

# آموزش و تربیت معنوی کودکان

نویسنده: جون بگی - تکینز

ترجمه: دکتر زهرا غلامی، مریم بوالهری، سوسن بی جاوید

ویرایش و مقدمه: دکتر جعفر بوالهری



سرشناسه: جنکینز، پگی دیویسون، ۱۹۳۲ م.

Jenkins, Peggy Davison

عنوان و نام پدیدآور: آموزش و تربیت معنوی کودکان/نویسنده جوی پگی جنکینز؛ ترجمه زهرا غلامی، مریم بوالهری،

سهیلا منیری جاوید؛ ویرایش و مقدمه جعفر بوالهری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور؛ ۱۵×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲-۰۷۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فایا

یادداشت: عنوان اصلی: Nurturing spirituality in children: simple hands-on activities, c۲۰۰۸.

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «پرورش معنویت در کودکان، نوجوانان و کودک درون: راهکارهای ساده و

ملی» توسط انتشارات نخستین در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.

یادداشت: نمایه.

عناوین دیگر: پرورش معنویت در کودکان، نوجوانان و کودک درون: راهکارهای ساده و عملی.

موضوع: تعلیمات دینی برای جوانان

موضوع: جوانان — زندگی مذهبی

به افزوده: غلامی، زهرا، ۱۳۴۷ — مترجم

شناسه افزوده: بوالهری، مریم، ۱۳۶۷ — مترجم

شناسه افزوده: منیری جاوید، سهیلا، ۱۳۳۸ — مترجم

شناسه افزوده: بوالهری، جعفر، ۱۳۲۷ — ویراستار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲-۰۷۲-۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲-۰۷۲-۴

شماره کتاب: ۳۵۰۵۹۷

عنوان: آموزش و تربیت معنوی کودکان

تألیف: جوی پگی جنکینز

مترجمان: جعفر بوالهری، زهرا غلامی، حیا

صفحه آرای و طراحی جلد: کژال رحیمی

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه قطع رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴ / دوم ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲-۰۷۲-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

## فهرست مطالب

| صفحه | فهرست محتوا                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ۵    | تشکر و قدردانی                                                                     |
| ۶    | پیشگفتار مؤلف                                                                      |
| ۷    | رهنمودهایی از نویسنده در جهت بکارگیری باورهای مثبت با هدف رشد معنوی                |
| ۹    | پیشگفتاری جهت کاربرد جملات تأییدی                                                  |
| ۱۱   | مقدمه‌ای در تربیت معنوی                                                            |
| ۱۵   | فصل اول بذریعای شروع یادگیری                                                       |
| ۱۷   | درس اول: شناخت نعمت‌ها                                                             |
| ۲۰   | درس دوم: درون را آرام می‌دهد                                                       |
| ۲۲   | درس سوم: ما شکل‌دهی روح هستیم                                                      |
| ۲۴   | درس چهارم: دعا روز را زودتر می‌گذراند                                              |
| ۲۷   | درس پنجم: پیوند ما با روح                                                          |
| ۲۹   | درس ششم: قانون بوم رنگ                                                             |
| ۳۲   | درس هفتم: ما همه به هم متصل‌ایم                                                    |
| ۳۴   | درس هشتم: قضاوت نه                                                                 |
| ۳۷   | درس نهم: راه سخت در مقابل راه آسان                                                 |
| ۳۹   | درس دهم: مشکل خود را از وسط نصف کنید                                               |
| ۴۱   | درس یازدهم: مراقب حرف‌های‌تان باشید                                                |
| ۴۳   | درس دوازدهم: استعدادهای نهفته ما                                                   |
| ۴۶   | درس سیزدهم: خدا در همه جا حاضر است                                                 |
| ۴۸   | درس چهاردهم: من چیزی را که به آن اعتقاد دارم را می‌بینم                            |
| ۵۰   | درس پانزدهم: تمرکز بر عکس نه بر قاب عکس                                            |
| ۵۳   | فصل دوم: جوانه‌ها - جهت پیشرفت نوآموزان                                            |
| ۵۵   | درس شانزدهم: هم نوع جذب هم نوع می‌شود؟                                             |
| ۵۸   | درس هفدهم: تأثیر قدرت جملات مثبت                                                   |
| ۶۲   | درس هجدهم: درباره‌ی چیزهایی که می‌خواهید فکر کنید نه در مورد چیزهایی که نمی‌خواهید |
| ۶۴   | درس نوزدهم: چیزی را به دست می‌آورم که به آن توجه می‌کنم                            |
| ۶۷   | درس بیستم: افکار سر منشأ خودشان را رها نمی‌کنند                                    |
| ۶۹   | درس بیست و یکم: آیا کلمات شما نشاط آور یا ناراحت کننده است؟                        |

