

مقدمه:

مساله بلوغ از مسائل رشد و جزو مرحله‌ای خاص از زندگی است که در سنین معینی در افراد بروز و ظهور میکند. در ظهور آن عوامل متعددی دخالت کرده و سبب تسریع یا تاخیر آن میشوند که اهم آنها عبارتند از عوامل محیطی، شرایط غذایی عامل جغرافیا و آب و هوا، بیماری و... در جامعه ما معمولا "بلوغ دختران در سنین ۱۴ و پسران حدود ۱۶ - است که حدود یک یا دو سال هم ممکن است تقدیم و تاخیر داشته باشد در صورتی که در مناطق گرمسیر تاریخ ظهور آن پیشتر و در مناطق سردسیر اندکی دیرتر است. آنچه که تحت عنوان بلوغ زود رس ذکر میشود ظهور آنارو عوارض بلوغ پیش از این سنین است بگونه‌ای که حتی مادر سنین قبل از دهسالگی شاهد این امر در فرزندان خود هستیم و طبعاً مراقبت‌هایی در این رابطه باید صورت بپذیرد.

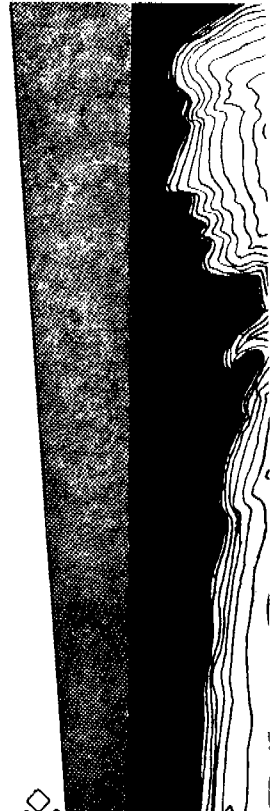
علائم و نشانه‌ها:

نشانه‌های بلوغ زودرس همان علائمی و نشانه‌های بلوغ عادی بامختصر تفاوتی است. بیمار فردی در سنین وفات کودکی است. اما در قسمتهایی از بدن و در زیر بغل و در چهره مودر می‌آید، وزن زیاد میشود، درد دختران پستانها رشد میکنند و صفات و مشخصات یک بالغ را پیدا میکنند.

در پسران حتی در خردسالی سبیل پیدامیشود و صفات ثانوی در آنان پدید می‌آید. رشد جسمی سراسر بدن و اعضاء را در برمیگیرد، طوری که در خردسالی چهره مرد یازنی را پیدامیکند ولی باتناسی کوچکتر. وضع عمومی خواب تغییر میکند، در مواردی ناراحتی درونی در مرد پدید می‌آید بگونه‌ای که سلسله تب‌های شدید

بلوغ زودرس

علی‌ایسری



تغییرات
جسمی

کودکان و نوجوانان

— نومور گرانولودای تخمدان (دختران) که در تخمدان رشد میکند .

— بیماری غده آدرنال که عوارض متعددی را پدید می‌آورد از جمله همین عارضه .

۲- مسئله هورمونها

با اینکه هورمونها به غدد مربوط میشوند آن را جداگانه بحث میکنیم . بویژه در این رابطه که وجود هورمونهای هرمافرودیسیم یا حالت دو جنسی در مواردی این حالت را در مرد پدید می‌آورد و البته در چنین صورتی بیمار دارای حالت مالمیخولیا ، هیجان غیرطبیعی رشد غیر طبیعی استخوانها و کلا " دچار عوارض گوناگون بیماریهاست . کلا " در بلوغ زودرس افزایش ترشح هورمونی سبب پیدایش تغییرات عصبی در تمام دستگاههای تشریحی و فیزیولوژیکی میشود .

۳- عامل محیط

در این زمینه از عوامل متعددی می‌توان نام برد که اهم آنها عبارتند از روش نامناسب در روابط زوجین که کودک شاهد آن باشد ، تربیت نامناسب خانوادگی ، رشد و پرورش نامتعادل تمایلات و تصورات ، زندگی شهری ، مدهای جدید ، تصنعات و زیباییها ، اعلانات فراوان تأثر و سینما ، عامل اقتصادی ، منطقه‌ای و جغرافیائی گرم ، لمسها و معاشرتهای مختلط رفتار و کردارهای ناروا و ... که همه از عوامل تسریع در بلوغ زودرسند .

و استفراغ پدید می‌آید و گاهی هم بیمار دچار تشنج میشود .

گاهی در بلوغ زود رس قوای روحی رشد میکند ولی در اغلب افراد این امر همراه بانوعی خپلگی و نادانی است ، میل شهوی جندان مشخص نیست ولی در برخی از افراد آنجنان شوری پدید می‌آید که فرد را اسیر خود میسازد بی‌فوارگی دریدن از نشانه‌های آن است و در چه‌راهش هزار و یک سؤال بچشم می‌خورد که او قادر به پرسش آنها از والدین نیست .

عوامل پدید آورنده آن :

عوامل متعددی در پیدایش آن مؤثر است که ذکر و بررسی همه آنها در بحث مانمی‌گنجد ، امری است بیولوژیکی ، پزشکی و ... و ما ذیلاً به مواردی از آن اشاره میکنیم :

۱- عامل غده

در بدن غده‌های متعددی است که هر کدام به نحوی در گرداندگی عامل حیات در انسان دارای نقشی سرنوشت سازند مثل غدد بزاقی ، غدد اشکی ، غدد فوق کلیه و ... از جمله آن غدد جنسی است .

بررسیهای علمی نشان داده‌اند که در پیدایش بلوغ زودرس غدد و با بیماریهای مربوط به غدد دخالت دارند که اهم آنها عبارتند از :

— نومور غده ای فیز که در پسران بیش از دختران دیده میشود .

— اختلالات در غدد فوق کلیه و یا ازدیاد نسج آن (هیپرپلازی) در دختران بیشتر است تا پسران .

۱۰ ساله بنظر می آید .

دختران بیمار در چنین مواردی باهوشترند ، از همسالان خود زریگتر بنظر میرسند . حالات و روحیات دختران بالغ را دارند و گاهی تمایلات غریزی را از خود نشان میدهند . چنین بلوغی در آنان با سرعت رشد میکند طوری که در ۹ سالگی رشد پستان کامل و تحت ناء شیراین مسائل است .

زودرسی دردختران به شکل بیماری در تکامل و ناشی از غدههای جنسی است . نومورهای تخمدان گاهی دردختران خردسال دیده میشود و آنها حتی پس از ازدواج هم خواهش جنسی ندارند افرادی هستند سرد مزاج و غیرعادی که ممکن است حتی بچه دار هم نشوند .

عوامل آن دردختران :

درمورد اینکه چه عواملی سبب پیدایش بلوغ زودرس دردختران میشود پاسخ این است که عواملی بسیار در این رابطه دخالت میکنند که اهم آنها بدینقرار میباشد :

— مجموعه عواملی که کمی پیشتر ذکر شد و برخی از آنها میتواند بین پسر و دختر مشترک باشد .

— گاهی زودرسی دردختران ناشی از یک ضایعه مغزی است که سبب تحریک به این امر میشود .

— زمانی این امر ناشی از کار بسیار و ترشح فوق العاده غده هیپوفیز است که بنوبه خود زمینه را برای تحریک و ترشح هورمونهای فولیکول فراهم می آورد .

— در مواردی این امر ناشی از نومورهای تخمدان است که فرد را از حال عادی خارج میسازد . نومورهای لخت شده و رویهم قرار گرفته در تخمدان دیده میشود . این نومورها حتی اگر پس از یائسگی پدید آیند باعث ظهور مجدد علائم بلوغ فعالیت جنسی و قاعدگی میشود .

۴- کسالت عصبی-بیماری مغز

بیداری زودرس جنسی در مواردی ناشی از کسالتی عصبی است . زیرا کودک هنوز به درجهای نرسیده است که مسئلهای را درک و هضم کند و یا حساسیتی رامتحمل گردد . همچنین در آزمایشهای رادیولوژی عصبی و آنسفالوگرافی در مغز دیده شد که در برخی موارد نومورهای بیماری در نقاط مختلف مغز و در مناطق غدههای جنسی وجود دارند .

۵- جنبه سرشتی و طبیعی

پارهای از بررسی ها نشان میدهد که بلوغ زودرس در مواردی صورت ژنتیک دارد . ژنهای موجود در کروموزومها از راه نوارث این بیماری را به افراد منتقل خواهند کرد . و اگر چنین نباشد صورت ضایعه مرضی ، مغزی ، غدهای ... خواهد بود .

بلوغ زودرس در دختران

بر اساس برخی از بررسیهای علمی بلوغ زودرس در دختران حادثتر است و حتی در دختری ۳/۵ ساله نیز دیده شده است . (ص ۲۱ کتاب مسائل و اختلالات جنسی) . زمانی نومور تخمدان در دختران ۵ ساله پدید می آید و سبب خونریزی رحمی یا قاعدگی را سبب میشود که البته چنین امری دارای نظم و ترتیب نیست و البته در چنان صورتی دختری ۵ ساله

— نومورتکوم ولوتثوم هم درد دختران باعث پیدایش بلوغ زود رس میشود و همان عوارض را پدید می آورد .

