

## چه کتابی مناسب بچه‌هاست؟



خوراک فکری کودک باید همپای رشد جسمی او تغییر کند تا به موقع، خوراک مناسب در اختیار روان او نیز قرار گیرد بنابراین باید متناسب با سن کودک انتخاب شود تا او نتواند آنچه را در اختیارش قرار می‌گیرد خوب دریافت و هضم و جذب ذهنش کند. برای انتخاب کتاب، متناسب با سن کودک، روی این پله‌ها حرکت کنید.

**تولد تا ۲ سالگی**

کتاب‌های انتخاب شده برای این رده سنی باید دارای این ویژگی‌ها باشد:

**جذابیت**

کتاب‌های ویژه این رده سنی باید از نظر اندازه بزرگ بوده و طراحی جلد و صفحه‌های آن از رنگ‌های شاد و تصویرهای بزرگ و رنگی برخوردار باشد. داستان یا توضیح کوتاه زیر هر تصویر باید ساده، جذاب و گویا باشد.

**دوام**

کتاب‌های ویژه این رده سنی باید به لحاظ ساختاری نیز بادوام باشند و از طرفی باعث آسیب به کودک نیز نشوند. به همین دلیل انواع پلاستیکی، مقوایی، پارچه‌ای و بعضی انواع قابل شست و شو، بهترین گزینه برای کتاب‌های این رده سنی هستند. اندازه آنها نیز بهتر است کوچک باشد تا کودک بتواند آنها را بردارد.

**تصویر محور**

این رده سنی، دوران جذابیت رنگ‌هاست. بنابراین باید تصویرهای کتاب به لحاظ بصری توجه کودک را جلب کند. البته این تصاویر نباید ترسناک بوده و در ذهن ناخودآگاه کودک اثر نامناسبی نگذارد.

بعضی از آدم‌ها وقتی عصبانی می‌شوند، بدون اینکه عواقب آن را در نظر بگیرند تمرکز خود را از دست می‌دهند و دست به کارهایی می‌زنند که خودشان هم بعدها پاور نمی‌کنند که چنین اعمالی را انجام داده باشند. آنها به علت اینکه نتوانسته‌اند لحظه‌ای کوتاه بر خشم خود غلبه کنند افکار و اعمال مخفی خود را برای دیگران به نمایش گذاشته‌اند. بدترین حالت این است که این افراد حتی نمی‌دانند که دقیقاً چه چیزی می‌خواهند و تصویر ذهنی آنها فقط منفی و نگران کننده است.

**عیب‌جویی**

یکی از عوامل بروز عصبانیت، عیب‌جویی و سرزنش کردن دیگران است. این عیب‌جویی‌ها معمولاً به این دلیل اتفاق می‌افتد که برای شخص موردنظر مشکل است، مسئولیت کاری را که انجام داده، بپذیرد یا به خاطر تاثیر بر کارش از دیگران عذرخواهی کند. شاید خودش می‌داند که مقصر است؛ اما دوست ندارد که آن را بپذیرد.

**تغییر(نه)!**

برخی افراد حتی در برابر کوچک‌ترین تغییری مضطرب و نگران می‌شوند و معمولاً واژه «تغییر» آنها را بصلانی می‌کند.در واقع واژه تغییر برای کسانی که به آن با دیده منفی می‌نگرند به معنای نتوانستن و تبدیل شرایط بدتر است. آنها از عمل کردن وحشت دارند و در اینگونه موارد در ذهن خود هر اتفاق بدی را که در گذشته برایشان افتاده دوباره زنده می‌کنند.

افراد برای مبارزه با ناراحتی هنگام شکست باید از قیل خود را برای هرگونه نتیجه‌ای آماده کنند و همیشه منتظر برنده شدن نباشند. تا قبل از شروع هر نوع رقابتی با تمام توان، تلاش خود را به کاربندند ولی پس از اعلام نتیجه، عصبانیت و ناراحتی هیچ فایده‌ای ندارد و فقط توان فرد را برای مبارزات بعدی از بین می‌برد. تحقیقات نشان می‌دهد، افراد عصبانی و خشمگین با کوچک‌ترین تلنگری خیلی زود به هم می‌ریزند و کنترل رفتار خود را از دست می‌دهند.در مقایسه با افراد آرام و خونسرد که هنگام بروز مشکلات می‌توانند واکنش صحیحی داشته باشند در معرض خطرات جسمانی بیشتری قرار دارند. بسیاری از این افراد معمولاً مبتلا به زخم‌معدی یا میگرن می‌شوند و اغلب ناراحتی‌های گوارشی دارند. پادمان باشد، هر فردی خود مسبب ناراحتی‌ها و شادی‌هایش است و آگاهانه و ناآگاهانه خود را آزار می‌دهد.

