

اوقات فراغت



هنگام که آنان به پناه خود رها شوند و در خانه و مدرسه عامل سرگرمی و اشتغالی برایشان نباشد.

این مسئله دامنگیر همه خانواده ها و همه گروهها و مؤسساتی است که بنحوی با کودک و نوجوان و جوان سر و کار دارند. بیکاری از نظر ما امری است فساد آفرین. آن طفلی که برنامه - ای و کاری مفید برای سرگرمی ندارد مزاحم دیگران میشود، به خرابکاری و شرارت تن در میدهد، و در آن گاه که امکان مزاحمت و خرابکاری برایش نباشد برای خود دردسر می آفریند.

استفاده از اوقات فراغت کودکان و نوجوانان

بنظر ما مساله فراغت کودکان، نوجوانان و حتی جوانان از اهم مسائل قابل بحث در تربیت است. از یکسو میتواند عامل رشد و سعادت کودکان بحساب آید و از سوی دیگر موجب بدبختی و فساد و انحطاط آنها:

- عامل رشد و سعادت است در آنگاه که والدین و مربیان بتوانند بنحوی شایسته در آن برنامه - ریزی کنند و از اوقات فراغت این نسل نیکو استفاده نمایند.
- طبعاً " عامل بدبختی و فساد است در آن

در بررسی علت بیکاری کودکان و نوجوانان دو مسئله و دو فرض مطرح است :

یک فرض این است که برخی از والدین و مربیان گمان دارند که هنوز وقت آن شده است که برای آنان کاری جدی تهیه کنند و آنها را بدان سرگرم نمایند. زیرا اینان کودکند و باید از زندگی لذت ببرند، پس بگذاریم هر چه میخواهند بکنند. از اینان کاری مثبت ساخته نیست.

فرض دیگر این است که برخی در انتخاب کار و واگذار کردن آن به این نسل گیج و سرگردانند. فکر می‌کنند چه برنامه ای را برای آنان تهیه ببینند که اشتغالی مفید و ارزنده بحساب آید و در ضمن موجب هزینه و تعهد بسیاری نشود.

در مورد اول فعلا" وارد بحث نمی‌شویم. البته بعرض میرسانم که در این مورد بررسیهایی در سطح بین المللی انجام شده و به این نتیجه رسیده اند که حتی کودکی سه ساله میتواند در شبانه روز لاقلا ۲ ساعت کار مفید و مولد داشته باشد بدون اینکه این امر سبب وارد آمدن لطمه ای بر شخصیت کودکان اش شود. و این بدان شرط که والدین و مربیان امکاناتی را فراهم کنند و بخواهند در این مورد اقدامی داشته باشند.

اما در مورد دوم که برخی گمان کنند برنامه‌های برای سرگرمی و اشتغال بچه ها نمیتوان فراهم کرد بررسیهایی صورت گرفته و مساله از جهاتی مختلف قابل بررسی است. گمان ما این است باهمه مشکلات، کمبودها و نارسائی‌هایی که در جامعه و درموءسات تربیتی ما وجود دارد، بازهم امکان فراهم کردن زمینه‌هایی برای کار و اشتغال

آنها هست که حتی میتواند جنبه درآمدزایی هم در آن ملحوظ گردد، بدون اینسکه نیازی بسیار به سرمایه‌گذاری در آن زمینه‌ها باشد ضمن اینکه عاملی مهم برای رشد فکری و شخصیتی آنها هم هست. حدود ۳۰ دسته از کارها و برنامه‌ها است که در سطح خانواده، مدرسه، مساجد و تکایا قابل انجام است. و هر کدام در سطحی و مرحله‌ای و دارای شعبی و بخشهایی است که قابل اجرا و عمل است.

برنامه‌های قابل اجرا

برنامه‌هایی که در اینجا عرضه میشود لازم نیست حتما برای کودکان بزرگتر و یا نوجوانان و جوانان باشد، بلکه مسائلی است که حتی برای کودکان ۳ ساله هم میتواند قابل اجرا و عمل باشد و مادریلا" بمواردی از آن اشاره میکنیم :

۱- برنامه قرآن : این برنامه بصورت‌های مختلف و برای مراحل مختلف زندگی و سطوح تحصیلی قابل اجرا است که به برخی از جنبه‌های آن اشاره میکنیم :

الف : مرحله روخوانی : هم اکنون بسیاری از نوجوانان و جوانان ما با قرآن بیگانه اند و حتی روخوانی آن را نمی‌دانند. چه بهتر که از اوقات فراغت و حتی ساعات اصلی آنها برای آموزش قرآن استفاده کنیم و این برنامه برای کودکان ما از ۶-۷ سالگی بید قابل اجرا و زمینه‌دهنی آنها آماده این امر است.

ب - برنامه حفظ قرآن : شما میتوانید این برنامه را برای کودکان از حدود ۳ سالگی آغاز کنید. آنچنان که حتی مایه خستگی برای ذهنشان نباشد. اتفاقا" براساس تجربه، کودکان به

الاخلاق، مجموعه ورام می‌بینیم. بخصوص دو جلد مربوط به نکاح و طلاق در کتاب و سائل - الشیعه احادیث جالبی در تربیت دارد. ضمن اینکه در جلد‌های مربوط به حقوق، اطعمه و اشربه و دیگر مجلدات مباحثی در این زمینه هست.

۳- برنامه اسلام شناسی بر اساس طرح سومین کاری را که برای پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان، ساختن و جهت دادن آنها میتوان عمل کرد آموزش طرحی بنام طرح اسلام شناسی است که غیر از برنامه آموزش اصول اعتقادی و فقهی است که تشریح آن خود نیاز به فرصتی و برنامه‌ای دیگر دارد.

اساس طرح بصورت یک سری تابلوهاست که در آن به ما نشان میدهد برای شناخت و عرضه اسلام از کجا باید آغاز و بکجا باید ختم کرد. مثلا" در جنبه شناخت قرآن به چه مسائل و ابعادی باید توجه کرد و برای شناخت حدیث چگونه؟ و البته آموزش آن برای سطوح بالاتر ممکن و نیاز به دو سه سال فرصت است.

۴- تشکیل کلاس اخلاق

چهارمین برنامه‌ای که قابل اجرا و عمل است تشکیل کلاسهای اخلاق با برنامه‌ای است که عرض می‌کنم. میدانید کودکان ما بیش از هر چیز به قصه و داستان علاقمندند. ما داستان‌هایی داریم که به فرزندان ما اخلاق می‌آموزند. همچنین در این راه می‌توانیم داستان‌هایی را اختراع کنیم و به کودکان بیاموزیم. این داستانها میتوانند در قالب زندگی حیوانات از چرند و درنده و پرند باشند.

این امر علاقمندند و میتوانند در همین سن سوره های حمد، توحید، نصر و... را حفظ کنند، برخی از تجارب نشان داده اند که با استفاده از فنونی میتوان کودکان تا حدود ۶ ساله را آمادگی داد که حدود یک جزء از قرآن را حفظ کنند.

چ- ترجمه سطحی و لغت به لغت: شما میتوانید پس از آموزش روخوانی کودکان را ترجمه قرآن بیاموزید بگونه‌ای که مثلا" هر روز دو خط از قرآن را بصورت لغت به لغت ترجمه کند. و این کاری کوچک نیست و شما بر این اساس زبان دینتان را تدریجا" بدون اینکه فشاری بر ذهن وارد آید به کودکان آموخته آید. و این کار اگر به این صورت باشد که روزی یک لغت را بیاموزد باز هم نعمتی است.

د- استنباط از قرآن: پس از طی این مرحله که کودکان یا نوجوانان رشدی یافتند میتوانید در سطحی بالاتر اقدام کنید. آیه‌ای را برای آنها بخوانید و از آنها توضیح بخواهید نامعلوم شود چه برداشت و استنباطی از آن دارند و بر این اساس آنها را به درک مفاهیم جزئی یا کلی آیات قرآن وادارید تا در آینده زمینه و موجبات رشد بنحوی بالاتر فراهم گردد.

۲- برنامه اصول عقاید

میدانیم از وظایف اساسی والدین در تربیت فرزندان وهم از وظایف مهم مربیان آموزش جنبه‌های عمیدنی و دادن اطلاعات مذهبی و پرورش دینی آنان است. والدین و مربیان بعنوان وظیفه شرعی لافل درسه مرحله از حیات باید به آنان عقاید بیاموزند. این سخن مبتنی به تعالیم مذهبی و بر اساس روایات و احادیثی است که در کتب کافی، وسائل الشیعه، مکارم -

آنچه در تشکیل این کلاسها و آموزش اخلاق میتواند مطرح باشد بر اساس ضوابط زیر است:

الف - ذکر داستانهای اخلاقی برای کودکان با تکیه بر ارائه الگو.

ب - ذکر داستانهای اخلاق توأم با تئوری برای نوجوانان .

ج - بیان تئوری های اخلاقی - معرفی و ارائه الگو برای بزرگتران ضمن اینکه داستان هم مورد توجه است .

در بیان تئوری ها سعی داریم سخن را به کلام خدا، قرآن، و یا احادیث و روایات وصل کنیم تا هم به جای مهمی وصل باشد که خطائی و لغزشی در آن نیست و هم در دل و جان کودک بنشیند و در او اثر کند .

د- تشکیل کلاس برای شناخت شخصیت ها :

این کار بخصوص از سالهای آخر دوره دبستان و تا پایان دبیرستان وحتى در سطح دانشگاه میتواند تشکیل گردد و در آن به معرفی و شناساندن شخصیت ها اقدام کنیم .