عوارض بلوغ زودرس :

بلوغ زودرس از یک نظر یک بیماری است و از جهت دیگر یک آفت بحساب می آید و عوارضی برای فرد و اجتماع پدید می آورد که ماذیلا" به مواردی از آن اشاره می کنیم :

۱- در جنبه فردی :

این امر ممکن است زمینه را برای انحراف ، بیماری مقاربتی ، بارداری های بی حساب و دست کم جنحه جنسی میشود . دیگر عوارضی که در این رابطه قابل ذکرند عبارتند از :

— ضعف عمومی بدن ، ضعف عضلانی تا حدی که فرد را از پای در آورد باینکه ظاهرا " حال عمومی او خوب باشد .

— در مواردی ممکن است اشتهای خود را از دست بدهند و یا گاهی برعکس تمایلات بیشتری بخوردن پیدا کنند که این هردو برای فرد زیان بخش است .

— در جنبه روانی ممکن است حالتی چسبون اضطراب و اغتشاش پدید آورد و فرد را در بحران هیجان قرار دهد که خود خطر آفرین است .

— از آثار آن عدم تمایل به فعالیت ، یأس و دل سردی و اختلال در حالات و رفتار است . پیدایش تزلزل روحی و اخلاقی ، اختلال عصبی در همین رابطه است .

— در دختران در مراحل پیشرفته مرض بشرط وجود غده تناسلی تخمدان کوچک و کیسه دار و مجاری تناسلی نامتعادل میشوند .

— از دیگر عوارض آن توقف رشد فکری در عده ای و حتی توقف رشد جسمی ، پیدایش نوعی بلاهت است .

۲- در جنبه اجتماعی

پیدایش تمایل و بلوغ پیش رس این عیب را دارد که بی عمق است و در اثر تحریک بی بند و بار عمل میکند . فرد بیمار احساس جنسی خود را بعنوان جزئی نیرومند از شخصیت خود می پذیرد و نمی تواند رفتار جنسی خود را با ارزشها و اخلاقیات موجود تطابق دهد .

بلوغ زودرس سبب تغییر اخلاق میشود ، آنچنان که میتوان گفت فرد حالت عادی ندارد عصبانی ، خشن و لجوج است ، دیگران او را فردی عاصی میشناسند . بدین نظر بی — همسالان کمتر جای دارند . بناچار به بزرگتر از خود پناه میبرند که اولاً " این امر چندان مناسب نیست ، ثانیاً " اگر در بین آنان نیز پذیرفته شوند سر از انزوا در می آورند که آن خود آفتی دیگر است .

آنان از لحاظ جسمانی بالغند ولی از لحاظ روحی باید گفت روان بالغ ندارند و این امر است که خطر می آفریند . اینان در اثر وجود بلوغ به دنبال تخلیه هیجان میروند .

افرادی که در دسترس او هستند ارتباط نامناسب برقرار میکنند و گاهی هم مورد سوء استفاده گرسگان شهوت قرار میگیرند .

— کودکی که با انتقاد نابجا و سرزنش رشد کند محکوم کردن را می آموزد .

— کودکی که با خصومت رشد کند ستیزه جوئی را می آموزد .

— کودکی که با استهزاء رشد کند کمرو بار می آید .

— کودکی که با بردباری رشد کند شکیبائی را می آموزد .

— کودکی که با تشویق رشد کند اعتماد بنفس را می آموزد .

— کودکی که با ستایش رشد کند قدرشناسی را می آموزد .

— کودکی که با نیکی رشد کند دادگری را می آموزد .

— کودکی که با امنیت رشد کند ایمان را می آموزد .

— کودکی که همه خواسته هایش برآورده شود خودخواهی را می آموزد .

— کودکی که با دوستی و صمیمیت رشد کند می آموزد که چگونه به همه چیز و همه کس عشق بورزد .

اغلب شنیده ایم یا گفته ایم بچه است نمی فهمد ! بی شک در اشتباه بوده ایم زیرا او خوب می فهمد و درک میکند و اگر منصفانه فضاوت کنیم باید بگوئیم این ما هستیم که نمی فهمیم که او می فهمد .

از اینجاست که نباید بر کودک

اگر کودکان را مردم بومی جهان تصور کنیم پدران و مادران بمنزله مهاجرینی خواهند بود که بناچار باید خود را با خوی و عادات مردم بومی تطبیق دهند و اگر کمی بخود آئیم خواهیم دید چقدر از کودکان خود چیز آموخته ایم .

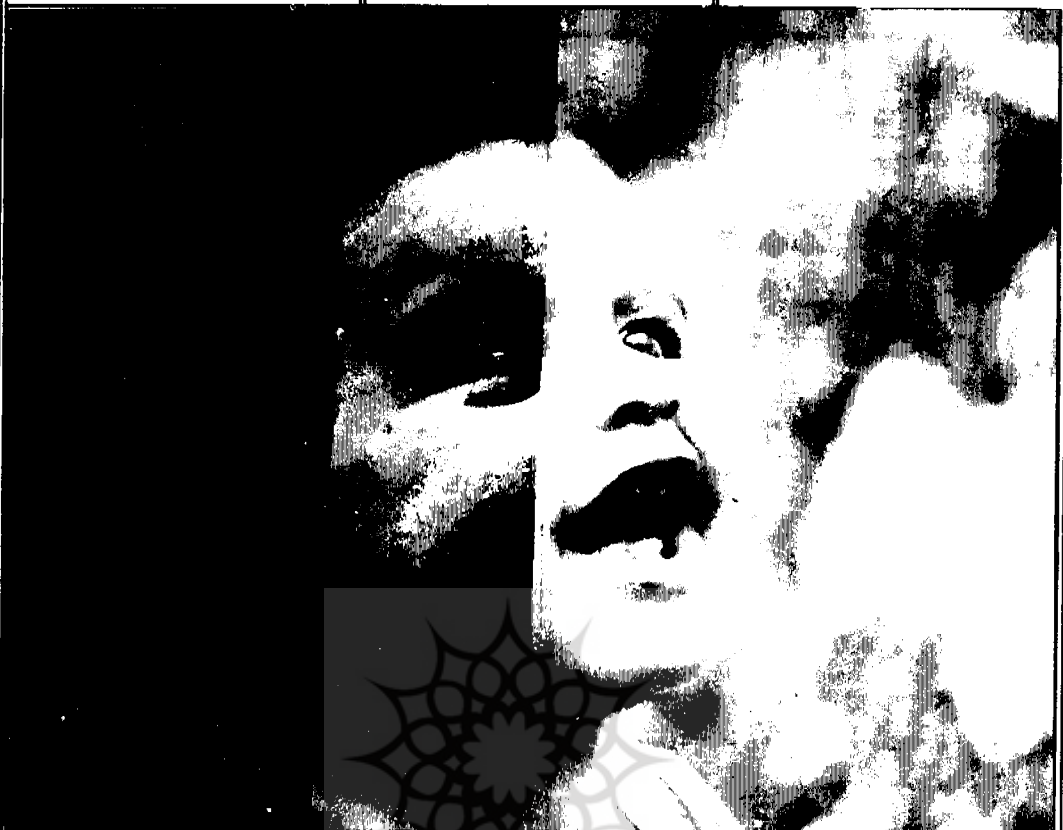
میگویند که کودک پدر انسان است . اگر به کودکان آنچه را که در زندگی دارای ارزش واقعی است بیاموزند مانند بهداشت ، احترام بدیگران ، عشق بکار ، ابتکار و تفکر برای سازندگی و حل مسائلی که با آن روبرو میشوند خواهیم دید که نتیجه آموزش خود را با آسانی بوالدین منتقل میسازند .

از این رو است که در کشورهای پیشرفته سهم مهمی از درآمد ملی و بودجه کشور جهت آموزش و پرورش و تغذیه و بهداشتی کودکان و جوانان تخصیص یافته است . زیرا نه تنها اعتباراتی که بدین منظور تخصیص یافته از میان نمیرود بلکه بدینوسیله سرمایه گذاری صحیح و قابل اعتمادی برای پرورش مردمی کاردان و شایسته برای فردای آن جامعه انجام گرفته و در حقیقت کودک همانرا می آموزد که باو

میگویند :

کودک پدر

انسان است



زیادی که در اجرای راه حلها وجود دارد از میان بردن تمامی اشکالات به یکباره امکان پذیر نخواهد بود .

— در مورد کودکان بین ۰ تا ۲ سال مسائل بهداشتی — تغذیه و آموزشی مادران سایر مسائل را تحت الشعاع قرار میدهد و برای کودکان ۲ تا ۶ سال علاوه بر این مسائل موضوع پرورش رشد شخصیت کودک مطرح است و راه حل آنها در ایجاد مهدهای کودک و مؤسسه‌های نظیر آن جستجو کرده و یافته‌اند .