|     |                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۷۲  | درس بیست و دوم: قدرت سازنده تصور و خیال                                                                  |
| ۷۵  | درس بیست و سوم: ایجاد خلاقیت                                                                             |
| ۷۸  | درس بیست و چهارم: تغییر مورد نیاز رشد است                                                                |
| ۸۰  | درس بیست و پنجم: هیچ جدایی وجود ندارد                                                                    |
| ۸۲  | درس بیست و ششم: ارتباط ما با خالق و یکدیگر                                                               |
|     | درس بیست و هفتم: شما نمی‌توانید کسی را دوست داشته باشید مگر آنکه عشق و دوست داشتن در شما وجود داشته باشد |
| ۸۴  |                                                                                                          |
| ۸۷  | درس بیست و هشتم: به راهنمایی‌ها گوش کنید                                                                 |
| ۸۹  | درس بیست و نهم: افکارم هدیه است                                                                          |
| ۹۲  | درس سی ام: من و بدنم                                                                                     |
| ۹۵  | فصل سوم: شکوفایی کامل جهت تجربه نوآموزان                                                                 |
| ۹۷  | درس سی و یکم: آنها انسان به ما صدمه می‌زنند                                                              |
| ۱۰۰ | درس سی و دوم: انزایم به همه افراد متصل می‌شود                                                            |
| ۱۰۳ | درس سی و سوم: انفعال دنیا، من چیزی هست که من درون آن قرار دارم                                           |
| ۱۰۶ | درس سی و چهارم: ما مجرب معاد امر افسان می‌شویم                                                           |
| ۱۰۹ | درس سی و پنجم: زمانی برای آموش                                                                           |
| ۱۱۱ | درس سی و ششم: افکارتان را انتخاب کنید                                                                    |
| ۱۱۳ | درس سی و هفتم: همه چیز مطابق با افکار ما عمل می‌گیرد                                                     |
| ۱۱۵ | درس سی و هشتم: در هر مشکل، هدیه وجود دارد                                                                |
| ۱۱۷ | درس سی و نهم: از بالا به مشکلات نگاه کنید                                                                |
| ۱۲۰ | درس چهل: کاربرد انرژی روزانه ما                                                                          |
| ۱۲۳ | درس چهل و یکم: ابعاد مختلف ذهن                                                                           |
| ۱۲۶ | درس چهل و دوم: باور و اعتقاد به فعالیت نیرو می‌دهد                                                       |
| ۱۲۹ | درس چهل و سوم: من اعتقاد به خدا و خوبی را دارم                                                           |
| ۱۳۲ | درس چهل و چهارم: فئجان مربوط به باور ما                                                                  |
| ۱۳۵ | درس چهل و پنجم: جدا کردن ترس از مشکل                                                                     |
| ۱۳۸ | درس چهل و ششم: فقط یک نفر می‌تواند تاریکی را روشن کند                                                    |
| ۱۴۱ | درس چهل و هفتم: خشم خود را نابود می‌سازد                                                                 |
| ۱۴۳ | درس چهل و هشتم: قدرت کلمه                                                                                |
| ۱۴۶ | درس چهل و نهم: با جدیت معنویت مان را ببافیم                                                              |
| ۱۵۰ | درس پنجاه: حفظ رابطه با منبع                                                                             |
| ۱۵۴ | یک درس فقط برای شما                                                                                      |
| ۱۵۵ | نمایه موضوعی                                                                                             |

## پیشگفتار نویسنده

من احساس کردم که افراد زیادی به خداوند یکتا معتقد هستند و به دنبال آن بود که درس‌های این کتاب مبتنی بر اساس اصول کلی و جهانی که همه به آن معتقد اند و وابسته به کشور، فرهنگ و مذهب خاصی نیست نگارش یافته است. من اغلب این کتاب می‌تواند مادران، والدین، معلمان، نویسندگان و دانش‌آموزان باشند. امیدوارم با کمک این کتاب زمینه‌ای فراهم شود که خودآگاهی و معنویت افراد بیشتر شود. زیرا این نیاز همه افراد در دنیا می‌باشد. یکی از والدین گفته بود، من احساس می‌کنم که به اطلاعات زیادی در زمینه اصول معنویت و روانی نیازمندم تا بتوانم به راحتی با فزندم در این زمینه ارتباط برقرار کنم و این اطلاعات را به او بیاموزم. بنابراین ما با کمک ابزارهای بینایی و قیاسی (مشابه) این اصول معنوی را به بچه‌ها آموزش می‌دهیم. من خوشحالم که می‌توانم سهم مهمی در یادگیری شما داشته باشم و امیدوارم که بتوانم کمکی به شما کرده باشم، همان گونه که به من در این زمینه کمک شد. آرزوی من این است که شما و بچه‌ها در مسیر زندگی تان اوقات شادی را داشته باشید. در پایان که شما مطالب ذیل را مطالعه می‌کنید، بتوانید از این جملات پندی بیاموزید.

