

بِسْمِ اللَّهِ

النَّوْزِ

خودِ خودِ من

مهدی اسماعیل تبار

## انتشارات اسماعیل تبار



خودِ خودِ من

نویسنده: مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: محبوبه نقی زاده  
حروف چین و طراح جلد: اعظم راستی



ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مریم جدیدی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۰

قیمت: ۴۵/۰۰۰ تومان

لینوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم نو  
تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲

عنوان و نام پدیدآورنده: خودِ خودِ من / مهدی اسماعیل تبار

مشخصات نشر: تهران: اسماعیل تبار، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص، جدول شابک: ۸-۳-۹۸۵۰۱-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی: شماره ثبت: قطع: رقعی

نشانی: خیابان بهشتی، خیابان پاکستان، پلاک ۲۸، واحد ۳

شماره تماس: ۰۹۹۹۹۰۰۹-۰۹۰۳ / ۰۲۱-۸۸۷۳۰۲۰۱ کدپستی ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴



Dr\_esmaeiltabar

## فهرست

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۶   | یادداشت ناشر                          |
| ۱۵  | مقدمه                                 |
| ۲۲  | ضرورت و چرایی برنامه‌ریزی             |
| ۲۸  | درک شرایط امروزی                      |
| ۳۳  | آینده‌نگری و آینده‌سازی               |
| ۴۲  | آنچه والدین نمی‌دانند!                |
| ۴۷  | برنامه‌ریزی                           |
| ۵۳  | مفهوم هدف در نقشه راه تربیتی          |
| ۵۸  | تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی برنامه‌ریزی   |
| ۶۴  | مفهوم تربیت در ۷ سال اول              |
| ۷۱  | آسیب‌های فرزندپروری در خانواده        |
| ۷۵  | ضرورت‌های دوران بارداری در تربیت نفس  |
| ۸۳  | اثرات عادت به خواب کافی               |
| ۸۸  | راهکارهای عملی برای تنظیم خواب        |
| ۹۲  | دلایل دیر خوابیدن کودکان              |
| ۹۸  | تغذیه در کودکی و نقش آن در بزرگسالی   |
| ۱۱۳ | بازی و اثرات آن بر رشد کودکان         |
| ۱۲۰ | بازی‌های کودکان                       |
| ۱۲۴ | وظایف والدین امروزی برای بازی با کودک |
| ۱۲۸ | بازی‌های پدرانه یا مادرانه            |

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| ۱۳۳ | اثرات قصه بر تربیت کودکان      |
| ۱۴۰ | سوالات والدین در مورد قصه‌گویی |
| ۱۴۵ | روش و چگونگی قصه‌گویی          |
| ۱۵۳ | مفهوم استعداد و استعدادیابی    |
| ۱۵۹ | کشف استعداد                    |

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۱۶۶ | باید و نبایدهای خلاقیت                  |
| ۱۷۰ | موانع خلاقیت                            |
| ۱۷۵ | نقش خانواده شاد و سالم در پرورش استعداد |
| ۱۸۴ | برنامه ریزی و حرکت                      |
| ۲۰۰ | منابع                                   |

## یادداشت ناشر

شب نمی‌توانم خوب بخوابم، قرار نبود زندگی من اینطور شود. احساس خستگی، تنبلی و بی‌انگیزگی دارم، شاید کرونا هم مزید بر علت شده که احساس تنهایی بیشتری داشته باشم؛ این چه زندگی مزخرفی است که من در آن دست و پا می‌زنم! آرزوی مرگ دارم، دلم می‌خواهد تنها در اتاق خودم باشم. می‌دانم که این کار خوب نیست اما با این همه مشکلات متنوع، انگار تنها راه ممکن، دوری از آدم‌های اطراف است و...! آیا این که من در یک خانواده ضعیف از منظر اقتصادی به دنیا آمده‌ام؛ تقصیر خودم است؟ با زخم‌های عاطفی کودکی خودم چه کار کنم؟ اطرافیان من حتی نمی‌دانند که چقدر در زندگی مجردی و متأهلی با چالش‌های جدی روبه‌رو بودم. باعث تاسف است که دیگران فقط من را مقصر می‌دانند و من نیز همه مشکلات را گردن می‌گیرم.

