

نظم درونی در کودک

انسان سالم کسی است که از نظم درونی برخوردار است و همانگونه که ظاهر او، چشم و گوش او، در جای خودش می باشد، همانگونه که با پای خود راه میرود ، همانگونه که با زبان خود حرف میزند ، مهمترین قسمت وجود خود را که مغز او می باشد را باید از نظم و ترتیب لازم برخوردار کند

می دانیم که این مرکز چون با تخیل و تصور و فعالیت ذهنی دیگر همراه است ، این احتمال و خطر وجود دارد که به صورت کاملاً پراکنده و بی نظم و ترتیبی حرکت کند

در نتیجه کمکی که من و شما به عزیزانمان و خودمان می توانیم بکنیم این است که ذهن و ضمیر یا مغزی مرتب و منظم داشته باشیم البته اگر بتوانیم آن را در اختیار و کنترل بگیریم



اگر من دست و پای خود را در اختیار نداشته باشم ، با مسائل و مشکلات بسیاری روبرو می شوم اگر قلبم را به گونه ای که باید کار بکند، بدن من در اختیار نداشته باشد، حتی با مرگ و نیستی مواجه می شوم

بنابراین چگونه ممکن است که اساسی ترین قسمت وجود من که ضمیر و ذهن و در حقیقت چیزی است که مرتبط به مغز من می باشد، نظم و ترتیب خودش را نداشته باشد؟



به همین علت است که گفته شده، همانگونه که دستم در اختیار و کنترل من میباشد، پای من در اختیار و کنترل من میباشد ، قرار است که مغزم را در اختیار بگیرم و مقصود از اینکه مغزم را در اختیار بگیرم و یا ضمیر و ذهنم را در اختیار داشته باشم، این است که من تصمیم بگیرم که چه موضوعی به ذهن من بیاید، چه مدتی بماند، با او چه کنم و چگونه از ذهن من بیرون برود؟

بسیاری از مردم هستند که انتخابی در این باره نمیکنند موضوعات خودشان می آیند و می روند. من با هجوم افکار روبرو هستم

من کسی نیستم که تصمیم میگیرم درباره چه موضوعی می خواهم هم اکنون بیانديشم یا چگونه می خواهم در باره آن، تصور و تخیلی داشته باشم



بلکه موضوعات می آیند و می روند و بسیاری از مردم در زندگی، مهمترین قسمت وجود خودشان را در اختیار ندارند و به خاطر همین است که تمام نیروهای درونی را میتوانند هدر بدهند ، در حالی که مایل هستند به سمت راست بروند ، به سمت چپ حرکت می کنند

درست مانند کسی که میخواهد قدم بر دارد ، اما حرف میزند و در حالی که می خواهد حرف بزند ، راه می رود این چیزی است که وقتی اشکال و اختلال پیدا میشود ، حتی آن را به صورت بیماری های مختلف می بینیم



راهکار و مهارت عملی برای نظم درونی در کودک

وظیفه پدر و مادر این است که نظم درونی در کودک خودشان به وجود بیاورند اما این موضوع چگونه ممکن است؟

زمانی که در خانه هر چیزی را در جای خودش قرار دهیم. فرزندان ما باید بدانند هنگامی که وقت غذا خوردن است، آدابی و حتی مراسمی رعایت می شود وقتی که مایلند از خانه خارج شوند، باید اموری یا اصولی را رعایت کنند

باید بدانند که اگر میهمانی می آید، نوع برخورد ما مختلف و متفاوت خواهد بود و این ظاهراً آداب و رسوماست که به انسان امنیت و آرامش می دهد
مانند مراسم عروسی که داماد لباس دامادی میپوشد و عروس لباس عروس را



بسیاری از فعالیتهای شما از قبل بر اساس سنت و بر اساس مراسمی که پذیرفته شده است، انجام می شود و کار شما را ساده خواهد کرد

حال آنکه اگر ما نمی دانستیم که در شب عروسی، مرد یا زن هر کدام باید چه بپوشند و چه بکنند و هر کسی به صورتی من درآوردی آن را انجام می داد، نیرویی که در اینجا صرف و تلف می شد و اشکال و اختلافاتی که به وجود می آمد، باورنکردنی بود

راهکار و مهارت عملی

روزی که کودک متوجه شود که هر چیزی که در جایگاه و پایگاه خودش است ، هر چیزی نوبت خودش را دارد، معلوم است که او احساس فوق‌العاده‌ای خواهد داشت