■ واقعیت و حقیقت همیشه ارزشمند است.

■ واقعیت در زندگی همه مشترک است و ما به دنیا چیزی را می‌بینیم و چیزی را دریافت می‌کنیم در حقیقت عمر و جوانی مان را می‌دهیم و در مقابل تجربه کسب می‌کنیم.

■ با ما همراه شوید تا راه آسان را بتوانیم پیدا کنیم.

■ در این مسیر محکم و با اراده حرکت کنید و براساس شانس و تصادف به دنبال حقیقت نباشید بلکه با اراده و یقین تلاش کنید.

■ در وجود همه‌ی ما فطرت الهی دمیده شده پس با تمام وجود تلاش می‌کنیم تا این صفات الهی شکوفا شود.

## رهنمودهایی از نویسنده در جهت بکارگیری باورهای مثبت با هدف رشد معنوی

هدف این کتاب آموزش تربیت معنوی کودکان است، لذا در پایان هریک از جملات و عقیده مثبتی بیان می‌شود که نتیجه گیری همان درس است، بنابراین پیشنهاد می‌شود پیش از مطالعه و تدریس این کتاب این بخش را مطالعه نماید. ما و عقایدی که در این کتاب بکار برده شده، بیان اعتقادات مسیحی نیست. ما می‌دانیم که خداوند ما را آفریده، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ چه چیزهایی را تجربه کنیم. از این جملات می‌توانیم به عنوان ابزار جهت ایجاد تغییر در فکر و تجارب روزمره‌مان استفاده نماییم. بنابراین این کتاب را در باورهای ما صورت گیرد، لذا باید خودآگاهی خود را هماهنگی با نظم الهی و روشی قرار دهیم. من معتقدم که باورهای ما در بخش نیمه خودآگاه ذهن قرار دارد. این باورها شامل هیجانات، ترس‌ها، تردیدها، رخدادهای واقعی و دیدگاه‌های پذیرفته شده دیگران است. این باورها، افکار مثبت و منفی را به طور یکسان می‌سازد و در نتیجه چیزی را خلق می‌کند که حس می‌کنیم آن واقعیت است. در نتیجه واقعیت چیزی می‌شود که قبلاً در ذهن ما شکل گرفته است. بنابراین جای کاربرد جملات و باورهای مثبت لازم است و با بکارگیری باور و بیان مثبت می‌توانیم تغییراتی را در افکار مان (افکار منفی که از دیگران پذیرفته‌ایم و آنچه ما گفته شده) ایجاد کنیم. ارزش این کار و بکارگیری این گونه جملات مثبت و تأکیدی در این گونه آموزش‌ها زمانی دو چندان می‌شود که به یاد داشته باشیم چون ما انسان‌ها، موجودات معنوی و دارای فطرت الهی هستیم پس می‌توانیم به کمال و قرب الهی دست یابیم.

تأثیر جملات و باورهای مثبت در کودکان خردسال بیشتر است چون آنها به فطرت و حقیقت وجودی خود نزدیکترند و همانند بزرگترها تحت تأثیر باورهای منفی قرار نگرفته‌اند. ما بزرگترها در بیشتر اوقات بطور ناخودآگاه جملات و باورهای منفی را در زندگی مان بکار می‌گیریم و جملات منفی را با خود زمزمه می‌کنیم. به طور مثال با خود می‌گوییم: «نمی‌توانم این کار را انجام دهم»، «من خیلی خسته‌ام»، «فکر کنم دارم بیمار می‌شوم»، «رخ دادن کند هستم»، «در تکرار کلمات شل هستم» و یا «مغزم خالی شده و حافظه کار نمی‌کند». این نوع از باورهای منفی یا خود منفی نگری به آرامی برون فرد تداوم یافته و در نتیجه به صورت گفتگوی درونی یا خود گویی می‌شود. در واقع ما با این کتاب و با این روش بیشترین چیزی را که در حال تغییر آن هستیم، همان باورهای منفی و وجود منفی یا غیر معنوی است، که با بکارگیری عملی و بیانی عقاید مثبت این تغییرات حاصل می‌شود.