



به بهانه روز ملی ادبیات کودک و نوجوان فرزندپروری با ادبیات

الهام اسماعیلی
نویسنده

مادری از راه دور به کتابخانه ما مراجعه کرده و از اینکه به منابع عظیمی از کتاب کودک و نوجوان دست یافته، بسیار شادمان است. راه دور که می‌گویم، نه از شهرستان که از همین شهر درندشت تهران، از شمال شهر، منطقه یک، نیاوران به منطقه ۱۱، میدان منیریه آمده است. قطار شهری تهران این امکان را فراهم کرده است (با تشکر از شهرداری تهران!) تا از شمال تهران با سوار شدن در یک قطار، به مرکز شهر بیاییم. مادر همراه فرزند ۳ ساله‌اش از شمالی‌ترین نقطه تهران با خوشحالی پیش ما آمده تا کودک نوپا و نوخوانش را عضو کتابخانه کند و با مفهوم امانت گرفتن آشنا شود. هامون (پسرش) وسط کتابخانه ایستاده و با شغف به تعداد زیاد کتاب‌ها که در کتابخانه است، نگاه می‌کند. -بخش کودکان زیر ۶ سال در کتابخانه ما، قفسه‌های کوتاهی دارد که برای استفاده کودک خردسال مناسب‌سازی شده، با میز و صندلی‌هایی کوچک. هامون به سمت قفسه کتاب‌ها می‌رود و یک کتاب آشنا را برمی‌دارد، به سمت میز کتابدار می‌آید و با من درباره قصه و شخصیت کتابی که خوانده، صحبت می‌کند و کتاب را روی میز می‌گذارد و دوباره راهی قفسه‌ها می‌شود و این کار ادامه دارد. زهرا -مادر هامون- می‌گوید: «من مهندس و یک روز در هفته تعطیلی دارم. این طور برنامه ریختم که با هامون به کتابخانه بیایم. کتاب بخوانیم و امانت بگیریم. از وقتی که هامون به دنیا آمده، به دنبال یک زمینه مشترک می‌گردم تا با او به گفت‌وگو بپردازم. در این جست‌وجوها کتاب را انتخاب کردم و با کتاب کودک آشنا شدم. کم‌کم در اوقات فراغتم به سمت آشنایی با ادبیات کودک رفتم و در کارگاه‌های مختلف شرکت کردم تا آگاهی و شناختم نسبت به ادبیات کودک را بیشتر کنم.» مادر هامون از دوره بارداری و تولدش در فکر ارتباط عاطفی و کلامی با او بوده و برایش برنامه‌ریزی کرده و چقدر این سبک زندگی و ارتباط برایم جذاب بود. انگاری ارزش قائل شدن برای کودک به عنوان یک موجود مستقل و قابل گفت‌وگو را تا این حد از نزدیک لمس نکرده بودم. با ادبیات آشنا بودم و ادبیات کودک در نظرم کارکردهای متفاوت و زیادی داشت اما هرگز از این منظر به آن نگاه نکرده بودم. او با انتخاب ادبیات کودک، آن را به عنوان یک راه ارتباطی با فرزندش برگزیده بود تا با کمک آن هم دایره لغات هامون را بالا ببرد و هم با کلماتی فراتر از مکالمات روزمره در خانواده‌اش، او را آشنا کند، هم هوش کلامی و قدرت خیالپردازی را در فرزندش تقویت کرده و به حد بالاتر از متوسط کودکان هم سن و سال خودش برساند. کودکش با کنش‌های عاطفی و احساسات در قالب قصه آشنا شده و امکان تشخیص احساسات مختلف را اول در خودش و بعد در افراد خانواده و دوستانش کسب می‌کند. او حالا در کنار مهندسی، ادبیات کودک خوب را می‌شناسد و ترویج می‌کند. از همه مهم‌تر حرف‌های زیادی دارد که با هامون بزند و این حرف‌ها تا زمانی که هر دو کتاب می‌خوانند ادامه دارد.

