

بوستان ارش

تمرین حرکاتی برای اعتدال در نفس و یادگیری در هر زمان

تألیف و ترجمه
ناهید مفتاحی ملایعقوب



Ghahandeh Publication

تهران

سرشناسه	مفتاحی ملایعقوب، ناهید، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور	سوی بوستان آرامش: تمرین حرکاتی برای اعتماد به نفس و یادگیری در هر زمان/تألیف و ترجمه ناهید مفتاحی ملایعقوب.
مشخصات نشر	تهران: قلمدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۷۲ ص.: مصور (رنگی)
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۷۱-۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
قیمت	۱۴۰۰۰۰ ریال
عنوان دیگر	تمرین حرکاتی برای اعتماد به نفس و یادگیری در هر زمان.
موضوع	مدرسه‌گریزی
موضوع	School phobia:
موضوع	اعتماد به نفس در کودکان
موضوع	Self-confidence in children :
رده‌بندی کنگره	LB ۱۰۹۱ / م ۷ س ۹ ۱۳۹۶:
رده‌بندی یوبی	۳۷۰/۱۵۳:
ماره‌تابشنا ملی	۴۸۷۹۶۶۸:

عنوان:	سوی بوستان آرامش
تألیف و ترجمه:	تمرین حرکاتی برای اعتماد به نفس و یادگیری در هر زمان ناهید مفتاحی ملایعقوب
ویراستار ادبی:	مجید چوپانکاره
انتشارات:	قلمدان
صفحه‌آرایی:	آتلیه طراحی ویستا شرق
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	مهرداد
آدرس:	انقلاب، خیابان منیری جابیده، کوچه وحید، پلاک ۱، واحد ۳
شابک:	تلفن ۶۶۴۶۵۳۳۹
قیمت:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۷۱-۲-۹
سال نشر:	۱۳۹۶
تیراژ:	۱۴۰۰۰ ریال
	۱۰۰۰ نسخه



پیش‌گفتار

نوشتار پیش‌رو، مجموعه‌ای است در مبحث توجه به رفتار و شناخت توان و استعداد های درونی برای روبرو شدن با کارها و مسائلی که در زندگی با آن انسان مواجه است، که اگر با مشکلاتی در مقابله با آنان روبرو باشد به بهترین شکل ممکن با آن کار خود را به پیش ببرند.

یکی دیگر از اهداف مهم در ترجمه و جمع‌رری اطلاعات در این مجموعه این است که، کمک و یاری‌رسانی به کسانی که خود را توان در یک رفتار یادگیری و یا ابراز وجود در ارایه کاری خلاقانه با زبانی ساده و عاری از پیچیدگی‌های علوم روانشناسی و تربیتی می‌بینند، تا بدین وسیله کودکان و حتی بزرگسالانی که خود را با افکار درهم و پیچیده درگیر نموده‌اند، بتوانند راهی را برای رهایی از آن مسایل بی‌بهره با پیشنهاداتی مناسب روش مقابله با مشکلات شان را بیابند. با راهنمایی کاربردی که در این کتاب ارائه شده، می‌توانند با کمترین نگرانی خود را آرام و پرتوان و با انرژی برای ادامه دادن به کارهای روزمره پیش ببرند. همچنین در برابر استرس‌ها و ترس‌هایی که در درون فرد بروز می‌نماید و آنان را در برابر کارها و وظایفشان کم‌طاقت می‌سازد، که مانع از بروز تواناییهای درونی افراد می‌شود، غالب شوند.

معمولاً اضطراب را که نوعی احساس ترس و ناراحتی بی‌دلیل است و انسان نمی‌تواند علل روشنی برای آن داشته باشد؛ می‌توان عاملی در ایجاد اختلال در روان فرد نیز تلقی کرد

که غالباً انسان به وسیله رفتارهای دفاعی نظیر فرار از موقعیت، مکان، افراد و محرک های ناگوار و... سعی در ایجاد تعادل و آرامش در خود را جستجو می کند، و اگر موفق به یافتن اکسیر آرامش در خود را نیابد خود را در بی قراری می بیند؛ و اینجاست که شاید یک نشانه از اختلال خود را بنمایاند.

