

فهرست

| | |
|----|--|
| ۳ | مقدمه |
| ۵ | پیشگفتار |
| ۱۰ | هفت کلید، هفت باب |
| ۱۰ | کلید اول: ارتباط با خدا |
| ۱۳ | کلید دوم: ارتباط معلّم و شاگرد |
| ۱۷ | کلید سوم: تطبیق دروس روز، آیات قرآن و احادیث |
| ۱۹ | قرآن، کتاب راه زندگی |
| ۲۰ | کوچک ترین حافظ قرآن کریم |
| ۲۲ | کلید چهارم: مادر سالم |
| ۲۵ | یک اثر بزرگ |
| ۲۶ | ریشه‌ی استرس را ببر |
| ۲۶ | ورزش در دوران بارداری |
| ۲۸ | کلید پنجم: تغذیه |
| ۳۲ | کلید ششم: خواب |
| ۳۲ | مغز انسان هنگام خواب |
| ۳۳ | خواب قیلوله |
| ۳۹ | آموختن به هنگام خواب و چگونگی آن |

| | |
|----|--|
| ۴۱ | کلید هفتم : مادر و امکانات روز |
| ۴۲ | هفت سخن، هفت تجربه |
| ۴۴ | هفت پنجره به دنیای جنین |
| ۵۴ | کلید طلائی |
| ۵۸ | آموزش جنین و شش نکته‌ی اساسی |
| ۵۹ | دو نکته از گنج های یادگیری |
| ۶۵ | معرفی طرح لالای فرشته |
| ۷۰ | اهداف طرح لالای فرشته |
| ۷۲ | بالمشتک زمزمه های ملکوتی |
| ۷۳ | مواردی که جهت استفاده از لالای فرشته باید بدانید |
| ۷۴ | پنج نکته برای مادران باردار |
| ۸۰ | مطالبی چند از آقای دکتر حسینی |
| ۸۴ | تحقیقات |
| ۹۶ | آزمونها |

شاید باور این مسئله دشوار نباشد که خیلی مسائل در اطراف ما می گذرد و به خاطر عادی بودن، شاید میزان اهمیّت آن‌ها برای ما مشخص نباشد و این قضیه زمانی خیلی دردناک می شود که گنج گران‌بهای مثل قرآن و گفتار ائمه اطهار(ع) از آن مسائل، با تعبیر عجیب و پر اهمیّت یاد می کنند؛ و من می خواهم از زیباترین و بزرگترین لحظه-ی شگفتی که هر روز در اطراف ما اتفاق می افتد صحبت کنم؛ -تولد؛ عظیم‌ترین گنجی که خداوند متعال به ما ارزانی داشته است.

تولد

درست است که تولّد، -این واژه‌ی چهار حرفی- درون خود عالمی دارد که وقتی انسان با شگفتی‌های آن آشنا می شود، بی اختیار سر به سجده می‌گذارد و در برابر پروردگار خویش خضوع می‌کند. اما آن‌چه که باعث تحیّر مضاعف آدم می شود این است که چه کارهای عظیمی در این دوران (از زمان انعقاد نطفه تا زمان تولّد و از زمان تولّد تا ۳ سالگی) می‌توان انجام داد؛ و اغراق نیست اگر بگوییم سرنوشت ۹۰ سال زندگی آدمی در همان ۹ ماه ابتدایی زندگی که در رحم مادر است رقم می‌خورد.

نبیّ مکرم اسلام می‌فرماید:

"سعادت و شقاوت هر کس در رحم مادر او مشخص می‌شود."

هنگامی که در این پدیده دقّت کردیم، به شگفت آمدم از این همه عظمت؛ فسبحان ...

و شاید بتوان به مدد تکنولوژی روز مثالی زد تا بیشتر به عمق این شگفتی پی ببریم. در حقیقت به استناد تحقیقات علمی و آیات و روایات معصومین (ع) می‌توان این گونه عنوان کرد که آدمی تا این حد ظرفیت را دارد که در این دوران استثنایی، معادل ۹۰ سال و یا حتی ۹۰۰ سال اطلاعات را در درون مغز خود مانند یک کارت حافظه ذخیره کند و بعدها از آن استفاده نماید. برای ملموس شدن این سخن باید این‌طور عنوان شود که انسان ظرفیت دارد مانند یک نابغه (مانند علامه طباطبایی - علامه امینی - علامه جعفری - دکتر حسابی و...) زندگی را از ۹۰ سالگی شروع کند! و این اتفاق بعید و دور از ذهن نیست اما منوط به دو شرط:

۱- استفاده و بهره‌وری از قرآن و توجه به آن (کتاب راهنمای خلقت انسان)

۲- پیروی از سیره‌ی ائمه (ع) و مطابقت دادن حالات مادر در این دوران با دستورات برخاسته از آیات و روایات معصومین (ع)

و گواه این مدعا، زندگی هزاران ساله‌ی علمای بزرگ شیعه است و تمامی این بزرگان، خود دلیلی هستند بر این ادعا؛ چرا که با نگاه به زندگی این بزرگان و جستجو در احوال مادران پاک‌دامن و مؤمنشان، دیگر جایی برای هیچ‌امّا و اگر و برهان و ادله‌ای باقی نمی‌ماند.

پیش گفتار

با توجه به ۳۰ سال برپایی دولت اسلامی، چرا تا به حال توجهی به این موضوع نشده است. چرا من و شما گفته‌ی بزرگان دینمان را با گفته‌ی بزرگان علمی غیر مسلمان مقایسه می‌کنیم و به درستی و ناب بودن احادیث - که همانا تفسیر قرآن کریم‌اند - توجهی نداریم؟!

آیا می‌دانید رمز ماندگاری سخن بزرگان ما این است که برخاسته از قرآن کریم میباشند؟ اما با این تفاسیر، جالب این است که در دنیای امروز هرگاه با پدیده‌ی علمی درستی مواجه می‌شویم، یا محققان و پزشکان و یا دانشمندان به کشف و اختراعی می‌رسند، در خیلی موارد عنوان می‌شود که این پدیده به‌طور مثال در آیه‌ای از قرآن آمده یا مثلاً در حدیثی یا روایتی به آن اشاره شده است؛ و آیا این مطلب تأسف برانگیز نیست که تا مدتی دراز منتظر بمانیم تا غرب در اثبات حقانیت اسلام و علوم قرآنی، و درست بودن احادیث و روایات دست به تحقیق علمی بزند؟ در این جا سؤالی مطرح می‌شود که امید است پژوهشگران، عالمان و فرهیختگان مختلف حوزه‌ی علوم انسانی پاسخی برای آن ارائه نمایند.

سؤال مهم

حالا که بعد از ۱۴۰۰ سال، درستی نظریات اسلامی-حتی توسط معاندین آن- اثبات شده است، آیا وقت عمل به دستورات دین و بهره‌مندی از نتایج آن نرسیده است؟ اینک با طرح این مطلب می‌خواهم آنچه را که خواه به لحاظ پژوهش‌های تجربی و علمی خواه به لحاظ استنادات روایی به اثبات رسیده است عنوان کنم و توجه به آموزش انسان‌ها در دوران جنینی و نوزادی را توضیح دهم و بر آن شدم تا با نگاهی به رهنمودهای دین مبین اسلام در خصوص آموزش و برای مؤثرتر بودن فرآیند آموزش نکاتی را که می‌توان با توجه به آن‌ها باعث شد که امر آموزش درست‌تر و هدفمندتر به نتایج مورد نظر برسد بیان کنم و در همین روند، مبنای طرح خود را بر اساس زبان آموزی قرآن کریم قرار دادم چرا که پر واضح است اگر در ابتدای زندگی هر قدر از این ذخیره‌ی بی‌مثال الهی برداشت شود دارای برکات فراوان خواهد بود؛ و بنا به فرمایش مولای متقیان در نهج‌البلاغه ضمن وصیت خود به فرزند عزیزشان امام حسن مجتبی(ع) فرمودند:

"پس در تربیت تو شتاب کردم پیش از آن که دل تو سخت شود و عقل تو به چیز دیگری مشغول گردد."

و فرمودند:

"پس در آغاز تربیت تصمیم گرفتم تا کتاب خدای توانا و بزرگ را همراه با تفسیر آیات آن به تو بیاموزم."

با عنایت به مطالب عنوان شده مواردی را انتخاب و دسته بندی کردم که در راستای آموزش و یاری مادران عزیز و پاکدامن این سرزمین الهی در دوران بارداری و بعد از آن باشد. امیدوارم به مدد انفاس قدسی ائمه‌ی طاهریین(ع) و نظرات تمام پژوهشگران، محققان و دانشمندان عزیزی که در زمینه‌ی تأثیرات آموزشی بر روی جنین و نوزاد دارای تألیفات و تحقیقاتی می باشند توانسته باشم حاصلی مفید و پر ثمر تقدیم حضورتان کرده باشم. هم‌چنین پیشاپیش محتاج تمام علمای گران قدری که با رهنمودهای خود می توانند یاری گر این جانب باشند هستم و دست یاری خود را به سوی تمامی این فرهیختگان دراز کرده و در این امر خود را نقطه‌ی شروع می‌دانم و ادعای کامل بودن و جامع بودن مطالب گردآوری شده را ندارم و همین قدر که به خواست خداوند متعال بتوانم حساسیت‌های لازم در مورد توجه مسئولین، سیاست‌گزاران، نظریه پردازان و جامعه‌ی اسلامی را به دوران طلائی و استثنايي جنینی و نوزادی ایجاد کنم، فکر می‌کنم توانسته باشم گامی هر چند کوچک در جهت احیای سنت‌ها و دستورات دین اسلام برای این دوران بردارم و در این رهگذر چه راهنمایی بهتر از قرآن.

همه‌ی انسان‌ها ذاتاً با هوش هستند به خصوص ایرانیان

من چنین اعتقاد ندارم که بعضی انسان‌ها باهوش هستند؛ بلکه معتقدم تعداد انگشت‌شماری از آنان کم‌هوش هستند. با توجه به اصالت، می‌توان دریافت مسلمین به‌خصوص ایرانیان از ضریب هوشی بالایی برخوردارند و این امر به تجربه ثابت شده است چرا که در ازدواج و تولید مثل به صورت سنتی عمل کرده و توجه به نسل سالم، از اولویت‌های زندگی ایرانیان بوده و هست. از این رو می‌توان گفت که اکثر کسانی که ذاتاً فرزندان سالم به دنیا می‌آورند، صاحب کودکانی با هوش و فهم بالا می‌باشند اما به نسبت موقعیت اجتماعی، فرهنگی و تغذیه، ضریب هوشی و فکری آنان تغییر می‌کند.

مسئولیت پدر و مادر در رابطه با در معرض آموزش صحیح قرار دادن جنین و کودک چیست؟

چگونه می‌شود علم یا مطلبی را آموخت و یا از آن مطلع بود اما در مقابل آن مسئولیتی نداشت؟ چگونه می‌توانیم فردا روز جواب آیندگان خود را بدهیم؟ همانگونه که ما از پدر و مادرمان انتظار آن داشتیم که بیش از این به ما بیاموزند و یا ما را در معرض آموزش قرار دهند، با پیشرفت تکنولوژی فرزندان من و شما چندین برابر این انتظار را از ما دارند. این که فرزندان یک خانواده‌ی فرهنگی-که از امکانات روز استفاده کرده و بیشتر عمر خویش را یا آموزش داده یا آموزش دیده‌اند- در مقایسه با فرزندان خانواده‌ای روستایی-که اکثراً دور از فرهنگ، امکانات و نوع آموزش‌های نوین بوده‌اند- فرق چشم‌گیری دارند، خیلی عجیب و دور از ذهن نیست.

در آخر آرزو دارم با عنایات امام زمان (عج) بتوان آن روز را درک کرد که در ایران عزیز شاهد تولد و رشد کودکان قرآنی - که مورد رضایت آن حاضر غایب از نظر واقع شوند. - باشیم.

سید محمد حسین موسوی ری شهری

هفت کلید، هفت باب

کلید اول: ارتباط با خدا

اقراً باسم ربك اَلدی خلق

این اولین ارتباط خداوند با نبی مکرم اسلام است و بدین معنی است که خداوند متعال در این ارتباط اولین کلید آموزش را به محبوب خود داد، "بخوان به نام پروردگارت" و این یعنی هر جا که خواندن، و در معنای وسیع تر آموزش شروع می شود، اولین گام محقق شدن آموزش و یا فرایند آموزش، نام خداوند متعال می باشد و این ارتباط با معبود زمینه ساز تمام سعادت ها و خیرها می باشد و یا به عبارت دیگر کوچک و بزرگ، زن و مرد، کافر و دین دار همه و همه، به نوعی خواسته یا ناخواسته درست یا غلط، در درون خود کسی را می پرستند. بعضی ها ابراز میکنند، بعضی ها مخفی و بعضی دیگر منکر می شوند. و چه خوب می شود که از کودکی خدای خود را به اندازه یک کودک با زبان و شعور و فهم کودکانه بیاموزیم و از خداوند متعال در کارهایمان کمک بگیریم. در رابطه با این کلید باید مادران گرامی توجه خود را به این نکته معطوف کنند که اولین گام برای ایجاد بستر مناسب -خواه برای رشد بهتر و خواه برای تأثیرات آموزشی- مبحث پر اهمیّت ارتباط با خالق یکتا می باشد. به تحقیق ثابت شده است که اعتقادات مذهبی مادران باردار در سلامت خود و جنینشان تأثیر گذار است.

ولی تا چه اندازه به این موضوع توجه شده است؟ آیا کیفیت آن مدّ نظر بوده؟ تا به حال در مراکز درمانی و آموزشی و... به این موضوع توجه کرده اند؟ چه کسانی

می‌توانند مسئول باشند؟

ما بر آن شدید تا به مراکزی که می‌توانند در رابطه با این موضوع ما را یاری دهند، پیشنهاداتی بدهیم، ولی مسئولیت اصلی با مادران است.

مادرانی که از سواد کافی برخوردارند می‌توانند آیات و معانی قرآن را در زمان بارداری در فرصت‌های به‌دست آمده مطالعه نمایند. اگر من به‌عنوان یک مسلمان - که به دین خود افتخار می‌کنم - با هدف زندگی کنم؛ به آینده امیدوار باشم و در امر دین‌داری خود کوتاهی نکنم، چه بمانم و چه بمیرم به هدف خود رسیده‌ام. چه خوب است از کودکی خدای خود را به اندازه یک کودک با زبان و شعور و فهم کودکانه بیاموزیم و از خداوند متعال در کارهایمان کمک بگیریم.

وقتی ما چنین نکنیم آن می‌شود که جوانان ما دیگری را با خدا و خالق خود اشتباه می‌گیرند و پس از سر خوردگی و بی‌ایمانی ناخواسته به نا کجاآباد کشیده می‌شوند و در دوگانگی آموزش و پرورش، لطمه‌های آن چنانی می‌خورند.

پس بیاییم کودکان خود را با خدای واقعی و با زبان کودکانه، با خواندن قصص منظوم و غیر منظوم، توأم با آموزش آشنا سازیم.

کمتر دیده شده است که اهل قلم در این رابطه اثری از خود گذاشته و یا مشغول به آن باشند - منظور کتبی است که بر مبنای مذهب شیعی و توسط محققان شیعی نگارش شده باشد - شاید هم من بی‌خبرم!

ولی از استاد ارجمند حجه الاسلام والمسلمین جناب آقای غلام رضا حیدری ابهری بسیار تشکر می‌کنم که در این زمینه زحمات فراوانی داشته‌اند.

آیا خدا شناسی در کتب کلاسیک امروز در مقاطع مختلف تحصیلی در حد ایده آل می‌باشد؟

چرا جوانان ما با خدای خود این گونه بیگانه اند و در کارهای خود، مرحله‌ی آخر به خدا پناه می‌برند؟

اینگونه است که شیعیان رو به خرافات می‌آورند و از حقیقت دور می‌شوند. خدا را ناظر بر اعمال خویش نمی‌بینند و راه را برای شیطان باز می‌گذارند. اگر در آموختن خدا نباشد، فقط شیطان وسوسه می‌کند. برای رضای خدا درس بخوانیم؛ برای رضای خدا درس بدهیم؛ تا خدا با ما باشد و راه را بر شیطان ببندیم تا از وسوسه‌ی آن در امان بمانیم. نمی‌شود در روشنایی مطلق تاریکی را جای داد، هر جا نور وارد شود تاریکی از بین خواهد رفت.

کلید دوم: ارتباط معلّم و شاگرد (مادر و رابطه معلّمی و شاگردی)

یکی از اساسی ترین ارتباط های موجود بین انسان ها ارتباط ویژه معلّمی و شاگردی است و جا دارد که این پرسش مطرح شود که چرا هر موقع از ارتباط معلّمی و شاگردی صحبت می شود این تصور وجود دارد که ارتباط معلّمی و شاگردی محدود می شود به دوران مدرسه و یا دانشگاه؟! در حالی که این ارتباط یک ارتباط دائمی می باشد چرا که هرگاه انسان در حال فراگرفتن دانشی باشد در واقع در معرض یک ارتباط معلّمی و شاگردی است؛ حالا اگر از این منظر به این مطلب نگاه شود که یکی از بالاترین مهارت ها و دانش هایی که آدمی در حال فراگرفتن آن است دانش درست زندگی کردن است و اولین معلّم های انسان در این مسیر پدر و مادرها می باشند، می توان نتیجه گرفت که بزرگترین درس زندگی توسط بهترین معلّمان زندگی تدریس می شود و در این رهگذر جایگاه مادر جایگاهی استثنایی است؛ چرا که مادر مؤثرترین معلّمی می باشد که هر کس در زندگی خود تجربه می کند و با این ویژگی که شاگرد مادر در دوران جنینی و نوزادی دارای ویژگی های منحصر به فردی است، ویژگی هایی که او را اثرپذیرترین شاگرد عالم می نماید. هر چه مادر بگوید می شنود و هر چه مادر بخواهد می بیند و هیچ اعتراضی نمی کند و در حقیقت به طور کامل در اختیار معلّم خویش که همانا مادر با عاطفه و مهربان است می باشد و برای برقراری این ارتباط و بهتر شدن و تأثیرگذاری بیشتر لازم است که مادر نکاتی را مدّ نظر قرار دهد و به آن ها توجه کند.

اگر مادران باردار در دوره های آموزشی شرکت کنند متعاقباً جنین آنها نیز به صورت

مستقیم یا غیر مستقیم در معرض آموزش قرار می‌گیرد.

شاید جهل را مرض و بیماری به حساب نیاوریم، اما علم دواى همه‌ی درد هاست؛ چه روحی و روانی و چه جسمی، چه در خواب یا بیداری، چه برای جنینی در رحم مادر، چه برای پیری در بستر.

– تمام حالات، حرکات، سکناات و فرهنگ و زبان مادر بر روی جنین و نوزاد او تأثیر می‌گذارد؛ لذا مادر باید توجه کند و مراقب حالات خود باشد.