خیلی دلم می‌خواهد بدانم که مصیبت‌های گذشته و حال زندگی من از کجا و چگونه متولد می‌شوند؟ بخش اعظم روان‌پریشی و روان‌رنجوری انسان هوشمند هزاره‌سومی به میزان دانایی و توانایی او برمی‌گردد. دانستن از دنیای درون یک فرد، برای ایجاد صلح درونی او بسیار اهمیت دارد. اکنون کره‌زمین، در ایده‌آل‌ترین دوره خود به سر می‌برد و ما می‌توانیم با یک برنامه گردشگری در موبایل‌مان به راحتی و در چند لحظه به پنج قاره جهان سفر کرده و از زیبایی‌های جهان لذت ببریم.

حدود صد سال قبل، فقط پادشاهان سرزمین‌های دور و نزدیک می‌توانستند جاه‌طلبی کشورگشایی خود را اجرا کنند. در واقع انسان امروزی به کمک فناوری ارتباطی، بیشتر از همه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها در گذشته می‌توانند به خواسته‌های شخصی خود برسند، اما نکته عجیب ماجرا این است که همه با هر شرایطی (پولدار، فقیر، باسواد، کم‌سواد و... از شرایط زندگی خود گله‌مند هستند.

بسیاری از ما در سبک زندگی امروزی نشانه‌های زیر را حس می‌کنیم:

- ✓ به شکل شگفت‌انگیزی اسیر دنیای سایبر و موبایل شده‌ایم.
- ✓ ترس، استرس و تنهایی بر روی زندگی ما، تأثیر منفی می‌گذارد.
- ✓ دوری فرد از کودک درون و تربیت درونی، بسیار آسیب‌رسان است.

- ✓ کمبود باور به توانمندی فردی، موجب تضعیف عزت‌نفس است.
- ✓ بسیاری از ما به دلایل مختلف تجربه‌های تربیتی تلخ، از دوره کودکی خود داریم!

اگر والدینی بخواهد راز تربیت موفق برای کودک خود را بشناسد یا این‌که برای آشنایی بیشتر با کودک درون خود به دنبال یک نقشه راه معتبر باشد؛ می‌تواند از این کتاب استفاده کند. دردِ درون نفس ما مانند دندان درد نبوده و معمولاً خیلی دیر افراد دیگر و حتی خود فرد متوجه موضوع می‌شوند. ما هر چه بتوانیم با دنیای درون خود آشنا شده و

شرایط صلح‌آمیزی را در وجودمان ایجاد کنیم؛ می‌توانیم احساس مثبت‌تری را ایجاد کنیم. مفهوم یودای مونیآ (رضایت از زندگی و اقناع‌بودن از خود و شرایط زندگی، بسیار ارزشمندتر از شادی یا ثروت است)، توسط ارسطو مطرح شد. دنیای درون ما، ترکیبی از لذت و درد است. برای رسیدن به سعادت ماندگار، لازم است که هویت درونی خود را به‌درستی بشناسیم.

شادی و غم در مسیر زندگی همه ما به شکل‌های مختلف به‌وجود می‌آید. حکیم جرجانی در کتاب خود می‌نویسد: اثر مسمومیت با زهر، پس از گذشت زمان معلوم می‌شود اما شادی، خشم و غم بلافاصله در ظاهر و چهره فرد، معلوم می‌شود. شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا نیز نشاط و شادی را شیوه درمان مشترک، برای بیماری‌های مختلف دانسته و انجام اعمال مورد علاقه فرد بیمار (مانند ملاقات با دوستان و آشنایان) را منبع انرژی فوق‌العاده برای فرد می‌داند. شاید شما هم در بین حرف‌های اطرافیان خود شنیده باشید که با گله و اعتراض همیشگی خود می‌گویند: جهنم درونم، روزگaram را سیاه کرده است. از نظر دیگران من همیشه فردی قوی و بدون مشکل هستم. دیگران برای کمک گرفتن از من استفاده می‌کنند و... اما این موضوعات نمی‌تواند تنهایی وحشتناک درونم را محو کند. من دنیای درون بسیار گریان و سرشار از افکار منفی دارم. به‌راستی واقعاً چه بلایی بر سر ما آمده است. برنامه‌های کاربردی

نظیر اینستاگرام و تلگرام همواره از ما می‌خواهد که بخندیم و برای زیبا دیده‌شدن جراحی کنیم. این دوگانگی تربیتی بر روی سبک زندگی ما تأثیر ملموسی گذاشته است.