که کودک بمرکز نگهداری یا مهدهای کودک سپرده شود و راه باید خلائی در تعلیم و تربیت و پرورش او حاصل میشود و در این مرحله است که کودک عملا رها شده و در کوچه و گذرها می‌بینیم که ویرا بسوی سرنوشتی مبهم رها کرده‌اند .

نکته مهم آنستکه بدانیم در بین کلیه مسائلی که برای کودکان در این گروه سنی وجود دارد کدامیک اولویت داشته و چه راه حل مناسبتر و آسانتری برای آنها میتوان پیدا کرد . زیرا مسلم است با در نظر گرفتن مسائل گوناگون که با آن روبرو هستیم

آموزش داد و به پرورش وی همت گمارد .

بطور کلی در مرحله پیش از دبستان متأسفانه اغلب کودکان را بخود وامیگذارند و توجه کمتری بآنها میشود . در مرحله نوزادی کودک از عطفوت و مراقبتهای مادر و خواهر یا برادر برخوردار است و تا وقتی که براه افتد این مراقبتها و نوازشها ادامه دارد ولی در سالهای سوم ناشتم که رشد روانی و جسمی سریعتر انجام میگردد و کودک نیازمند تغذیه کافی و آموزش و پرورش جسمی و روانی است بحال خود گذاشته میشود .

سیگار پاریا

تندرستی

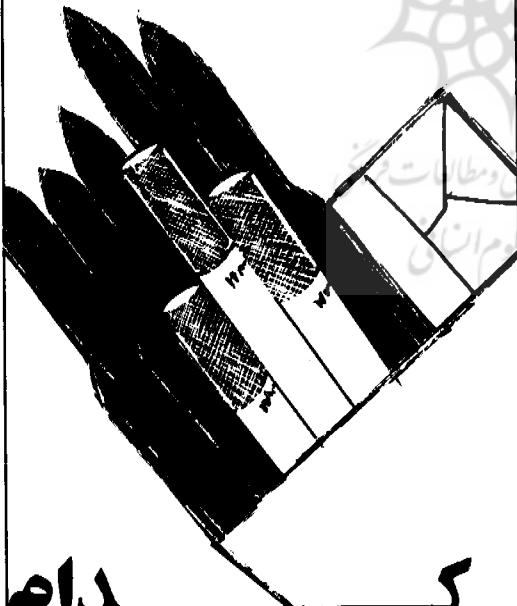
یکی از پزشکان متخصص " سرپرست سازمان مبارزه با سرطان " در مقدمه کتاب " سیگار پاریا - تندرستی انتخاب با شماست " (۱) - دو سوال مهم و مختصر زیر را مطرح ساخته و پاسخ کوتاه آن را نیز خود داده است .

الف : در میان عوامل متعددی که به عنوان آفت تندرستی شناخته شده اند کدامیک خطرناکترند ؟

جواب : بدون شک " سیگار "

ب : اگر بخواهیم تنها با یک توصیه بهداشتی خطر تعداد زیادی از بیماریها را از بین ببریم این توصیه چه چیزی میتواند باشد ؟ جواب بدون تردید اینست : از کشیدن سیگار پرهیز نمائید . " هرگز سیگار نکشید " . به نظر ایشان وهمه پزشکان متخصص جهان سیگار وبه طور کلی دخانیات در ایجاد عده زیادی از بیماریهای کشنده وعلیل کننده مؤثرند که جزء ناچیزی از آن اثرات سرطان زائی این ماده زهرآگین است . دخانیات اثرات قطعی خود را در ایجاد

سرطانهای ریه ، برونش قلب ، حفره دهان ، حنجره ، مری ، معده ، کلیه ، مثانه ، ... نشان داده است که براین مطلب دلایل زیادی در اثر تحقیقات تجربی و آماری در همه کشورهای جهان بدست آمده است .



کدام

را انتخاب میکنید؟

ذیصلاح مبین این واقعیت است که اگر مسئولین امورکشورها بخواهند به مسایل مهم بهداشتی و اجتماعی و اخلاقی کشورشان اهمیتی بدهند بطور حتم بایستی درسیاست اقتصادی خود مبنی بر سودجویی از مالیات بردخانیات و یافروش آن تجدید نظر کلی و فوری بعمل آورند. تا مبین درآمد از مصرف بیشتر دخانیات درکشورهابه منزله زبان زدن گربه به سوهانی است که بوی گوشت میدهد تا آنجا که حیوان بیچاره فقط باید از خون جاری شده از زبان خودش لذت ببرد. بودجههای کلانی که باید در درمان بیماریهای گوناگون معنادین به سیگار مصرف گردد، افزایش تعداد معلولین و بیکاران ناشی ازاین امر، اختصاص دادن زمینهای مساعد بجای کاشت بهترین محصولات کشاورزی به کاشت توتون و تنباکو، به کارگیری نیرو و بازوان کارگران درجهت تهیه سمی خطرناک و بلایی آشکار به جای کار در راه سازندگی و رفع نیازهای مفید و ضروری اجتماع و گاهی اختصاص سرمایه و ارزکشور برای تهیه و خرید و ورود این سم مهلک چیزی نیست که بشود از آن غفلت کرد. فرض کنیم که همه اینها را به طریقی نا دیده گرفتیم و به غلط تصور کردیم که ادامه این روال بسود کشور بوده و کمکی است به اقتصاد و بودجه دولتها اگر این تصور نادرست را هم پذیرفتیم آنگاه به این سؤال چه جوابی میتوان داد که: "انسان فدای اقتصاد و یا اقتصاد فدای انسان؟ کدامیک را باید فدای دیگری کرد؟".

مطالعه درجوامع عمومی ده کشور نشان داده است که سرفه و دفع خلط دربین زنان و مردان نسبت مستقیم بامصرف سیگار در روز دارد و این علائم پس از ترک سیگار به سرعت در شخص از بین میروند. در تمام این مطالعات رابطه مستقیم سیگار با برونشست و آمفیژم نیز به اثبات رسیده است. همین مطالعات میزان افزایش مرگ و میر ناشی از مصرف سیگار که به اختلالات دستگاه تنفسی مذکور انجامیده است را پانزده برابر افراد غیر معتاد نشان داده است. بیماریهای ایسکمیک قلبی و مرگ و میر ناشی از آن بخصوص برای جوانهایی که سیگار می کشند نشانی از خطر جدی است زیرا نیکوتین موجود در سیگار موجب افزایش چسبندگی پلاکتها در خون میشود که در نتیجه عروق را مستعد بروز ترومبوز میکند و نیز باعث افزایش غلظت چربیهای خون و تشکیل آتروم میگردد که نهایتاً به آرتیمهای قلبی و برونزمرگهای ناگهانی منتهی میشود. مصرف سیگار در بروز اختلالات در گردش خون ایجاد زخم معده و اثنی عشر "اولسریتیک" و سل ربوی سهم به سزائی دارد. خطرات و زبان سیگار برای زنان آستن و اثرات آن بر روی جنین و آینده نوزاد بیش از آن است که در اینجا بتوان شرح داد و تأثیر سیگار بر روی دندانها و بسیاری اثرات منفی دیگر.

راه غلط ناهمین بودجهماز سود کادبسیگار:

سیگار واستعمار جهانیسی:

باآنکه دخانیات ومصرف آن دراصل آموخته

مجموعه گزارشات و ارزیابیهای متخصصان سازمان بهداشت جهانی وسایر دانشمندان

بیشرفت علم پزشکی همیشه توصیه‌هایی برای رفع این نواقص شده‌است ولی به تدریج مشخص گردیده که علت اصلی کلبه این نواقص جسمی تنها ضعف ارگانی ناشی از کسالت و بیماری نیست، بلکه بیشتر آنان در اثر عدم توجه به فعالیت‌های بدنی زنان در طول دوران کودکی و نوجوانی و جوانی است.

این تجسس‌ها زمانی شدت گرفت که علاقه زنان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی بقدری افزایش یافت که پیاده کردن برنامه‌های ورزشی در چهارچوب برنامه های آموزشی مدارس دخترانه امری مسلم بنظر آمد.