– هر مرجعی ابتدا خود باید آموزش دیده باشد تا بتواند مطالب درست را ارائه دهد پس مادر باید بکوشد که راه درست زندگی کردن را بیاموزد. که همانا:

قرآن که کتاب آسمانی است روشنگر راه زندگانی است

و کلام آخر در این کلید: مادر خوب ← معلم خوب ← مطلب خوب

(قرآن) ← شاگرد خوب ← انسان سالم و خوب

چرا می‌گویند که معلمی شغل انبیای الهی است؟

چرا می‌گویند که معلم پدر یا مادر دوم ماست؟

چرا حضرت علی (ع) می‌فرماید هر کس کلمه‌ای به من بیاموزد مرا بنده‌ی خود ساخته است؟

چه شغلی والاتر از معلمی؟ و چه مقامی بالاتر و با عزت‌تر؟ و...

شاعران و بزرگان در مقام و منزلت معلم کتابهای بسیار دارند و من هر آن چه بگویم کم و زبانه‌ی الکن است.

آیا تا به حال شنیده اید کودک یا شاگردی به زبان بیامورد که من فلان معلم را دوست

ندارم و درسش را نمی فهمم؟ و یا فلان معلّم درس را درست به ما تفهیم نمی کند؟ و چون معلّم ریاضی من بد بود از ریاضیات نمره‌ی خوبی کسب نکردم؟ چرا فلان معلّم در قبال پرداخت وجهی، کلاس خصوصی می‌گذارد و قول قبولی می‌دهد، اما در کلاس مدرسه خوب درس نمی‌دهد؟

همه‌ی این موارد، به دو دلیل اتّفاق می‌افتد؛ یا معلّمی را منبع درآمد و شغلی معمولی پنداشته و یا معنویّت را فراموش کرده و شاید هم نتوانسته است با دانش‌آموزان خود ارتباطی خوب و معنوی و در خور یک معلّم برقرار کند؛ و با احتساب این شرایط باب تعلیم و تعلّم باز نشده و تدریسی صورت نگرفته و وقت دو طرف ضایع شده است. آنان که مکلف به تورات شدند و حقّ آن را ادا نکردند (و به آن عمل ننمودند) مانند چهار پایانی هستند که کتاب‌هایی را حمل می‌کنند.

(قرآن کریم سوره جمعه، آیه پنجم)

رسول خدا(ص) می‌فرماید: کسی که برای دنیا خواهی در پی دانش باشد، به بهره‌های آخرت نخواهد رسید و هر که در پی دانش باشد تا بدان وسیله مردم به او روی کنند، بوی بهشت به مشامش خواهد رسید.

تو را گرچه در مال افزایش است به اندازه‌ی دانشت، ارزش است(ادیب پیشاوری)

در هنر کوش که زر چیزی نیست گنج زر پیش هنر چیزی نیست(جامی)

دولت اندر هنر بسی جستم هر دو را یک مکان نمی‌یابم

گویا آب و آتش اند این دو که به هم صلحشان نمی‌یابم(خاقانی)

علم داری ز کس مدار دریغ

بر دل تشنگان ببار چو میغ (میغ:ابر)

هر که علم خواند و عمل نکرد، بدان ماند که گاو راند و تخم نیفشاند.(سعدی)

به یزدان پناهید از آن روزگار

که بی دین بود در وی آموزگار(ادیب پیشاوری)

کلید سوم: تطبیق دروس روز، آیات قرآن و احادیث

با توجه به سی سال برپایی دولت اسلامی، چرا توجهی به این موضوع نشده است؟ چگونه می‌شود که دروس کلاسیک روز، در کشوری اسلامی، مثل کفّار و بی‌دین‌ها که به آخرت ایمان ندارند، ارائه می‌شود؟

چرا من و شما گفته‌ی بزرگان دینمان را با گفته‌ی بزرگان علمی غیر مسلمان مقایسه می‌کنیم و به مرغوبی و ناب بودن احادیث که همانا تفسیر قرآن کریم‌اند، توجهی نداریم؟

آیا می‌دانید رمز ماندگاری سخن بزرگان این است که برخاسته از قرآن کریم می‌باشد؟ مگر فرهنگی بالاتر از فرهنگ قرآن سراغ دارید؟

مگر نه این است که خدا در قرآن مجید می‌فرماید هیچ تر و هیچ خشکی نیست مگر در کتاب مبین؟ چرا ما تمام دروس کلاسیک خود را از طریق احادیث و روایات به کودکان و جوانان مان نیاموزیم؟

علمی که امروزه در دوره‌های مختلف تحصیلی-ابتدایی تا دانشگاه- تدریس میشوند - فیزیک، شیمی، زیست، ریاضی، هندسه، برق، رایانه، نجوم، مدیریت، خانواده و... - همه می‌توانند توأم با آیات و احادیث به مرحله‌ی ارائه برسند.

مثلاً آیا می‌دانید از علوم رایانه چند بار در قرآن و احادیث سخن به میان آمده است؟ آیا می‌دانید درباره زیست در قرآن به روز سخن گفته شده است؟

تا به حال در مورد فیزیک در قرآن کریم، چیزی شنیده اید؟

شما خبر از فرمول‌های ریاضی قرآن دارید؟

می‌دانید گستردگی علم نجوم در قرآن چقدر است؟

آیا قوی تر از طبّ اسلامی طبابتی می‌شناسید؟

پس اگر بخواهیم، می‌توانیم تمام دروس را از پایه تا دکترا و بالا تر هم با دین تلفیق کنیم.

در اینجا باید از زحمات بزرگانی که در این زمینه رنج‌ها کشیده‌اند تشکر کنیم. شاعران و نویسندگانی که با توجّه به احادیث مثل‌ها گفته‌اند، شعرها سروده‌اند و فرهنگ اصیل ایرانی را با فرهنگ قرآن عجین کرده و یاد خود و کتاب‌هایشان را ماندگار ساخته‌اند.

نرم افزارهایی هم با موضوعات دروس روز دانشگاهی و قرآن توسط موسسه‌ی محترم جهان رایانه با مدیریت جناب آقای دکتر شهرستانی دامت برکاته منتشر شده و کتابهایی با عنوان فرهنگ اسلام در آینه امثال و حکم فارسی از استاد محترم حجّه الاسلام والمسلمین غلام رضا حیدری ابهری به چاپ رسیده است. آن‌چه از دل برآید لاجرم بردل نشیند.

یک نکته : قرآن، کتاب راه زندگی

در دو کلید قبل گفته شد که خدای خالق و عزیز در هر کار که خواست اوست اثر میگذارد و ضمن ارتباط با او می توان هر مسیری را درست شروع کرد و به پایان برد و در کلید بعد اشاره به این مطلب است که در این امر باید به رابطه معلّمی و شاگردی مادر و جنین توجه شود و اینک در کلید سوم باید گفت بهترین هدیه‌ی این معلّم مهربان و دوست داشتنی به شاگرد پاک و محبوب خود، چیزی جز قرآن کریم نمیتواند باشد و رمز تمام آفرینش و راز درست زندگی کردن و به سعادت رسیدن انسان در آن نهفته است و بی علت نیست که یکی از وظایف پدر و مادر در برابر فرزند خویش تعلیم قرآن است.

در این جا بد نیست به بعضی اثرات قرآن عظیم اشاره کنیم:

خیلی از تحقیقات نشان داده‌اند که قرائت قرآن در دوران بارداری و نوزادی:

- باعث آرامش مادر و جنین می‌شود.

- باعث افزایش ظرفیت ذهنی نوزاد می‌شود.

- باعث می‌شود که کودک در بزرگسالی به نسبت بقیّه برای فراگیری و حتی حفظ

قرآن مستعدتر باشد.

کوچک ترین حافظ قرآن کریم

«عبدالرحمن فارح» کودک سه ساله‌ی الجزایری در حال حاضر کوچک ترین حافظ

قرآن کریم در جهان به شمار می‌رود.

«عبدالرحمن» قرآن را از زبان مادر خود و به کمک تلویزیون حفظ کرده است. لقب

وی «مسرور» یعنی «خوشحال» است.

او قرآن را تقریباً صحیح و بدون اشکال می‌خواند و حتی کوچکترین و ظریفترین

قواعد و احکام قرائت قرآن را نیز رعایت می‌کند. پدر و مادر وی در مورد برخی اخلاق

و رفتارهای جالب او می‌گویند: بیشتر کودکان هنگام بازی شاد و خندان هستند اما

«عبدالرحمن» وقتی صدای قرآن را می‌شنود شاد می‌شود، لبخند می‌زند و زبان باز

می‌کند.

مادر «عبدالرحمن» طی گفت‌وگویی با روزنامه‌ی الشروق الجزایر در مورد چگونگی

حفظ قرآن توسط فرزند خردسالش می‌گوید: وقتی باردار بودم، قرآن تلاوت می‌کردم

و هر هفته روزهای جمعه سوره مبارکه‌ی «کهف» را می‌خواندم و هر روز هم دو سوره-

ی «ناس» و «فلق» و نیز سوره‌ی «ملک» را می‌خواندم.

وی در ادامه این گفت‌وگو افزود: بعد از تولد «عبدالرحمن» نیز هر روز با پخش صدای

قرآن، گوش و جان او را با کلام الله مجید آشنا می‌کردم.

علاوه بر آن ذکرها و دعاهایی که از پیامبر اکرم، حضرت محمد (ص) به عنوان

مستحبات و یا حتی وظایف روزانه به ما رسیده را بر او می‌خواندم تا اینکه او با صدای

تلاوت آیات قرآن و زمزمه‌ی ذکر «الله» به خواب می‌رفت. در مورد زمان دقیقی که

«عبدالرحمن فارح» قرآن کریم را به طور کامل حفظ کرد، مادرش افزود: در دو سالگی، هنگام بازی و سرگرمی‌های کودکانه می‌دیدم که آیات قرآن کریم را با خود زمزمه می‌کند و به جز با قرآن با هیچ چیز دیگر انس و الفت نمی‌گیرد و زمانی که می‌خواستم برایش برنامه‌های کودکانه و یا کارتون بخش کنم، نمی‌پذیرفت و از من می‌خواست شبکه‌های قرآنی را نمایش دهم.

شاید بی‌اغراق بتوان گفت خداوند این کودک را برگزید تا یکی از معجزات عصر حاضر باشد. اما آن چه باید مورد توجه قرار بگیرد این است که که برکات و اثرات این معجزه-ی الهی بسیار بیشتر از آن چیزی است که بشر امروزی توانسته است درک کند و آرزومندیم با ظهور آن مفسر واقعی قرآن کریم بتوانیم از نتایج این معجزه‌ی الهی بیشتر برخوردار شویم. بهترین موضوعاتی که در تمام امور می‌تواند پس از تولد به یاری کودک برسد، داستان‌ها و مثل‌ها و آیات قرآن کریم با ترجمه‌ی آن به زبان مادری است.

برای فهم بهتر مطالب، باید از بهترین گویش و روش و بهترین صدا استفاده شود؛ که ملایم، جذاب، آرام بخش و خوشترین صدا در دنیا، صدای مادر است.

در این کلید می خواهیم توجه مادران عزیز را بیشتر به سلامت روحی و روانی آنان جلب کنم؛ و البته پر واضح است که سلامت جسم نیز از اهمیت بالایی برخوردار است که در این رابطه، کلیدهای بعدی بیشتر مبین مطلب خواهد بود اما در این کلید می - خواهیم توجه مادران گرامی را به سلامت روحی و روانی از دیدگاه قرآن کریم و اهل بیت(ع) جلب کنم و ابتدای امر تقاضا دارم درون خود به این چند پرسش پاسخ دهید.

۱- مادری که غیبت می کند تأثیر مثبتی بر روی جنین و نوزاد خود دارد یا مادری که غیبت نمی کند؟

۲- مادری که دروغ می گوید تأثیر مثبتی بر روی جنین و نوزاد خود دارد یا مادری که دروغ نمی گوید؟

۳- مادری که حجاب خود را حفظ می کند تأثیر مثبتی بر روی جنین و نوزاد خود دارد یا مادری که حجاب خود را حفظ نمی کند؟

۴- مادری که استرس زیاد دارد تأثیر مثبتی بر روی جنین و نوزاد خود دارد یا مادری که آرامش دارد؟

۵- مادری که وسواس دارد تأثیر مثبتی بر روی جنین و نوزاد خود دارد یا مادری که وسواس ندارد؟

...

یقیناً پاسخ های شما همه در برگیرندهی این مطلب می باشد که آرامش مادر

بیشترین تأثیر مثبت را در رشد و سلامت جنین دارد، بنابراین خیلی منطقی خواهد بود که بگوییم مادر باید برای رسیدن به این آرامش خود را از خلقیاتی که همانا موجب استرس و عدم آرامش می‌شود دور کند و این محقق نمی‌شود مگر با سعی در عمل کردن به دستورات خداوند و ائمه‌ی اطهار(ع) ضمن دوری جستن از رذایل اخلاقی مانند غیبت، دروغ، تهمت و... و در این راستا آنچه برای رسیدن به آرامش کمک محسوب می‌شود، مطالعه‌ی ادعیه و توسل به ائمه‌ی اطهار(ع) و پیروی از دستورات بزرگان دین در این امر است که برای به آرامش رسیدن مادر در این مرحله دستوراتی زیاد و کاربردی دارند که با رجوع به منابع موجود از جمله کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته شده است و با راهنمایی روحانیون و استفاده از هزاران وسیله و مطلبی که به مدد ارتباطات امروزی در دسترس قرار دارد، می‌توان از آن بهره جست. به طور مثال در این جا می‌توان برخی کتاب‌ها، سایت‌ها و نرم افزارها را نام برد: فرزند صالح، استفاده از مشاورهای اسلامی و یا سایت‌های مذهبی و قرآنی و... مشکلات رفتاری با منشأ جنینی!

کودکی که مشکل رفتاری دارد، مضطرب و ترسوست، ممکن است در دوران جنینی در معرض استرس مادر قرار گرفته باشد. محققان دانشگاه بریستول انگلیس در یافته‌اند که اضطراب در اواخر حاملگی با افزایش مقدار کورتیزول (یا همان هورمون استرس) در * سالگی کودکی که قرار است به دنیا بیاید، ارتباط دارد. جالب است بدانید کورتیزول خون جنین را می‌توان از هفته‌ی * جنینی اندازه گرفت.

متخصصان معتقدند مقادیر بالای کورتیزول از جفت رد می‌شود. این هورمون در حالت طبیعی به بدن کمک می‌کند که با شرایط پر استرس به خوبی کنار بیاید. اما مواجهه‌ی طولانی‌مدت با آن می‌تواند افراد را دچار افسردگی، اضطراب و خستگی شدید کند. مطالعات قبلی در حیوانات هم نشان داده بود که استرس حیوانات باردار، بر سیستم پاسخ به استرس در بدن، یعنی محور هیپوتالاموس، هیپوفیز و آدرنال که استرس را کنترل می‌کند، تاثیر دارد.

در این بررسی محققان عوامل استرس مادر در بارداری را بررسی کرده و دریافته‌اند که اثر این استرس در تکامل آینده‌ی کودک در زنانی که همسرشان در بارداری نسبت به آنها بی‌رحم بوده و خشونت کرده، بسیار واضح است. بنابر این شوهران نقش مهمی در کاهش استرس زن باردار دارند. عوامل ژنتیکی و محیط زندگی کودک بعد از تولد هم موارد دیگری است که در تکامل کودک نقش دارد.

یک اثر بزرگ!

طبق این بررسی، استرس مادر احتمال ابتلا به یک سری مشکلات را افزایش می‌دهد. مثلاً احتمال ابتلای کودک به بیش‌فعالی و کم‌توجهی را دو برابر می‌کند. بنابراین لازم است استرس مادران در دوران بارداری، سنجیده شود و در صورت نیاز برای کاهش آن اقدام شود. در واقع با کاهش استرس مادر در بارداری می‌توان غیر مستقیم بر پیامد حاملگی و بهبود تکامل نوزادان تاثیر گذاشت. البته همین حرف‌ها و نتایج تحقیقات هم نباید نگرانی شما خانم باردار را فراهم آورد و آن‌ا که همین امر خود باعث نقض غرض شده است.

دکتر دیوید کاگهیل از دانشگاه داندی در این باره می‌گوید: ما درباره‌ی مقادیر بسیار زیاد استرس صحبت می‌کنیم و گرنه کمی استرس بخشی طبیعی از زندگی روزانه است که بدن به خوبی از عهده‌اش برمی‌آید. این هشدار است برای شما که خود را در معرض استرس شدید قرار ندهید و همین‌طور برای اطرافیان تا در دوران بارداری کاری نکنند که میزان استرس شما از حد مجاز فراتر رود. متخصصان برای کم کردن این استرس‌ها راه‌هایی را پیشنهاد می‌کنند که کلاس‌های پیش از زایمان یکی از آنهاست. در این کلاس‌ها آنچه لازم است درباره‌ی زمان بارداری، زایمان، سلامت کودک و روش‌های آرامش یافتن بدانند به آن‌ها آموزش داده می‌شود.

ریشه‌ی استرس را ببر

ورزش، تمرکز، تمرین آرامش و تنفس عمیق، نه تنها در کاهش استرس بارداری مؤثرند، بلکه به راحتی زایمان هم کمک می‌کنند.

نداشتن خواب کافی، تغذیه‌ی مناسب و اندوهگین بودن از عوامل استرس زا به حساب می‌آید و شما را مستعداً آسیب در برابر استرس‌هایی هر چند کوچک می‌کند. پس مراقب خواب و تغذیه‌ی خود باشید و زیاد مواد کافئین‌دار نخورید. امیدوار باشید و نگرش مثبت به وقایع داشته باشید. دیدگاه شما به عوامل استرس زا می‌تواند تاثیر آنها بر شما را کم و زیاد کند. اگر امیدوار باشید، بر استرس بهتر غلبه می‌کنید.

بچه‌دارشدن بزرگ‌ترین تغییر زندگی شماست و ممکن است برای این‌که با این تغییر کنار بیایید نیاز به حمایت فامیل و دوستان داشته باشید. حتماً قبل از تولد نوزاد از اطرافیان خود برای مواجهه با استرس کمک بخواهید.

ورزش در دوران بارداری

گروهی از پژوهش‌گران آلمانی با انجام آزمایش‌هایی در مورد موش‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که ورزش کردن و فعالیت‌بدنی برای پستانداران ماده در دوران بارداری موجب می‌شود مغز نوزاد آن‌ها بزرگ‌تر و فعال‌تر شود.

جرد کمپرمان از مرکز ماکس دلبروک واقع در برلین به اتفاق همکارانش موش‌های ماده و حامله را در شرایط مختلف مورد آزمایش قرار دادند و مشاهده کردند مغز

نوزادان آن دسته از موش‌ها که در دوران بارداری فعال بوده‌اند و به شکل منظم تحرک داشته‌اند، در ناحیه‌ی هیپوکامپوس دارای ۴۰ درصد سلول بیش‌تر از مغز بچه موش‌هایی است که مادرانشان در دوران بارداری بی‌تحرک بوده‌اند. ناحیه هیپوکامپوس نقش مهمی در یادگیری و حافظه ایفا می‌کند.

محققان آلمانی که نتایج بررسی‌های خود را در ارگان آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر کردند خاطر نشان ساختند که مغز نوزادان موش‌هایی که مادرانشان از تحرک بیشتری برخوردار بوده‌اند، در دورانی که در رحم مادر بوده‌اند سلول‌های کم‌تری در ناحیه هیپوکامپوس تولید می‌کند، اما چند هفته پس از تولد، مغز این موش‌ها با سرعت، سلول‌های زیادی را در این ناحیه به‌وجود می‌آورد.

