دیگران؛ ما مسئول رشد خودمان هستیم و در مقابل رشد دیگران مسئولیت داریم. تفکر امانت به ما می گوید که: مال تو نیست بلکه در اختیار تو است و تو باید به خوبی از این چیزی که در اختیار قرار گرفته مراقبت بکنی.

یک انسان با نگاه امانت در مسائل اقتصادی و در کل زندگی بیشتر مراقبت می کند تا یک انسان با نگاه مالکیت. انسان با تفکر امانت، نگاه کلی نگر دارد و انسان با تفکر مالکیت، نگاه جزئی نگر دارد چون می گوید: «مال منه» و من جزء است اما نگاه امانت می گوید: «مال همه است»، همه یعنی ازل تا ابد، مال من نیست مال بشریت و انسانیت است بدون هیچ فاصله ی زمانی. تفکر مالکیت حرص و ولع دارد که جمع و انباشت کند، تفکر امانت از انباشت واهمه دارد. شما امانت داری دوست دارید؟ مثلاً یک نفر بیاید و بگوید که پنجاه تا شمش طلا دارم لطفاً این ها یک ماه خانه ی شما بماند! بعد که بره چه کار می کنید؟ چند تا قفل و بند و دائم مضطرب خواهید بود که نکنه این ها از بین بروند، اما وقتی مال خودمان باشه می بینیم که عجب کیفی داره حالا ببینیم که میشه یه پنجاه تایی دیگه از این ور و اونور گیر بیاریم حالا به هر قیمتی که شده!

با این مثال می بینیم که ما کاملاً با دو نگاه روبه رو هستیم، یکی نگاه جزئی نگر مالکیت که میگه مال منه هر چی بیشتر بهتر؛ و یک نگاه هم نگاه امانت است که اصلاً احساس نیاز در خودش نمی کند پس هرچی کمتر بهتر. تفکر مالکیت ناامنی می آورد، این تجربه را داشته اید که مثلاً یک ماشین مدل پایین داشتید

و حالا عوضش کردید یک مدل بالا خریدید چه حالی دارید؟ حاضرین: دائم پشت پنجره میریم که چیزی نشه! خط نیندازنش یا نندزدنش. آقای سلطانی: دیدید به چه اضطرابی مبتلا میشیم! این قدر به این اضطراب عادت کردیم که فکر می کنیم خیلی خوبه و دعا می کنیم که همیشه چیزهای نو بیاد و اضطراب هم که همیشه هست، کفشم را نندزدن، خونمو دزد نزنه، سیل نیاد، سهام افت نکنه! به این اضطراب ها عادت کرده ایم و آن ها را هنجار و لازم می دانیم. در حالی که انسان با تفکر امانت آramش دارد و هیچ احساس اضطرابی ندارد. چون به اصل خودش که مادیت نیست، ایمان دارد و مطمئن است که سهمش محفوظ است؛ «آن چه که من لازم دارم برایم مهیا می شود» پس آرامش دارد، ایمان و توکل دارد. کسی که ایمان دارد، امن است و کسی که توکل دارد به نظام آفرینش و هستی اعتماد و ایمان دارد؛ پس امن است. در حالی که تفکر مالک، نه ایمان دارد نه توکل و نه امنیت دارد. دیدید خیلی پولدارها چه قدر بددل می شوند و دیگر به هیچ کس اعتماد نمی کنند.

توهم مالکیت، محدودیت می آورد؛ کسی که تفکر مالکیت دارد همیشه محدودیت ذهنی دارد. تفکر امانت، عظمت و بی انتهای می آورد، کسی که تفکر امانت و کلی نگر دارد هرگز دچار محدودیت ذهنی نمی شود. بچه های ما باید درک عظمت پیدا کنند تا پایه ی تنگ نظری در آن ها شکل نگیرد. تفکر امانت به اندازه ی نیاز و لازم از منابع برداشت می کند و به فکر محافظت از منابع و طبیعت برای همه ی نسل ها است.

یکی از حاضرین پرسیدند که اگر جسم ما امانت است پس چرا پیر و فرسوده می شود؟ ما امانت دار هستیم و پیر شدن جسم دست مالک اصلی جسم است و اوست که تشخیص داده که جسم پیر شود. پیری و جوانی بازی ذهن بشر است ما نه جوان می شویم و نه پیر بلکه از صورتی به صورت دیگر تبدیل می شویم و بعد هم تجزیه می شویم؛ آن چیزی که در واقع به ما امانت داده شده، عمرمان است. عمر در قالب جسم امانت است خود جسم که به تنهایی ارزش ندارد. عمر و جسم به ما داده شده تا ما بتوانیم به مأموریتمان عمل کنیم و آن چیزی که در مقابل این داده ها از ما انتظار می رود، رشد است. یک نکته اشاره می کنم که با شنیدن این حرف ها فوری به فکر تغییر سبک زندگی و عمل کردن نیفتید چون عمل بسیار سخت است و هنجارهایی که ما به آن ها عادت کرده ایم ریشه ی هزاران ساله دارند پس این حرف ها رو فعلاً فقط بشنوید و آرام آرام شروع به تغییر و عمل کنید.

معنی امانت یعنی برقراری تعادل بین مادیت و معنویت. ما روی سکوی مادیت ایستاده ایم برای رفتن به سمت معنویت. ما روی این سکو ایستادیم و یک طنابی از زیر بغل ما را می خواهد بکشد به سمت بالا، خوب حالا اگر پایمان را به سنگ بچسبانیم چه اتفاقی می افتد؟ کشیدن طناب و ساق رشد همیشه ادامه دارد ولی ما پایمان را چسبانده ایم و ول نمی کنیم در نتیجه چه اتفاقی می افتد؟ کش می آیم و دائم ناله می کنیم منتهی نمی دانیم که برای رهایی از کش آمدن و ناله نکردن باید پایمان را آزاد کنیم. این سکو برای پرش است مثل هواپیما که برای پرواز نیاز به باند دارد ولی اگر خیلی سنگین باشد چه می شود؟ نمی تواند بلند شود و تصادف می کند. هواپیما هم برای پرواز نیاز به موتور و بال و بدنه و بنزین و غیره و در کل نیاز به مادیت دارد ولی این مادیت بر این اساس طراحی شده تا بتواند پرواز کند نه این که در اتوبان حرکت کند. حالا خلبان هواپیما بیاید و به جای دوهزار لیتر بنزین، دویست هزار لیتر ذخیره کند و به جای دو یا چهار موتور هشت تا موتور بگذارد خوب این هواپیما نمی تواند پرواز کند و هواپیمایی هم که نتواند پرواز کند تصادف می کند و آتش می گیرد و از بین می رود؛ منتهی هواپیما یک جا می سوزد و از بین می رود اما ما ذره ذره داریم می سوزیم. پایمان را چسبانده ایم به سکوی پرواز و از یک طرف هم داریم به طرف بالا کشیده می شویم. این کشش به سمت بالا را نمی توانیم قطع کنیم چون نظام آفرینش و رمز و راز خلقت است، ما به دنیا آمده ایم که رشد کنیم؛ پس بهترین کار این است که پایمان را آزاد کنیم.

به یاد دارید که در مورد شناخت صحبت کردیم و گفتیم که بدون شناخت، رشدی در کار نیست. شناخت برای این است که ببینیم و موقعیت خودمان را تشخیص بدهیم. تا وقتی پایمان به این سکو چسبیده، عذاب می کشیم. چون وزنه به پایمان چسبیده و این وزنه مادیات است که به پایمان آویزان است. مادیات و این وزنه باید هماهنگ با پرواز ما باشد؛ اگر کمتر باشد پرواز انجام نمی شود، بیشتر هم باشد باز پرواز انجام نمی شود ما نیاز به تعادل داریم.

یک نکته ی دیگر که به ولع مالکیت دامن می زند، فاصله ی بین خواست و خواسته است. ما همیشه گفتیم که «داشتن» و «شدن». داشتن جزو غریزه و مادیت و مالکیت است؛ و شدن جزو فطرت و معنویت است. داشتن باید در خدمت شدن باشد و ما شدن را رشد می بینیم. من قبلاً می گفتم که داشتن، لذت دارد؛ و شدن، ارضا و حض دارد. اما حالا می گویم که اصلاً لذت در داشتن نیست و این فریب دوم ذهن بعد از مالکیت است که ما فکر می کنیم لذت در داشتن است؛ در حالی که لذت هم در شدن است حتی در مادیت. ما همیشه فکر می کنیم که لذت در غذا است، غذا لذتی ندارد، بلکه لذت در گرسنگی است؛ یک انسان گرسنه است که از غذا لذت می برد. آیا انسان سیر از غذا لذت می برد؟ خواب راحت و لذت بخش مال آدم خسته است.

گرسنگی را می گوئیم «خواست» و غذا را می گوئیم «خواسته». هرچه این دو از هم دورتر باشند، لذت بیشتر است. یعنی گرسنه هرچه دیرتر به غذا برسد و صبوری داشته باشد یا آدم خسته دیرتر بخوابد؛ هرچه دیرتر به خواسته ها برسیم لذتش بیشتر است. در دوران مدرن، تکنولوژی سرعت را بالا برد و باعث کم تر شدن این فاصله شد، ما همه چیز را بلافاصله در دسترس داریم، ما برای خوراکی کاری انجام نمی دهیم، ما برای گرسنگی نمی خوریم بلکه برای تفنن می خوریم، در نتیجه سطح لذت پایین آمده و ما از داشته هایمان لذت نمی بریم چون فاصله ی بین خواست و خواسته کم شده و به جای لذت، اضطراب و عجله و بی قراری آمده. دیدید بچه ها چه قدر عجول و بی قرار شده اند، صبر ندارند؟ این بی قراری و عدم صبوری، لذت داشتن را هم از ما گرفته است.

بچه ها از یک سالگی به بعد باید کم کم یاد بگیرند که برای خواسته هایشان باید صبر کنند. خواسته های کودک زیر یکسال باید فوری برآورده شود. اما بعد از یکسال به آرامی دامنه ی صبر را برای رفع خواسته های کودک، زیاد می کنیم. کودک متعادل باید صبور باشد و نباید همه چیز در اختیارش باشد.

وقتی لذت کاهش پیدا می کند، ما به جای این که گرسنگی ایجاد کنیم و فاصله را بیشتر کنیم، حجم غذا را بیشتر می کنیم، توهم مالکیت هم اضافه می شود، پول داریم می توانیم بخریم! چرا ما برای مهمان این همه غذا درست می کنیم؟ چون می خواهیم لذت ببرند! اما خیلی از مهمانی ها و عروسی ها از تنها چیزی که مهمان ها لذت نمی برند، غذا است. ما با انباشت به مالکیت دامن می زنیم. ما با گرسنه نشدن و انباشت و لذت نبردن از غذا و بالا بردن حجم غذا و باز هم گرسنه نشدن در اثر حجم بالای غذا، در یک چرخه ی معیوب می افتیم و در نهایت مصرف را بالا می بریم.

هدف هوش اقتصادی این است که این چرخه ی معیوب را از بین ببرد. که بدانیم هر چه خواسته را زیاد کنیم از آن طرف لذت کم می شود. ما تمام نیازهای کودک را می خواهیم با انباشت مادیت پاسخ بدهیم؛ چرا از لباس پوشیدن هایمان لذت نمی ببریم؟ چون کمدهایمان پر لباس است. ما در لایه های درونمان نیازهای دیگری داریم ولی در ظاهر زندگی انباشت ایجاد می کنیم، نیاز به احترام، به محبت، خلاقیت، امنیت و رشد فکری غیره داریم اما به آن ها دسترسی نداریم، مادیات را انبوه می کنیم و از زندگی لذت هم نمی بریم.

در این جا هم تعادل حرف اول را می زند. نیایم از اون طرف بوم بیفتیم و بگیم حالا که هرچه فاصله ی بین خواست و خواسته بیشتر باشه لذت هم بیشتر است، پس از امروز یک هفته از خوردن خبری نیست!! نه حرف ما این نیست. حرف ما رعایت تعادل در هر زمینه است که با بالا رفتن شناخت به آن می رسیم.

تفکر مالکیت و تفکر مادی ارزش ها را در زندگی کم رنگ و از بین می برد. مثال زنده ی این مطلب وقتی برای من پیش آمد که دوستی از زندگی یک باربر و زندگی یک خانواده به نسبت متمول را برایم تعریف کردند. زندگی آن آقای باربر مملو از احترام و دوست داشتن بود طوری که هر وقت دختر ایشان فیلم می گرفت به پدرش تلفن می کرد و خبر می داد که صبر می کنم تا تو بیایی با هم ببینیم و پدر با آغوش باز دعوت دختر را می پذیرفت. اما در زندگی آن خانواده متمول که هدیه ی تولد پسرش یک اتومبیل بود، داد و بیدادهای پسر سر پدرش تا چند خانه آنطرف تر به گوش می رسید.

نکته ی دیگر مرگ احساسات معنوی است. وقتی که رفاه در زندگی زیاد و گسترده باشد، معنویت شکل نمی گیرد؛ احساسات مثبت شکل نمی گیرد. وقتی همه سیر باشند، کرم و جود و سخاوت و این فضیلت ها کجا معنا پیدا می کند؟ کمک و همدلی یعنی چی؟ کجا این اتفاق می افتد؟ در دنیا همه چیز با ضد خودش معنا پیدا می کند؛ اگر شب و روز دنبال هم نباشند نه ارزش روز معنا پیدا می کند و نه ارزش شب. وقتی همیشه دنبال رفاه زیاد مادی و انباشت مادی باشیم، مثل این می ماند که همیشه در روز هستیم و اونوقت روز برایمان بی معنی می شود. رشد انسان در موقعیت ها اتفاق می افتد که بتواند انتخاب کند. وقتی من کاملاً سیر هستم و غذای دوروز مانده ی خودم را می بخشم، این دیگر اتفاق و سخاوت نیست. بسیار متفاوت است وقتی که من فقط یک کاسه غذا دارم و گرسنه هستم اما در عین گرسنگی غذای خودم را می بخشم، تا این موقعیت پیش نیاید شناخت فضیلت امکان ندارد. در حالی که ما همه در ذهن خود فکر می کنیم که آدم های بسیار خوبی هستیم اما در عمل هم این اتفاق می افتد؟ انتخاب این جا است. در شرایط سخت است که ما انتخاب می کنیم، رشد یا سقوط. در شرایط آسان که انتخابی صورت نمی گیرد بنابراین فضیلت ها رشد نمی کنند و احساسات معنوی می میرند.

چرا ما جوامع اروپایی را این قدر بی احساس می دانیم؟ چون رفاه دارند. من سال ها پیش در یک خانواده ی انگلیسی در جنوب انگلیس زندگی می کردم، پسر این خانواده صبح که بیدار می شد یک سلام از دم درب به مادرش می کرد و می رفت و این پسر خانواده دوست ترین پسر آن محله بود! چون دختر همسایه بعد از چهارسال که دور از خانواده بود یک روز زنگ می زد به مادرش که من الان شهر شما هستم اما بلیط قطار دارم و باید برم خداحافظ!! یک روز با مادر خانواده ای که با آن ها زندگی می کردم نشسته بودیم و صحبت می کردیم و من در مورد جایگاه مادر بزرگ و پدر بزرگ در ایران برایشان گفتم و تعریف کردم که عیدها به منزل مادر بزرگ همسرم می رویم و ناهار را دورهم می خوریم و از ایشان عیدی می گیریم و در مراسم های ازدواج جوان ها از ایشان اجازه می گیرند و پدر بزرگ و مادر بزرگ جلوتر از همه است... ایشان همین طور به من گوش می دادند و بعد از تعریف های من گفتند: بین این جا همه جوهره من تأمین هستم و تا آخر عمرم هر بلایی سرم بیاید نیاز به کمک احدی ندارم؛ دولت، بیمه هستند و ما کاملاً امن هستیم اما حاضر همه ی این ها را بدم و یک روز آن مادر بزرگی باشم که برایم تعریف کردی! می بینید تفاوت مادیت و معنویت این جا است.

در تمام این مطالب می خواستم این را بگویم که انسان جسم است و روح؛ غریزه و فطرت دارد؛ نیازهای جسمی و نیازهای روحی و معنوی دارد. اقتصاد به نیازهای جسمی ما توجه دارد و اقتصاد نمی تواند به نیازهای روحی ما جواب دهد. عرصه ی اقتصاد بسیار محدود است و فقط در حیطه ی نیازهای جسمی می گنجد. این نیازهای جسمی بسیار مهم هستند و حتماً باید پاسخ داده شود.

در نهایت پایمان را از پابندها رها کنیم. یک سؤال وجود دارد که همیشه از شما می شنوم و آن این که چرا این دوره ها کار نمی کند؟ چرا این همه کلاس می بینیم ولی تغییر نمی کنیم؟ چرا این همه مطالعه تأثیری ندارد؟ چرا حتی عبادت های مان جواب نمی دهد؟ علتش این است که پایمان بسته است. تا مسئله مان را به طور ملموس که از مبحث بعد واردش می شویم، با مادیت وجودمان و در کل با مادیت، تعریف نکنیم مشکلات حل نمی شود و امکان ندارد که هیچ دوره ای روی ما تغییر ایجاد کند حتی بعضی مواقع عذاب ما را بیشتر خواهد کرد. چون دوره را می گذرانیم و فشار رشد بیشتر می شود و از طرف دیگر هم که پابندهایمان را محکم می کنیم. تنها راه نجات این است که اول، رهایی بعد رشد. تا رها نشویم، رشدی در کار نیست. رهایی از پابندها و غرایز؛ تا رها نشویم، رشدی در کار نخواهد بود. بچه ها این شانس را دارند که در تعادل هستند و پایشان بند نیست و هدف این کلاس ها این است که بگوید پای بچه هایمان را بند نکنید. امروزه کار پدر و مادرها این شده که پای بچه ها را با طناب های متعدد ببندند؛ طناب مثل تحصیلات، پس انداز، جهاز برای دختر از کودکی. تحصیلات و مادیات مگر این همه مدت به رشد کودکان ما کمکی کرده است؟ در ۲۵ جلسه قبل گفتیم که چه چیزهایی باید در کودک تقویت شود و چه

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

چیزهایی برای کودک مهم است. اشاره می‌کنم به چرخه‌ی هوش متعادل، تمام ابعاد باید متعادل رشد کنند حتی بعد اقتصادی و بچه‌ها باید تفکر اقتصادی به دست آورند و این مهارت هم مثل همه‌ی مهارت‌های دیگر زیر ۶ سال و زیر ۱۲ سال باید شکل بگیرد و باید با بچه‌ها درست رفتار کنیم تا پابندهایشان ضعیف‌تر باشد تا بتوانند رشد کنند.

این جا است که من همیشه به پدر و مادرها می‌گویم که بچه‌ها برای رشد نیازی به کمک شما ندارند و لطف کنید مزاحم رشد بچه‌ها نشوید بلکه بچه‌ها را حمایت کنید نه کمک. ما به عنوان کمک به کودک بدتر او را درگیر می‌کنیم. در مبحث بعد بیشتر توضیح می‌دهم که چگونه و چه طور باید این کار را انجام بدهیم.

اول باید رها شویم تا بتوانیم رشد کنیم. میزان رشد ما رابطه‌ی مستقیم با میزان رهایی ما دارد، یعنی «آزادی». آزادی زمانی است که مابین «داشتن» و «شدن»، تعادل برقرار کنیم و داشتن در خدمت شدن باشد و رهایی داشته باشیم وگرنه آزاد نیستیم و هر شعاری برای آزادی بدهیم بی‌معنی خواهد بود. خیلی وقت‌ها شعار انسان‌ها برای آزادی این است که: اجازه دهید من به شما پایبند بزنم! آزادی واقعی از رهایی از داشته‌ها و در خدمت گرفتن آن‌ها برای رشد، آغاز می‌شود. ما باید نظام ارزشی خانواده‌ی خود را بازنگری کنیم. امیدوارم که جلسه‌ی آخر بتوانم یک طرح کلی از یک نظام ارزشی را برای شما بدهم. یک انسان واقعی به نظام ارزشی خود پایبند است به نظام ارزشی خانواده‌اش پایبند است. ما باید به دنبال این گونه‌الگوها بگردیم یعنی انسان‌هایی که دارای نظام ارزشی هستند و مهم نیست که متعلق به کدام کشور هستند بلکه سبک زندگی آن‌ها مهم است. مثل نلسون ماندلا که متعلق به افریقای جنوبی است اما دارای نظام ارزشی است. ۲۷ سال زندانی می‌کشد اما وقتی آزاد می‌شود انتقام نمی‌گیرد و بیهوده هم نمی‌بخشد و جمله‌ای ادا کرد که توانست جلوی تمام خونریزی‌ها و اختلافات را بگیرد، گفتند: می‌بخشم اما فراموش نمی‌کنم. این از یک نظام ارزشی خانوادگی می‌آید.

نظام ارزشی خانواده باید در بین بچه‌های ما شکل بگیرد و بچه‌های ما باید در بطن این نظام ارزشی بزرگ شوند. پایه‌ی این نظام، نگاه ما به مادیت است. تا زمانی که تکلیفمان را با مادیت روشن نکردیم و تا زمانی که از دلبستگی‌ها و پابست‌هایمان عبور نکردیم، انتظار هیچ رشدی را نداشته باشیم.

اگر دوره‌ها کار نمی‌کند به این دلیل است که پای ما آزاد نیست و اصلاً ما آزاد نیستیم. ما دنبال روش‌هایی می‌گردیم که در اسارت مادیات رشد کنیم؛ همچین روشی در نظام آفرینش وجود ندارد. نمی‌توانیم پابست مادی داشته باشیم و اسیر مادیات باشیم اما رشد معنوی کنیم، محال است. رویکرد هوش متعادل بر این اساس طراحی شده است که هماهنگی مادی و معنویت را یک جا داشته باشد چون مادیات اهمیت دارد و معنویات برای ما اصل و ارزش است.

نشست ۲۷- کودک و تفکر اقتصادی ۲

درک و تفکر و شخصیت کودک در خانواده شکل می‌گیرد. مسائل اقتصادی کودک نیز جدا از بقیه‌ی ابعاد رشد نیست و خانواده بستر رشد کودک است. خانواده است که شخصیت کودک را می‌سازد. در این مبحث از لحاظ اقتصادی به خانواده نگاه می‌کنیم. از نظر شما اقتصاد یعنی چی؟ یک نکته اشاره کنم که در این مباحث من قصد آموزش علم اقتصاد را ندارم چون اصلاً بلد نیستیم، وقتی از اقتصاد حرف می‌زنیم می‌خواهیم ببینیم که چگونه عقل معاش پیدا کنیم و این درآمدی را که داریم چگونه هزینه کنیم و چگونه درآمد داشته باشیم که آسیب نبینیم. پایه‌ی این تفکر از کودکی گذاشته می‌شود یعنی اگر ما ولخرج هستیم یا خسیس یا هر چیز دیگر این‌ها همه ریشه در کودکی دارد. به دنبال این موضوع ما سه جور خانواده را معرفی می‌کنیم: ۱- خانواده مولد ۲- خانواده مستمند ۳- خانواده مصرفی

این سه شکل خانواده، کیفیت اقتصادیشان است، ربطی به کمیت اقتصادی ندارد. ممکن است که یک خانواده بسیار پولدار باشد ولی فقیرانه و با درک فقر و مستمندی زندگی کند. همین‌طور ممکن است که یک خانواده خیلی هم پولدار نباشد ولی با درک مولد زندگی کند و یا ممکن است که خانواده‌ای بسیار نادر باشد ولی با درک مصرفی زندگی کند. در این جا کمیت نقشی ندارد بلکه کیفیت و باور مطرح و مهم است؛ این که من ندارم پس مصرفی نیست مهم نیست، مهم این است که وقتی دارم، آیا مصرفی هستم یا نه؟ وقتی ندارم، تفکر مولد دارم یا نه؟ این سه حالت، درک و سه نوع زندگی هستند که به کمیت ارتباطی ندارند. حالا چند خصوصیت این سه خانواده را بررسی می‌کنیم:

اولین خصوصیت اعتبار است. این خانواده‌ها اعتبار خودشان را از کجا به دست می‌آورند و اعتبار خانواده را در چه چیزی می‌بینند. خانواده‌ی مستمند باور ندرت دارد یعنی معتقد است که: هیچی نداریم، ما همیشه بدبختیم، حتی ممکن است که درآمد به نسبت خوبی هم داشته باشند اما همیشه احساس فقر و نداری دارند و از زندگی درک فقر و نداری دارند، اعتبارشان را از تظاهر به نداری می‌گیرند. خانواده‌ی مولد اعتبارش را از بهره‌ی فرهنگی‌اش می‌گیرد، برایش مهم این است که چه قدر شخصیت فرهنگی دارد. فرهنگ یعنی هر چیزی که در گذشته‌ی ما بوده است. این خانواده سخت‌کوشی، پشتکار و نظم مالی و عقل معاش، سرمایه‌ی فرهنگی دارد و اعتبار اقتصادیش را از این‌ها به دست می‌آورد.

خانواده مصرفی اعتبارش را از مصرف و لذت ناشی از مصرف، به دست می‌آورد. خانواده‌ی مصرفی همیشه در حال خریدن است، همیشه گرفتار قسط و قرض است و همیشه به دنبال ساختن ظاهر زندگی است. در این جا قصد بد و خوب و درست و غلط اصلاً نداریم بلکه با درک مسئول این مطالب را بررسی کنید،

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

هرکسی هر انتخابی که دارد ما اجازه ی اعتراض و نقد و قضاوت نداریم؛ هر کس هر انتخابی می کند خودش بهای آن را می پردازد. منظور من این نیست که چرا زیاد مصرف می کنید یا غیره، زندگی همه برای من قابل احترام است.

دومین خصوصیت، هدف کار است. هدف کار در خانواده ی با تفکر مستمند و ناداری، انباشت پول است. خانواده هایی که سختی و عصرت می کشند ولی پول انباشت می کنند. پیش آمده که کسی فوت کرده و میلیاردها پول داشته اما زندگی بسیار حقیرانه ای داشته، بعضی از گداهای حرفه ای این گونه اند. خواهر من در زمان جوانی شان پرستار بیمارستان بودند و تعریف می کردند که شخص گدایی در بیمارستان در اثر ضربه مغزی فوت کرد این آدم به قدری کثیف و آلوده بوده که هیچ کس رغبت نمی کرده به او دست بزند، بعد از فوتش لباس هایش را می خواستند ببرند بسوزانند که متوجه شدند لباس این آقا بیش تر از حد معمول سنگین است بررسی که کردند دیدند از هر جیب این لباس کلی جواهرات و سنگ های قیمتی درمی آید که به کلانتری و دادستانی خبر دادند و صورت جلسه گرفتند و هیچ کس هم سراغ این آدم نیامد. این روحیه ی انباشت است، کار می کند که پولش را جمع کند کار نمی کند که از پولش بهره ببرد.

خانواده ی مولد، هدفش از کار، کسب تجربه و رشد و شناخت است. خانواده ی مولد هم برای کسب درآمد و پول کار می کند ولی ابتدا برای رشدش و شناخت و کسب تجربه و پیشرفت کار می کند بعد برای پول؛ اما خانواده ی مصرفی فقط برای پول کار می کند که دربیاید و فقط خرج کند و خانواده ی مستمند هم که درمی آورد که فقط جمع کند.

سومین خصوصیت، منشأ پول است. منشأ درآمد پول برای خانواده ی مستمند و مصرفی اصلاً مهم نیست اما برای خانواده ی مولد که خانواده ی اصیل است، منشأ پول مهم است؛ این که این پول حلال است یا حرام. یکی از مسائلی که در زندگی با آن روبه رو هستیم این است که بحث منشأ را جدی نمی گیریم و به آن نمی پردازیم. ما درک منشأ نداریم. درک منشأ یعنی دانستن این که هر چیزی از کجا نشأت گرفته است و جایگاهش کجاست و از کجا جوانه زده و بالا می آید. بحث منشأ بسیار مهم است و این که بچه های ما با پول حلال یا پول حرام زندگی می کنند و بزرگ می شوند در سرنوشت آینده شان مهم است. برای خانواده ی مولد منشأ پول مهم است اما برای خانواده های مستمند و مصرفی مهم نیست. خانواده ی مولد به حلال و حرام، به برکت و به رضایت پول دهنده در زندگی اش اهمیت می دهد. خیلی وقت ها ما یک جایی قرار می گیریم که نباید دستمزد بگیریم چون خدمتی ندادیم خیلی وقت ها اتفاق می افتد که نباید دستمزد بگیریم؛ یا یک جاهایی به کار ما نیاز دارند اما ندارند که دستمزد بپردازند، ما مجبور می کنیم، او رضایت ندارد اما به خاطر نجات خودش مجبور می شود، آن قدر این نکته حساس و ظریف است که حتی در این حد باید دقت کنیم حالا چه رسد به پول های نامشروع. منشأ پول بسیار مهم است و متأسفانه جامعه به سمت کم رنگ شدن این اهمیت می رود.

چهارمین خصوصیت، رابطه در خانواده است. در هر دو خانواده ی مستمند و مصرفی، تشدید تضاد است و بین نقش ها تعارض وجود دارد؛ زن و شوهر و بچه ها با هم و با والدین مرتب دعوا دارند. جنگ سالاری و تشنج حاکم است. آقای دکتر رومی استاد اقتصاد خانواده اذعان داشتند که دو خانواده را می شناختند که اولی ماهی ۲ میلیون درآمد داشت اما صاحب خانه نبودند و پسر و دختر و مادر خانواده، پدر را به عرضگی و عدم کفایت در درآمد خوب محکوم می کردند و حتی خود پدر این حالت را تأیید می کرد که «آره من نتونستم نیازهای خانواده ام را برآورده کنم» و خانواده ی دومی با ماهی پانصد هزار تومان، خانه داشتند، ماهی پنجاه هزار تومان هم پس انداز داشتند و در اوج احترام و دوست داشتن و دوست داشته شدن و رابطه ی صمیمی زندگی می کردند. آقای رومی نظریه ی خط فقر را رد می کنند؛ خط فقر وجود ندارد بلکه یک درک است که در هر خانواده ای ممکن است وجود داشته باشد. به قول ایشان خانواده ای که ماهی ده میلیون درآمد دارد اما دوازده میلیون هزینه دارد، دو میلیون زیر خط فقر است و خانواده ای که ماهی پانصد هزار تومان درآمد دارد ولی ۴۵۰ هزار تومان هزینه می کند، پنجاه هزار تومان بالای خط فقر است. خط فقر را عقل معاش ما تعیین می کند نه عدد و ارقام. این ها همه بازبهای ذهنی اقتصاددانان است. خانواده ی مولد مدیریت تضاد دارد. مدیریت تضاد یعنی: زن و مرد در ظاهر با هم متضاد هستند ولی متعارض نباید باشند بلکه مکمل هم هستند. تحکیم نقش ها حاکم است، پدر در جای خودش قرار دارد، مادر هم در جای خودش است، منزلت ها و حرمت ها سر جای خودشان هستند و در کل همه چیز درست و سر جای خودش قرار دارد و در آخر این خانواده به جای تشدد به سمت یگانگی و وحدت و یکپارچگی می رود.

پنجمین خصوصیت فرزندپروری است. فرزند حاصل از خانواده ی مستمند، جامعه ستیز و حسرت زده و مایل به انباشت خواهد بود و گاهی این فرزندان در آینده و در خانواده ی خودشان تبدیل به خانواده ی مصرفی می شوند. در خانواده ی مولد، بچه ها جامعه پذیر، عقل معاش، برنامه ریز و متعادل بار می آیند. کودک آرزوها را به یاد دارد که همه ی این خصوصیات را دوست داشتید در فرزند خودتان داشته باشید. و فرزندان حاصل از خانواده ی مصرفی، نامتعادل، بی برنامه و اصراف مادی فراوان، فقط هزینه می کنند و بسیار بچه های هزینه سازی خواهند بود.

ششمین خصوصیت، نقش اجتماعی خانواده است. ما عادت داریم مرتب از جامعه انتقاد کنیم و نگران هستیم که فرزندان ما وارد جامعه شد چی؟ در حالی که جامعه را خانواده می سازد. افراد خانواده می سازند و جامعه برآیند خانواده های ما است. خانواده ی مستمند مانع رشد جامعه است و باعث عقب ماندگی است چون سرمایه را خارج می کند و اجازه ی گردش آن را نمی دهد حال این سرمایه به هر میزان و مقدار که باشد در حد یک متکدی یا در حد میلیارد. وقتی جامعه ای گردش اقتصادی نداشته باشد عقب می ماند. خانواده ی مصرفی منشأ نارضایتی اجتماعی است. بیشترین گله از جامعه را این خانواده دارند. بیشترین مصرف و بیشترین نارضایتی را دارند که مجموع این نارضایتی ها جامعه را به سمت نارضایتی می برد. مهم تر این که این نارضایتی ها در حضور کودکان مطرح می شود و اولین بنای شخصیت ناراضی بچه ها ساخته می شود. ما نشستن و شکایت کردن و گله کردن و جامعه را محکوم کردن را دوست داریم و با این

مسائل است که بچه ها جامعه ستیز بار می آیند. حرف من این نیست که جامعه ی ما بی نقص و عیب است، من فقط فضای خانواده بر بررسی می کنم و اصلاً وارد فضای جامعه نشده ام. فضای خانواده مثل گلخانه است دمای بیرون گلخانه ممکن است که ۳۰ درجه زیر صفر باشد اما فضای داخل باید طوری تنظیم شود که سرما، گل های گلخانه را از بین نبرد. در گل خانه باید گرما باشد تا گل ها سرمازده نشوند. وقتی موج ناراضی ها را به خانه مان می آوریم، از داخل هر خانه موج ناراضی ها را دامن می زنیم. خانواده مصرفی منشأ ناراضی های جامعه و مدل ایده آل جهان سلطه هستند. فکر می کنید چرا دوهزار کانال ماهواره وجود دارد؟ برای این که طبقه ی مصرفی را به وجود بیاورند. مطلق نمی کنم ولی خودتان تحقیق و بررسی کنید و کانال هایی را که نگاه می کنید و برنامه ها را بررسی کنید و ببینید که چند درصد از آن ها به این سه مدل خانواده دامن می زنند. سلطه ی جهانی بسیار تمایل دارد که خانواده ها در ناراضی به سر ببرند تا او بتواند به اهدافش برسد و اصلاً برایش مهم نیست که به سر بچه های ما چه می آید. مواظب باشیم و از بچه هایمان حمایت کنیم. تسلیم موج ناراضی های اقتصادی جامعه نشویم که تحت عنوان فقر، نداری و گرونی است. حال جلوتر می رویم و می بینیم که نه داریم بلکه خیلی هم داریم یا حداقل آنقدر داریم که ناراضی نباشیم و ناراضی را دامن نزنیم. اگر به ناراضی ها دامن می زنیم به علت نوع نگاه ما به زندگی است نه به دلیل واقعیت های زندگی.

خانواده ی مولد، منشأ نظم و اقتدار و رشد اجتماعی است. روابط عاطفی مستحکم و درست است و وقتی روابط خانوادگی خوب و مستحکم باشد و بچه ها صحنه های صحیح می بینند و سخنان زیبا می شنوند و امید دارند و از منشأ پول آگاه هستند با این تفکر وارد جامعه می شوند و این تفکر را در جامعه نشر می دهند و جامعه به تولید می رسد و مقتدر می شود. جامعه ی مولد را خانواده ی مولد می سازد. وقتی موفقیت های کشورهایی مثل ژاپن و مالزی را بررسی کردیم دیدیم موفقیت آن ها ریشه در خانواده هایش و از جامعه ی خودشان آمده است نه این که از بیرون و کشورهای دیگر. خانواده ی مولد منشأ نظم، اقتدار و رشد اجتماعی است.

هفتمین خصوصیت، اقتصاد خانواده است. از نظر اقتصادی خانواده ی مستمند هر کمیتی که داشته باشد باز هم همیشه فقیر و مستمند است. خانواده ی مولد از نظر اقتصادی ممکن است که پولدار نباشد اما ثروتمند واقعی است. بین ثروتمند و کسی که پولدار است تفاوت وجود دارد، همان طور که بین دانشمند و کسی که فقط دانش دارد تفاوت وجود دارد؛ پسوند «مند» معنا دارد. خانواده ی مولد، ثروتمند واقعی است. توصیه می کنم که کتاب «پدر پولدار و پدر بی پول» را مطالعه کنید. درک ثروت مثل درک مظلوم و مقصر و مسئول، یک درک از خود است. در آموزش های تقلبی و بی اساس القاء می شود که مثل ثروتمندها مصرف کن. خانواده ی مصرفی چون عقل معاش و هوش اقتصادی ندارد هیچ وقت ثروتمند نمی شود و همیشه شبه ثروتمند خواهد بود و همیشه درگیر پرداخت قسط هستند. صحیح این است که مثل ثروتمندها فکر کنیم نه این که مثل آن ها هزینه کنیم، با تفکر ثروتمندی زندگی کنیم، یک ثروتمند تفکر تولید دارد.