ابتدا عده‌ای از دانشمندان پزشکی اعتقاد چندانی به شرکت زنان در فعالیت‌های ورزشی نداشتند و زنان را از ورزش کردن منع می‌کردند علت این امر در درجه اول عدم اطلاع دقیق آنان از اثرات ورزش و عدم امکان تجسم آنان از عملیات ورزشی توسط زنان بود که باعث بوجود آمدن عقایدی چون "ورزش برای زنان

از قرن‌ها پیش از میلاد مسیح انجام حرکات بدنی، فعالیت‌های مختلف جسمانی برای مردان امری عادی بود. در تاریخ ورزش به جز چند مورد استثنائی کمتر دیده شده که زنان در این نوع فعالیتها شرکت داشته باشند. ولی به تدریج با ترقی و توسعه فرهنگ و تاءثیر این امر در جوامع بشری لزوم شرکت دادن زنان در فعالیت‌های اجتماعی احساس شد و علمای رشته‌های مختلف زیست شناسی، روانشناسی پزشکی، پزشکی ورزشی و بخصوص اساتید علوم تربیتی را بر آن داشت که حدود توانائی جسمی زنان را در ورزش و اثرات ورزشی بر روی بدن آنان را مورد مطالعه دقیق قرار دهند، بخصوص آنکه سلامت جسم دوشیرگان و بانوان همیشه مورد توجه پزشکان و متخصصین امر بوده است. تردیدی نیست که مادر سالم و قوی می‌تواند فرزندی شجاع و نسلی هوشیار و سالم پرورش دهد و برعکس مادری ضعیف، از پرورش کودکانی که جامعه نیازمند وجود آنان می‌باشد عاجز و ناتوان است. در تمامی طول تاریخ علم پزشکی، ضعف عمومی عضلات بدن، ضعف اعصاب، حالات عصبی زنان، رشد ناقص بدن کوچک بودن قفسه سینه، عدم رشد طبیعی ستون فقرات بدن مورد بررسی قرار گرفته با



زن ورزش

اهمیت دادن اسلام به ورزش. تمامی عقایدی را که به نحوی ورزش کردن زنان را نفی می‌کند، مردود می‌نماید.

البته باید به این سخن رسول گرامی اسلام حضرت محمد (ص) توجه‌نمائیم که "زن گل‌است و قهرمان نیست" و ورزشهایی که برای زنان در نظر گرفته می‌شود، باید در حد توانایی جسمی و روحی آنان باشد و از انجام ورزشهای سنگینی، که حتی برای مردان نیز عواقب خطرناکی در پیش دارد، جلوگیری بعمل آید. در عصر حاضر وبه خصوص بعد از جنگ جهانی دوم با پیشرفت علم پزشکی ورزشی تقریباً "همه پزشکان و اساتید برایین عقیده شدند که زنان نیز باید ورزش‌کنند. باید توجه داشت که ناراحتیهای ناشی از "فقر حرکت" در خیلی از نقاط بدن، به خصوص در ناحیه کمر که بیشتر گریبانگیر زنان می‌شود به وسیله ورزش برطرف می‌گردد. وبه طور خلاصه می‌توان گفت که پیشگیری و بیا برطرف کردن کمردرد در زنان در دست خود آنان است و با انجام حرکات نرمشی می‌توانند به خوبی از بروز آن جلوگیری بعمل آورند.

اثرات مفید ورزش در بارداری و شیردهی :

طبق آزمایشات مختلفی که به عمل آمده می‌توان گفت که سود و نفع ورزش برای مرد و زن یکسان است. یعنی در هر دو ی آنها موجب تقویت دستگاه حرکتی، آرامش عصبی، ایجاد روحیه‌ای سالم و شاداب، نیرومندی و قدرت بدن به منظور دفاع در مقابل امراض و طول عمر می‌شود و اگر دقت کنیم متوجه می‌شویم که بعضی



خطرناک‌است"، " ورزش روح زنان را خشن می‌کند"، " انجام ورزش و عضلات قوی باعث خنثی کردن روح و احساسات مادری می‌شود" و امثالهم گردید. گرچه این عقاید بی‌اساس نتوانست مانع پیشرفت ورزش در بین دوشیزگان و بانوان شود ولی تا حدی جلوی پیشرفت ورزش زنان را گرفت ولی از طرف دیگر پیشرفت‌های علم پزشکی و شرکت رورافزون زنان در فعالیت‌های مختلف ورزشی کلیه موانع را از بین برد و راه را برای هر نوع تلاش ورزشی دوشیزگان و بانوان هموار نمود.

اگر به تاریخ اسلام (چهارده قرن) پیش مراجعه می‌کنیم می‌بینیم که اسلام با ورزش کردن برای انسان (اعم از زن و مرد) مخالف نیست

کار بوده و دونفر پاروژی می‌کردند و بقیه به ورزش کوه نوردی می‌پرداختند. بیشتر این عده شش‌ماه پس از دوران بارداری ورزش را ادامه داده اند و نیز عده کمتری تا ماه نهم ورزش را ترک نکردند. از این عده فقط یک



نفر نوزاد نارس داشته (سقط کرده) که اوفقظ تا چهارماه پس از دوران بارداری ورزش را ادامه می‌داده. سی و شش نفر از این زنان زایمان شان ده ساعت طول کشید (به طور معمول ساعت درد زایمان در بارداری اول پانزده ساعت است) سیزده نفر سی ساعت طول کشید و تا خیر زایمان مربوط به علل مختلفی بود که ارتباطی با ورزش آنان نداشته است، عوارض دیگر زایمان در حد متوسط و معمولی بود. در مورد این پنجاه زن فقط یک گزارش شده که نارسائی شیردهی داشته و شیرش کم بوده در صورتیکه زن دیگری که زن یک طبیب بوده و به توصیه شوهرش ورزش را ترک کرده دچار کمبود شیر شده که با شروع مجدد ورزش شیرش زیادتر شده و به حد کفایت رسیده است. به عنوان مثال ژیمناستیک در دوره بعد از زایمان تجدید قوای جسمانی مادر را سریعتر می‌نماید. لہذا ژیمناستیک بعد از زایمان اهمیت خاصی دارد و تا شیرعمومی تمرینات فیزیکی (ژیمناستیک) اعضاء بدن را مستحکم و بر قدرت مقاومت آن در مقابل امراض می‌افزاید. در اوائل

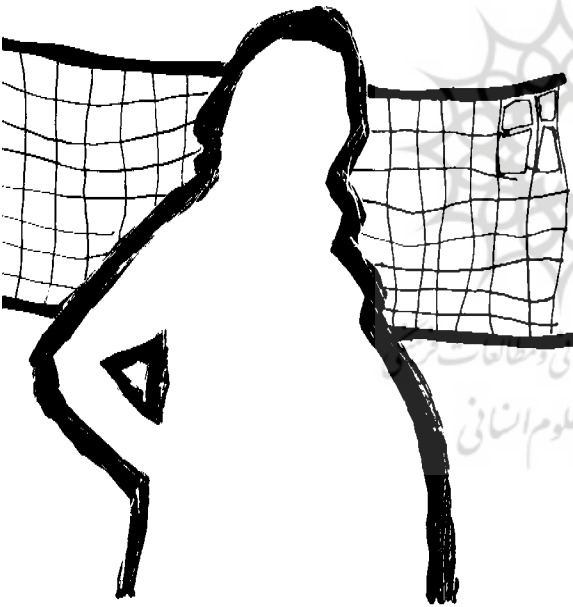
از حرکات ورزشی مانند: حرکات ژیمناستیک قدرت بدن زن را برای تحمل امر بارداری زیادتر و زایمان را طبیعی تر و آسانتر می‌سازد و در عین حال به کشیدگی اندام و موزونی آن کمک می‌کند. بنابراین اگر توجه کنیم اهمیتی که زایمان طبیعی در سالمتر به دنیا آمدن کودک و عدم درد و ناراحتی زیاد مادر دارد می‌توان گفت ورزش برای زنان حیاتی و ضروری جلوه می‌کند. بنا بر گزارش یک پزشک آلمانی در آزمایشی که بر روی پنجاه زن در اولین دوره حاملگی (اولین زایمان) صورت گرفت، همگی آنها از نظر جسمی دارای



وضعیت مشابهی بودند و از تمامی این زنان که به طور متوسط بمدت چهارده سال در ورزش ممارست داشتند سیزده نفر با وسایل ورزشی و سیزده نفر دیگر در ورزش دو و هشت نفر شناگر و هفت نفر دیگر ورزشهای مختلف ولی سبک انجام می‌دادند و چهار نفر سوار



وژیمناستیک مفید می‌باشد و خصوصا " در تمامی دوران بارداری و در روزهایی که همزمان با دوره قاعدگی آنان است در انجام فعالیت‌های ورزشی محتاطتر باشند. مابین ماه چهارم و هفتم دوران بارداری می‌توانند ورزشهای سبک و مناسبی داشته باشند، در هفته‌های آخر دوران بارداری فقط حرکات ژیمناستیکی که باعث تسهیل زایمان می‌شود، تحت نظر مربی می‌تواند ادامه داشته باشد، مادران شیرده از چهارمین تا هشتمین هفته بعد از زایمان می‌توانند ورزش را مجدداً شروع کنند و تاکید می‌شود که تمرینات باید از حداقل شروع شود. اگر دوران شیردهی



باشد، تمرینات را باید به تدریج بالا برد. چون فعالیت شدید فیزیکی ممکن است باعث قطع شیر شود.