ما افرادی در جامعه خود داریم که حتی حضرات معصومان را نمی شناسند .

اطلاعاتی که در رابطه با پیامبر و امامان دارند بسیار اندک است مثلاً " پیامبر و علی را بیش یا کم میشناسند . در رابطه با امام مجتبی (ع) تنها بخشی از حیات و زندگیش بویژه در رابطه با درگیری با معاویه و مسموم شدنش اطلاعی دارند و دیگر هیچ . در رابطه با امام حسین (ع) اغلب ما از حدود ۶ ماه آخر عمرش را خبر داریم که مساله درگیری او با یزید و شهادتش مطرح است ، در حالیکه او ۵۷ سال عمر داشته . در رابطه با امام سجاد زین العابدین فقط میدانیم که او در

روز عاشورا بیمار بوده و بعد هم به اسیری رفته . اما پیش از عاشورا ، پس از واقعه سارت چه بود وجه کرد اطلاعی نداریم . بالاخره میرسیم به برخی از امامان چون امام جواد که جدا " غریب و ناشناخته ماند . وضع بهمین گونه است در باره امام علی النقی (ع) ، کیست که اینان را بشناسد و یا لاقبل بتواند ده دقیقه در باره آنها صحبت کند .؟

ع- تشکیل کلاسهای فرهنگ اسلامی :

و این کار ششمی است که در این رابطه میتواند مورد توجه و عمل قرارگیرد . در جهت کاری که در این زمینه باید انجام شود نخست ضروری است که ببینیم فرهنگ چیست و دارای چه ابعادی است . فرهنگ بمعنای علمی و وسیع کلمه عبارتست از مجموعه افکار ، اندیشهها ، فلسفه ها ، ادبیات ، آداب و رسوم ، هنر ، شاعر و مناسک ، ابداعات و اختراعات و دیگر یافتههای اجتماعی و براساس آنچه که جامعه شناسان مورد بحث قرار داده اند شامل دو بخش است : فرهنگ مادی ، فرهنگ غیرمادی .

۷- تشکیل جلسات سخنرانی : با اجرای این طرح

برای کودکان میتوان از همان دوران کودکی آنان را برای سخنوری تربیت کرد . نگوئید کودک ۵ ساله مانمی تواند چنین باشد . مانترین کردیم و شد و خیلی هم خوب از عهده این کار برآمد . شما میتوانید مقاله ای را در یک صفحه بنویسید و پنج بار برای کودک بخوانید و او حفظ کند . حتی میتوانید او را در مجالس و مجامع اجازه دهید که قبل از سخنرانی بمدت ۵ دقیقه بایستد و مقاله خود را از حفظ بخواند . یک مقدار دست تکان میدهد کمی با جمعیت ها مانوس میشود . و پس از چند سال چنین فردی میتواند سخنوری قوی باشد .



به وقتی و فرصتی است. میشود برای بچه ها نمایشنامه تهیه کرد و مرحله اجرا گذارد. اوقات شان صرف تهیه نمایشنامه، اجرای آن، تماشای آن میشود که نوعی وقت گذرانی مفید است.

میتوان به بچه ها عکاسی، قاب عکس‌سازی آموخت که هم فن است و هم کاری مولد است. کار چندان دشواری هم نیست. هم سر بچه را گرم کردید و هم کار تولیدی به او آموختید. ما حتی میتوانیم به بچه ها پنجره‌گیری بیاموزیم و خیلی کارهای دیگر.

کارهایی که در این رابطه قابل اجراست عبارتند از: سناریو نویسی، تهیه نمایشنامه، اجرای نمایشنامه، تهیه فیلم و اسلاید، آموزش هنر عکاسی، تهیه نمایشگاه عکاسی، اجاره فیلم و نوار و اسلاید، اجرای دکلمه، تهیه شعر، تهیه جلد (تخلید) تذهیب‌کتاب، کارهای مینیاتوری خطاطی، نقاشی.

۸- برنامه‌های چند نفره: در این قسمت میتوان بچه‌ها را در حدود سن یازده آمادگی داد که به مناظره بپردازند و این سنی است که در آن مساله استدلال و بکار بردن منطق امکان پذیر میشود و در حدود سن ۱۳ به اوج و رشد میرسد. شما میتوانید گاهی آنان را به مشاعره وادارید، البته مشاعره‌های اندیشیده واز پیش حساب شده. مثلاً "بچه‌ها را وادار کنید که بروند اشعاری در زمینه توحید، امامت، نبوت، ... پیدا کنند و در آن چارچوب باهم مشاعره کنند، اگرچه شعرها راحتی از رو بخوانند. آخر غرض ما آموختن و پر بار کردن ذهن است. و هیچ ایرادی ندارد که آنها شعر را از رو بخوانند و مسالهای را بفهمند.

۹- تشکیل کتابخانه
غرض تشکیل کتابخانه برای کودکان - نوجوانان و جوانان واداشتن آنها به مطالعه کتب و تلخیص آن است. این کار را در سه سطح میتوان انجام داد: در سطح دبستان برای کودکان تا حدود سن ۱۱ سالگی، در سطح راهنمایی در رابطه با دانش آموزان دبیرستانی. لازم نیست کتابخانه ما خیلی قوی و مهم و تعداد کتب آن متعدد باشد. اگر شما بتوانید صد جلد کتاب خوب تهیه کنید کار مهمی کرده اید و با این مقدار کتاب میتوانید چندین هزار نفر را در سال تغذیه کنید.

۱۰- فعالیت هنری:

این هم یک قدم مفید برای کودکان و نوجوانان و جوانان است. در این برنامه میتوان سرودهای مفید و ارزنده ای برای بچه ها تهیه و آنها را وادار به اجرا کرد. اینکه بچه ها بخواهند سرودی را یاد بگیرند و عمل کنند خود نیازمند



۱۱- تهیه کلسیون :

این هم یک کار مفید و سازنده است . منتها وقتی افراد صحبت از کلسیون می‌کنند همه به یاد کلسیون تمبر می‌افتند . در حالی که کلسیون های دیگری میتواند مطرح باشد مثل کلسیون گلهها ، شما در فصل تابستان میتوانید گلهائی را در آفتاب خشک کنید و بهمان زیبایی در آلبوم قرا دهید و حتی در زمستان آن آلبومها را در سر کلاس بیاورید و درس توحید بدهید . کارهائی که در این زمینه میتوان انجام داد عبارتند از : تهیه کلسیون اسلایدها در زمینه های مختلف ، کلسیون عکسها از شخصیتهای علمی ، اسلامی ، ادبی ، هنری و ... ، کلسیون رسالات و مقالات ، کلسیون از برشورها ، تمبرها ، گلهها ، گیاهها ، سنگها و ...

۱۲- آموزش زبان :

یکی از کارهای مهم برای اشغال اوقات فراغت نسل است . برنامه از سطح ابتدائی تا سطوح بالاتر بصور مختلف قابل اجرا و عمل است . برخی از بچه ها حتی قادرند دو کلاس را در یکسال بخوانند . چه اشکالی دارد که شما در شبانه روز نیم ساعتی هم وقت او را بگیرید و به او زبان عربی یا زبان دیگر یاد بدهید .

شما میتوانید زبان عربی را از خود قرآن شروع کنید . کار لغت به لغت قرآن را به بچه بیاموزید آن یعنی چه ؟ هاجروا یعنی چه ؟ آمنوا یعنی چه ؟ و ... از طریق آموزش لغت به لغت میتوان یک مایه ذهنی به آنها داد که برداشتی از قرآن داشته باشند . کارهائی که در این زمینه میتوان انجام داد درسه سطح ابتدائی ، متوسطه و عالی و آموزش زبان عربی و یازبانی بیگانهاست .

۱۳- آموزش تاریخ : غرض تاریخ اسلام ، تاریخ

جهان ، نقدتاریخ و استنتاج های تاریخی است که هم برای خردسالان و هم بزرگسالان لازم است دامنه بحث بسیار وسیع و شامل آموزش تاریخ دینی ، تاریخ اقتصادی ، تاریخ تربیتی ، تاریخ نظامی ، تاریخ هنری و از این قبیل است .

۱۴- آموزش علوم و فنون : آنهم در سطح کودکان است . اگر شما بعضی از اختراعات را ببینید مثل رادیوهای ترانزیستوری و از این قبیل درمی یابید که کاری چندان دشوار نیست اغلب بزرگسالان ماهر از آن استفاده میکنند و این ها در کارگاههای کوچک میتوانند ساخته شوند و در سطوح مختلف قابل تهیه و گسترش است . آنهم در جنبه های مذهبی ، اقتصادی ، تربیتی ، نظامی ، هنری و ...

