



## موفق زندگی کن

نه مثل هفته قبل و نه مثل هفته قبل تر از آن بود، این بار یاسمن را در مواجهه با چالش جدیدی که برایش ایجاد شده بود موفق تر می‌دیدم اما در عین حال

طاهره محمدی

روان‌شناس

احساس می‌کردم سعی می‌کند تا هیجانات عاطفی‌اش را مخفی کند. قبل از این که سؤالی بپرسم، خودش اولین جمله را گفت: «کی «موفق» میشم که کاملاً از پس موقعیت‌های سخت بر بیام؟ یعنی حتی همین یک ذره دل درد یا تپش قلب رو هم احساس نکنم.

سؤال یاسمن شاید از دور عجیب به نظر می‌آمد اما وجه مشترک اکثر افرادی بود که به روان‌شناس مراجعه می‌کنند. افراد معمولاً انتظار دارند بهترین نتیجه را در کمترین زمان ممکن بگیرند و رفع کامل یک چالش رفتاری یا اشکال را به معنای درمان کامل آن می‌دانند. در حالی که کنترل چالش‌های رفتاری هم بخش مهمی در روند بهبود روان ما و تقویت رفتار مثبت است. پاسخ یاسمن را با یک مثال می‌دهم: بین یاسمن جان، برای این که باور کنی بعضی از واکنش‌هایی که باهاشون مواجه هستی رو به تنهایی تجربه نمی‌کنی و افراد دیگری هم در این دنیا باهاش دست و پنجه نرم می‌کنن، اتفاقات منفی رو در نگاهت بی‌اهمیت نمی‌کنم اما می‌خوام این مسأله علمی رو باور کنی؛ واکنش‌های بدنی که ما حاصل رویارویی ما با مشکلات هستند و بعد از چالش‌های اضطراب‌آور ایجاد می‌شن، از شایع‌ترین اتفاقات مرسوم بین آدم‌ها هستند، پیوستگی بین روح و جسم انسان‌ها و تاثیر مستقیمی که این دو وجه روی هم دارند باعث میشه که همیشه روی هم سایه بندازند. ما اصطلاحاً در روان‌شناسی به فشارهای بدنی که ریشه در اضطراب‌های روحی دارند، بیماری‌های «سایکو سوماتیک» یا «روان تنی» می‌گیریم، به این معنا که بی‌قراری‌های درونی مثل اضطراب یا استرس می‌تونند جسم‌مون رو دارای علامت‌های مشابه به بیماری کنند. اصلاً به نظرم بهتره هفته آینده در این باره به تفصیل صحبت کنیم اما می‌خوام برای این جلسه با هم جمع‌بندی داشته باشیم.

دستیابی به موفقیت بدون تاب‌آوری ممکن نیست و تاب‌آوری مقدم بر هر موفقیت دیگه‌ای محسوب می‌شه.

پس یعنی حتی اگر به‌طور نسبی تونسته باشی واکنش‌ها و چالش‌های پیش‌رویت رو کنترل کنی یعنی حتماً می‌تونی از عنوان انسان «موفق» برای خودت استفاده کنی. از موقعیت‌های پیش‌رو برای شکوفایی و رشد شخصیت بهره‌برداری کن چرا که یک انسان موفق، یک انسان بدون مشکل نیست، بلکه اون آدمیه که یاد گرفته حتی از موقعیت‌های سخت یک درس جدید یاد بگیره. به دنبال یک اتفاق ویژه برای «موفقیت» نباش، بلکه «موفقیت» روزی کن.

## چگونه بچه‌ها را با مراقبت از محیط زیست آشنا کنیم؟

## رفاقت با گل‌ها

موضوع: محیط زیست و کودکان

«بعد از ظهر بهاری باران زده بود:

سارا مومنی

چاردیواری

+ بوکن و بهم بگو چه یوهای رو احساس میکنی؟  
- گل سرخ، خاک، بارون، چمن‌های بارون خورده.  
دیگه بوی دود و زباله نمیداد!

+ میدونی چی باعث میشه زیبایی‌ها بر زشتی‌ها

غالب بشن؟

- نمیدونم.

+ مراقبت.

- یعنی چه کار باید بکنیم؟»

این یک گفت‌وگوی خیالی اما بسیار روزمره و واقعی با یک کودک است. نشان دادن زیبایی‌های محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، به کودکان کمک می‌کند که با شناخت محیط و زیبایی‌های آن، به دنبال مراقبت، نگهداری و احساس مسئولیت مقابل چیزی باشند که دوستش دارند.

مراقبت از محیط زیست در دین، عرف و قوانینی که ما انسان‌ها برای خودمان نوشته‌ایم زندگی سالم، مطلوب و بهتری داشته باشیم، تاکید شده است.

در آموزه‌های دینی توجه ویژه‌ای به محیط زیست شده و برای کسانی که مراقب محیط زیست هستند، پاداش معنوی و مادی زیادی ذکر شده است.

