

« 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 يك تغيير است . تغيير يعني 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 يك فرآیند است ، يك 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 .

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 استعدادهايش 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 يك نظریه باشد و ببرد در درون خودش یا ممکن است جلوة بیرونی داشته باشد و تبدیل به يك حرکت یا يك 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 پا افتادگی و معلولیت نخواهیم داشت .

مشکل از جایی شروع می شود که ما می خواهیم دائم به کودکان یاد بدهیم و الگویی 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 الگویی 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 قد 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 راهم دوباره خودمان تفسیر می کنیم . وقتی ذهن مفسر بار می آید ، خسته می شود . این تفسیر ها فضایی ذهن را می گیرد ؛ فضای ذهن خیلی بزرگ است اما نا محدود نیست ، پر می شود . چقدر فضای ذهنتان را یعنی ها پر کرده است ، در طول روز چقدر از کلمات 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 مبحث رشد راجع به آن گفتیم ، دو ضلعش از نیمه می شکند 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 نامحدود 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، نامحدود است.

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، فرزاندگی 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 در مانده 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 ناخوشایند) 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 ناخوشایندی 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

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 يك 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 يك مسئول خودش را نوازش می کند . واکنش بیرونی او : جبران و پرداخت بها است . يك مسئول انتظار مجازات و پاداش ندارد ؛ يك 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 . يك 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 آوریم که این فشارها به جسم وارد می شود و تبدیل به بیماری می شود .

یکی از دلایلی که ما با درک مقصر بار می آیم 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 دارم . در مقابل رشد دیگران به اندازه توانایی ام مسئولیت دارم . هر کجا که مسئولیت من در مقابل دیگران به مسئول بودن برای خودم آسیب نزنند . 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 درك مسئول زندگي كنيم و آگاهي كسب كنيم . اول خودمان بايد رشد كنيم ؛ دوره كودك متعادل براي رشد مادر است ، كودك نيازي به ما ندارد خودش در حال رشد هست . اول ما بايد به مسئوليت خودمان آگاه شويم بعد كه قوي شديم مي توانيم به مسئوليت مان در مقابل ديگران عمل كنيم .

هدف از اين دوره ها اينه كه به همدیگه كمك كنيم والديني قدرتمند شويم . 