۱۵- تهیه اسناد و آمار : فرزندان ما میتوانند افراد خوبی برای تهیه اسناد و مدارک و آمار باشند . ما در تهران چند کتابخانه کوچک و بزرگ داریم ، با چند جلد کتاب ؟ در چه زمینه ای ؟ چند مسجد داریم ؟ چند روحانی داریم ؟ چند محل وعظ داریم ؟ چند سالن ؟ چند مرکز تحقیقی ؟ چند مجمع علمی ؟ چند پزشک ؟ چند منخصص چشم ؟ چه برنامه هائی اسلامی و در کجاها پیاده میشود ؟ توسط چه کسانی ؟ چند صاحب نظر در تربیت داریم ؟ .. آمارها این فایده را دارند که بیدارکننده و هشدار دهنده اند . زیرا ما در مواردی پنج تا داریم و در جائی که نیاز به پنجاه تاست و برعکس . اگر آمار داشته باشیم میتوانیم کمبودها را جبران کنیم . تهیه اسناد و آمار در جنبه کتابخانهها ، مطبوعات ، مساجد ، اماکن وعظ جلسات وعظ ، موزهها ، مراکز تحقیقی ، مجامع

مجموعه ساعت حر



میراث

و بهداشت روانی

فراگیران

چون دانش آموزان هر روز بیشتر اوقات خود را در محیط یادگیری می گذرانند، و تحت تاثیر کردار، گفتار و پندار معلمین و مسئولین مراکز آموزشی هستند، بنابراین لازم است همه کسانی که بعنوان معلم، دبیر، رئیس دبستان، رئیس دبیرستان و نظایر آن در این مراکز به انجام وظیفه مشغول میباشند با اثرات محیط آموزشی بر دانش آموزان آگاهی کامل داشته باشند. برای آشنایی مدرسین و روسای مراکز آموزشی با اصول و مفاهیم بهداشت روانی روشهای متعددی وجود دارد، این روشها عبارتند از: مطالعه کتب روانشناسی و بهداشت روانی شرکت در سمینارهای بهداشت روانی و گذراندن دوره های آموزشی در زمینه بهداشت روانی. مسئولین امور آموزشی باید با مسائل هیجانی و روانی دانش آموزان آشنا باشند و با دایر کردن مراکز مشاوره روانی و برنامه های بهداشتی از

شیوع بیماریهای روانی که گاه گریبانگیر باهوشترین دانش آموزان می گردد جلوگیری کنند. اگر معلمان و مسئولان مراکز آموزشی در زمینه بهداشت روانی آموزشهای لازم را ببینند می توانند موجباتی را فراهم سازند تا به میزان قابل توجهی از گسترش بیماریهای روانی در مدارس کشور جلوگیری کنند.

اطلاع از کلیات بیماریهای جسمی، عصبی و اختلالات روانی به حق برای همه کسانی که به نحوی در سازمانهای آموزشی کشور دخالت دارند، لازم است و در غیر اینصورت نمیتوانند در شناخت موقعیت دانش آموزان سهمی داشته باشند. در این مورد به ذکر یک مثال میپردازیم دختری ۹ ساله که در کلاس سوم دبستان مشغول تحصیل بوده است، غالباً "بعلت عدم توجه به درس و بازیگوشی مورد تنبیه معلم واقع میشود و معلم او خاصه از این شکایت داشته است که این وضع در ساعات مربوط به دیکته بیشتر است و دانش آموز مورد بحث چندین کلمه را جا می اندازد. معاینه ای که تصادفاً "بعلت ابتلای آن دانش آموز به بیماری عمومی بعمل آمد معلوم شد که وی به بیماری صرع کوچک مبتلا می باشد. علائم این بیماری بصورت از دست دادن متناوب آگاهی بروز می کند و در حقیقت دانش آموز مورد بحث کلمات را جا می انداخته است. انجام الکتروانسفالوگرافی این تشخیص را تأیید کرد و با درمان اختصاصی بهبود یافت. حال اگر معلم این دانش آموز و معلم هزاران دانش آموز بیمار دیگر از بیماریهای روانی اطلاعاتی کلی داشته باشند و با مشاهده این علائم دانش آموزان را برای معاینه نزد روانشناس، روانپزشک و حتی

پزشک عمومی بفرستند، در آنصورت به وظایف خطیر خود بعنوان یک معلم رفتار کرده اند. در اینجا این سوال پیش می آید که چند درصد از دانش آموزان سازمانهای آموزشی کشور دچار این نوع اختلالات هستند و عدم اطلاع معلمان، دبیران و مسئولان مراکز آموزشی از اختلالات رفتاری تا چه اندازه میتواند در گسترش بیماریهای روانی نقش داشته باشد. معلمین و مدیران آموزشی می توانند از راههای مختلف به پیشرفت بهداشت روانی و تکامل روانی افراد کمک کنند. بعضی از این اقدامات یا شیوه های فکری معلمین و مدیران مراکز آموزشی که میتوانند در گسترش بهداشت روانی اثر داشته باشند، در زیر آورده شده است:

- ۱- تأکید بر جنبه های مثبت یادگیرندگان و اجتناب از سرزنش مداوم آنان.
- ۲- به تأخیر انداختن و جلوگیری از بروز عوارض بیماری روانی که به طور بالقوه در بعضی از افراد وجود دارد.
- ۳- کمک به افرادی که تحت تأثیر ضربه ها و عوامل روانی قرار گرفته اند.
- ۴- آگاهی از اطلاعات جدید در زمینه بهداشت روانی.
- ۵- اعتقاد به اینکه اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد است و نه تخریب شخصیت آنان.
- ۶- استفاده از روشهای تشویقی به جای تنبیه و اجتناب جدی از تنبیهات بدنی.
- ۷- اجتناب از بکار بردن روشهای ترس و زور و تمسخر برای اداره کلاس.
- ۸- سعی در کشف استعدادها و یادگیرندگان



یادگیرندگان و مطالعه مباحث روانشناسی و علمی برای آگاهی از اساس رفتار خود و دیگران

۲۰- کوشش در زمینه پرورش تمامی شخصیت دانش آموز و رشد قوای فکری، جسمی و عاطفی.

۲۱- سعی در گسترش انجمنهای اولیاء و مربیان به منظور کمک به حل مشکلات دانش آموزان.

۲۲- سعی در قبول این واقعیت که استراحت و فعالیتهای جمعی و ورزش موجب سلامت جسمی و روانی دانش آموز میشود و یادگیری او را افزایش میدهد.

۲۳- افزایش و پرورش انگیزه پیشرفت در دانش آموزان و تشویق آنان برای انتخاب هدفهای قابل دسترسی.

۲۴- اجتناب از این شیوه فکری که نمره درسی دانش آموزان معیار خوب بودن یا بد بودن او می باشد.

۲۵- اجتناب از ایجاد شرایطی که امتحان

و پرورش این استعدادها.

۹- سعی در شناخت علل واقعی رفتار دانش آموزان و اجتناب از قضاوتهای غیر عملی و کودکانه در مورد رفتار آنان.

۱۰- اعتقاد به اینکه رفتار یادگیرندگان تابع تمامیت وجود آنان است و بین خصوصیات جسمی و رفتاری دانش آموزان ارتباط متقابل وجود دارد.

۱۱- اجتناب از توسل به تهدید در جلسات امتحان و سعی در ایجاد روابط انسانی با دانش آموزان.

۱۲- کمک به یادگیرندگان و آموزش آنان برای اینکه بتوانند با واقعیتهای زندگی مستقیماً مواجه شوند.

۱۳- کمک به یادگیرندگان در زمینه شناخت محدودیت ها و خصوصیات برجسته خود.

۱۴- اجتناب از تحت فشار قرار دادن یادگیرندگان برای یادگیری بیش از ظرفیت خود.

۱۵- آگاه بودن از آثار وقایع ناراحت کننده بر علاقه دانش آموزان نسبت به یادگیری و همدردی با آنان در هنگام بروز وقایع ناآرور.

۱۶- اطلاع از این واقعیت که میزان درآمد، تحصیل و شغل والدین، محل سکونت و رفتار خانواده بر یادگیری دانش آموز اثر دارد و همه این عوامل را باید در رفتار با او در نظر داشته باشیم.

۱۷- سعی در افزایش اعتماد به نفس در یادگیرنده و اجتناب از تحقیر او.

۱۸- سعی در بهتر کردن کیفیت آموزشی در مدارس و در نتیجه کاهش فشار روانی در دانش آموزان.

۱۹- سعی در شناخت نیازها و انگیزه های



باعث ترس دانش آموزان گردد و تفهیم دانش آموز نسبت به این واقعیت که امتحان وسیله ای است برای آگاهی از پیشرفت تحصیلی او و کمک به یادگیری وی.

آموزشی صمیمیت بیشتری ایجاد کند.

۳۴- ناسازگاری دانش آموز در دبستان و دبیرستان میتواند از نشانه های بیماری با مشکلات روانی باشد، بنابراین معلم باید علل



ناسازگاری کودک را در یابد.

۳۵- معمولا "مهمترین علائم رفتارهای غیر-عادی دانش آموزان از نظر معلم، دبیر و مدیر-دبستان یا دبیرستان نهفته باقی می ماند و باعث ایجاد اختلاف و برخورد بین دانش آموز و معلم میشود.

۳۶- معلم و مدیر موسسه آموزشی باید توجه داشته باشد که حساسیت و رفتار گوشه نشینی و غیر اجتماعی دانش آموز میتواند نشانه اختلال روانی وی باشد.

۳۷- از طریق بازی کردن باروش علمی میتوان کارها و مهارتهای مختلف را به دانش آموزان یاد داد و مقدمات ریاضی، خواندن و سایر علوم را به کمک بازی و با روشهای غیر مستقیم به آنان آموخت.

۳۸- از مشخصات بازی در آموزش آنست که

۲۶- پذیرفتن این نکته که وجود نمره در امتحانات یکی بخاطر تعیین کیفیت کار یادگیرنده و دیگری برای ترفیع به کلاس بالاتر است. معیار نمره نباید بیش از آنچه که ارزش دارد مورد تاکید قرار گیرد.

۲۷- قبول این واقعیت که گاه لازم است به دانش آموز اجازه دهیم خشم خود را آشکار کند تا مانند کودک دیگری که خشم خود را متوجه درون می کند، دچار اختلال روانی نگردد.