**محبوبیت تان را حفظ کنید**

**ریتم**
اگر این تصویرها با ترانه‌های ساده‌ای همراه باشند، بسیار عالی است. سن فراگیری ریتم و موسیقی از همین سن است. بنابراین ریتمیک بودن متن تصویرها ویژگی بسیار مهمی است.

**۲ تا ۵ سالگی**

این دوره، همان دوره پیش دبستانی است. مرحله‌ای که کودکان برای آموزش جدی، آماده می‌شوند. کتاب‌های ویژه این رده سنی باید این ویژگی‌ها را داشته باشد.

**جذابیت**

تصویرها بهتر است تصویرسازی باشند. علاوه بر اینکه باید رنگی، گویا و درگیر کننده ذهن کودک باشند.

**سادگی**

داستان کتاب باید ساده، جذاب و شاد باشد. از نظر حجم باید مقدار آن کم باشد به شکلی که در یک بار مطالعه کتاب داستان تمام شود. به این ترتیب پیوستگی روند داستان در ذهن کودک باقی مانده و می‌تواند خط داستانی را دنبال کند. این کار به مهارت نوشتن او در دوره بزرگسالی کمک خواهد کرد.

**آموزش**

این کتاب‌ها باید مفاهیم اولیه مانند حجم، اندازه، شکل، رنگ، اعداد، حیوانات، اسامی گل و گیاه، حروف الفبای زبان مادری یا زبان دوم را به کودک یاد بدهد. نقش آموزشی آن کتاب‌ها بسیار مهم است.

**ریتم**

کلمه‌های انتخاب شده برای روایت داستان

کتاب، صفحه‌آرایی، طراحی جلد باید به شکلی باشد که ضمن همخوانی با سن کودک، او را به خواندن تشویق کند.

**پرسشگری**

از آنجایی که کودک در این مرحله نیز در حال آموزش مفاهیم دیگری است، بنابراین باید مطالعه این کتاب‌ها نیز پرسش‌هایی را متناسب با سن کودک در ذهن او برانگیزد. موضوع کتاب‌ها باید ذهن کودک را بیدار کرده و او را به پرسش وادارد.

**کوتاه و مفید**

از این سن، کودکان می‌توانند داستان‌های دنباله‌دار را نیز مطالعه کنند به این شرط که داستان هر بخش در ضمن پیوستگی با کل کتاب، در همان یک فصل تمام شده و ابتدا و انتهای داستان برای کودک مشخص باشد.

**شعر و ترانه**

از این سن، کودکان به تدریج تفاوت بین نظم و نثر را متوجه می‌شوند. بنابراین بهترین زمان برای در اختیار قرار دادن کتاب‌های شعر و ترانه کودکان همین زمان است اما در انتخاب دقت کنید. مفهوم این ترانه‌ها باید ساده باشد و از آوای مناسب برخوردار باشند.

**۱۲ سالگی به بعد**

این سن، مرز بین کودکی و بزرگسالی است. از این زمان به بعد، به تدریج خود بچه‌ها باید برای خرید کتاب اقدام کنند. بنابراین ضمن اینکه به آنها کمک می‌کنید که چه کتابی انتخاب کنند، کتاب‌هایی با این ویژگی‌ها را در اختیارشان قرار دهید.

**پرسشگری**

داستان‌ها باید به شکلی انتخاب شوند که پرسش‌هایی در ذهن کودک ایجاد کرده و او را به تفکر وادارد. در دریافت پاسخ این سوال‌ها، کودک دهید. به این ترتیب به فکر او نیز جهت دهی خواهید کرد. البته این به معنی توقف در خرید دیگر ژانرهای ادبیات نیست.

**رمان به میان می‌آید**

اگر تا به حال باید داستان‌های کوتاه و ساده را برای مطالعه فرزندان انتخاب می‌کردید حالا می‌توانید او را با خواندن رمان‌های مناسب شش، به دنیای جدیدی ببرید. از این سن بچه‌ها می‌توانند داستان دنباله‌دار را مطالعه کرده و تعدد شخصیت‌های کتاب آنها را اذیت نمی‌کند.

**پای علم را به میان بیاورند**

اگر تا به حال کتاب‌های مرجع برای مطالعه فرزندان انتخاب نکرده‌اید اکنون وقت معرفی این کتاب‌هاست. کودکان از این سن می‌توانند مفاهیم علمی را بهتر درک کرده و به مطالعه کتاب‌های مرجع بپردازند.