بافت، ثروتمندترین مرد دنیا شناخته شد؛ شصت و چهار شرکت زیر مجموعه ی کمپانی او هستند و بزرگترین شرکت اجاره ی جت های شخصی را داراست و به میلیاردها جت شخصی کرایه می دهد ولی وقتی خودش با هواپیمای معمولی سفر می کند، راننده و بادیگارد و لب تاپ و موبایل هم ندارد. سر ساعت ۵ بعد از ظهر هم کارش را تعطیل می کند و به خانه می رود و یک کاسه ذرت بوداده همراه همسرش می خورند و تلویزیون نگاه می کنند. منزلش همان خانه ای است که پنجاه سال پیش بعد از عروسبیش خریداری کرده بود و هرچه بهش میگذرد که چرا خانه ات را عوض نمی کنی می گوید که چرا عوض کنم هر چیزی لازم دارم این خانه دارد. این شخص ثروتمند است. ثروتمند کسی است که می تواند بگوید: بس است. و در مسائل مادی حد خوش را بشناسد. ما هرچه قدر از طریق خلاقیت و حلال پول به دست آوریم، مال خودمان است ولی اجازه ی خرج نداریم. این انسان ها ی ثروتمند پولشان را هزینه ی رشد دیگران می کنند همانند بیل گیتس که میلیون ها نفر از ثروت ایشان درس می خوانند و صاحب زندگی می شوند. چون تفکر امانت دارند «مدیریت این عظمت دست من است و من مواظب آن هستم» اما با این آگاهی که امانت است و هر قدر که نیاز دارم برمی دارم بس ام است. شبیه این تفکر را مراجع تقلید ما دارند. ثروتمند واقعی امانت دار ثروتش است. خانواده ی مستمند هم ممکن است که فکر کند امانت دار است اما در واقع این طور نیست چون خلاف قانون آفرینش عمل می کند و فقط انباشت می کند و نه خودش و نه به نسل بعد از خودش اجازه ی استفاده از اموالش را نمی دهد بلکه مثل آن شخص دارایی اش را تبدیل به جواهر کرده و در لباس های کثیف مخفی می کند یا زیر زمین خانه اش قایم می کند. خانواده ی مولد از ثروتش در راه پیشرفت انسان ها استفاده می کند و به گردش اقتصادی جامعه کمک می کند. خانواده ی مصرفی فقط برای خودش مصرف می کند و به مصرف جامعه دامن می زند نه به رابطه ی صحیح اقتصادی. خانواده ی مستمند و خانواده ی مصرفی هر دو در طیف افراط و تفریط قرار دارند و هر دو اسیر مادیت هستند و خشونت اقتصادی دارند، چه کسی که از فرزندان مضایقه می کند و چه کسی که بی محابا در اختیار فرزندان می گذارد هر دو دچار خشونت اقتصادی هستند و کودکانشان را ناامن می کنند. اما خانواده ی مولد با هر دین و مذهب و آیینی از نظر اقتصادی در تعادل معنویت و مادیت قرار دارد. این تفکر که اگر همه چیز در اختیار بچه ها قرار دهیم و به همه ی خواسته های آن ها پاسخ دهیم و زندگی مرفه و مجلل درست کنیم، آن ها با تفکر بی نیازی بار خواهند آمد کاملاً ناصحیح است حتی بدتر هم خواهد شد.

با مشاور مدرسه ای در یکی از مدارس شمال تهران صحبت می کردم، ایشان تعریف کردند که یک روز در مدرسه دزدی شد، تحقیق کردیم و متوجه شدیم که چه کسی این کار را کرده با پدر آن دانش آموز صحبت کردیم و به مدرسه آمدند وقتی ماجرا را برایشان تعریف کردیم، پدر به گریه افتادند، ایشان یکی از تجار معرف بودند و به اصرار تقاضا می کنند که به منزلشان بروند و از نزدیک وضعیت زندگی شان را ببینند. آقای مشاور هم گفتند که یک روز من و مدیر مدرسه و ناظم به منزل ایشان در یکی از محله های خوب و بالای شهر رفتیم و از درب که وارد شدیم دیدیم قصر کلمه ی کوچکی برای این خانه بود و یک سالن و چندین اتاق که اتاق اول مملو از لوازم ورزشی مثل یک باشگاه، اتاق دوم وسایل موسیقی، اتاق سوم لوازم صوتی و تصویری و اتاق چهارم کتابخانه و میز کار و

کامپیوتر و اتاق بعدی اتاق خواب و غیره و این پدر گفت که این امکانات متعلق به پسر من است و بعد ما را بردند جلوی یک گنجه که مملو از اسکناس بود و پدر گفت که من فقط صبح به صبح این گنجه را باز می‌کنم که اگر این اسکناس‌ها کم شده بود روی آن‌ها بگذارم و اضافه کنم، این گنجه در اختیار همسر من و تنها پسر من است بعد این پسر من اومده دزدی کرده؟ گریه می‌کنم به خاطر این است. آقای مشاور گفتند دیگر طاقت نیاوردم و به این پدر گفتم که اگر پسر شما این کار را نمی‌کرد و دزدی نمی‌کرد جای تعجب داشت! و ما الآن دلیل کار او را فهمیدیم، این پسر حاصل یک خانواده‌ی مصرفی بوده و هیچ وقت مستغنی و بی‌نیاز ذهنی بار نمی‌آید بلکه بی‌هیجان و بی‌تلاش بار می‌آید.

شرط اول خانواده‌ی مولد، سخت‌کوشی و تلاش است. تعادل مادیت و معنویت دارند و امانتدار هستند. به اندازه‌ی نیازشان برداشت می‌کنند و بقیه را به جریان می‌اندازند. خانواده‌ی مستمند موجب انسداد جریان می‌شوند. و خانواده‌ی مصرفی مانع جریان نمی‌شوند بلکه آن را به انحراف می‌کشاند، یک جریان سالم اقتصادی در جامعه توسط این تیپ خانواده‌ها و افراد به انحراف کشیده می‌شود.

تا این جا در مورد نقش خانواده صحبت کردیم حالا می‌رویم سر موضوع این که در خانواده با کودکان چه کار کنیم و وارد بحث روش‌ها می‌شویم. در این جا در سه زمینه صحبت خواهیم کرد:

۱ - تولید - چه کار کنیم که کودک تفکر و درک و ذهنیت تولید پیدا کند؟ یکی از مسائلی که امروزه با آن درگیر هستیم این است که نسل‌های جدید و به خصوص کودکان امروز درک عظمت ندارند. ما بسیار محدود نگاه می‌کنیم چون همیشه سرمان پایین است و همیشه گرفتار روزمرگی‌های زندگی هستیم. بچه‌های ما در بازی‌هایشان درک عظمت ندارند بلکه درک ندرت و محدودیت دارند. به یاد دارید در یکی از جلسات گفتم که واژه‌ی «اتاق من» را بردارید. این واژه درک عظمت را از کودک می‌گیرد. «برو تو اتاق خودت، سلول خودت و با همین مقدار اسباب بازی که داری بازی کن». این حالت حقارت ایجاد می‌کند نه عظمت. بچه‌ها باید زیاد به طبیعت بروند، کوه و دشت بروند و در بازی‌هایشان عظمت را تجربه کنند. ما خرید اسباب بازی درک محدودیت را به کودک القاء می‌کنیم. وقتی یک بسته لگو برای کودک می‌خریم و جلوی او می‌گذاریم درک او فقط در حد همان چند عدد لگو شکل می‌گیرد. به همین دلیل من طرح اتاق ساختنی‌ها را مطرح کردم که وقتی کودک وارد آن می‌شود با حجم نامحدودی آجره و اسباب بازی روبه‌رو شود. اولین بار هم در بوم با سه پسر بچه‌ی شیطان این طرح را پیاده کردم. هرچی این سه تا برای خودشان لگوها رو جدا کردند من باز هم برایشان ریختم، دوباره برای خودشان برمی‌داشتند، اونقدر لگو ریختم که دیدند دیگه نمیشه و همه رو با هم قاطی کردند. این کار درک عظمت به کودک می‌دهد. اصل در اتاق ساختنی‌ها این است که قطعه‌های خانه سازی تمام نشود و مری مدام آن‌ها را شارژ کند. باید فراوانی باشد تا کودک درک ندرت پیدا نکند بلکه درک عظمت پیدا کند و بداند که هیچ چیز تمام نمی‌شود. ما دائماً نگاه ندرت داریم حتی در جایی می‌خوانم که نوشته بود حتی به بچه‌هایتان نگوید که مثلاً این غذا را نصفش را الآن بخور و بقیه‌اش را عصری! بلکه باید به بچه‌ها گفت که بخور باز هم هست. وقتی دائم از عصرت و نگرانی و نداری صحبت می‌کنیم بچه‌ها درک عظمت نخواهند یافت. در بوم با خانمی در کلاس‌ها روبه‌رو شدم که شمالی بودند ولی در آن‌جا زندگی می‌کردند و خوشبختانه در زلزله خانواده‌شان سالم مانده بودند ایشان خیلی بشاش و شاد بودند و من هم حسابی از سرحالی ایشان تعجب کردم و بالاخره از ایشان پرسیدم که چه جوری توی این اوضاع وخیم آن موقع بوم می‌توانند شاد و سرحال باشند؟ ایشان گفتند که این حال را مدیون پدرم هستم، پدر من در شهسوار یک کشاورز ساده هستند و ما وقتی بچه بودیم منزل ما یک زیر پله‌ای داشت که همیشه دربش قفل بود هر وقت اتفاقی می‌افتاد پدرم می‌گفتند که بچه‌ها اصلاً نگران نباشید ما توی این زیر پله حسابی پول داریم، از ما پول دارتر توی شهسوار نیست و یادمه که ما همیشه از این حرف پدرم احساس امنیت می‌کردیم و امروزه هم هر وقت جایی گیر می‌کنم توی دلم شادم که زیر پله پرپوله‌ها این که میدونم اون زیر هیچ خبری جز بیل و کلنگ نیست اما ته دلم قرصه که پدرم به دادم میرسه. ببینید این خانم تفکر وفور داشتند اما ما کیف پولمون پر از پوله‌ها اما تا فرزندانم یک چیزی از ما می‌خواد که باب طبع ما نیست، سریع میگیم «من پول ندارم»، اقتدار نداریم به بچه‌ها حرف‌های بدتر اوضاع را خراب تر می‌کنیم. مثل خانمی که خودم با چشم خودم دیدم که به فرزندش که از او می‌خواست برایش اسباب بازی بخرد گفت: بین آخه اگر من این رو بخرم دیگه پول نداریم شب شام بخوریم ها اونوقت بابایی گرسنه می‌مونه!!!

در بچه‌ها تفکر عظمت به وجود آورد، در بازی‌ها در گفتگوها در مسافرت‌ها مواظب باشیم که چه الگویی به بچه‌ها نشان می‌دهیم. مسافرت‌هایمان محدود به صرف پاساژ و خرید نشود. تلاش کنیم که بچه‌ها دیدن یاد بگیرند. ما دیدن بلد نیستیم، ما عظمت را نمی‌بینیم و فقط تابلوی فروشگاه‌ها را خوب می‌بینیم. بعد از درک عظمت، درک زیبایی مطرح است. بچه‌ها باید زیبا بین بار بیایند و بتوانند زیبایی‌ها را ببینند. هارمونی، زیبایی، تناسب و هماهنگی طبیعت را ببینند. و بعد از زیبایی منشأ مطرح است. بچه‌ها باید منشأ را بتوانند درک کنند و ببینند. ما تفکر دنبال منشأ رفتن را نداریم چون بچه‌های ما بسیار آماده‌خوار هستند خود ما هم همین طور هستیم. بچه‌های ما امروزه حتی منشأ غذایی که می‌خورند را نمی‌شناسند و فکر می‌کنند که همه چیز در کارخانه تولید می‌شود حتی سبزیجات را هم فکر می‌کنند که کنسرو شده هستند. بچه‌ها بوته‌ی سبزیجات را که منشأ است را نمی‌شناسند. منشأ از پایین‌ترین جا شروع می‌شود، منشأ گل، درخت، من پول و غیره. با تفکر منشأ است که ما به خدا می‌رسیم یعنی منشأ آفرینش. ما همیشه باید به دنبال منشأ باشیم چون راز رشد بشر است. بچه‌ها باید برای بحران‌های اقتصادی تربیت شوند تا نوسانات اقتصادی آن‌ها را از پای درنیاورد.

نکته‌ی بعد، تغییر نگاه از نداشته‌ها به داشته‌ها است. بعضی آدم‌ها با داشته‌هایشان زندگی می‌کنند و بعضی با نداشته‌هایشان، شما جزو کدام گروه هستید؟ بیشتر به چه چیزی نگاه می‌کنید؟ پاسخ حاضرین: نداشته‌ها. داشته‌های من در مقابل نداشته‌های من مثل قطره در مقابل اقیانوس است. هر چیزی که در دنیا هست و من آن را ندارم مسلم است که جزو نداشته‌های من حساب می‌شود. وقتی با نداشته‌هایم زندگی می‌کنم یعنی در جهنم زندگی می‌کنم. ما

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

انسان هستیم و لحظه به لحظه در حال انتخاب هستیم. اگر با داشته هایمان زندگی کنیم و لذت ببریم و کیف کنیم پس در بهشت خواهیم بود و اگر با نداشته هایمان زندگی کنیم، در حسرت و آتش و دوزخ خواهیم بود. تغییر نگاه از نداشتن به داشتن. بیاییم ببینیم چی داریم؟ لذت ببریم و شکرگزاری کنیم و سپاسگزار باشیم. یکی از ارزش های زندگی سپاسگزاری است. سپاسگزاری های ما در مقابل حسرت هایمان بسیار ناچیز است و آن قدر در حسرت به سر می بریم که فرصت سپاسگزاری پیدا نمی کنیم و اصلاً داشته هایمان را نمی بینیم.

بچه ها را با تفکر مشارکت بار آورید و در کل خانواده باید مشارکتی اداره شود. در خانواده ی مولد تحکیم نقش ها صورت می گیرد. در حالی که امروزه پدر وقتی از خانه بیرون می رود اعضای خانه او را نمی بینند و وقتی هم که برمی گردد همه خوابند، این تعریف نقش پدر است، فقط یک ماشین پول سازی است و تعریف نقش مادر، دويدن با تمام وجود چه شاغل باشند و چه نباشند و در کل تعریف نقش والدین در دنیای امروز سرویس دادن به یک الف بچه شده است. در خانواده باید مشارکت حاکم باشد. شکل گیری شخصیت از یکسالگی است و باید از وقتی کودک شروع به چهار دست و پا رفتن می کند به اندازه ی توانش به او مسئولیت بدهیم. بگردید و ببینید کودک یک ساله که دیگر توانایی راه رفتن دارد را چه کاری می توانید به او محول کنید، مسئولیت پذیری از همین جا شروع می شود. دوستی می گفتند که ما شش تا بچه بودیم هر روز هفته وظیفه ی یکی از ما بود که دستشویی خانه را بشوید و امروز ایشان از افراد موفق جامعه هستند. کار خانه باید تقسیم شود. در مقابل غذایی که می خورم، امکاناتی که دارم و از نعمت ها بهره می برم، من چی در سفره ی خانواده می گذارم.

عالم هستی یک سفره ی بزرگ است ما از آن چی برمی داریم و چی می گذاریم. جامعه ای خوشبخت است که بیشترین آورده را در سفره داشته باشد و کمترین برداشت، بلکه برداشت به اندازه ی نیاز باشد و گذاشتن در سفره به اندازه ی توان باشد. بچه ها این گونه زندگی و عقل معاش را از ما یاد می گیرند. بچه های امروز سر پدر و مادر منت دارند که ما فرزند شما هستیم و حتی ادعا دارند که شما باید به ما افتخار کنید که بچه دارین و باید دست به سینه باشید. بله ما همه به هم افتخار می کنیم اما هرکسی هم وظیفه ی خودش را دارد و باید انجام دهد. این آماده خریدن های همه چیز به خانواده ها و تربیت بچه ها آسیب وارد می کند چرا ما سزبجات و حیوانات را آماده و پاک کرده می خرید؟ در حالی که بچه ها هستند و می توانیم به آن ها محول کنیم. مشارکت، همکاری و احساس مسئولیت هر سه جزو ارزش های زندگی هستند.

همه ی خانواده ها درگیر این تفکر هستیم که فرزندمان بزرگ شد چه کاره شود؟ به خصوص خانواده هایی که پسر دارند درگیر تفکر اشتغال هستند. به نظر من ما در ایران مشکلی به نام بیکاری نداریم و این فقط بازی های ذهن ما است که کار نیست. ما مشکلی به نام اشتغال نداریم بلکه ما تفکر اشتباه در مورد اشتغال داریم. در ایران اشتغال یعنی چی؟ یعنی ما شغل می خواهیم برای درآمد و در کل اشتغال را فقط در درآمد آن می بینیم؛ تحصیل می کنیم برای شغل بهتر و درآمد بیشتر. در حالی که در همه ی جای دنیا و کشورهای پیشرفته، اولین هدف اشتغال، خدمت است بعد درآمد. و از بچگی این تفکر را به وجود می آورند که «من چی کار می توانم کنم که در مقابلش دستمزد دریافت کنم» اما ما با این تفکر بزرگ می شویم که «چقدر می توانم بگیرم در مقابلش حالا به کاری می کنم! چطور می توانم بخرم یا بفروشم و پول به جیب بزنم» و اسم این تفکر را هم زرنگی گذاشتیم. در حالی که روش درست، اول القاء تفکر خدمت است. من به جامعه چه خدمتی می توانم کنم بعد در مقابل آن پول بگیرم. این حالت کاملاً مبین درک مسئول است؛ من اول در مسئول خودم و بعد در مقابل دیگران مسئولیت دارم. وقتی کودک در خانه کار می کند به مسئولیتش در مقابل خانواده عمل می کند و یاد می گیرد و الگو می گیرد و بعدها به مسئولیتش در مقابل جامعه عمل می کند و بزرگ تر که شد به مسئولیتش در مقابل کائنات و جهان هستی عمل می کند. حال وقتی ما نمی گذاریم که فرزندمان دست به سیاه و سفید بزنند و خودمان را به علت درک مقصری که داریم موظف می دانیم که بهترین و بیشترین سرویس را به بچه ها بدهیم در واقع داریم در موردشون خشونت اعمال می کنیم و بدین صورت بچه ها تلاش را یاد نمی گیرند.

هامن طور که در زمینه ی تفکر تولید صحبت می کنیم یکی از توصیه های همیشگی من این است که تولید خانگی داشته باشیم یک مورد همین سبزی پاک کردن، حیوانات پاک کردن است. کودک یا نوجوان داریم چه اشکالی دارد حیوانات بدهیم پاک کنند و بفروشند و یا هدیه بدهید. دوستی می گفتند که وقتی در سن نوجوانی بودند مادرشان مرتب سبزی و حیوانات می خریدند که دخترها پاک کنند و مرتب ترشی می گذاشتند و دائم کار می تراشیدند و دخترها مشغول بودند و همیشه هم برای فامیل و همسایه سبزی خشک و ترشی هدیه می دادند، ایشان گفتند بزرگ که شدیم منظور مادر را از این کارها فهمیدیم چون به سن بلوغ رسیده بودیم و برای این که به فکر شیطنت نیفتیم مادر این گونه سر ما را گرم می کردند. چه اشکالی داره که بچه های ما هم حیوانات پاک کنند و بفروشند؟ یا چه اشکالی داره که اسباب بازها یا کتاب های خوانده شده را بفروشند و کار کنند؟ در کشورهای غربی این موضوع اجرا میشه ولی در کشور ما غیرقابل تصور! تمام بچگی خود من به کار در مغازه ها گذشته البته قبول دارم که الان جامعه ناامن تر است اما بچگی ما اول صبح باید پیاده رو را آب و جارو می کردیم و اگر هم تغل می کردیم دوتا پس گردنی می خوردیم. ما کار می کردیم الان می فهمم که برای پول نبوده بلکه برای درک زندگی و تلاش بوده. حالا روزگار عوض شده باید نوع این تلاش ها را عوض کرد مثل جشنواره ها و بازارچه ها که برگزار می شوند شما هم دنبال کنید و استفاده منید از این فضاها. این اصلاً افتخار نیست که همه چیز را آماده می خریم. دوستی در امریکا تعریف می کنند که در آن جا بچه ها جلوی درب منزلشان میز می گذارند و لیموناد می فروشند. تفکر تولید باید در بچه ها به وجود آید.

سؤال: اگر در منزل در عوض کاری که بچه ها انجام می دهند، به آن ها پول بدهیم عادت به این کار نمی کنند و برای هرکاری پول از ما بخوان؟ پاسخ استاد: من ابتدا مشارکت را توضیح دادم و گفتم که یک سری کارها در خانه را باید بچه ها به عنوان مشارکت انجام بدهند و قرار نیست که دیگه ریز به ریز کارهای

خانه را پولی کنیم این دیگه معامله گری می شود. ما کار مشترک انجام می دهیم مثل غذا خوردن و چیدن و بردن وسایل آن؛ سهم مادر و سهم پدر و سهم کودک در انجام آن مشخص می شود. یا مثلاً بچه مهد می رود یا مدرسه می رود و درس می خواند این ها همه شغل و وظیفه ی او حساب می شود. اما یک جاهایی بعضی کارها اضافه است. این دو باید از هم تفکیک شوند و اول مشارکت انجام شود بعد کارهای اضافه. مثل، می خواهیم دیوارها را تمیز کنیم، پسر بزرگ هم در منزل داریم، کارگر پانزده هزار تومان می گیرد مثلاً ما می گیم من بیست هزار تومان به تو پسرم میدم اما باید تمیز بشوری! بشوره تمیز کنه پولش را بگیره چه اشکالی داره؟! حتی چه خوبه که بچه ها برن و کوچه را تمیز کنند و کمک رفتگر کنند. یا کفش های همه ی اعضاء خانه را واکس بزنند و در مقابلش دستمزد بگیرد. حالا ممکنه که به خاطر دستمزد بیان هی تند تند واکس بزنند حواستون باشه مثلاً فقط هفته ای یک بار دستمزد داره. بازی های زندگی را دقت کنید که درست انجام بدهید و درست هدایت کنید روح کلام و مطلب را دریافت کنید، با کتاب و جزوه بچه بزرگ نکنید. مسئله ی مهم این است که بچه ها تلاش برای پول درآوردن را یاد بگیرند. من در این جا کلیات را مطرح کردم. هر خانواده ای باید با باورها و ارزش های خودش عمل کند. روح کلام من این است که بچه ها را برای تلاش تربیت کنید نه برای آماده خواهی. بچه ها باید بدانند که باید تلاش کنند.

یکی از مسائلی که در جامعه ی ما ندیده گرفته شده، تلاش است. تلاش فکری، جسمی، ذهنی و غیره. بیگاری در فرهنگ ما کلمه ی بدی است ولی باور کنید که چیز خوبی است. بچه ها خصوصاً کوچکترها عاشق بیگاری هستند، بیگاری یعنی کار بدون دستمزد، کار مجانی، بچه ها عاشق بیگاری هستند به خصوص تا زمانی که خیلی کوچک هستند. اما والدین به خاطر نظم و نظافت و میندازه و میشکنه و مخصوصاً به خاطر عجل بودن مانع کار بچه ها می شوند. ما می خواهیم که زود و تند و سریع همه چیز را ببندیم و درست کنیم. اجازه بدهید بچه ها کار کنند، می دونم خراب می کنند، می شگندند و گند می زنند ولی رشد می کنند. خوب تا این جا در زمینه ی تولید صحبت کردیم، در بخش بعد در زمینه ی مصرف و تفکر مصرف صحبت خواهیم کرد.

۲- مصرف - مصرف در زمینه ی اقتصاد و مادیت یعنی دریافت نیازهای زیستی. دریافت نیازهای زیستی بسیار مهم هستند. در رده ی اصل، اصول، ارزش ها و اهمیت، در رده ی اهمیت و مهم ها قرار می گیرد. ما اولین جلسات کودک متعادل را راجع به جسم و نیازهای آن صحبت کردیم. اصولاً مسئله ی نیاز، در رشد حرف اول را می زند و ما معتقدیم که اگر کودک به نیازهایش نرسد و به آن ها پاسخ داده نشود دچار خشونت شده است. و در کل تعریف خشونت یعنی مانع شدن از رسیدن کودک به نیازهایی که برای رشدش لازم است. مصرف بسیار مهم است و پایه و اساس تمام ابعاد رشد است. یعنی اگر کسی خوب غذا نخورد و لباس و سرپناه نداشته باشد، بقیه ابعادش هم رشد نمی کند. در هرم نظریه ی مزلو اولین مرحله، نیازهای زیستی است یعنی مصرف.

مصرف در حیطه ی مهم است، چگونه مصرف کردن در حیطه ی ارزش است. مصرف مهم است چون ما مجبوریم مصرف کنیم و حق انتخاب نداریم و در این حیطه ما با حیوان و گیاه یکی هستیم و باید مصرف کنیم. چگونه مصرف کردن ارزش است چون در آن حق انتخاب داریم. حیوانات در مصرف انتخاب نمی کنند و هر چیزی گیرشان بیاید می خورند. یک گل ارکیده ی زیبا را به بز نشان بدهید سریع می خوردش و یا حیوانات گوشت خوار همدیگر را می خورند و اصلاً هم عذاب وجدان نمی گیرند و دچار مشکل هم نمی شوند ولی به اندازه ی نیازشان می خورند. انسان چگونه مصرف کردنش ارزش است چون هر جا که ارزش مطرح است پای حق انتخاب وسط می آید. ما در چگونه مصرف کردن است که مسئله داریم و راجع به آن صحبت خواهیم کرد نه خود مصرف. چگونه به نیازهایمان دسترسی پیدا کنیم، چه موقع، چه قدر، کجا و غیره. در این حیطه ها است که ارزش ها به وجود می آیند که تا در معرض انتخاب قرار نگیریم اصلاً تبدیل به ارزش نخواهند شد. وقتی کاملاً سیر هستیم و به همسایه غذا می دهیم، هنری نکردیم خودمان داریم، سیر و خوب حالا یک بشقاب هم به همسایه می دهیم. ولی یک جایی گرسنه هستیم و فقط یک کاسه غذا داریم، همسایه مان هم گرسنه است، این جا پای انتخاب در میان است و چگونه مصرف کردن است؛ این جا ارزش است «همه را خودم بخورم؟» یک نگاه است؛ «همه را بدم به همسایه؟» یک نگاه است؛ «یا نصف کنیم با هم بخوریم؟» یک نگاه دیگر است. ارزش گذاری و درست و غلط در این جا نمی کنیم منظور من از بیان این مطلب این است که چگونه مصرف کردن است که ارزش می سازد و گرنه خود مصرف مهم است و در آن هیچ شکی نداریم.

ما مصرف می کنیم برای دریافت نیازهایمان، پس باید اول نیازها را بشناسیم. نیاز های ما به سه دسته تقسیم می شوند: ۱- ضروری ۲- هنجاری ۳- نامشروع. هر لحظه بررسی می کنیم که نیازی که الان حس می کنم جزو کدام دسته قرار می گیرد. نیازهای ضروری واقعی هستند؛ نیاز هنجاری، «خواسته» است؛ و نیاز نامشروع، «ولع» است که هدایت به حرام و گناه می کند. سرمنشأ خطاهای بشری، نیازهای نامشروع است.

نیازهای ضروری نیازهایی هستند که اگر دریافت نکنیم، رشد دچار اختلال می شود.

نیازهای هنجاری یا خواسته ها آن چیزهایی هستند که جامعه به ما تحمیل می کند یا نیازهای معنوی که دریافت نمی شوند ما به ازای مادی پیدا می کند یعنی من در کودکی توجه یا امنیت نگرفته ام حالا سرمایه اندوزی می کنم برای امنیت بیشتر؛ یا این که من اعتماد به نفس و عزت نفسم رشد نکرده و احساس حقارت دارم پس میرم ماشین های آنچنانی و گرانیقیمت و مدرک گرای و غیره انجام میدهم چون خودم که ارزشی ندارم پس ماشینم یا مدرک تحصیلی ام یا شغل را ببینید. این مثال ها شامل نیازهای هنجاری جامعه یا کمبودهای کودکی هستند.

نیازهای نامشروع نیازهایی هستند که مانع رشد ما می شوند و رشد را به انحراف می کشاند. هر چیزی که مانع رشد همه جانبه ی انسان شود از نظر من فعل حرام و گناه است. قانون جامعه، کف را تعیین می کند و فقه، قانون دینی ما است و فقه هم کف را تعیین می کند و درکل هیچ قانونی سقف را تعیین نمی کند. مثلاً در رابطه ی همسران با هم قانون مدنی و فقهی کف را تعیین و مشخص می کنند. منظور از کف یعنی هر چیزی که قابل اندازه گیری باشد. مثلاً مرد

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

باید نفقه بدهد و غیره که همه موارد تعریف شده قابل کنترل و اندازه گیری و سنجش هستند. اما ما نمی توانیم یک متن قانونی یا فقهی پیدا کنیم که مشخص کند که همسرت را چقدر باید دوست داشته باشی. خانم و آقا در دادگاه نمی توانند اذعان کنند که ما با هم تفاهم فکری نداریم یا از نظر فرهنگی متفاوت هستیم، هیچ دادگاهی ترتیب اثر نخواهد داد چون این موارد قابل اندازه گیری نیستند و قانون در این حیطه ساکت است. حالا من می خواهم که از این کف بالاتر بیایم و از سطحی بالاتر وارد این قضیه شوم و بگویم که هر چیزی که مانع رشد بچه ها شود نامشروع است. اگر بچه ای بیش از حد امکانات داشته باشد دچار ولع خواهد شد و ولع به سمت حرام و گناه سوق می دهد. فعل حرام و گناه نیز ما را از رشد باز می دارد. حالا هر چیزی که می خواهد باشد.

ارزش ها باید از دل نیازها بیرون آید. گفتم که غذا یک نیاز است و چگونه خوردنش، ارزش است. ما به کفش نیاز داریم، برپایه ی این نیاز ارزش ها به وجود می آید. چه کفشی ارزش است و یا ارزش های اقتصادی یک کفش چیست؟ نرم باشد، راحت باشد، زیبا باشد و قیمت مناسب داشته باشد؛ این ها ارزش های یک کفش هستند. از دل ارزش، هنجارها می آیند. هنجار یعنی رفتار اجتماعی که اصطلاحاً به آن مد می گوئیم. چیزی مد می شود و همه از آن تبعیت می کنند. در یک جامعه ی هنجاری این فرمول برعکس می شود یعنی:

نیاز <--- ارزش <--- هنجار <-----

هنجار باعث ارزش می شود و ارزش باعث نیاز یا در حقیقت خواسته می شود. حال این کفشی که داریم دیگر به نیازهای ما جواب نمی دهد بلکه به هنجارهای جامعه پاسخ می دهد. امسال چه مدلی مد است؟ چه رنگی؟ پاشنه بلند یا کوتاه؟ نوک تیز یا ...؟ چه مارکی؟ تمام این مسائل در مورد لباس و غذا و غیره هم صدق می کند. فرمول اول را کارکرد و جامعه ی کارکردی می گویند و فرمول دوم را هنجار و جامعه ی هنجاری می گویند. در جامعه ی کارکردی، نیازها برپایه ی کارکرد تعریف می شود. یعنی هر چیزی که می خواهیم بگیریم اول بررسی می کنیم که کارکردش چیست؟ اگر برای من کارکردی ندارد پس نباید آن را داشته باشم. و گرنه برای چی آن را تهیه کنم؟ چون هنجار جامعه می گوید؟

امروزه در جامعه ی ما فقری که وجود دارد، فقر نیازها نیست چون همه می توانند نیازها را پاسخ دهند بلکه آن چیزی که قادر به جواب دادن آن ها نیستیم، هنجارها و خواسته ها است.

در جلسه ای که آقای دکتر رومی هم تشریف داشتند پدری بلند شدند و گفتند که: من از خانواده ام خجالت می کشم چون نمی توانم به نیازهایشان پاسخ بدهم! آقای دکتر گفتند این خانواده های شما هستند که باید خجالت بکشند که این همه از شما خواسته دارند نه شما. شما به وظیفه ی خودتان دارید عمل می کنید و حتی خیلی بیشتر هم عمل می کنید.

حال از زاویه ی دیگری به نیازها و هنجارها نگاه می کنیم،

• نیاز سازنده

-----< انگیزه <--- محرک <--- فعالیت

• خواسته مخرب

نیاز و خواسته هر دو انگیزه ایجاد می کنند. انگیزه محرک است و محرک، فعالیت و تلاش ایجاد می کند. انگیزه تحریک می کند و تحریک پذیری را بالا می برد و تحریک باعث تلاش می شود. فعالیت اگر در جهت نیاز باشد، سازنده است و اگر در جهت خواسته باشد، مخرب است. یک نگاه به زندگی هایمان کنیم و ببینیم که در کدام جهت داریم تلاش می کنیم؟ شک ندارم که همه فعالیت و تلاش می کنند اما انگیزه ی ما از کجا آمده است؟ خیلی وقت ها ما در حال تلاش مخرب هستیم و این جا است که آدم دلش واقعاً می سوزد و می بینیم که پدر و مادر حسایی در حال تلاش هستند و دقیقاً در جهت تخریب بنیان خانواده تلاش می کنند چون به دنبال خواسته ها هستند این حالت مخرب است. و جهان سلطه کاملاً این قضیه را دامن می زند و به آن تهاجم فرهنگی می گوئیم. اصلاً کاری با سیاست و غیره ندارم بلکه کاملاً از بعد علمی این مطلب را بیان می کنم. این مطالب را علم جامعه شناسی به خوبی برای ما روشن می کند نه روانشناسی.

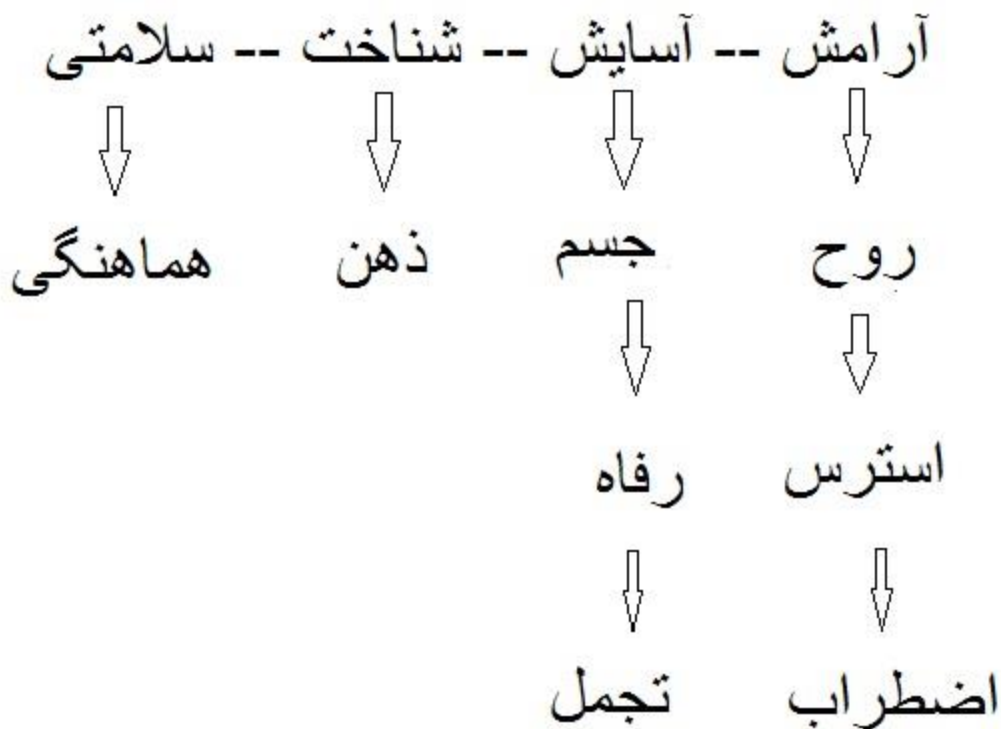
امروزه چهار اصل جهانی در سازمان ملل مطرح است: ۱- آرامش ۲- آسایش ۳- شناخت ۴- سلامتی. این چهار اصل بحث جهان امروز است و چهار معیار برای زندگی سالم است.

همیشه گفتم که ما با فرهنگ غنی که داریم کاملاً می توانیم در مبادلات فرهنگی جهان امروز حضور داشته باشیم. آرامش از کجا می آید؟ ما آرامش را با چی حس می کنیم؟ روح. آرامش را روح حس می کند و روح باید در آرامش باشد.

آسایش را با چی حس می کنیم؟ جسم. شناخت به چی مربوط می شود؟ ذهن.

و سلامتی حاصل هماهنگی این سه مورد اول است. ما اشتباهی سلامتی را در بخش احساس می گذاریم. این تحلیل ها دیگر به سازمان ملل مربوط نیست و حاصل پردازش خودم است. سلامتی حاصل هماهنگی جسم و روح است و ما احساس سلامتی می کنیم. تا الآن راجع با همه ی این چهار مطلب فراوان صحبت

کردیم نکته ای که این جا می خواهیم مطرح کنیم این است که، آسایش مربوط به جسم است حال اگر آسایش به سمت رفاه برود و رفاه نیز به سمت تجمل برود، آرامش هم به سمت استرس و اضطراب خواهد رفت. هر چه قدر آسایش از مرز تعادل خارج شود، به تبع آن آرامش کمتر خواهد شد. این نکته را با قدرت اذعان می کنیم که امکان ندارد که انسان در رفاه، آرامش به دست بیاورد. ما در آسایش می توانیم آرامش به دست آوریم نه در رفاه. در تجمل که دیگر اصلاً نمی توانیم آرامش به دست آوریم.



