

هدایانه  
ثواب زائر  
امام حسین (ع)

عبدالله بن هلال از امام صادق (ع) پرسید: «فدایت شوم کمترین ثواب و اجری که برای زائر قبر حضرت امام حسین (ع) می باشد چیست؟» حضرت فرمودند: «ای عبدالله! کمترین پاداشی که برای اوست اینکه خداوند متعال خود و اهلسن را حفظ کرده تا به خوشبختی باز گردد و وقتی روز قیامت شد خداوند متعال حافظ او خواهد بود.»

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان  
سردبیر: غلامرضا صادقیان  
دبیر و پرنامه: حسین گل محمدی  
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی  
حسن فرامرزی، محبوبه قربانی  
چاپ: همشهری

جستار

سر و صدای زیاد رشد شناختی کودکان را مختل می کند

ساکت باشید  
تا بچه ها خوب یاد بگیرند



تخلیص:  
حسین  
گل محمدی

عموماً تصور می شود هر برنامه یا فعالیتی که بخواهد توجه کودکان را جلب کند، باید پر سروصدا و پرزرق و برق باشد. به همین دلیل، بعضی محیط های آموزشی کودکان نیز مملو از صداهای بلند و بی معناست که هدفشان ایجاد نشاط در کودکان و افزایش فعالیت آنهاست، اما پژوهش های جدید در

مورد تأثیر سروصدا بر عملکرد مغز انسان، به خصوص کودکان، حکایت از چیز دیگری دارد. آیا واقعاً مغز خردسالان نیازمند این همه سروصدا و حواس پرتی است؟ آیا سکوت بیشتر موجب افزایش یادگیری آنها نمی شود؟ در این میان، والدین چگونه می توانند به کودکانشان کمک کنند؟ ال.ای جانسون (LA Johnson) نویسنده، مدیر هنری و تصویرساز، در مقاله ای که در وبسایت «ان.پی.آر.» منتشر شده به این موضوع پرداخته است. نیره احمدی نیز مقاله او را ترجمه و در وبسایت ترجمان منتشر کرده است. آنچه می خوانید گزیده جستارهایی از این نوشتار است.

سروصدای حواس پرت کنی وجود دارد، احتمال اینکه کودک آنچه را که گفته اید به خاطر بسپارد، بسیار کم است.



دکتر کراوس معتقد است که سکوت می تواند برای کودکان مفید باشد. تیم و همچنین دریافته است که ایجاد صداهای معنی دار، مانند ناوختن یک ساز موسیقی یا آواز خواندن، باعث ایجاد و تقویت اتصالات عصبی می شود. تحقیقات دیگر نشان داده اند که سکوت محض می تواند شفافیت بیشتری در یادگیری مطلق در خارج از محیط کنترل شده آزمایشگاهی بسیار نادر است، حتی وسط جنگل، صداهای طبیعی آواز پرندگان، آب روان نهرها، خش خش برگ ها و وزوز حشرات را خواهید شنید. این نوع صداهای طبیعی می توانند به عنوان سروصدا توصیف کرد، اما برای ما آرامش بخش هم هستند و اگر تلاش کنیم، می توانیم این محیط های صوتی طبیعی را وسط یک شهر پیدا کنیم و دوباره خلق کنیم.



خانم البوت که استاد روانشناسی و محقق است، مادر سه فرزند نیز است. او از همان اوایل مادر شدن بی برد در دستگاه های صدای سفید را در اتاق خواب بچه هایش روشن بگذارد تا اگر یکی از آنها نیمه شب با گر به از خواب بیدار شد، باقی را از خواب بیدار نکند. او می گوید: «صدای سفید خیلی گیراست، زیرا تعداد زیادی از صداهای دیگر را می پوشاند. برخی دانه های فرکانس را حذف می کند و چیزی شبیه صدای بیوسته و ثابت را ارائه می دهد.» به عبارت دیگر، آوایی همچون صدای آب جاری تولید می کند و مغز ما با آن هم کوک شده از اطراف فارغ می شود. این نوع سروصدا در این شرایط به یک مزیت تبدیل می شود، زیرا آواز و فرود صداهای دیگر را که باعث حواس پرتی می شوند، در خود پنهان می کند.



راه های زیادی برای ایجاد یک محیط آرام برای کودکان وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از: - محدود کردن حواس پرتی های شنیداری در لحظات مهم یادگیری، حتی همان تلاش های اولیه برای ساختن کلمات، به کودکان کمک می کند، ظرفیت تمرکز خود را افزایش دهند. - اگر زمان انجام تکالیف مدرسه است، بدون هیچ شکی بر قانون عدم بخش تلویزیون پافشاری کنید. - صدای اعلان های گوشی را خاموش کنید. - نه تنها نسبت به صداها، بلکه نسبت به زمان بندی نیز حساس باشید. زمان تمرین ساز آوایی یک کودک کابوس درس خواندن کودک دیگر می شود.