مادر نجوا یکی دیگر از مراجعین من در کتابخانه کودک است که خودش کتابخوان قهاری است و قبل از مادر شدن با کتاب‌های فراوانی که در کتابخانه پدرش وجود داشته، به درجه ممتازی از سطح خواندن، رسیده است. او با شناخت ادبیات کودک و نوجوان به دنبال راهی بود که در میان انبوه کتاب‌های کودک و نوجوان در بازار نشر کتاب، توانایی تشخیص کتاب مناسب و خوب را پیدا کرده و آن را به فرزندش و دیگر نوجوانان معرفی و پیشنهاد دهد. می‌خواست معیارها و ارزش‌ها را شناسایی کند و با کمک ادبیات کودک، تفکر نقادانه را در فرزندش افزایش دهد. برای این کار لازم است والدین همراه نوجوان خود، کتاب کودک و نوجوان بخوانند و نویسنده، ناشر و مترجم‌ها را بشناسند. این کارکرد مهم ادبیات کودک برای نوجوانان است که می‌تواند آنها را صاحب نظر و تشخیص‌کننده. او در تمامی این مراحل نه تنها همراه که جلوتر از فرزندش بود و با توانمند ساختن خود، کتاب‌های مناسب را به فرزندش پیشنهاد می‌داد. از این مثال‌ها در کتابخانه زیاد دارم، ادبیات کودک و نوجوان در پیچ‌های است که هر کس از ظن خود به آن وارد می‌شود و در کنار اهداف خودش به کارکردهای متفاوت آن پی می‌برد و به دستاوردی فراتر از آنچه مدنظرش بوده، می‌رسد. ادبیات وسوسه‌انگیز، برانگیزاننده و آگاهی‌بخش است. درهای اکتشاف را به روی خواننده می‌گشاید و اوقاتی جادویی و لذتبخش را برای

بار آشنا کردن کودکان با ادبیات پر دوش بزرگسالان (والدین) است. آنها این کار را با شکردهای مختلفی انجام می‌دهند. این را بدانیم که مهم‌ترین ارزش ادبیات، لذت و سرگرمی است که با تجربه‌های گوناگونی که در پیوند با ادبیات به دست می‌آید، به رشد فردی همراه با احساس لذت و شادی می‌انجامد

خواننده به ارمغان می‌آورد. بار آشنا کردن کودکان با ادبیات پر دوش بزرگسالان (والدین) است. آنها این کار را با شکردهای مختلفی انجام می‌دهند. این را بدانیم که مهم‌ترین ارزش ادبیات، لذت و سرگرمی است که با تجربه‌های گوناگونی که در پیوند با ادبیات به دست می‌آید، به رشد فردی همراه با احساس لذت و شادی می‌انجامد. ادبیات کودک به ارتقای رشد و پرورش کودک در زمینه‌های زبانی، شناختی، شخصیتی و اجتماعی کمک فراوانی می‌کند. این را مدیون نویسنده‌های بزرگی هستیم که برای کودکان از دیرباز نوشتند و به پرورش کودکانی خلاق، برای جامعه سالم و انسانی کمک کردند. ۱۸ تیر به مناسب درگذشت مهدی آذرزیدی، روز ملی ادبیات کودک و نوجوان نامگذاری شده است، به پاس قدردانی از زحمات فراوان او در زمینه بازتوسسی ادبیات کهن برای کودکان این سرزمین در سال‌هایی که نه تنها مفهوم کودکی، که کودک در جامعه جایگاهی نداشت. او با سال‌ها ممارست در نوشتن و مطالعه آثار کهن، آنها را به زبان کودک آن روز نوشت و همچنان این آثار از سوی خانواده‌ها برای کودک و نوجوان خریداری و خوانده می‌شود. کودک آن زمان به ادبیات تعلیمی نیاز داشت و آذرزیدی با نگاه ژرفی که از مطالعه به دست آورده بود، به خوبی آن را تشخیص داده و آن را برای کودکان مکتوب و به یادگار گذاشت. مجموعه «قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب» کار سترگی بود. حالا کودک امروز از ادبیات تعلیمی فراتر رفته است، به ادبیات فکر کنیم و برای آینده به سمت حل مسأله و پرورش تفکر نقاد سوق دهد. داستان‌های فانتزی و گاه سوررئال می‌تواند در زمینه پرورش تخیل و حل مسأله به کودکان کمک کند. از کتاب‌های کلاسیک ادبیات کودک تألیفی، داستان ماهی سیاه کوچولو از صمد بهرنگی تا حدی به بیان مسأله در ذهن کودک کمک می‌کند، به او می‌گوید ما می‌توانیم به کارهایمان فکر کنیم و برای آینده تصمیم بگیریم، حتی اگر لازم است خلاف جریان آب رودخانه شنا کنیم. به گمانم ادبیات کودک و نوجوان، بستر فرهنگی غنی و امنی است برای پرورش و رشد کودکانی سالم برای آینده روشن سرزمین‌مان.