در آزمایش‌هایی که در گذشته بر روی موش‌های بالغ به انجام رسیده بود این نکته مشاهده شده بود که ورزش کردن در موش‌های بالغ موجب می‌شود بر شمار سلول‌های ناحیه هیپوکامپوس افزوده شود.

به این ترتیب دانشمندان نتیجه‌گرفتند که ورزش می‌تواند در بهتر کردن توان یادگیری و ارتقای قوت حافظه در افراد بالغ نقش داشته باشد.

تحقیقات اخیر این نکته را روشن ساخت که نتایج مثبت ورزش به جنین نیز انتقال پیدا می‌کند و مغز آن‌ها را قدرتمندتر می‌سازد.

کلید پنجم: تغذیه (مادر و تغذیه)

شاید دیگر این قضیه آن قدر تکرار و گفته شده است که دیگر کمتر مورد توجه قرار می گیرد؛ اما مادر عزیز باید بداند گرچه کیفیت تغذیه خود به تنهایی دارای اهمیت فراوان می باشد، ولی در دوران بارداری همیشه صد چندان می شود و باید توجه کرد که در دین مبین اسلام نیز به این نکته توجه بسیاری شده است و فراوان است احادیث و روایات وارده از ناحیهی ائمه‌ی معصومین (ع) که در مورد انواع خوراکی‌ها و خوردنی‌ها و از همه مهم‌تر کیفیت موادی می‌باشد که می‌خوریم -از جهت این که حرام می‌باشد و یا حلال و یا شبهه ناک- پس طبق رویه‌ی اسلامی باید ابتدا توجه داشت که خوراک انسان از چه مالی تهیه شده است و چه خواصی دارد و باعث تقویت کدام یک از اعضا و جوارح انسان می‌شود و به یاد داشته باشید در مبحث تغذیه آن چه مدّ نظر است در واقع داشتن یک برنامه‌ی غذایی مناسب علی‌الخصوص برای دوران مهمّ بارداری می‌باشد، مثلاً در برخی موارد عنوان می‌شود که بهترین گیاهان و های مقوی حافظه از این قبیل اند:

آویشن ، اکلیک کوهی ،انجیر ، بارهنگ پهن برگ ، بادام ، اسطوخودوس ، پسته ، پیاز ، جلعوزه ، جوانه‌ی گندم و ماش ، جوز هندی ، جین سینگ ، جینکهو ، چغندر ، خرما ،خرمالو ، زعفران ، زنجفیل ،سیاه دانه ،سنبل باتلاقی ،شلغم ،عسل ،لفل ، فندق ، کرفس ، کشمش ومویز،کنجد ، کندر ، گردو ، مار چوبه ،مصطکی وکلاً حبوبات و سبزیجات تازه.

همان گونه که شما می‌دانید در دین مبین اسلام به موضوع خوردنی‌ها توجه

بسیار شده است. جدا از این که حلال و حرام و مکروه بودن خوردنی‌ها بد و خوب بودن آن‌ها را به ما آموزش می‌دهد در احادیث امامان ما به چگونگی استفاده و یا خواص دارویی و مضر بودن مواد خوراکی برای افراد خاص هم دستوراتی داده‌اند و برای استفاده از مواد خاص در موارد خاص نیز مطالبی گفته‌اند که ما در بحث آموزش به بعضی از این موارد می‌پردازیم و در کل توجه به خوراک دانش آموز را جزو مهم ترین‌ها می‌دانیم و بی‌توجهی به این موضوع را خیانت به جویندگان علم تلقی می‌کنیم. اگر این موضوع قابل توجه نبود امامان معصوم(ع) که در حقیقت جهت راهنمایی بشر به این درجه رسیده‌اند این قدر در این رابطه سخن به میان نمی‌آوردند. آیا تا به حال شنیده‌اید که معلمی برای شب‌های امتحان دانش‌آموزان خود برنامه‌ی غذایی بدهد؟

در کدام یک از مدارس کشور اسلامی ما طبق برنامه‌ی کتب دینی برای تغذیه‌ی دانش‌آموزان طرحی اجرا شده و یا می‌شود؟ آیا در دوره‌های مختلف تحصیلی، از آموزش آشپزی اسلامی سخنی به میان آمده است؟ آیا می‌دانید در موقع امتحان چه چیز به چه مقدار چه تأثیری بر روی ممتحن می‌گذارد؟ شما تا به حال به این موضوع دقت کرده‌اید که قیمت غذاهای مقوی و سالم ارزان تر از بقیه‌ی غذاها می‌باشد؟ آیا شما نوشیدنی‌های اسلامی را می‌توانید با نوشیدنی‌های موجود در بازار مقایسه کنید؟ تنقلاتی را که مادر بزرگ‌های شما در جیب‌تان می‌ریختند با تنقلات موجود یکی است؟ شما عزیزان با استفاده از مواد ذکر شده در بر نامه غذایی خود و کم‌رنگ یا حذف کردن مواد غذایی پر حجم و کم خاصیت و پر هزینه، به صورت پله‌ای می‌تواند خانواده

را به استفاده‌ی بهینه از موادّ مقوی، ارزان، کم حجم و لذیذ عادت دهید.

چه بسا خانواده‌هایی که ناخواسته در دام تبلیغات کاذب شرکت‌های مختلف قرار گرفته و گول زیبایی ظاهر و بسته بندی‌های آن‌چنانی را خورده‌اند و یا با وارد نمودن بر نامه‌های غذایی فانتزی و خوش رنگ، خود را در معرض انواع بیماری‌ها و کمبودها قرار داده‌اند.

به‌طور مثال آیا می‌دانید یک کیلو پفک یا چیپس، چه قیمتی، چه حجمی و چه عوارضی دارد؟

سوسیس، کالباس، و هر نوع غذای آماده که به آن موادّ نگه‌دارنده و شیمیایی زده می‌شود چه عوارضی دارد؟

از سویی دیگر افرادی سودجو اقدام به ساخت قرص‌ها و دیگر محصولات با عنوان تقویّت‌کننده حافظه نموده و بازار را از این قبیل موارد پر کرده‌اند.

حال بیندیشید که یک کیلو پسته که به نظر شما خیلی هم گران است و از روی درشتی و ریزی، در بسته و خندان آن درجه بندی می‌شود، چه قیمتی دارد و دارای چه حجمی و چه نوع خواصی است؟ آیا تاکنون جایی شنیده‌اید که پسته برای فردی -مگر به پر خوری- عوارضی ایجاد کرده باشد؟

بزرگان شما فراموش نمی‌کنند که پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها چه نوع تنقلاتی را در جیب آن‌ها می‌ریختند و سر سفره‌ی ساده و بی‌ریای قدیمی‌ها چه نوع غذاهایی چیده می‌شد. بیایید در استفاده از موادّ غذایی مصرفی خود و خانواده، از اصالت و سنت بهره بگیریم تا سالم‌تر باشیم.

کلید ششم: خواب(مادر و خواب)

بر هیچ کس پوشیده نیست که قسمت عظیمی از عمر هر فرد در خواب می گذرد یعنی چیزی حدود یک سوم عمر. بنابراین اغراق نیست اگر گفته شود که سرحالی و شادابی بقیه‌ی عمر آدمی بستگی به کیفیت خواب او دارد و لذا از همین رو می باشد که شرع مبین اسلام دستورات فراوانی در مورد چگونگی و ساعات خواب دارد که تمامی گویای این هستند که خواب و کیفیت آن بسیار اهمّیت دارد و در واقع اثرات شگفت خواب خوب بر روح و روان و حتی جسم آدمی بر هیچ کس پوشیده نیست؛ لذا برای شناخت بیشتر خواب و چگونگی کیفیت آن مطالبی تحت عنوان ۷ نکته از خواب عنوان می شود.

نکته ۱- مغز انسان هنگام خواب

به تحقیق ثابت شده است که مغز انسان هنگام خواب از کار باز نمی ماند و به تجربه به آن رسیده ایم که به بعضی از محرک‌ها در حدّ عالی جواب داده و بعضی دیگر را تا حدودی می فهمد، (البته در سنین مختلف و نوع جنسیت تفاوت‌هایی وجود دارد). حسّ بویایی، شنوایی و لامسه‌ی بعضی افراد در هنگام خواب قوی تر می شود. خواب را این گونه تقسیم می کنیم:

خواب اوّلیه: شامل دقایق اوّلیه‌ی خواب است که انسان آمادگی بیشتری برای پاسخگویی به محرک‌ها دارد.

خواب ثانویه: انسان به خواب عمیق رفته و به محرک‌ها کم تر پاسخ می دهد.

خواب قیلوله: خواب بین روز.

انسان باید قبل از خوابیدن موقعیت و مکانی را آماده و مهیا سازد و بدن را برای یک خواب مناسب در آن فضا قرار دهد.

در دین مبین اسلام و آیات قرآن کریم و تفسیر آن‌ها که همانا سیره‌ی نبوی می‌باشد، مطالب بسیاری می‌یابیم که ما را در این زمینه آگاه ساخته‌اند؛ از فکر کردن قبل از خواب تا مستحبات، مکان جغرافیایی، ساعات، اذکار و... از تمام این‌ها که بگذریم و عمل نماییم باز هم با پیشرفت علم که آن هم به برکت عمل به فرامین الهی و هدیه‌ی حق تعالی به بندگانش می‌باشد می‌توانیم از این فرصت‌ها بهره‌ی بیشتری برده و زمان بیشتری را به بحث آموزش بشر اختصاص دهیم.

نکته ۲- خواب و آداب آن

تقریباً یک سوم از زندگی ما را خواب تشکیل می‌دهد (هشت ساعت در روز، دو روز و نیم در هفته، ده روز در ماه و چهار ماه در سال). خواب بخشی از تکامل انسان کامل است.

مردها و زن‌ها، کودکان و سالمندان، هر کدام با کمی تغییر در زمان و مدت همه باید بخوابند، تا بتوانند با استراحت دادن به بدن خویش و بازیافت نیروی فکری و جسمی خود زندگی موفق‌تری داشته باشند.

سنت است بر دست راست رو به قبله بخوابید و دست راست را زیر صورت بگذارید.

از حضرت علی (ع) نقل است که خوابیدن بر چهار قسم است: پیغمبران بر پشت می خوابند و دیده هایشان بخواب نمی رود و منتظر وحی پروردگار خود می باشند، مؤمن بر دست راست می خوابد رو به قبله، پادشاهان و فرزندان ایشان بر دست چپ می خوابند که آنچه خورده اند، گوارا شود و شیطان و برادران او و هر دیوانه و مبتلایی بر رو در افتاده و می خوابد.

در سنت رسول خدا خواب بعد از طلوع صبح تا طلوع آفتاب و بعد از عصر مکروه است و پیش از ظهر در وقت گرمی هوا و بعد از نماز ظهر تا عصر، خواب قیلوله است. از امام محمد باقر (ع) نقل است که خواب اول روز سفاقت است و خواب قیلوله نعمت است و خواب بعد از عصر حماقت است و خواب میان نماز شام و خفتن از روزی محروم می گرداند.

در روایت دیگری از رسول خدا (ص) نقل است شخصی خدمت آن حضرت رسید و عرض کرد که من حافظه‌ی قوی داشتم، اکنون فراموشی بر من غالب شده است، فرمود آیا خواب قیلوله می کردی و حالا ترک کرده‌ای؟ گفت بلی. فرمود باز قیلوله کن، چنان کرد و حافظه‌اش برگشت.

رسول خدا (ص) می فرماید هر که با وضو بخوابد، چنان است که تمام شب را به عبادت احیا کرده است.

مواردی که هنگام خواب باید به آن‌ها توجه نمود از این قبیل است:
با وضو خوابیدن، به موقع خوابیدن، تغذیه‌ی مناسب قبل از خواب، حالت‌های فیزیکی صحیح خواب، خواب‌های مستحیی، خواب‌هایی که به ترک آن سفارش شده است.

مسواک زدن قبل از خواب، رفتن به دستشویی (تخلیه) قبل از خواب، تنها
نخوابیدن، مناسب‌سازی هوا و دمای محل خواب، شستن دست‌ها قبل از خواب.

نکته ۳- خواب درمانی

کمبود خواب، مقاومت بدن را در برابر انواع سموم، میکروب‌ها، اختلالات آب و هوایی
و به طور خلاصه در برابر هر گونه تهاجمی کاهش می‌دهد.

دکتر لیپو گفته است: «خوابیدن به معنای معالجه شدن است.» بنابراین در حالت بی
خوابی، بیماری‌ها حادث‌تر شده و درمان آن بیشتر طول می‌کشد.

از سوی دیگر، گروهی از بیماری‌های جسمی که علت پیدایش آن‌ها را در جایی دیگر
جست‌وجو می‌کنند مستقیماً به بی‌خوابی مربوط می‌شود.

از جمله‌ی این موارد می‌توان از برخی ناراحتی‌های قلبی، گوارشی، پوستی، کبدی،
ناراحتی‌های گردش خون و بسیاری از بیماری‌های عصبی نام برد.

افزون بر این، آزمایش‌ها نشان داده کسی که خوب نخوابیده است، بیست و پنج
درصد بیشتر از دیگران در طول روز انرژی مصرف می‌کند.

در دوران معاصر برای موفق شدن، نه تنها باید افکار و ایده‌های خوب داشت، بلکه
باید خلّاق و باهوش نیز بود و برای تحقّق این امر باید خوب خوابید و خوب رویا دید.

اگر چه خواب یک سوم زمان زندگی ما را تشکیل می‌دهد، اما کیفیت دو سوم دیگر

زندگی کاملاً به کیفیت خواب همان یک سوم بستگی دارد.

خوب بخوابید تا بهتر زندگی کنید. آیا می‌دانید که بخش مهمی از مشاجرات خانوادگی بر اثر بد خوابی به وجود می‌آید؟ افرادی که به مقدار کافی نمی‌خوابند، عصبی، نگران، ناپایدار و مضطرب اند.

ای کسانی که ایمان آورده اید، خدا را فراوان یاد کنید و هر بامداد و شامگاه تسبیحش گوئید.

(سوره‌ی احزاب آیه‌ی چهل و یک و چهل دو)

دکتر سوبیران می‌گوید: «اگر خوب بخوابید، شانس زیادتری خواهید داشت که از مرز هشتاد سالگی با سلامتی کامل عبور کنید.»

پاول ویلسون نویسنده و محقق خارجی می‌نویسد: «دعا کردن، و احساس معنویتی که با دعا به انسان دست می‌دهد، فواید روانی بسیاری دارد. محلی به نام «مکان خدا» در مغز هر انسانی وجود دارد که دسترسی به این محل، عروج معنوی و آرامش ذهنی به همراه دارد. کسانی که از ته دل دعا می‌کنند، هرگز کمبود خواب را احساس نمی‌کنند.»

مسلماً خواندن و شنیدن آیات قرآن کریم به ما کمک می‌کند که هم آسوده بخوابیم و هم شرّ شیاطین را دفع می‌کند.

آیات و اذکار زیادی با خواصّ گوناگون از بزرگان دین مبین اسلام برای هنگام خواب سفارش شده است؛ که اگر تمام آن‌ها را بخوابید بخوانید و یا گوش کنید شاید چند

شب و روز وقت شما را بگیرد، ولی با مراجعه به مفاتیح، کتاب خواب و تعبیر نوشته‌ی استاد غلام رضا حیدری ابهری یا کتاب‌های دیگر در این زمینه می‌توانید آیاتی را که دوست دارید و یا آنان حاجت شما را برآورده می‌کند، شب، قبل از خواب مطالعه نمایید، و یا به آن گوش دهید.

نکته ۴- خوب بخوریم تا بهتر بخوابیم

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد (ص) می‌فرمایند: «معه، خانه‌ی همه‌ی بیماری‌هاست» و در جایی دیگر می‌فرمایند: «وقتی که اشتها داری بخور، و زمانی از خوردن دست بکش که هنوز اشتها داری.»

امام رضا (ع) می‌فرمایند: «زمانی که شخص به سنّ کمال می‌رسد باید شب‌ها چیزی بخورد؛ زیرا خوردن شام باعث خواب راحت و آرام و خشبوتر شدن دهان است.»
حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «کسی که با شکم پر و سنگین بخوابد، رویاهای غیر واقعی می‌بیند.»

عواقب پرخوری بر همه روشن است، ولی مهم خوب خوردن است. غذای مقوی و کم حجم، و پرهیز از خوردن محرک‌هایی پیش از خواب مثل: گوشت، شکلات، قهوه، چای، نوشابه و غذاهای دیگر که معده را تحریک می‌کند، موجب بد خوابی می‌شود. خوردن شیر، خرما، ماهی، میگو، نان سبوس دار، سویا، ذرت، عسل و دیگر غذاهای کم حجم و انرژی زا یک ساعت قبل از خواب در بهتر خوابیدن به ما کمک می‌کند.

نکته ۵- رؤیا

عالم رویا عالم زیبا و عجیبی است. شاید تعبیر خواب شما را ندانم ولی به تجربه ثابت شده است که عالم رویای خودم را از این عالم مادی دور نمی‌بینم و می‌توانم قبل از خواب با ایجاد فضای مناسب از فرصت استفاده نموده در عالم رویا ... شما هم می‌توانید.

اگر در هنگام خواب به فکر موضوع خاصی باشید، ذهنتان مشغول آن باشد، قبل و بعدش را مورد بررسی قرار دهید و به نتایجی باب میل خود برسید و در همان حال به خواب بروید می‌توان گفت اکثر مواقع در عالم رویا به نتایجی بهتر خواهید رسید. و یا اگر داستانی را نیمه کاره به عنوان قصه‌ی شب برای کودکی بخوانید، اگر او تنها در قسمت‌های اولیّه‌ی قصه‌ی شما هم بیدار بوده باشد در عالم رویا بقیّه‌ی داستان را خواهد دید. به تجربه ثابت شده است که داستان‌های وحشتناک تأثیری ناخشنود و رویای بدی به همراه دارد؛ حال آن‌که داستان‌های آرامش بخش و ملایم، رویاهای زیبا و خواب خوبی را برای کودک شما به ارمغان می‌آورد.

رسول اکرم (ص) در مورد پدید آورنده‌ی رویا می‌فرماید: «نوع دیگر رویا، رویایی

است که آدمی با خود حکایت می‌کند و همان را در خواب می‌بیند»

دار السّلام، ج چهارم، ص صد و پنجاه و پنج.

نکته ۶- خواب بد دیدن

رعایت یا عدم رعایت عادات خواب، در خوابی که می بینیم نیز تأثیر دارد. مردی مضطرب و نگران خدمت پدر علامه‌ی مجلسی (ره) رسید و گفت: شب گذشته خواب دیدم شیر سفیدی که ماری سیاه دور گردن او حلقه زده بود حمله کرد و می خواست مرا بکشد. آن عالم بزرگ فرمود: شاید دیشب پنیر و رب انار خورده ای مرد گفت: آری، پدر علامه فرمود: آن چه در خواب دیده ای تصویری از غذاهای مضر است که خورده‌ای.