هنگام خواب یا زمان مطالعه، از دستگاه های صدای سفید استفاده کنید تا فرکانس های صداهای مزاحم را حذف کنند. - یک اتاق خواب را با فرش و پرده های ضخیم و دیوار کوب های بزرگ منقش عایق بندی صوتی کنید تا سروصدای بیرون را پوشش دهند. - اگر در خانه سکوت لازم وجود ندارد، به پارک یا کتابخانه بروید.

خانم نینا کراوس، دکتر متخصص مغز و اعصاب دانشگاه نورث وسترن می گوید: «مغز خردسالان به دنبال ربط دادن صدا به معناست، بنابراین بسیار مهم است که صداهای اطراف آنها غنی و معنادار باشند.» او معتقد است که کم کردن سروصدای زندگی از پذیرفتن سکوت و حتی لذت بردن از آن شروع می شود.



دکتر کراوس می گوید: «تأخیه شنوایی در مغز ما بسیار وسیع است. تجربه ما از صداها واقعاً به ما مشکل می دهد.» در واقع، او یک کتاب کامل در مورد این موضوع نوشته است: «ذهن ساخته شده از صدا.» کراوس توضیح می دهد که مغز ورودی شنیداری را سریع تر از ورودی بصری پردازش می کند و وقتی مجالی برای گوش دادن داریم، مغز ما به آنچه با آن هماهنگ هستیم، اولویت می دهد و از طریق آزاد شدن دوپامین به این پاداش می دهد. به عنوان مثال، اگر نوجوانی هستید که با شور و شوق زیاد مشغول یاد گرفتن گیتار هستید، نسبت به صدای موسیقی بر خورد ترجیحی خواهید داشت. وقتی صداهایی که در معرض آنها قرار می گیریم به ما کمک نمی کند که مهارت جدیدی را یاد بگیریم یا در یک تقاطع شلوغ ایمن بمانیم، مغز دچار اختلال می شود و نمی تواند تمرکز کند.



کراوس توضیح می دهد که وقتی دنیا بسیار ساکت تر بود، مغز ما به خش خش یک برگ یا تکه شدن یک شاخه به عنوان آزاری برای بقا توجه می کرد و هنگامی که مغز ما در حال پردازش صداهایی است که باعث می شود، بی سرسیم «آیا اینجا به در در می افتیم؟» یا «می توانم ایسن را نادیده بگیرم؟»، آنگاه فضای کمتری برای تمرکز بر کار پیش روی ما باقی می گذارد. مثالی از یک معادل امروزی می زنم: وقتی دارید به حرف های یک نفر گوش می دهید و تلفظ نام رنگ می خورد، به محض شنیدن صدای رنگ از خود می پرسید که «آیا این مهم است؟»، و همین حواس پرتی را معطوف به خود می کند و باعث می شود که سخن آن شخص جا بماند. مغز شما باید اضافه کاری کند تا صداها را نادیده بگیرد.



امیلی البوت، استاد روانشناسی و تئیس در ریافتند که عنصر اصلی حواس پرتی صدایی است که به شکلی محسوس تغییر می کند، او می گوید: «این صدا می تواند موسیقی همراه یا ترانه باشد. موسیقی همراه با ترانه بیشتر از موسیقی بدون ترانه حواس پرت کن است.» آنها همچنین دریافته اند که کودکان زیر هفت سال به طور ویژه ای در حفظ کردن ضعیف هستند، زیرا مغز آنها هنوز قادر به استفاده از تاکتیک کلیدی «تکرار و تمرین» نیست، یعنی همان مهارت از بر کردن که چیزها را انقدر پیش خود تکرار می کنی تا به خاطر بسپاری و این کودکان نه تنها چیزها را به خاطر نمی سپارند، بلکه از این هم آگاه نیستند که آنها را به خاطر نمی سپارند. بنابراین وقتی به کودک دستور یا موضوع جدیدی را آموزش می دهید و همزمان هستید، من مهربان هستم.

دیگران مخزن غصه های ما نیستند  
درد و دل کردن هم آدابی دارد

با نوشتن سبک می شویم

در اینجا بهترین راهکار جایگزین این است که قلم به دست بگیریم و با ادبیاتی که دوست داریم، تمام حس و حال و افکار منفی و ناخوشایند خود را بنویسیم و افراد، موقعیت ها و دلایل به وجود آورنده خشم، نفرت و عصبانیت مان را روی کاغذ توصیف کنیم. این برون ریزی احساسات می تواند ما را آرام و هیجاننا منفی مان را کمتر کند، بدون اینکه دیگران را نگران و آشفته کنیم.

به سراغ متخصص برویم

اگر به دنبال حل کردن مسئله مان هستیم، با توجه به مسئله ای که داریم، باید سراغ متخصص آن برویم و از او کمک بخواهیم. به این ترتیب هم کس دیگری را درگیر نمی کنیم و هم سریع تر، بهتر و اصولی تر مسئله مان حل می شود. به طور مثال وقتی در مورد روابط بین فردی مشکل پیدا می کنیم و به حدی است که آسیب زاست، فقط یک مشاور یا روانشناس مجرب می تواند با گوش دادن، همدردی کردن و راهکار درست دادن به ما کمک کند.