" دکتر ردیف بوخزر " از سوئیس در مطالعات خود چنین نتیجه گرفته است، به علت اینکه در چهارماهه اول دوران بارداری اتصالات جنین

دوره بعد از زایمان طریقه تمرینات ورزشی از طرف پزشک و قابله که در این قسمت تخصص یافته‌اند تعیین می‌شود. ابتدا تمرینات ورزشی از تمرین " نفس کشیدن " انجام می‌گیرد و بعد به تدریج افزوده شده و تمرینات، مفصل‌تری گردد.

ورزشهای سنگین و رابطه آن با وضعیت جسمانی زن:

مسئله دیگری که در ورزش زنان باید مورد مطالعه قرار گیرد، اینست که آیا ورزشهای سنگین استاتیک برای زنان (حتی در خارج از دوران بارداری و شیردهی) متناسب است یا نه؟ ورزشهای سنگین استاتیک مثلا وزنه برداری و غیره حتی در مردها ممکن است عوارضی ایجاد کند که مهمترین آنها ایجاد فتقهای شکم و کشاله ران می‌باشند. قسمت پایین شکم کم استقامت‌ترین قسمت شکم بوده و ورزشهای استاتیک و همچنین ورزشهای دینامیکی سنگین فشاری که روی جهاز تنفس و دیافرام و بالنتیجه به شکم وارد می‌سازند باعث پاره شدن این نقاط ضعیف شکم شده و ایجاد فتق جدار شکم می‌نماید که مهمترین آنها فتق کشاله ران می‌باشد.

ورزشهایی که زنان باید از انجام آن پرهیز کنند.

محدودیت‌های ورزشی برای زنان فقط در ورزشهای سنگین می‌باشد و زنان باردار دارای محدودیت ورزشی درسه یا چهارماهه اول بارداری می‌باشند و نباید خود را با ورزشهایی که فشار زیاد به شکم وارد می‌سازد مشغول دارند در این دوره با مشورت پزشک، ورزشهای سبک

تمرین از زندگی طبیعی زنان اقتباس شده است که هنوز به طور طبیعی در مناطق روستایی زندگی می کنند که ضعف و استراحت مخصوص دوران قاعدگی رانمی شناسند، تمریناتی که براساس اصل فوق انجام گرفته این نتیجه را داده است که دردهای ناشی از قاعدگی به وسیله انجام تمرینات مداوم به مراتب کمتر و از مدت خونریزی و مقدار آن نیز کاسته می شود.

بارحم مادر کامل نبوده ، یعنی چنین چنانچه باید و شاید به جدار رحم نجسبیده است ، ورزشهای سنگین از قبیل وزنه برداری و برش واسکی و هرورزشی که باعث جابه جا شدن یا بائین افتادن رحم در بدن زن شود وبالنتیجه باعث سقط گردد ممنوع اعلام شده ، لذارنها در چهارماهه اول بارداری باید کاملاً محتاط باشند و از ورزشهای سنگین خودداری نمایند .

ورزش در دوران قاعدگی :

برای دوشیزگان ، و بانوان همیشه این سؤال مطرح بوده که آیا در دوران کونا چند روزه قاعدگی باید ورزش کرد یا نه ؟ قدرت جسمانی و توانائی ورزشی زنان بانوجه به تغییرات فیزیولوژیکی رحم زن در دوران قاعدگی مورد آزمایشات دقیق و متعددی قرار گرفته است و هدف از این آزمایشات نیز آن بوده که مشخص شود آیا قدرت جسمانی و مهارت ورزشی زنان در دوران یاد شده دارای نقصان یا افزایش بوده و یا نابت مانده و یا هیچیک .

آزمایشات مختلفی که در این زمینه به عمل آمده نشان داده است که تغییر توانائی زنان در دوران قاعدگی کاملاً فرق می کند و نسبت به بدن و قدرت و سن هر زن این مسئله متغیر است و بدینجهت احساس درد و سایر ناراحتیهای جسمی و روحی قاعدگی در زنان متفاوت می باشد . نتیجه دیگری که از آزمایش فوق گرفته شد این بود که زنان و دوشیزگان در اثر تمرین مداوم و خارج نشدن از ریتم تمرین ، در تمام مدت ماه کمتر ناراحتیهای ناشی از قاعدگی را حس خواهند کرد و این مدت

متخصصین پزشکی ورزشی ، متفق القول بر این عقیده اند که اصولاً " از دید ورزش و تربیت بدنی هیچ مانعی برای فعالیتهای ورزشی زنان وجود ندارد ، در صورتیکه انتخاب رشته و کیفیت اجرای آن با چگونگی فیزیولوژی و آناتومی بدن آنان مغایرتی نداشته باشد و به تمرینات سنگین از جمله در رشته هالتر و دوهای استقامت (حداکثر بیش از ۱۶۰ متر) نپردازند و به طور کلی بیشتر از مردان ورزشکار در چهارچوب تلاشهای ورزشی خود تحت کنترل پزشکی باشند .

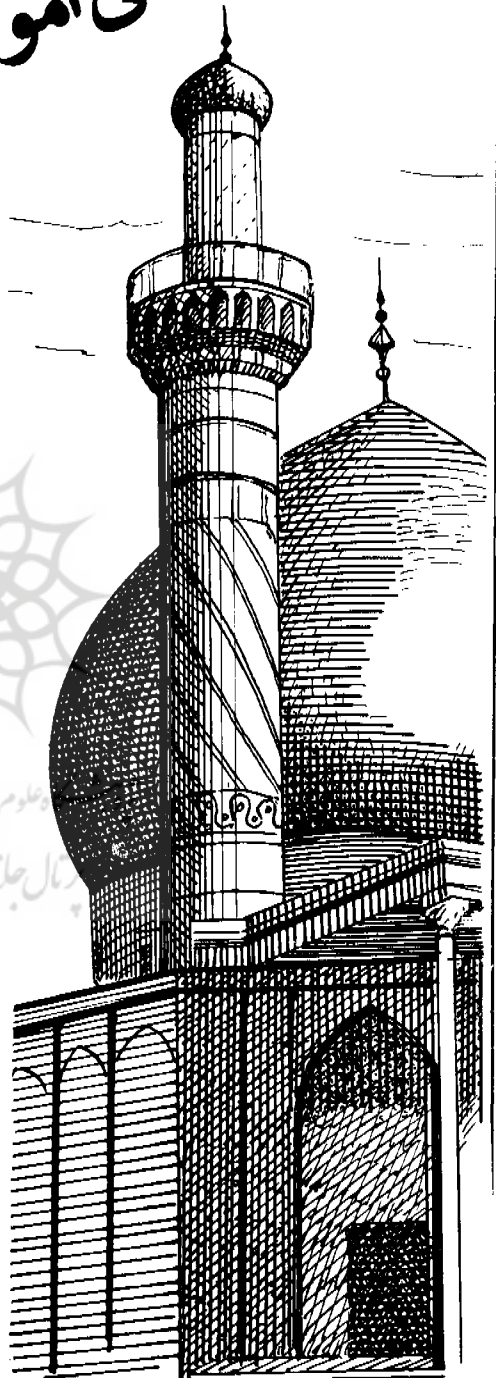
ویرایشی

نظام سنتی آموزش و پرورش اسلامی

سیدعلی اکبر حسینی

۲- امر بمعروف و نهی از منکر: مختصه دیگر فرهنگ اسلامی ایران است که فرهنگ ما را زنده و پویا نگاه داشته است. امر بمعروف و نهی از منکر یعنی مسئولیت مشترک، یعنی مسئولیت همگانی. یعنی همه ما در برابر ناسامانیها مسئولیم. **كَلِمَةُ رَاعٍ وَكَلِمَةُ مَسْئُولٍ عَنْ رَعِيَّتِهِ**. همه ما مسئولیم.

زان پل سارتر در یکی از کتابهایش جمله‌ای را با اعجاب از داستایوسکی نقل می‌کند و به خیال خود به یکی از بزرگترین کلمات قصار - اگر نه بزرگترین کشف جهان - دست یافته است: "هر گاه در گوشه‌ای از زمین خونی به ناحق ریخته شود همه مردم جهان دستهایشان بدان آلوده است." در صورتیکه این طرز تلقی در فرهنگ اسلامی بصورت یک اصل بدیهی و اعتقادی است. قرآن علاوه بر آنکه می‌گوید: **"مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا"** و **"مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا"**. اصولاً وقتی از هلاک امت‌ها نیز سخن می‌گوید آنهایی که مرتکب خیانت شدند و آنهایی که مقاومتی نکردند در



بزرگ ، یک فرمان قاطع می‌بیند : مهاجرت از بیرون و مهاجرت از درون ، سفر بر روی خاک و سفر بر عمق روح . بیرون رفتن از آنجا که دیگر نه جای ماندن است و بدر رفتن از آن حال که دیگر نه شایسته بودن . مهاجرت نه تنها از زادگاه خویش بلکه از خویشتن خویش نیز هم . و چنین است که اسلام هم می‌کوشد جامعه را بحرکت در آورد تا بر جای نایستد و نمیرد و هم فرد را ، انسان را از بیرون به جنبش می‌خواند و از درون به انقلاب و بدینگونه هست که او را همواره از توقف ، انحطاط و انجماد می‌رهاند و به حرکت و ارتقاء و انقلاب دائمی می‌راند و اینها را همه با معجزه علمی هجرت می‌کند : آفاقی و انفسی .