در جامعه ی ما آرامش و آسایش یکی معنی شده و در کل جامعه ی ما به دنبال رفاه است در حالی که کشورهای پیشرفته به دنبال آسایش هستند نه رفاه. آن تفکر جدا سازی اتاق های خانه که گفتیم تفکر رفاه است که به تجمل هم کشیده می شود. در ژاپن و چین می دانید متراژ خانه ها چه قدر است؟ خیلی کوچک تر از خانه های ما.

آسایش در گرو پاسخ به نیازها است؛ رفاه به خواسته ها بر می گردد. در خانواده هایمان به فکر آسایش باشیم نه به فکر رفاه

نشست ۲۸- کودک و تفکر اقتصادی ۳

باز هم اشاره می کنیم که حرف های من در این مباحث آخر کاملاً با هنجارهای جامعه متفاوت است و ممکن است که کمی ذهن شما را درگیر کند. دو سیمای ذهن که به شکل مخروط می کشیدیم را در نظر بگیرید، مخروط جهت پایین، مادیت بود و مخروط جهت بالا، معنویت بود. مخروط رو به بالا را در نظر می گیریم که اگر بازوهای آن متحرک شود و باز شوند، قسمت پایین که مادیت است، محدود تر و بسته تر می شود و معنویت که در بالا قرار دارد باز و

گسترده می شود و بالعکس در مخروط رو به پایین، اگر بازوهای آن به طرفین باز شود، معنویت و فضای معنوی محدود می شود و فضای مادیت بازتر می شود. ناهماهنگی بین مادیت و معنویت است که ما را اذیت می کند؛ هنجارهای جامعه ی ما بیشتر به سمت مخروط روبه پایین است و بیشتر نگاه مادی حاکم است. منظور من از مادیت فقط پول نیست، بلکه منظور در کل مادیت و مظاهر مادی است. نگاه دوره ی کودک متعادل، نگاه معنوی و در جهت مخروط روبه بالا است. بنابراین وقتی در مورد مسائل مختلف اظهار نظر می کند در حقیقت می خواهد که مخروط روبه پایین را به سمت مخروط روبه بالا بکشد و این کشش، فشار ایجاد می کند و این فشار اذیت و درد به همراه دارد. بنابراین وقتی راجع به تفکر اقتصادی صحبت می کنیم، نگاه ما، محدود کردن فضای مادی است، در حالی که هنجارهای اجتماعی نگاه به گسترش آن دارد. به همین دلیل است که این دو نگاه با هم هماهنگ نیستند. چه قدر از ذهن ما درگیر مسائل مادی است و چه قدر درگیر مسائل معنوی است؟ همه درگیر مخروط رو به پایین هستیم. حالا وقتی ما از مخروط روبه بالا و نظریات و تفکر اقتصادی صحبت می کنیم در واقع باعث میشه که بازوهای ذهن باز شود و فضای مادیت بسته تر شود؛ این حالت، ذهن مادی را می بندد و وقتی ذهن مادی محدود شود با هنجارها سازگاری نخواهد داشت و منجر به اذیت شدن ذهن می شود. پس نگران نباشید و صحبت های من را فقط بشنوید و مطالعه کنید قرار نیست با دو کلمه تمام زندگیمان را بهم بریزیم بلکه قرار این است که از این مطالب پردازش ذهنی کنیم.

مبحث پیش را با بیان چهار معیار جهانی برای زندگی متعادل به پایان رساندیم و این مبحث را هم با ادامه ی همان مطالب آغاز می کنیم، چهار معیار عبارت بودند از: آرامش، آسایش، شناخت و سلامتی. گفتیم که آرامش متعلق به روح است و آسایش متعلق به جسم است و شناخت متعلق به ذهن است و سلامتی نیز هماهنگی بین این سه است که تأثیرش را در جسم و روح نشان می دهد. وقتی مخروط ذهن روبه پایین باشد و قاعده ی آن در پایین باشد یعنی ما به سمت این هستیم که آسایش را بیشتر کنیم و رفاه ایجاد کنیم. وقتی بخش معنوی بسته می شود، آرامش کمتر می شود در نتیجه اضطراب می آید. و وقتی مخروط رو به بالا باشد آرامش حاکم خواهد شد. البته این به این منظور نیست که ما به مادیت اصلاً نیاز نداریم، حتی اگر مادیت را حذف کنیم باز هم ایجاد اضطراب می کند. آسایش باید باشد و هیچ زمانی آن را حذف نمی کنیم بلکه رفاه را کم می کنیم؛ هرچه قدر رفاه کمتر شود، آرامش بیشتر می شود. فرمولش را هم در بالا توضیح دادم هرچه قدر بازوهای مخروط ذهن بسته تر شود و مادیت به سمت تأمین آسایش برود نه رفاه و فضای معنویت بیشتر باز شود، آرامش بیشتر خواهد شد. هرچه رفاه بیشتر باشد قسمت پایین مخروط بازتر می شود و بالای مخروط بسته تر می شود و آرامش کمتر می شود. هرچه قدر ذهن ما متمرکز بر مادیات شود و فضای معنوی در ذهن ما کمتر شود، میزان اضطراب در ما بیشتر می شود.

حال اگر خطوط مخروط موازی هم بالا بروند تعادل حاکم خواهد شد و اگر ذهن نوزاد را دست کاری نکنیم مثل حی بن یقظان که در بیابان بدون والدین بزرگ شد، مخروط ذهن او موازی شکل خواهد گرفت یعنی سالم رشد می کند. اما ما والدین وظیفه ی خودمون می دونیم که با فداکاری و عشق تمام مخروط ذهن کودک را مثل خودمان برعکس کنیم. اما اگر کودک تحت تعلیم صحیح قرار بگیرد، مخروط ذهن او روبه بالا خواهد شد.

این مطلب خیلی ساده است و از سادگی زیاد آن ممکن است که هیچ وقت موفق به عمل به آن نشویم چون این مطالب باید اول در ذهن جا بیفتد و زمانی که به عرصه ی عمل می رسیم با مشکل مواجه می شویم یعنی به محض این که بخواهیم داشته ها و رفاه را کم کنیم، امنیت مان را از دست می دهیم. چون اکثریت ما امنیت را از مادیت می گیریم.

قبلاً هم اشاره کرده ام به زندگی طبیعی و زندگی صنعتی. در زندگی طبیعی، آرامش و آسایش وجود دارد و مخروط رو به بالا دارد و زندگی هماهنگ و طبیعی است. زندگی صنعتی، آزار دهنده و مخروط رو به پایین دارد و آسایش را به رفاه تبدیل می کند بنابراین آرامش کم می شود. جامعه ی امروز ما بسیار نیاز به شناخت آرامش و آسایش و رفاه دارد چون تمام تلاش ما برای تأمین رفاه بچه ها است و این بزرگترین آسیبی است که بچه ها در زندگی آینده شان خواهند دید چون به رفاه عادت می کنند. در حالی که بچه ها باید آسایش را یاد بگیرند و آرامش را تجربه کنند. فضای امروز خانواده های ما از سطح پایین آرامش برخوردار است چون بیشتر به رفاه پرداخته است. هر پدیده ای که به رفاه تعبیر شود آرامش خانواده را از بین می برد و فرق نمی کند که وسیله باشد یا پول و یا تحصیلات و موقعیت ها و غیره. ببینید امروزه هر پدیده ی جدیدی که وارد خانواده می شود باعث اختلاف و بگو و مگو می شود. خود من شخصاً تا بچه هایم به سن ۱۸ سالگی نرسیدند تلفن که آنموقع فقط همین ثابت ها بود را نگرفتم ما سال ها تلفن نداشتیم و خیلی آرامش داشتیم. ببینید تلفن آمد یکسری مسائل پیش آورد و به ترتیب تلویزیون و ماهواره و موبایل و تمام این وسایل آمده اند که ما در آسایش زندگی کنیم اما چون نگاه رفاه به آن ها داریم، آرامش را از ما می گیرد. مادیات در زندگی تا وقتی درست عمل می کند که به آسایش و آرامش ما توأم کمک کند.

در حوزه ی مصرف و کودک صحبت می کنیم، راجع به نیازها گفتیم و حال چه کار کنیم که نیازها به خواسته تبدیل نشود؟ اگر ما نیازهای روحی کودک را پاسخ دهیم گام بزرگی در جهت متعادل شدن کودک برداشته ایم. کودک متعادل خواسته های کمی دارد. نیاز، چیزهایی است که ما برای رشد متعادل لازم داریم و ابعاد مختلف دارد. طبق هرم مزلو نیازهای اصلی انسان شامل: زیست، امنیت، تعلق (محبت، دوست داشتن و دوست داشته شدن)، ارزشمندی و احترام تا خود شکوفایی. نیازهای ثانویه شامل: دانستن، فهمیدن و ذوق است.

اگر این نیازهای اولیه را به موقع دریافت نکنیم و یا با مادیت تعریف شوند، تبدیل به خواسته های مادی خواهند شد. پس اولین قدم برای این که بچه ها و حتی خود ما مصرف زده بار نیاییم و ولع مصرف پیدا نکنیم این است که نیازهای اصلی را دریافت کنیم. یک بخش از ولع ما به دلیل نبود امنیت است. تذکر می دهم که من هیچ وقت مسائل را با نگاه مقصر بررسی نمی کنم. کسی که ولع جمع آوری مال و پول و ثروت و طلا دارد یک دلیلش این است که امنیت

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

ندارد. دیدید چه قدر می گوئیم که برای آینده ی بچه هایمان است! دختر هنوز به دنیا نیامده و تو سونوگرافی که میگن بچه دختره، مادر شروع می کنه به جهیزیه جمع کردن؛ یا پسر به دنیا نیامده باید برایش یه آپارتمان بگیریم.

یک بخش دیگر علت ولع در ما، عدم شناخت تعلق و نداشتن تعلق است. تعلق و دوست داشتن یعنی تولید و تبادل احساس خوشایند ما این نکته را نمی دانیم و بلد نیستیم به همدیگه احساس خوشایند بدهیم، دوست داشتن را در خریدن تعریف می کنیم و احساس خوشایند را با مادیت به هم می دهیم. دوست دارم پس این را برایت می خرم، دوستم داری؟ پس این را برابرم بخرا!

یک بخش دیگر به دلیل نقص در احساس ارزشمندی است. کسی که ثروت اندوزی می کند با پول می خواهد احترام و تعلق را برای خودش بخرد. در مراسم های خواستگاری امروزه اول چی مطرح می شود؟ مادیات. پایه ی محبت و احترام، مادیات است، مدرک تحصیلی و داشته ها. و در این حالت است که ولع مصرف بوجود می آید و به جای امنیت و تعلق و ارزشمندی، مادیات را گذاشته ایم. وقتی نیاز معنوی و روحی و شناختی (امنیت، تعلق، ارزشمندی) کودک را بدهیم، خواسته ی مادی او کم و متعادل می شود و ولع او کم می شود. پس اولین قدم در ایجاد جفط تعادل در مصرف این است که نیازهای روحی کودک تأمین شود.

دومین قدم بعد از پاسخ به نیازها، سادگی است. سادگی یکی از ارزش های زندگی است. سادگی یک ارزش بزرگی است که از دل آن قناعت بیرون می آید. قناعت کلمه ای است که دیگر آن را نمی شناسیم و بچه های ما اصلاً نمی دانند که قناعت چیه! ما قناعت را نشانه ی فقر می دانیم در صورتی که قناعت نشانه ی ثروت است. ما فکر می کنیم که اگر به بچه ها بگیم که قناعت کن، یعنی به آن ها گفتیم که نداری را تمرین کن! در حالی که مفهوم قناعت یعنی تعادل نیازهای مادی و معنوی و در کل منظور همان تأمین آسایش است.

سومین قدم در ایجاد این تعادل، توجه به بازی و اسباب بازی های کودک است. ما معتقدیم که بازی تمرین زندگی است به تبع اسباب بازی هم که ابزار بازی است، ابزار تمرین زندگی نیز هست. بازی هایی وجود دارد که ما به آن ها بازی های تقلیدی - تخیلی و یا بازی های نمادین می گوئیم. در این بازی ها بچه ها زندگی را بازی و تمرین می کنند و بیشترین بازی بچه ها از این دسته است. و بیشترین نیاز اسباب بازی بچه ها در این گونه بازی ها است، مامان بازی، خاله بازی، پلیس بازی و غیره که بچه ها در این بازی ها زندگی را تمرین می کنند. متأسفانه مجلل ترین اسباب بازی ها مربوط به این حیطه می شود؛ اسباب بازی هایی که گران قیمت هستند و بچه ها نیز یاد می گیرند که با وسایل گران قیمت بازی کنند و اصلاً کم بچه ها یاد می گیرند که با اسباب بازی ها بازی نکنند و فقط آن ها را داشته باشند؛ چون این طور به بچه ها القاء می شود که: « میدونی این اسباب بازی چقدر گرونه؟ میدونی این رو خاله از خارج آورده! هیچ کس از این اسباب بازی نداره، همه رو بذار توی ویترین و دربش رو ببند!!!! بیرون نیار اون جا نمونه تا نشکنه» چند نفر از ما یکی از این ویترین ها برای اسباب بازی های گران قیمت داریم؟ نتیجه ی این کار که با این اسباب بازی ها بازی نکن و فقط نگاهشان کن در زندگی بزرگ سالی مان متجلی می شود. زمانی که همه چیز در منزلمان داریم ولی روی همه ی آن ها یک ملحفه کشیده شده! و همه ی ظروف خوب در ویترین خاک می خورد! ما کلی وسایل داریم ولی از آن ها استفاده نمی بریم. بچه ها باید اسباب بازی هایشان را مستهلک کنند. ما حتی خجالت می کشیم که اسباب بازی پلاستیکی ارزان برای بچه هامون بخریم. در صورتی که باید برای بچه اسباب بازی ساده بخریم. سادگی و قناعت دو مسئله ای است که در مورد اسباب بازی نیز صدق می کنند. سادگی در اسباب بازی ها، چرا برای بچه ها اسباب بازی ارزان قیمت نمی خرید؟ بچه ها باید با اسباب بازی هایشان بازی کنند و آن ها را مستهلک کنند و بعد عوض کنند تا یاد بگیرند که «اثاث زندگی در خدمت من هستند، من در خدمت اثاثیه نیستم». اما ما بچه ها را طوری بار می آوریم که آن ها در خدمت اسباب بازی هایشان قرار می گیرند یکی از دلایلی هم همان «نظم» جزو آن چهار عامل معروف (نظم، آموزش، نظافت، تربیت) است که همیشه بازگو کرده ام. «همه چیز را نگهدار خراب نشه» خیلی هم با افتخار این حالت را به بچه ها امر می کنیم. دائم به بچه ها تلقین می کنیم که دست نزن و خراب نکن، فقط داشته باش و بچه ها هم یاد می گیرند که چیزی را مستهلک نکنند و فقط داشته باشند؛ و این قضیه وقتی به قضیه ی تفکیک اتاق ها می پیوندد، حالا کودک یک اتاق دارد پر از اسباب بازی! مسلمه که کسی را به اتاقش راه نخواهد داد و مسلمه که با کسی شریک نخواهد شد چون مالکیت را به او آموخته ایم نه امانت را. همه ی این ها مال منه، این اتاق هم مال منه، همین حالت با کودک می آید تا در بزرگسالی در یک شکل موجهی عرضه می شود و آرامش زندگی را می گیرد.

بچه ها باید با حداقل اسباب بازی مغازه ای بازی کنند. بازی یک علم و فن و هنر است و اسباب بازی ابزار بازی است. اسباب بازی را به جای بازی جایگزین نکنید. من گاهی می بینم که پدر و مادرها شنیده اند که بازی خیلی خوب است و فوری می روند یک پاکت اسباب بازی می خردند و اتاق کودک را مملو می کنند از اسباب بازی و بعد هم اذعان می کنند که: این همه اسباب بازی برایش خریدیم ولی اصلاً بازی نمی کنه! خوب معلومه برای این که این بچه بازی بلد نیست. اسباب بازی که بازی همیشه مگر اثاث خانه اسمش زندگی است.

سؤال: مگر شما نگفتید که به بچه ها تفکر وفور بدهید و مثلاً گفتید که لگو برای بچه ها باید خیلی زیاد باشه؟ بله من گفتم اما منظور من در مکان های عمومی بوده نه با تفکر مال من! بازی باید برود به سمت اماکن عمومی و باید به سمت طبیعت برود. ما باید بازی کردن را یاد بگیریم مثل زندگی کردن. ابزار بازی یک جاهایی به ما کمک می کند در حالی که الان ما در زندگی هایمان داشتن را اساس زندگی قرار داده ایم به همین دلیل یک بخشی از ذهن ما همیشه دنبال خریدن اثاث زندگی است یا می خریم یا تعویض می کنیم. حتی نو هم که می خریم کهنه شده را دور نمی اندازیم. ذهنیت انباشت باعث می شود که عوض نکنیم و تغییر ندهیم و فقط انباشت کنیم. ذهنیت انباشت را باید در بازی ها برای کودک تغییر داد و تفکر وفور هم در بازی به کودک انتقال داده می شود.

بچه ها باید اسباب بازی ساده داشته باشند و ما باید بازی را تعمیم بدهیم، با هم بازی کردن و بازی در طبیعت و از بازی لذت بردن را تمرین و تعمیم بدهیم. بازی لذت و حاض دارد، خرید اسباب بازی هیچ چیز ندارد. والدین امروز گرفتار هستند و فکر می کنند که با خرید اسباب بازی به نیاز کودک پاسخ می دهند. درک تولید این جا به ما کمک می کند، اسباب بازی تولید کنیم با هر چیزی که ممکن است حتی با دورریختنی ها. بچه ها خیلی کم به اسباب بازی فروشگاهی نیاز دارند چون محیط و طبیعت پر از اسباب بازی است منتهی تفکر تولید باید حاکم باشد نه تفکر مصرف.

بچه ها اصلاً تجمل را دوست ندارند و در نهایت سادگی به دنیا می آیند بلکه ما تجمل را به آنها القا می کنیم، بچه ها اصلاً اهل تجمل نیستند و نیاز به آسایش دارند. همین سادگی باید در پوشاک بچه ها هم باشد. پوشاک بچه ها باید راحت، جنس خوب و طبیعی و زیبا باشد اصلاً نباید مجلل و شیک باشد. این خود یک هنجار است که در عروسی ها لباس بچه ها از لباس عروس و داماد قشنگ تر است. چه اشکالی دارد که بچه ها با لباس راحت عروسی بروند تا راحت بدوند و بازی کنند و دودست لباس هم بیدک داشته باشیم که اگر کثیف کردند برویم یک گوشه و برایشان عوض کنیم، تا دوباره برود و بازی کند. چه قدر بچه ها را به خاطر لباس در فشار و توبیخ قرار می دهیم؟ اشاره می کنم به کارکرد؛ کارکرد لباس چیست؟ چرا این قدر زود لباس ها و وسایل دلمان را می زند و یک لباس گرانیقیمت را که فقط یک بار پوشیدیم دیگر حاضر نیستیم که دوباره بپوشیم؟ چون بشر تنوع طلب است و تغییر می خواهد و لحظه به لحظه می خواهد که نو شود، این حالت در فطرت بشر است. ما اگر نو شدن فطرت و روح را یاد نگیریم و دچار مخروط برعکس ذهن شویم و دچار نو شدن مادی شویم، همین بلا سرمان خواهد آمد. مرتب از داشته هایمان دلزده خواهیم شد حق هم داریم چون انسان باید مرتب نو شود و نقطه ی نگاهی که دارد باید نو شود؛ وقتی نقطه ی نگاه مادی داشته باشیم طبیعتاً نقطه نگاهمان هم به سمت پایین خواهد بود و مبل و وسایل خانه و غیره را خواهیم دید.

یک روز همسرم به من گفت که می بینی این مبل ها رو ۲۵ساله که عوض نشدند دلت را زده نمی خواهی عوضشان کنی؟ گفتم: والا من ۳۵ ساله که دارم با تو زندگی می کنم 😊 اگر قرار به تغییر باشه حالا از شوخی بگذریم واقعاً چرا همسرها از همدیگر دل زده می شوند؟ چرا زندگی ها یکنواخت می شود؟ چرا همسرها برای هم تکراری می شوند؟ برای این که نو شدن و تغییر را یاد نگرفته ایم. به جای این که از درون روحمان تغییر کند و رشد کند دائم از بیرون لباسمان را عوض می کنیم یا رنگ مویمان را تغییر می دهیم؛ خوب تغییر می دهیم اما باز هم دلزده می شویم.

کارکرد لباس محافظت از بدن است و بله باید زیبا و چشم نواز باشد اما کارکرد لباس این نیست که به تغییر طلبی و تنوع طلبی انسان پاسخ دهد. وقتی کارکرد لباس را به سمت تنوع طلبی می بریم، کمدهایمان پر از لباس می شود.

تأکید می کنم که تنوع طلبی خیلی خوب و حتی لازم است. تنوع طلبی را اگر از بشر بگیرد زندگی برایش بی معنی خواهد شد ولی تنوع طلبی معنوی و روحی نه جسمی و مادی.

سؤال: اگر زندگی کسی را خسته نکرد علامت بیماری است؟ در یک حالت هایی بله ممکن است که بیماری باشد. من گفتم که بشر تنوع طلب است، مرتب باید نو ببیند و مرتب باید حیرت کند. یک موقع ما این حیرت را فقط در چهارچوب وسایل خانه و مبل و پرده و غیره داریم خوب مسلماً بعد از یک مدت دلمان را می زند اما گاهی این حیرت را ما در عظمت طبیعت و هستی را می بینیم و لحظه به لحظه حیرت می کنیم یا کتابی را مطالعه می کنیم و چندین بار از مطالب آن حیرت می کنیم. اما اگر مسافرت می رویم، کتاب می خوانیم و خیلی کارهای دیگر ولی هیچ تغییری هم در احساسات و روحیات ما صورت نمی گیرد بله این بیماری است و افسردگی است.

هنوز در زیر مجموعه ی سادگی هستیم. قبلاً هم فاصله ی خواست و خواسته (خواست -- خواسته) را توضیح دادم. هرچه این فاصله بیشتر شود، لذت بیشتر خواهد بود اگر از حد مجازی بیشتر شود، حسرت ایجاد می کند. گرسنگی، یک خواست است و غذا، خواسته است. هر چه قدر فاصله ی بین گرسنه و غذا بیشتر شود یعنی صبوری که بچه های ما اصلاً ندارند، لذت غذا خوردن بیشتر می شود. لذت در گرسنگی است نه در غذا. وقتی این فاصله کم می شود یعنی همیشه غذا در دسترس باشد ولی میل به خوردن نباشد همیشه روی میز همه چیز هست، خوردن تبدیل می شود به عادت؛ خوردن از کارکرد خودش دور می شود و دیگر لذت نخواهد داشت تنوع طلبی هم اضافه می شود و دائم به غذاها اضافه می کنیم. وضعیت میزهای غذای مهمانی ما چگونه است؟

علت این که بچه ها صبور نیستند این است که بلافاصله سرویس گرفته اند و فاصله ی بین خواست و خواسته را بسیار کوتاه کرده ایم. در صورتی که فقط در یک سال اول است که اصلاً نباید بین این دو فاصله باشد و بعد از این سن به آرامی باید بین خواست و خواسته ی کودک فاصله ایجاد شود که صبوری و بردباری بالا برود و لذت بیشتر شود. این فاصله در بچه های ما بسیار کم شده است و هر چه این فاصله کم تر شود، صبوری کمتر می شود و به دنبال آن ناسپاسی بیشتر خواهد شد. بچه های امروز بسیار ناسپاس و بی صبر هستند چون فاصله ی خواست و خواسته در آن ها به صفر رسیده است و برای چیزی که می خواهند به دست آورند صبر ندارند. منظور من با حسرت بزرگ کردن بچه ها نیست ولی باید صبر کنند تا وقتی به دست می آورند لذت ببرند.

دوستان شما در سال هایی که در پیش داریم به این حرف هایی که امروز می زنم خواهید رسید خوب به این مطالب توجه کنید و یک داستانی به خاطر من رسید که بد نیست برایتان تعریف کنم که یک آقای پیری برای من تعریف کردند بعضی از داستان ها بسیار عبرت آموز هستند. این آقا تعریف کردند که در جنگ جهانی دوم در اردوگاه انگلیسی ها در یکی از شهرهای بیابانی کارگر یا سرباز بودند. گفتند که موش های صحرایی دائم به آذوقه حمله می کردند و می خوردند، موش های بزرگی بودند طوری که گربه ها از دست آن ها فرار می کردند، فرمانده ی انگلیسی دستور داد که چند تا از این موش ها را بگیرند و ایشان

گفتند ما تله گذاشتیم و ده تا از این موش ها را گرفتیم و انداختیم توی قفس، فرمانده دستور داد که حسابی به این ها غذا بدهید. گفتند ما هم مرتب به این ها غذا دادیم و خوردند و حسابی چاق شدند و یک یکماهی به همین منوال گذشت و حسابی این موش ها پرور شدند که یک روز فرمانده دستور داد که غذا را قطع کنید و دیگر ندهید، موش ها گرسنه و عصبی و وحشی شدند و به همدیگر حمله کردند و یکی شان زخمی شد و بوی خون که آمد ریختند و از گرسنگی موش زخمی را خوردند و بعد این موش ها به جان هم افتادند تا فقط از ده تا موش سه تا باقی ماندند که از موش زنده تغذیه کرده بودند و فرمانده دستور داد که حالا این سه تا را آزاد کنید، تعریف می کردند که این سه موش نسل هرچی موش بود را از اردوگاه پاک کردند، شدند شکارچی موش.

ببینید وقتی ما فقط روی بخش حیوانی وجودمان تمرکز می کنیم و فقط سراغ نیازهای زیستی می رویم و فاصله ی بین خواست و خواسته را برمی داریم، ارزش ها را برمی داریم و اصول را کمرنگ می کنیم و همه چیز را متصل می کنیم به مصرف تا جایی که مصرف نکردن را فاجعه می بینیم، یک همچین بلایی سرمان خواهد آمد به محض این که قحطی شود، فاجعه اتفاق می افتد. می دونم که مادر امروزی نمی تواند حتی تصور کند که صبحانه به فرزندش نان بیات خالی با چایی بدهد اصلاً برای ما قابل تصور نیست حتی نمی توانیم به آن فکر کنیم اما توصیه می کنم که به این مواقع فکر کنید و حتی تمرین کنید. امروزه در کشورهای پیشرفته نیز این مسائل و ندرت را تمرین می کنند نه این که ندارند بلکه بچه ها یاد بگیرند و مهارت زندگی به دست آورند. مثلاً در آلمان یک مراسمی دارند که خانواده یک شب از خانه بیرون می آیند و هر طور که شده شب را سپری می کنند حتی توی سرما تا بچه ها زندگی در شرایط سخت را بیاموزند. لازم است که گاهی بچه ها غذای کم بخورند یا غذا ی سفت و نان بیات بخورند و در شرایط سخت قرار بگیرند و حتی ما می توانیم این مسائل را تبدیل به بازی کنیم که یک روز به عنوان بازی بیرون برویم و خوراکی فقط نون و پنیر باشد. بچه ها را برای شرایط سخت تمرین بدهیم. تمرین کنند که نیرومند و با مهارت شوند نه این که حسرت به دل بار بیایند. لذت به دست آوردن چیزی در شرایط سخت، که در بچه ها به وجود می آید، در ذهن آن ها ثبت می شود و تا آخر عمر همراه آن ها خواهد بود.

سادگی را توضیح دادم حال می رویم سراغ نکته ی بعد با موضوع عمومی و خصوصی بودن که دنباله ی همان بحث «خاص بودن» است. ما وقتی همه چیز را برای فرزندانمان خاص می کنیم مثل اتاق مخصوص، میز و اسباب بازی خاص، این حالت آرام آرام باعث منزوی شدن و تنها شدن کودک می شود. بچه ها را باید به سمت عمومی شدن سوق بدهیم، یعنی اتاق ها مال همه است مثل آشپزخانه که مال همه هست و یا فضاهای مثل حمام و دستشویی هر وقت کسی داخل آن بود در آن زمان خصوصی می شود و بعد نفر بعدی. تفکر باهم بودن از خانواده باید شروع شود و بعد به اجتماع برسد. بچه ها در پارک بازی کنند، من به همین دلیل همیشه خانه ی بازی را توصیه می کنم. خانه ی بازی یعنی جایی که همه ی بچه ها می توانند بروند، مهد کودک حالت عمومی ندارد چون بالاخره یک عده خاص می روند که عضو آن جا هستند اما در خانه ی بازی همه می توانند بیایند. بچه ها به طبیعت و فضاهای عمومی بسیار باید بروند.

«مال من» باید تبدیل شود به «مال ما» تا تبدیل شود به «مال او». تا زمانی که در فضای منیت و «من» قرار داریم و به سمت «ما» نرویم، هیچ وقت به سمت «او» بودن نمی رویم. مال او، یعنی امانت. بچه ها به خصوص دخترها حس مالکیت قوی دارند و در کل حس غریزه ی مالکیت در انسان بسیار قوی است و باید باشد اما اگر این حس به تعادل نرسد تبدیل می شود به مال من و منیت. یکی از علائمی که نشان دهنده ی قوی بودن حس مالکیت در خانم ها است، دعوای تاریخی بین عروس و مادر شوهر است که ریشه ی آن برمی گردد به حس مالکیتی که خانم ها دارند و دعوا سر عروسی است به نام پسر یا همسر؛ آقاییان یا این حس را ندارند یا خیلی کمتر از خانم ها دارند؛ مادر شوهر میگو ۲۵ سال زحمت پسر رو کشیدم پس مال منه و عروس هم میگه نخیر عقدش کردم پس مال منه و هر طرف میکشه سمت خودش و هیچ کس متوجه نیست که این عروسک در حال نصف شدن ولی هر دو طرف می کشند. ریشه ی این اختلاف تاریخی در یک تفکر مالکیت است که در خانم ها قوی تر است. غریزه ی مالکیت برای بقاء زندگی لازم است اما باید با کمک معنویت کنترل و هماهنگ شود. مال من باید تبدیل شود به مال ما و مال ما تبدیل شود به مال او. بچه ها باید به فضاهای عمومی برده شوند. دور هم جمع شوید و فضاهای عمومی را تقویت کنید که بچه ها بتوانند عمومی بودن را تمرین کنند و آرام آرام خاص بودن را کنار بگذارید.

سی سال پیش که در لندن زندگی می کردم، رخت شورخانه سر خیابان بود، نمی دانم که هنوز هم هست یا نه؟ مردم لباسهایشان را می آوردند و سکه می انداختند و می شستند و می رفتند و کسی اصلاً نیاز به ماشین لباسشویی را حس نمی کرد. من حالا حتماً توصیه به این کار نمی کنم اما خیلی از کارها را می شود عمومی کرد و ما سابقه ی عمومی بودن را در ایران خیلی داریم مثل هیئت ها و عزاداری ها همه نشانه ی عمومی بودن ملت ما است. در جمع و عمومی بودن ارزش های همکاری، همیاری و همدلی مطرح است. خاص بودن انسان را تنها می کند پس بچه ها را به این سمت نبریم.

خوب تا به این جا راجع به دو حیطة ی تولید و مصرف توضیح دادیم حالا وارد حیطة ی «مهارت های اقتصادی» می شویم در این جا قدری با الفبای اقتصاد آشنا می شویم تا بچه ها هم یاد بگیرند. مهارت های اقتصادی یعنی افزایش میزان رضایت از زندگی با کنترل انتظارات یا خواسته ها. ما به این تعریف مهارت اقتصادی یا هوش اقتصادی و یا عقل معاش می گوئیم که چگونه می توانیم با همین درآمد با کنترل انتظارات میزان رضایت از زندگی را افزایش بدهیم؟ خانواده ی مولد و مصرف کننده را به یاد دارید که در جلسه ی اول گفتیم؟ خانواده ی مصرف کننده همیشه ناراضی است و این ناراضی ها جمع می شود و ناراضی جامع را دامن می زند و یواش یواش ناراضی می شود یک هنجار و باز هم یواش یواش آنقدر راه را بیراهه می رویم که ناراضی را انگیزه ی حرکت می کنیم که البته حرکت های مخرب. مهارت اقتصادی درست عمل می کند که موجب افزایش رضایت از زندگی شود.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

اولین نکته در مهارت های اقتصادی، برنامه ریزی مالی بر پایه ی درآمدها و نیازها است. حتی من می خواهم بگم که جدای از این تعریف، برنامه ریزی بر پایه ی درآمد، نه نیاز؛ چون ما می توانیم هرچه قدر می خواهیم از راه حلال و مشروع پول درآوریم اما اجازه نداریم هرچه قدر خواستیم خرج کنیم. ما چه نیازهایی داریم؟ و چگونه می توانیم به این نیازها با ساده ترین وجه جواب بدهیم؟

لازمه ی پاسخ به این سؤال ها «شناخت»، یکی از همان چهار معیار است. کودک ما چی لازم دارد؟ لازم دارد که با پدر و مادرش بازی کند، باشه یک روز تعطیل نهار را می بریم پارک که با هم بخوریم و بازی کنیم این کار همان قدر لذت دارد که مسافرت لذت دارد. نیازها را با ساده ترین وجه چگونه می توان جواب داد؟ برای پاسخ این سؤال باید ارزش ها را بدانیم، کارکردها را بشناسیم و ببینیم که از کدام و چه امکانی می توانیم استفاده کنیم.

رفت و آمد برای ما یک نیاز است. مثلاً من نیاز دارم که از کرج به تهران بیایم اگر نیایم کارهایم انجام نمی شود حال من چگونه می توانم از کرج به تهران بیایم؟ می توانم با ماشین شخصی خودم بیام، می توانم آژانس بگیرم، یا با کرایه خطی و یا با مترو یا با اتوبوس و یا با موتور و یا با دوچرخه، بسته به مسافت با کدام روش می توانم راحت تر بیایم؟ آسایش این جا مطرح می شود؛ با کدام روش راحت تر می آیم؟ امروز صبح که این راه را می آمدم حدود یک ساعت و نیم در ترافیک بودم و من تمام این مدت را خوابیدم خوب حالا اگر با ماشین شخصی می آمدم می توانستم راحت بخوابم؟ پس من با وسیله ی نقلیه ی عمومی راحتترم. یک جاهایی مترو راحت تر است خوب با مترو میروم. کارکردها را باید مدنظر داشته باشیم. یا مثلاً می خواهیم خرید کنیم چه قدر خوب است که پیاده برویم و حتی فرزندان هم همراهان باشد و مهارت های زندگی را همراه ما عملی بیاموزد ولی ما برای یک خرید اونور چهارراه حتماً باید سوار ماشین شخصی شویم.

برنامه ریزی مالی باید داشته باشیم، برپایه ی کنترل انتظارات و پاسخ به نیازها. کنترل کنیم و حساب کنیم که چه قدر درآمد داریم؟ چه قدر هزینه می کنیم؟ پس اندازمان چه قدر است؟ و غیره و بچه ها با دیدن این حالات از ما الگو گرفته و می آموزند.

آشنایی با مفاهیم اولیه ی اقتصاد، همه ی ما تحصیل کرده ایم ولی با خیلی از مفاهیم اقتصادی آشنا نیستیم؛ مثلاً تورم یعنی چی؟ انحصار یعنی چی؟ کسب و کار با شغل چه فرقی دارد؟ ما با شغل درآمد کسب می کنیم و زندگی می کنیم و با کسب و کار سرمایه جمع می کنیم. کتاب پدر پولدار و پدر بی پول را توصیه می کنم که حتماً بخوانید. صاحب فروشگاه های زنجیره ای مک دونالد را که درحال حاضر فوت کرده است، یک روز یکی از دانشگاه های امریکا دعوت می کند که برای دانشجویان سخنرانی کنند، صحبتهایشان که تمام می شود در بخش پرسش و پاسخ به حاضرین می گویند که می دانید کسب و کار من چیه؟ همه جواب می دهند که خوب بله این رو که همه می دانند که شما سلطان همبرگر جهان هستید! جواب می دهند که نه اشتباه کردید این شغل من است و اگر یک روز مردم همبرگر نخورند من بیکار می شوم و شغلم را از دست می دهم، کسب و کار من ملک است، تمام نمایندگی هایم را ملکش را می خرم بعد با یک نفر شریک می شوم و تبدیل به مک دونالد می کنم. این ها همه اصطلاحات و فرمول های اقتصادی است که باید بیاموزیم و در این کتاب هم وجود دارد به همین دلیل به همه توصیه می کنم که این کتاب را بارها بخوانید و به سایت «من و ایمن» دکتر رومی هم سر بزنید. می دانید تورم چیست؟ گرانی خیلی شما را اذیت می کند؟ می دانید گرانی از کجا می آید؟

گرانی یعنی: حجم پول ضرب در سرعت گردش پول مساوی است با حجم کالا ضرب در قیمت (حجم پول × سرعت گردش پول = حجم کالا × قیمت) این یک معادله ی اقتصادی است. مثلاً می رویم قصابی می بینیم گوشت شده کیلویی سی هزار تومان خوب چرا کیلویی چهل هزار تومان نشده؟ چون این معادله نمی گذارد. حالا بیشتر که توضیح بدهم می بینیم که تک تک ما چه قدر در این معادله نقش داریم اما چون بلد نیستیم، چه قدر قشنگ به گرانی ها دامن می زنیم و بعد می نشینیم و ناله می کنیم. حجم پول، مقدار پولی است که در بازار وجود دارد، گردش پول در واقع جابجا شدن پول است مثلاً نزدیک عید نوروز، زمان اوج عروسی ها و یا اول مهر، سرعت جابجا شدن پول و گردش پول زیاد است.