**تنوع را از دست ندهید**

مطالعه زندگی‌نامه، شاهکارهای ادبیات جهان ویژه رده سنی آنها، رمان‌های تاریخی، اساطیری و افسانه‌ها باید از همین سن آغاز شود. ترانه و شعر نیز ژانر دیگری از ادبیات است که باز هم در این دوره می‌تواند به شکل جدی تر دنبال شود.

### تیر خلاص به خودتان نزنید



هر فردی زمان عصبانیت باید مواظب باشد، شخصیت خود را لگد مال نکند. ما اگر بخواییم محبوبیت و شخصیت خود را نزد دیگران حفظ کنیم، باید بدانیم که هر لحظه ممکن است شرایطی پیش آید که محبوبیت و شخصیت ما بدون آنکه خودمان بدانیم در معرض آزمایش و خطر قرار بگیرد و اگر آن زمان کوچک‌ترین اشتباهی از ما سر بزند، شخصیت ما نزد دیگران لکه دار خواهد شد. هرگونه واکنش تند و غیرمعمول، عدم‌توانایی ما در حل مشکلات را در افکار دیگران تداعی خواهد کرد.

**از کوره در نروید**

بعضی از افراد به محض شنیدن کوچکترین زمزمه‌های مخالفت سریعاً آشفته شده و با داد و فریاد و گام‌ها یا واکنش‌های فیزیکی عصبانیت خود را به اطرافیان نشان می‌دهند، اما در مقابل افرادی با ملایمت خود را کنترل کرده و اجازه نمی‌دهند هرچیز و هرکسی آنها را از کوره به در کند. اما واقعاً علت این همه تفاوت‌های رفتاری در چیست؟

– به دیگران اجازه‌ه می‌دهید با عصبانیت خود

با درنظر گرفتن راه‌هایی که در زیر ذکر شده می‌توان از بروز عصبانیت در خود و دیگران جلوگیری کرد و یا دست کم از شدت آن کاست:
– در زمان مشاجرات سعی کنید از لحن و کلماتی استفاده کنید که موجب آزار طرف مقابل‌تان نشود و او را تحریک نکند.

– رفتار خود را تحت کنترل داشته باشید و از نمایش اعمالی که موجب بی‌احترامی و توهین به دیگران می‌شود خودداری کنید.

– موقعیت شناس باشید و با یادآوری این جمله در ذهن تان که هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد در زمان مطرح کردن موضوعات، مطمئن شوید که اکنون شرایط و موقعیت شما و طرف مقابل‌تان برای گفت‌وگو مناسب است یا نه.

– به‌گونه‌ای رفتار کنید که دیگران احساس نکنند قصد زدن، فریب و سواستفاده از آنها را دارید. برای این کار بهتر است قبل از ارائه راهکار، خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و ببینید از نتیجه کار راضی می‌شوید.

– اشتباهات خود را بپذیرید و بابت آن به صراحت عذرخواهی کنید. بهترین زمان عذرخواهی که بیشترین تاثیر را در طرف مقابل خواهد داشت همان زمانی است که شما به اشتباه خود پی برده‌اید.

– سعی کنید به نکات مثبت سخنان طرف‌تان بیشتر توجه کنید و از صحبت‌های او برداشت منفی نداشته باشید.

– اشتباهات او را بزرگ نمای نکرده و خطاهای خود را کوچک شمارید.

– بد نیست که بعضی مواقع گذشت کنید و به نفع طرف مقابل‌تان رای بدهید. او هم این کار شما را مدنظر خواهد داشت و در جایی جریان خواهد کرد، به این ترتیب دو مشکل به راحتی حل خواهد شد. دقت کنید که اگر برعکس آن را انجام دهید نتیجه متضاد خواهد بود.

– به آرامی سخن بگویید و هرچند وقت یکبار خود و طرف مقابل‌تان را به آرامش دعوت کنید.

– اگر طرف مورد بحثتان همسر یا فرد نزدیک به شما است، هرچند وقت یکبار به او بگویید دوستش دارید و بد او را نمی‌خواهید.

شما می‌توانید هیجانات و رفتارهایتان را خودتان انتخاب کنید. بدین‌مننا که وقتی برای رسیدن به اهداف تان با مشکل مواجه می‌شوید، این خود شما هستید که تصمیم می‌گیرید چگونه رفتار کنید.