مطابق یکی از فرمایشات امام سجاد (ع) در کتاب صحیفه سجادیه، دعای اول و فراز پنجم، ایشان یکی از نقاط ضعف انسان را که اگر بدان توجه نکند، چنین می فرماید: انسان را در زیاده خواهی و یا با بی تفاوتی و بی توجهی نسبت به تواناییهای خود بی تفاوتی می داند که این شیوه ی تفکر باعث بروز پریشانی در فرد خواهد شد. و حضرت در این فراز از مناجات با پروردگار برای تاکید به محدوده ی معین از میزان تواناییهای آدمی و متفاوت بودن آن در هر کس چنین می فرمایند:

”برای هر یک از آنان، وزی معلوم و به اندازه قرار داده است؛ آن گونه که به هیچ وجه نمی توان از آن کس که خدا روان به او داده، چیزی کاست، و به آن کس که اندک به او بخشیده، چیزی افزود.“

و در جای دیگر از صحیفه سجادیه دعای سیزدهم، فراز چهاردهم امام سجاد (ع)، به یکی از عوامل ناراحتی و بی قراری انسان اشاره دارد که آن ناامیدی است که بریده شدن انسان از دنیای واقعی را می تواند به دنبال داشته باشد. امام معصوم انسان ها را به نیرویی فوق نیروی بشری که پناه بردن به پروردگار و در نتیجه خواستن قدرت از قدرت لایتناهی، و با امید به سوی قاضی الحاجات تلاش خود را به نشانه ریزی کردن، می فرماید. و او را منبع قدرت و امید خویش بیاورد تا به سوی یافتن قدرت واقعی خویش بشتابد و تغییر متناسب با توان خود را معیار انتخاب خواسته های خویش قرار دهد.

در جایی دیگر دعای هشتم فراز پنجم؛ اشاره امام سجاد (ع) به تغییر دادن منش به سمت خروج از آرزوی دور و دراز (آرمان گرایی) و خود را بری از پند و ارشاد دیگران است. آدمی دائماً برای ایجاد شخصیت شایسته نیاز مند تغییر در جهت کمال یافتگی خویش است. از آنجاییکه در این کتاب به مبحث اضطراب به طور خاص نگاهی ندارد و فقط اشاره به آن شد تا یکی از عوامل اصلی ایجاد تغییرات که مانعی در برابر رفتار عادی افراد بروز می نماید، آشنا شد.

تغییرات سریع در جامعه ی امروز بشری را می توان از عوامل اصلی ایجاد هیجانات استرس آور برای انسان دید. لذا آشنایی با شیوه های تغییر یا اصلاح رفتار به سمت آرامش موازات رشد و تغییر سبک های زندگی امروزی ضروری می نماید.

”برخی پژوهشگران حالات اضطرابی را علت ریشه بیست و پنج درصد تمام مشکلات بهداشت روانی می دانند“ (احمدوند، ۱۳۸۶).

موضوع اصلی در اینجا شیوه ای برای تغییر و اصلاح رفتار است. رفتاری که بیشتر برای از بین بردن ترس و اضطراب هایی است که معمولاً در محیط درس و مدرسه و شرایط مشابهه با آن در فرد ایجاد می شود.

با توجه به این هدف ابتدا نظراتی چندی از عالمان و کارشناسان روانشناسی و علوم تربیتی ارائه شده تا خواننده این کتاب با شناخت بهتر از خود و یک نگاه اجمالی به نظرات روانشناسان و مشاوران در استفاده مناسب از راهکار و تکنیک های پیشنهادی و با اعتماد بیشتر و آرامش خاطر به انجام تمرینات مربوط به خود مراجعه نماید. و راهنمایی لازم را به دست آورد.

اذا، رضع مشاوره و اهداف آن مورد توجه قرار گرفته تا با نقش این مبحث حیطه ی مدحله ی این علم برای خواننده روشن تر گشته و با دیدگاه و انتظار مناسب تری از مشاوره به راهکار و تکنیک های پیشنهادی در این کتاب توجه نماید.

در مبحث بعد توجه به چند نظر و از حوزه ی روانشناسی ارائه می شود، تا در عامل تغییر رفتار خواننده برانگیزد و در این حوزه و آشنایی موضوعی با شیوه های بکار برده شده این کتاب گردد. حال به مختصری از آنان پرداخته تا عاملی برای ایجاد انرژی مثبت در کاربرد تکنیک بشود.

در بخش اول به راهنما، مشاور و نقش معلم در راهنمایی اشاره شده، زیرا او اولین فردی است که تواناییها، استعدادها و همچنین نواقص رفتاری کودک را با ارزیابیهای عمومی که در کلاس از دانش آموزان می نماید، آشنا شده و می تواند با درگیری های ذهنی و جسمی کودکان بدون در نظر گرفتن مسائل اجتماعی و انتظارات بیف جامعه به شناخت واقعی کودکان دست یابد.