در طرف دوم معادله اگر کالا بالا رود قیمت متعادل می شود و اگر کالا بالا نرود، قیمت بالا می رود. این همان نکته ای است که به آن عرضه و تقاضا می گوئیم. طرف اول تقاضا است و طرف دوم عرضه است. حال زمانی که جنسی نایاب می شود ما چی کار می کنیم؟ بلافاصله زیادتر می خریم و گردش پول را بالا می بریم، کالا را به زیرزمین ها و انباری ها می بریم و حجم کالا را در بازار کم می کنیم به تبع قیمت بالا می رود. و مرتب مشغول این کار هستیم یک روز با پودر ماشین لباسشویی و یک روز با دلار و برنج و گوجه فرنگی و غیره. میوه ی نوبرانه هم از این معادله پیروی می کند، حجم آن پایین است، گردش پول ایجاد می کنیم در نتیجه قیمت بالا می رود. ولع و ناامنی اجازه نمی دهد که در این مواقع صبوری کنیم و تصمیم درست بگیریم. در نیویورک قیمت کره از ۵۰ سنت شد ۷۰ سنت، شهردار به تلویزیون آمد و اعلام کرد که بررسی ها نشان می دهد که قیمت تمام شده در کارخانه هیچ تغییری نکرده و این افزایش قیمت بی دلیل است پس تا قیمت ها سرجایش برگشته از خریدن کره خودداری کنید، تا دو ماه هیچ کس کره نخرید و انباشت تولیدات کارخانه ها باعث شد که قیمت ها برگردهد که باز هم شهردار اعلام کرد چون قیمت تمام شده ی کارخانه کمتر است پس نباید قیمت کره ۴۰ سنت بیشتر باشد. ببینید مردم اینقدر نخریدند تا قیمت شد ۴۰ سنت یعنی بلافاصله تقاضا را کم کردند ولی ما در این مواقع تقاضا را بیشتر می کنیم و به گرانی دامن می زنیم و بعد هم ناله می کنیم؛ در حالی که اگر بلد باشیم خیلی راحت نمی خریم. الفبای اقتصاد را برای بهتر زندگی کردن و برای دنیای آینده باید بلد باشیم.

نکته ی بعد، از بچه ها حساب کتاب نخواهید. ما باید یاد بگیریم پاسخگو باشیم. امروزه در خانواده ها من بسیار می بینم که حساب به همدیگر نمی دهیم مثلاً آقا به خانم بگوید یا بالعکس که مثلاً این ده هزار تومان چی شد؟ بهمان بر می خورد که حساب سنار سه شاهی را هم باید پس بدهیم، چه میدونم چی

شدا! پولی که برای خود بچه است را نمی گویم اما اگر پولی برای خرید بهشان می دهیم را باید بپرسیم. زمانی که هنوز ازدواج نکرده بودم و جوان بودم دوستی داشتم که پدرش فرش فروش بود یک روز به حجره شان رفتم و دیدم که پدر دوستم که حاج آقای بودند آمدند و نشستند پشت میز و جا سیگاری که چند سکه داخل آن بود را شمردند و بعد سر بلند کردند و گفتند صبح که می رفتم این جا چهارده هزار بود چرا الآن فقط سه هزار هست؟ یازده هزارش کو؟ شاگرد و پسر حاجی آمدند و گفتند: سه هزار یخ خریدیم، خوب هشت هزارش؟ آهان پنج هزار هم کارگره فرش آورد دستمزد بهش دادیم؛ خوب سه هزار دیگه اش کو؟ شاگرد و دوستم یادشان نیامد اما حاج آقا ایستاد که سه هزار بقیه چی شد؟ ببینید نمی گفت چرا خرج کردید مهم این بود که بدانند چی کار کرده اند که یکپه یادشان آمد که آهان یک گدا آمد دادیم به گدا و حاجی گفت خیلی خوب و تمام شد؛ حساب سر جای خودش میزان هست. خوتان از خودتان حساب بکشید و بعد ببینید که چه قدر در زندگیتان تأثیر دارد و از بچه ها حساب بخواهید.

نکته ی بعد تفکر پس انداز است. ما می توانیم با خلاقیت کسب درآمد کنیم پولمان هم پاک و حلال ولی اجازه ی هزینه کردن آن را نداریم، ما به اندازه ی نیاز اجازه داریم که هزینه کنیم، الباقی آن باید پس انداز شود. فرهنگ پس انداز باید داشته باشیم، پیشرفت کشور ژاپن مدیون فرهنگ پس انداز آن است. منظور از پس انداز، فرهنگ سرمایه گذاری است نه انباشت منظور به جریان انداختن پول است. بگذارید بچه ها پول هایشان را جمع کنند اگر چیزی خواستند بخرند و بقیه ی آن را جمع کنند و حتی تولید داشته باشند؛ ما بچه که بودیم فرزه درست می کردیم و می فروختیم یا ممکنه که مادری شیرینی بپزد و به فرزندش بدهد که بفروشد یا هر کاری که شما بلدید فقط مهم اینه که سرمایه صرف تولید شود و کودک نیز یاد بگیرد که بخشی از پولش را می تواند سرمایه گذاری کند و صرف تولید کند و مصرفش را کنترل کند.

تفکر پس انداز داشته باشیم و بدانیم که اجازه نداریم که تا دینار آخر درآمدمان را هزینه کنیم. من در کارگاهی کار می کردم که خدا رحمت کند رییس این کارگاه را، همیشه ایشان می گفتند که من اگر ۵۰۰ تومان حقوق می گیرم اما همیشه فکر می کنم که ۲۵۰ می گیرم یعنی ۵۰ درصد حقوقم را هزینه می کنم. ایشان زندگی اش را بر پایه ی ۲۵۰ تومان برنامه ریزی کرده بود و بقیه را ذخیره می کرد. امروزه در دنیا فرمول ۷۰ - ۳۰ است. یعنی از هر ۱۰۰ تومان ۱۰ درصد برای انفاق و کار خیریه، ده درصد پس انداز و ده درصد هم سرمایه گذاری و هفتاد درصد بقیه برای گذران زندگی. این فرمول روز دنیا است که به ما میگوید درآمدها این گونه باید تقسیم شود.

بحث وام و قسط و قرض را از زندگی هاتون حذف کنید و اجازه ندهید که بچه ها هم یاد بگیرند چون قسطی خریدن و وام گرفتن از چیزهایی هستند که زندگی را تباه می کنند، بلکه بچه ها باید یاد بگیرند که همیشه پس انداز داشته باشند و نیاز هایشان را نقد خریداری کنند، اگر ندارند، صبوری کنند. ما اول می خریم بعد قسط می پردازیم حال ما می گوییم که اول قسط ها را جمع کنید بعد خرید کنید با این کار کودک هم می آموزد که صبوری کند و عمرش را پیش فروش نکند. قسط دادن یعنی پیش فروش کردن عمر، یعنی با ارزش ترین چیزی که داریم را به حراج گذاشته ایم.

تفکر انفاق، خیریه و زکات داشته باشیم البته با زیربنای ایجاد جریان نه گداپروری. ما مسئول رشد خودمان هستیم و در مقابل رشد دیگران مسئولیت داریم، انفاق یعنی عمل به مسئولیت. (نعوذبالا...) انفاق برای خرید خدا نیست، ما با انفاق بهشت و جهنم نمی خریم. انفاق یک بخشی از بهای چیزی است که قبلاً گرفته ایم، به همین دلیل انفاق باید بی منت باشد، وظیفه برای ما باشد و احساس مسئولیت باشد. من یک بخش کوچکی از آن چیزی که قبلاً دریافت کرده ام را به دیگری می دهم پس چه منتهی می توانم داشته باشم. چیزی از خودم نمی دهم بلکه از چندین برابری که به من داده شده را یک کوچولو به دیگران می دهم و این به خاطر این است که دیگران هم رشد کنند. انفاق در مسیر رشد انسان ها باید باشد، انفاق در راه خدا باید باشد نه برای خدا. انفاق برای معامله کردن نیست. پول دست بچه ندهید و بگید که ثواب داره این رو بده به گدا بعد روز قیامت بالاخره به چیزی بابتش می گیری! نخیر هیچ خبری نیست چیزی نمی گیریم چون از چیزی که قبلاً گرفته ایم انفاق کرده ایم. راه خدا راه رشد است. تفکر انفاق را به عنوان یک تفکر والا ببینیم نه به عنوان گداپروری و صدقه دادن. اگر از غذای خودمان می خواهیم انفاق کنیم روایت است که اول دیگ را انفاق کنید نه این که خودمان بخوریم و ته مانده ی دیگ را ببخشیم، خداوند مرشد چلوبی را رحمت کند، ایشان در بازار چلو کبابی داشتند و هر وقت درب دیگ ها را باز می کردند اول چهارده تا غذا کنار می گذاشتند به نیت چهارده معصوم و می آمدند و غذاها را می بردند، ایشان اول غذا را می گذاشتند نه مانده ی آن را. بحث انفاق را به عنوان یک ارزش وارد خانواده کنیم، به عنوان یک باید، یک مسئولیت و یک وظیفه و یک تعهد و عامل رشد نه عامل تکبر.

نکته ی بعد در مهارت های اقتصادی، ارزش افزوده است. ارزش افزوده یعنی سود. یعنی من یک چیزی خریدم یک سودی روی آن کشیدم و فروختم. با تفکر سود و سودآوری و بهره وری آشنا شویم. ما هر کاری که می کنیم باید در آن سود کنیم. ما باید سودآور فکر کنیم نه سود محور. ما هر کاری که می کنیم در مقابل آن یک چیزی پرداخت می کنیم. چی پرداخت می کنیم؟ عمرمان را پرداخت می کنیم. تفکر سودآوری یعنی حالا که من نصف روز، عمرم را از دست دادم، چی به دست آوردم؟ سود کردم یا زیان؟ تفکر جامع سود و زیان باید داشته باشیم و البته در اقتصاد جنبه ی مالی آن. بچه ها باید با بهره وری آشنا شوند. بهره وری خیلی مهم است و من گاهی دلم می خواهد که آن را در رده ی ارزش ها بگذارم. چگونه می توانیم همین کیفیت را با هزینه ی کمتر در زندگی داشته باشیم؟ چگونه می توانیم یک ناهار عالی بخوریم ولی با پول کمتر؟ یک مثال از ژاپن می زنم، ژاپنی ها یک جایزه ای دارند به نام کایزن، کایزن معادل بهره وری است. این جایزه که رقم خیلی بزرگی هم هست به کسی می دهند که در آن سال بیشترین بهره وری را داشته باشد، چند سال پیش این جایزه به دو مستخدم تعلق گرفت که اگر اشتباه نکنم در کمپانی نیسان بودند، این دو نفر مسئول چایی بودند، کارمندها که غذا می خوردند این دو نفر به آن ها یک قوری چایی و یک فنجان و شکر می دادند بعدها این دو نفر به شرکت پیشنهاد کردند که چایی را به ما کنتراکت بدهید که ببینیم می توانیم هزینه ی

تمام شده ی آن را پایین بیاوریم یا نه، یکسال این شرکت تهیه ی چایی را به این دونفر سپرد و این دو دیگر دست کسی قوری چایی ندادند و گفتند که هر کسی چایی می خواهد از یکی تاده تا ما برای شما می آوریم، چون مثلاً هر قوری اگر سه نفر چایی می داد بعضی قوری ها کاملاً تمام نمی شد، یک سال روند بدون قوری ادامه پیدا کرد و بعد آمار گرفتند و متوجه شدند که هزینه ی چایی ۲۰ درصد کاهش پیدا کرده است و میزان رضایت کارمندان از صرف چایی ۲۵ درصد افزایش پیدا کرده بود و در نهایت این جایزه ی بزرگ را به این دو نفر دادند چون با این دو نفر با حفظ کیفیت، رضایتمندی را بالا برده بودند و باعث کاهش قیمت شده بودند این یعنی بهره وری. تا حالا فکر کرده اید که چگونه می توانیم بهره وری را بالا ببریم؟ برای مبحث بعد یک تمرین می دهم، ببینید و فکر کنید که تا چه میزان با کمک بچه ها هزینه های زندگیتان را می توانید کاهش دهید؟ و هیچ کجا به کیفیت زندگیتان آسیبی وارد نشود، مثلاً اگر پنج نوع میوه می خریم می توانیم چهار نوع بخریم؟ یا مثلاً پول برق، من از نوه ام یاد گرفتم که هزینه ی برق را کاهش دهم یک روز آمد و به من گفت که بابا بزرگ من پول برق خانه مان را نصف کردم با کنترل چراغ ها، من هم در خانه شروع کردم به دقت که چه چراغ های اضافه ای روشن است و یک سری لامپ ها را عوض کردم و دیدم قبضی که آمد یک سوم قبض قبلی شد بدون این که ذره ای از کیفیت زندگیمان بکاهم. هیچ جا تاریک تر نشده بود و نور کم نشده بود فقط آگاهانه نگاه می کردم که این مکانی که لامپش روشن است آیا واقعاً لازم است؟ و یا تلویزیون که روشن است کسی نگاه می کند یا همین طوری روشن مانده. از بچه ها بدون این که به آن ها دیکته کنید نظر بخواهید و بررسی کنید که چه کارهایی در منزل خودتان می توانید انجام دهید و چگونه بدون این که کیفیت زندگی تغییر کند، کمیت ها را پایین بیاورید. چگونه می توانیم برنامه ی پس انداز داشته باشیم و برای آن پس انداز یک برنامه ی قشنگ بچینیم مثلاً به بچه ها اعلام کنید که اگر این کار را انجام دهید بعد از یک مدت می توانیم یک سفر برویم و یا هر کار دیگری. و بچه ها ببینند که نتیجه ی عمل به خودشان برگشت، این جا صرفه جویی کردیم، این جا کیفیت زندگی مان بهتر شد. در حالی که ذره ذره ها به تنهایی هیچ تغییری در زندگی ما ایجاد نمی کند اما وقتی جمع شوند یک پدیده ی زیبا مثل یک سفر از دل آن بیرون می آید. این برنامه را با بچه ها اجرا کنید تا آن ها نیز مهارت اقتصادی پیدا کنند.

مفاهیم ارزشی، قبلاً هم راجع به این موضوع صحبت کرده ایم، اصل - اصول - ارزش ها - مهارت ها. چه مفاهیم ارزشی در اقتصاد داریم؟ مهم ترین ارزش که حتی در دسته بندی ارزش های سازمان ملل هم هست، سادگی است. از دل سادگی یک سری ارزش های دیگر بیرون می آید مثل: قناعت که یعنی صرفه جویی، بهره وری؛ برکت، ما با این کلمه خیلی غریبه شده ایم در حالی که خیلی از آن استفاده می کنیم فقط خود کلمه ی برکت منظور نیست، وقتی نوزادی در خانواده ای به دنیا می آید شما چه می گوید؟ مبارک باشد و یا سال نو را تبریک می گوئیم. تبریک از ریشه ی برکت است یعنی وقتی به کسی تبریک می گوئید یعنی برای او طلب برکت می کنید از این کلمات استفاده می کنیم ولی از مفهومشان غافل مانده ایم. حتی به اشتباه تبریک و مبارک باد را به شادباش معنی می کنیم در حالی که تبریک، تبرک است و از برکت می آید و ما فراوانی برای کسی که به او تبریک می گوئیم آرزو می کنیم. تفکر وفور و اتصال به مبدأ برکت است. استفاده از کلمه ی برکت در قدیم خیلی رایج بود و کاسب های قدیم همیشه هنگام گرفتن پول، جمله ی «خدا برکت دهد را استفاده می کردند» چون معتقد بودند که من برکت این پول را می خواهم. برکت، سود معنوی است و دقیقاً چیزی است که امروزه ما با آن غریبه شده ایم و باید پیدایش کنیم. رزق و روزی، از قوانین آفرینش هستند. شکل مخروط را به یاد آورید که قسمت پایین آن کوچکتر از بالا بود این قسمت پایین یا مادی از یک حدی دیگر کوچکتر نمی شود و این حد رزق ما است امکان ندارد که هیچ کس در جهان هستی بدون این حداقل باشد، برای همه هست. این یک باور معنوی و یک ارزش معنوی است. رزق یک بحث بسیار مهمی است که کاملاً با بحث امنیت در ارتباط است؛ هیچ کس به صفر نمی رسد و همه در هستی به حد تعادل می رسند. احساس بی نیازی، مناعت طبع، بی نیازی ذهنی. سپاسگزاری و شکر، بخشش و انفاق، سخاوت و مروت، مروت یعنی جوانمردی و سخاوت یعنی بخشندگی. این ها ارزش های اقتصادی اند که در سنت ما هستند و ارزش های معنوی ما هستند که باید در مفاهیم اقتصادی مدنظر داشته باشیم.

حال مفاهیمی که به مهارت های اقتصادی مربوط می شود و علم است و باید فرا بگیریم که در بالا همه را توضیح دادم اما لیست وار این جا تکرار می کنم: تفکر تولید و خلاقیت، بهره وری، سرمایه، برنامه ریزی و پس انداز.

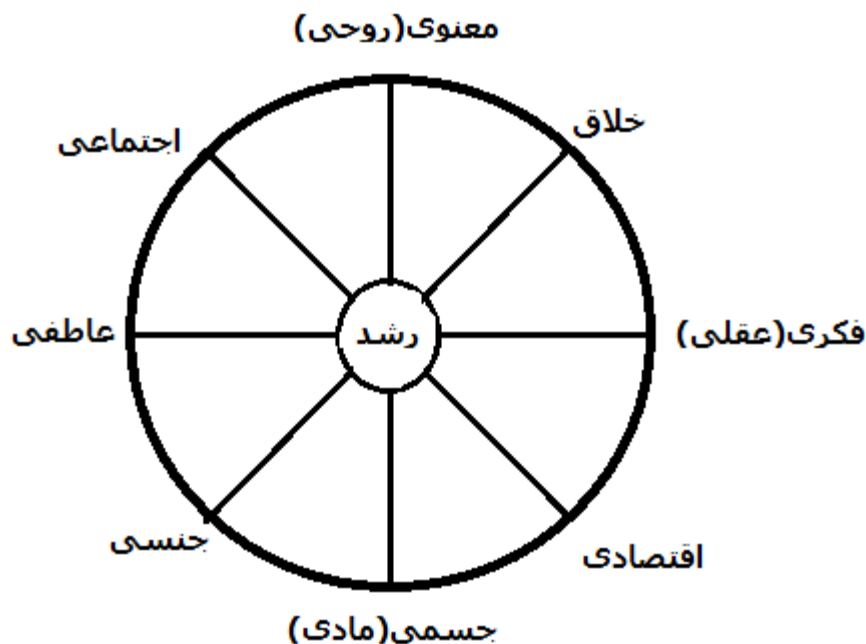
ارزش ها جزو فرهنگ هستند که ما در فرهنگ خودمان همه ی آن ها را داریم. در ارزش هایی که نام بردم چیزی بود که ما در فرهنگمان نداشته باشیم و مجبور باشیم از خارج بیاوریم؟ ارزش ها در فرهنگ ما هستند فقط باید آن ها را جلا دهیم و بیرون بیاوریمشان. اما علم را باید یاد بگیریم یعنی بهره وری و پس انداز و غیره که مهارت و علم هستند را باید یاد بگیریم حتی اگر از خارج وارد کنیم، خیلی از بزرگان زحمت کشیده اند و این علم ها را در اختیار گذاشته اند و ما فقط باید این علم ها را فرا بگیریم. و با ترکیب ارزش ها و مهارت ها برای بچه هایمان یک تفکر اقتصادی متعادل پایه گذاری کنیم.

نشست ۲۹- بهداشت جنسی

در بیست و هشت جلسه ی پیش راجع به تمامی ابعاد چرخه ی هوش یا رشد متعادل صحبت کردیم در این مبحث می خواهیم راجع به بُعد جنسی صحبت کنیم. ما در ایران در مورد مسئله ی جنسی معضل داریم ولی خیلی راحت صورت مسئله را پاک می کنیم در حالی که بسیار موضوع مهمی است و باید همه و متخصصین و شما در شناخت و برطرف کردن این مسائل قدم بردارید. این مبحث فقط یک تلنگر است که ببینیم با بچه هایمان در این مورد چه کار باید بکنیم. اول چند نکته را می گوئیم و بعد به روش ها خواهیم پرداخت.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

ما همیشه گفتیم که اگر جهت نگاه به سمت مادیات باشد، یعنی نگاه رو به پایین و زیر بنای فکری، مادی است؛ اگر جهت نگاه به سمت معنویات باشد به این معنا نیست که این نگاه اصلاً به مادیات توجه ندارد بلکه مادیت را در راستای معنویت می بیند و نگاه هماهنگ بین مادیت و معنویت است. وقتی نگاه ناهماهنگ باشد و فقط باورهای مادی بر آن حاکم باشد، و اگر انرژی رشد و انرژی که ما از زمین و آسمان برای رشد می گیریم، در چرخه ی هوش متعادل کامل تقسیم نشود و این رشد به صورت یک دایره جلو نرود، این انرژی در یک نقطه متراکم می شود و این تراکم در یک نقطه باعث عدم رشد در نقطه ی دیگر می شود. وقتی نگاه مادی باشد این انرژی به سمت نیمه ی پایین چرخه متراکم می شود و در سه حوزه ی جسمی و اقتصادی(مصرف) و جنسی، خودش را نشان می دهد.



اگر دقت کنید همیشه اشکال در این سه حوزه با هم برای ما اتفاق می افتد. زمانی که زیربنای فکری مادی و نگاه مادی داریم، ممکن است که عواقب آن در جسم متراکم شود به صورت پرخوری و کم خوری؛ چه قدر این روزها دغدغه ی خوردن و لاغر شدن و بیماری های ناشی از آن ها را داریم؟ و یا به صورت مصرف، خودش را جلوه می دهد که سه جلسه راجع به آن صحبت کردیم؛ یا ولع مصرف به وجود می آورد، یا فقر مصرف؛ یعنی وقتی از تعادل خارج می شویم یا مصرف زده می شویم و زندگی مان فقط مصرفی است که در جلسه ی اول تفکر اقتصادی توضیح دادم و یا فقط تفکر فقر و مصرف نکردن و خسیس بودن ایجاد می شود. ممکن است در حوزه ی جنسی خودش را نشان دهد که به صورت ولع یا نفرت خواهد بود؛ یا ولع جنسی ایجاد می کند که در آقایان بیشتر است و در خانم ها کمتر است و یا به صورت نفرت جنسی است که در خانمها بیشتر از آقایان است.

اولین قدم این است که برای خود ما مشخص شود که زیر بنای فکری ما کجاست؟ و اگر در این سه حوزه تعادل نداریم و دچار ولع یا عدم هستیم بدانیم که جهت فکری ما مادی است و در نیمه ی پایین چرخه متمرکز شده ایم.

نکته ی بعدی دومین قدم، نوع نگاه ما به مسئله ی جنسیت است. قبلاً راجع به سه بُعد انسان (گیاهی یا نباتی، حیوانی، انسانی) صحبت کرده ام. در بعد گیاهی، رابطه ی جنسی یعنی گرده پاشی، گیاهان هم این مسئله را دارند و اصلاً هم چیز عجیبی نیست و یک مسئله ی کاملاً طبیعی است. اولین هدف نیروی جنسی برای تولید مثل و بقاء نسل است و در چرخه، روبه روی خلاقیت قرار دارد که تولید محصول یا فکر است. فکر نکنید که فقط در گیاه به صورت گرده پاشی است بلکه در بعضی انسان ها هم به صورت گرده پاشی است؛ کسانی که بچه دار می شوند بدون این که لذتی از این کار ببرند صرفاً به خاطر این که باید بچه داشته باشی! بسیار پیش آمده که پرسیدیم چرا بچه دار شده اید؟ در پاسخ هیچ جوابی ندارند! یا فقط برای حفظ نام خانوادگی!

در بُعد حیوانی فقط لذت مطرح است و فقط غریزه حاکم است. در این حالت نر و ماده بودن مهم است. رابطه ی جنسی صرفاً یک رابطه ی نر و مادگی است و فقط برای لذت. در بُعد انسانی رابطه ی لذت و حض با هم مطرح است و رابطه ی جنسی یک رابطه ای است که هم لذت غریزی و هم حض روحی را بین دو

جنس مخالف، زن و مرد به همراه دارد. مسئله ی جنسی به این دلیل مهم است که به رشد انسان کمک می کند؛ لذت از رابطه ی جنسی کف این قضیه است و حداقل آن است؛ درست مثل قضیه ی غذا خوردن که سیر شدن، کف و پایین ترین سطح هدف غذا خوردن است بالاترین سطح آن بی نهایت است. بنابراین اولین نکته در بهداشت جنسی بچه ها، مشخص شدن نگاه ما است که معنوی است یا مادی و مسئله این است که خود ما در این مورد چه جوری فکر می کنیم و رابطه ی جنسی را چگونه می بینیم؟ چه باوری داریم؟

بحث جنسیت یک مبحث متعالی است و انسان دارای بُعد الهی است. آیا ما اصلاً الهیات رابطه ی جنسی داریم؟ آیا آن را یک رابطه ی رحمانی و الهی و حتی عبادت می بینیم که برای رشد و تقرب به خدا است؟ یا این که آن را یک عمل شیطانی و کثیف و مذموم می بینیم؟ برگردیم به خودمان و ببینیم که چه تصویری را از جنسیت به کودکان منتقل می کنیم؟ در ادامه ی مطلب متوجه خواهیم شد که رفتارها و بینش ما در مسئله جنسیت چه میزان بر روی سلامتی جنسی کودک تأثیر می گذارد.

پس اولین نکته یا اولین عامل در بهداشت جنسی و روانی کودکان، باورهای خودمان است و این مسئله ای است که در کشور ما به آن پرداخته نشده است؛ در متون سنتی ما بسیار به زیبایی به این مسئله پرداخته اما متأسفانه چون به آن ها دسترسی نداریم بیشتر به ترجمه ها روی آوردیم و به نگاه غربی متکی شده ایم. در صورتی که نگاه غرب به رابطه ی زن و مرد یک نگاه ابزاری است. این نگاه جدید و حاکم امروزی با نگاه و باورهای ما در تعارض است و هیچ کس هم پا در میان نمی گذارد که این تعارض را حل کند و مسایل عامی روز را با مسایل سنتی خودمان تلفیق کند و این مطالب را کنار هم بگذاریم و یک رویکرد جنسی جدید برای جامعه تعریف کنیم. کتاب تفسیر المیزان یکی از این منابع پرارزش سنتی و اصیل ما است که نگاه بسیار زیبایی درباره ی مسائل جنسی دارد به طوری که با کار بر روی مطالب آن می توانیم به عنوان یک نگاه آن را به جهان عرضه کنیم.

عامل دوم، رابطه ی عاطفی والدین با هم است. وقتی بحث جنسیت و زن و مرد پیش می آید اولین الگو پدر و مادر هستند، چه نوع رابطه ای به عنوان والدین با هم داریم؟ در یک مدرسه ای از بچه ها خواسته بودند که راجع به خانواده تان بنویسید، حدود پنجاه تا از این نوشته ها را به صورت جزوه درآوردند و کپی گرفتند و به خانواده ها دادند که مطالعه کنند. این جزوه حیرت انگیز بود و دست مایه ی یک تحقیق علمی برای دوستانم شد؛ بچه ها بدون استثنا همه راجع به دعوای پدر و مادرها نوشته بودند و راجع به نوع مکالمه ی پدر و مادر نوشته بودند و آدم با خواندن آن ها گاهی به گریه می افتاد و گاهی به خنده و گاهی حیرت از این که بچه ها چگونه نگاه می کنند و از چه زوایایی می بینند. این مسائل دقیقاً بر روی سلامت جنسی کودک در بزرگسالی او، اثر می گذارد. الگوی رفتاری والدین چیست؟ اصلاً منظور من این نیست که زن و شوهر نباید با هم اختلاف نظر داشته باشند و یا باید همه چیز ایده آل باشد و یا از امروز تظاهر کنید که وای ما عاشق و شیدای هم هستیم نه! بلکه می خواهیم بگویم که در خانواده چه قدر گرم هستیم؟ پدر و مادر نسبت به همدیگر چه قدر شخصیت گرمی دارند؟ امروزه مُد شده که به هرکسی می رسیم حال و حوصله ندارد. یک نکته هم اشاره می کنم که امروزه انتقال نامنی های بیرون از خانواده به درون خانواده، فاجعه آفرین شده است! اجازه ندهید که مسائل روزمره و مشکلات روزمره وارد فضای خانواده شود. فضای خانواده مانند گلخانه است و بچه ها هم کوچک هستند و مثل گل. گلخانه علیرغم سرمای بیرون، گرم است و در آن آفت وجود ندارد؛ نیازهای اولیه ی گل به او داده می شود ولو این که بیرون کمبود باشد. به دلیل این که بیرون سرد است، گلخانه را سرد نکنید و بعد مسئولیت را از خوتان سلب کنید و واژه ی من چه کاره ام یا به من چه ربطی دارد را به کار ببرید؛ سرمای بیرون به ما مجوز نمی دهد که داخل خانه را سرد کنیم.

عامل بعد نوع محبت والدین به کودک است. محبت فعال است یا منفعل. در بحث شخصیت، مفصل توضیح دادم و راجع به اقتدار و مهربانی والدین صحبت کردم. گفتم که اگر این مهربانی تبدیل شود به مظلوم نمایی و اقتدار تبدیل شود به خشونت، بر روان بچه ها اثر منفی می گذارد. وقتی مادر در خانه مظلوم نمایی می کند و درک مقصر و مظلوم دارد، دختر را از جنسیت خودش بیزار می کند. چون شخصیت مادر شخصیت ضعیفی است؛ دختر در همذات پنداری با مادرش از خودش بدش خواهد آمد (اگر قراره که من مثل مادرم بشوم پس بهتره که هرگز نشوم). گاهی نیز مادر به این وضعیت دامن می زند و می گوید: دختر بودن یعنی بدبختی، زن در این مملکت توسری خور است و اصلاً متوجه نیستیم که دختر ما زن آینده است. خشونت پدر، پسر را از جنسیت خودش بیزار می کند. یکی از دلایل ضعف جنسی آقایان عدم تمایل به پدر شدن است. نوع محبت والدین باید متعادل باشد و بردگی عاطفی ایجاد نکند. بچه ها نباید وارد دنیای عاطفی والدین شوند، بچه ها نباید جایگزین همسر شوند؛ مادرهایی که پسر دارید مواظب باشید و او را به خودتان وابسته نکنید و او را وارد دنیای عاطفی خودتان نکنید اگر نیازهای عاطفی تان را از همسر تان دریافت نمی کنید نباید آن را با محبت پسر تان جبران کنید و سعی کنید نیاز های عاطفی خود را از پسر تان دریافت کنید؛ پسر را جایگزین پدر نکنید، اگر این کار را انجام بدید به فرزندان ظلم کرده اید. در روانشناسی مسئله ای وجود دارد به نام عقده ی زنا ی با محارم، این حالت در افرادی به وجود می آید که وارد دنیای عاطفی پدر و مادرشان شده اند. وقتی پسر جایگزین پدر می شود و وارد دنیای عاطفی مادر می شود و به نیازهای عاطفی مادر پاسخ می دهد و وابستگی و بردگی عاطفی ایجاد می شود، دیگر قادر نخواهد بود که به سمت دختر دیگری برود. یک مورد در نزدیکیان من هست و پسر الآن حدود پنجاه سالش است و خوشبختانه هنوز ازدواج نکرده، مادر ایشان همه کار برایش می کند پسر اهل هنر است و منتقد و نویسنده است، مادر می داند که از چه موسیقی خوشش می آید و چه نوشیدنی و غذایی دوست دارد، شب تا برگردد مادر بیدار می نشیند، آرایش کرده و گل روی میز و غذای روی چراغ تا هر موقع که پسر بیاید و در همه حال کنار او می نشیند و مادر فیلم های مختلف می بیند و موسیقی های مختلف گوش می کند تا بتواند درباره ی آن ها با پسرش گفتگو کند و همه ی دوستانش را می شناسد و ... ولی به همسرش که می رسد بی اعتنا و بی حوصله برخورد می کند و این مادر تمام نیازهای جسمی و روحی و عاطفی غیر از مسئله ی جنسی را برای پسرش پاسخ می دهد خوب با این حالت امکان ندارد که این پسر تا آخر

عمرش بتواند ازدواج کند. همه ی ما چه زن و چه مرد یک نیمه ی ناقص و خالی در وجودمان داریم که به همین دلیل جذب طرف مخالف خود می شویم تا این نیمه کامل شود؛ اما در حالت عدم تعادل، پدر این نیمه را با دخترش کامل می کند و مادر با پسرش و این پسر و دختر هم به جای پیدا کردن همسر برای خود مکمل والدینشان می شوند و بی نیاز از همسر. بعدها این دختر در کنار هر مردی قرار بگیرد می بیند که قبلاً کامل شده و جایی برای فرد جدید ندارد و یا پسر، که این حالت در پسرها خیلی شدید است چون مادرها متخصص این کار یعنی وابسته کردن پسرها هستند. دختر نوجوانی را می شناختم که بسیار باغی بود و هرکاری دلش می خواست انجام می داد و دنبال آدمکش می گشت که پدر و مادرش را بکشد یک روز با مادر این دختر مشاوری داشتم و فهمیدم که حدود بیست و پنج سال زندگی زناشویی عین جهنم و عین این ۲۵ سال اختلاف و فحش و دعوا بین این پدر و مادر است از ایشان پرسیدم که پدرشان در قید حیات هستند؟ بغض این خانم ترکید و با گریه گفتند که نخیر فوت کردند، من دست و پایم را گم کردم که شاید به تازگی فوت کرده اند و من باعث ناراحتی این خانم شدم، گفتند که خیر پدرم ده سال پیش فوت کرده اند! من که حسابی بهت زده شده بودم پرسیدم که ده سال پیش فوت کرده اند شما هنوز بغضتان می ترکد؟ گفتند هر زمان که یاد پدرم می افتم گریه می کنم و داغش برای من تازه است و مثل این می مونه که همین سه روز پیش اتفاق افتاده! گفتم آخه چه دلیل داره که یک دختر بعد از ده سال هنوز داغدار پدرش باشد؟ گفتند آخه شما نمی دونین که ما چه شب هایی با هم داشتیم، زیر نور ماه می نشستیم و با هم شطرنج بازی می کردیم و پدر برای من فال حافظ می گرفت، گفتم خوب این زمان ها همسر شما کجا بودند؟ گفتند خبرش خوابیده بود و خُرخر می کرد، گفتم خوب مادر کجا بودند؟ ایشان هم خواب بودند. گفتم خوب مشکل همین جا است پدر شما باید برای مادر شما فال حافظ می گرفتند و شما هم باید برای همسرت زیر نور مهتاب بشینی! خوب نتیجه همین می شود که شما امروز یک بیوه زن پنجاه درصدی هستی چون نصف نیازهای عاطفی شما را پدر پاسخ می داد که حالا خدا رحمتشان کند برای همین است که هنوز بغض می کنید و خیلی جالب بود که این خانم با این که از شوهرش در کلام متنفر بود ولی رابطه ی زناشویی محکمی داشت و از نظر مالی هم خوب بودند و شوهر دست و دلبازی داشتند اما تبادل فکر و تبادل عاطفه بین این زن و شوهر صفر بود؛ چون به شوهر از این نظر نیاز نداشته و از طرف پدر تأمین می شدند. باز هم هشدار می دهم که بچه ها را وارد دنیای عاطفی خودتان نکنید و بردگی عاطفی به وجود نیاید.

بچه ها یک پدر می خواهند و یک مادر، بچه ای که دو پدر یا دو مادر دارد آسیب می بیند. در این جا کتاب «هفت اشتباهی که والدین مرتکب می شوند» را معرفی می کنم، این کتاب در امریکا سال ۲۰۰۱ چاپ شده است و مسئله ی روز جامعه ی امریکا است. نوشته که پدر نباید پوشک بچه را عوض کند مگر در شرایط اضطرار، به پدرها و مادرها توصیه می کند که نقش های زنانه و مردانه را قاطی نکنید و به مادرانی که در بیرون کار می کنند توصیه می کند که نقش مردانه و شخصیت زمخت به خود نگیرند تا بچه ها در ذهن شان دچار مشکل نشوند. من همیشه به والدین توصیه می کنم که وقتی بیرون می روید دوتایی دست بچه را بگیرید، یک دست لطیف مادرانه و یک دست قوی و زمخت پدرانه، تعادل این دو کودک را متعادل می کند. این که یک مادری خیلی مردانه باشد و یک پدری خیلی لطیف و ظریف باشد اصلاً چیز خوبی نیست، پایه گذار مشکلاتی در بعدها می شود که در تبعیض جنسی خواهیم گفت.