#### مهم‌ترین معیار در ازدواج



تا به حال درباره معیارهای گوناگون برای ازدواج زیاد شنیده‌اید که هر کدام هم در جایگاه خودشان از اهمیت زیادی برخوردار هستند، اما در میان همه این معیارها تشابه مذهبی و فرهنگی دختر و پسر و خانواده‌های آنها برای ازدواج و شروع یک زندگی موفق، بالاترین اهمیت را در تداوم زندگی مشترک افراد دارد.

عقاید دینی بخش مهمی از فرهنگ و ذهنیت یک فرد را تشکیل می‌دهد که از شیوه زندگی و فعالیت‌های روزمره تا تربیت فرزندان و نوع روابط و معاشرت‌ها تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد. بنابراین بیره نیست اگر بگوییم تناسب اعتقادی در ازدواج، اولین و مهم‌ترین عامل تقاضم است.

وقتی از دختر یا پسری درباره معیارهایش برای ازدواج سوال می‌شود، معمولاً جواب‌هایی مثل داشتن خانواده خوب، سطح تحصیلی و طبقاتی قابل قبول، چهره خوب، اندام مناسب و… شنیده می‌شود.

جلالی، کارشناس ارشد روان‌شناسی، با اشاره به تجربه کاری خود در زمینه مشاوره، می‌گوید: قبل از ازدواج تمام جوانب اعم از این‌که تشابه و تفاقم در چند زمینه باید وجود داشته باشد یا این‌که تفاوت‌های موجود در دختر و پسر تا چه حد قابل چشم‌پوشی و گذشتن و تا چه حد جدی و مهم است را باید در نظر بگیریم.

وی می‌افزاید: مسائل مختلفی مثل میزان رشد عاطفی، تناسب هوشی و تشابه علایق و طرز تفکر، چگونگی گذراندن اوقات فراغت، تشابه تحصیلی، طبقاتی و حتی تناسب در ویژگی‌های ظاهری طرفین باید بررسی شود.

از نظر میزان رشد عاطفی، شخصی که ناپخته و خام است نمی‌تواند با فردی که از نظر عاطفی پخته است، تجربیات عاطفی ارزشمندهای داشته باشند و در جریان زندگی همیشه می‌پندارد همسرش به او علاقه‌ای ندارد، چون ابراز علاقه نمی‌کند و علاقه خودش را با غافلگیر کردن او یا به صورت کلامی نشان نمی‌دهد، در صورتی که همسر او این طرز ابراز علاقه را بچکانه و حتی توهمات او را سطح پایین می‌داند که همین مساله به بروز مشکلات زیادی در زندگی مشترک آنها ختم می‌شود. وقتی همسران از نظر بهره هوشی هم خیلی زیاد با هم تفاوت داشته باشند زندگی کلافه‌کننده‌ای برایشان به وجود می‌آید که در آن دائم یکی در حال تحقیر دیگری است.

جلالی همچنین با اشاره به نشایهات در علایق و طرز تفکر، می‌گوید: به طور حتم نباید دو نفر که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند، عین و آینه هم باشند، اما حتما باید با هم تناسب داشته باشند و این تناسبات در مورد علاقه‌ها و طرز فکر هم بسیار اهمیت دارد. به طور مثال مردی که عاشق سر و صدا و مهمانی و بودن در جمع است نمی‌تواند با خانمی که درونگراست و همیشه ترجیح می‌دهد با همسرش در سکوت و تنهایی باشد زندگی مشترک خوبی داشته باشد، چون هر دو همیشه ناراضی هستند و نمی‌توانند هیچ تجربه و خاطره مشترک خوشایندی با همدیگر داشته باشند.

وی می‌افزاید: این مساله در مورد تشابه تحصیلی و طبقاتی هم صدق می‌کند و یک فرد تحصیلکرده نمی‌تواند نقاط مشترک زیادی با فردی که تحصیلات پایینی دارد، داشته باشد. در مورد اختلافات طبقاتی هم همین‌طور است و این نکته گر چه در ابتدای زندگی ممکن است به چشم نیاید، اما در درازمدت مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند و یکی از نکات جالبی که در این زمینه می‌بینیم این است که بیشتر، آن فردی که از نظر تحصیلی و طبقاتی پایین‌تر است ابتدا شروع به ناسازگاری می‌کند و در دسر‌ساز می‌شود و آن هم به دلیل خفارتی است که در رابطه با طرف مقابلش احساس می‌کند؛ در حالی که اگر همین فرد با کسی هم‌طبقه و هم‌شان خودش ازدواج کرده بود می‌توانست بسیار هم سازگار باشد و زندگی موفقى داشته باشد.

**اختلاف در سطح ایمان و اعتقاد دینی**

در نگاه اول شاید غیرقابل‌باور و کمی اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما در تمام موارد مطرح شده در مورد معیارهای ازدواج، تشابه مذهبی و فرهنگی نقش دارد.

