

همزمانی بهار قرآن و طبیعت فرصتی برای انس خانواده با فرهنگ قرآنی است



محبوبه قربانی

«رمضان» بهار قرآن است؛ زمانی که دل‌ها آماده می‌شود تا به دانه‌های نورانی کلام خدا بروید و رشد کند. این ماه مبارک نه تنها فرصتی برای بازنگری در زندگی و تقویت ارتباط با خداست، بلکه زمانی است که می‌توان دانه‌های محبت و دانش قرآنی را در دل کودکان و نوجوانان خود کاشت. ■■■■

اول خودمان بعد کودکان

حجت‌الاسلام و المسلمین بهنام باقری، کارشناس دینی و حافظ قرآن، تنها خواندن قرآن را برای ترغیب کودکان و نوجوانان به انس با قرآن، کافی نمی‌داند بلکه باید این انس عملی در محیط زندگی به آنها نشان داد. خود، وی در این باره می‌گوید: «کودکان و نوجوانان بیشتر از آنکه با کلام و حرف‌های ما ارتباط برقرار کنند، با عمل ما درک می‌کنند و الگو می‌گیرند. بنابراین اولین قدم در ترغیب آنها به قرآن، این است که خود والدین، معلمان و اطرافیان، با قرآن انس داشته باشند. اگر فرزند یا شاگرد ما در محیط خانواده یا مدرسه ببیند که ما به صورت عملی هر روز اهل تلاوت و مطالعه قرآن هستیم، این رفتار به طور طبیعی برای او جذاب و ارزشمند خواهد بود. وقتی کودک ببیند والدین‌شان نه تنها توصیه به قرآن خواندن می‌کنند، بلکه خودشان نیز این کار را انجام می‌دهند، به طور ناخودآگاه به این رفتار جذب می‌شوند و آن را به عنوان یک ارزش در زندگی خود قرار می‌دهند. این انس عملی با قرآن می‌تواند به شکل تلاوت دسته جمعی در خانواده، مطالعه تفسیری یا حتی شنیدن تلاوت قرآن در کنار هم انجام شود.» ■■■■

یادگیری تدریجی قرآن

باقری یادگیری قرآن را نیازمند آموزش تدریجی می‌داند و می‌گوید: «اگر در مسجد محله، جلسه‌ای برای محفل انس با قرآن برگزار می‌شود باید شرایط را طوری فراهم کنیم که این کودکان و نوجوانان در این محفل و مجالس حضور داشته باشند. این حضور می‌تواند بستری ایجاد کند تا آنها آرام‌آرام با قرآن مانوس شوند، قرائت آن را یاد بگیرند و به تدریج ارتباط قوی‌تری با آن برقرار کنند. برای آموزش صحیح قرآن باید کلاس‌ها و محافل انس با قرآن

تشکیل شود تا این نوجوانان، آهسته آهسته با کلمات و مفاهیم قرآن آشنا شوند، روان‌تر تلاوت کنند و از این ارتباط معنوی بهره‌مند شوند.» ■■■■

انتخاب دوستان قرآنی
این حافظ قرآن، به اهمیت داشتن دوستان و همنشینانی که به قرآن علاقه دارند نیز پرداخت و گفت:

«برای کودک و نوجوان خود دوستان، رفاقتا و همنشینانی را فراهم کنیم که اهل قرآن باشند. باید با خانواده‌هایی از فامیل، دوستان، آشنایان و همکاران‌مان مرتبط باشیم که فرزندان آنها هم اهل قرآن یا قاری قرآن یا حافظ قرآن هستند.»

وی راه دیگر انس با قرآن را بیان داستان‌های قرآنی برای کودکان و نوجوانان می‌داند و می‌افزاید: «یکی دیگر از راه‌های انس با کلام‌الله مجید، آشنا کردن با معارف قرآن، خصوصا داستان‌های قرآنی است. روحیه بچه‌ها و کودکان و نوجوانان مشتاق و علاقه‌مند به شنیدن داستان‌هاست، داستان‌های خوب و قصه‌های جذاب خیلی زود در دل بچه‌ها جا می‌گیرد و آنها را جذب می‌کند، بنابراین این نکته خیلی مهم است که ما با

آشنا کردن کودکان و نوجوانان با این داستان‌ها، ارتباط نزدیکی با قرآن برقرار کنیم.» ■■■■

ترویج نیکوکاری با مفاهیم قرآنی
اما چگونه می‌توان از مفاهیم قرآنی برای گسترش فرهنگ احسان و نیکوکاری، به ویژه در روز میلاد کریم اهل بیت(ع) در نیمه ماه رمضان بهره برد؟ باقری