از دو کلمه ی فطرت و غریزه چه می دانید؟

انسان هرکاری می کند لحظه ای از کنترل این دو جدا نیست. همه ی کارهای ما تحت کنترل این دو نیرو است. وقتی راجع به تعادل مادیت و معنویت در وجود انسان صحبت می کنیم منظور این دو نیرو است؛ فطرت بُعد معنوی وجود ما است و غریزه بُعد مادی است. غریزه وقتی سرکوب می شود احساس گناه و ترس و ناامنی به وجود می آید. در حال حاضر منظور من از غریزه اصلاً غریزه ی جنسی نیست و در این پاراگراف مسئله ی جنسی را در نظر نگیرید. غرایز انسان سرکوب می شود، چه زمانی؟ تولد تا پنج سالگی! چه طوری سرکوب می شود؟ چهار عامل مانع رشد را به یاد دارید؟ نظم، نظافت، آموزش و تربیت. بله ما با این چهار عامل که از حد تعادل خارج باشند، غریزه ی کودک را سرکوب می کنیم. یعنی چی که غریزه ی کودک را سرکوب می کنیم؟ غریزه لذت دارد و ما هروقت به غرایزمان پاسخ دهیم، لذت می بریم و پاسخ به فطرت، حض دارد. یکی از غرایز، خوردن است و وقتی کودک یا نوزاد گرسنه است و شیر مادر را می خورد، شکمش پر می شود و کیف می کند حال مادر چه احساسی هنگام شیردادن کودک دارد؟ اگر مادر حض کند کودک این درک را پیدا می کند که خوب من خوردم و سیر شدم و کیف کردم، مادرم هم که کیف کرد پس «من خوبم، تو هم خوبی». حال اگر مادر به هر دلیلی حالش خوب نباشد و با اکراه به کودک شیر دهد، کودک این درک را پیدا می کند که من خوردم و کیف کردم ولی مامانم کیف نکرد پس «من بدم، تو خوبی» چون تو با این که کیف نمی کنی ولی به من سرویس می دهی. یا مثال دیگر: بچه پی پی می کند خوب پی پی کردن هم غریزه است و خیلی کیف دارد به نظر شما کیف ندارد؟ بچه پی پی می کند و لذت می برد حال مادر چه احساسی دارد بازهم اگر مادر کیف کند و قربون صدقه ی بچه برود، بچه این درک را پیدا می کند که خوب من کیف کردم مامانم هم کیف کرد پس من خوب هستم، تو هم خوب هستی. حال اگر مادر به هر دلیلی، فقط به وسواس ادعان نمی کنم، به دلیل نظافت و یا بی حوصلگی زیاد (بترکی آه چه خبرته از صبح تا حالا چندمین باره مثل این که گاو خورده) با انزجار و عصبانیت کودک را بشوید، کودک درک من بد هستم و مادرم خوب است را از خودش پیدا می کند چون فکر می کند که من کیف کردم ولی مادرم کیف نکرد «من بدم، تو خوبی». پس در کل سرکوب غریزه منتج به درک «من بدم، تو خوبی» می شود و حاصل این درک، احساس گناه است و پایه ی تشکیل درک مقصر.

اکثر کارهای کودک زیر ۵ سال غریزی است. بازی بچه ها هم غریزی است. کودک طبق غریزه بازی می کند و بهم می ریزد، ولی چهار عامل به خصوص نظم و نظافت در ذهن ما شروع به تحریک می کنند و حالمان بد می شود و باز درک من بدم تو خوبی به کودک القاء می شود. برای کودک زیر ۵ سال هر مانعی که جلوی بازی او می گذاریم و هر تشر و نکن نکنی که به او می گوئیم، احساس گناه را در او موجب می شویم. احساس گناه در مقابل لذت غریزه، باعث

شرطی شدن کودک می شود. یعنی این در ذهن کودک ضبط می شود که من هر وقت لذت بردم، مامان بدش آمد به دنبال آن احساس گناه پیدا می کند و حالش بد می شود. وقتی این حالت ادامه پیدا کند در بزرگسالی هم به همین منوال خواهد بود؛ هر وقت لذت ببرم، حالش بد می شود چون با هر لذت، احساس گناه و درک من بدم پیدا می کند و در کل دیگر از لذت خوشش نمی آید. این کودک می رسد به دوران بلوغ و بیداری غریزه ی جنسی که بالاترین و قویترین غریزه است و به طبع لذت بخش ترین غریزه است. چون لذتش بالاست، احساس گناهِش هم بالا است چون شرطی شده و هر میزان که لذت بیشتر باشد به همان میزان احساس گناه هم خواهد آمد و بد آمدن از آن لذت. حال که می رسیم به غریزه ی جنسی و لذت جنسی، احساس گناه بالا می آید و بد آمدن و اگر با ترس هم همراه باشد که دیگر نورعلی نور می شود. چند نفر از ما غذا می خوریم فقط به خاطر این که سیر شویم؟ و از غذا خوردن لذت نمی بریم؟ چند نفر از توی آب رفتن لذت نمی بریم؟

از غریزه متنفر می شویم چون به خاطر آن احساس گناه گرفته ایم، به این حالت سرکوب غریزه می گوئیم. برای این که بچه ها دچار تنفر غریزه ی جنسی نشوند از بدو تولد مراقب باشیم که نوزاد را چگونه می شوئیم و با چه احساسی این کار را انجام می دهیم؟ مراقب باورهایمان در مورد نوظافت باشیم چون مسئله ی سرکوب غریزه ی جنسی در نوظافت و شستشو از همه ی موارد دیگر بالاتر است. اندام های دفع به اندام های تناسلی نزدیک هستند و لذتی که دفع دارد قرینه ی لذتی است که در آینده ی کودک در رابطه ی جنسی دارد. وقتی هنگام شستشوی کودک یا نوزاد با اکراه این کار را انجام دهیم و احساس بد به کودک انتقال دهیم، کودک از اندام های دفع خودش متنفر می شود. امروزه ما با پدیده ای مواجه هستیم به نام بیبوست عاطفی. در این پدیده بچه ها به عمد نمی خواهند که پی پی کنند، در بعضی موارد کار به بیمارستان و عمل جراحی کشیده شده و حتی گزارشی داشتیم که دور مقعد کودک کبود شده بوده و به شدت مقاومت می کرده و یا مواردی بوده که بچه در سن پنج و شش ساله را باید پوشک می بستند تا پی پی می کرده چون نمی توانسته و می ترسیده. ریشه ی همه ی این مسائل، نوظافت است. در مسئله دفع مراقب باشید و بچه ها را نترسانید.

من یک مورد مشاوره داشتم که خانمی بودند که یک پسر ۵ ساله داشتند و ایشان تمام کلاس های من را شرکت می کردند و حتی مطالب را چندین بار شنیده بودند، پسر ایشان دچار بیبوست عاطفی بود. همه ی زندگی این خانم را زیر و رو کردم و مشاوره های متعدد، همه چیز در زندگی ایشان عالی بود، شوهر، بچه و من هیچ نکته ای را نتوانستم پیدا کنم حتی با بچه اش خیلی خوب بازی می کرد، یک بار ما جشن بازی در هفت چنار داشتیم فصل پاییز بود و برگ های فراوانی روی زمین ریخته بود و باران هم کم کم داشت شروع می شد بچه ها مشغول بازی بودند که من متوجه شدم که این خانم هم با پسرش آمدند، پسر یک لباس کرم سورمه ای خیلی شیک پوشیده بود؛ من بچه ها را هدایت کردم به جلو و بردمشان در جوی که پر از برگ شده بود و بارون هم خورده بود و کمی لجن شده بود و به بچه ها گفتم که به برگ ها پا بزنید، شروع کردیم به پا زدن و برگ ها را ریختن، ناگهان یک جرقه در ذهن من زد و همینطور که بچه ها مشغول بازی بودند یک پشت پا زدم به پسر این خانم و انداختمش توی برگ ها و رویش هم برگ ریختم خودم هم نشستم که بچه نترسد، بچه هول شد که نکن کثیف میشم، مامانم دعوا می کنه، مادرش هم مشغول فیلمبرداری بود و گفت که اشکال نداره پسرم بازی کن خلاصه شروع کردیم من سرش برگ ریختم و اون روی من برگ ریخت و لباس شیک این پسر حسابی داغون و کثیف شد تمام شد یکهو متوجه شدم که صدای جیغی آمد و دیدم که مادر این پسر افتاده و دوربین را رها کرده و دچار شوک عصبی شده و فقط جیغ می زند و می گوید که خودم کردم من بچه ام را بدبخت کردم خلاصه مادر ها جمع شدند و آب قند و رسیدگی کردند یک کمی که حالشان جا آمد پرسیدم چی شده؟ گفتند من وسواس دارم و تا حالا بهت نگفتم. فهمیدیم که مادر پسر را موقع پی پی کردن پوشک می کرد و چون خودشان از شستن پی پی بدشان می آمد تا شب و تا وقتی که پدر بیاید و بچه را بشوید به همان شکل می ماند؛ هم بچه عذاب می کشید و هم خود مادر و بچه از مادر خواهش می کرد که به کسی چیزی نگو آخه آبروم می ره. بعد از ماجرای پارک من دیگه این خانم را ندیدم تا یک سال و نیم بعد ایشان آمدند سر یکی از کلاس ها و گفتند که فقط آدمم بگم که بعد از ماجرای پارک دیگه مسئله ی ما حل شد.

مواظب قضیه ی نوظافت باشید و بچه ها را شرطی نکنید چون اگر شرطی شوند دیگر لذت نخواهند برد و یا همیشه لذت بردن با احساس گناه برایشان به همراه خواهد بود.

یک نکته ی دیگر در مورد نوظافت و شستشو این است که تبعیض جسمی نداشته باشید، اندام ها و همه ی اعضای بدن محترمند و همه با ارزش هستند؛ اندام ها و اعضا را به بد و خوب تقسیم نکنید. اندام های تناسلی بچه را نگوئید عیب، زشته، کثیف، دست زن؛ کابوس بیماری برای بچه ها ایجاد نکنید. اندام های تناسلی و دفع را مرکز تولید بیماری و باکتری به بچه معرفی نکنید، این کابوس تا بزرگسالی همراه کودک می ماند به خصوص در خانم ها. بلکه باید این طور به بچه ها القاء کرد که اصلاً کثیف نیست بلکه خیلی هم تمیز و محترم است و آنقدر محترم است که همیشه باید پوشیده باشد و می توانیم بگوئیم ممکنه که دستت خیلی تمیز نباشه و چیشت را آلوده کنه. به هیچ عنوان اندام دفع را کثیف و بد به بچه معرفی نکنید چون اندامی که جیش را دفع می کند غیر از خود جیش است به بچه می گوئیم که جیش تمیز نیست و ما باید آن را بشوئیم تا اونجایی که ازش جیش میاد همیشه تمیز بمونه. شُری آب می ریزیم که همش بره پایین. این کارها را با غُرغر و آه و گندت بززن و کثافته، انجام ندهید؛ بلکه جیش از همه ی بدن جمع میشه و اون رو تمیزی می کنه مثل شستن آشپزخانه که از همه جا آب را جمع می کنیم و می بریم سمت فاضلاب، جیش هم همه ی بدن را می شورد و از این جا بیرون میاد و شُری میره تو توالت. نمی گوئیم اونجا کثیف است می گوئیم بشوریم تا اونجا کثیف نشه و تمیز بمونه. اون جای آدم ها خیلی محترم است و خیلی هم باید پوشیده باشد.

نکته ی بعد تربیت جنسی است. اندام تناسلی و عمل دفع آن را بد و خوب نکنید. در مورد کودک زیر ۶ سال نباید مستقیم و بیش از حد راجع به این مسائل صحبت کرد بلکه یکی آن را محترم و تمیز و پوشیده معرفی می کنیم و مسئله ی دیگر نوع پوشش خود ما است. نوع پوشش اعضای خانواده یکی از اجزای

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

تربیت جنسی است. از ارزش های زندگی که به این بحث ما مربوط می شود می توان از احترام (احترام به جسم و اندام های تناسلی) و حُجَب (حجاب، مستوری، پوشش) نام برد. بچه ها را پوشیده بزرگ کنید. خصوصیات جسمی بچه ها را به نمایش نگذارید حتی بچه ۵ ساله، بچه ها را نیمه برهنه بیرون نیاورید چون شخصیت در حال شکل گیری است و من در این جا از آموزه های مذهبی صحبت نمی کنم بلکه از یافته های علمی صحبت می کنم؛ اگر این صحبت های من با آیین مذهبی ما هماهنگ است که چه بهتر اما با نگاه علمی فعلاً در این جا صحبت می کنم. امروزه ثابت شده که شخصیت کودک در زیر ۶ سال و حتی زیر ۳ سال شکل می گیرد و حتی در دنیای غرب هم برهنگی مذموم شده است. کارهای دکتر هایم جینات را بخوانید می بینیم که مصلحین دنیای غرب هم در حال فریاد هستند از برهنگی. بچه وقتی نیمه برهنه باشد به همان شکل شخصیت شکل می گیرد و ممکن است به خود شیفتگی جسمی مبتلا شوند، کودک عادت می کند که باید اندامش را عرضه کند تا جلب توجه کند. ربابی و تاپ و بندی تن بچه ها نکنید. مواظب باشید که بچه ها خودشان نیمه برهنه نباشند و در معرض دیدن نیمه برهنگی ها در مهمانی ها و مجالس و عروسی ها نیز قرار نگیرند. ماهواره در این مورد خیلی اهمیت ندارد چون چیزی خارج از خانه و جامعه است اما وقتی کودک را به یک عروسی یا مهمانی می بریم که کودک با عینیت مناظر مواجه می شود این حالت برای بچه ها سم است و تعادل ذهنی کودک را نسبت به رشد جنسی بهم می ریزد و بهداشت جنسی را به مخاطره می اندازد.

بچه های نیمه عریان طعمه ای هستند برای افرادی که جنون جنسی دارند. جنون جنسی چیزی نیست که در ظاهر کاملاً نمایان باشد، ما حتی آن را به خوبی نمی شناسیم حتی کسانی می توانند جنون جنسی داشته باشند که بسیار معتمد فامیل باشند و حتی متدین باشند. روزی خانمی بسیار ناراحت از ماجرای فرزندش تعریف می کرد، دختر ایشان کمی درشت بود و هر وقت به منزل عمه اش می رفت می دیدند که بدن دختر کبود است هر وقت مادر از دختر پرسید که چرا؟ گفت که دختر عمه ام ویشگون گرفته و مادر نگران نشد تا این یک روز که دخترشان را به حمام برده بودند می بینند که کبودی بزرگی روی سینه دختر است که محال است جای ویشگون بچه باشد، مادر پافشاری می کند و بالاخره دختر می گوید که هر وقت میرم خونه عمه شوهر عمه بدن منو میک میزند! ایشان گفتند شوهر عمه کسی است که همه ی فامیل به ایشان اقتدا می کنند شاید با شخصیت ترین فرد خانواده است و کسی است که همه از ایشان مشاوره می گیرند. این گونه افراد خودشان از این بیماری خبر ندارند و فقط اگر در معرض محرک قرار بگیرند دیگر نمی توانند خودشان را کنترل کنند چون جنون جنسی یکی از جنون های آنی است. یکی از ریشه های کودک آزاری برهنگی و نیمه برهنگی است. بچه ها را پوشیده بار آورید.

اجازه دهید که بچه ها جاذبه های معنوی و فطری پیدا کنند نه جاذبه های جسمی. یاد بگیرند به جای نشان دادن جسم، فطرت و معنویتشان را نشان دهند. بچه های کوچک را در عروسی ها با لباس ساده ببرید؛ بچه ها که حرفی ندارند پس چه اشکالی دارد که با یک بلوز و شلوار ساده بچه ها را به مراسم عروسی ببرید و حتی یکی دو دست هم لباس اضافه داشته باشید تا اگر کثیف شدند بتوانید فوری عوض کنید و تا بتوانند به بازی اش ادامه دهد. چرا باید بچه ها مثل بزرگترها لباس دکلته بشوند و آرایشگاه بروند و ... این کارها بر روی سلامت جنسی کودک در بزرگسالی اثر سوء دارد.

نکته ی بعد، پوشش والدین در منزل است. ما در داخل خانه هم اجازه نداریم که خیلی لباس باز بپوشیم. این متأسفانه تفکر بسیار اشتباهی است که می گویند بگذار کودک ببیند تا عادت کند؛ منظور من هم این نیست که مثل سریال های تلویزیونی تو خونه مانتو و مقنعه بپوشید نه من این را نمیگم چون فضای خونه فضای راحتی و آزادی ما است و باید لباس راحت بپوشیم ولی مواظب باشید چه پدر و چه مادر، طوری لباس بپوشید که کنجکاو بچه ها تحریک نشود. بچه ها از سه سالگی احساس جنسی دارند؛ غریزه ندارند احساس را با غریزه اشتباه نگیرید و همچنین خیلی کنجکاو هستند، بچه ها نباید با بدن پدر و مادر کنجکاو جسمی کنند. چون از عوامل ایجاد زنا با محارم است. یعنی پاسخ به کنجکاو جسمی بچه ها با بدن پدر و مادر عامل دوم ایجاد عقده ی زنا با محارم است. مادری که جلوی پرسش دائم نیمه برهنه است و پسر چیزهایی را می بیند که نباید ببیند و همین طور پدر جلوی دختر نیمه برهنه باشد، این حالت بعدها کودک را اذیت می کند منتهی چه زمانی اذیت می کند؟ ۵ سال بعد از ازدواج این کودک در بزرگسالی. این جا اثر خودش را نشان می دهد و هیچ کس هم نمی داند که از این جا شروع شده است و پایه ی این اختلال در سن زیر ۵ سال گذاشته شده. جلوی بچه ها پوشیده باشید. بچه ها با همجنس حمام بروند، دختر با مادر و پسر با پدر و اگر هم در مواقعی مجبور شدیم که با غیر هم جنس حمام بروند حتماً پدر یا مادر کاملاً پوشیده باشند البته حتی با هم جنس هم پوشیده باشید. وقتی مادر دختر را حمام می برد با لباس پوشیده این کار را انجام دهد و باز هم تأکید می کنم که این حرف ها را صرف از روی اعتقاد مذهبی نمی زنم بلکه بحث علم است چون کودک درک انتزاعی ندارد، می بیند که از جنس مادر است ولی نه من خیلی هم من شبیه مادر نیستم نمیتونه بیرسه و نمی تونه در ذهنش این تفاوت ها را درک کنه، پس این برداشت را می کنه که من ناقصم! کودک زیر ۶ سال نمی تواند درک کند که یک روز او هم بزرگ می شود و مثل مادرش می شود بلکه فکر می کند که ناقص به دنیا آمده است چون مثل مادرم یا مثل پدرم نیستم.

در هوش جسمی هم گفتم دوباره تکرار می کنم که جسم بچه ها را تحقیر نکنید. یک بچه ای لاغره، یکی چاقه، یکی بلنده و یکی کوتاه، حقارت جسمی در بچه ایجاد نکنید.

نکته ی بعد کنجکاو جسمی در بچه ها است. بچه ها تفاوت ها را حس می کنند و کنجکاو می کنند و می بینند و می خواهند بدانند. حدود سه سالگی مغز بسیار فعال است و بچه ها دچار کنجکاو جسمی می شوند اگر به پدر و مادر اعتماد نکنند نمی آیند بپرسند. اهمیت نوع برخورد پدر و مادر با پرسش های جنسی کودک این جا بالا می رود و این برخورد باید به گونه ای باشد که کودک به والدین خودش اعتماد کند و مسائل و پرسش هایش را از آن ها جویا شود. اهمیت این موضوع از همان دوران نوزادی و شروع شستشوی او و احساس و برخورد ما شروع می شود. چه حسی به کودک داده ایم؟ کودک این برداشت را دارد که: هر وقت منو می شوره مامان بدش میاد، بعدم که میگه این جات کثیفه، دست نزن بی ادبیه زشته! دیدید بچه ها در سن یک تا یک و نیم سال دوست

دارند که لخت باشند و از حمام که می آیند دوست ندارند لباس بپوشند! یکهو می دود و می رود که لباس نپوشد. حالا این اتفاق برای شما هم می افتد، مهمان هم دارید کودک لخت شده، فرار می کند و نمی خواهد لباس بپوشد می دود وسط هال و جلوی مهمان ها! شما چه کار می کنید؟ اگر پسر باشد خیلی جدی نمی گیرید و حتی بدمان هم نمی آید که یک دوری بزند و همه ببینند که بله آوازاده طلاست و قندنبات و از این صحبت هاست J ولی وای به زمانی که دختر این کار را کند دیگه مسئله ناموسی می شود و همه دنبال بچه می کنند که بره لباس بپوشه، اولین پایه ی تبعیض جنسی و هنجار اجتماعی این جا گذاشته می شود. چرا در مورد پسرها سخت گیری نمی کنیم ولی در مورد دختر این همه حساس هستیم؟ اخلاق، اخلاق است و رعایت آن پسر و دختر ندارد. خوب حمله ی بزرگترها در کودکی که فقط یک سالش است چه تصویری به وجود می آورد؟ با خودش می گوید که چرا هروقت کمر به بالا لخت می شوم همه بوس می کنند و قریبون صدقه می روند، پاهایم را هم دوست دارند و ناز می کنند، این ده سانت وسط نمی دونم چی داره که هر وقت لخت باشه و دیده بشه همه دنبال می کنن، پس یک چیزی این جا هست که بزرگترها خوششان نمی آید و با اون ها اصلاً نمیشه در این مورد حرف زد چون دنبال می کنن! شک می کند که چرا من این طوری هستم اون پسر اون طوری بود، از کی بیرسم؟ ببینید شکل گیری اعتماد یا عدم اعتماد کودک از همین نکته های ریز شروع می شود.

به خاطر مسائل جنسی کودک را تنبیه نکنید و خشونت به کار نبرید؛ بچه ها کنجکاوی می کنند و سؤال می پرسند. یکی از دوستان تعریف می کردند که یک روز دخترم از مهد آمد خانه و گفت که مامان میخوام ایستاده جیش کنم، من هم گفتم باشه برو، دخترم رفت و ایستاد و صدایش بلند شد که آه همه ی پاهام جیشی شد، خیس شدم گفتم خوب اگر ایستاده جیش کنی همین طوری میشی دیگه، گفت پس چرا پسرا وایمیسن جیش می کنن؟ مادر فهمید که دخترش توی مهد پسری را از پشت دیده که ایستاده جیش می کرده، مادر جواب داد برای این که جیش دخترها با پسرها فرق می کنه، پسرها مثل لوله است ولی دخترها لوله نیست. ببینید این مادر خیلی خونسرد و راحت بدون پیچیدگی و دستپاچی به کنجکاوی های دخترش پاسخ داد، خوب آدم ها با هم فرق می کنند مثل موهاشون که یکی مشکیه و یکی سفیده و یکی طلائی.

مسائل جنسی را برای بچه ها عجیب و غریب نکنید. دعوایشان نکنید که خوبه بسه دهنتمو ببند یا حواسش را پرت کنید که مثلاً چه گربه قشنگی نه! خیلی راحت و ساده به کنجکاوی های کودک جواب بدهید. مثلاً اگر پرسیدند که مامان مال تو چه شکلیه؟ اگر دختر بود، مثل مال تو؛ من و تو شکل هم هستیم. مال بابا فرق می کنه؟ بله فرق می کنه. چه شکلیه؟ مثل لوله هست. چرا مال بابا اون جوریه مال من این جوریه؟ برای این که بابا مرده، دیدی مردها ریش و سبیل دارن، صحبت را آرام بکشانید به سمت تفاوت های ظاهری، ولی خانم ها ریش و سبیل ندارن، مامان ها موی بلند دارن ولی باباها حتی کچلند J یا موهاشون کوتاست. کاملاً بدون نگرانی و اضطراب باید به این کنجکاوی کودک پاسخ دهید. اگر دوست ندارید که راجع به این موضوع با بچه صحبت کنید و یا با باورهایتان نمی خواند، جلوی بچه دستپاچه نشوید و مثلاً بگویید آهان باشه بذار فکر کنم بعداً برات میگم ولی نترسید و به لرزه نیفتید.

نکته ی بعد تبعیض جنسی است. ما در جامعه ی خودمان تبعیض جنسی داریم و این مسئله با تهاجم فرهنگی که امروزه از طریق ماهواره غالب می شود، یک مسئله ی بسیار جدی را ایجاد می کند. ارزش هایی که به بحث امروز ما مربوط می شوند شامل: احترام، حجب، اخلاق، حیا، پاکي و هرچه که به نظر شما می آید هستند. ما این ارزش ها را باید در زندگی های خودمان پررنگ کنیم. امروزه ما با مشکل افراد دوجنسیتی روبه رو هستیم. ما در قبل با افرادی مواجه بودیم که از نظر جسمی مشخص نبود که مرد هستند یا زن و با عمل جراحی تکلیف یک سره می شد و یا زن می شدند یا مرد و این حالت خیلی به ندرت بود. یک مسئله هم داشتیم به نام هم جنس گراها که این مسئله هم در طول تاریخ بوده ولی من اخیراً با پدیده ای آشنا شده ام به نام ترانسجینس سکشوال یا تی اس، کسانی که ذهنیت خلاف جنسیت خودشان را دارند و این یعنی یک فاجعه. دخترهایی داریم که از لحاظ جسم کاملاً دختر و زن است ولی از لحاظ ذهنیت می خواهد که مرد باشد و بالعکس. متأسفانه حتی یک فیلم مستند در این مورد دیده ام که با عمل جراحی می خواهند جسم را به ذهن نزدیک کنند و این به عقیده ی من فاجعه است. یعنی دختری که در ذهن از جنسیت خودش بیزار است را با عمل جراحی تبدیل به مرد کنند؛ و مرد را تبدیل به زن کنند. این مسئله در کشورهایی مثل کشور ما بیشتر اتفاق می افتد؛ چون تبعیض جنسی که بسیار پایه ی قوی در جامعه ی ما دارد، آدم ها را از جنسیت خودشان بیزار می کند و بعد این فاجعه ها به وجود می آید. چند سال پیش در همایشی شرکت کردم که در آن جا آقای دکتر گلزاری در مورد مسئله ی دوجنسیتی ها در جامعه ی ما هشدار دادند و گوشزد کردند که دوجنسیتی ها معضل جامعه ی ما هستند که متأسفانه این معضل در سکوت به سر می برد و فقط ده درصد دوجنسیتی ها واقعاً مشکل جسمی و هورمونی دارند و نود درصد مشکل شخصیتی دارند. و مشکل شخصیتی از دل خانواده شکل می گیرد.

تمام صحبت ما در این مبحث این است که طوری رفتار کنید که بچه ها از جنسیتی که دارند رضایت داشته باشند. بچه ی زیر ۶ سال غریزه ی جنسی ندارد و قرار نیست چیزی در مورد رابطه ی جنسی بداند یا بفهمد فقط و فقط باید از جنسیت خودش احساس رضایت را از والدین بگیرد تا خودش هم از جنسیت خودش راضی باشد. از این که من زن هستم و یا مرد هستم، احساس رضایت داشته باشم و قادر باشم رابطه ی صحیح با نیمه ی دومم برقرار کنم. پایه ی بهداشت جنسی همین نکته است. و از خانواده و از اعتقادات و باورهای ما شروع می شود. این جا است که ما در سنت خودمان حرف برای گفتن زیاد داریم و هم چنین جهت نگاه که همیشه تأکید می کنیم این جا اهمیت پیدا می کند.

انسان، تا به حال انسان دیده اید؟ هرچه ما می بینیم، زن یا مرد است. ما در نقش هایمان می بینیم. نقش های تابع زن بودن چی هستند؟ اول، فرزند دختر هستند، بعد همسر می شوند و بعد مادر می شوند. در مورد مردها هم همینطور، اول فرزند پسر، بعد همسر و بعد پدر می شوند. زن و مرد با هم در چه حوزه

هایی ارتباط دارند؟ ارتباط فکری (آموزشی)، معنوی (ارتباط با عارف یا زاهد و غیره)، ارتباط عاطفی، ارتباط جسمی (بغل کردن یا بوسیدن و دست دادن و غیره)، ارتباط جنسی. در سه حوزه ی اول یعنی فکری و معنوی و عاطفی، هر زن و مردی می توانند با هم رابطه داشته باشند و شرع هم به ما اجازه داده، ما با حفظ ارزش ها مثل حجب، اخلاق و حیا و پاکي در این سه حوزه آزاد هستیم که با جنس مخالف ارتباط داشته باشیم مثل همین کلاس درسی که الآن در آن حاضر هستیم، با حفظ موازین ما با هم در این مکان در ارتباط هستیم همه جا همین طور است، دانشگاه ها، سخنرانی ها و غیره این ارتباط هست. چهار ارتباط اول (فکری، معنوی، عاطفی، جسمی) را فقط والدین و محارم می توانند داشته باشند یعنی با اضافه شدن رابطه ی جسمی دیگر باید محرم باشیم و بحث محرم و نامحرم مطرح می شود که جزو اعتقادات ما است. حال اگر رابطه ی جنسی اضافه شود این پنج حوزه ی کامل فقط مخصوص همسران است. حال حرف من این است که از نظر پوشش آن گونه که جلوی همسرانمان هستیم جلوی پدر و مادرمان هم می رویم؟ وقتی با والدینمان نمی توانیم با هر پوششی که دلمان می خواهد باشیم پس با فرزندانمان هم نمی توانیم. به این دلیل است که ما به این ارزش ها (احترام، حُجْب، اخلاق، حیا و پاکي) نیاز داریم و این ارزش ها باید تعریف شوند و کاربردی شوند.

خانمی ادعا می کرد که من در منزل که یک پسر ۸ ساله هم دارم لخت می گردم تا برای او هم این مسائل عادی شود! از ایشان پرسیدم که چرا این مسئله باید برای پسر شما عادی شود؟ یک نکته را در این جا اشاره می کنم که در مباحث اقتصادی، بحث خواست - خواسته را مطرح کردم و گفتم که گرسنگی خواست است و غذا خواسته است و لذت به دنبال گرسنگی است نه غذا؛ حال در بحث جنسی، پوشش لباس فاصله ی میان خواست و خواسته را زیاد می کند. چرا زن و مرد و حتی زن و شوهر باید برای هم عادی شوند؟ اصل پوشش برای این است که این فاصله زیاد شود، گرسنگی به وجود آید تا وقتی غذا می خورد لذت ببرد. ما همان کاری که با فست فود کردیم را داریم با رابطه ی همسران هم انجام می دهیم. حجاب می تونه نباشه اما اگر نباشه طبیعتاً فاصله ی خواست و خواسته نزدیک می شود. الآن تو ی هر خیابانی که می روی پر از فست فود است حالا اگر خیابان ها پر از زن و مرد لخت باشد چه می شود؟ پوشش برای این است که فاصله ی خواست و خواسته زیاد شود؛ وقتی پدر و مادر پوشش خودشان را رعایت نمی کنند این فاصله را برای فرزندشان کم می کنند و وقتی عادت به وجود می آید یعنی بی میل است. این خوبه که بچه های ما بدون میل جنسی بزرگ شوند و یا با احساس گناه بزرگ شوند؟ یا این که با یک میل کنترل شده و تعریف شده بزرگ شوند تا از زندگی زناشویی شان لذت ببرند. این حرف خیلی اشتباه است که مادر لخت بگردد تا پسر عادت کند و بالعکس، بچه ها با محارم نباید عادت کنند.

همسران عمیق ترین ارتباط را دارند چون شامل هر پنج حوزه است و در تمام این حوزه ها ارزش ها باید حضور داشته باشند و حرمت ها و حریم ها حفظ شوند.

سؤال های کودکان، بچه ها سؤال های جنسی و مربوط به آن می پرسند، نظیر: من از کجا آمدم؟ شما چی کار می کنید؟ به خصوص امروزه این گونه سؤال های بچه ها زیاد شده است. و در مهدها و مدارس می چرخد، بچه ها چی می بینند و چی می شنوند؟ صحنه های ماهوارها و تلویزیون کنجکاو بچه ها را زیاد کرده، یک دلیل دیگر سؤال های زیاد بچه ها این است که ما از زندگی طبیعی دور شده ایم، بچه های قدیمی این مشکلات را نداشتند الآن هم بچه های روستا این مشکلات را ندارند چون از وقتی خودش را شناخته، اندام های تناسلی و نزدیکی و زایمان و همه چیز حیوانات را دیده و هیچ چیز برایش عجیب و غریب نیست ولی بچه های ما هیچ چیز ندیدند در نتیجه همه چیز برایشان ایجاد ابهام می کند.

بچه ها پر از ابهام هستند ما هم بلد نیستیم که چگونه با سؤال ها و ابهامات بچه ها روبه رو شویم و پاسخ دهید پس روی این مسئله کار کنید و دنبال نسخه نگردید و به دنبال یادگیری و کسب مهارت باشید چون بچه ها سؤال می کنند و اگر شما به آن ها پاسخ ندهید می روند به دنبال جواب در جای دیگر و خطرات ناشی از آن.

وقتی کودک از شما سؤال می کند، بهم نریزید و هول نکنید، نظر خودش را بپرسید و ببینید که چه قدر می داند، بعد توضیحی که می خواهید بدهید در حد فهم کودک و ساده و کوتاه باشد. اصلاً برای کودک توضیح اضافه ندهید مثلاً اگر پسری می پرسد که چه فرقی بین جیش من با دخترهاست؟ شروع نکنید که داستان رحم و لقاح و غیره را برای او باز کنید و بعد بچه را با دنیایی از ابهام بیشتر و خطرناک روبه رو کنید، خیلی ساده و در حد فهم کودک صحبت کنید.

به هیچ وجه دروغ نگویید. پاسخ بچه ها را با دروغ ندهید بلکه صحیح و ساده پاسخ بدهید. مادری می گفت فرزندم از من پرسید که من کجا بودم، از کجا آمدم؟ من هم گفتم تو زیر مانتوی من بودی دکمه اش را باز کردم تو اومدی بیرون! می گفتند حالا هر خانمی که می بیند که شکمش بزرگه می ره مانتوشون رو باز کنه که نی نی داری بذار ببینم! به بچه ها دروغ نگویید. توضیح اضافه هم ندهید.

پسر بچه ای را می شناختم که در مهد راه می رفت و می زد زیر اندام تناسلی بچه های دیگه و اسم کوچکش را می گفت! یک روز با پدر این بچه صحبت کردم، بسیار پدر با شخصیت و محترم اما خیلی امروزی و باز فکر می کردند و گفتند که در خانواده ی ما اصلاً این مسائل مهم نیست، همه این کار را می کنند این بچه همین طور که راه میره عموش هم میزنه! پدر بزرگش هم می زنه! من هم می زنم و همه ی ما راحتیم و اصلاً من با این بچه صحبت کردم و اسم واقعی آن را بهش گفتم و برایش توضیح دادم که این جا دوتا استفاده داره یکی برای جیش کردنه و دومی را هم خودت بعداً یاد می گیری! من معتقدم که این بچه ها مال امروز هستند و باید همه چیز را بدانند... خلاصه این پدر کلی از خودش تعریف کرد و این که کلی به بچه اطلاعات داده بود؛ بعد از این که حرف هایشان تمام شد بهشون گفتم می دونی با پسر چی کار کردی؟ پسر شما هیکل درشتی داره و سال دیگه هم میره مدرسه! تو مدرسه که میره از خودش بزرگتر هم

هستند بعد میره به اون ها هم همین حرکات را می کنه و همین حرف ها را می زنه که می دونی این دوتا استفاده داره! استفاده ی دومش را می دونی؟ طبیعتاً هم کلاسی ها و هم سن های خودش نمی دونن اما میره سراغ چهارمی یا پنجمی که شما استفاده ی دوم این رو می دونین حالا یکی از این ها میگه آره می دونم بیا بریم تو دستشویی بهت نشون بدم بعد شما می آید ناراحت که پسر مورد آزار جنسی قرار گرفته! و اون جا است که باید بدانی خودت بذرش را کاشتی، با اطلاعات بی موقعی که به پسر دادی. اطلاعات بی موقع و توضیح های زیادی در ذهن بچه ها بذر می کارد مواظب باشید که بذر اشتباهی در ذهن بچه هایتان نکارید.

یک بار در یکی از شهرستان ها دعوتم کردند برای برنامه ای که بهزیستی آن شهر جهت آموزش شناسایی مواد مخدر به بچه ها در مهد کودک ها داشت. من هم رفتم و دیدم که یک پکیج درست کرده اند که شامل سیگار و وافور و سرنگ و گرد و هر چیزی که مربوط به این موضوع بود است و می خواهند این ها را به مهدکودک ها ببرند و به بچه ها بگویند که این وسایل خیلی چیزهای بدی هستند! کارشناس مربوط که خانم محترمی بودند خیلی با حرارت پکیج را برای من توضیح دادند و در آخر پرسیدند که نظر شما چیه؟ گفتم خیلی عالیه و همه ی قاچاق فروش ها دعایتان می کنند منتهی ۵ سال بعد، چون شما امسال بذری را می کارید که آن ها ده سال بعد شروع می کنند به چیدن! خانم کارشناس گفتند مگه شما نمی گوید که باید از پنج سالگی شروع کنیم؟ گفتم چرا من گفتم اما باید از رفتار والدین شروع کرد نه این که بریم به بچه سرنگ و غلغلی نشان بدهیم و بگیم که این ها خیلی بد هستند و استفاده نکنید! اطلاعات زود هنگام به بچه ها ندهید.

در پاسخ دادن به سؤال های بچه ها آرامش داشته باشید و اگر در آن لحظه آمادگی پاسخ نداشتید، موقوف به بعد کنید و از کارشناس کمک بگیرید و یا کتاب بخوانید. اصولاً در پاسخ به سؤال های بچه ها مواظب رفتار عاطفی خودتان باشید. یک مورد دیگر از سؤال های مرسوم بچه ها، سؤال در مورد مرگ است به خصوص که اگر از نزدیکان کودک کسی فوت کند برای او کلی سؤال پیش می آید. مثلاً بچه می پرسد که مامان، بابابزرگ کجا رفت؟ مادر با غم فراوان و صورت گریان می گوید که بابابزرگ رفت بهشت! خوب برای بچه این ابهام پیش می آید که این بهشت کجاست که بابابزرگ رفته و مامان این قدر ناراحت و اشک می ریزه! حتماً به جا دارن بابابزرگ را داغ و درفش می کنند اما مامان میگه جاش خوبه! اگر جاش خوبه پس چرا گریه می کنی؟ می توانیم در حالی که از درون داغون هستیم و ناراحت، اما وقتی کودک از ما می پرسد که بابابزرگ کجاست؟ لحظه ای برای کودک، صورت خودمان را خندان کنیم و با شادی ظاهری بگیم که بابا بزرگ رفت بهشت! در این صورت کودک این درک را پیدا می کند که آهان از خندت معلومه که جای خوبی رفته و به این شکل دیگر ابهامات جدید در ذهن او شکل نمی گیرد.