۴- " جهاد " و آن ، سنتی است که علی بن ابی طالب در خطبه معروف جهادش آن را دری از درهای بهشت می‌داند : " وَأَنَّ الْجِهَادَ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ فَتَحَهُ اللَّهُ لِخَاصَّتِهِ عِبَادِهِ وَحَسِينِ سَالَرِ شَهِيدَانِ آن را بزرگترین سعادت یک فرد تلقی می‌کند : " وَأَنَّ لَا أَرَى الْمَوْتَ إِلَّا سَعَادَةً وَلَا الْحَيَاةَ مَعَ الظَّالِمِينَ إِلَّا بُرْمًا " . در خطابه‌ای که به مناسبت عزیمتش از مدینه و آغاز سفر جهاد و شهادتش ایراد می‌کند می‌گوید ... خَطَبَ الْمَوْتَ عَلِيٌّ بْنُ أَدَمَ كَخَطَبِ الْقَلَارِهِ عَلِيٌّ جَيِّدَ الْفِتَاةِ وَمَا أَوْلَهُنِي إِلَى اسْلَافِي اسْتِيَاقَ يَعْقُوبَ إِلَى يُوسُفَ " و سپس می‌گوید این فرد مستند و نابکار مرا بین دو چیز مخیر کرده : تسلیم یا مرگ " هیهات من الذلّه " از ما ذلت بدور است و من هرگز تسلیم نمی‌شوم .

در این جا بمناسبت بیان این اصل یا سنت می‌خواهم با دشمنان انقلاب اسلامی سخن بگویم هر چند که این سخن درست باشد .

یک ردیف قرار می‌دهد . حضرت علی در نهج - البلاغه می‌گوید : " ناقه صالح را یک نفر پی کرد اما خداوند آن را بهمه مردم نسبت می‌دهد . این چیزی همان مسئولیت مشترک نیست . همین زیارتنامه‌هایی که روشنفکران قلبی ما با تمسخر از آن یاد می‌کنند این مطلب را خیلی جامع‌تر بیان می‌کند . در زیارت عاشورا می‌خوانیم ولعن الله امه اسرجت والجمت . نه تنها نفرین خدا بر آنان که تو را کشتند بلکه نفرین خدا بر آنان که بر اسبها زین گذاشتند ، لگام بر آنها زدند و دیگر مقدمات را فراهم کردند . در زیارت امام حسین در روز عرفه می‌خوانیم ولعن الله امه فتلك ولعن الله امه سمعت بذلك فرضيت به . آنها که شنیدند و اعتراض نکردند و با سکوت بر آن رضایت دادند .

۳- هجرت و مهاجرت : تاریخ ما با هجرت آغاز می‌شود و پیغمبر نخستین گروندگان و یاران خود را مهاجر خواند و از میان همه صفات ممکن بر این پیشگامان این صفت را برگزید . قرآن در این باره می‌گوید : " وَمَنْ يُخْرِجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكْهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ " . در اسلام سنت هجرت تنها به ترک دیار و وطن بمنظور اشاعه ایدئولوژی محدود نمی‌شود بلکه از سطح زمین بالاتر رفته و به مرزهای بینهایت نیز میرسد . " وَالرَّجْزُ فَاجِرٌ وَلَا تَمَنَّاهُ تَسْتَكْتَرُ " . و یا " قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَكَّهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّهَا " . استاد شهید دکتر علی شریعتی در کتاب از هجرت تا وفات می‌گوید :

" یک مسلمان پس از ایمان و حتی گاهی پیش از جهاد بی‌درنگ خود را در برابر یک اصل

کلوی او را می‌فشرد . حسین فریاد زد : " یا شیعه آل ابی سفیان ان لم یکن لکم دین وکنتم لاتخافون المعاد فکونوا احرارا " فی دینکم . " ای پیروان یزید اگر دین ندارید و از روز جزا نمی‌هراسید حداقل در دنیای خود آزاده مرد باشید . و شما ای دشمنان انقلاب اگر دین ندارید حداقل وجدان و اخلاق داشته باشید و یا بقول خودتان شرف انقلابی داشته باشید و حقیقت را آنچنان که هست بگوئید . برتولت برشت می‌گفت : آن که حقیقت را نمی‌داند ابله است و اما آنکه حقیقت را می‌داند ولی انکار می‌کند تبهکار است . و شما تبهکارید؟ آیا نیستید !؟

و اما ویژگی‌های نظام سنتی

۱- اولین خاصه یا ویژگی نظام سنتی جدا نبودن آن از جامعه بود . نظام سنتی از جامعه سرچشمه می‌گرفت و پاسخ‌گوی خواست‌ها و نیازهای اصیل آن نیز بود . خود را مسئول حفظ و نگهداری ارزش‌ها و میراث‌های جامعه می‌دانست و اگر تغییر یا تحولی می‌بایست انجام شود سعی می‌کرد که این تغییرات را تدریجی و با درایت و نه بطور ناگهانی و با عجله انجام دهد . این وضع در مورد نهادهای تربیتی کنونی صادق است . چه در اکثر موارد بر اساس انگارهای غربی استوارند که نه می‌توانند نماینده آرمان جامعه باشند و نه آنکه در آنها قدرت پاسخ‌گویی به نیازهای اصیل جامعه وجود دارد . همچنین بخاطر خاصیت مصنوعی بودن و سرچشمه نگرفتن از خواست و بطن جامعه کمترین مسئولیتی برای حفظ ارزش‌ها و میراث‌های فرهنگی برای خود قائل نیستند و در نتیجه به تغییرات بسیار سریع و ناگهانی

مشاهده و رفتار و کردار شما مفاد آیه مبارکه یحرفون الکلم عن مواضعه را از قرآن بیاد می‌آورد و این درست شگردی است که شما دارید .

۱- شما سعی می‌کنید از انقلاب چهره ای زشت ترسیم کنید .

۲- سعی می‌کنید عیوب و نواقص را درشت جلوه دهید .

۳- سعی می‌کنید تمام حقیقت را نگوئید .

۴- سعی می‌کنید اقدامات درست انقلابی مبعوث امام را حقیر و کوچک نشان دهید .

۵- سعی می‌کنید روحیه برادران ارتشی و نیروهای مسلح را که اکنون فاتحانه به پیش می‌روند تضعیف کنید .

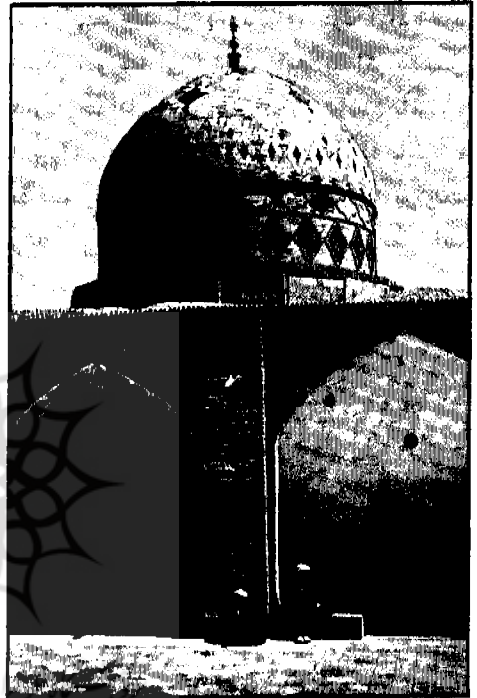
۶- و شما سعی می‌کنید از نفوذ انقلاب به کشورهای که استعداد پذیرش آن را دارند جلوگیری کنید .

من با آنکه می‌دانم که جواب شما را باید با مشت و گلوله بدهیم اما توجه شما را به دو نکته جلب می‌کنم : اول آنکه بدانید تا وقتی که سنت جهاد و شهادت در بین ما است محال است که بتوانید بر ما چیره شوید . مردم ما خوب می‌دانند که اگر این سنت جهاد و شهادت در بین ما نبود ما هرگز نمی‌توانستیم استبداد و استثمار را بزانو در آوریم . اگر سنت عاشورا و عشق به حسین نبود ما هرگز نمی‌توانستیم در صحنه تاریخ این چنین جولانگاه داشته باشیم .

دوم آنکه دوست دارم مطلبی را بشما بگویم که بیش از ۱۳ قرن پیش سرور شهیدان حسین در صحرای سوزان و تغتیده کربلا گفت و این در حالی بود که زخم‌های فراوان بر تن داشت و مرگ شهیدان و یاران یخون خفته‌اش سخت

دست می‌زنند .