راضی‌بودن از زندگی ما با ثروتمندی و حتی شادی ظاهری و نمایشی متفاوت است. **راز راضی بودن از درون، حلقه مفقوده تربیت انسان امروزی است.** دنیای مجازی فقط از ما شادی و فالور کسب‌کردن را می‌خواهد. پرسش مهم که همه ما باید به آن فکر کنیم این است که هدف اصلی من از زندگی چیست؟ نکته مهم برای سعادت‌مندی و زندگی، آشنایی عینی و جذاب با خودِ خودمان است. دوازده سال در آموزش پرورش به ما یاد نمی‌دهند که چگونه با دنیای درون‌مان آشنا شویم. متأسفانه رابطه جذاب و عاشقانه‌ای هم بین بسیاری از ما و خدای خالق کائنات ایجاد نمی‌شود.

این کتاب در ظاهر مسیر رشد و پرورش کودک زیر هفت سال را مورد توجه قرار می‌دهد؛ اما هدف اصلی من این است که برای تغییر نگاه‌مان درد و رنج را با خودشناسی به چالش بکشیم. هر فرد با مشخص کردن هدف اصلی زندگی خود می‌تواند نقشه راه درست را در زندگی خود ترسیم کند. یک کرم ابریشم برای پروانه شدن باید هنر و توانایی شکستن پیله عادت‌های همیشگی را در خود ایجاد کند. درد داشتن در

مسیر زندگی امروزی در بسیاری از موارد می‌تواند موجب تحول فرد شود. به قول مولانا:

رو درد گزین درد گزین درد گزین

زیرا که دگر چاره نداریم جزین

دل‌تنگ مشو که نیستت بخت‌قرین

چون درد نباشد از آن باش حزین

اگر سعادت (یودای مونی) را به پرنده بزرگ تشبیه کنیم؛ یک بال آن درد و بال دیگر آن لذت‌های زندگی من و شما است. در مرور بسیاری از نقشه‌های تربیتی مدارس و خانواده‌های امروزی، مسأله اول و مهم این است که به‌درستی هدف اصلی و نهایی زندگی به‌درستی تبیین نمی‌شود. مثلاً والدین نمی‌دانند فرزند آنها بعد از دوره دبیرستان می‌خواهد به کجا و چه شرایطی برسد؟ هدف اصلی از تست‌زدن و نمره عالی گرفتن چیست؟ و...

داستان کتاب خودِ خودِ من! تلنگر به دنیای درون من و شماست. تحول نگرش، باعث آگاهی در لحظه به لحظه زندگی ما می‌شود. زمین ما، با سرعت ۱۶۰۰ کیلومتر بر ساعت در حال گردش به دور خورشید است. اکنون من مهدی اسماعیل تبار در آستانه ۵۰ سالگی متوجه موارد زیر شده‌ام:

✓ در لحظه مرگ با این پرسش مواجه می‌شوم که با فرصت یک بار زیستن چه کار کردم؟

✓ زمان به سرعت در حال سپری شدن است. آدمی مانند یخ یخ فروش در ظهر تابستان فرصت عمر را از دست می‌دهد.

✓ عمر محدود ما در برابر زمان نامحدود هستی بسیار ناچیز است.

✓ بدون شناخت دلیل صدای خفه شده در وجودم، نمی‌توانم صنعت سرگرمی سایبری را شکست دهم.

✓ اسب وحشی افکار و خاطرات منفی را تنها با چراغ معرفت، می‌توان رام کرد.

برای تربیت کودک درون خود یا فرزندى که میوه باغ زندگى مشترک شماست باید بتوانید به درک درست از استعداد و توانمندی خود برسید. در سوره نساء آیه ۱۳۹ خداوند به نکته مهمی اشاره دارد. این که همه عزت‌ها برای خداوند است. اگر انسان از روح خداست و همه عزت‌ها از حضرت عشق باشد؛ پس عزت نفس در نهاد فرد وجود داشته و به رابطه آدمی و خالق او برمی‌گردد. اصلی‌ترین موتور محرک درون ما چیست؟ چگونه می‌توانیم احساس ارزشمندی بیشتری را در وجود خود ایجاد کنیم؟ بعضی از ما بهترین ابزار و امکانات یک نقاشی زیبا را در اختیار داریم اما به دلایل متعدد علیرغم در اختیار داشتن امکانات بسیار نتیجه نقاشی‌مان، بسیار زشت و آزاردهنده می‌شود!

دوره کرونا و مرگ‌های ناشی از کوید ۱۹ به آدمی نشان داد که انسان مدعی توانمندی و خردمندی تا چه اندازه ضعیف و ناتوان است. تجربه متفاوت تنهایی‌های کرونایی سال‌های آینده را نیز برای ما، دشوار خواهد کرد. قضاوت یک طرفه در موضوعات مختلف هیچ کمکی به من و شما نخواهد کرد. اگر می‌خواهیم در تربیت فرزند درون یا بیرون خودمان موفق باشیم باید بتوانیم:

✓ هدف‌گذاری درستی از فرصت زندگی دنیوی و اخروی داشته باشیم.