پس به حالت های عاطفی خودتان در مقابل بچه ها آگاهی داشته باشید اگر از سؤال های جنسی آن ها بترسید، بلافاصله حس می کنند و این درک را پیدا می کنند که باز من یه سؤال نامربوط کردم و مامان بهم ریخت و بحث بد و خوب مطرح می شود. در حالی که می توانیم خیلی خونسرد مثلاً بگیم: نمی دونم بذار شب از بابا می پرسیم! اما هر وقت پاسخ گویی را به بعد موقوف کردید، حتماً برگردید به موضوع و به او جواب بدهید.

وقتی کودک می پرسد: که من از کجا آمده ام یا من چه جور درست شدم، اولین کار شما این است که اول نظر خودش را بپرسید، «تو چی فکر می کنی؟»، تو توی شکم من بودی بعد دکتر باز کرد تو اومدی بیرون، آخه همه ی بچه ها باید به مدت تو شکم ماماناشون باشن تا گنده بشن! نیابید توضیح بدید که حالا چه جور باز کردن! یک مادری به بچه اش گفته بود که شکم من رو از بالا تا پایین بریدن!!! بچه هم دچار عذاب وجدان شده بود که آخه مامان خیلی دردت اومد؟ من تو رو اذیت کردم؟ لازم نیست بگیم بریدن همین که بگیم باز کردن کافیه؛ و لازم نیست که تفاوت های زایمان طبیعی با سزارین را برای بچه توضیح بدیم؛ شکم منو باز کردن و تو اومدی بیرون همین قدر کافیه.

یا کودک می پرسد که من چه جور درست شدم؟ باید بگیم که بین عزیزم وقتی مامان ها و باباها همدیگه رو خیلی دوست دارن، بچه ها درست میشن! ممکنه که بچه زن و شوهر بدون بچه دیده باشه و از ما بپرسه که اه پس مثلاً عمه نیر و عمو همدیگرو دوست ندارن که بچه درست نکردن؟ مادر: چرا دوست دارن اما باید هم دوست داشته باشن هم بخوان، من و بابا هم همدیگرو دوست داشتیم هم تو رو از خدا خواستیم اونوقت تو اومدی! اه پس حالا همدیگرو دوست ندارین که این قدر دعوا می کنین؟ ببینید این تمام ریزبینی های بچه ها است که هر مادری ممکن است با آن مواجه شود. نیابید بگید تو دونه بودی تو باغچه کاشتیم یا لک لک آورده بعد بچه ها سؤال های عجیب و غریب تر خواهند پرسید.

به پسرها اطمینان بدهید که در حاملگی نقش پدر مهم است. یک مشکل امروز ما این است که پسرها فکر می کنند در این موضوع هیچ کاره هستند. باز تأکید می کنم که بدون توضیح اضافه در پاسخ به بچه ها نقش پدر را هم پررنگ کنید و بگویند بدون بابا که نمیشه و همه ی بچه ها به بابا می خوان و به مامان.

آخرین مسئله این است که نقش شما به عنوان مادر بسیار مهم است که در مسائل جنسی بچه ها و در آموزه های جنسی بچه ها فعال باشید، مطالعه کنید و معیار داشته باشید با فرهنگ بومی خودمان در این زمینه آشنا شوید و با این مسئله برخورد فعال کنید. امروزه ماهواره و اینترنت و رسانه وجود دارد پس نیاز داریم که فعال باشیم و نگاه جدید به مسائل جنسی و زن و مرد و همسر داشته باشیم. تک تک ما موظف هستیم که در حوزه ی زندگی خودمان، باورهایمان را بررسی کنیم و پالایش کنیم و انشالا یک خانواده ی خوب و متعادل را تشکیل دهیم و رشد را جلو ببریم.

سوال و جواب:

با توجه به پرسشی که یکی از دوستان در مورد نشست ۲۹ بهداشت جنسی پرسیده بودند بهتر دونستم که در قالب یک نکته مطرح کنم که عزیزان و مادرهای از گل بهتر، کودک عزیز و دلبد ما به هیچ وجه تأکید می‌کنم به هیچ وجه نباید با بزرگسالان کنجکاوی جنسی کند و ببیند یعنی بزرگترها چه پدر و چه مادر و مادر بزرگ و فامیل و غیره به هیچ وجه نباید جلوی کودک عریان باشند حتی در حمام، حتی تعویض لباس نباید در حضور او باشد. مادر یا پدر وقتی کودک را حمام می‌کنند حتی اگر هم جنس باشند، باز هم باید با لباس کودک را به حمام ببرند مثلاً یک رکابی و شلوارک بپوشند و تا آخر حمام کودک پوشیده باشند. چون دیدن اندام بزرگترها کودک را دچار ترس و اضطراب می‌کند و کودک این درک را ندارد که خوب آن‌ها چون از من بزرگتر هستند پس ظاهرشان با من فرق می‌کند! خیر بلکه کودک دچار تشویش ذهنی می‌شود که چرا من این طوری و آن‌ها اون طوری؟! در بخشی که آقای سلطانی گفتند اگر مثلاً دختر از مادرش پرسید که مال تو چه شکلیه، مادر بگوید مثل مال تو همین کافیه. اگر پرسید مال بابا چه شکلیه می‌تواند بگوید نمی‌دانم ولی فکر کنم پسرها تأکید می‌کنم بگوید پسرها مثل لوله است.

جلوی خواسته‌های نامتعارف کودک محکم اما بدون خشونت بایستید. کودک از شما میخواهد که ببینم یا مال بابا یا داداش یا خواهرش رو ببینم، این جا محکم می‌گوییم نه عزیزم این قسمت جای خصوصی ما است و هیچ کس حق نداره ببینه! ببین من وبابا همیشه لباس تنمونه و این جامون معلوم نیست! برای شما و بچه هاهم فقط مامانا اجازه دارن، اگه بچه پسر باشد پدرش را هم میتوانید بگویید اما دختر بچه را پدر نباید بشورد یا حمام ببرد مگر در مواقع خیلی خاص. برای بچه هایی که پیش مادر بزرگ و یا پرستار می‌مانند بعد از مادر، از آنها هم باید نام برد.

اگر هم پسر بچه ای یا دختر بچه ای زیر دو سال در نزدیکیان داشتید اجازه دهید موقع حمام یا عوض کردن یا دستشویی، همدیگر را ببینند، یک نگاه حلال است. چون اندام بچه‌ها شبیه یکدیگر است و باعث تشویش ذهن کودک نمی‌شود. دیدن کودک دیگر و پاسخ دادن مادر به سؤال‌های کودک همراه با آرامش و تومانیته و پاسخ‌های کوتاه و در حد فهم کودک و مهربانانه و صمیمی، حس کنجکاوی کودک را ارضاء می‌کند و مطمئن باشید که دیگر ادامه نخواهد داد. اگر دیدید که توانایی پاسخ به کودک را ندارید و یا او خیلی ادامه می‌دهد و شما کم آورید، با یک نمی‌دونم ساده صحبت را قطع کنید (خوب نمی‌دونم عزیزم بذار وقتی فهمیدم حتماً بهت میگم) و به دنبال مطالعه و کسب تجربه در این مورد باشید و در یک موقعیت خوب با یک ترفند مادرانه پاسخ کنجکاوی او را بدهید.

کلاس‌های رشد جنسی خانم شیوا موفقیان در مؤسسه مادران امروز مکمل صحبت‌های آقای سلطانی و بسیار کمک‌کننده است در این زمینه.

نشست ۳۰- جمع بندی

دوستان عزیز، آن چه در بیست و نه نشست گذشته دیدید و خواندید، سرآغاز راه یک نگاه به زندگی، انسان، خانواده، کودک، طبیعت و ارتباط آن‌ها با خداوند و یکدیگر بود.

اولین جلسه را با موضوع کودک آرزوها شروع کردیم و بررسی کردیم که کودک آرزوهای ما یا کودک متعادل چه ویژگی‌هایی دارد؟ تقریباً دیدیم که این کودک فقط در آرزوهاست و دست یافتنی نیست؛ در این ۲۹ جلسه من تلاش کردم که بگم این کودک دست یافتنی است. ویژگی‌ها و خصوصیات کودک متعادل را بررسی کردیم و به این جا رسیدیم که کودک متعادل نیاز به ذهن فعال و متعادل دارد. ذهن فعال را شرح دادیم که حاصل تجربه است، کشف، پردازش و ابداع می‌کند و ارضاء می‌شود و به احساس خوشایند می‌رسد.

ذهن فعال = تجربه = (کشف، پردازش و ابداع)

و برعکس ذهن منفعل با محفوظات پر شده و الگو برمی‌دارد و تکرار می‌کند و به انباشت می‌رسد و حاصل آن احساس ناخوشایند است. ذهن منفعل = محفوظات = (الگو، تکرار و انباشت)

ذهن را در دو شکل مخروط روبه بالا و مخروط روبه پایین توضیح دادیم و گفتیم که ذهن مراحل مختلف دارد که شامل گیاهی، حیوانی و انسانی و ذهن الهی است. گفتیم که اگر ذهن، فعال و در جای خودش باشد، میل به بی‌نهایت خواهد داشت و جهت رشد آن به سمت بالا است و به بی‌نهایت متصل است. برعکس اگر ذهن منفعل و بسته باشد، هرچه جلوتر رود بسته تر می‌شود و به جای این که میل به بی‌نهایت داشته باشد، میل به سقوط و پایین و حجیم شدن خواهد داشت. مقطع این دو مخروط را گفتیم دایره است، دایره‌ی ذهن متعادل، ابعاد مختلف این ذهن را گفتیم و توضیح دادیم. دایره‌ی ذهن را من تشبیه می‌کنم به اتاق فرمان، تصور کنید دایره‌ی ذهن، یک میز گرد است و ابعاد آن هیئت مدیره‌ی ذهن ما هستند البته باید بدانیم که این ۸ بُعد همه‌ی ابعاد وجود ما نیست بلکه این مؤسسه بی‌نهایت سهامدار و عضو مجمع عمومی دارد و ما برای این مجمع عمومی یک هیئت مدیره‌ی هشت نفره انتخاب کردیم، هشت جنبه‌ی ذهن هستند که هر کدام حاوی یک زیرمجموعه‌ی مفصل هستند. بُعد جسم را که در پنج جلسه صحبت کردیم، بُعد روح و معنویت را در مبحث امنیت

گفتیم. بعد اجتماعی یا شخصیت را در سه مبحث گفتیم که شامل اعتماد به نفس و عزت نفس و دوست داشتن و دوست داشته شدن بود. بعد فکری و شناختی و شبکه ی عصبی مغز و چگونگی تشکیل آن را توضیح دادیم و بعد بعد خلاقیت چگونه به وجود می آید. بعد عاطفی را کمی بیشتر توضیح دادیم اما یک نکته ی کوچک را در این جا تکرار می کنم که امروزه ما خیلی می شنویم که می گویند «نیازهای عاطفی!» یا فلانی خیلی عاطفیه! یا من نیازهای عاطفی ام را دریافت نمی کنم! حال من می گویم که ما چیزی به نام نیاز عاطفی در این رویکرد یعنی هوش متعادل، نداریم. به نظر من انسان نیازهای روحی و معنوی و نیازهای جسمی دارد؛ اگر این نیازها را دریافت کند، احساس خوشایند آن را در سیستم احساس و عواطف دریافت می کند؛ و اگر این نیازها را دریافت نکند به طبع احساسات ناخوشایند را تجربه خواهد کرد. در حقیقت ما چیزی به نام نیازهای عاطفی نداریم بلکه نیازهای معنوی و روحی داریم که اگر دریافت کنیم، حالمان خوب است (احساس خوشایند) و اگر دریافت نکنیم حالمان بد (احساس ناخوشایند) است. بعد اقتصادی را هم در سه جلسه توضیح دادیم. خیلی مختصر و گذرا هم راجع به هوش جنسی اشاره کردیم.

ذهن متعادل یا ذهن باز و فعال چگونه به وجود می آید؟

ما برای این که به کودک آرزوها برسیم و برای این که یک ذهن متعادل و کودک متعادل داشته باشیم احتیاج به یک رویکرد داریم. منظور از رویکرد یعنی روش پرورش و آموزش کودک است. امروزه در دنیا شاید حدود ۵۰ رویکرد متفاوت حاکم بر سیستم آموزش و پرورش کودکان است. ما نمی توانیم بدون رویکرد عمل کنیم. ممکن است که رویکرد داشته باشیم اما آن را نشناسیم.

رویکرد یعنی مجموعه ی آگاهی و دانایی برای پرورش کودک. رویکرد یعنی هر کاری که با کودک تحت عنوان تربیت او انجام می دهیم باید بدانیم که چرا این کار را انجام می دهیم؟ مثلاً فرزندان را در اتاق حبس می کنید؟ بعضی روانشناس ها هم می گویند که به ازای هر سال سن یک دقیقه کودک را در اتاق بگذارید تا به رفتارش فکر کند. این توصیه برپایه ی یک رویکرد است. یا توصیه ی دیگر این است که کودک را از چیزی که می خواهد محروم کنید. در دنیا بر روی رویکردها خیلی کار شده و شفاف هستند و در دانشگاه ها تدریس می شوند. در ایران ما چنین چیزی نداریم و من همیشه می گویم که ما در ایران یک رویکرد بزرگ داریم به نام «رویکرد میگن» ما بچه هایمان را با «میگن این طوری» بزرگ می کنیم! مثلاً میگن تو امریکا به بچه هایشان نه نمی گویند، دخترخاله از امریکا اومده و میگه اونجا این جور ... تو اروپا میگن اون جوریه! مادر بزرگم میگن ... خلاصه بچه هایمان را با میگن ها بزرگ می کنیم. از مادر می پرسیم چرا این طوری رفتار می کنی؟ جواب میده که تلویزیون گفت! یا به من مراجعه می کنند که بچم بیش فعاله! می پرسم کی گفته و چنین تشخیصی داده؟ جواب میده که مردم میگن، اطرافیان میگن! رویکرد میگن در جامعه ی ما خیلی قوی است و این مسئله بحران ایجاد می کند چون از هر سفره ای یک لقمه برداشته.

رویکردهای معروفی هم که امروزه وارد ایران شده اند هیچ کدام به طور کامل و شفاف عرضه نشده و نمی شوند. جامعه ی ما کودک را نمی شناسد و نمی داند که در این زمینه چه کار باید کند، ما الگوی کودک نداریم که طبق آن الگو رفتار کنیم. بچه هایمان را کلاس های مختلف می گذاریم ولی نمی دانیم چرا؟ در می آوریمش باز نمی دانیم چرا؟ مهدکودک و مدرسه می گذاریم نمی دانیم چرا؟ این چراها را رویکرد باید جواب بدهد. تا زمانی که رویکرد نداشته باشیم قادر به دانستن این چراها نخواهیم بود. بنابراین اول باید بشناسیم که رویکرد چیست؟ به طور خلاصه ویژگی های یک رویکرد را در این جا می گویم: همه ی کسانی که با من آشنا هستند می دانند که من هیچ وقت برای کسی نسخه نمی پیچم و مستقیم بگویم که راه حل مشکل شما این است بلکه روی معیارها با شما صحبت می کنم و معتقدم که شما باید رویکرد را بدانید تا متوجه شوید که رفتارتان برپایه ی کدام رویکرد است. بنابراین اولین قدم این است که ما بدانیم رویکرد چیست؟ چه ویژگی هایی دارد؟

اولین ویژگی رویکرد این است که یک ساختار روشن داشته باشد. یک رویکرد باید دقیق و شفاف بگوید که ساختار من چیست؟ ساختار یعنی: اصل، اصول، ارزش و اهمیت. این ساختار باید خیلی شفاف در هر رویکردی مشخص باشد. ما به این ساختار، نظام ارزشی می گوئیم که برای هر کسی باید دقیق و شفاف باشد. یک رویکرد باید اصل خود را واضح بشناسد و بیان کند و اصول و ارزش و اهمیت هایش و سلسله مراتب آن ها کاملاً مشخص و معلوم باشد. یک رویکرد باید حاوی بینش و روش مشخص و رابطه ی مشخص بین این دو باشد. بینش، شامل: اصل و اصول و ارزش است و روش، شامل: اهمیت ها است. یک رویکرد باید واضح نگاه خود را به زندگی، انسان و کودک و خانواده و طبیعت بیان کند. یک رویکرد باید مشخص کند که زندگی را چی تعریف می کند و خانواده را چگونه می بیند و کودک را در خانواده چگونه می بیند و طبیعت را چگونه تعریف می کند و رابطه ی این اجزاء را با هم مشخص کند.

دومین ویژگی رویکرد این است که باید جامعیت داشته باشد. رویکرد باید ظرفیت بالقوه و بزرگ داشته باشد. من همیشه اصل را تعبیر می کنم به پی و اصول را به ستون و ارزش ها را به سقف تعبیر می کنم. هر ساختمانی به این سه اصل یعنی پی و ستون و سقف نیاز دارد. ساختمان را این سه عامل سرپا نگه می دارد؛ ساختمانی که پی نداشته باشد و یا ستون یا سقف نداشته باشد، هر نوع مصالحی که در آن به کار رود، نابود خواهد شد. فکر کنید یک ساختمانی بسازیم که پی آن خاکی باشد و چهارتا ستون چوبی داشته باشه و یک تخته هم سقفش باشد بعد بیاییم داخل این خانه شیک ترین سرامیک ها را بزنیم، بهترین پنجره ها را نصب کنیم اما با یک طوفان همه ی این ها از بین می رود. در حالی که اگر پی و ستون و سقف محکم باشند بعد میشه که در داخل آن دیوارکشی کرد و درب و پنجره گذاشت و امکانات مختلف، این فضای پی و ستون و سقف اینقدر باید بزرگ باشد که هرکسی بتونه طبق سلیقه ی خودش آن جا ساختمان بسازد، این فضا مانند فضاهای مشاع است مثل کمپینگ ها که یک فضای بزرگ را در اختیار می گذارند تا هرکس هرچا دلش خواست چادر بزند. یک رویکرد

خوب این گونه عمل می کند، اینقدر باید پی و ستون و سقف محکمی داشته باشد و اینقدر بزرگ باشد که بتواند از افکار و سلیقه های متفاوت در آن جای بگیرد. اگر رویکرد را کوچک ببینیم ساختمان هم کوچک خواهد بود پس رویکرد باید جامعیت داشته باشد که همه بتوانند زیر آن سقف بنای دلخواهشان را بسازند؛ این بناهای مختلف را ما تفاوت های فردی می نامیم. افراد و خانواده ها دارای عقاید و افکار متفاوت هستند اما باید بتوانند زیر سقف یک رویکرد در کنار هم زندگی کنند ولی هرکسی چادر خودش را بزند و یا دیوار خودش را بکشد، هرکسی خانه اش را طبق نظر خودش تزیین کند ولی همه از حمایت این پی و ستون و سقف برخوردار باشند و امنیت داشته باشند.

ویژگی سوم رویکرد، رویکرد باید علمی باشد. علم تعریف دارد؛ علم با نظریه و فرضیه متفاوت است. علم، نظریه و فرضیه ی اثبات شده است. علم این معنی را می دهد که در هر کجای دنیا که برویم و یک عمل واحد را انجام بدهیم، نتیجه ی برابر بگیریم. مثل سنگی که پرت می کنیم بالا، پایین می آید چون نیروی جاذبه وجود دارد پس نیروی جاذبه را علم ثابت کرده و همه هم به آن در هر جای کره ی زمین معتقد هستند و آسیا و اروپا و آفریقا ندارد؛ علمی و ثابت شده است. یا دو دوتا می شود چهارتا! در قاره های دیگر چه طور یا هزار سال پیش چه طور؟ هزار سال بعد چندتا خواهد بود؟ این علم اثبات شده است. رویکرد باید با علم اثبات شده هماهنگ باشد. ما نظریه را علم نمی دانیم. اثبات نظریه یعنی: علم باید با نظام آفرینش هماهنگ باشد. در حقیقت علم، کشف نظم و نظام و قوانین آفرینش است. سنگ که از بالا به پایین می افتد این قانون و نظام آفرینش است که علم آن را کشف کرده است. در واقع رویکرد نباید با علم در تعارض باشد و حتی لزوم ندارد که حتماً با علم هماهنگ باشد، ممکنه که ما کاری انجام دهیم و مطمئن باشیم که علمی است و ممکنه که کاری انجام دهیم و ندانیم که علمی است یا نه، چون علم خیلی از قوانین آفرینش عقب تر است و ممکنه مسائلی باشد که علم هنوز به آن ها نرسیده باشد؛ مهم این است که رویکرد با علم و علوم اثبات شده در تعارض نباشد.

به یاد دارید که در مبحث جسم راجع به ریتم صحبت کردم و گفتم که ریتم یعنی نظم بابرنامه. ریتم یک اصل در نظام آفرینش است. خورشید هر روز طلوع می کند و درظهر به اوج می رسد و پایین می آید و غروب می کند، این نظام آفرینش است. حال ما با روشن کردن برق همه ی نظم آفرینش را برهم می زنیم در تاریکی مطلق پروژکتور روشن می کنیم و تا نیمه های شب بیدار می نشینیم و از آنطرف می خواهیم که تا ظهر بخوابیم، پردهای تیره می کشیم و اتاق را تاریک می کنیم تا بتوانیم تا ظهر راحت بخوابیم. این کار، خلاف نظام آفرینش است. در این جا علم مخرب عمل کرده است و ما علم را در مقابل نظام آفرینش قرار داده ایم و علم با نظام آفرینش در تعارض است. ما علمی را قبول داریم که با نظام آفرینش در تعارض نباشد. بنابراین وقتی رویکردی مثل رویکرد والدورف می گوید که بچه ها باید ریتم و نظم خواب داشته باشند، این رویکرد علمی است و با نظام آفرینش در تعارض نیست.

ویژگی چهارم: یک رویکرد باید الگوی مشخص بدهد مثلاً بگوید که ما این کار را انجام می دهیم و این نتیجه را به دست می آوریم و نتیجه واضح و روشن باشد. ما در طرح و رویکرد شوق رویش، در کار با نوزاد قریب به ۱۵ سال است که این رویکرد را دنبال می کنیم و نتایج آن را هم دیدیم. رویکرد باید الگو داشته باشد و روشن بگوید که چی می خواهد و چی می شود و به کجا می رسد. شوق رویش می گوید برنامه ی من برای مادر باردار و نوزاد این است و این هم حاصلش است. کودک حاصل از طرح شوق رویش، در نوزادی گریه نمی کند، دل درد نمی گیرد نفخ معده و رفلکس معده ندارد، یا می خورد یا می خوابد، این ها الگو است و ما نتایج آن را در چندین مادر و نوزاد که طرح را اجرا کردند داریم؛ در این الگو هیچ مادری افسردگی پس از زایمان نداشته. در این الگو تعداد بچه هایی که زردی داشتند بسیار کم بوده.

رویکرد باید بتواند بگوید که الگوی زندگی چیست و برای الگوی خانواده و رابطه در خانواده تعریف داشته باشد. و این تعریف ها کاملاً کاربردی باشد.

ویژگی پنجم رویکرد: کاربردی باشد. روش هایی که یک رویکرد پیشنهاد می کند باید در زندگی ما قابل پیاده کردن باشد. باید آن قدر انعطاف پذیر باشد که در هر جایی بتوان به آن عمل کرد. یک رویکرد باید به زبان مردم نزدیک باشد؛ حرف های آن را باید عموم مردم بفهمند نه فقط خواص. بعضی از رویکردها فقط برای بحث در دانشگاه ها است. بله رویکرد باید در دانشگاه هم بررسی و بحث شود ولی عمده ی کار رویکرد در خانواده است. رویکرد باید با زبانی صحبت کند که در پایین ترین لایه های اجتماع نیز قابل فهم باشد؛ باید به زبان مردم صحبت کند تا بتواند اندیشه ی عمومی و تفکر را بالا بیاورد. به زبان مردم صحبت کند نه به این معنا که خود رویکرد از بالا به پایین سقوط کند بلکه باید در خدمت رشد ذهنی مردم باشد. ساده و عمیق باشد و قابل فهم برای عموم.

این ویژگی های یک رویکرد بود؛ و حالا می خواهیم هوش متعادل را به عنوان یک رویکرد معرفی کنیم. آن چه که در مباحث پیش خواندید، قطعه قطعه بود در این مبحث می خواهیم این قطعات را به هم وصل کنیم و بگوییم که ما در ایران یک رویکرد داریم به نام هوش متعادل. ما معتقدیم که هوش متعادل دارای اصول و ساختار است و علمی است. در این مبحث می خواهم راجع به این ساختار صحبت کنم. و تا حدی که بتوانم این ساختار را روشن و واضح بیان کنم تا هرکسی بتواند خودش با مراجعه ی به این ساختار روش خودش را برای پرورش کودکش پیدا کند. رویکرد این نیست که به شما نسخه بدهد و بخواهد آن را ورق بزنید و از روی آن عمل کنید و کودک تربیت کنید. رویکرد یعنی بالا بردن اندیشه و تفکر خانواده که این قدرت را به دست آورند که برپایه ی این اندیشه و تفکر، روش های خودشان را استخراج کنند، صاحب نظر باشند، نظریه پرداز باشند. ذکر خیری می کنم از آقای دکتر معتمدی، ایشان معتقدند که باید کودکان را نظریه پرداز بارآوریم. کودک باید بتواند بگوید به نظر من ... منظور در سطح خودشیفتگی نیست، بلکه منظور داشتن نظر است و منظور این حرف این است که اول والدین باید نظریه پرداز باشند و با قدرت بتوانند بگویند که نظر من و روش من در خانواده ام این است و رویکرد از این نظریه حمایت بکند. و باید ببینیم که چگونه می توانیم از دل رویکرد روش درآوریم.

برای درست کردن شربت، اول در کارخانه کنسانتره ی خیلی قوی و غلیظ می سازد، بعد این کنسانتره در مراحل مختلف رقیق تر می شود و بعد که به دست شما می رسد، در آن آب می ریزید و رقیق می کنید و تبدیل به شربت می شود. رویکرد هم یک کنسانتره است که از یک کنسانتره ی غلیظ تر گرفته شده، رویکرد شربت آماده برای نوشیدن نیست بلکه کنسانتره ی غلیظی است که باید با یک لیوان آب رقیق شود تا خوشمزه شود و آماده ی استفاده؛ شربت سازی رویکرد با خودتان است و این دقیقاً همان چیزی است که ما به آن ذهن فعال می گوییم.

اصل

اصول

معنویت

ارزش

اهمیت

مادیت

در رویکرد هوش متعادل، اصل چیست؟

اصل نقطه ای است که ما از آن امنیت، محبت و احترام می گیریم. چه قدر در طول دوره از من سؤال کردید که در شش سال اول زندگی خودتان یا فرزندتان این امنیت و محبت و احترام را به دست نیاوردیم و یا موفق نشدیم به فرزندمان بدهیم حالا چه کار کنیم؟

حاصل امنیت، آرامش است. حاصل محبت، دوست داشتن و دوست داشته شدن. و حاصل احترام، احساس ارزشمندی است. حالا که از ۶ سالگی خودمان و یا فرزندمان گذشته، از کجا این سه را بگیریم؟ حالا پاسخ شما را می دهم، اصل نقطه ای است که امنیت و محبت و احترام را به ما می دهد. اصل جایی است که ما از آن امنیت و محبت و احترام را می گیریم. آرامش می گیریم، احساس دوست داشته شدن می گیریم و احساس ارزشمندی می گیریم.

اولین نکته در رویکرد این است که مشخص کند اصل آن چیست و از کجا امنیت و احترام و محبت و در پی آن آرامش و ... را می گیرد؟ رویکرد باید این مسئله را روشن بیان کند. در نظریه ی هوش متعادل ما این سه را از خدا می گیریم. نقطه ی اصل در این رویکرد، خداوند است. و فقط خداوند است؛ ما هیچ چیز را نه جایگزین می کنیم و نه در کنارش قرار می دهیم. به همین دلیل است که میگم رویکرد باید شفاف باشد. اصل برای ما هدف است، نقطه ای است برای نرسیدن، به ما جهت می دهد. هدفی است برای نرسیدن در صورتی که بقیه هدف ها همه برای رسیدن است. این اصل به ما جهت می دهد، گفتیم زندگی یعنی حرکت، این حرکت باید جهت داشته باشد. این حرکت در رویکرد هوش متعادل به سمت خدا است.

در این رویکرد اصول چیست؟

امکاناتی است که ما را در این جهت، هدایت می کند. ما همیشه اصول را مثال جاده، پل و یا تونل می زنیم چون امکاناتی هستند که ما در جهت هدف هدایت می کنند. اصول نیز ما را به سمت هدف هدایت می کند. اصولی که ما در هوش متعادل به آن معتقدیم، ۱- رشد است. رشد یعنی حرکت. حرکت در جهت مثبت. همیشه جلوی ذهن فعال، رشد هم می نویسیم. رشد یعنی حرکت در جهت مثبت. با بعضی از دوستان صحبت می کردیم که آیا واقعاً رشد می تواند یک اصل باشد؟ من معتقدم که بله! برگردیم به خودمان آیا ما مفهوم عمیق حرکت را درک کرده ایم؟ این که هیچ چیزی در عالم هستی برای لحظه ای ساکن نیست. اگر این نکته را با تمام وجود درک کنیم و بفهمیم مسائلمان با بچه ها حل خواهد بود. بچه ها در حال حرکت و رشد هستند. رشد یک اصل است و همه چیز را ما با رشد می سنجیم. در توضیح درک مسئول قبلاً هم گفتم که برای یک فرد با درک مسئول هر اتفاقی برای رشد او است چون معتقد است که اصل اول رشد است. ما به دنیا آمده ایم که رشد کنیم. رسالت ما رشد است. و اصلاً برای کار دیگری به دنیا نیامده ایم. فقط و فقط به دنیا آمده ایم که رشد کنیم. چون ما جزئی از یک کل بسیار با عظمت هستیم که در حال رشد است. ما آمده ایم که این رشد را همراهی کنیم. هر جا و هر زمان رشد نکنیم، حالمان بد خواهد بود. رشد یک اصل است و در هوش متعادل ما همه چیز را از دریچه ی رشد می بینیم و با معیار رشد می سنجیم. یعنی هر کاری بخواهیم انجام دهیم اول می سنجیم که آیا این کار به رشد من کمکی می کند یا نه؟ خیلی وقت ها که با من مشاوره یا درددل می کنند من می خندم که حتی کسانی که مرا نمی شناسند اول ناراحت می شوند چون معتقدم که هر مسئله ای پیش می آید برای رشد ما است و یک فرد با درک مسئول، همیشه سپاسگزار است.

اصل بعدی شناخت است. شناخت فقط فکر و تفکر نیست بلکه شناخت یعنی ذهن فعال، خردمندی (خردمندی)، بالاترین مرحله ی ذهن در مخروط باز است (، شناخت است که ما را به این مرحله می رساند. شناخت در ذهن صورت می گیرد و برپایه ی قدرت و توانایی مغز است و سه مبحث راجع به آن صحبت کردم، شناخت یعنی هوش متعادل و تعادل همه ی جنبه های آن و علم این جا نقش پررنگی دارد؛ ما بدون شناخت نمی توانیم رشد کنیم و پایه ی رشد، شناخت است. ولی شناخت جامع و همراه با ذهن باز و فعال. شناخت باعث می شود که مخروط ذهن از پایین یعنی از قسمت ذهن مادی و غریزی، بسته تر شود و از بالا یعنی ذهن معنوی یا فطری، بازتر شود. که ذهن منفعل برعکس است و از بالا بسته تر و تنگ تر است و پایین، قاعده ی مخروط، یعنی ذهن مادی و غریزی بازتر می شود. شناخت یعنی رفتن به سمت خردمندی.

در مبحث اول گفتیم که وظیفه و مسئولیت هر پدر و مادری است که بچه‌ها را تا مرز خرد همراهی کنند. بصیرت، روشن ضمیری، معرفت از ویژگی‌های خردمندی است که بچه‌ها باید به آن برسند و بعد از آن را به تنهایی خواهند رفت و دیگر به وجود ما نیازی ندارند و راهنمایان کسی دیگر است. آن چه که در حوزه‌ی هوش متعادل است رسیدن به خردمندی است و مسیر آن مخروط رو به بالای ذهن است.

اصل بعدی، هدایت است. رشد و شناخت بدون هدایت امکان ندارند؛ ما به تنهایی به شناخت نمی‌رسیم. برای این که به شناخت برسیم، به هدایت نیاز داریم، یعنی به مرشد یا معلم یا به استاد نیاز داریم. هیچ انسانی سرخود و بدون راهنما نمی‌تواند راه را پیدا کند. این یک اصل خلقت و اصل نظام آفرینش است. ما مرشد و معلم می‌خواهیم تا رشد کنیم. این مرشد می‌تواند فرد باشد، می‌تواند نظریه‌پرداز باشد و یا می‌تواند یک کتاب باشد مهم نیست که چه باشد مهم این است که همیشه در زندگی هدایت‌کننده داشته باشیم و ما هم هدایت‌کننده‌ی دیگری باشیم. حرکت در مسیر زندگی بسیار شبیه کوهنوردی است، کمک کن، کمک بگیر، هدایت کن، هدایت بگیر، یاد بگیر، یاد بده؛ از یکی از استادان ذهن پرسیدند که چرا با وجود این همه کلاسی که می‌رویم و کتاب می‌خوانیم و مطلب می‌آموزیم اما ذهن ما متوقف می‌شود و نمی‌توانیم آموزه‌هایمان را عمل کنیم و راکد می‌شویم؟ استاد پاسخ دادند که: به دو دلیل، اول این که مرشد ندارید، دوم این که هر آن چه می‌گیرید را تحویل نمی‌دهید و انباشت می‌کنید یعنی مرشد نمی‌شوید.

مرشد مراتب مختلف دارد مثلاً ما به عنوان پدر و مادر و خانواده، مرشد بچه‌هایمان هستیم. خیلی جالبه پدر و مادرها می‌آیند و به من می‌گویند که این بچه‌ی من خجالتیه، ترسو، اعتماد به نفس پایین داره! البته خودم هم همین طوری هستم ها! ولی نمی‌خوام بچم مثل من بشه! خوب بچه باید مثل کی باشد؟ مسلماً مثل مرشدش می‌شود. پس هدایت کنیم و هدایت شویم و در مسیر هدایت قرار بگیریم.

اصل بعدی تعادل است. تعادل بین مادیت و معنویت، تعادل بین غریزه و فطرت. یعنی مادیت و غریزه لازم است اما به شرط این که در خدمت معنویت و فطرت باشد که بتوانیم به سمت بالا برویم و رشد کنیم. تعادل کاربردهای زیادی دارد، عدل عدالت، چه قدر این کلمات را می‌شنویم؟ اگر معنای تعادل را نشناسیم به عدالت نمی‌رسیم. بزرگترین ویژگی طبیعت و آفرینش، تعادل است.

اصل آخر، بازنگری است. ما مرتب در مسیر زندگی باید در حال بازنگری باشیم که آیا در مسیر هستیم یا نه؟ یک خلبان که در کابین در حال پرواز است مرتب حواسش به همه چیز هست، عقربه‌ها و علائم و درجه‌ها و صداها و رادار، مرتب به خلبان اعلام می‌کنند که در کجا هستی و در کدام مسیر قرار داری. اگر بازنگری نداشته باشیم دچار انحراف می‌شویم و بعد از انحراف، نابودی است. در یک رویکرد داشتن سیستم بازنگری یک اصل است. رویکرد باید نظام بازنگری داشته باشد تا بتواند بررسی کند که در مسیر هستیم یا نه؟ به این سیستم در ادبیات دینی می‌گویند عبادت. ما در عبادت چک می‌کنیم که در مسیر هستیم یا نه؟ حال بگذریم که اکثر اوقات عبادت‌های ما به این منظور است که چون یک دین به گردن من است پس باید بخوانم و رد کنم تا مزدش را بگیرم یا نماز باید بخوانم چون اگر نخونم میرم جهنم! پس بخونم که برم بهشت! این یک عقیده است و من هم به آن احترام می‌گذارم ولی می‌خواهم بگویم که اصل نماز و عبادت برای این است که پنج بار در روز چک کنیم که در مسیر هستیم یا نه. صبح دو رکعت است چون هنوز تازه از خواب بیدار شدیم و هنوز کاری نکردیم که بررسی بخواد و اجازه می‌دهد به ما که زود برویم برای شروع زندگی اما هرچی به سمت پایان روز می‌رویم رکعت‌ها طولانی‌تر می‌شود تا حسایی بررسی کنیم که تا این لحظه چه کار کردیم؟ در رویکرد نیاز به سیستم بازنگری داریم که به کمک این سیستم بررسی کنیم که آیا بچه‌ی ما در مسیری که ما می‌خواهیم جلو می‌رود یا نه؟ احساس خوشایند و احساس ناخوشایند دو علامت در سیستم بازنگری هستند. اگر حال من بد است، بررسی کنیم چرا؟ بازنگری به من کمک می‌کند که بفهمم چرا حالم بد است. درک مقصر و مظلوم نمی‌تواند به ما کمکی در این راه کند چون درک مقصر مدام می‌گوید که من چه قدر آدم بدی هستم و درک مظلوم هم می‌گوید حالم بد است چون همسرم، چون جامعه، چون پدر و مادر و غیره؛ درک مسئول، می‌گوید چرا حالم بد است؟ پس ما به سیستم بازنگری نیاز داریم. این پنج اصل در ذهن صورت می‌گیرند.