آموختن به هنگام خواب و چگونگی آن

با توجه به مطالبی که خدمت شما خواننده‌ی عزیز گفته شد، از فرصت موجود - که شاید تا به حال استفاده‌ی بهینه از آن نشده - کمال بهره را می بریم.

از یک دستگاه پخش صدا که حجم کمی دارد و یا تلفن همراهی که مجهز به این سیستم می باشد می توان استفاده کرد و با جاسازی یک عدد بلندگوی کوچک در داخل بالشت خود، به روش تلقین، نزدیک ترین صدا به گوش رسیده می شود و نه تمرکز ما از بین می رود و نه به آرامش دیگران لطمه‌ای وارد می شود.

به این ترتیب دروسی که قصد حفظ کردنشان را داریم، خلاصه گویی کرده و به صورت فرمول و یا منظوم با صدایی خوش ضبط می کنیم و هنگامی که به بستر میرویم، در ساعات اولیّه و هنگام خواب روزانه (قیلوله) به آن گوش می سپاریم.

در صورتی که قصد استفاده از تلفن همراه دارید، آن را حداقل یک متر با بالشت خود فاصله داده، تا از مضرّات آن در امان باشید.

نکته ۷- تصویر سازی هنگام خواب

چشمان خود را ببندید سپس کلماتی را که گوش می‌کنید یا به یاد می‌آورید، تصوّر کنید و آن‌ها را در صفحه‌ای بزرگ با خطّی زیبا کلمه به کلمه بزرگ نویسی کنید؛ این تصوّرات را که در رویا و خیال خود ساخته‌اید شاد و متفاوت رنگ‌آمیزی نمایید و اگر توأم با این عمل کلماتی شما را یاد چیزی و یا کسی می‌اندازد، یا خود آن کلمه دارای تصویر می‌باشد -مثلاً گل و بابا و ...- شکل آن را هم تصوّر نمایید، این گونه تصویر سازی در یادگیری کلماتی که به ظاهر سخت می‌آیند کمک می‌کند و تخیل شما را بالا می‌برد. مگر در کتب دینی ما نیامده است که هر کس اعمال هر قوم را انجام دهد از همان قوم است؟ این به چه معناست؟ لباس، غذا و یا فرهنگ، هر چه که در شما اثر منفی بگذارد و یا شما را از دین اسلام دور کند نهی شده است اما بر عکس هر عمل که بتواند شما را با دین و فرهنگ اسلامی آشنا سازد و راه و روش معصومین (ع) را بیاموزد، سفارش شده است. یکی از راه‌های انتقال فرهنگ اسلامی توسعه و ترویج آموزش برای تمامی مقاطع و موقعیّت‌های روزمرّه‌ی زندگی می‌باشد. اگر من و شما شیعه‌ی واقعی اهل بیت (علیهم السلام) باشیم باید به روایات شیعی بیشتر توجّه کنیم و از آن‌ها بسیار پند بگیریم. وقتی حضرت زهرا (س) با جنین حسنین (ع) و زینب (س) در رحم سخن می‌گفت، چرا من و شما نتوانیم، مگر نه این است که

پیامبر (ص) می فرمود من بشری هستم مثل شما؟ یعنی معصومین ما که اولین آنان وجود مقدس شخص پیامبر است همه و همه در خلقت جسمی با ما هم نوع هستند، پس در عمل به ما ثابت کرده اند که چنین دارای فهم و درک است و می آموزد و باید در معرض آموزش قرار گیرد.

این سؤالات را تا به حال از خود پرسیده اید؟

چرا می گویند شب امتحان؟

چرا برای من و شما شب های امتحان پر از استرس و آشفتگی است؟

آیا تا به حال از بزرگی شنیده اید که بگوید شب را تا دیر وقت درس بخوانید؟

مگر نه این است که خدا در قرآن می فرماید شب را برای آسایش قرار دادیم؟

با توجه به اهمّیت خواب، آیا تا به حال به این موضوع در مراکز آموزشی توجهی شده

است؟

کی، کجا، به چه اندازه و به چه کیفیت؟

از زبان چه کس ما مقدار و درجه آن را بیابیم؟

با مطالعه ی کتب مختلف و مراجعه به احادیث، می توانیم هم خوب خوابیدن را تجربه

کنیم و هم استفاده ی بهینه از این فرصت طلایی را.

کلید هفتم : مادر و امکانات روز

امروزه با پیشرفت بشر و دستیابی او به فن آوری‌های جدید و پیدایش وسایل و امکانات فراوان، باید توجه داشت که شناخت امکانات روز و طرز استفاده از آنها و بکار بردن صحیحشان چه بسا در بعضی موارد بازیگر بسیار خوبی برای انسان باشد و بتواند مسیر یادگیری و اثرگذاری را سرعت بخشد.

انسان‌هایی که به درجات عالی می‌رسند و می‌توانند ابتکار، اختراع و یا کشفی را در این دنیای فانی انجام دهند خود یک وسیله اند برای بهتر زیستن بشر. اگر قدر بدانند باعث خوشبختی خود و اطرافیان‌شان هم در این دنیا و هم در آخرت خواهند بود. ولی اگر کسی از علم آنان سوء استفاده کرد، به بشر که اشرف مخلوقات خداست لطمه میرساند. مثل انرژی اتمی که تبدیل به بمب اتم می‌شود.

ما با بهره گیری از تکنولوژی روز هم‌چون رایانه، ماهواره، تلفن همراه و دیگر وسایل ساخت بشر خاکی می‌توانیم به افلاک برسیم.

اشکالی ندارد که من و شما علوم و فنون را از دیگرانی که در آئین ما نیستند بیاموزیم و یا از ابزار آنان استفاده کنیم.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

« هرکس مدتی را بر ذلت یادگیری صبر نکند، برای همیشه در ذلت نادانی خواهد ماند»

در جایی دیگر آن حضرت می‌فرماید:

«در پی دانش باشید گرچه در چین باشد»

حال که می‌دانید تکنولوژی روز چه تأثیری بر آموزش شما و فرزندتان شما می‌گذارد،

پس چرا این قدر بر روش های قدیمی پافشاری می کنید؟
حضرت علی (ع) می فرمایند: « وقتی دانستید، عمل کنید »

هفت سخن، هفت تجربه

تجربه شماره ی یک

۱- پس از قرن ها کشمکش امتحان تمام ایده ها و مکتب های بشری به تجربه ثابت شده است که رکن بهتر زیستن با خدا بودن است و مؤید این صحبت، وضعیت امروز جوامع مادی غرب می باشد که بحران معنویت چه بسا باعث فروپاشی نظام خانواده گردیده است.

۲- اولین معلّم و زبردست ترین آموزگار آدمی والدین او هستند که اگر آنان نتوانند ارتباط خوبی برقرار کنند، یا صلاحیت نداشته باشند شاگردان آنان به بی راهه میروند. پس ارتباط معلّم و شاگرد، رکن آموزش و لازمه ی بهتر زندگی کردن است.

۳- تاریخ زندگی بزرگان این مملکت و نوابغ آن همه حاکی از این می باشد که رمز مشترک همه ی آنها -از بوعلی سینا و فارابی و ابوریحان، تا دانشمندان عصر حاضر مانند دکتر حسابی، علامه جعفری و...- آشنایی و تمسک نسبت به قرآن بوده و می توان گفت حتی تجربه ی بشری نیز گویای این است که فراگیری قرآن امری حتمی و ضروری است.

۴- تمام اهمیّت سلامت در این مطلب خلاصه می‌شود:

"عقل سالم در بدن سالم و نتیجتاً فرزند سالم از مادر سالم است."

۵- یکی از گفتارهای امروزی بشر، مواجهه با پدیده‌ی چاقی و سوء تغذیه می‌باشد. نبیّ

گرامی اسلام فرموده‌اند که معده‌ی انسان، مادر تمام بیماری‌هاست؛ پس با توجّه به

آموزه‌های اسلام، علم تغذیه و بررسی یکی از عوامل سلامت افرادی که عمر طولانی

نیز دارند، می‌توان گفت سلامت همگان در گرو این شعار است:

تضمین سلامت = مواد مناسب بخورید → در وقت مناسب بخورید → خوب و

مناسب بخورید

۶- خداوند متعال در چند چیز آرامش قرار داده است:

۱- عبادت و ذکر خودش

۲- همسر

۳- شب و خواب

پس می‌توان گفت خواب خوب یک نعمت است و تجربه‌ی همه‌ی ما در زندگی

شخصی نشان داده است زمانی که خواب خوبی را پشت سر گذاشته‌ایم شاداب تر و

سرحال تر هستیم؛ پس: "تا خوب بمانیم → خوب بخوابیم"

۷- تمام اتفاقات خوب عالم از آیات الهی سرچشمه می‌گیرد -حتّی دستاوردهای

کنونی بشر از تسخیر کرات گرفته تا اینترنت و رایانه و ماهواره و... پس در این جا

مهم درست استفاده کردن از این امکانات است.

تا سریع تر پیشرفت کنیم → درست استفاده کنیم

هفت پنجره به دنیای جنین

پنجره‌ی ۱- رسول خدا (ص) می‌فرماید: «مَثَلُ كَسِيٍّ كَمَا فِي كُودِكِي دَانِش رَا فِرَا مِي‌گِيرِد مَثَلُ نَقْشِي اَسْت كِه بَر سَنَگ حَك مِي‌كِنْد و مَثَلُ كَسِي كِه دَر پِيرِي دَانِش رَا فِرَا مِي‌گِيرِد، مَثَلُ كَسِي اَسْت كِه بَر آب مِي‌نُويَسِد».

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که قسمتی از مغز انسان قبل از تولد اطلاعاتی را که دریافت می‌کند تا آخر عمر با خود به همراه دارد. مثلاً کسی که حافظه‌ی خود را بر اثر تصادف و یا یک شک از دست می‌دهد زبان مادری خود را از دست نداده و به خوبی سخن می‌گوید.

گفته می‌شود فردی که سال‌ها به زبان اصیل محلی خود صحبت نکرده بوده بر اثر حادثه‌ای حافظه‌ی خود را از دست می‌دهد، پس از چند روز که از حالت کما در می‌آید خود و اطرافیان خود را نمی‌شناسد ولی به زبان مادری خود کاملاً محلی سخن می‌گوید. در جایی دیگر یک محقق ژاپنی طبق تحقیقاتی که بر روی آب و سلول‌های آن داشته‌است تأثیر کلمات خوب و زیبا و یا بد و زشت را بر روی ملکول‌های آب بسیار جالب و قابل توجه مشخص کرده‌است.

با توجه به این که تمامی عناصر می‌توانند بر جنین تأثیر بگذارند، باید به تمام نکات مربوط به دوران بارداری توجه نمود.

پنجره‌ی ۲- تأثیر مذهب بر جنین

با استفاده از طرح "لالای فرشته" از تمام اوقات خود بهره کافی را برده و با

مطالب تأثیرگذار، آیات تکنولوژی روز پیش می‌رویم.

و... را توسط یک وسیله صوتی، با کیفیت خوب ضبط نموده و با استفاده از شکم بند لایه فرشته و یک دستگاه صوتی کم حجم مثل MP3 Player مطالب را هم مادر مرور نموده و به خاطر می‌سپارد هم جنین به روش تلقین هم زمان با مادر به عنوان یک صوت آرام بخش و آموزنده از این طرح بهره را می‌برد.

پنجره‌ی ۳- آموختن قبل از تولد و چگونگی آن

با توجه به مطالبی که مطرح شد باید بر شما روشن باشد که می‌توان آموزش را قبل از تولد آغاز نمود. جنین به صورت طبیعی تمام سخنان مادر را می‌شنود و با مادر در غم و شادی او شریک است. پس مادر، معلم و جنین، شاگرد اوست. هر چه مادر آموزش دهد جنین هم شاگردی نموده و می‌آموزد. از جمله چیزهایی که من و شما از مادرهایمان در رحم آموخته‌ایم زبان مادری و خلق خوی مادر است.

با استفاده از این فرصت طلایی می‌توان زبان دوم و یا سوم را هم به جنین آموخت. مطالب کلیدی را به صورت منظوم، خلاصه و یا ساده مطرح نموده تا جنین به حافظه‌ی اولیه‌ی خود بسپارد و در موقع لزوم در دوران کودکی و... بکارگیرد. بهترین موضوعاتی که در تمام امور می‌تواند بعد از تولد به یاری او برسد، داستان‌ها، مثل‌ها و آیات قرآن کریم با ترجمه‌ی آن‌ها به زبان مادری است.

برای بهتر فهمیدن مطالب باید از بهترین گویش و روش و بهترین صدا استفاده نمود؛ که همانا ملایم، جذاب، آرام بخش و خوش‌ترین صدا در دنیا صدای مادر است.

پنجره‌ی ۴- عملکرد مغز انسان و تاثیر آموزش جنینی

مغز انسان از دو قسمت چپ و راست تشکیل شده است.

سمت راست = خودآگاه

سمت چپ = نا خودآگاه

اعمال نا خودآگاه: به‌طور مثال این‌که ما فارسی حرف می‌زنیم و حتی خواب فارسی

می‌بینیم در حالی که به قواعد دستور زبان یا کاربرد کلمات فکر نمی‌کنیم؛ یعنی این

موارد در قسمت ناخودآگاه مغزمان ضبط شده است و یا مثلاً رانندگی در ابتدا

خودآگاه است و سمت راست مغز را درگیر می‌کند ولی بعد از مدتی به سمت چپ مغز

منتقل می‌شود و ما بدون اینکه فکر کنیم رانندگی می‌کنیم ممکن است در حین

رانندگی چند کار دیگر هم انجام دهیم.

جالب این‌که از ۳ سالگی سمت راست مغز جلوی سمت چپ قرار می‌گیرد و همه چیز

باید اول در سمت راست شکل گیرد بعد در صورت تکرار زیاد به سمت چپ منتقل

شود (مثل یادگیری زبان دوم از دبستان به بعد)

ولی از ۵ ماهگی جنین درون رحم تا ۳ سالگی، سمت راست مغز خیلی فعال نیست و

هر چیز که کودک می‌بیند و می‌شنود در سمت چپ مغز ضبط می‌شود و بعد

ناخودآگاه انسان را می‌سازد که تا آخر عمر همراه اوست و دیگر به سختی قابل تغییر

است و بسیاری از اعمال انسان را همین ناخودآگاه شکل می‌دهد.

تلاش والدین باید این باشد که ناخودآگاه را پر از خاطرات شیرین و آموزشی کنند.

کودکان در این سن می‌توانند زبان دوم و خواندن از روی متن را بیاموزند؛ حتی

ریاضیات را در حدّ چهار عمل اصلی فرا گیرند. البته آموزش این‌ها به کودکان بسیار جدید است و این سیستم در آمریکا توسط چند پروفیسور پیگیری می‌شود و بیش از ۲۵ سال عمر ندارد؛ لیکن بیل کلینتون در بازدیدی از این مرکز آن را نهاد قدرت آمریکا در هزاره‌ی سوم خواند. در این مرکز کودکان با توجه به سابقه‌ی هوش پدر و مادر و تست‌های شخصیتی برای تخصّص‌های خاص از دوران جنینی آموزش می‌بینند؛ مثلاً تصمیم می‌گیرند که کودک من استعداد ریاضی دارد و باید در ۱۸ سالگی ریاضیدان شود یا موزیسین یا و با تمرین‌های خاص کودک را به سطوح بالای آن تخصّص می‌رسانند.

پنجره‌ی ۵- شنوایی پیوند صوتی میان شما و نوزادتان است و پلی برای یادگیری و ایجاد ارتباط با دنیای خارج بررسی و بازیابی اصوات به حرف آمدن و تسلط بر ادبیات و گستردگی دایره‌ی لغات را ایجاد می‌کند. شنوایی پیش از تولّد به منزله خط تلفنی است که مکالمات خانوادگی را ممکن می‌سازد.

در هنگام تولّد شنوایی کامل‌ترین حس جنین است سلول‌های شنوایی به‌طور کامل شکل گرفته‌اند.

جنین از ۱۸ هفتگی می‌شنود. در ۲۸ هفتگی نسبت به صدا واکنش نشان میدهد و حتی عکس‌العمل عضلانی به همراه دارد.

یکی از اولین علایم شنوایی در جریان پخش موسیقی برای جنین‌های ۴ تا ۵ ماهه (در زایشگاه مادران لندن) به اثبات رسید. موسیقی بتهوون - برامس - راک تند آنها را بیقرار میکرد و موسیقی ویوالدی و موتزارت به آنها آرامش می‌داد.

یک زن باردار در اسکس انگلستان در کنسرت پر سر و صدای راک شرکت کرد
جنین او با چنان شدتی به او لگد زد که دنده او از داخل شکست!
جنین ها به ما میگویند که از صداهای خیلی بلند خوششان نمیآید ولی نه آنکه
خواستار سکوت باشند.

دکتر هنری ترابی در گریه نگاری از نوزادان کشف کرد که نوزادان در نوع گریه خود
دارای لهجه هستند که آنها از گویش مادر در هنگام حاملگی می آموزند.
در دوران حاملگی جنین برای شنیدن صدای مادر مجهز تر است چون صدای مادران
ریزتر است و صدای پدران بم تر. بخش های مربوط به شنیدن صداهایی با فرکانس
بالا تر تا پیش از تولد کاملاً رشد کرده اند ولی بخشهای شنیدن صداهای بم تا قبل از
سن بلوغ به درستی تنظیم نمیشوند.

جنین به دو وسیله میشوند:

۱- رسانای هوایی (صوت از خارج به بدن وارد و شنیده می‌شود)

۲- رسانای استخوانی (لرزه های صوت از طریق حلق و نای به واسطه‌ی اعضای

داخلی به جنین میرسد و رحم به اتاقک صدا تبدیل میشود).

جنین بیشتر از طریق رسانای استخوانی میشوند پس هر چه مادر میگوید برای جنین مفهوم تر است.

پدر های عزیز برای صحبت کردن با جنین باید دهان را در نزدیکی شکم مادر قرار دهند و شمرده و زیر صحبت کنند.

اگر صدای شما خیلی زیر (خشمگین و اضطراب آور) باشد ممکن است کودک یاد بگیرد و از آن بترسد یا تکرار کند.

لیکن بیشترین صدایی که جنین شما میشوند صدای قلب شماست. شما با آرامش خود صدایی ملایم را برای او ایجاد می‌کنید اما اگر دایما مضطرب باشید کودک از طریق صدای قلب و هماهنگی با ترشح آدرنالین در خون شما دائما مضطرب است. جنین از صداهای ناگهانی - مثل بسته شدن در، رعد و برق، فریاد و - به شدت میترسد.

از هفته ۱۸ به بعد با شوهرتان دعوا نکنید چون جنین می‌شنود و تحقیقات نشان داده ضربان قلب او در هنگام دعوای پدر و مادر تا ۲ برابر افزایش می‌یابد؛ حتی گزارش سقط جنین پس از دعوای سخت هم ارائه شده است.

پس از قلب صدای روده و اعضای داخلی دومین صدایی است که جنین می‌شنود و پس

از آن هم صدای مادر.