او با انتخاب ادبیات کودک، آن را به عنوان یک راه ارتباطی با فرزندش برگزیده بود تا با کمک آن هم دایره لغات کودکش را بالا ببرد و هم با کلماتی فراتر از مکالمات روزمره در خانواده‌اش، او را آشنا کند. هم هوش کلامی و قدرت خیالپردازی را در فرزندش تقویت و به حد بالاتر از متوسط کودکان هم سن و سال خودش برساند. کودکش با کنش‌های عاطفی و احساسات در قالب قصه آشنا شده و امکان تشخیص احساسات مختلف را اول در خودش و بعد در افراد خانواده و دوستانش کسب می‌کند

فلان خواسته‌اش را برآورده نکردم. در نتیجه آگاهی مرد و گفت‌وگوی دو طرفه می‌تواند تا حدود زیادی از قهر و ناراحتی مرد بکاهد و اگر مرد با این سندروم آشنا باشد، این علائم را به چشم علائم سندرم می‌نگرد و راحت‌تر آن را می‌پذیرد و پذیرش، به تنهایی تا حدود زیادی از قهر و دلخوری پیشگیری می‌کند. بی‌حوصلگی، گریه، تنش، احساس ناامیدی، وحشت، خستگی، پرخاشگری، عصبانیت، کسلی و بی‌حالی، افسردگی، اقدام به خودکشی، سوءرفتار با فرزند، خودزنی، اعتیاد و یا سوء مصرف مواد در همه افراد و در همه دوران‌های پیش از قاعدگی به وجود نمی‌آید و حتی میزانش هم بشدت در افراد متفاوت است. پس بهتر است که از حالتان باخبر باشید. بدانید که این احساسات موقتی هستند و هیچ اتفاق ناراحت‌کننده خاصی در زندگی‌تان به وجود نیامده است. فهمیده‌ای که مامای بیمارستان است می‌گوید: در بعضی‌ها این علامت‌ها، پنج تا هفت روز قبل از عادت ماهیانه آغاز می‌شود و با شروع قاعدگی هم پایان می‌یابد. اما در بعضی دیگر این علائم، چهارده روز قبل از عادت ماهیانه، در زمان تخم‌گذاری شروع می‌شود و تقریباً دو هفته و



یا تا زمان شروع قاعدگی و حتی در انتهای آن به طول می‌انجامد. عده‌ای هم هستند که این سندروم را به مدت چند روز هنگام تخم‌گذاری که دو هفته قبل از عادت ماهیانه است دارند که سپس از شدت آن کاسته می‌شود و چند روز قبل از شروع قاعدگی دوباره ظاهر می‌شود. ما به همه مراجعین مان توصیه می‌کنیم که علاوه بر حذف نمک، شکر، کافئین و الکل در این دوران، ویتامین ب ۶ را مصرف کنند. توجه داشته باشید که کافئین نه تنها در قهوه بلکه در چای، کولاها، سوداهای رژیمی و شکلات نیز موجود است. تغذیه مناسب همراه با کاهش چربی‌ها و افزایش کربوهیدرات‌های مرکب در طول قاعدگی و حتی پس از تخم‌گذاری، یعنی چهارده روز قبل از شیوع قاعدگی، از اهمیت زیادی برخوردار است. این امر برای ایجاد تعادل در قند خون و جلوگیری از سرگیجه در شما بسیار حیاتی است. تغییر در وضع هورمونی، شما را مستعد واکنش‌های مربوط به تأثیرات پایین بودن قند خون، مانند زودرنجی، میگردن، وحشت، گریه و عصبانیت شدید می‌کند. بنابراین هرگز بیش از دو تا سه ساعت گرسنه نمانید. حتی یک غذای سبک هنگام خواب ممکن است لازم باشد. پس در این روزها به خودتان سخت نگیرید.

با کم کردن نمک، احتیاس آب و نمک را کاهش می‌دهید و به همین دلیل تورم در اعضای بدن هم کمتر می‌شود. برخلاف تصور عموم، مصرف شکلات هم نشانه‌های پی‌ام‌اس را تشدید می‌کند چون باعث افزایش درد و تورم می‌شوند. مصرف بادام، تخم‌مرغ، میوه‌های خشک، موز و ماهی و گوشت قرمز توصیه می‌شود تا در کنار خواب کافی و دور بودن از فضاهای استرس‌زا بتوانید از چیزهای کوچک لذت ببرید. سعی کنید در این روزها کارها را آسان بگیرید. اگر کار می‌کنید سعی کنید ملاقات‌های مهم خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که در زمان دیگری در ماه باشند. در منزل، میهمانی‌های بزرگ شام یا برنامه‌های آخر هفته سنگین ترتیب ندهید. برای دعا و عبادت، استراحت و چرت زدن، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن، قدم زدن و یا گفت‌وگو با یک دوست، زمان‌های لازم را برنامه‌ریزی کنید که خیلی در آرامش‌تان مؤثر است.