مثلاً حضرت رسول (ص) می‌فرماید هرکس درختی بکار، خدا به اندازه محصول آن برایش پاداش می‌نویسد. یا این که امام صادق (ع) می‌فرماید: نگاه کردن به جنگل و سبزه، چهره را نورانی و درخشان می‌کند. امام کاظم (ع) درباره آب فرموده‌اند: نگاه به آب جاری چشم را روشنی می‌بخشد.

تمام این سخنان، دارد به این اشاره می‌کند که علاقه و میل ما به زیبایی و سلامت طبیعت و محیط زندگی ما، امری فطری است، خود ما هم جزئی از همین طبیعت هستیم و اگر سلامت محیط زیست ما به خطر بیفتد، سلامتی ما هم به خطر می‌افتد.

این محیط زیست فقط شامل آن مکان و فضایی که انسان در آن مستقیماً حضور دارد (مثل خانه و محله) نمی‌شود، بلکه محیط زندگی آدمی و هر موجود زنده دیگر از فضای خانه گرفته تا کوه‌ها، خیابان‌ها، پارک‌ها و فضاها، سبزه، توقفگاه‌ها، جنگل‌ها، حاشیه نهرها، مراکز آموزشی، پژوهشی، فرهنگی، خدماتی، اداری، عبادی و...، محیط زیست ما هستند. سالم نگهداشتن محیط زیست یعنی رعایت حق زمین، هوا، آب، خاک، دریا، صحرا، کوه و دشت، گیاهان، حیوانات و سایر موجودات و

عرصه‌های زیست محیطی

که با حیات فرد و

جامعه پیوند دارند. گرچه به‌طور طبیعی دیدن، شنیدن و بوییدن و لمس آلودگی در انواع مختلف برای همه ما نامطلوب است اما همه ما در جهت مراقبت و پیشگیری از این مسأله نیستیم و این متأثر از درونی نشدن حس مسئولیت‌پذیری در قبال محیط زیست از کودکی است.

کودک با حواس خود از ابتدا در پی شناخت، کشف و حل مسأله است. همین مسأله درباره محیط زیست نیز قابل توجه است و می‌توان با راه‌های مختلف، کودکان را با محیط زیست و نحوه مراقبت و توجه به آن آموزش داد.

محققان شروع سن آموزش فرهنگ محیط زیست به کودکان را پیش دبستانی (سه تا شش سال) که کودک از لحاظ ذهنی آمادگی یادگیری دارد، می‌دانند. آموزش در خانه، خانواده و والدین، همچنان حرف اول را در یادگیری و درونی شدن یک رفتار در کودکان می‌زند. کودکان آینه والدین خود هستند و با مشاهده‌گری یاد می‌گیرند که چرا و چطور مراقب محیط زیست باشند.

والدین می‌توانند در فرصت‌های مناسب (مثلاً در پارک و زمانی که فردی زباله‌اش را در سطل زباله می‌اندازد یا برعکس) با کودکان صحبت کنند. می‌توانند در داستان‌های شبانه خود داستان‌هایی درباره حیوانات، گیاهان و اهمیت توجه به محیط زیست بخوانند. می‌توانند مثلاً برنامه‌های جمع‌آوری زباله، جدا کردن زباله‌های تر و خشک و درست کردن کاردستی با کاغذ و مقواهای مصرف شده، درختکاری و گلکاری، صرفه‌جویی در مصرف آب با نمایش‌ها و داستان‌های کوتاه درباره نبود آب و خطرات آن، نمایش‌هایی درباره صرفه‌جویی منابع مهمی مثل برق و کاغذ، غذا دادن به حیوانات در محیط مخصوص حیوانات داشته باشند. این فعالیت‌ها می‌تواند فارغ از جذابیت سرگرمی و تفریحی که برای کودکان دارد، ارزش‌های مراقبت از محیط زیست را برای کودکان درونی کند.

یکی از مهم‌ترین کارها در جهان امروزی پرمایش و ترافیک و آلودگی، درختکاری و مراقبت از درختان و گیاهان است. کودکان در روزهایی که به علت آلودگی هوا مجبور می‌شوند در خانه بمانند، یا دوستان‌شان را می‌بینند که به علت آلودگی هوا راهی بیمارستان شده‌اند، بهتر متوجه مراقبت از درختان و گیاهان می‌شوند. در دین ما هم به نگهداری درخت و آبیاری آن توصیه شده و قطع درخت نهی شده است. پیامبر (ص) درباره درختکاری می‌فرماید: اگر مسلمانی درختی بکار و پرند، انسان یا حیوانی آن میوه آن بخورد، برایش صدقه به‌شمار می‌آید. در نهایت باید گفت، توجه به این آموزش و مراقبت‌ها از کودکی، به آنها کمک می‌کند که در برابر آلودگی‌های

محیط زیست برخورد مناسب و عقلانی داشته باشند و با داشتن حس مسئولیت در قبال محیط زیست، به حفظ آن کمک کنند.