در پاسخ به این سؤال به آیاتی از قرآن کریم، اشاره‌ای داشت و گفت: «در قرآن کریم، خداوند به طور مکرر به اهمیت احسان و نیکوکاری تأکید کرده است. خداوند در آیات می‌فرماید: خداوند به عدالت احسان و کمک به نزدیکان فرمان داده است. این دستور به وضوح نمایان است که خداوند بر احسان و نیکوکاری تأکید فراوان دارد و این عمل را از ما خواسته است. همچنین می‌فرماید: «وَتَقْوُوا غُلَى الْيَتِيمِ وَالْتَقْوُوا» (در کارهای نیکو و تقوا با یکدیگر همکاری کنید). در واقع، قرآن به ما یاد می‌دهد که باید در امور خیر با یکدیگر همکاری کنیم و به یکدیگر در رسیدگی به نیازمندان یاری رسانیم. همچنین قرآن به قرض دادن اشاره دارد که یکی از مهم‌ترین ابعاد احسان و رسیدگی به نیازمندان



مصطفی کلاتکی، مدیر مؤسسه فرهنگ و قرآن «ریان»:

قرآن بخوانید تا کودک نیز علاقه‌مند شود



فاطمه صبور

در ماه مبارک رمضان می‌توان علاوه بر ترویج مفاهیم قرآنی در دل‌های کودکان، فرهنگ احسان و نیکوکاری را هم به آنها آموخت و نشان داد هر قدم در مسیر کمک به دیگران، در حقیقت یک گام نزدیک‌تر به خداوند است. مصطفی کلاتکی، مدیر مؤسسه فرهنگ و قرآن «ریان» پیشنهادات مفیدی برای تشویق کودکان و نوجوانان به انس بیشتر با قرآن در ماه رمضان دارد. ■■■■

وی در خصوص روش‌های انس کودکان با قرآن گفت: «مشاهده کودک از خواندن روزانه قرآن از سوی بزرگ‌ترها در ماه رمضان می‌تواند انگیزه‌ای برای او باشد. دیدن علاقه و توجه بزرگ‌ترها به قرآن باعث می‌شود کودک هم تمایل بیشتری به ارتباط با قرآن پیدا کند. همچنین نشان دادن قرآن به کودک و صحبت در مورد آن در حد درک و فهم او، می‌تواند مفید باشد. صحبت از قرآن و مفاهیم آن به زبان ساده و کودکانه، موجب آشنایی بیشتر کودک با این کتاب مقدس خواهد شد. همچنین بازگو کردن قصه‌های قرآنی مناسب سن کودک نیز یکی از راه‌های مؤثر است. قصه‌هایی مثل داستان حضرت یوسف(ع) یا حضرت نوح(ع) می‌تواند جذابیت زیادی برای کودکان داشته باشد و آنها را با مفاهیم قرآنی آشنا کند. خواندن سوره‌های کوچک قرآن و تشویق کودک به یادگیری یا حفظ سوره‌ها نیز می‌تواند مفید باشد. علاوه بر این، سرودن کودک به کلاس‌های مثل سوره‌های کوتاه و محبوب به راحتی در ذهن کودک جای می‌گیرد و علاقه او به قرآن بیشتر می‌شود.»

این مدرس قرآنی همچنین همراه کردن کودکان به مسجد، جلسات قرآن و نمایشگاه قرآن را تجربه‌های عملی و آشنایی بیشتر با قرآن دانست. سالی پر از خیر و برکت را آغاز کنند. وی ابراز امیدواری کرد که مردم ایران با حفظ آداب و رسوم دیرینه، در کنار پایبندی به ارزش‌های دینی، نوروزی معنوی و سرشار از آرامش و صمیمیت را تجربه کنند. ■■■■

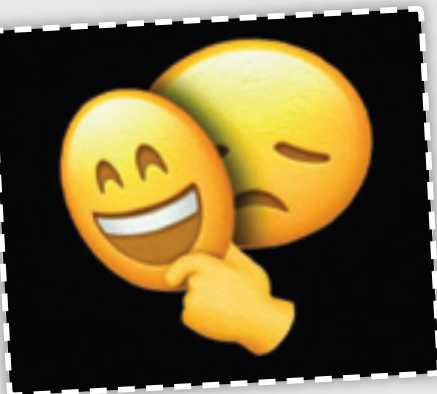
مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نبیر ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی، محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه

جستار

تلاش برای شادبودن گاهی نتیجه عکس می‌دهد

«شادی» نه همیشگی است نه غایی



نیره محمودی

شادی اغلب به عنوان هدف نهایی زندگی در نظر گرفته می‌شود. از همان ابتدا، به مردم گفته می‌شود هدف زندگی این است که خوشحال باشیم و معمولا این احساس به عنوان یک وضعیت عاطفی دائمی که افراد باید به آن برسند، نمایش داده می‌شود. در جامعه امروزی، به‌ویژه با تأثیر رسانه‌های اجتماعی و ارتباطات دائمی، شادی نه تنها به عنوان یک دستاورد شخصی، بلکه به عنوان یک انتظار دیده می‌شود. این فشار برای حفظ وضعیت دائمی شادی به چالش‌های روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی زیادی منجر شده است. این مقاله به بررسی پیچیدگی‌های شادی و اینکه آیا تلاش برای رسیدن به شادی همیشگی واقع‌بینانه یا حتی سالم است، می‌پردازد. با استفاده از تحقیقات روان‌شناختی، ایده‌های فلسفی و تأثیرات اجتماعی، به بررسی ارزش تجربه طیف کاملی از احساسات می‌پردازیم و اینکه چرا شاید همیشه شاد بودن الزاما یک نیاز یا حتی معقول نیست. ■■■■

تلاش فرهنگی برای رسیدن به شادی: در جامعه مدرن، شادی تا حد زیادی تجاری شده است. ظهور صنعت خودیاری، کتاب‌های انگیزشی و فرهنگ سلامتی، ایده شادی را از طریق ذهنیت، سبک زندگی یا الگوهای مصرفی درست، قابل دسترس‌ی نشان داده است. چه موفقیت در شغل، چه جمع‌آوری ثروت یا جست‌وجوی تجربیاتی که شما را شاد کنند، جامعه تمایل دارد شادی را برخی نتایج ملموس برابر بداند. پیغام‌های رسانه‌های اجتماعی این ایده را با نمایش جنبه‌های شاد و سازمان‌یافته زندگی افراد تقویت می‌کنند که این باعث می‌شود افراد فکر کنند همه‌آنها شادی دائمی برخوردارند. با اینستاگرام، فیس‌بوک و تیک‌تاک، لحظات شادتر برجسته می‌شود که فضای مقایسه و انتظار غیرواقعی ایجاد می‌کند. ذات همین پیغام‌ها اغلب باعث می‌شود مردم جنبه‌های گسترده احساسات انسانی را نادیده بگیرند و تنها خوشبختی و شادی ایده‌آل خود را به نمایش بگذارند. با این حال آیا باید به تلاش برای نشان دادن شادی دائمی به عنوان بخشی از زندگی خود ادامه دهیم، به‌ویژه وقتی که این امر نمایانگر واقعیت نیست؟ حقیقت این است که شادی نمی‌تواند (و نباید) به عنوان یک هدف دائمی در نظر گرفته شود. فلسفه‌ای چون آرستوتل و روان‌شناسانی مانند میکیلی چیکست‌می‌پالی پیشنهاد می‌دهند شادی چیزی پیچیده‌تر از یک هدف منفرد است. باید آن را به عنوان یک احساس گذرا در واکنش به شرایط مختلف زندگی درک کرد، نه اینکه آن را دائمی و جزء جدایی‌ناپذیر زندگی سالم دانست. ■■■■

درک محدودیت‌های شادی همیشگی: مفهوم «شادی همیشگی» برای چند دلیل یک افسانه است. تجربه عاطفی ما به‌طور طبیعی متنوع است. احساسات سیگنال هستند؛ پاسخ‌هایی هستند به وقایع محیطی، افکار و حالات بیولوژیکی ما. احساسات منفی مانند غم، اضطراب و عصبانیت، هر چند ناراحت‌کننده هستند، اما نقش مهمی در تجربه انسانی دارند. این احساسات به عنوان ابزارهایی برای ارزیابی وضعیت، ایجاد تغییرات لازم در زندگی و تعامل معنادار با دنیای اطراف‌مان عمل می‌کنند. برای مثال، غم می‌تواند به عنوان سیگنالی عمل کند که چیزی در زندگی‌مان درست نیست و فرصتی برای بازاندیشی و اصلاح مسیر فراهم کند. ترس می‌تواند هشدار دهد که احتمال خطر وجود دارد و ما را به احتیاط یا مواجهه با چالش‌ها سوق دهد. برعکس، شادی معمولا واکنش به چیزی است که خوب پیش‌رفته است؛ رسیدن به هدفی جشن گرفتن یک دستاورد شخصی یا تجربه یک تعامل دلپذیر با دیگران. اما این احساس گذراست. زبر شرایط زندگی همیشه در حال تغییر است و نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که همه چیز همیشه به‌طور کامل هماهنگ باشد. سوزان دیوید، روان‌شناس و نویسنده کتاب «چکلی عاطفی» تأکید می‌کند که تعاطف‌پذیری عاطفی یا توانایی عبور از احساسات ما به جای تلاش برای داشتن حالت شادی دائمی، برای سلامت روان ضروری است. زمانی که مردم باور دارند باید دائما خوشحال باشند، ممکن است سایر احساسات خود را سرکوب کنند که این امر می‌تواند به بی‌حسی عاطفی، استرس یا ناراحتی منجر شود. در عوض، پذیرفتن تمام احساسات از جمله احساسات منفی، به رفاه کلی و پختگی عاطفی کمک می‌کند. ■■■■