کودک در اثر تماس پوستی با مادر میتواند هورمون های رشد خود را تنظیم کند در آینده آرامش و اعتماد به نفس داشته باشد. مطالعات نشان میدهد نوزادانی که تا یکسالگی بیشتر بغل شده اند سریعتر وزن اضافه میکنند بلند قدتر میشوند و انطباق حرکتی و کنترل عضلانی آنها زودتر تکامل می یابد. سال های بعد این کودکان بیشتر لبخند می زنند و روابطشان با مادر خصوصی تر است.

توصیه این است که کودک خود را در آغوش بگیرید و مدام نوازش کنید بدن لخت آنها را با بدن لخت خود تماس دهید بگذارید آنها روی سینه ی برهنه ی شما به خواب روند این لحظات برای آنها بهترین و تاثیر گذارترین ثانیه های عمرشان خواهد بود.

پژوهشگران به کمک دستگاه های جدید از احساس جنین در شکم مادر عکس گرفتند. به گزارش روابط عمومی شهرداری تهران به نقل از ایسکانیوز، یک دانشمند آلمانی ثابت می کند توشه تجربه هایی که جنین با خود به دنیا می آورد بزرگ تر از آنی است که تا کنون تصور می شد. بر این اساس یک نوزاد، بلافاصله پس از تولد ،

احساساتی چون ترس یا آرامش را به خوبی می شناسد. پیش از این که جنین متولد شود در شکم مادر دنیایی تجربه به دست آورده است. این نظریه را دکتر گرالد هوتر مطرح می کند.

او که سالهاست در کشف رمز و راز مغز پژوهش می کند ، می گوید : جنین بلافاصله پس از تولد، احساساتی چون ترس یا آرامش را به خوبی می شناسد. او پیش از تولد یادگرفته است که لگد بزند ، بچرخد یا شستش را بمکد. این یعنی با بدن خود به خوبی

آشناست و فراتر از آن ، تجربه‌هایی هم در جهان بیرون انداخته و در مغزش ثبت کرده است.

یک نوزاد بوی مادر ، صدای او ، صدای پدرش و موسیقی مورد علاقه‌ی آنان را به خوبی می‌شناسد. نوزاد ، ریتم و حرکت قلب مادر را که با آن مأنوس است، دوست دارد اما چون چین و لایه‌های بخش جلویی مغز هنوز با هم پیوند ندارند نمی‌داند بر چه چیزهایی آگاه است.

بدین ترتیب مغز بچه در شکم مادر می‌تواند نشانه‌هایی که بدن خود، بدن مادر و جهان خارج متصاعد می‌کنند را سامان دهد.

گزارش ایسکانیوز می‌افزاید : حال این سوال مطرح می‌شود که آیا پرورش استعداد در شکم مادر امکان دارد؟ آیا با پخش موسیقی کلاسیک ، مثلاً می‌توان استعداد موسیقایی بچه را پرورش داد؟

پروفسور گرالد هوتتر معتقد است اگر مادر ، خود علاقه‌ای به موسیقی کلاسیک نداشته باشد، تجربیات بچه در شکم ، تأثیری بر پرورش استعداد موسیقایی او نخواهد داشت. اما اگر مادر او هنگام ورزش، مثلاً احساس خوشبختی کند می‌تواند سبب شود که فرزندش در آینده به ورزش علاقه داشته باشد.

با این حال اگر کسی با زور در صدد تأثیرگذاری بر بچه باشد، نتیجه عکس خواهد گرفت. به یاد داشته باشید برای این که پیام به بچه برسد باید ابتدا مادر احساس راحتی ، خوبی و خوشی بکند.

پنجره ۶- استرس های مادران

پژوهشگران می گویند ، استرس های مادران در دوران بارداری موجب بروز اضطراب و مشکلات روانی آینده در نوزاد آنها خواهد شد . به علاوه بارداری پر استرس عوارض دیگری را نیز برای جنین به همراه خواهد داشت.

محققان به تازگی دریافته اند استرس شدید مادر در دوران بارداری، ممکن است موجب ابتلای کودک او به شیذوفرنی در آینده شود. تیم محققان دانشگاه منچستر با بررسی * میلیون دانمارکی بین سال های * تا * به این نتیجه رسیده و آن را در مجله - ی روانشناسی عمومی به چاپ رسانده اند.

در این مطالعه مشخص شد احتمال ابتلا به شیذوفرنی و اختلالات مشابه در فرزند زنانی که یکی از عزیزان خود را در * ماهه اول بارداری از دست داده اند؛ حدود * درصد بیشتر است. لازم است بدانید این ارتباط (یعنی ارتباط بین داغداری و احتمال شیذوفرنی) در کسانی که سابقه بیماری روانی نداشتند، مشاهده شد.

پنجره ۷- ژن، هورمون، محیط

یافته اخیر دانشمندان تاییدی بر این تئوری است که وضعیت روانی مادر اثری عمیق بر کودک زاییده نشده اش دارد. جالب است بدانید تحقیقات قبلی محققان نشان داده بود که استرس مادر در بارداری می تواند خطر زایمان زودرس مادر را زیاد کند و موجب کاهش وزن نوزاد در زمان تولد شود. مطالعات دیگر هم حاکی از این است که اختلالاتی در ساختمان و عملکرد مغز این نوزادان در آینده بوجود می آید که با شیذوفرنی مرتبط است و به نظر می رسد شروع این تغییرات از مراحل اولیه تکامل نوزاد

است. با این حال محققان هنوز نتوانسته‌اند شواهدی پیدا کنند که از دست دادن یکی از عزیزان در زمان دیگری از بارداری (سه ماه دوم) اثری بر نوزاد داشته باشد.

محققان فکر می‌کنند مواد شیمیایی که در پاسخ به استرس از مغز مادر آزاد می‌شود اثر مستقیم بر مغز جنین - که در حال تکامل است - دارد. این اثر ممکن است در اوایل بارداری که سد محافظ بین مادر و جنین هنوز کامل نشده، بیشتر باشد. علاوه بر این احتمال شیذوفرنی به عوامل دیگری از جمله ژن‌ها هم بستگی دارد. پروفیسور فیلیپ بیکر از بیمارستان سن ماری منچستر می‌گوید: ما به تدریج متوجه می‌شویم محیطی که جنین در رحم مادرش در آن قرار می‌گیرد نقش تعیین کننده‌ای در سلامت دراز مدت او دارد با این حال ما نمی‌خواهیم مردم را بیش از حد نگران کنیم.

کلید طلایی (مادران و جنین در دوران جنینی و نوزادی)

۱- زمان ایجاد علاقه به دانش آموختن

از چه زمانی می توانیم فرزندمان را به آموختن علم علاقه مند کنیم؟

ایجاد علاقه به علم در فرزندان، به زمان انعقاد نطفه باز می گردد، بر اساس روایات دینی ما، اگر نطفه فرزند در شب پنجشنبه یا عصر جمعه منعقد شود، به آموختن علم علاقه مند و دانشمند خواهد شد.

رسول گرامی اسلام (ص) خطاب به حضرت علی (ع) فرمود:

ای علی! اگر از تو و همسرت، شب پنجشنبه ای نطفه ای منعقد شود، دانشمندی از دانشمندان و اگر عصر جمعه فرزندی میان شما پدید آید، مشهور و اندیشه ور خواهد شد.

از علل علاقه مندی فرزند به کتاب خوانی، این است که مادر باردار، در دوران جنینی برای فرزندش کتاب بخواند، این مساله پس از چهار ماهگی که دستگاه شنوایی جنین شکل می گیرد و به ویژه در سه ماه آخر بارداری جنین اهمیت ویژه ای می یابد.

۲- آموزش در دوران جنینی

آیا در دوران جنینی هم می توان به فرزند آموزش داد؟

آموزش به فرزند را می توان از دوران جنینی به ویژه از چهار ماهگی آغاز کرد. زیرا در این دوران صداها را می شنود و در مقابل آن ها واکنش نشان می دهد. پس خوب است مادر باردار، با جنین خود سخن بگوید و برایش شعرهای زیبا با محتوای خوب و

به ویژه قرآن بخواند؛ همانگونه که حضرت فاطمه زهرا(س) با جنین در رحم خود سخن می گفت.

این رفتار مادر افزون بر شنیدن جنین، بر ضمیر ناخودآگاه او نیز اثر می گذارد و پس از سالها با این سخنان و شعرها و آیات شریف قرآن، احساس انس و آشنایی خواهد کرد.

۳- آموزش در دوران نوزادی

پس از تولد فرزند از چه زمانی می توانیم آموزش او را شروع کنیم؟
آموزش فرزند، بی درنگ پس از تولد آغاز می شود. زیرا نوزاد بر خلاف تصور پیشینیان هوشیار و تاثیر پذیر است و زمینه یادگیری در او وجود دارد. به همین جهت ۱۲ ساعت پس از تولد، به صدای انسان واکنش نشان می دهد.
او در پایان هفته اول، نشانه هایی از مادر را به خاطر می سپارد و از حدود هفته سوم، به چهره وی در حالیکه از نزدیک مشغول شیر دادن و حرف زدن با کودک است، چشم می دوزد. او حدود شش هفتگی، در واکنش به صدای گفتگوی والدین، نجوا(غان و غون) می کند و لبخند می زند. در سه ماهگی سرش را به طور ارادی برای خیره شدن دقیق به اطراف به این سو و آن سو می چرخاند و به تدریج اگر چیزی برایش خوشایند نباشد، چشم هایش را می بندد و سرش را بر می گرداند و با آغاز غذاهای کمکی طعم غذاها را تشخیص می دهد؛ خوردنیهای خوش طعم را می خورد و در برابر خوراکیهای با طعم نامناسب و داروها مقاومت می کند.

آموزش از لحظه تولد آغاز می شود؛ البته به صورت غیر مستقیم و القا بر ضمیر ناخودآگاه کودک.

۴- چگونگی آموزش در دوران نوزادی

با توجه به عدم درک نوزاد، آموزش در دوران نوزادی چگونه صورت می گیرد؟ آموزش در دوران نوزادی به صورت غیرمستقیم و با القا بر ضمیر ناخودآگاه (ذهن ناهوشیار) فرزند صورت می گیرد که در آینده، با انتقال از ضمیر ناخودآگاه (ذهن ناهوشیار) به ضمیر خودآگاه (ذهن هوشیار) خود را نشان می دهد. گفتن اذان در گوش راست و اقامه در گوش چپ نوزاد پس از تولد که از مستحبات اسلامی است، در حقیقت آموزش توحید، نبوت و امامت به همین شکل است. انتقال آموزه ها از ضمیر ناخودآگاه به ضمیر خودآگاه در بزرگسالی در موارد متعددی مشاهده شده است.

به عنوان مثال دختری ۱۷ ساله سوره های متعددی از قرآن را از حفظ می خواند، در حالی که آن ها را حفظ نکرده

(مادرش در دوران نوزادی، این سوره های مبارکه را فراوان تلاوت می کرده است.) مرحوم سید رضی در سنین جوانی هنگام حضور در درس فقه استاد، احساس میکرد مطالب را پیش تر شنیده است.

(پدرش کنار گهواره ای او به شاگردان خود همان مطالب فقهی را آموزش می داده است.) مرد فنلاندی که از چهار سالگی به آمریکا رفت و زبان مادری خود را کاملاً رها کرد، هنگام مرگ در ۷۸ سالگی به زبان فنلاندی هذیان می گفت.

با توجه به اهمیت مطلب به والدین عزیز توصیه می شود که از همان اوان تولّد فرزند با او با واژگان زیبا سخن بگویند؛ از کاربرد الفاظ زشت بپرهیزند؛ برایش قرآن و اشعار زیبا بخوانند؛ در مکان هایی که دیگران سخن ناشایست می گویند؛ حضور نیابند و در گفتگو با هم از واژگان ناپسند استفاده نکنند.

منبع: نسیم مهر، استادحسین دهنوی

آموزش جنین و شش نکته‌ی اساسی

نوزاد حتی پیش از آن‌که به دنیا بیاید می‌تواند چیزهایی یاد بگیرد. نوزاد در دوران جنینی و پیش از تولد نیز صداها را می‌شنود و از طریق آن چیزهایی را می‌آموزد. بنابراین بهتر است در روز زمانهایی را به صحبت کردن با جنین بپردازید. برای او شعرهای اخلاقی، تربیتی و بهداشتی بخوانید. و یا خودتان قرآن تلاوت کنید.

در این دوران حرفهای زشت ننیزدو در جاهایی که دیگران حرفهای زشت می‌زنند حضور پیدا نکنید. با صدای بلند فریاد نکشید. فیلمهایی که صحنه‌های زد و خورد، دزدی، دروغگویی دارند را کمتر مشاهده کنید.

۱- آرمش خود را حفظ کنید و از ناراحتی و عصبانیت دوری کنید.

۲- هر روز زمانی را به تفریح و سرگرمی، خنده و... اختصاص دهید.

۳- رابطه رفت و آمد خود را با خویشاوندان، مخصوصاً پدر و مادر بیشتر کنید.

۴- همیشه به یاد خدا باشید، دعا کنید و نمازهای مستحبی بخوانید.

۵- ساعاتی از روز را به مطالعه، فکر کردن، خواندن قرآن، اختصاص دهید.

۶- به مقدار کافی استراحت کنید و خواب کافی داشته باشید.

نویسنده: روح الله قدیری

دو نکته از گنج های یادگیری

در این جا می خواهم عنوان کنم که برای یادگیری و آموزش مؤثر تکنیک های فراوان وجود دارد ولی هنگامی که در سیره آموزشی گذشتگان توجه می کنیم بعضاً با مطالبی مواجه می شویم که متأسفانه بنا به دلایلی امروز یا آن ها را بکار نمی بریم و یا بدتر متدها و روش هایی که قرن ها جواب خود را پس داده را نیز کنار گذاشته و از روش هایی استفاده می شود که شاهد هستیم در نظام آموزشی امروز ما فرآیند آموزش با چالشی بزرگ روبرو می باشد لذا بر آن شدم تا در نکاتی هر چند مختصر مطالبی پیرامون گفته های ذکر شده ارائه کنم و در این جا از میان انبوهی از روته های آموزشی گذشتگان که اتفاقاً خیلی هم مفید فایده می باشد، دو نکته را عنوان می کنم:

۱- منظوم سازی

۲- خلاصه نویسی

۱- منظوم سازی

جالب است بدانید در گذشته (که شواهد آن موجود می باشد مخصوصاً در میان کتب خطی به جا مانده) خیلی از علوم را برای فراگیری بهتر به صورت شعر در آورده و به اصطلاح منظوم سازی می کردند مثلاً اصول و قواعد خوشنویسی و یا اصول و قواعد تجوید و خیلی از علوم و هنرهای گوناگون که حتی سینه به سینه انتقال یافته همه و همه به مدد همین روش استثنایی می باشد و از اثرات این تکنیک می توان:

۱- انتقال سریع مفاهیم

۲- سرعت بالای یادگیری

۳- ماندگاری طولانی تر در حافظه

و ده ها اثر دیگر را برشمرد. پس سعی شود برای آموزش مخصوصاً در دوران کودکی مطالب منظوم استفاده شود و یا اگر این توانایی هست خودآموزهای لازم را به صورت نظم در آورده و به کودک خود یاد دهید.

مثلاً برای روشن تر شدن این مطلب چند شعر که برگرفته از آیات قرآن می باشد و به زبان کودک گفته شده را می آوریم.

من سوره کوثرم از همه بالاترم در مکه نازل شدم از طرف داووم
من سه تا آیه دارم برای پیغمبرم در شأن و در مقام فاطمه ی اطهرم

دیدي که اصحاب فيل شدند حقير و ذليل نيرنگشان را خدا کرد چنان بر ملا؟!
با مرغان هوايي به امر کبريائي زدند از آسمان سنگي روی دشمنان
شدند يکه يکه مغلوبو تکه تکه

وای به تو عيب جو عيب کسان را مگو وای به تو بد روال که روز و شب به هر حال
جمع نکن هر زمان تا که شود جاودان ولی به هر پیچ و تاب حال تو گردد خراب
بدان تو ای خیره سر شروط تو در آخر آتش جانت شود خصم نهانت شود

فرمود پروردگار ستم به هر روزگار به هر روز و شب انسان کند دمامد زبان
 مگر کسی که ایمان آرد به دین و قرآن به کار خویش صابر نزد خدای قادر
 بنام خالق جان بخشنده و مهربان خدا یکیست و زنده توانا و پاینده
 همیشه اون بیداره نه چرته و نه خوابه هرچی که رو زمینه یا توی آسمونه
 مال خدای خوبه که خیلی مهربونه احوال آدمارو فقط خدا می دونه
 چه اونچه که گذشته یا آینده مارو علم خدا رو هیچ کس غیر خودش نداره
 می ده خدا از علمش به هر کی که دوست داره گرفته آسمون رو با هرچی رو زمینه
 قدرت و علم خدا خدا بزرگ ترینه

۲- خلاصه نویسی

اگر چه منظوم سازی را نیز می توان به نوعی خلاصه نویسی گفت اما ایجاد اختصار در
 گفتار یک مهارت استثنایی است؛ یعنی بتوان با عنوان خلاصه ای از یک مطلب پی به
 کنه آن برد؛ و این رویه‌ی خیلی از علمای ما بوده که با خلاصه سازی و یا حتی ساده
 سازی باعث آن شدند که مفاهیم سنگین علمی بعضاً در دسترس و قابل فهم عموم
 جامعه باشد.

در بسیاری از مدارس چه معلم و چه دانش آموز خلاصه نویسی و منظوم نویسی را
 برای خود و بعضی از شاگردان انجام می دهند ولی تابحال مشاهده نشده است که به
 صورت کلاسیک دروس مراکز آموزشی را به این روش به محصلین ارائه دهند. برای

مثال: می توان گفت که تمامی احادیث بزرگان ما و آیات قرآن به صورت منظوم و خلاصه نوشته شده اند و علما و معلمین آنها را تفسیر می نمایند. اصراری به یادگیری همه مطالب تفسیری ندارند ولی جهت فهم بیشتر و آمادگی دانش جویان خود اقدام به تفسیر و مباحثه در این زمینه میکنند. منظوم نویسی به مطالب جذابیت داده است و روان خوانی آن در یادگیری مطلب کمک میکند. به جرات می توان گفت که ادبیات فارسی به علت‌های مختلف از جمله اشعار و روان خوانی آن در زبانهای مختلف دنیا مشهور و جزو زیباترین زبان های دنیاست.

اگر معلمین عزیز مطالب خود را که از دروس مختلف به خوبی فهمیده اند خلاصه نویسی کنند و در اول سال تحصیلی به دانش آموزان تحویل دهند و در طول سال فقط در سر کلاسهای درس یادآوری و تفسیر نمایند، هم در تدریس و تفهیم وقت گسترده تری دارند و هم مطالب بیشتری را به آن عزیزان آموزش می دهند. دروسی مانند علوم، تاریخ، جغرافیا، دینی، عربی، زبان انگلیسی و قرآن از جمله دروسی هستند که با اجرای این طرح، پیشرفت بهتری خواهند داشت.

