

پرفسور پگی جی جنکینز

پرورش معنویت

در

کودکان، نوجوانان و کودکان درون

راهکارهای ساده و عملی

ترجمه:

سهیلا محمودکلایه

مینا جهانگیری





سرشناسه : جنکینز، پگی جی، ۱۹۳۲ - م. Peggy Joy, Jenkins
عنوان و نام پدیدآور : پرورش معنویت در کودکان، نوجوانان و کودکان درون:
راهکارهای ساده و عملی / پگی، جی جنکینز؛
ترجمه سهیلا محمودکلایه، مینا جهانگیری.

مشخصات نشر : تهران: نخستین، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.: مصور، ۲۱/۵ × ۱۴/۵
شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۰۳۷ - ۹۷ - ۵

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت : عنوان اصلی Simple Hands - on activities: children in
spirituality nurturing 2008

موضوع : تعلیمات دینی برای کودکان، نوجوانان و جوانان -- زندگی مذهبی.
شناخته افزوده : محمودکلایه، سهیلا، ۱۳۳۶، جهانگیری، مینا، ۱۳۴۶، مترجمین.
رده‌بندی کنگره : BL ۴۲ / ج ۹ پ ۴ ۱۳۸۸
رده‌بندی دیویی : ۲۰۴ / ۴۱
شماره کتابخانه ملی : ۸۶۸۸۳۹۱



نمشر نخستین

کتاب‌های رشد معنوی

پرفسور پگی جی جنکینز

پرورش معنویت

در کودکان نوجوانان و کودکان درون

ترجمه: سهیلا محمودکلایه - مینا جهانگیری

طرح و اجرا: نخستین

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لینوگرافی: نگین / چاپ: تصویر

تهران: خ. ۱۲ فروردین، جنب خیابان روانمهر، پلاک ۲۲۷

طبقه اول تلفن: ۶۶۴۹۸۱۲۸ تلفن و دورنگار: ۶۶۴۱۸۹۷۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

۴۸۰۰ تومان

مقدمه

از آنجایی که کتاب پیش روی حاوی برخی اصطلاحات عرفانی و دینی است، لازم است چند نکته مورد توجه قرار گیرد:

۱. همان طوری که نویسنده در پیش گفتار و مقدمه‌ی کتاب اشاره می‌کند، برای آموزش امور غیر محسوس نظیر اصول معنوی به کودکان و نوجوانان ضروری است مواد و اشیای موجود در اطراف ما و همچنین شیوه‌های بیان تشبیه و تمثیل را به کمک بگیریم تا بتوانیم مطالب را برای آنها قابل درک نماییم. بنابراین، زمانی که گفته می‌شود: «رشته‌ی نخ، نمایانگر محبت بین ماست» یا «... نماد روح است» مقصود نزول سطح جایگاه و منزلت این اصول و یا خدشه‌ی به آن نیست، برای درک این اصول ناچاریم از برخی محسوسات استفاده کنیم. به عبارت دیگر، برای رسیدن به حقایق چاره‌ای جز بکارگیری قالب‌های محسوس نداریم.

نکته‌ی دیگر در مورد کلمات لاتین symbol و representative است که در برخی موارد می‌توان به معنای نماد، نمایانگر، نمایشگر و نماینده ترجمه نمود که فراخور مطلب، بکار گرفته شده‌اند تا اصلی از اصول معنوی را بتوان در قالب مادی و محسوس بیان نمود. برای مثال وقتی می‌گوییم: این تکه نان نماد خداست، مقصود هرگز این نیست که به حریم مقدس و غیر قابل درک

ذات باری تعالی وارد شویم، هدف بیان قابل درک برخی معقولات در قالب محسوسات است؛ چنانکه بر طبق آیهی شریفه‌ی قرآن کریم در سوره‌ی النور (آیه‌ی ۳۴) می‌فرماید: «اللّٰهُ نور السموات والارض»، خداوند نور آسمان‌ها و زمین است.

۲. طبق پیشنهاد نویسنده، خواننده می‌تواند تمام اصطلاحات بکار رفته در این کتاب را مطابق اصول اعتقادی خود تغییر دهد، زیرا بکارگیری شیوه‌های ساده و عملی است که آنرا مفید و مؤثر می‌سازد.

۳. در هر جا که از ماهیت یا صفات الهی سخن به میان آمده، جنبه‌ی نمادین دارد و بیان معقول در قالب محسوس است و لاغیر؛ زیرا این بیان حضرت علی (ع) هدایت‌بخش ماست که می‌فرمایند: «کمال التوحید نفی صفات عنه است.»