✓ کارآمدی و مهارت‌آموزی مستمر خود را مهم و ضروری بدانیم.

✓ کمبودهای مادی، تجربه‌های تلخ ضعف‌های خانوادگی و فردی را فراموش کنیم.

✓ آینده سرشار از اشتیاق زیستن و ایمان عاشقانه به خالق خود را همیشه مرور کنیم.

✓ ساعات مطالعه درباره آسمان و دنیای درون خود را برای قوی‌تر شدن وجودمان به‌ویژه بخش نفسانی وجود را جدی بگیریم.

پیدا کردن جوهر وجود آدمی موجب می‌شود که انرژی شگفت‌انگیز پیشرفت در وجود انسان، اوج بگیرد. هیچ بدی در زندگی ما وجود ندارد که نتیجه ضعف‌ها و انتخاب‌های ما نباشد. در واقع بدی‌های عملکردی انسان امروز، نتیجه تصمیم خود اوست. برای درک همه‌جانبه این ادعا،

لازم است که دانش و مهارت بهزیستی را در وجود خود افزایش دهیم. کتاب «خودِ خودِ من» تلنگری است برای یافتن مسیر هوشمندانه پرورش نفس و کارآمد شدن والدین امروزی که در دوره کودکی خود با سختی‌ها و محرومیت فراوان مواجه بودند. اگر پدر و مادر هستید لطفاً برای تربیت کودک خود، کارآمدتر شوید. فراهم کردن انواع امکانات مادی و دیجیتالی هیچ کمکی برای آینده موفق فرزند شما نخواهد بود. در اتاق مشاوره داستان‌های بسیاری از والدین دردمند را می‌شنویم که صادقانه همه شرایط زندگی مرفه را برای فرزندان خود فراهم کرده اما با نتیجه مطلوب مواجه نشدند.

از سوی دیگر فردی که به‌دنبال تغییر است نیز باید در مقام پدر یا مادری دلسوز بتواند با کودک درون خود آشنا و صمیمی شود. پیرمرد فرهیخته‌ای که سال‌ها مصرف‌کننده شیشه بود می‌گفت: با اجبار و ترک تحمیلی نمی‌توان هیچ شخص وابسته به مخدر صنعتی را آزاد کرد. مرحله اول یک مسیر جدید آشنایی فرد درگیر لذت آنی آشنا کردن او با دنیای درون و ارزشمندی خودِ خود اوست.

خدایا به حکم بزرگی و مهربانیت به ما کمک کن تا:

- ✓ بهتر با گوهر وجود خود آشنا شویم.
- ✓ خطاهای شخصی و پنهان گذشته را رها کنیم.
- ✓ به ارزشمندی فرصت زندگی آگاه شویم.

✓ خود را از رنج تنهایی، تنفر و ترس از تجربه‌های گذشته رها کنیم.

✓ برای شناخت حداکثری خودمان انگیزه حداکثری داشته باشیم.

این کتاب هدیه‌ای است کوچک برای آنها که می‌خواهند زندگی کودک درون خود و خانواده خود را مرحله به مرحله و با سعه‌صدر در مسیر سعادت‌مندی قرار دهند. درک اهمیت اکنون و رهایی از خطاها گذشته، نیازمند، ایجاد معرفت و مهارت‌های جدید در نفس و فکر ماست. شما می‌توانید با کارآمدی مضاعف خود یک تولد دوباره را در وجودتان ایجاد کنید. در طول تاریخ افراد بسیاری بوده‌اند که بیشتر زندگی خود را در جهل و تاریکی نادانی سپری کرده اما به‌دلیلی در اثر یک تجربه شگفت‌انگیز به تحول فوق‌العاده مؤثر رسیده‌اند. لطفاً به خاطر داشته باشید که هدف اصلی در زندگی، ثروت، قدرت و حتی شهوت نیست. نفس ما می‌تواند در اثر یک نقشه راه منطقی و برنامه هوشمندانه تربیتی به جاودانگی نزدیک شود. طول عمر ما، در برابر ابدیت پیش‌رو بسیار اندک است. برای شروع لازم است به میزان و شاخص موفقیت زندگی کودک درون و برون‌مان فکر کنیم و با خودِ خودمان آشنا شویم.

بهار ۱۴۰۰

مهدی اسماعیل‌تبار