حال می‌رسیم به ارزش‌ها. اصل و اصول به جای خود اما مسئله‌ی بسیار مهم در رویکرد، ارزش‌ها و اهمیت‌ها هستند. چون درست در این حوزه است که ما وارد عمل می‌شویم. تا به این جا در مورد ذهن و ذهنیت و باورها صحبت کردیم اما از این به بعد را می‌خواهیم وارد عرصه‌ی عمل و رفتار شویم. نظام ارزشی و ارزش‌ها را خیلی از من شنیده‌اید. حال اول ببینیم ارزش چیست؟ و چرا این قدر باارزشه؟

اهمیت در حوزه‌ی مادیت ما است و ما در این حوزه دو عامل داریم: ۱- مهارت ۲- ابزار. ما از این دو برای رشد استفاده می‌کنیم. تمام مادیت زندگی ما در این دو عامل خلاصه می‌شود. مهارت و ابزار، جهت ندارند، خنثی هستند. چاقو، جهت دارد؟ چاقو می‌برد! چی به آن جهت می‌دهد؟ دستی که آن را گرفته. آدم می‌کشد یا جراحی می‌کند؟ دوتا کار کاملاً متفاوت است. چاقو، فی‌نفسه ارزش نیست اما مهم است یعنی در حوزه‌ی اهمیت قرار دارد، چگونگی استفاده از آن در حوزه‌ی ارزش است. هر جا که ما مهارت و ابزار داریم، در کنار آن به ارزش‌ها نیاز داریم. ارزش‌ها هستند که مهارت و ابزار ما را هدایت می‌کنند.

درد جامعه‌ی ما این است که نظام ارزشی‌اش به هم ریخته است و نمی‌داند که مهارت‌ها و ابزارها را کجا باید استفاده کند. و اصلاً چه میزان به مهارت و ابزار نیاز دارد. در سه مبحث اقتصاد هم گفتیم. چرا این همه غذا می‌خوریم؟ غذا یک ابزار است و چگونگی خوردن آن یک ابزار است. اگر ما سیستم ارزشی نداشته باشیم نمی‌دانیم که چی و چگونه و چه قدر و کجا باید بخوریم. این ساده‌ترین مثال این موضوع است.

ارزش‌ها به مادیت زندگی ما جهت می‌دهند یعنی به مهارت و ابزار. به این دلیل ارزش‌ها خیلی مهم هستند. ارزش یعنی چی؟

این ماژیک که در دست من است چه قدر می‌ارزد؟ نمی‌توانیم روی آن قیمت بگذاریم تا زمانی که داد و ستد شروع شود. من یک ماژیک لازم دارم و چندین ماژیک در اختیار من هست پس قیمت آن خیلی پایین خواهد بود؛ حالا من یک ماژیک نیاز دارم، و این ماژیک فقط یک عدد است و یک نفر آن را دارد حالا ارزش آن بالا می‌رود. ارزش در دادوستد به وجود می‌آید؛ در خلأ به وجود نمی‌آید. ارزش در سکون هم نیست. تا حرکتی صورت نگیرد ارزش به وجود نمی‌آید.

تمام زندگی ما دادوستد است. چی می‌دهیم و چی می‌گیریم؟ ما در زندگی دادوستد می‌کنیم، دادوستد یعنی چی؟ یعنی معامله می‌کنیم؛ عمل می‌کنیم، عرصه ی عمل است. یک سرمایه داریم، تبدیل به کالا می‌کنیم، کالا را می‌فروشیم، تبدیل به سرمایه می‌کنیم. اگر در این مسیر سرمایه ی ما افزایش پیدا کرد پس سود کردیم اما اگر سرمایه ی ما افزایش پیدا نکرد و چیزی به دست نیاوردیم، زبان کردیم. اگر زندگی یک حرکت است و یک معامله است، سرمایه ی ما در زندگی چیست؟ عمر، وقت. محدود هم هستند. این سرمایه به ما داده شده که با آن داد و ستد و معامله کنیم. اصلاً وارد مباحث نظری و کتابی نمی‌شوم بلکه کاملاً کاربردی و عملی صحبت می‌کنم. وقت تو در حال گذشتن است، معامله کن! داد و ستد کن! الان که از کلاس بیرون برویم نزدیک به ۳ ساعت وقت از عمرمان را گذاشته ایم، چی به دست آوردیم؟ وقت می‌گذارید، در این معامله چی به دست می‌آورید؟

ما دوتا سرمایه داریم، یکی عمر است که به صورت یک وقت محدود است؛ منظور زمان نیست چون زمان نامحدود است. ما یک مدت محدود و یک وقت محدود داریم به نام عمر؛ و یک منبع محدودی در اختیار داریم به نام طبیعت و آسمان و زمین. ما این دو امکان را در اختیار داریم و مصرف می‌کنیم و می‌پردازیم، چی به دست می‌آوریم؟ تا حالا این گونه فکر کرده اید؟ ارزش از همین جا می‌آید و ارزش چیزی نیست که بخواهیم بگیریم دین به ما تحمیل می‌کنه یا این و آن می‌گن و نصیحت است و غیره، اصلاً این طور نیست و کاملاً این حرف‌ها را کنار بگذارید و بباید در عرصه ی معامله، چی می‌دهیم؟ و چی می‌گیریم؟ ارزش به ما می‌گوید: آن چیزی که می‌دهی، بزرگترش را بگیر! محدود می‌دهی، نامحدود بگیر. عمرت محدود است! یک ساعت دادی یا یک روز یا چی گرفتی؟ اگر نامحدود گرفته باشی که بردی و اگر نگرفتی، ضرر کردی! این مسئله به همین سادگی است و هیچ نکته ی پیچیده و فلسفی در آن وجود ندارد. مسئله این است که ما بررسی کنیم که داریم سود می‌کنیم یا زیان؟ و دقیقاً سود و زیان ما را اصل به ما می‌گوید. ارزش‌ها به ما می‌گویند که اگر حرکت و زندگی ما در مسیر اصل باشد، سود خواهد بود و اگر در مسیر اصل نباشند، زیان خواهد بود. و این امر در هر لحظه ی زندگی ما در حال اتفاق است. بحث سود و زیان، بحث لحظه است. خدا رحمت کند آقای دولابی را، یک بحث خیلی جالب در این مورد دارند و می‌فرمایند: قیامت درست است و اعتقاد راسخ هم به آن داریم ولی «جزا» نقد است؛ هر لحظه که عمل می‌کنی، جزایش را می‌گیری؛ روحشان شاد، کف دستشان را نشان می‌دادند و می‌گفتند: یوم العمل، و دستشان را برمی‌گرداندند به سمت روی دست و می‌گفتند: یوم الجزا. یعنی فاصله ی بین عمل تا جزای آن عمل به اندازه ی برگرداندن دست است؛ یک برگ کاغذ است، عمل می‌کنی، پشت آن اثرش هست. معامله ی سود و زیان اصلاً به آینده و غیره مربوط نیست بلکه در لحظه نتیجه ی عملت را می‌بینی، اگر در لحظه گرفتی، بردی و اگر نگرفتی، دیگه نبردی. دادو ستد در لحظه انجام می‌شود، لحظات عمر که در حال سپری است.

یک نکته ی مهم که در این جا مطرح می‌شود، انتخاب است. تو در هر لحظه داری انتخاب می‌کنی، سود یا زیان. انتخاب حقی است که به انسان داده شده و یکی از تفاوت های انسان و حیوان است. ما در هر لحظه داریم انتخاب می‌کنیم. رویکرد باید به ما جهت انتخاب بدهد. چی داری انتخاب می‌کنی؟ این کاری که داری با بچه ات انجام می‌دهی چی به دست می‌آوری؟ چی داری پرداخت می‌کنی؟ سال های طلایی کودکی فرزندت را داری می‌دهی مابه ازای آن چیه؟ ده تا کلمه ی انگلیسی! یا درک عظمت و درک زیبایی؟ کودکی دوران تمرین دادوستد است. ما در کودکی یاد می‌گیریم که چگونه معامله کنیم. اما ما عادت کردیم که مثل کاسب های ورشکسته عمل کنیم چون از کودکی شم زندگی بهمون داده نمیشه.

معیار انتخاب ما در این رویکرد، اصل است. یک نکته هم اشاره کنم که این ساختار اصل و اصول و ... را همه دارند و اصلاً امکان ندارد که ما بدون اصل زندگی کنیم چون اصل، فطرت بشر است. همه ی ما اصل را داریم، اصول را هم داریم اما نکته این جاست که چه چیزی را به عنوان اصل انتخاب کرده ایم؟ مثل معادله ی ریاضی که اگر جای X عوض شود نتیجه ی فرمول تغییر می‌کند، در این ساختار هم همین طور است، مهم اینه که جای اصل چی قرار دادیم، سلسله مراتب ساختار بر اساس آن خواهد بود. ساختاری که هر چیزی غیر از خدا اصل آن باشد، این گونه خواهد بود، از اهمیت شروع خواهد شد، بعد مفید و بعد بی اثر و بعد مضر و مخرب و تباهی.

اهمیت

مفید

بی اثر

مضر، مخرب، تباهی

همه ی ما اصل داریم و در ادامه ی مطلب خواهیم دید که وقتی اصل را عوض می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد. بر می‌گردیم سر موضوع ارزش‌ها. ارزش‌ها خیلی مهم هستند. چون ارزش‌ها هستند که ما را به اصل می‌رسانند. اصل و ارزش‌ها در رابطه ی مستقیم با هم هستند، ما از اصل ارزش می‌گیریم و با ارزش‌ها به اصل می‌رسیم. بنابراین هرکاری که می‌خواهیم در حوزه ی مهارت‌ها و ابزارها انجام دهیم باید ارزش آن را بشناسیم. در این مبحث راجع به ارزش‌ها

صحبت خواهیم کرد. ما باید منابعی از اصل و اصول داشته باشیم تا بتوانیم ارزش ها را از دل آن ها بیرون آوریم. این جاست که ما می گوییم ما نمی توانیم برای کسی نسخه بپیچیم. مدتی من بر روی ارزش ها کار کردم و متوجه شدم که اصلاً همیشه کارکرد، فقط می توانم یک اشاره ی کوچک کنم که کجا دنبالش بگردید. من چندتا از ارزش ها را در این مبحث می گویم ولی فقط چندتا است و فقط در حد اشاره است. ولی بر روی منابع ارزشی بیشتر تأکید می کنم. یکی از کارهای مهم ما ایجاد ساختار برای زندگی مان است، اصل را بشناسیم، اصول را هم بشناسیم و برپایه ی این دو ارزش های زندگی مان را شفاف کنیم. ارزشها را از کجا باید بگیریم؟ منبع ارزش ها چیست؟ وقتی در ساختار زندگی ما اصل، خدا باشد، منبع ارزش های ما می شود کلام خدا و وحی، قرآن کریم برای مسلمان ها و ادیان دیگر نیز کتاب های آسمانی خاص خودشان. بزرگترین منبع ارزش ها، اسماء و صفات خداوند است. هر صفتی که خدا دارد، ارزش است.

به قول یکی از دوستان که می گفتند ممکن است که بعضی از صفت های خداوند را ارزش ندانیم، مثل انتقام. این جا است که پای اصول به میان می آید مثل هدایت تا بدانیم که چی ارزش است، کجا ارزش است، در چه زمانی، که این ریزه کاری ها با هدایت است و این جاست که ما معلم و مرشد لازم داریم و نمی توانیم همین طوری جلو برویم.

منابع دیگر، کتاب آسمانی و کتاب های تفاسیر کتب آسمانی، کتاب هایی که در امتداد قرآن هستند مثل نهج البلاغه، نهج الفصاحه، صحیفه سجاده، کتاب های دعا و مناجات؛ دعاها؛ ما منبع بزرگ ارزش ها هستند؛ منابع سنتی ما مثل اصول کافی، در این کتاب ۵۲ حق را نوشته است که بر گردن انسان است و باید آن ها را ادا کند. منابع دیگر مثل ادبیات یک مملکت، ادبیات ما بسیار عمیق است مثل شاهنامه فردوسی که تماماً ارزش های زندگی است؛ مثنوی، هفت اورنگ و همه ی منابع نظم و نثر ما که اگر بخواهیم نام ببریم دو جلسه هم برای آن کم است. منبع دیگر، روش و سیره ی زندگی بزرگان است. روش زندگی بزرگان چه ملی و چه مذهبی و هنری و فرهنگی فرق نمی کند همه ی زمینه ها. و منبع دیگر، آداب و رسوم قدیمی ما است. بله خیلی از آن ها دیگر امروزه به کار نمی آیند یا زیانسان خوب نیست و باید ترجمه شوند و یا باید غبار رومی شوند و یا بعضی هایش را باید ریخت دور چون تاریخ مصرفش گذشته ولی تاریخ مصرف همه که نگذشته؛ ما رسم و رسومات بسیار خوبی داریم. مثلاً ما در سی دی های نوزاد توصیه می کنیم که تا چهل روز نوزاد را دست کسی ندهید چون نوزاد ناامن می شود و بعد از آن آزادید؛ در قدیم هم می گفتند که تا چهل روز نوزاد را دست کسی ندهید چون بختک رویش می افتد؛ بله ما با علم امروز دیگر به بختک اعتقاد نداریم ولی ثابت شده که نوزاد ناامن می شود.

چند تا از ارزش ها را در این جا با هم بررسی می کنیم. سازمان ملل دوازده ارزش را معرفی کرده که دو یا سه نوبت آن ها را من تدریس کردم. همه ی این دوازده تا هم درست و عالی است و همه را هم قبول داریم و اصلاً موافق این نظریه نیستیم که هنر نزد ایرانیان است و بس، یا خودمون بهتر بلدیم؛ نه این طور نیست و ما به همه نیاز داریم و به خصوص در زمینه ی ارزش ها می توانیم با دنیا تبادل داشته باشیم.

یکی از ارزش هایی که سازمان ملل معرفی کرده و برای زندگی امروز ما بی نهایت بی نهایت ضروری است، «سادگی» است. سادگی ذهن، تبدیل ذهن منفعل به ذهن فعال؛ حجم ذهن را کم کنیم و آن را فعال کنیم. و سادگی در زندگی. تعادل مادیت و معنویت در این جا پررنگ می شود. تأکید می کنم که من راجع به ذهن صحبت می کنم و منظور من این نیست که از فردا زندگیتان را حراج کنید و روی زیلو زندگی کنید! منظور من فقر و نداری نیست بلکه منظور اصلاح ذهنیت است. اگر ذهنیت ما درست شود، رفتار ما هم درست می شود. مهم این نیست که ما ثروت داریم یا نداریم، مهم این است که چه ذهنیتی از ثروت داریم. اگر ذهن مادی باشد، مخروط برگشته روبه پایین خواهد بود که نیاز به سادگی دارد. می توانیم زندگی مان را ساده تر کنیم یا نه؟

در کنار سادگی، ارزش بعدی امانت داری است؛ که در ارزش های سازمان ملل نیست و یک ارزش بسیار مهم است. باور امانت یعنی این که هرچی که به من داده شده، هر مادیتی که به هر شکل به من عطا شده، امانت است. زمان بی نهایت است، وقت محدود است، وقت امانت است این ثانیه ها و ساعت ها امانت است، ما با این ها چی کار می کنیم؟ تمام اجزا و جوارح بدن ما امانت است، فکر ما، شبکه عصبی مغز امانت است؛ در چه راهی مصرفشان می کنیم؟ یک لحظه فکر کنیم!!!

ما مالک نیستیم که هر کاری دلمان بخواهد انجام دهیم، ما امانت دار هستیم. امانت داری یک باور است. اگر من، شخص خودم امانت دار خوبی بودم نباید اضافه وزن داشته باشم و مسائل دیگر. هر چیزی که در اختیار ما هست، امانت است. با امانت ها داریم چه کار می کنیم؟

در کنار این دو ارزش که این هم جزو ارزش های سازمان ملل نیست، «سپاسگزاری» است. به جای آوردن شکر. بچه های ما امروز بسیار ناسپاس بزرگ می شوند چون خود ما ناسپاس هستیم. به طور کل وقتی حالمان بد است یعنی ناسپاس هستیم. شکر فقط ادای یک کلمه نیست که فقط بگیم الهی شکر، بلکه شکر، لذت بردن از داشته ها است، لذت بردن از امانت ها است، حظ و کیف و شادی کردن با امانت ها است. این همه امانت و نعمت و داشته هست. وقتی سپاسگزار نیستیم، یعنی نمی بینیم.

ارزش بعدی، «احترام» است که جزو ارزش های سازمان ملل هم است. اما معنای احترام در فرهنگ ما خیلی وسیع تر است. در فرهنگ ما درکنار احترام، حرمت داریم. چرا ما انسان ها احترام و حرمت داریم؟ چون همه از یک منشأ الهی هستیم. به دلیل وابستگی به این منشأ هست که ما احترام داریم. در کل هر چیزی که از این منشأ باشد، احترام دارد.

چون هر چیزی که از این منشأ است، پاک و منزه و مقدس است. پس ارزش بعدی یعنی «پاکی و تقدس» در کنار احترام مطرح می شود. یک چیزهایی مقدس است و تا مفهوم مقدس برای ما جا نیفتد مسائلمان حل نمی شود. انسان مقدس است اما نه به دلیل کاری که می کند و مقامی که دارد، مقدس است به دلیل این که مخلوق خدا است. خدا حرمت دارد، بنده های خدا هم چون مخلوق او هستند حرمت دارند و هر چیزی که مخلوق خدا است حرمت دارد و مقدس است. این یک اصل و باور است. وقتی که به مقدس و تقدس و قدسی بودن برسیم، دیگر شاخه ی درختان را نمی شکنیم چون مقدس است. محیط زیست را تخریب نمی کنیم چون مقدس است. دل کسی را نمی شکنیم چون مقدس است. به کسی توهین نمی کنیم چون مقدس است و حرمت و حریم دارد.

و در کنار احترام و پاکی، ارزش بعدی «حجاب» می آید. حجاب را محدود نکنیم در پوشش خانم ها و آقایون. این جزئی از حجاب است. آن حجابی که به عنوان ارزش و در نظام آفرینش است یعنی «پوشاندن، مستوری» و این مفهوم، خیلی بزرگ تر از این است که من بخواهم در حجاب رایج و لباس خلاصه اش کنم. حجاب یعنی چه چیزی را کجا باید بپوشانیم و کجا باید چه چیزهایی را نپوشانیم. حجاب یک پرده در دست تو است که انتخاب می کنی این پرده را روی چه چیزی بکشی و از روی چه چیزی برداری.

یک بار از من پرسیدند که نظرت راجع به حجاب و پوشش جامعه چیه؟ گفتم ما اصلاً جامعه ی بدحجابی نیستیم بلکه ما جامعه ای به شدت بی حجاب هستیم. به ویتربین مغازه ها نگاه کنید، به ماشین های توی خیابان ها و به زندگی ها و رستوران ها نگاه کنید این ها همه مصداق کامل بی حجابی هستند. ما باید بدانیم که کجا بپوشانیم و کجا نپوشانیم.

کجا باید عیب دیگران را پرده بکشیم، مستور کنیم و کجا باید حسن دیگران را پرده برداری کنیم. بحث حجاب در کنار پاکی و احترام، معنا پیدا می کند.

مشکلی که امروزه ما با دختران داریم، متأسفانه مسائلی از یک دختر ۱۷ ساله شنیدم که خیلی لرزیدم، دختر معصوم و بی گناه ولی در سرایشی سقوط، چون نه مفهوم حرمت به او یاد داده شده و نه پاکی و نه مفهوم پوشیدگی و مستوری، هیچ کدام به این دختر گفته نشده بود. بچه های ما نمی دانند که چه چیزی پاک است. بچه های ما نمی دانند که کدام نقطه از بدنشان مقدس است و این امانتی است که به او سپرده شده تا بعدها مخلوق خداوند را در آن پرورش بدهد.

اگر سه ارزش احترام و پاکی و حجاب در جامعه جا بیفتد، بسیاری از مشکلات حاضر جامعه ی ما حل خواهد شد. باید بدانیم که از چه چیزهایی داریم مراقبت می کنیم. از این دختر می پرسیم که چرا این کار را انجام می دهی با بی تفاوتی جواب می دهد که نمی دانم، برای این که بخندیم یا خوش باشیم. نمی داند چون مفاهیم و ارزش ها در جامعه ی ما بهم ریخته است و در جایگاه خودش قرار نگرفته است. ما فکر می کنیم که پاکی دستور حکومت و غیر حکومت است یا نصیحت پدر و مادر است و یا زورگویی است. خیر این ها ارزش ها هستند.

ارزش بعد، «مسئولیت» است. یعنی باید در مقابل این ارزش های گفته شده پاسخ گو باشیم. مسئولیت به عنوان مجازات نیست. بازنگری را که در اصل نام بردم، در حوزه ی مسئولیت است. آگاهی از ارزش ها در حوزه ی مسئولیت است. در کل، اصل و اصول و ارزش با هم رابطه ی تنیده دارند. من مجبورم به شکل جزء به جزء توضیح دهم ولی شما با نگاه کلی نگر به آن ها نگاه کنید و یکپارچه ببینید. رویکرد نیز باید بتواند به همه ی این موارد جواب دهد.

بازنگری می کنیم، اگر راه درست نیست، قدرت بازگشت به ما داده شده، «توبه» نه یک بار و دوبار، صدار اگر توبه شکستی، باز آئی. بارها از من شنیده اید که به بچه ها اجازه ی اشتباه بدهید تا این قدرت را به دست آورد که اشتباه کند و بازنگری کند و برگردد و دوباره و دوباره، تا رشد کند.

ارزش بعد، «همکاری» است. همدلی، تعاون، مسئولیت در برابر رشد دیگران. این چند ارزش را من نام بردم؛ بقیه ی ارزش ها را خودتان دنبالش بروید و در آورید. اما بدانید که بدون ارزش ها، اهمیت ها و ابزار و مهارت ها ممکن است که خطا کنند. نکته ی مهم بعدی این است که اهمیت ها و مهارت ها و ابزارها را بشناسیم و در رابطه ی با چگونگی، الگوی عمل بسازیم. عامل بودن در هوش متعادل بسیار مهم است. هوش متعادل برای یادگرفتن و حفظ کردن نیست، برای عمل کردن است. مهارت ها را باید با ارزش ها هماهنگ کنیم و ارزش ها را از دل اصل بیرون آوریم. ارزش ها و ضد ارزش ها را بشناسیم.

حال می رویم سراغ حوزه ی اهمیت. مدرک تحصیلی اهمیت است یا خیر؟ تخصص اهمیت است و ابزار است. یک متخصص وقتی نگاه رو به بالا داشته باشد چه اتفاقی می افتد؟ تخصص خود را در قالب ارزش ها می بیند و ارزش ها او را هدایت می کنند. چه قدر دیدیم کسانی را که پول نداشتند و مردند چون پزشک پول می خواست و چه قدر پزشکائی را می شناسیم که اصلاً پول برایشان مهم نیست. یک متخصص زمانی که نگاه روبه بالا و روبه خدا دارد و وقتی در عرصه ی تخصصش قرار می گیرد، مادیات را فراموش می کند چون اصل برای او مهم است. در ارزش ها اقتصاد و مسائل آن هم مطرح است اما وقتی یک پزشک مشغول جراحی است یا یک مهندس مشغول طراحی است یا یک معلم مشغول تدریس است و یک هنرمند مشغول خلق اثرش است، اگر نگاهش رو به بالا باشد دیگر به بقیه ی مسائل نگاه نمی کند و مهارت و ابزار و غیره برای او معنای دیگری پیدا می کند. اما وقتی مسیر نگاه عوض شود و به جای خدا چیز دیگری قرار دهیم مثلاً به جای خدا، انسان قرار گیرد، امروزه خیلی می شنویم که انسانیت مهم است و انسان باید باشیم و روش های انسانی و حال ببینیم این انسانیتی که راجع به آن صحبت می کنیم اگر جای خدا قرار بگیرد چه اتفاقی می افتد؟ اتفاقی که ملموس است و می بینیم؛ مثلاً گفته میشه که تو خدا را برای چی می خواهی؟ برای انسانیت دیگر پس انسان باش. ما می خواهیم بگیریم که خیر انسان بودن کافی نیست بلکه انسان الهی باش. منطقه ی اصل و اصول و ارزش ها، منطقه ی الهیات است. ما انسان الهی می خواهیم. هوش متعادل به کودک الهی فکر می کند؛ به انسان و خانواده ی الهی فکر می کند.

حال اگر انسان اصل باشد چه اتفاقی می افتد؟

اولین اتفاقی که می افتد این است که کدام انسان اصل است؟ انسان برتر. «من». انسان ها درجه بندی دارند. و اولین قدم برای تبعیض، تبعیض نژادی است که ریشه در انسان گرایی دارد برای این که انسان را بالا گذاشته است. وقتی انسان را بالا می گذاریم، خدا را از بین نمی بریم، خدا هست منتهی خدای ذهنی انسان ها است. در مخروط برگشته روبه پایین خدا ذهنی است و انسان در بالا قرار دارد. هر انسانی برای خودش خدا دارد، خدایش هم در ذهنش است، عبادتش را هم می کند و همه ی نیازهایش را هم با او درمیان می گذارد ولی خدای هرکسی مال خودش است. ما بی نهایت خدا خواهیم داشت چون این خدا ذهنی است و هرکسی هم ذهن خودش را دارد.

ولی در ذهن خدایی و الهی، ما یک خدا داریم، بی نهایت خداجو داریم که همه در مسیر حق هستند و مشکلی هم با هم ندارند. هر کسی از ظنّ خودش و برپایی ی توانایی های خودش جلو می رود. ما بچه ها را رشد می دهیم تا مرز خردمندی و بعد ادامه ی مسیر را خودشان بروند. در این مسیر همه از یک ریشه ایم و اختلافی با هم نداریم و برتری نسبت به هم نداریم. یک کتاب از یک نویسنده ی فرانسوی می خواندم که چهل سال پیش فوت کرده و این نویسنده با وجود غربی بودن این مسئله را مطرح کرده است که اگر انسان در رأس است پس چرا ما اروپایی ها این قدر بر سر افریقایی ها و آسیایی ها می زنیم؟ جمعیت این دو قاره که بیشتر از ما است پس آن ها باید بر ما حکومت کنند، مگر نمی گوئیم دموکراسی، جمعیت آسیا که خیلی بیشتر از ما است پس چرا آن ها مستعمره ی ما هستند؟ چون انسان برتر مطرح است. تمام تفکرات رقابت، مسابقه، شاگرد اولی، حذف و ... نتیجه ی این است که انسان را جای خدا می گذاریم. جهت نگاه به سمت انسان است و در این حالت ساختار اصل و اصول تغییر می کند و تخصص دیگر اهمیت نخواهد بود بلکه ارزش می شود و بی اثرها جایگزین ارزش ها خواهد شد و معنای اصول به کل عوض می شود مثلاً رشد به جای حرکت در مسیر حق می شود رسیدن به مراتب انسانی. الآن ما بچه هایمان را چه جوری در مسیر رشد هدایت می کنیم؟ فقط شاگرد اول باید بشی! بهترین باش! برترین باش! چون نقطه ی نگاه، انسان است. می خواهیم انسان برتر و والاتر، انسانی که از دیگران بالاتر باشد تحویل جامعه دهیم! و این اولین قدم کشمکش است.

ما انسان برتر و والاتر نداریم، بلکه انسان های با اهمیت های مختلف داریم. بله یک متخصص اهمیت بیشتری دارد و کارش مهم است. یک کارگر هم اهمیت کارش خیلی بالا است چون در این جا اهمیت کار مطرح است نه اهمیت وجود. وجود همه ی انسان ها محترم است چون همه از یک مبدأ آمدیم.

حال غیر از انسان یک عامل دیگر به جای خدا بگذاریم، یعنی «پول». نقطه ی نگاه و جهت نگاه ما پول باشد، در این حالت رشد چه معنایی پیدا می کند؟ پول دار شدن؛ شناخت چه معنایی پیدا می کند؟ پول سازی، در کارآفرینی ها چی یاد می دهند و می گویند؟ تو بخواه میلیاردری بخواه؛ هدایت چه معنایی پیدا می کند؟ تمام کسانی که روش پولدار شدن به ما یاد بدهند، چگونه ظرف سه ماه میلیاردر شویم! تعادل چه معنایی پیدا می کند؟ انباشت، هرچی بیشتر داشته باشم، جایم محکم تره! بازنگری چه معنایی پیدا می کند؟ مرتب چک کنم که چه قدر کم دارم دوباره برم دنبالش.

وقتی پوی جای خدا بنشینند، سادگی می شود اول رفاه بعد تجمل. امانت می شود مالکیت، مال خودمه! بله شرعاً هم حلال است، و انباشت خواهیم داشت. سپاسگزاری چه می شود؟ اصلاً وجود ندارد؛ چون من کم دارم هنوز ثروت هایی هست که دست من نرسیده. احترام می شود، هرکه پولش بیش، احترامش بیشتر. پاکی می شود، پول دارم! هرکاری می خواهی بکن با پول می شویم، یک مسجد می سازم که بیا و ببین، همه ی گناهانم رو خط می کشم، دل ها رو رنجوندم! برای همشون یه ویلا می خرم و زندگی همشون رو تأمین می کنم. کجا حجاب باشد و کجا بی حجابی؟ جشن تولد دخترم رو در دویی می گیرم و با هواپیمای چارتر فامیل رو می برم که ببینند من چه قدر بچه ام را دوست دارم! جشن تکلیف برای نوه ام می گیرم (این مثال ها نمونه های واقعی است که خودم دیده ام) در خانه، چهارصد نفر دعوت می کنیم و از فلان هتل غذا سفارش می دهیم که نوه ی من وارد سن بلوغ شده! و همه ی فامیل باید هدیه بیاورند! چون نگاه مادی است و جهت آن روبه پایین است.

امروزه چی مضر است؟ آیا مواد مخدر مضر است؟ پول می سازد ماه، کجا مضر است! قاچاق تجارت بسیار خوبی است و برای بسیاری ارزش است و چی برایشان بی ارزش است؟ صداقت (یکی از ارزش ها که راجع به آن صحبت نکردیم)، پاکی، ساختار بهم خورده است، اصول پایین آمده و مفید و بی اثر و مضر و مخرب بالا رفته اند و جامعه به هم می ریزد. و ریشه ی همه ی این اتفاقات، ذهن انسان است.

حال به جای پول، تحصیل بگذاریم؛ در کنکور چه کار می کنیم؟ همکاری می کنیم؟ برادر به برادر رحم نمی کند چون یا جای من یا جای تو! رابطه ی حذف حاکم است نه رابطه ی انسانی. حال ما دائم رنگ و لعاب انسانیت به آن می دهیم ولی رابطه ی حذف است کجای این رابطه انسانی است؟ رابطه وقتی انسانی است که الهی باشد، در جهت بالا باشد وقتی در جهت پایین است، هیچ چیز نیست. ممکنه که رنگ و لعاب انسانی به آن بدهیم ولی هرگز انسانی نیست.

یا به جای خدا مقام را بگذاریم، وقتی زندگی بزرگان را می خوانیم می بینیم که به هیچ وجه حاضر نبودند که مقام بپذیرند. من اوایل فکر می کردم که این بزرگان بی مسئولیت بودند و به مسئولیتشان عمل نکرده اند اما بعد متوجه شدم که نه این بزرگان مقام را به جای خدا نمی گذارند و این ساختار را حفظ می کنند چون وقتی به جای خدا مقام بگذاریم خیلی مسائل تغییر می کند؛ مثلاً سپاسگزاری می شود چاپلوسی و تملق و در کل ارزش ها بهم خواهند ریخت. همه ی ارزش ها در رابطه ی مستقیم با نقطه ی نگاه هستند. به کجا نگاه می کنیم؟

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

در مباحث اول این فرمول را نوشتیم که چه درکی از خود داریم، برپایه ی این درک چه تصویری از خود داریم، برپایه ی تصویر چه انتظاری از خود داریم و بر پایه ی انتظار چه احساسی داریم، برپایه ی احساس چه رفتاری داریم. از درک تا احساس در ذهن اتفاق می افتد، رفتار در عینیت است. بخش ذهنیت از نوع نگاه ما ناشی می شود. چه درکی داریم؟ به کدام نقطه نگاه می کنیم؟ درک مقصر و مظلوم نقطه ی نگاه به سمت خدا ندارند، بلکه نگاه مادی دارند. هر نقطه نگاهی که داریم، همان درک را هم نسبت به خودمان داریم.

مسئولانه این مطالب را بررسی کنید، نه قصد سرزنش دارم و نه قصد مچ گیری و فقط در همین حد بدانید که رویکرد باید به شما نقطه ی نگاه بدهد و باید به کودک جهت نگاه بدهد و انعکاس نقطه ی نگاه را ما در رفتار می بینیم. رفتارهای اجتماعی ما چگونه است؟ بچه های ما چگونه رفتار می کنند؟ آرام هستند؟ سرحال اند؟ پرنشاط و سپاسگزارند؟ اگر نیستند، نقطه نگاهشان درست نیست. الان که کودک هستند می توانیم این نقطه نگاه را تغییر دهیم. به شرطی که اول خودمان نقطه نگاهمان را بشناسیم. به شرطی که عامل شویم. این مطالب برای درس خواندن و حفظ کردن نیست بلکه برای عامل شدن است.

در این ساختار که اصل و اصول و ارزش ها ی آن کاملاً مشخص است و توضیح دادم، رویکرد هوش متعادل می گوید که به زندگی چگونه نگاه می کند؟ زندگی را چی می بیند؟ ما زندگی را رشد برپایه ی شناخت می بینیم. ما حرکت و همه چیز را در جهت خدا می بینیم. معتقدیم که بزرگترین مسئله ی ما در جامعه این است که درک و مفهومی از زندگی نداریم؛ زندگی را نمی توانیم تعریف کنیم. پوچ گرایی وحشتناک جوان های ما به خاطر همین مسئله است چون نمی دانند که زندگی چیه. در یکی از مباحث تلفیق نظریه ی اریکسون را با نظریات سنتی خودمان گفتم که ابتدا کودک به مادر نگاه می کند. و دو جلسه راجع به دیدن صحبت کردم که برای این مبحث شما را آماده کنم تا نقطه ی نگاه را بگویم. کودک در یک سال اول زندگی فقط مادر را می بیند، نقطه ی نگاه او مادر است، امنیت اش را از مادر می گیرد. بعد یک تا سه سالگی به خودش نگاه می کند و توانمندی های خودش را می یابد و خودبینی پیدا می کند. بعد سه تا پنج سالگی نقطه نگاه او خانواده می شود و به خانواده متکی می شود و امنیت را از خانواده می یابد. در مرحله ی بعد نقطه نگاه او جامعه می شود، هفت تا دوازده سالگی. از دوازده سالگی به بعد وارد نوجوانی می شود و دچار بحران هویت می شود و این سؤال برایش به وجود می آید که «من کی هستم؟ از کجا آمده ام؟ چرا آدمم؟» این سؤالات مرتب به ذهن نوجوان خطور میکند و ممکن است به این شفافی و واضحی نباشد و به شکل های مختلف بروز کند، اگر ساختار درست در ذهن کودک یا نوجوان شکل نگرفته باشد در این بحران بلوغ به بن بست برمی خورد. چون نمی داند که زندگی چیست.

با دختری در آستانه ی نوجوانی که با پدر و مادرش در کشمکش بود صحبت می کردم از او پرسیدم که تو چی می خواهی به والدینت بگی؟ گفت می خوام بگم که من کی هستم؟ این فامیلی که روی من گذاشته اند از کجا آمده؟ خاندان ما چه گذشته ای داشتند؟ این بچه فقط دوازده سالش بود! اگر ساختار درست در ذهن کودک شکل نگیرد بعدها نمی داند که باید به کجا نگاه کنند و چه کار کنند.

در اهواز در یک کلاس عمومی که داشتم راجع به کودک و نوجوان، دیدم سه تا نوجوان پسر دو شب پشت سرهم، پدر و مادرهایشان را مجبور می کنند که در کلاس شرکت کنند بعد که از شون پرسیدم چرا پدر و مادرشان را به زور می آورید گفتند: این ها را آوردیم یاد بگیرند آخه آقا ما رو بدجوری کتک می زندن بابام وقتی می زنه نمی دونید چه به سر من میاره! آوردمش این جا گوش کنه.

ما رشد را تغییر در مسیر اصل می بینیم. رشد را حرکت می بینیم اما نه حرکت به دور خودمان چون خیلی وقت ها ما دور خودمان می چرخیم و فکر می کنیم که داریم حرکت می کنیم.