نقش تاب‌آوری و رشد: تجربه دردها، ناامیدی و ناگامی بخشی طبیعی از زندگی است. نه تنها منفی است، بلکه گام مهمی در روند رسیدن به اهداف و دستیابی به موفقیت است. تاب‌آوری می‌تواند برای توسعه تاب‌آوری ضروری باشند. تاب‌آوری توانایی سازگاری با شرایط دشوار، بهبودی از سختی‌ها و قوی‌تر شدن از چالش‌های زندگی است. تحقیقات نشان داده است سازنده‌ها با آنها کنار می‌یايند، معمولا برای چالش‌های آینده بهتر آماده می‌شوند. تاب‌آوری و رشد عاطفی معمولا از مواجهه با شکست یا دست دادن به وجود می‌آید. به گفته مارتین سلیگمن، چهره برجسته در روان‌شناسی مثبت، بدون غم و درد، ممکن است نتوانیم به‌طور کامل ارزش شادی و دستاوردهای شخصی خود را درک کنیم. به عبارت دیگر، شادی اغلب نیازمند تضاد است. تجربه غم، چالش یا یک نوع ناامیدی است که لحظات شاد را در خوشحالی قرار می‌دهد. توانایی بازگشت از مشکلات، یادگیری از احساسات منفی و رشد به‌عنوان یک فرد ارزشمندتر از تلاش برای رسیدن به شادی مسطحی و گذراست. ■■■■

فشار برای «همیشه خوشحال بودن» و تأثیر آن بر سلامت روان: زمانی که مردم به این ایده که باید همیشه خوشحال باشند، ایمان دارند، ممکن است با احساسات خود رابطه‌ای منفی ایجاد کنند. این تلاش دائمی برای شادی می‌تواند استرس را افزایش دهد و اضطراب را تشدید کند. به‌ویژه در نسل‌های جوان‌تر که با محتوای دیجیتال انبوهی روبه‌رو هستند که شادی را با موفقیت یکی می‌داند، این فشار ممکن است همچنین مانع از آن شود که آنها احساسات عمیق‌تر خود را بی‌بیزد بپذیرند. اضطراب، پادشاه این عصر است، اغلب نتیجه ناتوانی در برآوردن انتظارات خارجی است یا از ترس ناشی می‌شود که هیچ‌گاه نتوانیم نوع شادی‌ای را که دیگران به نظر دست یافته‌اند، تجربه کنیم. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بیش از حد به جست‌وجوی شادی پرداخته‌اند، اغلب از افرادی که راحت‌تر می‌پذیرند که احساسات‌شان باید بی‌وقفه تغییر کند، ناراضی‌تر هستند. علاوه بر این، تمرکز بیش از حد بر شادی اجتماعی باعث افزایش افسردگی، به‌ویژه در جوانان می‌شود. این افراد خود را تنها می‌بینند و فکر می‌کنند تنها کسانی هستند که در رسیدن به شادی عقب‌مانده‌تر هستند. ■■■■

ارزش یک زندگی عاطفی متعادل: به جای تلاش برای همیشه شاد بودن، ضروری است یک زندگی عاطفی متعادل پرورش دهیم. که تمامی ابعاد تجربه انسانی را در برگیرد. پذیرش زندگی را همه‌فراز و نشیب‌هایی آن فرصت‌هایی را برای یادگیری، رشد و قدردانی از هر لحظه فراهم می‌آورد. یک طیف عاطفی متعادل ما را قادر می‌سازد با چنان پیرامون خود به طور کامل تعامل داشته باشیم، پیوندهای عمیق‌تری با دیگران برقرار و درک بهتری از خود پیدا کنیم. شادی زمانی که می‌آید، بسیار قدرتمند می‌شود، زیرا ما به آن به عنوان حالت عاطفی دائمی وابسته نیستیم. به جای تلاش برای همیشه خوشحال بودن، بهتر است به دنبال یک زندگی رضایت‌بخش باشیم که شامل آگاهی عاطفی، هدف و ارتباطات انسانی عمیق است. در نتیجه اجازه دهید خود را آزادانه و تمامی احساسات انسانی را تجربه کنید، بدون اینکه بار مسئولیت شادی همیشگی را به دوش بکشید. با این کار، فضای بیشتری برای زندگی عاطفی سالم، مقاوم و متوازن ایجاد خواهید کرد که ارزش‌های واقعی‌تری در زندگی‌تان بازتاب خواهد یافت. ■■■■