۴. در شرایطی که کودکان و نوجوانان در معرض انواع دیدگاه‌های مختلف و گاه متناقض قرار دارند که دانه‌ی تردید و بدگمانی را در دل آنها می‌کارد، آموزش اصول معنوی به آنها به شیوه‌های ساده، قابل درک و با اشیای قابل دسترس، بسیار اهمیت دارد. زیرا علف هرز تردید و بدگمانی در مورد این اصول را در آنها ریشه کن می‌نماید و یاد می‌گیرند با روشی ساده و منطقی از عقاید خود دفاع کنند، باور و ایمان به این اصول، باعث پای‌بندی و بالندگی آنها می‌شود و سرانجام، در پیچ و خم‌های زندگی، همواره هدایتشان می‌کند.

آنچه در این کتاب می‌خوانید:

- ۹ قدردانی
 ۱۱ پیش‌گفتار
 ۱۳ پی‌ریزی
 ۱۷ چگونه از این کتاب بهره‌مند شویم
 ۲۳ رهنمودهایی در مورد جمله‌های تأکیدی (ذهن‌آوین)

نهال‌ها (برای فراگیران مبتدی) ۲۷

۱. آهnbای شکر و سپاس ۲۹
 ۲. درون، بیرون را شکل می‌دهد ۳۳
 ۳. ما شکل مرئی روح هستیم ۳۵
 ۴. دعا روز ما را می‌سازد ۳۷
 ۵. ارتباط ما با خدا ۴۱

۶. قانون بومرنگ ۴۳
۷. همه‌ی ما به هم مرتبطیم ۴۵
۸. قضاوت ممنوع ۴۷
۹. راه دشوار در مقابل راه آسان ۵۱
۱۰. مشکلات خود را به نصف کاهش دهید ۵۳
۱۱. استعدادهای نهفته‌ی ما ۵۵
۱۲. مراقب حرفهای خود باشید ۵۹
۱۳. خدا همه‌جا حاضر و ناظر است ۶۱
۱۴. وقتی باورش داشته باشم، آنرا خواهم دید ۶۳

جوانه‌ها (برای فراگیران پیشرفته) ۶۵

۱۵. توجه را به عکس معطوف دارید نه به قاب ۶۷
۱۶. علاقه، علاقه می‌آورد ۶۹
۱۷. تأثیر اظهارنظرهای مثبت ۷۳
۱۸. به خواسته‌هایتان فکر کنید، نه به آنچه که نمی‌خواهید ۷۷
۱۹. آنچه توجه مرا جلب کند، مرا نیز جذب می‌نماید ۷۹
۲۰. افکار، منبع خود را ترک نمی‌کنند ۸۳
۲۱. آیا حرف‌هایتان وزن دارد یا بال؟ ۸۵
۲۲. قدرت شکل‌دهندگی تخیل ۸۹
۲۳. خلقت حساب شده ۹۱
۲۴. تغییر برای رشد لازم است ۹۵
۲۵. مفارقتی در کار نیست ۹۷
۲۶. ارتباط ما با خالق و با یکدیگر ۹۹
۲۷. وقتی عاری از عشق باشید، نمی‌توانید آنرا به کسی ارزانی کنید. ۱۰۱

۲۸.	گوشی برای شنیدن.....	۱۰۵
۲۹.	افکار به مثابه هدیه و موهبت.....	۱۰۷
۳۰.	جسم و مرگ.....	۱۱۱

شکوفایی (برای فراگیران با تجربه) ۱۱۳

۳۱.	فقط افکارمان به ما صدمه می‌زنند.....	۱۱۵
۳۲.	افکار من به افکار دیگران می‌پیوندد.....	۱۱۹
۳۳.	دنیای من منعکس کننده‌ی اموری است که به آنها امکان	
	ورود می‌دهم.....	۱۲۳
۳۴.	ما از محیط اطراف خود جذب می‌کنیم.....	۱۲۷
۳۵.	زمانی برای استراحت.....	۱۳۱
۳۶.	افکار تان را انتخاب کنید.....	۱۳۵
۳۷.	پدیده‌ها بر طبق افکار ما شکل می‌گیرند.....	۱۳۹
۳۸.	در هر مشکلی موهبتی نهفته است.....	۱۴۳
۳۹.	بر مشکل فائق آید.....	۱۴۷
۴۰.	استفاده از انرژی روزانه.....	۱۵۳
۴۱.	وجوه ذهن.....	۱۵۷
۴۲.	اعتقاد، ایمان را فعال می‌سازد.....	۱۶۱
۴۳.	روی موج خدا بودن.....	۱۶۵
۴۴.	جام اعتقاد ما.....	۱۶۹
۴۵.	جدا کردن ترس از مشکل.....	۱۷۳
۴۶.	فقط یک نفر، می‌تواند تاریکی را روشن کند.....	۱۷۷
۴۷.	خشم، خودتخریبی است.....	۱۸۱
۴۸.	قدرت کلمه.....	۱۸۳