۲- دومین خاصه نظام سنتی عدم تمرکز است شما تا این اواخر می‌دیدید که در بسیاری از شهرستانهای کوچک و حتی گاهی روستاهای



ایران مدارس علوم اسلامی وجود داشت که در آن رشته‌های مختلف علوم در فقه و فلسفه و حتی نجوم و ریاضیات و طب تدریس می‌شد و چه بسا که به یمن حضور یک یا چند استاد یک شهر دور افتاده بصورت یک کانون جاذبه علمی در می‌آمد که جویندگان فراوانی را بدان جذب می‌کرد و این شیوه که فقط یک یا چند مؤسسه قدرت جذب داشته باشند و بمجردی که استعدادی در یکی از مؤسسه‌های دیگر رخ نمود به آنها جذب شود بیماری است که ما از غرب گرفته‌ایم - غربی که بقول فرانسویسیکن علمی که انسان جدید خواهان آن است علمی است که با آن بتوان در طبیعت و یا عالم ناسوت تصرف

کرد و از آن تمتع جست و کسب قدرت کسود و بنابراین علم تلاش و دغدغه همیشگی اش را که دست یافتن به حقیقت و عشق ورزیدن بدان بوده است رها کرده و در پی قدرت روان یا دوان شده است . بر اساس این ویژگی (عدم تمرکز) است که ما می‌بینیم بزرگترین فیلسوفان اسلام یعنی حاج ملاهادی سبزواری زندگی اش و حوزه درسش در سبزواری بوده و یا علامه شوشتری صاحب کتاب قاموس الرجال در شوشتر ساکن بوده است .

۳- نظام سنتی به تربیت اخلاقی بیشترین

اهمیت رامیداد و درحقیقت تعلیم و تربیت چیزی جز تربیت روحی و اخلاقی نبود . همه ما میدانیم که تمدن امروز به دو راه متضاد رفته است ، از طرفی بدان مرحله از قدرت رسیده که می‌خواهد بقول ناصر خسرو بزیر آورد چرخ نیلوفری را و از طرف دیگر این پیشرفت باعث وبال و حتی وحشت انسان نیز شده است . از یک طرف در آن حد پیشرفت کرده که می‌تواند انسانی را در سطح کره ماه پیاده کند و از طرف دیگر به حدی تنزل اخلاقی کرده که ممکن است فاجعه آفرین باشد . مثلاً " جوزف کالیفانو وزیر بهداشت و رفاه آمریکا در گزارش سالیانه خود در سال گذشته اعلام کرد که بیش از یک میلیون نفر از دختران شوهر نکرده در فاصله یکسال در آمریکا آبدستن شده‌اند و اعلام کرد که این مساله ممکن است به یک فاجعه ملی منتهی شود .

این تضاد و تناقض برای آن است که دانش با دانائی همراهست و از اخلاق و فضیلت و خرد و مسئولیت بدور افتاده است . اگر به تعریف زوفیس یکی توجه کنیم که هدف علم کسب

ایلیج است با همه داد و فریادهائی که درجهان به راه انداخته است و هنگامی که به ایران آمد کسی بدو نگفت که قرن‌ها است ، بدین اصل عمل کرده‌ایم . در نظام سنتی فسرده می‌توانست در هر کلاس که مورد علاقه او بود شرکت کند و به هر سطحی که احساس می‌کرد قدرت درک و فهم آن را دارد برود .

۵- در نظام سنتی امتحان و نمره وجود نداشت . معیار موفقیت نه نمره امتحانی بود و نه در حد تخصص و تصدیق و جواز بلکه خدمت فرد به اجتماع و میزان کارآئی مهمترین ملاک موفقیت وی به حساب می‌آمد . درست است که چیزی بنام اجازه و اجتهاد وجود داشته است اما این اجازه همان قسم که از اسم آن برمی‌آید اولاً " در همه سطوح نبوده و ثانیاً " هرگز بمعنی درجه‌های تحصیلی کنونی که بمعنی جواز کار و استفاده از مزایای قانونی آن است نبوده است . اجازه اجتهاد به کسی داده می‌شد که بجز تحصیل و تکمیل علومی که جزو مبادی اجتهاد است به تعبیر شهید ثانی دارای " ملکه قدسیه " نیز باشد و بتواند برای هدایت و ارشاد و خدمت بر خلق به درون جامعه راه یابد .

همه کسانی که دست اندر کار مسائل تربیتی هستند می‌دانند که امتحان و نمره چه گرفتاری-هائی داشته دارد . و یکی از مسائل تازه‌ای که نهادهای تربیتی غرب و جامعه امریکا با آن مواجه شده مسئله تورم در نمره و یا **Grade Inflation** هست و من در یکی از مقاله‌هائی که اخیراً در مجله " خرد و کوشش " منتشر کرده‌ام سعی کرده‌ام کمی این مسائل را بشکافم و تازه‌تر آن که تحقیقات می‌گویند رابطه چندان بین نمره‌ها و

قدرت و تصرف در عالم ناسوت و طبیعت است روشن میشود که علم برای فرد هیچگونه تعهد و مسئولیت اخلاقی قائل نیست . علم بی‌شرف است و در قبال ظلم‌ها ، ستم‌ها ، بی‌عدالتی‌ها استثمارها و استبدادها و سیطره و تسلط انسان بر انسان مسئولیتی برای خود نمی‌شناسد ، اما در نظام سنتی علم بی‌طرف گمراهی است و بقول سعدی علمی کز ره بحق ننماید ضلالت است و امام محمد غزالی می‌گوید :

هر علمی که از دنیا به آخرت نخواند ، و از حرص به قناعت نخواند ، و از ریا به اخلاص نخواند و از ترسیدن خلق به ترسیدن حق نخواند آن علم سبب نقصان بود .

نویسنده کتاب آداب المتعلمین در فصل دهم از پیامبر حدیثی را نقل می‌کند که آن حضرت فرموده عالمانی که فاقد اخلاق و فضیلت و تعهد مسئولیت باشند خداوند آنها را به یکی از این سه بلیه مبتلا می‌کند :

یک - یا در جوانی مرگ به سراغ آنها می‌آید یعنی رشد و تکامل آنها متوقف می‌گردد .

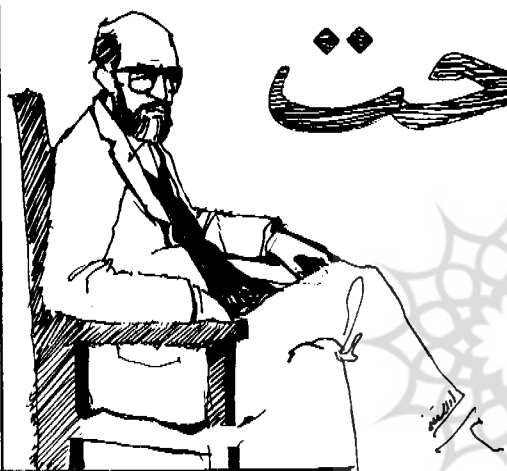
دو - یا گرفتار بی‌فرهنگان و نادانان می‌شود . سه - و یا به خدمت شاه و سلطان درمی‌آیند .

پس عجیب نیست که بسیاری از روشنفکران ما در خدمت رژیم فاسد شاه بودند و بعضی از آنها هم هستند !

۴- نظام سنتی از انعطاف بیشتری برخوردار بود . بدین معنی در این نظام حضور و غیاب نبود ، شرط سنی وجود نداشت ، آزادی کامل در تعیین رشته وجود داشت ، و چون کلاس‌ها از اول صبح تا آخر شب دایر بود تلفیق کار با تحصیل و دیگر وظائف جاری زندگی امکان‌پذیر بود . قسمتی از این اصل تمام حرف ایوان

۱۳۴۳

روشنی موعظه و نصیحت



اولیاء و مربیان باید حتی الامکان تا آنجا که ممکن است ، مربیان خود را در خفا موعظه و نصیحت کنند تا بدینوسیله روح مقاومت و عناد در آنان ایجاد نشود .

شرایط موعظه و نصیحت

برای آنکه پند و اندرز اولیاء و مربیان ، نتایج شمربخشی بیارآورد لازم است سه شرط مهم ذیل مورد توجه قرار گیرد :

آگاه نیست و به همین علت آنسرا انجام میدهد . در حالیکه اگر او را به عواقب سوء امور آگاه کنند ، غالبا " پذیرای نصیحت خواهد شد و خود را به کارهای زشت آلوده نخواهد کرد .