نگاه رویکرد هوش متعادل به انسان چیست؟

زندگی یک حرکت است، زندگی یک سفر است، سفر بدون مسافر امکان ندارد. انسان مسافر سفر زندگی است. کودک تمرین مسافر بودن می کند. همه ی آن ساختار یعنی تمرین این سفر. بزرگسال و کودک هر دو در حال حرکت هستند، بزرگسال سفر می کند و کودک تمرین سفر می کند هر دو رشد می کنند و هر دو باید اجزای ساختار را تجربه کنند تا هر دو به بلوغ برسند. تا مراحل ساختار را نگذرانیم به بلوغ کامل نمی رسیم، بلوغ عاطفی، بلوغ عقلی و ...

این رویکرد به خانواده چه نگاهی دارد؟

ما خانواده را یک مجموعه می بینیم. خانواده آب نمک نیست بلکه خود نمک است. شما وقتی نمک بخواهید چی می گوید؟ می گوید نمک را به من بده، نمی آید بگید کلرور سدیم بده! کلر و سدیم، هویت خود را از دست دادند و یک هویت جدید ساخته اند به نام نمک، که ما آن را می شناسیم. یا نمی گوئیم یک لیوان O_2H بده! اکسیژن و هیدروژن هویت خودشان را از دست داده اند شده اند آب. خانواده یک ترکیب است یک مخلوط شدن نیست. پدر و مادر و فرزند با هم یک مجموعه می سازند، این مجموعه قابل تفکیک نیست، خانواده، خانواده است، نمک، نمک است نه کلرور است و نه سدیم و نه کلرور سدیم.

در رویکرد هوش متعادل، ما خانواده را یکپارچه می بینیم. یک هویت می بینیم. خانواده را بستر رشد می بینیم. خانواده را مقدس و پاک می دانیم، خانواده را در رابطه ی با خدا می بینیم. بستر رشد کودک می بینیم. این ها باور هستند و وقتی به این باور برسیم که خانواده مقدس است به این راحتی ها نه تشکیلیش می دهیم و نه متلاشی اش می کنیم. یکی از آسیب های دنیای مدرن، تجزیه ی خانواده است. آب را تبدیل به اکسیژن و هیدروژن کرده اند؛ خانواده را تجزیه کرده اند به زن و مرد. یک بار دیگر هم در بحث منزلت زن این مطلب را اشاره کردم که خانواده ترکیب زن و مرد نیست بلکه خانواده، خانواده است.

نکته ی بعد در این رویکرد، نگاه به طبیعت است. طبیعت تنها منبع مادیتی است که در اختیار ما است. طبیعت مقدس است و بارزش باید از آن استفاده کنیم. طبیعت الگوی ما است. الگوی رشد و رفتار ما است. ما از طبیعت باید درس بگیریم. طبیعت درس های بسیاری برای ما دارد.

با تشکر فراوان

پایان

شمای ساختار:

اصل	خدا
بیش	ارزش ها
اصول	رشد - شناخت - هدایت - تعادل - بازنگری
ارزش ها	سادگی - امانت - سپاسگزاری - احترام - پاکي - حجاب - مسئولیت

اهمیت ها مهارت ها تخصص

ابزار روش

۲. موضوع نشستها: ارتباط

نشست اول: ارتباط موثر

ما در پرسش هایی که با چرا شروع می شود، سه نوع چرا داریم: چرای اتهام، چرای شکایت و چرای ابهام. در چرای اتهام ما از طرف مقابل دلیل نمی خواهیم، فقط می خواهیم که متهم کنیم و محاکمه کنیم و برچسب بزنییم، مثل زمانی که آقا میاد خانه و می بیند که غذا شور شده و می پرسد که چرا این غذا شوره؟؟؟ خوب معلومه برای این که نمکش زیاده، دلیل شوری غذا، نمک زیاد است ولی چرا آقا این چرا را می گوید؟ چون می خواهد محاکمه کند و اتهام بزند و بگوید که تو آشپزی بلد نیستی، عرضه ی خونه داری نداری و ... یا برعکس آقا میاد خونه و خانم میره جلو میگه چرا دیر اومدی؟ و اصلاً منظورش این نیست که چه مشکلی پیش آمده بود که دیر کردی! منظورش اینه که تو اصلاً به فکر خونه و زن و بچه ات نیستی و تو همش دنبال کارهای خودتی و...

و یک چرای شکایت داریم، چرا هروقت در می زنی من باید برم باز کنم؟ چرا همش من باید بچه هارو ببرم مدرسه؟ چرا همش خرید خونه با منه؟ و ... ما به چرای اتهام می گوییم چرای مقصر و به چرای شکایت می گوییم چرای مظلوم. چون در چرای شکایت فکر می کنیم که داره به ما ظلم میشه.

در چرای ابهام، واقعاً بررسی می کنیم که چه اتفاقی افتاده؛ چی شده که غذا شور شده؟ چی شد که دیر اومدی؟ چرا این همه کلاس میریم ولی هیچ تأثیری در زندگی هامون نداره؟ سال ها دغدغه ی ذهنی من این است که چرا این همه کلاس و سی دی و اینترنت و کتاب و تلویزیون و این همه اطلاعات، ولی باز هم تغییری در زندگی های ما صورت نمی گیرد. باز می بینم مادرهایی را که با وجود مطالعات فراوان و کلاس و غیره باز هم همان رفتاری را با بچه هایشان می کنند که دیگران می کنند و همان کارهایی را انجام می دهند که بقیه هم انجام می دهند. یک جمله ای درباره ی رفتار با کودک از هایم جینات، سال ها پیش خواندم که همیشه در گوش و ذهن من باقی مانده، ایشان گفته اند: والدین مرتب مشغول پیام فرستادن هستند بدون این که توجه کنند ارتباط برقرار هست یا نه؟

ما ارتباط را نمی شناسیم. بدون برقراری ارتباط، پیام می فرستیم و اصلاً توجه نداریم که ارتباط برقرار است یا نه؟ وقتی با تلفن می خواهیم صحبت کنیم چی کار می کنیم؟ اول گوشی را برمی داریم مطمئن می شویم که روشن است بعد شماره می گیریم و باز هم از صدای طرف مقابل که مطمئن شدیم بعد پیام می فرستیم، حالا اگر تلفن را برداریم و همین طوری صحبت کنیم چی میشه؟ مسلمه که هیچ پیامی رد و بدل نخواهد شد. اما ما در عالم واقع این کار را نمی کنیم و از برقراری کامل ارتباط مطمئن نمی شویم. این مسئله از ارتباط با نوزاد شروع می شود تا آخر. این نکته برای من باز شد که مسئله خود پیام نیست

بلکه مسئله ارتباط است و اتصال برقرار نمی شود. متوجه شدم که من وقتی سر کلاس می روم اصلاً حرف های استاد را نمی شنوم و فقط حواسم به ذهنیت و حرفهای داخل ذهنم است.

قبل از انقلاب که در شرکت IBM مهندس کامپیوتر بودم، دوره ای برای ما گذاشتند و آقایی برای ما صحبت کردند و ایشان گفتند: مطلبی که در ذهن شما است و می خواهید آن را منتقل کنید، مطلب A است. مطلب A در ذهن من است و می خواهم برای شما بازگو کنم، بسته به این که چه قدر به کلام مسلط هستم و چه قدر می توانم حرف بزنم و چه قدر بر حافظه و زبانم مسلط هستم، صحبتی که از ذهن من بر زبانم می آید، مقداری از آن کم می شود. X مقدار از مطلبی که در ذهن من است موقع بیان مطلب از آن کم می شود. مطلب به گوش شما می رسد این مطلب، صحبتی نیست که من گفتم چون مطلبی که در ذهن من بود X مقدار کم شد تا به گوش شما برسد Y مقدار دیگر کم می شود، عوامل محیطی مثل حرکت ها، صداها، گرمی و سردی هوا و غیره و به یاد خاطره ها افتادن از مطلبی که به گوش شما می رسد را Y مقدار کم می کند. بسته به این که چه فیلترهایی در ذهن شما هست، Z مقدار دیگر هم از مطلب کم می شود.

$$A \rightarrow A - X \rightarrow A - (X+Y) \rightarrow A - (X+Y+Z)$$

آن قدر این فاکتورها زیاد هستند که در چندین کلاس این مطلب را آموزش دادند و در یکی از کلاس ها استاد یک تمرین انجام دادند به این صورت که یک مطلبی را روی کاغذ نوشتند و به یکی از شرکت کنندگان نشان دادند، ایشان مطلب را خوب نگاه کردند و خواندند و استاد گفتند که اگر مطمئنی که خوب مطلب را متوجه شدی، کاغذ را تا کن و بگذار در جیب و مطلب را درگوشی به بغل دستت بگو و به ترتیب تا آخر کلاس این کار را انجام دادند و هرکسی در گوش بغل دستش آن چه را که شنیده بود انتقال داد و استاد با تک تک چک می کردند که درست نقل کرده یا نه و به نفر آخر گفتند که بیا پای تخته هرچی که شنیدی را بنویس، نفر آخر شنیده ی خودش را نوشت و نوشته ی اصلی را هم باز کردند و روی تابلو نوشتند، کاملاً دو مطلب متفاوت بودند. مطلبی که شاگرد شنیده بود با مطلبی که استاد روی کاغذ نوشته بود به کلی با هم متفاوت بودند و هیچ ربطی به هم نداشتند. این به این دلیل است که ما در ارتباط مشکل داریم.

ما به مطالب گوش می کنیم ولی آن چیزی را می شنویم که ذهن ما می خواهد و مطالب از فیلترهای مختلف ذهن عبور می کنند، بعد به همان شنیده های خودمان عمل می کنیم و بعد می گوئیم که چرا این کلاس ها نتیجه ندارد. حتی قرآن تلاوت می کنیم ولی در زندگی و رفتار ما اثر نمی کند. مطالعه می کنیم و مطالب مختلف دریافت می کنیم اما چون ارتباط برقرار نیست، اثری در زندگی ما نشان نمی دهد.

موضوع این دوره را «ارتباط» انتخاب کردم و این جلسه ی آشنایی با این موضوع است. ما می خواهیم راجع به ارتباط صحبت کنیم، ارتباط چیست؟ ما برای هر پدیده و رفتاری به سه سؤال باید جواب بدهیم، ۱- چیستی یا ماهیت؟ ۲- چرایی یا کارکرد؟ ۳- چگونگی یا کاربرد؟ هر کاری می خواهیم انجام دهیم حداقل باید به این سه سؤال پاسخ دهیم.

انسان برای هر انتخاب و عملی ابتدا باید نسبت به آن معرفت یا شناخت پیدا نماید. در معرفت به هر عمل حداقل به این سه سؤال پاسخ داده می شود. به عبارت دیگر برای شروع هر انتخاب یا عمل یا رفتار باید به این سه سؤال مهم پاسخ داده شود: چیستی، چرایی، چگونگی.

به عنوان مثال برای اقدام به سفر ابتدا باید بدانیم که سفر چیست؟ چرا سفر می رویم؟ چگونه سفر برویم؟ یا مثال دیگر، ازدواج می کنیم، ۱- ازدواج و همسری که دو مقوله ی کاملاً جدا هستند، چیست؟ فقط محرمیت جسمی یا هدف والاتری مورد نظر است؟ ۲- چرا من ازدواج می کنم؟ فضای همسری و مسئولیت های ناشی از آن را می شناسم؟ و در آخر سؤال ۳- چگونه انتخاب کنیم، چگونه ازدواج کنیم، چگونه به وظایف همسری عمل نماییم؟

چیستی معطوف به عمل، چرایی معطوف به عمل کننده و چگونگی معطوف به روش عمل است. پاسخ به چیستی و چرایی در حوزه ی آگاهی و کلی نگری است و پاسخ به چگونگی در حوزه ی دانایی و جزئی نگری است.

ما تا چیستی ارتباط را درک نکنیم نمی توانیم ارتباط صحیح برقرار کنیم. ارتباط چیست؟ چگونگی برقرار کردن ارتباط را همه بلدیم و منابع بسیاری در دسترس ما هست مثل ارتباط بدون خشونت، فرهنگ تفاهم، پنج زبان عشق و غیره که همه فقط به چگونگی ارتباط پرداخته اند نه ماهیت و چیستی آن و هیچ کدام به ما نمی گویند «چرا». ماهیت و کارکرد هر پدیده در حوزه ی آگاهی و بینش و کلی نگری قرار دارد؛ چگونگی یا کاربرد هم در حوزه ی دانایی و روش و جزئی نگری قرار دارند. و مجموعه ی این دو با هم می شود معرفت یا شناخت. ما بینش ارتباط نداریم که به مسائل امروز دچار می شویم و گرنه روش ها را بلدیم.

تا زمانی که ندانیم ارتباط چیست و چرا ارتباط، چگونگی ها هیچ کمکی به ما نخواهد کرد. دائم میاییم و طبق درسهایی که خواندیم با هم صحبت می کنیم ولی مسائلمان حل نمی شود، در روابط همسران سعی می کنیم به دفعات عاشقانه تر صحبت کنیم باز اثر نمی کند، تمرین های کتاب ها را جلویمان می گذاریم و از روی کتاب با هم حرف می زنیم با همسران و فرزندان ولی جواب نمی دهد. چون از درون نمی جوشد و معرفت در ما کامل نیست؛ معرفت مجموعه ی بینش و روش، آگاهی و دانایی است.

اول می رویم سر موضوع چستی و ماهیت ارتباط. در این مبحث خلاصه فقط اشاره می کنیم و یک طرح کلی بیان می کنیم، در مباحث آینده مفصل صحبت خواهیم کرد. ارتباط چیست؟

ارتباط یعنی تبادل نیاز و توانایی. ما بیمار می شویم و به پزشک مراجعه می کنیم چون نیاز به درمان داریم. اول مطمئن می شویم که این پزشک توانمند است و توانایی درمان بیماری من را دارد. پس نیاز من و بیماری من و توانایی دکتر، این یک طرف این ارتباط است؛ ارتباط همیشه دو سویه است. حال پزشک چه نیازی به این ارتباط دارد؟ شغل او است، نیاز به درآمد دارد؛ من به عنوان بیمار توانایی پرداخت ویزیت دارم. هر کجا هر عامل توانایی و نیاز که درست نباشد، ارتباط قطع می شود، مثل دکتری که به نظر من توانایی درمان من را نداشت دیگر پیش او نمی روم و یا مطب یا درمانگاهی که هزینه ی زیادی طلب می کرد و در حد توان من نبود. از ساده ترین تا پیچیده ترین موضوع های زندگی این چهار عامل (۱- نیاز من، ۲- توانایی من، ۳- توانایی طرف مقابل ۴- نیاز طرف مقابل) باید باشد تا ارتباط برقرار شود.

حال ما چه قدر نیاز و توانایی خود را می شناسیم؟ از دانایی صحبت نمی کنیم بلکه از شناخت صحبت می کنیم. چه قدر به نیاز و توانایی خود معرفت داریم؟ جلسات زیادی را راجع به این موضوع صحبت خواهیم کرد چون ما نیازها و توانایی هایمان را نمی شناسیم و فقط یک چیزهایی می دانیم که در حوزه ی دانایی است ولی اصلاً در حوزه ی آگاهی اصلاً نمی دانیم که چه نیازی داریم. اگر معرفت ارتباط ما کامل بود امروز در حوزه ی اجتماعی هیچ مشکلی نداشتیم. زمانی که از نیازها و توانایی های خود و نیازها و توانایی های دیگران شناختی نداریم و فقط براساس یک سری ذهنیات در کنار هم قرار می گیریم، چه در ازدواج، چه در فرزندپروری، خرید و غیره به این گرفتاری هایی مبتلا می شویم که امروز هستیم. ما فکر می کنیم که می دانیم، بله می دانیم ولی شناخت نداریم.

بسیاری از نیازهای ما القایی است. القای رسانه ها و غیره. اصلاً نمی دونیم که نیاز داریم یا نه و فقط می خواهیم که باید داشته باشیم. عدم آگاهی از نیازها و توانایی ها، ارتباطات انسانی را فرسایشی می کند نه افزایشی.

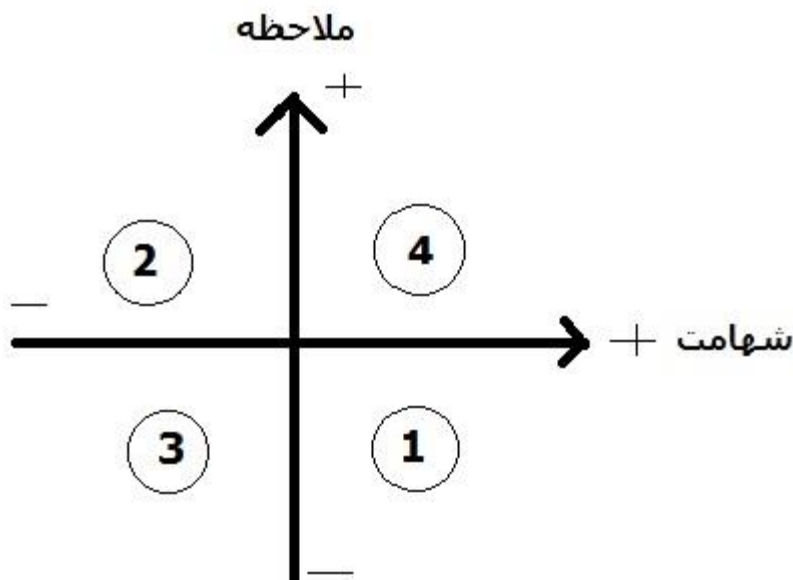
من چند سالی است که دیگر نه نگران قیمت نفت هستم و نه نگران قیمت طلا و نه دلار و غیره چون شاهد این هستم که در یک ارتباط فرسایشی حاکم بر زمان، ما در حال از دست دادن گرانبها ترین گنجینه و سرمایه هایمان یعنی انسان ها هستیم، از نوزاد تا بزرگسال و کهنسال در حال نابودی هستند؛ حال من نگران قیمت دلار و طلا باشم؟ هرچی میخواد بشه، بشود. من شاهد نابودی بچه ها هستم، شاهد آسیب مادران هستم و شاهد تباهی انسان ها هستم؛ این آسیب ها را با هیچ ثروتی نمی توانیم جبران کنیم. بارها گفتم که ای کاش ایران کویر بود و هیچ چیز نداشت ولی انسان های سالم داشت، انسان های سالم کویر را گلستان می کنند و انسان های فرسوده گلستان را تبدیل به کویر می کنند. نکته ی تأسف بار این جا است که این ارتباط فرسایشی بین ما و دشمنانمان نیست بلکه بین ما و عزیزانمان است حتی دوست هم نه بلکه آن هایی که عاشقانه دوستشان داریم، عاشقانه داریم پوست همدیگر را می کنیم و عاشقانه داریم همدیگر را فرسوده می کنیم و از بین می بریم چون ارتباط را نمی شناسیم و به همین دلیل من تمرکز را برای خیلی قبل تر از کودک گذاشته ام، از نوزاد و جنین و بارداری هم عقب تر یعنی از ازدواج و حتی قبل از ازدواج. برای چی ازدواج می کنیم؟ برای چی بچه دار می شویم؟ ما واقعاً نمی دانیم چرا؟ ما دو تصمیم مهم در زندگی می گیریم، یکی ازدواج و دیگری بچه دار شدن و اصلاً نمی دانیم چرا ازدواج کردیم و یا چرا بچه دار شدیم.

در این جا تفاوت خواسته و نیاز مطرح می شود. این اصطلاحات را آرام آرام در طی جلسات با هم جلو می بریم. ما چند گونه نیاز داریم، نیازهای ضروری، نیازهای نیمه ضروری، نیازهای غیر ضروری، نیازهای هنجاری و نیازهای مخرب؛ همه ی این ها نیاز هستند، آیا باید به همه ی آن ها پاسخ بگوییم. مهم تر از نیاز، ما توانایی هایمان را مطلقاً نمی شناسیم. آن چه که می شناسیم « زور » است نه توانایی. و وقتی که با زور با هم ارتباط برقرار می کنیم چه اتفاقی می افتد؟ شک نکنید که برخورد است چون هردو طرف با زور می خواهیم جلو برویم نه با قدرت و توانایی. وقتی زور با توانایی جابه جا شوند، ارتباط ها فرسایشی می شود.

گفتیم ارتباط یعنی تبادل نیاز و توانایی. حال فرض را بر این می گذاریم که من نیازهایم و توانایی هایم را هم می شناسم و نیز توانایی ها و نیاز های طرف مقابل را هم می شناسم.

ارتباط در سه سطح است: ارتباط درون فردی، ارتباط میان فردی و ارتباط اجتماعی. گفتیم که ما آگاهی و بینش ارتباط نداریم و هرچه مطلب راجع به ارتباط داریم در سطح روش و دانایی است. به طور عموم آموزش ارتباط را از ارتباط میان فردی آغاز می کنند و آموزش می دهند و بدون بینش فقط روش ها گفته می شود و صرف به ارتباط میان فردی می پردازد در حالی که پایه، ارتباط درون فردی است. ما باید اول ارتباط درون فردی را بسازیم.

اگر ما نیازها و توانایی هایمان را بشناسیم و قدرت مبادله ی آن ها را داشته باشیم، در این مبادله دو عامل وجود خواهد داشت: ۱- شهامت ۲- ملاحظه. این دو عامل بعد از شناخت نیازها و توانایی ها اتفاق می افتد. در این تبادل وقتی آگاهی حضور نداشته باشد و وقتی چستی و چرایی این تبادل را نشناسیم یکی از این چهار حالت صورت می گیرد.



۱- در جامعه گروهی هستند که شهامت مثبت دارند ولی ملاحظه ی منفی دارند و در هر ارتباطی می خواهند برنده باشند «من برنده باشم، مهم نیست که چه بر سر طرف مقابل می آید» این گروه تفکر برنده / بازنده دارند. حتی این اتفاق به صورت حسن نیت و علاقه و محبت می افتد، مثل پدرسالاری، مادرسالاری و در کل خانواده هایی که سالاری در آن ها هست، حرف حرف من است! ازدواج هایی که هر دو طرف صاحب این تفکر هستند خیلی زود به بن بست می رسند چون در این تفکر محل حضور یک نفر است نه دونفر.

۲ و ۳- گروه دیگر ملاحظه ای بالایی دارند ولی شهامت خیلی کم دارند. مثال این گروه، مادرهای فداکار هستند. تفکر حاکم بر این گروه بازنده / برنده یا برنده / بازنده است. اگر این تفکر حاکم بر ازدواج باشد جدایی اتفاق نمی افتد حتی تا ابد ادامه پیدا می کند اما همه در این خانواده می سوزند و می سازند و زندگی جهنم است. این ارتباط برنده ندارد و به هر حال هر دو طرف بازنده می شوند. درک قربانی و تمایل به پایان دادن به زندگی و رابطه ی فرسایش در این رابطه وجود دارد.

۴- بهترین رابطه، رابطه ای است که شهامت و ملاحظه هر دو باشد. تفکر برنده / برنده حاکم باشد.

شما یک نیازهایی دارید که می خواهید دریافت کنید و یک توانایی هایی دارید که می توانید به نیازهایی پاسخ دهید، این مبادله در یک رابطه ی سیستماتیک باز انجام می شود؛ سیستم چیست؟ تعامل قانونمند دو جزء با هم را سیستم می نامیم. ارتباط نوعی تعامل است. اگر یک ماژیک در کنار یک تخته قرار بگیرد هیچ ارتباطی بین این دو صورت نگرفته اما به محض این که ماژیک روی تخته شروع به نوشتن کند، تعامل آغاز شده است. گفتیم سیستم تعامل دو جزء است و در این تعامل دو اتفاق می افتد: ۱- تعامل یا سیستم بسته است ۲- سیستم باز است. در سیستم های بسته دو جزء همدیگر را سایش می دهند و دچار فرسایش می شوند که اصطلاحاً می گویند آنتروپی سیستم بالا است و این سیستم دیر یا زود می میرد، ماژیک آنقدر روی تخته می نویسد و همدیگر را سایش می دهند تا جوهر ماژیک تمام می شود و ارتباط این دو قطع می شود یا مثال دیگر مثل سایش کف کفش با آسفالت، آن قدر همدیگر را سایش می دهند تا کفه ی کفش پاره می شود و دیگر این کفش را نمی پوشیم و ارتباط یا تعامل با آن قطع می شود. تمام سیستم های مکانیکی این گونه عمل می کنند. تمام تلاش صنعت در این است که سایش و آنتروپی در سیستم پایین بیاید مثل موتور اتومبیل.

سیستم های طبیعی همه باز هستند مثل یک بذر که در خاک کاشته می شود نور و آب و دما و خاک همه دست به دست هم می دهند تا تعامل درون این بذر آغاز می شود، حاصل تعامل جوانه است و این تعامل افزایشی است، از پایین ریشه می دود و از بالا ساقه می روید و ... از محیط می گیرند و به خودشان اضافه می کنند و رشد می کنند و تکثیر صورت می گیرد. این سیستم باز است و تا زمانی که این قانونمندی وجود دارد این سیستم درست کار می کند. و رشد و شکوفایی ادامه دارد. حال شما بگویید که ارتباط بین انسان ها سیستم باز است یا بسته؟

می تواند باز باشد و می تواند بسته باشد؛ ما انتخاب می کنیم. اگر طبق قانون هستی عمل کنیم این سیستم باز خواهد بود و اگر طبق قانون هستی عمل نکنیم، سیستم بسته است و فرسایشی خواهد بود آنقدر همدیگر را سایش می دهیم تا سیستم می میرد؛ در رابطه ی همسری این مردن می شود طلاق عاطفی، بین والدین و فرزند و دوست و مشتری و غیره و هر رابطه ی انسانی.

راجع به قانون هستی مفصل صحبت خواهیم کرد و این که چگونه باید با این قانون خودمان را وفق دهیم که در یک سیستم باز زندگی کنیم و شکوفا باشیم و رشد کنیم نه این که فرسوده شویم.

چه عواملی باعث می شود که ارتباط ها فرسایشی باشند؟

۱- ما در گفتگوها فقط خودمان را می شنویم، طرف مقابل را نمی شنویم. شنوایی مسدود داریم. فقط ذهنیت خودمان را می شناسیم و زمانی که طرف مقابل با ما صحبت می کند ما در حال پاسخ دادن در ذهنمان هستیم. تمرین کنیم و شنوایی فعال داشته باشیم. خیلی سخت است که من تمام ذهنیتم را تعطیل کنم و با تمام وجود طرف مقابل را گوش کنم اما شدنی است. در ارتباط همسری تفاوت های زن و مرد را نمی شناسیم و مدام گله داریم که شوهرم اینطوری و خانمم اونطوری! ابتدا باید چپستی آقایان و چپستی خانم ها را بشناسیم بعد راجع به چگونگی ها بحث کنیم.

۲- یک نکته ی مهم که در محاوره ها باعث نشنیدن می شود بحث «عناد» است. عناد در لغت یعنی لجبازی؛ ولی مفهوم عناد یعنی این که «مهم نیست تو چی میگی، هرچی بگی من مخالفم»؛ من در مخالفت با دیگران هویت می گیرم بنابراین هرچی بگن من مخالفم؛ این حالت یک زمینه ی کلی ذهنی است که از کودکی شروع می شود. در مراحل رشد کودک اتفاقاتی می افتد که گاهی «من من» زیاد می گویند و گاهی «خودم» و گاهی «نه» زیاد می گویند ولی مادر یا پدر با کودک مقابله می کنند که حرف حرف من! و رفتارهای دیگر و عامل بعد الگوی رابطه ی پدر و مادر باهم و عامل دیگر باورهای ما در مورد همسری است. الگوهای همسری در مقابل چشم بچه ها، الگوهای عناد است که بحث هایی نظیر فمینیسم و غیره به آن دامن می زنند. تفاوت های زن و مرد می تواند تبدیل به عناد شود. این عنادها موجب ایجاد شنوایی مسدود می شود و ارتباط شکل نخواهد گرفت. یکی از بزرگترین دشمن های ارتباط، عناد است. راجع به عناد خیلی صحبت خواهیم کرد. چون عناد یکی از معضلات جامعه ی ما است.

۳- عامل سوم بحران مفاهیم است. ما در دورانی زندگی می کنیم که به آن هم دوران گذار یا عصر اطلاعات می گویند. در این دوره علم به شدت در حال رشد انفجاری است و به تبع رشد علم، اطلاعات تولید می شود و با کمک رسانه ها در همه ی دنیا پخش می شود. ما شبانه روز با یک بمباران مفاهیم و واژگان رو به رو هستیم. اما فرصت نمی کنیم که راجع به مفهوم این کلمات و واژگان تحقیق و گفتگو کنیم. و هر کدام طبق ذهنیات خودمان و برداشت های خودمان از واژگان استفاده می کنیم بنابراین در ارتباط ها دچار مشکل می شویم.

در این دوره قدم به قدم می ایستیم و راجع به مفاهیم با هم هماهنگ می شویم. یکی از بزرگترین ضروریات جامعه ی ما است که راجع به مفاهیم لغات و واژه ها صحبت کنیم. آقای پرفسور رفیع پور یکی از برجسته ترین جامعه شناسان ایران می گویند جامعه ای که هماهنگی بالایی نسبت به مفاهیم واژه ها داشته باشد این جامعه از سطح فکر بالا برخوردار است و جامعه ای که راجع به مفاهیم همفکری ندارند، از سطح فکر پایین برخوردار است. یکی از ضروری ترین کارهای روشنفکران ما این است که بنشینند و راجع به مفاهیم واژه ها صحبت و هماهنگی ایجاد کنند.

ما می گیم ترافیک، ترافیک یعنی چی؟ یعنی عبور و مرور و تردد اتومبیل ها. پس چرا به راهبندان های خیابان، ترافیک می گوییم؟ یا می گوییم تورم، یعنی چی؟ یعنی ورم کردن؛ یا خط فقر یعنی چی؟ یکی از استادان علم اقتصاد می گویند که ما اصلاً خط فقر نداریم و خط فقر یک واژه ی بی معنا است و با هیچ ضابطه ی علمی همخوانی ندارد. کسی که ماهی ۲۰ میلیون درآمد دارد ولی ماهی ۲۲ میلیون تومان هزینه دارد، ۲ میلیون زیر خط فقر است؛ کسی که ماهی ۵۰۰ هزار تومان درآمد دارد و ۴۵۰ هزار تومان هزینه می کند، ۵۰ هزار تومان بالای خط فقر است. این معنی علمی خط فقر است نه این که امروز بگیم افراد با درآمد یک میلیون زیر خط هستند و بعد سه ماه دیگه بگیم حالا افراد با درآمد یک میلیون و سیصد زیر خط فقر هستند! بحران مفاهیم در این جاها به ما آسیب می زند. و یکی از علل ذهن های خسته ی ما این است که از کلمات با بارهای منفی آن ها استفاده می کنیم بدون این که به مفهوم اصلی آن ها توجه داشته باشیم.

در طول مبحث بیشتر به این موضوعات خواهیم پرداخت و هر کدام را مفصل توضیح می دهیم. با صبوری و بردباری و تأمل مباحث را پیگیری کنید و آرام آرام با پشتکار مطالب را در متن زندگی پیاده کنید.

۳- مقالات

مقاله دوازدهم-علاقه و استعداد

با سلام. باز هم این بار از بحث تخصصی مادر باردار و نوزاد خارج می شویم به دلیل این که سؤال برای مادران عزیز پیش آمده بود و ما تصمیم گرفتیم به جای پاسخ گویی خصوصی یک مقاله ی عمومی و کامل ارائه کنیم. استعداد و علاقه فرزندان، موضوع مورد توجه اکثر والدین است. فرزند من به چه موضوعی علاقمند است؟ در کدام زمینه استعداد دارد و چگونه می توانم استعداد های او را پرورش دهم؟ مادری نوشته اند که فرزندم را به کلاس های مختلف می فرستم تا رشته ی مورد علاقه او پیدا شود و تا فرصت هست آن را پرورش دهم؛ و اگر فرزندم را به کلاس های مختلف نفرستم، چگونه متوجه علاقمندی او به رشته مشخصی

بشوم؟ و ایشان اذعان کرده اند که در کودکی علاقه ی زیادی به نواختن پیانو داشته اند اما هیچ وقت اسباب آن فراهم نشده است و حالا میل ندارند این اتفاق در مورد فرزندشان تکرار شود.

در پاسخ عرض می کنم:

استعدادها، توانایی های بالقوه ای هستند که قانون هستی و نظام آفرینش در همه انسان ها به ودیعه گذاشته شده است. و استعدادها چون الهی هستند، پس خیر و فضیلت هستند. هر نوزادی با تمام استعدادهای خدادادی متولد می شود اما برای بالفعل شدن آن ها دو عامل دیگر مؤثرند:

۱- خصوصیات - از پدر و مادر به فرزند منتقل می شوند (ژن و وراثت) و همه ی آن ها خیر و فضیلت نیستند، ممکن است آمیخته با شر و رذیلت باشند، اما مانند استعدادها نهفته و بالقوه هستند.

۲- محیط - محیط عامل اصلی شکوفائی و بالفعل شدن استعدادها است. اگر محیط رشد کودک برای پاسخ دادن به نیازهای مختلف او غنی باشد، خصوصیات خیر و فضیلت ها در او بالفعل شده و باعث شکوفائی استعدادها می شوند. در صورتی که محیط غنی نباشد خصوصیات شر و رذیلت ها رشد می کنند و مانع شکوفائی استعدادها می شوند.

ذهن، مرکز کنترل و مدیریت رفتارهای فردی و اجتماعی انسان است. ژن و وراثت نقش مهمی در شکل گیری ذهن کودک دارد. اما بیشترین تأثیر در این فرآیند متعلق به محیط است.

• ذهن فعال، کشف می کند، پردازش می کند، به ابداع و ابتکار می رسد که حاصل این فرآیند ارضاء و احساس خوشایند است. این ذهن در محیط غنی شکل می گیرد.

• ذهن منفعل، الگو می خواهد، تکرار می کند، انباشت ذهنی ایجاد می کند که حاصل این فرآیند ملال و احساس ناخوشایند است. این ذهن در محیط ضعیف و فقیر شکل می گیرد.

فعال = (کشف، پردازش، ابداع) --- ارضاء و احساس خوشایند

} ----- ذهن

منفعل = (تقلید، تکرار، انباشت) --- ملال و احساس ناخوشایند

توجه داشته باشیم که منظور از محیط غنی، رفاه و ثروت نیست بلکه برآوردن نیازهای رشد کودک از جمله: نیازهای زیستی (آسایش)، نیازهای معنوی (آرامش)، نیازهای شناختی (تجربه)، نیازهای عاطفی (محبت) و نظایر آن ها می باشد.

علاقه و اشتیاق واقعی جزء احساسات خوشایند می باشند که حاصل تجربه ذهن فعال است. علاقه و اشتیاق کاذب حاصل ذهن منفعل و القاء اطرافیان و محیط می باشد. القاء علاقه کاذب به کودک باعث ملال او می شود و جزء احساسات ناخوشایند است.

من مطمئن نیستم که علاقه و اشتیاق این مادر گرمی به پیانو واقعی باشد، چه بسا اگر شرایط فراهم می شد و ایشان این مهارت را می آموخت ممکن بود آن قدر که فکرش را می کردند برایشان جذاب نمی بود. اشتیاق واقعی به هر شکل و مسئله ای غلبه می کند و اشتیاق القائی پشت سپر مشکلات مشکلات پنهان می شود. توجه کنیم فرزندان ما مسئول آرزوهای برآورده نشده ما نیستند.

میل به نوجویی و نوآوری در فطرت انسان ها به خصوص در دوران کودکی بسیار بارز است. کودک نوزاد تا شش سال علاقه و میل غیرقابل کنترلی برای کشف پدیده های نو در محیط، نظریه پردازی درباره ی آن ها و ایجاد تغییر در این پدیده ها را دارد. این مراحل، فرآیند رشد یادگیری (نه یاد دادن) و پرورش خلاقیت کودکان است که باید با ایجاد محیط غنی به آن پاسخ مثبت داد.

محیط غنی برای این منظور، فضای بازی کودکان است؛ فضایی که آن ها بتوانند به راحتی و در امنیت بازی کنند، خلاقانه ببینند، خلاقانه پردازش کنند و کنجکاو سیری ناپذیر خود را ارضاء نمایند. محیط این بازی فضایی است که علاوه بر رعایت نکات ایمنی، انگیزه و اشتیاق کودک برای بازی با محدودیت های بی مورد و مخرب مانند نظافت و نظم وسواس گونه، میل به یاد دادن و آموزش مستقیم، تجمل های بیش از حد و مخرب در تعارض قرار نگیرد. میل شدید کودک به بازی، از یک سو و امرونی های غیر ضروری والدین از سوی دیگر و تضاد و تعارض میان آن ها مانع بزرگ شکل گیری ذهن فعال در فرزندان است.

پس:

- استعدادها نعمت های الهی هستند که به همه ی انسان ها از دوره ی جنینی داده شده است.

- شکوفائی استعدادها به دو عامل خصوصیات و محیط بستگی دارد.

- برای پرورش استعداد فرزندان و شکل گیری ذهن فعال در آنان، باید محیط و بستر رشد آن ها یعنی فضای خانواده را غنی ساخت.

نور دیده: سایت تخصصی تربیت کودک و نوجوان

- کلاس ها محل بروز و شکوفایی استعدادها نیستند؛ در بهترین حالت مکان آموزش مهارت ها هستند.
 - علاقه و اشتیاق ممکن است واقعی یا القائی باشد، برای تشخیص باید معیار داشته باشیم.
- و سخن آخر، عوامل متعددی در شکوفائی استعداد(محیط غنی) نقش دارند که در فرصت های مناسب درباره ی آن ها گفتگو خواهیم کرد.

شاد باشید

محمود سلطانی