بنابراین نظم درونی وقتی پیدا می‌شود که انضباط و نظم بیرونی وجود داشته باشد

روزی کودک خاطرش آسوده است که وقتی به خانه آمد، پدر یا مادرش را ببیند روزی خاطرش آسوده است که غذایش فراهم است و احتمالاً رختخواب و اتاقش در صورت امکان ، گرم و نرم است

در یک چنین شرایطی است که علاوه بر اینکه به امنیت و آرامش می‌رسد، نظم درونی را هم می‌تواند برای خودش به وجود آورد



ولی به هر حال وقتی که سخن از نظم درونی است ، معنایش این است که من باید خودم را در اختیار داشته باشم. همانگونه که دست و پاهای من در اختیارم می‌باشد و بدون فرمان من حرکت نمی‌کند و مغز من باید در اختیار من باشد. به خاطر رسیدن به این مرحله است که اصولی را باید رعایت کنم و موجب توجه و تمرکز شوم

به بیان دیگر نظم ضمیر و ذهن و مغز انسان ، به وسیله توجه و تمرکز شکل می‌گیرد

مفهوم توجه و تمرکز

مفهوم توجه و تمرکز این است که انرژی روانی بر اساس تصمیم و انتخاب و اختیار من در مسیری می رود که مورد نظر من می باشد

بنابراین به صورتی پراکنده و خود به خودی و یا خارج از کنترل من حرکت نمی کند

چه زمانی برای فردی چنین حالتی پیدا می شود؟

آن زمانی که از یک طرف درگیر تجربه مطلوب شود یعنی تمام توان فیزیکی و روانی خودش را صرف کاری می کند یا صرف رسیدن به هدفی بسیار مهم و با ارزش ، و آن زمانی که انسان این کار را به گونه ای انجام می دهد که شایسته ی انسانی و رعایت اصول اخلاقی است

در یک چنین حالتی است که من کنترل ضمیر و ذهن خود را در اختیار خواهم داشت



از طرف دیگر من می توانم با مواظبت و مراقبت های ویژه ای مانند مراقبه یعنی نوعی آرام کردن خود و یا هر سیستم دیگری که به آرامش درون من کمک میکند ، آهسته آهسته خودم را در اختیار بگیرم و به جای این که مغز من چندین در داشته باشد که از هر کدام از آنها موضوعی سرازیر شود فقط یک یا دو در باشد که موضوع انتخاب شده و اجازه داده شده ی توسط من بتوانند در صحنه ی ذهن من حاضر شوند و کار خودشان را انجام بدهند و بیرون بروند



به همین علت اگر من توان کنترل ضمیر و ذهن خودم را داشته باشم ، اولین ،مهم ترین و اساسی ترین قدم را برای خوشبختی برداشته‌ام

به بیان دیگر کسی که کنترل ضمیر و ذهن خودش را ندارد،هرگز امکان احساس خوشبختی را نخواهد داشت

با ارتباط با فرزندانمان،با دادن نظم به زندگی شان در محیط روابط انسانی‌شان،و آرام کردن آنها و راحت و آسوده بودنشان ، زمینه ای را برای شان فراهم می‌کنیم که به چنین موضوع مهمی دسترسی پیدا کنند

اگر کسی از درون و در ذهن خودش،کنترل خود را نداشته باشد،هرنوع کوششی برای کنترل های دیگر،در مقابل یک صدم آن چه که کنترل ضمیر و ذهن را به دست می آورد ، قابل مقایسه با یکدیگر نخواهد بود

متأسفانه کسانی که کنترل درون خودشان را از دست میدهند ، ناچار باید به کنترل دیگران ، محیط شرایط و اشیا بپردازند

منی که کنترل خودم ، از دستم در رفته است ، حالا باید دیگران را کنترل کنم ، به طوری که به دیگران امر و نهی کنم منی که کنترل خودم از دستم در رفته است ، حالا با کار فراوان ، به دنبال ثروت دوییدن،به دنبال مقام و موقعیت یا آبرو حیثیت حرکت کردن ، کوشش کنم که آن نیاز اصلی و اساسی را که اداره کردن و در اختیار داشتن خودم می باشد را به نوعی کنار بگذارم و از این طریق به خودم و دیگران آسیب بزنم

بنابراین من و شما باید به کنترل درون خودمان برسیم و در این کار باید عزیزانمان را نیز کمک کنیم. اما علاوه بر کنترل درونی ، کنترل بیرونی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است

منبع : دکتر فرهنگ هلاکویی