۲۸- آگاهی از اینکه گاه ناسازگاری دانش-آموزان در محیط یادگیری آنست که مطالب یادگیری خارج از حدود استعداد اوست یا به آن مطالب بی علاقه است و تهدید به تنبیه میتواند مشکلات وی را افزایش دهد.

۲۹- تطبیق متون درسی با استعدادهای دانش آموزان میتواند به میزان قابل توجهی از مشکلات انضباطی آنان را حل کند.

۳۰- شناسائی استعداد های دانش آموزان میتواند باعث افزایش احساس اعتماد به نفس و اطمینان خاطر آنان شود.

۳۱- آنچه که هر دانش آموز بهنجار میخواهد این نیست که دیگران او را شخص خارق العادهای بینگارند، بلکه میل دارد او را آنچنان که هست قبول داشته باشند و بدون جهت باو احترام گذارند.

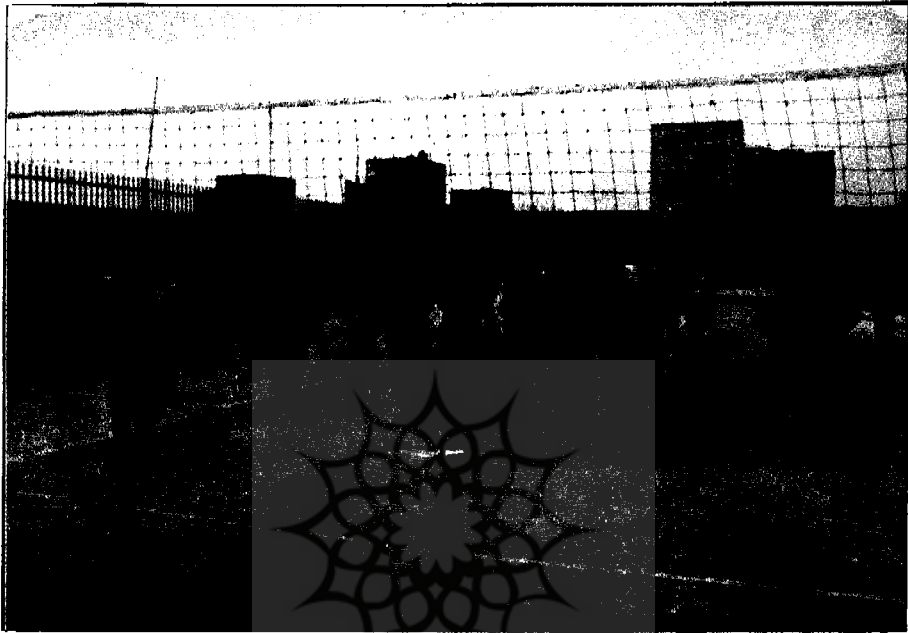
۳۲- معلم باید در کلاس به تشویق و ترغیب دانش آموزانی که از نظر درسی ضعیف هستند، بپردازد و دانش آموزان با هوش را نیز فراموش نکند و به هر دو دسته به یک میزان توجه داشته باشد.

۳۳- موقعیت کلی کلاس باید چنان باشد که آرامش فکری کودکان را تامین کند و بین دانش آموزان و معلمین و سایر کارکنان موسسه



ت - سعی کند دانش آموز را در بحرانها و مسائل عاطفی خانوادگی و اجتماعی کمک کند .
ث - دانش آموزانی را که دارای مشکلات روانی ، یا خانوادگی شدید هستند بشناسد و

باعث فعالیت بدنی گردد ، نیروهای تفکر و هوش را بکار اندازد موجبات فعالیت اجتماعی دانش آموزان را فراهم سازد ، فرصتی برای آشکار ساختن نیروهای ابتکار و ابداع ایجاد



آنان را برای کمک به افراد ذیصلاح یا دفاتر مشاوره روانشناسی معرفی کند .

۴۰ - همکاری بین مدرس و مدیر مؤسسه آموزشی در جهات انسانی میتواند به یاد - گیرندگان کمک کند .

۴۱ - غیبت مکرر دانش آموز گاه می تواند نشانه اختلال روانی یا شخصیتی باشد . قبل از هر گونه تصمیم گیری در این مورد مدیر مؤسسه آموزشی باید دقیقا " روشن سازد که دلیل این غیبت ها چیست .

۴۲ - فرار از مدرسه میتواند به علل مختلف مثل ترس از معلم ، ترس از مدیر مؤسسه آموزشی اختلال در رفتار ، بزهکاری ، فرار از مقررات سخت

کند ، بازیهای پر جنب و جوش و آرام متناوبا " انجام پذیرد . محل بازی ایمن باشد و بالاخره دانش آموز در انتخاب نوع بازی آزاد باشد .

۳۹ - مهمترین و موثرترین فرد در هر مؤسسه آموزشی معلم ، دبیر یا استاد است و این واقعیتی است که غالبا " توسط مدیران موسسات و خانواده ها فراموش میشود - از مشخصات معلم خوب آنست که :

الف : کودکان را دوست بدارد .

ب - رابطه تعلیم و تربیت و بهداشت روانی را بداند .

پ - در مورد چگونگی رشد جسمی و روانی دانش آموز اطلاعات کافی داشته باشد .

مدرسه، ابراز شخصیت در مقابل دانش آموزان دیگر و نظایر آن انجام گیرد.

۴۳- گاه نیز تمایل به استقلال و علاقه به یک شغل و حرفه میتواند باعث گریز دانش آموز از مدرسه شود که در اینصورت شاید اشتغال او به آن حرفه طبیعی تر از ادامه تحصیل و مواجه شدن با موقعیت های ناکام کننده فراوان تحصیلی باشد.

۴۴- ملامت و انتقاد باید برای دانش آموز قابل فهم باشد تا بتواند آنرا قبول کند. در غیر این صورت نتیجه معکوس است و باعث مقاومت و لجبازی دانش آموز خواهیم شد.

۴۵- برای اینکه انتقاد دانش آموز بتواند آثار مطلوب داشته باشد باید:

الف - به شخصیت دانش آموز احترام گذاشته شود.

ب - انتقاد کننده با دانش آموز مناسبات دوستانه و درستی داشته باشد.

پ - موقعیت مناسب بوده و شدت عمل تا آن حد زیاد نباشد که دانش آموز آزرده خاطر شود.

۴۶- معلم و مدیر مؤسسه آموزشی باید بکوشند تا " شخصیت تصویری " دانش آموز به " شخصیت واقعی " تبدیل شود.

۴۷- روش تدریس معلم میتواند موجبات بروز واکنش های منفی باشد. بی علاقی به درس

تأیید برداشتهای ناقص دانش آموز از خود و تشدید رفتارهای خود قریبی شود.

۴۸- هیچ فردی از بیماری روانی مصونیت ندارد و معلم یا مدیر نیز ممکن است دچار یک یا چند اختلال روانی گردد. در این مورد سازمان آموزشی باید مراقبت بسیار نماید و در صورت مشاهده هر نوع اختلال روانی در معلم یا مدیر سازمان آموزشی آنان را برای درمان یاری دهد.

۴۹- مطالعه دروس نظیر روانشناسی هوش، روانشناسی کودکان استثنائی، روانشناسی کودک و نوجوان، اصول و فنون تهیه و اجرای آزمونهای پیشرفت تحصیلی، بهداشت روانی اصول و فنون راهنمایی و مشاوره و نظایر آن برای معلمان، مدیران مراکز آموزشی الزامی است.

۵۰- هر معلم، دبیر، و حتی استاد دانشگاه و نیز هر مدیر دبستان، دبیرستان و رئیس دانشگاه باید قبل از شروع به انجام وظایف شغلی خود دوره ای آموزشی در زمینه شغلی خود را بگذرانند تا بتوانند نسبت به کارآئی و اثر بخشی فعالیت آنان در گسترش آموزش و پرورش و نیز رشد بهنجار شخصیت دانش آموزان امیدوار باشد.



صندوق پستی جدید

مجله ۳۱/۱۲۸۸

آموزش خانواده در

انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران



جامعه فردا را کودکان و نوجوانان امروز اداره خواهند کرد و شک نیست که اگر از سلامت نفس برخوردار باشیم آرزو داریم جامعه ما از هر لحاظ سالمتر از امروز باشد :

در صنعت به خود کفائی برسیم ، از لحاظ دانش ، به پیشرفتهای شایانی نائل شویم ، رفتار و کردارمان اصالت خدائی را باز یابد و ...

این همه در گرو تربیت صحیح فرزندانمان قرار دارد و میدانیم نقش مهم در تربیت نونهالان به عهده خانواده است مسئول اولیه نیز اوست و با جرات می‌گوئیم ازدواجهایی که مبتنی بر این هدف و مسئولیت صورت نگیرد از مسیر خدائی فاصله خواهد گرفت و بی‌آمدهای ناگوار نیز ناشی از همین بی‌راهه رفتن هاست .

حال این یرسش مطرح میشود که در این رهگذر، خانواده از کدام منبع یاری بجوید، کیست که بتواند در این زمینه خانواده را ارشاد کند و یار دلسوز و صالح او باشد؟

"بخش آموزش خانواده" انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران جهت تحقق این امر جدیداً تاسیس شده و با اتکاء به الطاف پروردگار یکتا اقداماتی را آغاز کرده است از جمله: تشکیل اولین دوره تربیت کارشناس آموزش خانواده "می باشد.