به طور مثال: درس عربی سال اول راهنمایی توسط خانم آرزو اسلامیان به این صورت منظوم و خلاصه نویسی شده است:

| | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| سلام سلام بچه ها | گل‌های شادو زیبا | شکوفه های خندان | چطوره حال شما |
| به نام حضرت حق | عربی رو آغاز کنیم | کتاباتونو زودی | روی میزا باز کنید |

می خوام بگم براتون عربی زبان دینه نوشتن و خوندنش چه ساده و شیرینه

کافیه که دوست باشید با کتابو بدونید درسا رو تکرار کنید لغاتو خوب بخونید

از درس اول حالا تمرینو تکرار کنیم لغتای شیرین رو با هم دیگه کار کنیم

معنی باب میشه در جدار یعنی دیوار هی نگاشون می کنی وقتی که هستی بی کار

بحرم که میشه دریا پر التهابو بی تاب موجای کله قندی رژه میرن روی آب

سفینه یعنی کشتی صخره میشه تخته سنگ طالب دانش آموز آی بچه های زرنگ

جایی که سبز و پاکه قریه یعنی روستاست مدینه که میشه شهر پر از دود و غوغاست

صوره به معنی عکس نافذه یعنی پنجره بیا تصور کنیم تا از یادمون نره

یه نافذه رو به بحر پرستوهای بی تاب صورت ناز مهتاب افتاده باشه رو آب

ملک همون پادشاست کنز به معنی گنج به دست نمی یاد آسون بدون کوشش و رنج

مطیع دین اسلام مسلم یعنی مسلمان معجزه محمد(ص) کتاب پاک قرآن

تو درس دوم می‌گیم که امراة یعنی زن امه همون جامعه ست او و تو و ما و من

بقرة که گاو مادست حدیقة باغ و باغچه لباس تو آمادس وقتی که باشه پارچه

درس سوم، چهارم، و... به همین منوال پیش می‌رود و در پایان :

وقتی که پلک خیس پنجره سرد و بسته س وقتی که ناخن شب تو پوست غم شکستس

وقتی نتابه خور شید حتی با عذر و خواهش ستاره ای نباشه تو آسمون دانش

وقتی شهر کتابا سیاه شه و خط خطی پر بشه از دیوای بی هنر پاپتی

حتی اگه شبنا رو برگا یخ بسته شن قمریا از پر زدن تو آسمون خسته شن

باعلم و دانش میشه غما رو بیرون کنیم دیو بزرگ جهلو اسیر و زندون کنیم

آبی میشه لحظه ها زیر نگاه بارون میتونه روشن بشه با نورتون آسمون

فرشته(مادران و فرشته)

معرفی طرح لالای فرشته

«العلم فی الصغر کانقش فی الحجر»

«علم در کودکی مثل نقش در سنگ است»

منظور از صغیر در این حدیث چیست؟

صغیرترین انسان کیست؟ ماندگاری علم در مغز انسان از چه زمانی ثابت شده است؟

نگاهی به کتب دینی بیندازید و ببینید در دین مبین اسلام در باب دیه به چه انسانی

دیه کامل تعلق می گیرد؟ مگر نه این است که جنین از چهار ماهگی انسانی کامل

است و هر مادر که به عمد جنین خود را از بین ببرد باید دیه کامل را بدهد. مگر

میشود با ظرافتی که دین اسلام دارد، به انسانی که نه عقل دارد و نه فهم و نه

شخصیت همان دیه تعلق بگیرد که یک انسان کامل دارد؟ پس نتیجه میگیریم هزار و

چهارصد سال پیش اسلام به ما فهمانده که انسان از چهار ماهگی در رحم مادر کامل

می شود و شخصیتی پیدا می کند که دارای فهم و درک متناسب با سن خویش است.

هر شخصیتی نسبت به سن و آموخته هایش سنجیده می شود، بعضی از صفات را در

مرحله اول از مادر و در مراحل بعدی از پدر، پدر بزرگها و مادر بزرگها به ارث میبرد و

بیشتر تکامل را در مرحله اول از اعمال و رفتار مادر و در مرحله دوم از رفتار

اطرافیان مادر پیدا میکند. این مسئله به صورت علمی و تجربی نیز ثابت شده است.

مادرانی که هنگام بارداری در معرض حوادث ناگوار قرار گرفته اند، فرزندان ناآرام و تندخو و بدرفتار دارند. ولی مادرانی که در هنگام بارداری قرآن را مطالعه و حفظ میکرده اند، دارای فرزندان قرآن دوست و مأنوس با کلام وحی و حتی حافظ آن هستند.

هنگام استفاد از این وسیله به نکات زیر توجه کنید:

الف- ایجاد فضایی معنوی

ب- تغذیه‌ی مناسب:

در تغذیه‌ی مناسب این نکات باید مورد توجه قرار گیرد:

اول حلال بودن، دوم سالم بودن (از لحاظ بهداشتی و عمر مفید)، سوم کامل بودن (احتیاجات روز مره انسان را برآورده سازد)، چهارم مقوی بودن نسبت به بنیه و حافظه، پنجم کم حجم بودن (به مقدار لازم خوردن)، ششم قابلیت هضم بالا (معمولا غذاهای کنسروی و نیمه طبیعی مثل سوسیس و کالباس در هنگام هضم بدن را با مشکل روبرو میکنند)، هفتم به موقع خوردن.

ج- خواب مناسب:

اول با معنویت خوابیدن، دوم به اندازه خوابیدن، سوم قیلوله کردن، چهارم رعایت حالات مناسب خواب (از نظر فیزیکی)، پنجم تخلیه قبل از خواب، ششم نظافت قبل از خواب (کثافت زدایی و پاکیزگی بدن در صورت کثیف بودن، وضو گرفتن و یا شستن دست و صورت، مسواک زدن، نظافت ملحفه و متکا و تشک، تمیز بودن هوای

محل خواب، نبودن آلودگی صوتی در محل خواب، از بین بردن یا ایجاد مانع برای حشرات موذی و گزنده با پشه بند)، هفتم خوابیدن در محل مناسب (لطیف بودن و آرامش محل خواب).

د- بالا بودن کیفیت مطالب

ه- استفاده نکردن از موسیقی

استفاده از موسیقی های تند و مهیج چه مشکلاتی برای انسان بوجود می آورد؟
اول دوری از معنویت، دوم آشفتگی خاطر، سوم از بین بردن سلولهای مغزی و در نتیجه عقب ماندگی ذهنی، چهارم تحریک قوای جنسی منفی، پنجم بد خوابی و در بعضی موارد بی خوابی، ششم هدر رفتن وقت، هفتم اعتیاد به موسیقی

و- آموزش بیشتر موارد به زبان مادری و یا ترجمه آن

ز- خلاصه گویی و منظوم گویی.

هنگام استفاده از شکم بند لالای فرشته، همزمان با جنین، مادر نیز به وسیله یک رابط شروع به گوش کردن مطالب می نماید.

زمان استفاده:

الف- هنگام خواب ب- حین انجام کارهای منزل

ج- حین سفر د- حین پیاده روی و ورزش

ه- حین مطالعه و دیدن فیلم های آموزشی و- هنگام نماز

موارد استفاده:

الف- آموزش قرآن و فرامین دینی ب- آموزش زبان دوم و سوم

ج- آموزش مطالب فرهنگی- اجتماعی به صورت قصه و شعر

د- آموزش درسهای حفظی و کلیدی

از جمله خواص این وسیله:

ایجاد یک فضای معنوی در خانواده، انس مادر و جنین، اهمیت دادن به شخصیت مادر و جنین، اشتغال مادر به مطالب آموزشی، انس مادر و فرزند با قرآن، پرکردن وقت فراغت مادر، آرامش روح و روان مادر و جنین.

تکامل جنین انسان

ما برای اینکه بتوانیم با جنین ارتباط برقرار کنیم اول باید بدانیم تکامل انسان در رحم مادر چگونه و از چه زمانی آغاز میشود. بر اساس مشاهدات و تحقیقات، جنین از چهار ماهگی دارای عضوهای کاملی شده و قدرت دریافت دارد و اطلاعات صوتی و حسی را از مادر در مرحله اول و در مراحل بعد از اطراف مادر درک میکند. در این زمان خوراک مادر، هرچه که بیاموزد، هرچه که گوش کند و هر چیزی که او را خوشنود و ناراحت سازد ارتباط مستقیم با جنین برقرار میکند و در تک تک سلولهای او تأثیر گذار است.

این تأثیرات دارای نوسان بوده و در افراد مختلف نسبت به اجتماع، نوع تغذیه، فرهنگ و..... متفاوت میباشد.

خشت اول گر نه‌د معمار کج تا ثریا می‌رود دیوار کج

در مقابل:

خشت اول گر نه‌د معمار راست تا ثریا می‌رود دیوار راست

باز مراجعه می‌کنیم به حدیثی از حضرت علی (ع):

العلم فی الصغر کا لنقش فی الحجر

علم در کودکی مثل نقش در سنگ است.

چنین گفت پیغمبر راست گوی زگهواره تا گور دانش بجوی

بنیادی بودن طرح

در مورد جنین هدف آموزش توام با عمل نیست هر چند که در اکثر موارد این امر محقق می شود

در اصل اطلاعات داده شده به صورت صوت به جنین و نوزاد داده می شود و در حافظه جنین جا می گیرد و در آینده آن را به کار می بندد مثل زبان مادری که قسمتی از آن را پس از ۱،۵-۲ سال به کار برده و مکالمه می کند

اهداف کاربردی طرح

۱- بررسی تاثیر کمبود و یا نبود معنویت در خانواده بر روی مادر و جنین

۲- پر کردن اوقات دوره‌ی بارداری

۳- در معرض آموزش گذاشتن مادر و جنین

۴- استفاده بهینه از وقت مادر و ساعات طلایی جنین

۵- سلامت روح و جسم جنین و مادر

نتایج اجرایی شدن این طرح

۱- سلامت مادر و جنین از جهاتی تضمین می گردد

الف : بر طرف نمودن استرس زمان بارداری

ب : ایجاد روحیه برای مادر

ت: ایجاد نشاط و خوش بینی

ث: ایجاد امید به آینده بهتر

پ: ایجاد معنویت و ارتباط با خدا

ج: ارتباط مادر و جنین

چ: نزدیک شدن علائم حیاتی مادر و جنین به حالت معمول؛ شامل: فشار خون، ضربان

قلب مادر و جنین، تنفس، نبض

۲- در معرض آموزش قرار گرفتن مادر و جنین و دوری از آموزش های ناخواسته (در

حدّ ممکن)

شامل:

الف: آموزش قرآن به صورت کلمه به کلمه با معنی

ب: آموزش زبان دوم یا سوم

ج: آموزش صحیح زبان مادری (ادبیات)

جامعه نگری در این طرح

با وجود کمبود معنویت جامعه با اجرای این طرح معنویت در سطح جامعه توسعه

یافته و با بهره گیری از معنویت آرامش را برای خانواده ها به ارمغان می آوریم و آن

ها را در معرض آموزش صحیح قرار می دهیم.

بالمشک زمزمه های ملکوتی

آموزش قرآن از بدو تولد و هنگام خواب

هدف اصلی طرح بالمشک زمزمه های ملکوتی ، در معرض آموزش قرار گرفتن و انس با

قرآن کریم و فهم آن،دوری کردن از آلودگی های صوتی و خواب آرام و آسوده می-

باشد.

مواردی که جهت استفاده از لالای فرشته باید متذکر شد:

الف) شست و شو

حتما با دست شستشو شود.

از شامپو جهت شستشو استفاده شود.

جهت خشک کردن سریع از سشوار استفاده گردد.

حد اقل یک ساعت پس از شست و شو در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد

ب) این یک وسیله شخصی است (مثل حوله، مسواک ...) لطفا موارد بهداشتی رعایت شود.

ج) به هیچ وجه از این وسیله جهت پخش آهنگ و موسیقی استفاده نشود (زیرا هم از لحاظ علمی وهم از لحاظ فقهی مشکل ایجاد میشود)

د) صدایی که به آن گوش میدهید به میزانی بلند باشد که مطالب را بفهمید نه آنکه گوش شما را آزار دهد

ه) مطالبی را که جهت آموزش به هر زبانی (عربی، انگلیسی) استفاده مینمایید لطفا با دقت و با تلفظ کامل و صحیح ادا شود. (تلفظ درست محمد - تلفظ اشتباه ممد)

(پنج نکته برای مادران باردار)

۱- تغذیه سالم

الف: استفاده از غذاهای کم حجم، مقوی، تقویت کننده حافظه و بنیه (کامل)

ب: دوری از غذاهای پر حجم و کم خاصیت.

۲- رابطه خوب با اطرافیان خصوصا همسر و خانواده.

۳- آموزش هم زمان مادر با جنین (جنین فقط میشنود ولی مادر باید تمام مراحل

آموزش را طی کند. خوب ۴- گوش کند و تکرار کند مطالب را بخواند و تا یاد گیری

مطلب چندین بار آن را بنویسید.)

خواب کامل و به موقع (توجه به خواب های مستحب مثل قیلوله و ترک خواب هایی

مثل خواب بین الطلوعین)

۵- مکان مناسب (تهویه هوا، رنگ اتاقها و البسه، نبود آلودگی صوتی و وجود نور کافی)

شبه قصص قرآن کریم

منظور از شبه قصص قرآن چیست؟

آیا قصص قرآن را میتوان تغییر داد؟

کودکان ما چه اندازه با تاریخ آشنا هستند؟

آیا حقایق و راز های دروس قرآن را میدانند؟

برای گروه های سنی که با شنیدن قصص قدیم هر چند آموزنده دچار کج فهمی و

ایجاد شبهه میشوند و نیز نبود جذابیت کافی و مشکلاتی که نویسنده از جابجایی و

وارد نمودن و یا کم کردن مطلب از داستان را دارد و فقط روش گویش و صحبت را میتواند تغییر دهد، و از سوی دیگر با وجود داستانهای وارداتی که قدرت مانور نویسنده بسیار بالا بوده و هرگونه مطلب غیراخلاقی و فریبنده، بدون نکات اخلاقی و آموزشی با هدف از بین بردن فرهنگ و سیره نبوی بدون هیچ مانعی، باگرافیک بالا با استفاده از رنگ ها و طرح های جذاب اکثر بازار کتاب کودک و انیمیشن و فیلمهای سینمایی و بازی های رایانه ای کشورهای اسلامی را اشغال نموده، به صورت های مختلف دین و دین محوری را زیر پا گذاشته و اخلاقیات را مورد هجوم قرار داده اند.

ما می توانیم با بهره گیری از کتاب آسمانی، داستان های پیامبران و معصومین، احادیث و روایات در رابطه با موضوعات مختلف چه متمرکز و یا چند موضوعی، شخصیت های کاذب را به میدان آورده و داستان سرایی و قصه گویی کنیم و تکنولوژی روز را در آن بگنجانیم و اگر مطالبی توسط وسایل مدرن امروزی (رایانه، تلفن، برق و...) ارائه شود برای بچه ها جذاب تر است. در مجموع میتوان با ارائه خاطرات یک شخصیت یا زندگی کودکانه شخصیت دیگری و یا رویا های کودکانه، قصه های گوناگونی را به رشته تحریر درآورد. در این طرح شخصیت داستان میتواند یک شخص خوب باشد و خوب و بد را تجربه کند. این گونه قصه ها قدرت مانور نویسنده را بالا برده و در هر گروه سنی می توان از واژه های مشابه و یا عامیانه استفاده نمود.

میتوان بدون اینکه اسمی از بزرگی آورده شود با جمع آوری مطالب و دروس آموزشی و تزریق آن به قصه به صورت مستقیم و یا کنایه به هدف آموزشی خود رسید. میشود از شخصیت های فانتزی و رویایی بهره گرفت تا جذابیت بیشتری حاصل شود. مطالب داستان را میتوان به صورت منظوم و نیمه منظوم و خیلی ساده و عامیانه مطرح کرد. ما میتوانیم جبران مافات نموده و با گنجاندن احکام شرعی و اعتقادی در قصه ها، دین خود را به صورت کاملاً محرمانه و در پوشش داستانهای کودکانه و فانتزی به کشورهای مختلف و با زبانهای مختلف صادر نماییم.

لباس مسلمان

فرشته ی جون جونی میخوام برم مهمونی اما نمی دونم من برم لباس کنم تن
فرشته ی باهوشم بگو که چی بپوشم فرشته گفت باخنده لباس تو بلنده
اونو نکش رو زمین ای کودک نازنین بلند نشه آستیناش زیاد نباشه چیناش
یه وقت کوتا نباشه تا بدنت پیدابشه همه جاتو بپوشه جا نمونه یگوشه
دختر خوبو قشنگ نپوش لباسای تنگ چونکه میشی اذیت نیست تو تن تو راحت
فشار میده بدنت آزار میبینه تنت بپوش لباس قشنگ سفید و سبز و زرد رنگ
لباس باشه پاکیزه چیزی رو اون نریزه اگر چه باشه وصله تمیزی شرط و اصله
اگر یه وقت شد پاره اینکه غصه نداره بده مامان بدوزه نکنه دلت بسوزه
اگر دوستش نداری یا اینکه خیلی داری اونو نذار یه گوشه بده یکی بپوشه
لباستو که شستی دور میشه از تو سستی گناهتو میریزی مثل برگ پاییزی

اگر لباس خریدی بخونه که رسیدی دستات و بردی بالا بگو تو شکر خدا
یادت نره تشکر از مامان و از بابا

قصه تینا و فرشته ی مهربون (برگرفته از ۱۰ حدیث)

یه صبح خوب دلپزیر* تینا دختر بهونه گیر* یک دفعه از خواب پرید* چشماشو هی با
دست مالید* سه چهار تا خمیازه کشید* تی تی تو رخت خواب نبود* وقتی لحافو
پس کشید* انگار دلش مجاله شد و زورکی نفس کشید* حول حولی پا شد تو اتاق
* لای عروسکاشو گشت* وقتی تی تی پیدا نشد* غم زده یک گوشه نشست* آقا
موشه، خانم طلا، تپلی و مرغ ناقلا* اما نبود تی تی عروسک بلا* داد زد آهای آی
مامانی* عروسکم تی تی کجاست* یالا بگو چطور شده* رو زمینه یا تو هواست*
انگار کسی اونجا نبود* آخ صدایی نیومد* جز یه صدای مهربون* دیگه ندایی
نیومد* فرشته ای با بال زدن* هی پرده ها رو تاب می داد* انگار بارون یواش
یواش گلهای باغو آب میداد* بالهای نقره ای اون* چشماشو قل قلک میداد*
رنگین کمون شد یک دفه* پر شد اتاق از رنگ شاد* اومد جلو آهسته گفت* تی
تی شده خسته دیگه* ای دختر سر به هوا* با زی گوشه بسته دیگه* دل همه
فرشته ها از کارهای تو خون شده* حکایت بازی گوشیت* پر توی آسمون شده
* دوباره چشمهاشو مالید* فکر کرد داره خواب می بینه* پرسید فرشته قشنگ*
چرا تی تی خسته شده* چرا درهای آسمون* به روی من بسته شده* فرشته گفت
: یه چیزهایی بهت میگم* قول بده که گوش می کنی* نگو که بعد از دو سه روز*

زودی فراموش می کنی * اگر می خوای که عمر تو دراز بشه خوبی بکن به مامانی و
 بابائی (۱) * توی کوچه تنگ غروب * ندو بدون دمپائی * هی توی خاله بازیات * نونا
 رو با چاقو نبر (۲) * اینقدره پر خوری نکن (۳) * هر چه گیرت میاد نخور * خیلی
 بده وقتی که نونو می بری * مریض میشی وقتی زیادی می خوری * میکروبی کثیف و
 زشت * آسون نمی شن از تو دور * یادت باشه قبل غذا دستهاتو با صابون بشور (۴) *
 یادت باشه وقتی که مسواک می زنی * شیر آبو باز نذاری * اسراف کارته عزیزم
 بیخود بپهونه نیاری (۵) * قول بده که دروغ نگی * چون پشت هر دروغ غمه * خدا
 باهات قهر می کنه جاتم ته جهنمهس (۶) * صبحا تا لنگ ظهر نخواب * زود پاشی
 مثل شیر میشی * اگر زیادی بخوابی * تا قیامت فقیر میشی (۷) * با هر کسی
 رفیق نشو * دختر کوچک من * حواستو جمع بکن * روبهاها گولت نزنند * یک
 دوست خوب تو مشکلات * ازت نمیشه زود جدا * حاضره که بخاطرت زندگیشو کنه
 فدا (۸) * هی الکی غصه نخور * غم تنتو آب می کنه * گریه چشمهای نازتو خسته و
 بی تاب می کنه (۹) * از روی بی عقلی یه وقت * سر مامان داد زنی * دستاتو بالا
 نبری یک دفعه فریاد زنی (۱۰) * جلوتر از مامان بابا * توی خیابون راه نرو *
 دستهاشونو محکم بگیر * جلوی ماشینا ندو * وقتی که حرفهای قشنگ * گفته شد
 و اینجا رسید * قطره اشک دخترک * به روی گونه هاش چکید * گفت که دیگه
 قول میدهم * خوب باشم فرشته جون * فقط تی تی نازمو زودی کنارم برسون *
 فرشته لبخندی زد و * با دست خود اشاره کرد * نامه اعمال بد و * زود له و تکه پاره
 کرد * تینا مثل فرشته ها * زود از بدی ها دست کشید * فکر می کرد که بال داره *

با خوشحالی نفس کشید * تی تی رو که دید روی تخت * ذوق زده تو هوا پرید * اما
از اون صبح به بعد دیگه فرشته رو ندید.