۱۸۷		هشیاری معنوی	۴۹
۱۹۱		حفظ اتصال به سرچشمه	۵۰
۱۹۵		درسی برای تو	—
۱۹۷		سخن آخر	—

قدردانی

نخست باید از راهنمایی‌های مجموعه کتاب‌هایی به نام دوره‌ی مطالعاتی در زمینه‌ی معجزات قدردانی نمایم. همچنین مرهون بسیاری از افراد روحانی، معلمان و نویسندگانی هستم که در بسیاری از دروس این کتاب، الهام‌بخش من بوده‌اند. این مطالب در نتیجه‌ی سال‌ها مطالعه جمع‌آوری شده‌اند؛ لذا مجزا ساختن آنها از هم کار دشواری است. با وجود این، مراتب سپاس و قدردانی خود را تقدیم همه‌ی کسانی می‌کنم که در این کار به نوعی مشارکت داشته‌اند.

از انتشارات پرنسیس - هال و کلن برای چاپ زودتر این کتاب و از بی‌یاند وردز برای موقع‌شناسی آنها جهت معرفی آن به همه‌ی جهان عمیقاً سپاسگزارم.

تحریر مطالبی از این دست، هرگز به تنهایی میسر نمی‌گردد، بنابراین مایلیم سپاس عمیق خود را به مساعدت‌های غیر مرئی به هر نوعی تقدیم دارم.
پگی جی. جنکنیز

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

این کتاب تنها نمونه‌ای است از هزاران کتابی که درباره‌ی معنویات نوشته می‌شود. از آنجایی که بسیاری از افراد به خالق نخستین، روح و... معتقدند، بنابراین از تاکید بیش از حد بر آنها اجتناب و خوانندگان محترم را دعوت می‌کنم تا با دقت بر موارد فوق راه مطلوب خود را بیابند. دروس این کتاب بر اساس اصول کلی و عمومی است که قطع نظر از کشور، فرهنگ و دین در همه جا مصداق دارند.

با توجه به پیش‌زمینه‌ای که در ارتباط با مادر، مربی، معلم، والد و دانشجو و دانش‌آموز اصول عمومی و معنوی داشته‌ام، بنظرم منطقی است که با هم به طرح این زمینه بپردازیم؛ با این امید که روند رشد هوشیاری، که جهان ما به آن نیازمند است، سرعت یابد.

در مقام یک والد متوجه شدم که نیاز شدیدی برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه‌ی اصول معنوی و ذهنی وجود دارد تا به نحوی ساده این مطالب به بچه‌ها تعلیم داده شود و نهایتاً به این نتیجه رسیدم که دو ابزار

مطلوب تدریس، یعنی کمک آموزش‌های دیداری و تمثیل‌ها را باید به هم آمیخت تا بتوان برخی از اصول معنوی را به کودکان آموخت. این گفته که آنچه را لازم است یاد بگیریم، درس می‌دهیم، در هنگام تحریر کتاب کاملاً در مورد من، مصداق یافت. از در میان گذاشتن این مطالب با شما سرورم و امیدوارم ثمربخش باشد همان‌طوری که برای من بوده است. این کتاب صرفاً برای تدریس به کودکان نیست، بلکه برای تعلیم کودک درون هر یک از ما نیز مفید است.

امید وافر دارم که شما و کودکان مورد تعلیم، در هنگام مرور این دروس اوقات پر سرور و شغفی داشته باشید.

حقایق بزرگ پربها هستند

این حقیقت عام

که انسان‌ها هر روز می‌ستانند و پس می‌دهند

آنچه را که در مسیر معمول زندگی عرضه می‌شود

باد سبکبال در مسیر ما فرار می‌دهد.

اما دستیابی به حقایق بزرگ دشوار است

بر حسب شانس نیست

نفس رؤیای تابستان آنرا نمی‌آورد

ولی وصول به آن با مجاهده‌ی بسیار آدمی

تحت ضربات شدید رود و باد مخالف میسر است

«از شخصی گمنام»