شرکت کنندگان در دوره مزبور با دارا بودن شرایط لازم، از طریق آزمون ورودی، در اسفند ماه ۶۲ انتخاب شدند و اکنون مشغول فراگیری آموزشهای مربوط می باشند و در پایان دوره، بعد



از گذراندن آزمون، با توجه به نیازها و امکانات انجمن اولیاء و مربیان، از وجودشان در زمینه های آموزش خانواده استفاده خواهد شد. امید است کارشناسان آموزش خانواده، در آینده بتوانند تحت برنامه های دقیق و منظم، بخصوص از طریق انجمنهای اولیاء و مربیان مدارس، منشاء خدمات شایانی در جهت بهبود روابط خانوادگی، تربیت صحیح فرزندان عزیز و خوشبختی خانواده ها که مآلاً "سعادت جامعه مان خواهد بود، قرار بگیرند.

اللِّسَانُ سَبْعٌ إِنْ أَطْلَقْتَهُ عَقْرَ زَبَانٍ دَرِنْدَه‌ است اگر آزادش بگذاری همه را خواهد گزید.

احادیث و روایات

یک جمله هویت و ماهیت روانی و فکری خود را در اختیار دیگران قرار میدهند. با توجه به این نکته بخوبی آشکار میشود که بوسیله حرف زدن و صحبت کردن انسان‌ها بطور غیر مستقیم هویت و افکار و اندیشه‌های خود را در معرض شناسائی دیگران قرار میدهند علی علیه السلام میفرماید: **تَكَلَّمُوا تُعَرِّفُوا فَإِنَّ الْإِنْسَانَ مَخْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ** حرف بزنیید تا شناخته شوید زیرا انسانها در زیر زبانشان پنهان هستند. بنابراین بهترین وسیله برای شناسائی افراد به حرف در آوردن آنان است با اندک صحبتی که آنان انجام میدهند تمام خصوصیات فکری و اخلاقی و اعتقادی حتی دینی خود را می‌شناسانند و این همان روش مصاحبه است که در کلینیکها توسط روانشناس از بیماران روانی انجام گرفته و بیمار واقعیتهای بیماری خود را به روان‌شناس انتقال میدهد. علی علیه السلام این

فرافکنی

در بحثهای روان‌شناسی بحثی بنام فرافکنی وجود دارد در این قسمت از بحث روانشناسان عقیده دارند با انتخاب یک کلمه و جایگزینی آن در جمله ای که یک کلمه آن خالی گذاشته شده شخص با انتخاب آن کلمه فرافکنی کرده خویش را می‌شناساند آنچه دارد ناخود آگاه بیرون می‌افکند بعنوان مثال اگر بگوئیم انسان می‌تواند با... در کارها موفق شود هر فردی در انتخاب این کلمه با همه چیزهایی که دارد با انتخاب و گزینش می‌پردازد یکی که پول پرست است در انتخاب کلمه پول را میگذارد با اینکار معلوم میشود که انگیزه اصلی در همه وجودش پول است شخص دیگری با توجه به مختصات روحی اش کلمه ایمان را انتخاب میکند. ملاحظه میفرمائید آدم‌ها با گزینش یک کلمه نه

واقعیت را با یک جمله کوتاه و ظریف بیان کرده است میفرماید:

الْكَلَامُ فِي وَثَاقِكَ مَا لَمْ تَتَكَلَّمْ بِهِ فَاذَا تَكَلَّمْتَ بِهِ صَرْتَ فِي وَثَاقِهِ .

یعنی تا سخن نگفته ای واقعیت‌های تو در اختیارت قرار دارد ولی وقتی سخن گفتی تو در بند کلمات و سخنان خود در میائی . بنابراین آزادی و استقلال هر انسان آزاد ایجاب می کند که خویش را اسیر کلمات و سخنان ننموده خویش را از اسارتها برهاند . دو نکته اساسی در سخن گفتن

با مطالعه اخبار و احادیث بخوبی آشکار میشود که در سخن گفتن اسلام دو نکته اساسی را مورد توجه قرار داده و بدان اهتمام ورزیده است . اول: اینکه چیزی را که انسان ندیده و بواقعیت آن پی نبرده است از نقل و انتقال آن بدیگران باید شدیداً خودداری نماید . پیامبر بزرگوار در این باره میفرماید:

وَكَفَى بِالْمَرْءِ كَذْبًا أَنْ يَقُولَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ
یعنی در دروغگوئی همین مقدار بس که انسان هر چه شنیده آنرا بدیگران انتقال دهد . دوم : اینکه ادب اسلامی اجازه نمیدهد نام آنچه را که آدمی میدانند همه را بر زبان رانده آنها را بیان کند .

علی علیه السلام در همین باره میفرماید: انسانها همانطور که طلا و گوهرهای قیمتی خود را پنهان نموده از انظار مخفی میسازند باید زبان خود را کنترل نموده همانند اشیاء ارزشمند کلمات و سخنان را پوشیده دارند زیرا ممکن است با ابراز یک کلمه و یک جمله از انسان نعمتی سلب شده به گرفتاری و بدبختی گرفتار آید و بقول سعدی زبان سرخ ممکن است همه حیثیت آدمی را بباد دهد .

بنا بر این چقدر زیبا این دو نکته تربیتی و اخلاقی را علی علیه السلام در یک جمله کوتاهی بیان داشته میفرماید:

لَا تَقُلْ مَا لَا تَعْلَمُ بَلْ لَا تَقُلْ كُلَّ مَا تَعْلَمُ

یعنی هر چه نمیدانی از گفتن آن خودداری ورز و باین تنها اکتفاء نکرده نیاید تمام آنچه را که میدانی بازگو کنی و بعبارت دیگر از تمام آنچه میدانی در صورت ضرورت اندکی از آن باید بازگو کنی .

روش انسانهای شایسته

دانشمندان اخلاق یکی از عوامل عزت و وقار انسان ها را در کم سخن گفتن آنان میدانند یعنی هر قدر انسان بتواند از سخن گفتن های غیر ضروری خودداری نماید به هیبت و وقارش افزوده خواهد شد .

علی علیه السلام در کتاب نهج البلاغه از برادری باایمان و تقوی اینچنین تعریف و تحسین مینماید:

كَانَ لِي فِيمَا مَضَى أَخٌ فِي اللَّهِ وَكَانَ يُعَظِمُهُ فِي عَيْبِي صَغُرُ الدُّنْيَا فِي عَيْبِهِ وَكَانَ أَكْثَرَ دَهْرِهِ صَامِتًا وَكَانَ إِنْ غَلِبَ عَلَيَّ الْكَلَامَ لَمْ يُغَلِبْ عَلَيَّ السُّكُوتَ .

یعنی در دوره های گذشته برادری داشتم که در اثر بی ارزشی دنیا در نظرش به او عظمت و ارزش خاصی قائل بودم بیشترین دوره عمرش را در سکوت میگذراند و هر گاه به سخن گفتن آغاز میکرد هیچگاه حرف زدن و سخن گفتنش بر سکوت او چیره نمیشد با توجه به روایتی که در آغاز به آن اشاره شد زبان همانند جانوری درنده است که اگر عنان اختیار بدستش سپرده شود به بیماری گزندگی گرفتار شده به همه زبان



بسیاری از اعمالی که ما در شبانه روز انجام میدهیم، عادت هائی است که اغلب بصورت ناخودآگاه از خود بروز میدهیم. انسان با تکیه بر نیروی ایمان و اراده می تواند عادتهای ناپسند را از وجود خود دور کند. بعضی ها برای نقش عادت در زندگی انسان اهمیت فوق العاده ای قائلند و حتی پاره ای از صاحب نظران در توصیف اهمیت نقش عادت تا بدانجا پیش رفته اند که میگویند فعالیت روزمره و حتی بقای حیات آدمی عمدتاً مرهون عادتهائی است که ما را به تکاپو و تلاش برای ادامه زندگی وامیدارد. شمار قابل ملاحظه ای از اعمال روزمره افراد بشر بصورت ناخودآگاه و صرفاً از روی غریزه و عادت صورت میگیرد. مثلاً ما هر بامداد پیش از خارج شدن از منزل بصورت یک عمل عادتی لباس میپوشیم، کمدهای لباسمان

عادت در
زندگی ما

را می بندیم، کفش‌پیا میکنیم، بند کفش‌هایمان را محکم میکنیم، و به پیروی از خط سیر پایان-ناپذیر عادت‌های ناخودآگاه کار و تلاش روزانه خود را آغاز می‌کنیم و حتی بی‌آنکه خود متوجه باشیم در برابر خطرهای گوناگونی که در کوچه و خیابان جان و سلامت ما را تهدید میکند بر حسب عادت از خود دفاع می‌کنیم و واکنش نشان می‌دهیم.