پیامبر (ص): کسی که دوست دارد عمرش طولانی و روزیش زیاد شود به پدر
ومادرش نیکی کند وصله رحم به جا آورد.

پیامبر (ص): از موارد گرامی داشت نان آن است که زیر پا گذاشته نشود و با چاقو بریده نشود.
ابن عبد الله (ع) ریشه همه بیماریها و دردها پر خوری است.

در تاریخ آمده است: امام هفتم را دیدم هنگامیکه قبل از غذا دستها را می شست و
با دستمال خشک نمی کرد و بعد از غذا آنها را می شست و با دستمال پاک میکرد.
امام صادق (ع): کسی که آبی را از نهر گوارا برای خوردن بردارد و بعد از نوشیدن
زیادی آن را بیرون بریزد اسراف کرده است.

۶- پیامبر (ص): از دروغ گویی بپرهیزید زیرا دروغ آدمی را به گناه می کشد و گناه
او را به آتش رهنمون می سازد.

۷- پیامبر (ص): از خواب زیاد بپرهیز زیرا انسان را در قیامت در زمره فقیران قرار می دهد.

۸- امام علی (ع): بدترین دوستان کسانی هستند که هنگام آسایش پیوند دارند و
هنگام گرفتاری جدا می شوند.

۹- امام علی (ع): اندوه بدن را ذوب و آب میکند.

۱۰- ابن عبد الله (ع): چشمهایت را جز از روی دلسوزی و مهربانی با پدر و مادر خیره
نکن و صدایت را بلند تر از صدای آنها نکن و دستهایت را بالای دستهای آنها نبر و
جلوتر از آنها راه نرو.

مطالبی چند از آقای دکتر حسینی

بعد از مطالعه ی بخشهای مختلف طرح از جمله بخشهای زیر:

الف - جنین

ب - بهترین گیاهان مقوی حافظه

ج - دو نکته و دو روش

د - رویا

نظر خود را در حد بضاعت اندک اعلام می دارم:

بطور کلی تمام مطالب عنوان شده در بخش های فوق از پشتوانه و انسجام علمی بسیار بالایی برخوردار بوده بطوری که بعضی از مطالب عنوان شده ماحصل چندین پایان نامه تحقیقات دانشجویی در مقاطع مختلف کارشناسی ارشد و دکتری بوده و بعد از تایید علمی در کتب مرجع به رشته تحریر در آمده است علاوه بر علمی بودن مطالب دارای جنبه کاربردی نیز می باشد بطوری که با دستورات ساده و علمی - که به کار بستن آنها چندان زحمت نیز ندارد - نتایجی درخشان پیدا خواهد شد؛ ضمناً در مورد بخش های مختلف فوق نیز مطالبی را به محضر خوانندگان شریف تقدیم می - کنم:

جنین :

همانگونه که در بخش جنین گفته شد در پایان هفته بیستم حاملگی یعنی حدود چهار و نیم ماهگی تمامی اجزای او شکل گرفته و قلب جنین دارای ضربان است و با دستگاه معمولی سونولوژی (سونو کیت) نیز قابل سمع است و از این زمان به بعد هم

خود جنین قادر به درک است و هم تمام حالات و احساسات روحی و روانی و جسمی مادر (از طریق خون و جفت به جنین منتقل میشود). مثلا صوت قرآن؛ طبیعی است که مادر با شنیدن صوت قرآن دچار حالت مخصوص (غم، شادی، خوف و رجا) میگردد و این احساس ناشی از نوروترانسمیترهایی است که در بدن مادر ترشح میشود و وارد خون شده و باعث ایجاد احساسی در مادر می‌گردد و همین مواد از طریق خون و جفت به جنین منتقل میشود.

بدن انسان با مصرف غذاهای روزانه و فعالیت های روزمره مواد بسیار مضر تولید میکند به نام اکسیدان یا رادیکالهای آزاد. این رادیکالهای آزاد دارای مضرات بسیار فراوان کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت است. از مضرات بسیار خطرناک آن ایجاد سرطان (به عنوان یکی از عوامل نه همه عوامل) است و یکی دیگر از مضرات این رادیکالهای آزاد، تسریع فرآیند پیری است. حال موادی در طبیعت داریم که به آن آنتی اکسیدان میگویند آنتی اکسیدانها همچنان که از نامشان پیداست، ضد این مواد بوده و این مواد مضر را از بین میبرند. بسیاری از گیاهان و میوه های گفته شده در این بخش از جمله خرما، خرمالو و انجیر سرشار از مواد آنتی اکسیدان میباشند. نقش شلغم درازدیاد هوش کاملا به تجربه و طی تحقیقات علمی ثابت شده است. زعفران در بهبود خلق و ایجاد نشاط و انبساط خاطر بسیار مفید است. علاوه بر این انسان دارای دو طبع گرم و سرد است و دارای چهار مزاج خون، بلغم، صفرا و سودا میباشد و این مطلب گفته شیخ الرئیس ابوعلی سینا می‌باشد. امروزه باکمال تاسف امروزه بسیاری از چیزهایی که میخوریم یا می پوشیم یا در اطرافمان است مثل معماری منزل

(گج) ،مبلمان وغيره، دارای طبع سرد است و این طبع سرد به ما منتقل میشود ولیکن کلیه میوه های گفته شده در این بخش از نظر طبع دارای طبع گرم بسیار بالایی است که با خوردن اینها انسان از نظر طبع سرد وگرم به تعادل می رسد.

دو نکته و دو روش:

انسان برای یاد گیری از دو حافظه شامل حافظه دیداری و حافظه شنیداری و چهار مهارت : خواندن، نوشتن، گوش دادن و صحبت کردن بهره می گیرد. دو نکته و دو روش در واقع استفاده از تمام این ظرفیت ها برای یاد گیری است. یعنی هم از حافظه شنیداری و هم حافظه دیداری برای یاد گیری استفاده میشود و هم از طریق قرینه سازی -یعنی با دیدن عکس آب کلمه آب کاملا در ذهن فرد حک میشود- و هم مهارت خواندن و هم از مهارت گوش دادن در یادگیری استفاده می شود.

رویا ، یکی از پیچیده ترین و پررمز و رازترین رفتار انسان که هنوز بسیاری از زوایای آن کشف نشده است موضوع خواب و بیداری و رویا است.گرچه ائمه معصومین (ع) در هزار و چهارصد سال پیش از انواع رویاهای مختلف از جمله رویای صادق و... صحبت نموده اند. با این حال موضوع خواب و رویا دارای دنیایی از شگفتی هاست. یکی از شگفتی های آن این است که اگر فردی موضوعی را قبل از خواب بخواند ، گوش دهد یا نگاه کند در هنگام خواب سلول های مغزی او این مطلب را در خود ضبط کرده و به آن واکنش نشان میدهند و یکی از واکنش های سلول مغزی دیدن

رویا در مورد آن موضوع است. یکی دیگر از واکنش‌ها به خاطر سپردن و در خاطر ماندن آن موضوع است به طوری که آن مطلب بهتر از مطالب دیگر در حافظه باقی می‌ماند.

باتشکر دکتر سید هاشم حسینی پژوهشگر اجتماعی و مدرس دانشگاه، نظام پزشکی ۳۷۹۰۷

خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران - ایرنا

در یک طرح تحقیقاتی، تأثیر آوای قرآن بر جنین توسط پژوهشگران ایرانی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج آن مثبت اعلام شد. عضو هیأت علمی و استاد نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران به خبرنگار ایرنا در سمنان گفت: در این تحقیق مشخص شد که آوای قرآن می تواند حافظه پنهان را به کار بباندازد و منظم کند.

دکتر حسن عشایری افزود: در این تحقیقات مشخص شد القای آوای قرآن در دوران جنینی، آن را در حافظه ی پنهان کودک قرار می دهد. این طرح بر روی تعدادی از مادران باردار انجام شده و از هفت ماهگی روزی سه بار و هر دفعه ۲۰ دقیقه از طریق پوست شکم، آوای قرآن به جنین القاء شده است. پس از تولد و از هفته دوم، مشاهده نوزادان از طریق یک (مک شمار) در دهان نوزاد انجام گرفت و با پخش آوای قرآن مشاهده شد در حالی که کودک سیر به سر می برد، از طریق مک زدن تمایل دارد که نوار را تا آخر گوش کند.

دکتر عشایری متذکر شد: تأثیر این مسأله همچنین در رفتار و از طریق پوست و بدن نوزاد دریافت شده است. با توجه به نتایج تحقیقات پیشنهاد می شود بانوان در زمان حاملگی در محیط هایی باشند که آلودگی صوتی نداشته باشد.

مقایسه تأثیر " آوای قرآن " و موسیقی بر موفقیت تلقیح داخل رحمی اسپرم
دکتر نیره خادم، دکتر منور افضل آقایی، دکتر مریم کابوسی، مریم حسن زاده بشتیان

مقدمه: یکی از درمان های مکمل، صدا درمانی است. در این مطالعه اثر " آوای قرآن " و موسیقی بر موفقیت تلقیح داخل رحمی اسپرم (آی یو آی) بررسی شده است. روش کار: این کارآزمایی بالینی بر روی ۳۲۷ زوج نابارور مراجعه کننده به مرکز ناباروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد در سال ۱۳۸۳ انجام شد. زنان نابارور کاندید تلقیح داخل رحمی اسپرم (آی یو آی) به صورت "مبتنی بر هدف" انتخاب و به طور تصادفی به ۳ گروه شنوندهی "آوای قرآن"، موسیقی و شاهد تقسیم شدند. قبل، طی و بعد از انجام آی یو آی، ۱۱۰ نفر به صوت قرآن و ۱۰۵ نفر به موسیقی گوش دادند. ۱۱۲ نفر نیز به عنوان گروه شاهد بودند. سلامت روان افراد مورد آزمون با استفاده از پرسش نامه سلامت عمومی روان، در حد مناسب ارزیابی شد. داده ها به صورت دوسو کور جمع آوری و با آزمون های آماری تی و خی دو با سطح معنا داری پنج هزارم و نرم افزار آماری اس پی اس اس تحلیل شدند.

یافته ها: تفاوت آماری معنی داری بین گروه ها در میانگین سن زن و مرد، مدت ناباروری، شغل زنان و مردان، روش تحریک تخمک گذاری، ضخامت آندومتر و تعداد فولیکول قبل از درمان مشاهده نشد. در گروه "آوای قرآن"، ۱۸ مورد در هر سیکل آی یو آی به درمان پاسخ مثبت دادند (۱۶/۳۶٪)، که این میزان در گروه موسیقی ۱۰ مورد (۹/۵۲٪) و شاهد ۶ مورد (۵/۳۵٪) بود. تفاوت پاسخ درمانی بین گروه "آوای قرآن" و شاهد معنی دار (۰/۰۰۷=سطح معنا داری) ولی بین گروه موسیقی و شاهد (۰/۱۸=سطح معناداری) و گروه "آوای قرآن" و موسیقی (۰/۱=سطح معنا داری)

معنی دار نبود.

نتیجه گیری: در مجموع تأثیر آوای قرآن بر نتیجه درمان ناباروری، مثبت و بیشتر از تأثیر موسیقی بود.

واژه های کلیدی: آوای قرآن، تلقیح داخل رحمی اسپرم، موسیقی، ناباروری

مقدمه

باروری در اکثر فرهنگ ها از ارزش بالایی برخوردار است و تعریف ناباروری (نازایی) عدم بارداری بعد از یک سال مقاربت بدون استفاده از وسایل جلوگیری از بارداری می باشد. در این میان ۱۵-۱۰٪ زوج ها در سنین باروری گرفتار نازایی هستند. اگرچه استفاده از خدمات درمانی در زمینه نازایی در طی چند دهه اخیر افزایش یافته است ولی شیوع نازایی ثابت مانده است.

روش های گوناگونی برای درمان نازایی استفاده می شود و یکی از متداول ترین و مؤثرترین آن ها آی یو آی است. اولین اندیکاسیون آی یو آی عدم توانایی اسپرم مرد در نفوذ به مخاط سرویکس می باشد که البته در طول چند دهه اخیر موارد کاربرد آن افزایش یافته است و در حال حاضر به طور شایعی همراه با تجویز کلومیفن سیترات و گنادوتروپین ها برای بسیاری از علل نازایی نظیر کاهش متوسط در تعداد و حرکت اسپرم به کار برده می شود و به عنوان روشی بی خطر مورد قبول اکثر پزشکان و دست اندر کاران امر ناباروری می باشد چون نیاز به پیگیری زیادی ندارد و خطر چند قلوئی جنین و سایر عوارض آن نسبتاً محدود می باشد. البته یکی از مسائل مهم و

ضروری در مورد انجام آی یو آی زمان بندی دقیق تلقیح می باشد. اکثریت پزشکان عمل تلقیح را روز بعد از پیک هورمون ال اچ ادرازی یا ۳۶ ساعت پس از تزریق اچ سی جی انجام می دهند. به این ترتیب که ۰/۳ تا ۰/۴ میلی لیتر اسپرم شسته شده و متراکم را با استفاده از کاتتریزاسیون از طریق سرویکس به داخل حفره رحم تزریق می کنند.

در راستای تأثیر بیشتر درمان های طبی نوع دیگری از درمان به وجود آمده است که در حال حاضر در طب رایج نیست ولی مستندات علمی زیادی در مورد آن وجود دارد و آن طب مکمل و جایگزین می باشد.

درمان با صدا(صدا درمانی) یکی از درمان های طب مکمل است و مبنای نظری آن بر این اساس استوار است که اعضای بدن و سلول ها با روش های خاصی به الگوهای ویژه ی گسترش و فشردگی جواب می دهند . قدرت صدا با سنت های عرفانی و روحانی در تمام جهان شناخته شده است. در شرق دور تمرین های روحانی و تعمقی بر اساس صدا به هزاران سال پیش بر می گردد و به مذاهبی نظیر بودیسم مربوط می شود. امروزه در شرق، آواز خواندن و تنفس و حرکت موزون به عنوان راهی برای تعالی و روشنی روح استفاده بسیار زیادی دارد. درمان به وسیله صدا و امواج الکترونیکی با هدف بهبود سریع تر شکستگی ها استفاده می گردد، همچنین تصور می شود که این کار در مسائل مربوط به ماهیچه ها و استخوان ها مفید باشد. گفته می شود درمان های مکمل پیش از عمل جراحی دیسک بین مهره ای عملیات جایگزینی را مؤثر تر نموده و ممکن است درد دیسک جا به جا شده آن قدر کاهش

یابد که درمان های سرپایی جایگزین عمل جراحی شوند. در زمینه اثرات صدا درمانی تحقیقات دیگری نیز انجام شده است که از آن جمله می توان به مطالعه پهماسبی (۱۳۷۷) نیز در مطالعه ای تعیین اثر صوت قرآن بر درد زایمان اشاره کرد. نتایج مطالعه وی حاکی از آن بود که استماع قرآن سبب کاهش درد زایمان می شود. میرمولایی (۱۳۷۷) نیز در مطالعه ای به بررسی اثر آوای قرآن کریم و موسیقی بر شدت درد در فاز فعال مرحله اول زایمان در زنان نخست زا پرداخت و یافته های تحقیق وی نشان داد که آوای قرآن کریم و موسیقی هر دو در مقایسه با گروه شاهد می توانند حداقل تا ۴ ساعت اول فاز فعال، باعث کاهش درد زایمان و راحتی بیشتر مادر و کوتاهی مدت زایمان شوند که البته صوت قرآن مؤثرتر بود. از آن جا که صدا درمانی دارای اهداف قابل قبول و سودمند در درمان ناراحتی های اضطرابی است و به خصوص در موارد مشکلات و پریشانی هایی (نظیر ناباروری و انجام درمان های مربوط به آن) نقش مهمی را بر عهده دارد، لذا هدف از این مطالعه، تعیین اثر آوای صوت قرآن و موسیقی بر نتیجه ی آی یو آی بود.

روش کار

این پژوهش یک کارآزمایی بالینی بود و جمعیت مطالعه را بیماران نابارور و مراجعه کننده به مرکز ناباروری منتصریه دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکیل می دادند. نمونه مورد مطالعه ۳۲۷ زن نابارور بودند که اندیکاسیون تحریک تخمک گذاری به همراه آی یو آی را داشتند. پس از اطلاع از رضایت نمونه ها برای شرکت در مطالعه،

به صورت مبتنی بر هدف انتخاب شده و سپس به طور تصادفی در ۳ گروه مورد مطالعه (۱۱۰ نفر در گروه قرآن، ۱۰۵ نفر در گروه موسیقی و ۱۱۲ نفر در گروه شاهد) قرار گرفتند.