سعی کنیم مشکلاتمان را با کمک متخصص برطرف کنیم. نه دیگران را طرف افکار منفی و احساسات ناشی از ناکامی هایمان کنیم و نه خود چنین طرفی برای دیگران باشیم. در نظر داشته باشیم به خاطر اینکه با عزیزان و اطرافیانمان در تعامل هستیم، حفظ سلامت روان آنها هم در زندگی ما تأثیر گذار است.



وقتی نگران و غصه دار هستیم یکی از راهکارهای متداول مادر درد و دل کردن با نزدیکان، دوستان و آشنایان مان است. بعد از صحبت کردن و گفتن تمام دل نگرانی هایمان حالمان بهتر می شود و احساس سبکی می کنیم و دیگر موضوع به آن حدی که بر ایمان ناراحت کننده بود، نیست، اما آیا اساساً درست است که با درد و دل کردن، دیگران را ظرف مشکلات و ناکامی های خود کنیم؟

۴ روش برای رهایی از مشغولیت های ذهنی

نشخوار فکری جسم و روح را خسته می کند



نیره محمودی

تفکر یک فرآیند انرژی زا است. به همین دلیل مغز بیش از هر عضو دیگری در بدن انرژی مصرف می کند. بنابراین، وقتی در فکر کردن زیاده روی می کنید، این موضوع بر عملکرد مناسب ذهن و روان شما تأثیری منفی خواهد گذاشت. ذهن انسان تنها زمانی با بالاترین ظرفیت خود کار می کند که آرام باشد. به همین دلیل است که مشغولیت بیش از حد فکر تأثیر معکوس دارد. این کار منجر به استفاده بیش از حد از منابع مغز و در نتیجه خستگی آن می شود و این خستگی هم باعث خواهد شد که احساس ناامیدی، خشم، غم و حتی افسردگی در وجود شما تسری پیدا کند. در این نوشته چند روش را به شما معرفی می کنیم تا عادت بیش از حد فکر کردن را ترک و با هوش بالاتر که به تنفس خود توجه وجود و شما وجود دارد، ارتباط برقرار کنید.

با بدن خود ارتباط برقرار کنید

با بالاتر رفتن سن ارتباط ما با بدنمان کمتر می شود و بیشتر با ذهن خود درگیر می شویم. این وضعیت منجر به عدم تعادل می شود و بیش از حد فکر کردن تنها یکی از اثرات منفی این عدم تعادل است. بنابراین هر زمان که متوجه شدید بیش از حد فکر می کنید، از آن به عنوان فرصتی برای ارتباط مجدد با بدن خود استفاده کنید. برای برقراری ارتباط با بدن نیاز نیست که هزینه زیادی کنید. فقط کافی است که به تنفس خود توجه بیشتری داشته باشید. برای این کار باید با آگاهی از تنفس خود شروع کنید. وقتی نفس می کشید، حس کنید هوای خنک نوک سوراخ های بینی شما را در حین دم و هوای گرم هنگام بازدم سوراخ های بینی شما را نوازش می دهد. حال سعی کنید با احساس کردن هوای وارد شده به داخل ریه، نفس خود را دنبال کنید. پس از هر دم، چند ثانیه

زمانی را در طبیعت بگذرانید

بر اساس تحقیقات انجام شده، گذراندن وقت در طبیعت به کاهش نشخوار فکری کمک می کند، بنابراین وقتی در طبیعت هستید، به تمام مناظر، صداها و بوهای اطراف خود به طور خاص توجه داشته باشید. وقت گذرانی به صورت آگاهانه در طبیعت یکی از ساده ترین راهها برای غلبه بر نشخوار فکری و توسعه ذهن آگاهی است. مثلاً وقتی را در آغوش بگیرید و احساس کنید انرژی و آرامش آن در وجود شما نفوذ می کند، با پای برهنه روی زمین راه بروید و با میدان انرژی زمین ارتباط برقرار کنید. هنگام برداشتن هر قدم، آگاهانه انرژی زمین را احساس می کند که به شما امکان می دهد با بدن خود عمیق تر در تماس باشید و همچنین به سلامت روانی کمک می کند.

زمانی را در طبیعت بگذرانید

بر اساس تحقیقات انجام شده، گذراندن وقت در طبیعت به کاهش نشخوار فکری کمک می کند، بنابراین وقتی در طبیعت هستید، به تمام مناظر، صداها و بوهای اطراف خود به طور خاص توجه داشته باشید. وقت گذرانی به صورت آگاهانه در طبیعت یکی از ساده ترین راهها برای غلبه بر نشخوار فکری و توسعه ذهن آگاهی است. مثلاً وقتی را در آغوش بگیرید و احساس کنید انرژی و آرامش آن در وجود شما نفوذ می کند، با پای برهنه روی زمین راه بروید و با میدان انرژی زمین ارتباط برقرار کنید. هنگام برداشتن هر قدم، آگاهانه انرژی زمین را احساس می کند که به شما امکان می دهد با بدن خود عمیق تر در تماس باشید و همچنین به سلامت روانی کمک می کند.