عادت چیست و چگونه در ما بوجود می‌آید؟

عادت در اصل یک الگوی رفتاری است که برای بشر جنبه اکتسابی دارد و بر خلاف دیگر انواع جانوران پست تر عادت‌ها از بدو تولد با انسان همراه نیستند، البته نباید عادت‌ها را با یک سلسله اعمال غریزی و طبیعی بدن از قبیل، میل به خوردن غذا، هضم غذا، دم و بازدم، عرق ریختن در گرما و یا احساس سرما و گرما کردن اشتباه کرد. گسترش طیف عادت‌ها در وجود ما بویژه عادت‌های خوب و انسانی، رشد فکری ما را در رسیدن به حد کمال و دست و پنجه نرم کردن با مخاطرات زندگی افزونتر می‌سازد. بر عکس تورم عادت‌های بدو ناپسند در وجود آدمی علاوه بر هدر دادن نیرو و توان او، راه رشد فکری و پیشرفتهای عمومی وی را سد میکند. یک ضرب المثل اسپانیایی میگوید: عادت‌ها به هنگام پیدایش در وجود آدمی همچون نارهای ظریف عنکبوت هستند اما بعدها به کابل‌های نیرومند تبدیل میشوند. یک عادت ابتدا با ابراز واکنش جسمی، فکری و یا عاطفی ما نسبت به یک واقعه در ما جوانه می‌زند و تبدیل این رفتار واکنشی در وجود هر کس به یک عادت

همیشگی یا توجه به تعداد دفعات واکنشهای ابراز شده نزد اشخاص مختلف متفاوت است. ولی آنچه مسلم است به محض آنکه در برابر پدیده ای خارجی اولین واکنش را از خود نشان میدهیم، تصویری از آن کنش و واکنش ابراز شده در سلسله اعصاب و سلولهای مغز ما به ثبت میرسد. اما واقعیت اینست که ما بعنوان انسان، خود بدرستی قادر به تشخیص آنچه که در مغز و جسممان اتفاق می‌افتد نیستیم و این مسئله ای است فراتر از فکر و دانش بشر، با اینهمه یک چیز مسلم است و آن اینکه محل شکل گرفتن اولیه یک رفتار عادت‌ی ابتدا در ناحیه حافظه کوتاه مدت مغز ما است و همزمان با تشدید و تکرار این رفتار عادت‌ی محل استقرار آن به مرکز حافظه‌ای دراز مدت کره مغز انتقال می‌یابد و تجربیات عملی دانشمندان این نظریه را از هر جهت باثبات رسانده است. پس از ثبت شدن یک رفتار عادت‌ی در ناحیه حافظه ای دراز مدت مغز بمحض روبرو شدن انسان با واقعه ای مشابه، ماشه خودکار این محفظه کشیده میشود و انسان ناخودآگاه نسبت به کنش پیش آمده واکنش عادت‌ی از خود نشان میدهد. البته طرز به ثبت رسیدن عادات نیک و بد در حافظه مغز ما یکسان است بنابراین افراد بشر بویژه پدران و مادران وظیفه دارند در سال‌های اولیه زندگی مراقب باشند تا مغز فرزندان آنها هر چه بیشتر از الگوهای رفتار خوب و پسندیده انباشته شود. زیرا وقتی چیزی برای ذهن پذیرای کودک بصورت عادت در آید، چه نیک و چه بد زدودن و پاک کردن آن از سلولهای مغز وی کاری دشوار و گاه غیر ممکن است. البته امکان کم اثر کردن عادت‌های بد به مرور زمان در وجود آدمی وجود دارد ولی تجربه نشان داده که از میان بردن



در عین حال که برخی عاداتها راه ما را بسوی فراگیری بیشتر و افقهای تازه تر هموار میکند، بعضی دیگر از عاداتها سد راه ما در رسیدن به کمال بحساب میآیند زیرا وقتی مسئلهای به عادت ثانویه ما تبدیل شود بطور ناخودآگاه ما را به ابراز واکنش نسبت به کسب عاداتهای بهتری که میتوانمکمل رفتار ما باشد وامیدارد حتی اگر کسب عاداتهای جدید از هر جهت در جهت منافع ما باشد. بنابراین میتوان ادعا کرد که گاه انسان به برده عاداتهای خود تبدیل میشود که این همان جنبه منفی و زیانبار عادت است. برای فائق شدن به این قبیل عادات و رها شدن از شر آنها انسان به شخصیت و ارادهای قوی نیاز دارد. عاداتهای ناپسند و خلافی چون مشروبخواری - قماربازی اعمال منافی عفت و نظایر اینها عاداتهایی هستند که ذره ذره وجود آدمی را تحلیل میبرند و او را بعنوان انسان از رسیدن به سرحد کمال باز میسازند.

حتی حیوانات نیز از افتادن در دام عاداتهایی که برای بقای آنها زیان آور است پرهیز میکنند. البته باید باین واقعیت نیز توجه داشت که پاره ای از عاداتها نظیر آنچه که در بالا بآنها اشاره شد جزو اعمال زشت و گناهان بزرگ محسوب میشوند که ارتکاب آنها در بیشتر ادیان آسمانی بویژه در شریعت اسلام بشدت منع شده و برای مرتکبان این قبیل عادات گناه آلود عقوبتهای سختی در دنیا و جهان آخرت وضع شده است.

کامل و تمام عیار عاداتهای بد از حافظه مغز آدمی امکان پذیر نیست و فقط میتوان با گذشت زمان از طریق جایگزین ساختن الگوهای رفتاری و عاداتهای پسندیده در ناحیه حافظه های دراز مدت مغز، ترتیبی داد تا سابقه عاداتهای بد گذشته کم رنگ و بی اثر شوند.

اهمیت این مسئله بیشتر از آن جهت است که شخصیت هر فرد آدمی مجموعه ای از عاداتهای خوب و بد انباشته شده در فکر و جسم او است و قضاوت ما در باره هرکس در حقیقت چیزی جز نگرش ما به این مجموعه از الگوهای رفتاری در وجود او نیست. این رفتارهای عادت در نحوه تفکر، شیوه احساس و چگونگی اعمال ظاهری و فیزیکی ما خود را نمایان میسازند بنابراین اگر درست به مسئله توجه کنیم در می یابیم که اصل وجود آدمی چیزی جز کیفیت رفتار و کردار او نیست و اصولاً "اگر مسئله عادتها و رفتارهای فکری و جسمی را از انسان منهای کنیم از او چیزی جز یک جسم فیزیکی در حد سایر حیوانات و جانداران باقی نمیماند. بنابراین زندگی فردی اجتماعی و بطور کلی بقای حیات هر فرد آدمی قبل از هر چیز در گرو رفتارها و الگوهای عادت است. شکست و پیروزی انسان در عرصه زندگی به نوع و کیفیت عاداتهای انباشته شده در جسم و روح او بستگی دارد و نمود مجموعه همین عادتها است که فردی را در انظار دیگر مردم جامعه بعنوان انسان خوب یا بد متجلی میکند.

آیا همه عادتها برای ما مفید هستند؟

پاسخ باین سوال چندان آسان نیست، زیرا

چگونه از شر عادت‌های بد رها شویم؟

انسان چگونه میتواند خود را از شر عادت‌های

ناپسند و زیانبخش رهائی بخشد؟ شاید هرکس از دیدگاه خود برای این سؤال پاسخی بیاید ولی بهترین راه حلی که میتوان در این زمینه ارائه داد در دو کلمه خلاصه میشود: پرورش صحیح جسم و کوشش در تزکیه و اعتلای روح.

مثلاً فردی که به مصرف دخانیات یا انواع دیگر مواد مخدر زیانبار عادت دارد بهنگام تصمیم به ترک این عاداتهای مضر باید شیوه و الگوی زندگی گذشته خود را نیز تغییر دهد. اگر گوشه گیر و انزوا طلب است، بجانب معاشرت و جوشش با جامعه و با دوستان و آشنایان خوب و ارزنده روی آورد، ازلاک تنهائی خویش بیرون آید، بجای نشستن درفضاهای سرپوشیده و پک زدن به سیگار و یا پرداختن به مصرف سایر مواد اعتیاد آور، جسم و جان خود را به هوای پاکیزه کوه و کوهستان بسپارد و ورزش متناسب با سلیقه و توان خویش را انتخاب کند. و در ساعت های بیکاری به مطالعه کتابها و نوشته های مفید آموخته و در عین حال سرگرم کننده بپردازد اگر فرد به عاداتهای دیگری همچون قمار گرفتار است کوشش کند قبل از هر چیز بیهودگی و پوچی عاداتهای را که بآنها دچار شده است برای وجدان خویش مسلم سازد و سپس با تمسک به همان شیوه هایی که ذکر آن رفت کار درمان جسم و روح خود را آغاز کند. عادت به دروغ گویی، تهمت زدن به این و آن و غیبت کردن پشت سر دوستان و آشنایان، عادت بـــــــ انتقام جوئی، حسادت و عاداتهای زشت و غیر انسانی دیگر از این قبیل، علاوه بر آنکه همچون خوره های روح و جسم صاحب عادت را می فرساید از او موجودی بد و خبیث میسازد که از دیدگاه احکام الهی نیز چنین موجودی محکوم و مطرود

است و هرکس که تصمیم به زندگی در طریق انسانیت بگیرد، باید قبل از هر چیز خود را از شر این عاداتها رها سازد. کسب موفقیت در این مسیر چندان دشوار نیست. کافیت انسان تصمیم به حل مشکل بگیرد. آنگاه با تقویت مبانی ایمان در وجود خویش و تکیه بر نیروی اراده که در وجود هر انسانی کم و بیش وجود دارد بجنگ عاداتهای ناپسند خویش برود. اما برای آنکه بتواند نتیجه سریعتر و بهتری از مبارزه خود با عاداتهای شیطانی بدست آورد، باید قبل از هر چیز این نکات را در نظر بگیرد.

۱- به زشت بودن و غیر انسانی بودن عاداتهایی که در وجودش خانه کرده اند اعتراف کند.

۲- بدرگاه خدا روی آورد و به تطبیق چگونگی عاداتهای خود با احکام و دستورات دینی بپردازد.

۳- با شجاعت و جسارت هر چه بیشتر عاداتهای ناپسند خود را مورد انتقاد و نکوهش قرار دهد.

۴- بعد از پی بردن به نوع عاداتهای بد خویش، بدون فوت وقت تصمیم به ترک آنها بگیرد.