معیارهای ورود به مطالعه شامل: بررسی اسپرم همسران این زنان بر طبق جداول سازمان بهداشت جهانی از جمله میزان تحرک اسپرم، شمارش اسپرم بالای ۵ میلیون در میلی لیتر بعد از آماده سازی اسپرم، نمره سلامت عمومی روان زیر ۲۸، سن زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال، نازایی کمتر از ۱۰ سال، شاخص توده بدنی کمتر از ۲۷ کیلوگرم بر مجذور قد، آزمایشات هورمونی در حدود طبیعی و رحم طبیعی در هیستروسالپنگوگرافی و دارای حداقل یک لوله رحمی باز و نداشتن سابقه قبلی آی یو آی بودند. پس از این که بیماران دارای معیارهای فوق وارد مطالعه شدند، برای آن ها در روز اول تا سوم قاعدگی سونوگرافی پایه انجام شد و در صورتی که قطر فولیکول های تخمدان زیر ۱۰ میلی متر و ضخامت آندومتر زیر ۵ میلی متر بود، به آن ها داروی کلومید (ساخت شرکت ایران هورمون) از روز سوم قاعدگی به میزان ۱۰۰ میلی گرم و یا کلومید از روز سوم و اچ ام جی (ساخت شرکت سویسی*) در روز ۶،۷ و ۸ به میزان ۱ تا ۲ عدد روزانه (۱۵۰-۷۵ میلی واحد) و یا اچ ام جی به تنهایی داده شد. در صورتی که قطر فولیکول غالب به ۲۰-۱۸ میلی متر می رسید، اچ سی جی (ساخت شرکت داروپخش ایران با همکاری شرکت ارگانون هلند) به میزان ۱۰۰۰-۵۰۰۰ واحد به صورت عضلانی تجویز می شد و ۳۴ تا ۳۶ ساعت بعد آی یو آی با کاتتر والاس (ساخت شرکت* انگلیس) که حاوی ۰/۳ الی ۰/۴ میلی لیتر اسپرم شسته شده

و متراکم (نحوه آماده سازی اسپرم با محلول پرکل به روش سویم داون انجام می شد) بود با استفاده از کاتتریزاسیون از طریق سرویکس به داخل حفره رحم تزریق می گردید. همچنین جهت حمایت فاز لوتئال بعد از انجام آی یو آی تا مشخص شدن نتیجه آزمایش روزانه ۵۰ میلی گرم پروژسترون روغنی (ساخت شرکت ابوریحان) به طور عضلانی تزریق می شد.

نحوه تخصیص تصادفی به این شکل بود که مثلاً افرادی که قرار بود روز شنبه آی یو آی شوند، بر اساس تمایل به صورت انفرادی به قرآن گوش دادند و افراد روز یک شنبه نیز به همین ترتیب بر اساس تمایل به موسیقی و برای افراد روز دوشنبه هیچ صوتی پخش نشد. سپس بعد از یک روز فاصله مجدداً یک روز قرآن، روز بعد موسیقی و روز بعد هیچ صوتی پخش نشد و این روند تا پایان تحقیق ادامه یافت. نحوه گوش دادن به قرآن و موسیقی به این ترتیب بود که ۱۰ دقیقه قبل تا ۱۰ دقیقه بعد از آی یو آی، آوای قرآن (تلاوت ترتیل سوره مریم از استاد سعدالغامدی) یا موسیقی (پیانو نوای شبانه اثر ریچارد کلابدرومن) پخش شد.

داده ها از طریق معاینه، مشاهده و آزمایش جمع آوری گردیدند و با استفاده از آزمون های آماری تی و خی دو در نرم افزارهای آماری تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج

میانگین سن زن و مرد، ضخامت آندومتر، مدت ناباروری و تعداد فولیکول قبل از درمان در سه گروه بررسی شد. بیشترین شرکت کنندگان در گروه سنی ۲۵-۲۹

سال (۴۱/۱٪) بودند و ۱۰۶ بیمار نیز (۳۲/۵٪) در سن بالای ۳۰ قرار داشتند. نسبت بیماران در هر گروه سنی به تفکیک گروه های درمانی (مداخله و شاهد) بررسی شد. طی این بررسی تفاوت سنی معنی دار به لحاظ آماری بین گروه ها مشاهده نشد ($>0/05$ سطح معناداری).

اکثر قریب به اتفاق زنان شرکت کننده در هر سه گروه مطالعه خانه دار بودند و تفاوت معنی دار آماری به لحاظ پراکندگی شغلی در زنان و مردان ($>0/05$ و $>0/05$) این گروه ها مشاهده نشد. بیشترین روش مورد استفاده در تمام گروه ها کلومید به همراه اچ سی جی بود. روش تحریک تخمک گذاری در سه گروه با توجه به آزمون های آماری انجام شده تفاوت آماری معنی داری نداشت ($5/4 =$) (جدول شماره ۱) جدول ۱- توزیع فراوانی روش تحریک تخمک گذاری در بیماران مراجعه کننده به مرکز ناباروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیشترین پاسخ درمانی در روش تحریک تخمک گذاری با کلومیفن به همراه اچ ام جی حاصل شد ($0/050$) (نمودار شماره ۱)

بیشترین پاسخ مثبت درمانی در گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال به دست آمد (۰/۰۱۵) و نهایتاً بین گروه های سنی مختلف در زمینه پاسخ مثبت درمانی تفاوت آماری معنی دار مشاهده نشد (۰/۰۵ >). در گروه "آوای قرآن" ۱۸ نفر (۰/۰۱۶/۳۶) به درمان پاسخ دادند اما این نسبت در گروه شاهد ۶ نفر (۰/۰۵/۳۵) بود. تفاوت مشاهده شده در نسبت پاسخ به درمان به صورت دو به دو نیز بین گروه های مورد مطالعه بررسی شد که در گروه "آوای قرآن" با گروه موسیقی (۰/۱ =) و در گروه موسیقی با گروه شاهد از لحاظ آماری معنی دار نبود (۰/۱۸ =) (نمودار شماره ۲)

بحث و نتیجه گیری

در سال های اخیر توافق عمومی راجع به استفاده از طب مدرن به تنهایی، دچار

اختلال شده است و طب مکمل و جایگزین در مسیر راه یابی بر اساس و پایه های مراقبت های بهداشتی موجود در جامعه قرار گرفته است.

طی بررسی ها و تحقیقات متعدد به اثبات رسیده است که روش های طب مکمل در کنار درمان های موجود، در درمان بیماری ها مؤثر هستند.

در مطالعه حاضر نتایج درمان زوج های نابارور تحت درمان با آی یو آی در مرکز ناباروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد در سه گروه "آوای قرآن"، موسیقی و شاهد مقایسه شدند که در نتیجه "آوای قرآن" و موسیقی هر دو مؤثر بودند و تفاوت بین گروه قرآن و شاهد معنی دار بود که نشان دهنده تأثیر "آوای قرآن" در درمان ناباروری می باشد. تأثیر موسیقی نیز در این زمینه قابل توجه بود. اما تفاوت بین گروه "آوای قرآن" و موسیقی و همچنین گروه موسیقی با شاهد معنی دار نبود. چنان که نتایج مطالعه طهماسبی نیز نشان داد، استماع قرآن سبب کاهش درد زایمان شده بود، اما این اثر مستقل از سطح نگرش مذهبی افراد بود. در مطالعه میرمولایی نیز آوای قرآن کریم و موسیقی هر دو توانستند حداقل تا ۴ ساعت اول فاز فعال، باعث کاهش درد زایمان و راحتی بیشتر مادر و کوتاهی مدت زایمان شوند که البته در این میان صوت قرآن مؤثر تر بود.

در مطالعه دیگری که توسط ایلدرآبادی (۱۳۷۷) به منظور تعیین اثر صوت قرآن بر سطح اضطراب قبل از عمل جراحی قلب باز انجام شد، استماع آوای قرآن کریم باعث کاهش اضطراب بیماران شده بود. تحقیقات دیگری نیز که توسط نیک بخت (۱۳۷۶)، خاتونی (۱۳۷۶) و شروفی (۱۳۷۸) انجام شد، نشان دادند که آوای قرآن باعث کاهش

اضطراب بیماران قلبی می گردد.

در یک مطالعه نیز که در واحد مراقبت های ویژه آمریکا صورت گرفت، پس از به کار بردن معنویت به عنوان طب مکمل توسط گروهی از پرستاران که در این زمینه آموزش ویژه دیده بودند، مرگ و میر بعد از عمل جراحی قلب باز از ۰/۰۹ به ۰/۰۵ کاهش یافت. در ارتباط با تأثیر موسیقی بر سطح اضطراب بیماران، تحقیقاتی نیز توسط وایت و زیمرمن و همکاران شان انجام گرفت و نتایج مطالعه آن ها نشان داد که موسیقی کلاسیک در کاهش اضطراب بیماران مؤثر است. نتایج مطالعات فوق با نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر همخوانی داشتند، به طوری که در این مطالعه نیز اثر مثبت شنیدن صوت قرآن بر تأثیر مثبت روش های درمانی طبی نشان داده شد. آوای قرآن به عنوان یکی از درمان های طب مکمل و در کل هر آن چه با معنویت در ارتباط است، می تواند جسم را نیز تحت تأثیر قرار دهد. از آن جا که دعا درمانی نیز یکی از جنبه های معنویت و طب مکمل می باشد، پیشنهاد می گردد که مقایسه ای بین تأثیر "آوای قرآن" و دعا درمانی بر موفقیت عمل آی یو آی انجام گیرد.

یکی از محدودیت های این پژوهش، عدم ارزیابی به لحاظ پایبندی نمونه ها به مذهب بود. عدم رعایت سکوت در محیط هنگام تلاوت قرآن و پخش موسیقی در برخی مواقع با وجود تذکر، جزء عوامل مخدوش کننده محسوب می شود.

تشکر و قدردانی

مجربان این مطالعه، اعضای مرکز تحقیقاتی درمانی ناباروری دانشگاه علوم پزشکی

مشهد بودند که بدین وسیله از همکاری ایشان و کارکنان محترم آن مرکز تشکر می-
شود.

آزمون شماره یک

انگشت اشاره دست خود را در مقابل چشم خود با فاصله کمی بگیرید خوب نگاه کنید ، در همین زمان که مشغول به مشاهده رنگ ها ، پستی و بلندی های سر انگشت خود می باشید روبروی خود را چگونه می بینید؟
مثل دور بین عکاسی که یک نقطه نزدیک را بزرگ‌نمایی می‌کنیم اطراف آن مات و به صورت مه به نظر می‌آید.
شنوایی شما چطور ؟ آزمون شماره دو را انجام دهید

آزمون شماره دو

وقتی شما در نزدیکی تلویزیون در حال دیدن فیلم هستید از اطراف خود تا حدود خیلی زیادی غافل میشوید . مثلا صدای تلفن ویا زنگ آیفون واطرفیانی که شما را برای کاری صدا میزنند ، آیا خوب شنیده می‌شود؟
آیا در این زمان می‌توانید چیزهایی را فراموش کنید ؟ مثل : گرسنگی، تشنگی ، تخلیه ، و...؟

آزمون شماره سه

به خانه یکی از آشنایان خود که در نزدیکی ریل راه آهن ویا باند فرود گاه زندگی می‌کنند بروید و شب را در آن جا بگذرانید .، آیا در هنگام فرود ویا پرواز هواپیما وعبور قطار از خواب بیدار میشوید ؟ اهل خانه چه طور، آنان از خواب بیدار میشوند؟

اگر پاسخ منفی است، به نظر تان چه اتفاقی می افتد که آن عزیزان در مقابل آلودگی های صوتی مقاومت می کنند؟

آزمون شماره چهار

به یکی از مناطق شمالی کشور در ایام شالی کاری سفر کنید.، و در آن جا شبی را اقامت کنید. آیا از سر و صدای قورباغه ها و گزند پشه ها در امان هستید؟ آیا اهالی آن منطقه مثل شما تا صبح از این عوامل اذیت شده اند یا در آرامش به خواب رفته اند؟ چه عواملی باعث آرامش آن ها می شود؟

آزمون شماره پنج

به یک خانواده فرهنگی سری بزنید. و از کودک دوساله آنان سؤالاتی بپرسید؟ سپس همان سؤالات را از فرزند یک خانم کارگر که ساعات زیادی از وقت خود را در کارخانه و یا سر مزرعه می گذراند جویا شوید.

کدام یک به سؤالات جور واجور شما بهتر پاسخ میدهند؟

چه عواملی میتواند در روش گفتگو و پاسخ گویی این کودکان و میزان هوش آنان تاثیرگذار باشد؟

هر یک چه فرصت هایی را از دست داده اند؟

آزمون شماره شش

به منزل خانواده‌ای مذهبی بروید و از کودکان راجع به وجود خدا پرسید ، بعد از
خدای بزرگ به چه چیز علاقه نشان میدهند ؟ محبت بین اعضای آن خانواده را
چگونه می بینید ؟

حال به خانواده ای که در آن به موضوع مذهب توجهی نمی شود سری بزنید . در آنجا
سراغ مال و سرمایه را بگیرید. از دنیای آنها پرسید. معیار خوبی ها چیست ؟ چه
رنگ و بویی دارد ؟

هدفها برای زندگی چیست ؟

امید در کدام یک معنای واقعی دارد ؟

آزمون شماره هفت

در کلاسی با درسی سخت مثل ریاضی که معلمی خوش رو دارد حاضر شوید . از
سختی درس و یا ساعات حضور در آن کلاس از شاگردان پرسید.
هم چنین به کلاسی با درس شیرین زبان و ادبیات فارسی که معلمی بد خلق و از خود
راضی دارد وارد شوید . کدام گروه از شاگردان درس را خوب به خاطر سپرده اند ؟
کدام یک از سختی دروس سخن به میان می آورند؟ چگونه ؟
اگر هم درس سخت باشد وهم معلم بد خلق ، نتیجه چگونه خواهد بود ؟
چه رابطه ای مابین رفتار های فردی معلم و آموزش شاگردان وجود دارد ؟
دو گانگی در آموزش چه تاثیری بر افراد جامعه می گذارد؟

آزمون شماره هشت

به منزل یک خانواده غیر شیعی سری بزنید . از تمام اعمال و رفتار آنان گزارشی تهیه
نمایید.

رفتار های اعضاء خانواده با یک دیگر.

توجه به مستحبات .

ترک محرّمات.

روش عبادات.

نوع تغذیه.

حضور در اجتماعات.

تبعییت از چه نوع رفتار و منشی ، طبق کدام معیار ؟

حال به زندگی خود که یک شیعه هستی خوب توجه کنید .

در اعمال، حرکات و سکنات به کدام یک از احادیث اهل بیت توجه میکنید ؟

فرق شما با آن که عترت را ندارد چیست ؟

چند درصد از اعمال خود را مطابق با عترت میدانی ؟

آزمون شماره نه

به ادیان و مذاهب دیگر سری بزنید و در رابطه با احکام و رفتارهای فردی از علمای

آنان پرس و جو نمایید.

حال به یک عالم زبر دست شیعی رجوع کرده همان سوالات را مطرح نمایید.

کدام یک از پاسخ ها کامل تر است ؟

کدام یک به روز تر است ؟

آیا پرسشی بی پاسخ می ماند ؟

آیا موضوعی پیدا می کنید که حکمی در رابطه با آن صادر نشده باشد ؟

آزمون شماره ده

آدرس منزل خود را چگونه مینویسید ؟

تهران ، شهرری باقرشهر بلوار امام خمینی (ره) خیابان شهید نیکوسخن خیابان امام

حسین (ع) پلاک ۲۹۰ برسد به دست سید محمد حسین موسوی ریشهری

باقرشهر خ - امام حسین (ع) پ ۲۹۰ - ریشهری

کدپستی ۷۷۹۴۵-۱۸۱۳۱

کدام یک راحت تر نوشته میشود ؟

کدام یک حجم کمتری اشغال می کند ؟

از همه مهمتر کدام یک را بهتر حفظ میکنیم ؟

آزمون شماره یازده

به کودکی قولی دهید مثلا : فردا تورا به شهر بازی می برم . یا هر موقع برف بر زمین

نشست همراه با شما برف بازی می رویم .

حال با پیر مردی سالخورده قراری مهم را تنظیم نمایید .

بگوید کدام یک بیشتر از دیگری قرار شما را به خاطر سپرده است ؟

با همان فرد سالخورده قراری تنظیم نمایید و یک خاطره از دوران جوانی وی را به آن
قرار نسبت دهید.

کیفیت به خاطر سپاری قرارها را خوب بررسی کنید.

چه عواملی باعث قدرت حافظه و یا ضعف آن میشود؟

تا چه میزان از این قدرت خدادادی در دوره‌ی کودکی بهره می‌گیریم؟

چرا بعضی از سالخورده‌ها در زمان پیری مغز متفکر جامعه میباشند؟

آزمون شماره دوازده

یک مطلب اخلاقی و علمی را با بیان کلیات برای یک گروه سنی تدریس کنید.

حال چند مطلب علمی و اخلاقی را خلاصه نویسی و منظوم کنید و به همان گروه

بیاموزید.

پس از چند روز مطالب را از شاگردان بپرسید.

کدام یک از مطالب را بهتر پاسخ میدهند؟

چه میزان از وقت معلم و شاگرد کمتر گرفته شد؟

چه مقدار مطلب بیشتری می‌توانیم در وقت کمتر بیاموزیم؟

آزمون شماره سیزده

کتابی با حجم ۱۰۰ صفحه را خلاصه نویسی و منظوم کنید.

به وسیله یک دستگاه صوتی آن را ضبط و در اختیار شاگردان قرار دهید و به آنان

بگویید هر شب مطالب را گوش کنند.

شما هم توام با آن به مدت یک هفته مطالب کتاب را روزانه چند دقیقه تدریس
نمایید.

همین کتاب را معلمی به صورت کلاسیک در عرض هشت ماه تدریس نماید (هر هفته
دو یا سه جلسه)

حال بگوید کدام دسته از مطالب را بهتر به خاطر سپرده اند ؟

آزمون شماره چهارده

ترم اول کلاسی به صورت طبیعی در مدت چهار ماه گذشته است.

حال به مدت یک ماه با برنامه تغذیه مناسب و یک برنامه خواب مناسب درمکانی
مناسب (اردوگاهی مجهز)

با چند معلم خوش اخلاق تمام برنامه های آموزشی ترم دوم را خلاصه نویسی
و منظوم نویسی نماید. برای فرد فرد دانش آموزان امکانات آموزشی مدرن را آماده
سازید. تمام وقت دانش آموزان را از زمان آموزش تا هنگام خواب شبانه طبق
احادیث اهل بیت (ع) برنامه نویسی و اجرا نمایید.

در گروه دوم: همین برنامه را با هماهنگی با خانواده ها در مدرسه و منزل اجرا
کنید.

تمام هزینه های مصرفی (انرژی ، تغذیه ، وقت دانش آموز و معلم ، حقوق معلم ،
ابزار و امکانات و....) ترم اول را با ترم دوم گروه اول و گروه دوم ، محاسبه نمایید.

لطفا این مطالب را در اینترنت جست‌وجو کنید:

آموزش به جنین قبل از تولد.

آموزش به جنین.

آموزش در دوران بارداری.

آموزش به کودک در دوران جنینی

مشکل رفتاری با منشا جنینی

ژن؛ هورمون و محیط

احساس جنین در شکم مادر (عکس)

شنوایی در جنین

عملکرد مغز انسان و تاثیر آموزش جنین

تاثير مذهب بر جنين

نویسنده: سید محمد حسین موسوی ریشهری