ریحانه جلالی در این باره می‌گوید: تشابه مذهبی روی تک‌تک معیارهای افراد برای ازدواج سایه می‌اندازد و اعتقادات مذهبی هر فرد و خانواده‌اش، علایق، طرز فکر، آداب، سنت و حتی دیدگاه‌های افراد در مورد خانواده‌های یکدیگر و… را نیز شامل می‌شود.

مراسم و آداب و سنت‌ها در افراد مذهبی و غیرمذهبی یا به طور کلی در افرادی که تفاوت خیلی زیادی در سطح اعتقاد و مذهب با یکدیگر دارند، متفاوت است.

جلالی می‌افزاید: حد و مرزها و شوخی‌های افراد با یکدیگر، جداسازی آقایان و خانم‌ها و حتی تعیین سن ازدواج و چگونگی ازدواج مثل سنتی یا مدرن بودن آن، در افراد با سطح فرهنگی و مذهبی مختلف، متفاوت است.

در مواردی ممکن است دو نفر به دلیل علاقه‌ای که بین آنها به وجود آمده، از این اختلاف فرهنگی مذهبی چشم‌پوشی کنند و در ابتدا خود را با شرایط دیگری و خانواده او سازگار سازند یا حتی یکی به خاطر دیگری از خانواده خود به طور کامل طرد شود یا خود او از آنها کناره‌گیری کند، اما جلالی معتقد است زمانی که کمی از شور و شوق اولیه زندگی مشترک کاسته می‌شود و زندگی به روال عادی خود برمی‌گردد، به طور معمول این افراد از انتخاب خود پشیمان می‌شوند و نمی‌توانند خود را هم‌رنگ دیگری کنند و در مواردی هم که یک نفر از خانواده خود دور یا طرد شده است، دائم با دیدن کوچک‌ترین خطایی، طرف مقابل را به بی‌لیاقتی در برابر از خودگذشتی خود متهم می‌کند! به گفته این کارشناس مسائل خانواده، بانبات‌ترین ازدواج‌ها، بیشترین تشابهات و تناسبات را دارند و از تشابه مذهبی هم می‌توان به عنوان مهم‌ترین عامل تفاقم و درختی نام برد که شاخه‌ها و ثعبات آن روی همه معیارهای دیگر سایه انداخته است.

درین قسمت مهم فرهنگ و ذهنیت و شیوه زندگی هر فرد است و روابط و معاشرت و به‌ویژه تربیت فرزندان را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

**اختلاف در تربیت فرزندان، ناشی از اختلافات مذهبی**

دختر و پسری که با اختلاف در نوع اعتقادات ازدواج می‌کنند، حتی اگر قبل از ازدواج به این توافق رسیده باشند که به مسائل مربوط به مذهب کاری ندارند، پس از کاهش احساسات پرشور جوانی، در زمینه‌های مختلف اختلاف نظر و احتمالاً ناسازگاری خواهند داشت. تصور کنید در چنین خانواده‌ای پای یک کودک نیز به میان بیاید. تربیت و پرورش کودک یکی از زمینه‌های مهم برای ناسازگاری‌های دائم زن و شوهر خواهد بود.

به طور معمول، فرزندان چنین ازدواج‌هایی نه عقیده پدر را قبول می‌کنند و نه عقیده مادر، بلکه برخلاف قوانین جامعه و بشریت حرکت می‌کنند. جلالی هم وضعیت تربیت بچه‌هایی را که در این خانواده‌ها به دنیا می‌آیند اسفبار توصیف می‌کند و می‌گوید: در بهترین شرایط فرض می‌کنیم اختلاف چندانی بین پدر و مادر در این زمینه به وجود نیامده و یکی خود را با شرایط خانواده دیگری سازگار کرده است و فقط در زمان رفت و آمد با آنها مجموعه‌ای نکات را به صورت نمایشی رعایت می‌کند، حال فکر می‌کنید چه بلایی بر سر فرزند این خانواده می‌آید؟ فردی که از کودکی شاهد نقش بازی کردن والدین و نیرنگ آنهاست مثلاً مادر را می‌بیند که به منزل خانواده پدری می‌رسد چادر به سر می‌کند یا برعکس پدر رفتاری در خانواده مادری نشان می‌دهد که به آن اعتقادی ندارد، این فرد علاوه‌بر این که هرگز نمی‌تواند اعتقاد ثابت و درستی پیدا کند از نظر شخصیتی هم دچار دوگانگی و نترزل می‌شود.