۵- از نظر روحی خود را برای پذیرش عوارض خلاء روحی ناشی از ترک عاداتهای قدیمی آماده کند و بداند که این عوارض موقتی و زودگذر است.

۶- بموازات ترک عاداتهای بد گذشته عاداتهای خوب و مفیدی را جایگزین آنها سازد.

اگر دو عامل اساسی ایمان خلل ناپذیر و اراده در وجود انسان مهیا شود غلبه بر مشکل و کسب موفقیت چندان دشوار نخواهد بود.





نکات مهم حفظ بهداشت دهان و دندان



حفظ بهداشت

دهان و دندان

تهرانی راد

۱- تغذیه مادر باردار باید با مسورت بزشک و نیز تغذیه کودک با در نظر گرفتن تناسب سنی و توجه به نظرات بزشک و دندانبزشک باشد .
 ۲- چون اغلب مواد قندی مناسبانه پوسیدگی را هستند و مورد علاقه اطفال میباشد والدین باید از تهیه خوراکیهایی چون (شکلات های چسبنده ، برفک ، بیسکویت و نوشابه) خصوصا " در بین وعده های غذا خودداری کنند .

۳- دندان کودکان پس از هر وعده غذا باید شسته و تمیز شود . این مسئله خصوصا " پس از شام و قبل از خواب اهمیت دارد . این عمل باید با کمک مسواک بجگانه و خمیر دندان ترجیحا " فلورایددار) انجام شود ، در مورد اطفال کوچک یکی از والدین خود را با تعالیمی که از دندانبزشک گرفته اند در مورد شستشوی دندانها مستقل و کار آمد سازند . (۷ الی ۸ سالگی) .

۴- باید توجه داشت که روش صحیح مسواک کردن بوسیله دندانبزشک آموخته میشود با ایدحال چون بعضی از سطوح بین دندانها بوسیله مسواک شستشو نمیشود باید توسط نخ دندانی (دنثال فلاس) تمیز گردد و این عمل



۱۰- بطور کلی سن اولین مراجعه کودک بسته دندانپزشک از ۱۸ ماهگی (پس از رویش اولین دندان کرسی شیری) است و از آن پس باید بطور مرتب (معمولا " با فواصل ۶ ماهه) معاینه و احیانا " مطالعه وضع رشد فکین ، رویش بجای دندانها پیشگیری از ناهنجاری و پوسیدگی ، و فلورا یدترایی جهت افزایش مقاومت دندانها نسبت به پوسیدگی) انجام شود .



توصیه های پزشکی

بایستی قبل از مسواک زدن انجام گیرد) در ابتدا با کمک والدین و سپس مستقلا " انجام گیرد) .

۵- اغلب اطفال و حتی بزرگترها عملا بیش از ۳۰ ثانیه صرف شستشوی دندانها نمیکند در حالیکه مسواک زدن باید حداقل در ۳ دقیقه و تمام سطوح قابل دسترسی دندانها را شامل شود .

۶- اگر پس از صرف غذا امکان دسترسی به مسواک موجود نبود میباشد دندانها را ۴-۵ بار با آب معمولی شستشو کرد تا خرده های غذا پاک شود .

۷- در مورد کودکان شیرخوار پس از ظهور اولین دندانها در دهان باید بعد از هر وعده غذا دندانهای موجود را با گاز مرطوب تمیز نموده این عمل خصوصا " قبل از خواب توصیه میشود .

۸- در مورد کودکان شیرخوار باید حتما پیش از ۲- ۱/۵ سالگی ، وسیله آشامیدن شیر از شیشه پستانک به لیوان تغییر کند و مواد قندی به آن اضافه نشود . در زمان استفاده از سس پستانک باید مراقب بود که این وسیله تغذیه در هنگام خواب و بین خواب بکار نرود و همچنین پس از هر دو مورد باید بکودک مقداری آب نوشاند تا باقیمانده شیر از دندانها پاک شود .

۹- والدین و مربیان باید در مورد حوادثی که ممکن است در حین بازی یا ورزش برای دندانهای کودکان پیش آید به آنان پیش آگهی داده و احتیاط لازم را بعمل آورند ، چه ممکن است حادثه ای برای یک دندان ، واقعا جبران ناپذیر باشد .



علی اکبر حسینی

سند برتراند راسل

او در سال ۱۹۲۹ اولین کتابش را در باره
تعلیم و تربیت نوشته است .

کرایش فکری راسل : او چهره ضد مذهبی به
خود گرفته و مذهب را زائیده جهل و ترس
میداند ۱ او به اصطلاح یک فیلسوف ماتریالیست
است او این سؤال را طرح می کند که :

" آدم تربیت یافته باید دارای چه مشخصاتی
باشد و می افزاید اگر ما بتوانیم به این پرسش
پاسخ دهیم خیلی از مشکلات را حل کرده ایم .
و در پاسخ سؤال مزبور، چنین میگوید : به
نظر من شخص تربیت یافته باید دارای چهار
ویزگی باشد که همان ویژگیها و مشخصات در
سطح عمومی و جهانی می تواند باشد :

تعلیمی تربیت اسلامی

۱- نشاط و زندگی یعنی سلامت جسم و جان که بتواند جلب لذت و دفع حزن و اندوه کند .
 ۲- شجاعت و دلیری و از بین بردن ترسهای نامعقول (و بی باکی و آزادی بی حساب) .
 ۳- حساسیت و همدلی نسبت به هم ، به نحوی که همه انسانها به هم عشق بورزند .
 ۴- هوش و خردمندی که وظیفه مدرسه است تا این مشخصه چهارم را بوجود آورد .

وی طرفدار دادن آزادی بی حساب به کودکان است و حتی بسیاری از ممنوعیت های معقول را برای بچه ها محکوم می کند تا آنجا که برهنگی پدر و مادر ، یا برادر و خواهر را در برابر کودکان جایز می داند و حتی برخی از کارهای زشت و ناپسند مانند بازی با آلت تناسلی و ... همانند مکیدن انگشت شست در کودکی ، توسط کودکان بی ضرر می داند ... (که متأسفانه برخی از ایرانی ها نیز اینگونه طرز تفکر را دنبال کرده اند)

همانطور که ملاحظه می کنید ، محور و اساس تعلیم و تربیت در نظر " راسل " جنبه های مادی و بهره برداری مادی و لذات جنسی و ... می باشد و اصولاً " معنویات و فضائل اخلاقی " مورد نظر نیست این خصیصه ضد مذهبی او ، از وازدگی وی نسبت به مذهب مسیحیت و کلیسا ، سرچشمه گرفته است ، چنانکه در کتاب " چرا مسیحی نیستم " و امثال آن به صراحت این واقعیت را تصریح می کند ...

و با اینکه اصول و مشخصات بر شمرده از نظر " راسل " بطور کلی و ظاهر بدنیت و به عنوان شعار کلی و عمومی ، قابل قبول است ولی چنین تعلیم و تربیتی هرگز قادر نیست خوشبختی و سعادت انسانها و جامعه را تضمین

کند ، زیرا با نادیده گرفتن ابعاد معنوی و اخلاقی و عاطفی و ایمانی انسان که از فطرت و سرشت انسان سرچشمه میگیرد و با وجود روحيات او همراه و همساز است تکامل انسان و سعادت انسانها معنا ندارد . در چنین مکتبهای انسان یک بعدی تربیت شده و چون اسب تیمار شده ای بدون احساس مسئولیت و ارزشهای معنوی بار خواهد آمد .

علاوه بر این ، بدبینی های " راسل " اساس درست و مستحکمی ندارد و بیشتر ناشی از فشار و سختگیری های کلیسا در قرون وسطی از قرن ۵ تا ۱۵ میلادی و نارسائی های تعلیم مذاهب موجود در محیط زندگی و فرهنگی او و یا عدم آگاهی او از تعلیم گسترده اسلامی و وسعت دامنه احکام و قوانین آن است ، و گرنه هرگز نمی گفت " برای رسیدن به آستان علم باید نخست ازدهائی که در دم در این معبد کمین کرده ، کشته شود ... " ۲

زیرا اسلام چنانچه اشاره شد ، بر پایه تعقل و منطق و برهان و استدلال قرار دارد و هر گونه پذیرش کورکورانه ای که پایه علمی و فلسفی و منطقی ندارد ، محکوم می کند و می فرماید :

" لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ " ۳ از آنچه بدان علم و آگاهی نداری ، پیروی نکن قرآن شدیداً " تقلید کورکورانه را محکوم می کند . توجه به خدا و خوف و خشیت از قدرت الهی را تنها مخصوص دانشمندان و صاحبان عقل و اندیشه می داند و می فرماید :

" إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ " ۴ و در سوره آل عمران آیات (۱۹۰ - ۱۹۱) می فرماید " برآستی در آفرینش آسمانها و زمین و گردش شب و روز برای خردمندان و صاحبان اندیشه نشانه هائی است خردمندانی که چه





در حال ایستاده و یا به پهلو خفته، خدا را یاد می کنند و در آفرینش زمین می اندیشند و می گویند، پروردگارا، تو تمامی اینها را بیهوده نیافریده ای..."

بنابر این جهل و ترس علت خداپرستی نیست و خداپرستی و مذهب توحیدی ریشه عقلی، منطقی و فطری و علمی دارد کرجه در پاره ای از موارد و در مواقع حوادث مهم طبیعی قهرا توجه انسان به خدا بیشتر می شود و در مواقع درماندگی و بی پناهی که امیدش از همه جا قطع شده، او مطابق سرشت خداجوئی خود به تنها پناهگاه مطمئن و فطری خویش یعنی خداوند رو می کند و از او مدد و کمک می طلبد...

فسرده ای از مباحث و نظرات مارکس در زمینه تعلیم و تربیت

متد تربیتی و تعلیمی "مارکس" نیز مسأله رشد و کمال انسانها را مطرح می سازد ولی رشد و کمال انسان را چنین تعریف می کند و انسان در سیستم تربیتی بر اساس بینش مارکسیسم چنین است:

- ۱- انسان باید اطلاعات گسترده ای بدست بیاورد تا بتواند انسانی چند پیشه باشد.
- ۲- باید تمایلی در افراد بوجود آورد که خود را برای طبقه کارگر فدا کند.
- ۳- تعلیم و تربیت باید دقیقا "در اختیار "کمونیسم" باشد.

قبل از بررسی باید معلوم شود که هدف آنها

از تربیت انسان چیست؟ بنابراین باید دید که شخصیت انسان و کودک و نوجوان را چگونه می دانند و چه ارزشی برای آنان قائل هستند تا آنان را به همان ملاک تربیت کنند در اینجا پنج قول و نظریه وجود دارد که عبارتست از:

- ۱- "سوسیالیستها" انسان و کودک را مال دولت می دانند.

- ۲- "ماتریالیسم" و "مارکسیسم" آن را مال جامعه می دانند.

- ۳- "بودائیسیم" آن را مال خودش میداند.

- ۴- "قبائل ابتدائی" مال پدرومادر میداند.

- ۵- در "اسلام" کودک مثل همه انسانها مال خدا و امانت الهی در نزد پدر و مادره (انالله - و انا الیه راجعون) است و با توجه به مسئولیتهائی که پدر و مادر و دولت و جامعه و خود انسان، دارد باید این امانت به نحو شایسته تربیت و تعلیم و تکامل یابد تا شخصیت و مقام شایسته خود را باز یابد و به تکامل مادی و معنوی برسد که بتواند در مسیر الله و در زندگی سعادتمند و موفق باشد.

ولی در مکتب "مارکسیسم" و در نظام "شوروی" و از دیدگاه ایدئولوژی آنان، انسان پیش از آنکه خودش و شخصیت متعلق به خود یا خانواده اش باشد، متعلق بجامعه است... بر همین اساس در نظام آموزش و پرورش پیش از دبستان شوروی از ۳ ماهگی تا ۷ سالگی کودکان را زیر نظر گرفته و کودکستان، از نظر اصول و قوانین موجود شوروی، موظف به پرورش کودکان از سن مزبور است هر چند این نظام هنوز نتوانسته همه کودکان را شامل بشود. ۶ عمده ایراد بر این متد آن است که اولاً "تعلیم و تربیت در این نظام، خشک و اجباری در مسیر منافع مادی و سیاسی حزب حاکم

خواهد بود و در روش و برنامه و زمینه ها تماما " بر همین محور دور می زند . . .

و آنچه که ارزش ندارد شخصیت مستقل آدمی و فضایل اخلاقی اصیل او است و حتی تربیت چند پیشه بودن هم در مسیر منافع ویژه مادی آنها است تا از انسان به سان یک گوسفند استفاده شود همچنانکه هم از پشم و شیر و گوشت و پوست کوسفند استفاده میشود کوئی ارزشهای والای انسانی در این کبر و دار زبر چرخهای ماشین له و لورده می شود چنانکه دیده ایم و می بینیم . . . و فداکاری برای طبقه کارگر جز شعار چیزی نیست و به قول " سولژ نیتسین " نویسنده معروف شوروی " لنین " طبقه کارگر را با وعده حکومت و طبقه کشاورز را با وعده واگذاری زمین فریب داد و مهمتر از همه به بعد عمده وجود انسانها یعنی معنویات و افکار و اندیشه و عقاید والای انسانها اهمیتی داده نشده است بلکه در این نظام باید همواره آن را سرکوب کرد تا رشد نیابد همانگونه که سرکوب شده است. و این سرکوبی و سستشوی مغزی همواره ادامه دارد داستان جالب اولین فضانورد شوروی " یوری گاگارین " معروف است او هنگامی که در فضا بود، مصاحبه های رادیوئی انجام می داد و از او با طنز و تمسخر سؤال می شد که آیا خدا و فرشته و روح را دیدی یا نه؟ او نیز با تمسخر جواب میدادته! این برنامه را پس از بازگشت در تمام ایالتها و شهرهای روسیه تکرار کردند یعنی بعنوان استقبال از فضانوردان و مسئول خبرنگاران از او همین سؤال و همین جواب تکرار میشد تا حس خداجوی فطری و انگیزه خداگرایی را از مغزها بردایند . . .

این شعرهای جالب در همان زمان سروده شد :
خواندم که یکی فضانوردی
برگشته ز جولاجوردی
می گفت که در فضا خدا نیست
رد قدم فرشته ها نیست
گشتم همه جا ، خدا ندیدم
آوای فرشته ها ندیدم
از من که برد بر او ، پیامی
کا قای فضا نورد نامی
با چند قدم هوا پریدن
نتوان ملک و خدای دیدن
بر طارم چرخ اگر نشینی
هرگز به خدا ، خدا نبینی
دیدار خدا ، بود میسر
با دیده دل ، نه دیده سر
تن در ره عشق ناتوان است
این کار بزرگ کار جان است
آری قرآن کریم می فرماید "لاتدرکه الابصار
- و هو اللطیف الخیر . . .
چشمها او را درک نمیکند ولی او چشمها را
درک می کند .
در این باره روایات اسلامی زیادی داریم که
خداوند با دیده دل و نور ایمان قابل رویت
است که امیر مومنان (ع) در پاسخ ذعلب یمانی
فرمود من خدای نادیده را عبادت نمی کنم ،
خدا را با چشم نمیتوان دید ولکن " راته -
القلوب بحقائق الایمان " ولی دلها با حقیقت
ایمان او را درک می کنند و می بینند .
خوشبختانه فضانورد امریکائی درست نقطه
مقابل او گفت " من با دیدن شگفتیهای آفرینش
در مسیر سفر فضائی خود به کره ماه دانستم
که خدای آفریننده ای وجود دارد . "

بقیه در صفحه  ۵۷

علمی ، روحانیون ، یزسکان محل ، برنامه‌های اسلامی ، و... باشد .

۱۶- مددکاری : این هم برنامه مفیدی است که میتواند در سطح کودکان تاجوانان قابل اجرا و عمل باشد و این امر در جنبه رفاهی ، اجتماعی سوخت‌رسانی ، کمک‌به ایتم ، اجرای نظافت محل ، کارهای امنیتی ، یزسکی ، کشاورزی ، کارهای دولتی و... میتواند مورد اجرا و عمل قرارگیرد .

۱۷- برنامه‌های تفریحی سازنده :

در این برنامه تفریحی میتوان از بیک نیک ، از بازی‌های آموزنده ، از کارهایی چون سواری ، تیر -اندازی ، شنا ، نقالی نام برد .

۱۸- تشکیل گروه داوطلب : برای تدریس شاگردان ضعیف ، برای بارزسی و نظارت امور ، برای کارهای انتظامی در مدرسه و اجتماع ، برای امداد ، برای تنظیفات لازم ، برای تهیه وسایل .



۱۹- برنامه کار و تولید : میشود در مدارس و یا اماکن دیگر برنامه کار و تولید راه انداخت و از درآمد آن به نفع افراد بی بضاعت استفاده کرد . ما در برخی از مدارس داشتیم کسانی که به سرپرستی بچه‌ها اقدام کرده و مثلاً " قاب عکس میساختند ، سبد می‌بافتند و میفروختند . میتوانی در زمینه صنعت ، کشاورزی به کار بپردازید مثلاً " ابزارسازید و... .

۲۰- برنامه تبلیغ : و در این راه میتوان کارهایی کرد در ردیف آموزش فن وعظ و خطابه ، تمرین آن ، تبلیغ در سطح محلی ، اعزام مبلغ برای مساجد و مراکز در جشن‌ها ، برنامه‌ها و... .

۲۱- تشکیل سمینار و کلاس : میتوان با همکاری جمعی به کارهایی چون تشکیل کلاس ، سمینار ، در زمینه فلسفه ، مذهب ، اقتصاد ، سیاست ، تربیت ، حقوق ، تاریخ ، قضاوت ، فرهنگ ، ارتش ، هنر ، بهسازی محیط و... تشکیل داد .

۲۲- ارزیابی و تحقیق در مطبوعات : این هم کار مهمی است که بریده‌هایی از روزنامه ، مجلات تهیه کنیم . داستانهای مربوط به کودکان را که چاپ و منتشر شده اند بررسی کنیم .

۲۳- نشر مطبوعات : میتوانیم به چاپ و نشر سخنرانی‌ها بپردازیم ، فهرستی از کتب خوب و قابل استفاده تهیه کنیم . برای زمینه‌هایی خاص جزوه تهیه کنیم ، پوستر بوجود آوریم ، اطلاعیه درست کنیم . شعار بسازیم ، بریده‌های خوب و ارزنده را تکثیر کنیم

۲۴- کار تحقیق : این کار در سطح سیکل دوم دبیرستان و دانشجویان امکان پذیر است . کارهایی که در این زمینه میتوان انجام داد شامل اسلام شناسی ، تحقیقات علمی ، تحقیقات تاریخی ، اجتماعی ، تهیه فهرست موضوعی ،