این حکمت بزرگ در تربیت کودک بسیار مؤثر است که اولیاء و مربیان جامعه می باید در پرورش کودکان از آن به نحو احسن



نصیحتی کمت بشنو و بهانه مگیر هر آنچه ناصح مشفق بگویدت بپذیر حافظ

اصولا " انسان بگونه‌ای ساخته شده است که ارشاد را بهتر از امر و نهی می پذیرد . از سوی دیگر بسیاری از ناسازگاریها بدان خاطر است که آدمی از ماهیت عمل خود

روش الگوئی

قطع این مرحله بی هم‌رهی خضر مکن
ظلمات است بترس از خطر گمراهی
حافظ

غریزه، تقلید یکی از غرایز
ریشه دار و سودمند و سازنده در
انسان است. به سبب داشتن
همین غریزه است که کودک،
بسیاری از آداب و رسوم و
معاشرت، لباس پوشیدن، طرز تکلم
رفتارهای فردی و اجتماعی و...
را از پدر و مادر و سایر معاشران
فرا میگیرد و به کار می‌بندد.
چشم و گوش و سایر جوارح وی
چون دریچهای باز است. هر آنچه
میبیند و میشنود در خود ضبط
میکند.

نقش الگوئی معلم

خواجه عبدالله انصاری به
همان قسم که دود را دلیل بر
وجود آتش و خاک را اثر وزش
باد میدانند، شاگرد و همه
کیفیات روحی و رفتار او را اثر
مستقیم شخصیت معلم میدانند و
میگوید: "دود از آتش نشان
دهد و خاک از باد، که ظاهر از
باطن و شاگرد از استاد".

معلم، غذای روح و عقل و
مایه‌های دینی شاگرد را فراهم

میکند، باید خود الگو و نمونه
عینی پند و اندرز خویش باشد.
عبارت دیگر به آنچه به دیگران
سفارش میکند، خودش عامل باشد
زیرا آثاری که متربی در عمل و
رفتار مربی خویش مشاهده کند،
بمراتب بسیار بیشتر از اثری
است که از زبان وی جاری میشود
و بدیهی است در غیر اینصورت
متربی از ادامه شنیدن سخنان
مربی خویش امتناع می‌ورزد یا
و انمود میکند که پذیرفته در حالیکه
اینطور نیست.

بـ به فردی باید پند و اندرز
داد که امیدی ولو مختصر در
پند پذیری او باشد. چه این روش
مانند سایر روشها همیشه و در همه
جا و در مورد همه افراد کاربرد
ندارد و چه بسا با نصیحت بیجا
شخص را دچار روحیه مقاومت
منفی نمائیم.

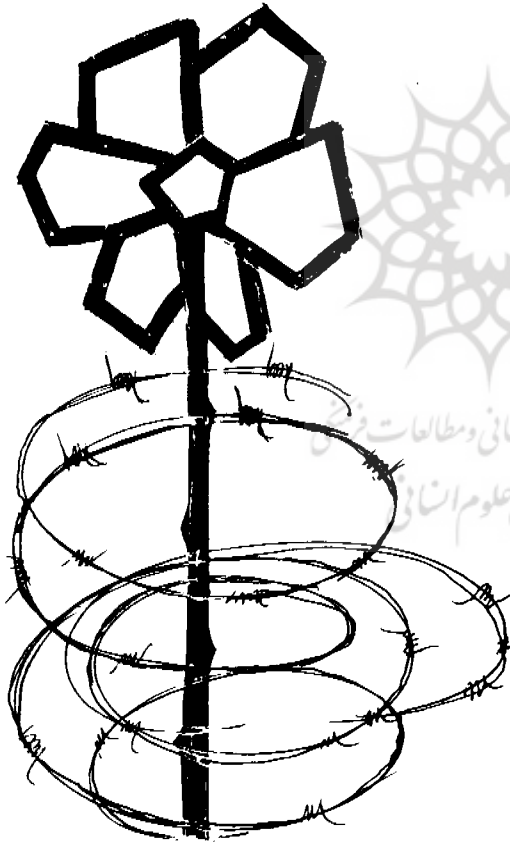
چه موعظه باید رسا و بلیغ
باشد. گاه اتفاق می‌افتد که
مربی دقیقاً استعداد های متربی
را در نظر نمیگیرد و موعظه خود
را آنچنان مبهم بیان میکند که
فهم آن برای متربی مقدور نیست
در اینصورت وظیفه متربی است که
به قدر لازم پند و اندرز خود را
مشروح‌تر بیان کند تا مقصودش
برای متربی کاملاً آشکار شود.

میآورد و طبیعت او را با عادات
می‌آمیزد و آداب و آیین رفتار
را در وی تثبیت مینماید و
بالاخره شاگرد آداب و سرمشقهای
از معلم کسب میکند که سخت در
طبیعت و روح او اثر میگذارد و
این تأثیر تا آنجا پیشروی میکند
که زدودن آن بعلت اینکه شاگرد
در این دوره بشدت انعطاف‌پذیر
و سریع التاءثر میباشد، بسیار
دشوار و احیاناً غیر ممکن است.
بنابراین با توجه به تأثیری که
رفتار معلم در سرنوشت دانش-
آموزان دارد، لزوم تهذیب عملی
آشکار میشود امیرالمومنین علی (ع)
فرمود: اگر درصد اصلاح دیگران
هستی، نخست خود را اصلاح
کن. این عیب بزرگی است که
به اصلاح و تربیت دیگران
بپردازی در حالیکه خود فاسد
باشی.

در پایان بار دیگر لازم به
توضیح است که در نوشتن این
روشها از کتاب روشهای تربیت
اسلامی جلد ۱ مراکز تربیت
معلم استفاده شده است.

با آرزوی پیروزی و موفقیت برای
همه کسانی که مشتاقانه و خالصانه
در راه رسیدن به اهداف الهی
تعلیم و تربیت کوشش میکنند.
والسلام

حمید عموزاده



مسلمانان ابزار و وسائل تشویق نباید با عقاید و سنن و فرهنگ جامعه اسلامی ما مقایرت داشته باشد و یا احیاناً موجب اثرات سوء و

در قرآن واژه های عمیقی مانند "خوف و رجاء" خشونت و محبت "عفو" و انتقام "بهشت و دوزخ، عقاب و پاداش، ("خیر" و "شر" مکرر بیان شده است، خداوند که خیر مطلق و رحمت مطلق است در عین حال شدید العقاب و انتقام گیرنده هم هست نتیجه اینکه هدایت انسانها همواره به دیوبال نیازمند بوده است، پاداش و لذت و رضایت و بالاخره رستگاری برای اعمال نیک و آتش جهنم، و سوزش و "حمیم و غساقا" و عذاب ابدی برای بدکاران، و این دو لازم و ملزوم یکدیگرند، زیرا مربی که انسانی است قابل لغزش یک مراقبت همیشگی و دائمی را میطلبد ما باید او را یاری کنیم تا در انتخاب خصلتهای الهی و انسانی استوار ثبات قدم بماند و بدیهی است در این سفر طولانی تغذیه فکری مناسب و مستمری را باید برایش در طول زندگی مهیا کنیم.

تسوی و تنبیه

عاملی که بتواند منشاء ایجاد ذوق و شوق و تحرک و امید و علاقه در انسان شود تشویق

(۴) - از پذیرفتن جوایز متعدد که از طرف آنها بطور مکرر اهدا می‌شود و صرفاً "آنها برای فرزندان خود ابتیاع می‌کنند اجتناب شود مگر آنکه نوع و کیفیت جوایز قابل بهیبه برای کلیسه دانش آموزان باشد در غیر این صورت می‌توان واقعیت رابدانش آموز ذینفع بیان نمود ناتصور نکند چنین هدیه‌ای توسط معلم مربوطه ابتیاع گردیده‌است .

(۵) - مسئولان مدارس حتی المقدور از زیاده‌روی در اعطا جوایز بربها بپرهیزند .

(۶) - در زمینه تشویقات از مطرح نمودن هزینه‌های مالی (پول) جدا "خودداری شود ، تا احیاناً" دانش آموزان به انگیزه‌های مادی و اقتصادی در ترقی و پیشرفت تحصیلی خود عادت نکنند .

هدف :

هدف از تشویق پیشرفت و تعالی همه جانبه دانش آموزان در همه زمینه هاست ، تقویت صفات خوب انسانی و الهی ، شناخت استعدادها و شکوفائی آنها ، تقویت بنیه علمی و فنی می‌باشد . بطور کلی تسریع در تعالی چه از نظر علمی و چه از نظر اخلاقی و مذهبی و ترغیب آنها در جهت ایجاد ابتکارات و اختراعات و اکتشافات در همه زمینه‌هایی که به انسان قدرت علمی و روحی می بخشد .

توضیح اینکه تشویق ابزاری است که بتواند انسان را با رغبت به تلاش همه جانبه مادی و معنوی برانگیزد .

نحوه تشویق باید متناسب با خصوصیات و میزان تربیت خانوادگی و در شان دانش آموز باشد ، و درخور فهم و درک او بدیهی است با تشویق می‌توان تلویحاً" یک نوع ارزش آفرینی در کودک ایجاد نمود .

و بهر تقدیر تشویق مقدم بر تنبیه است ، اما تشویق خود شرایطی دارد که ممکن است بدون توجه به آن شرایط ، خود تشویق باعث پیدایش اثرات نامطلوب بعدی گردد .

(۱) - اگر جوایز را شیوه‌ای از پاداش بدانیم ؛ اعطاء آن باید در یکی از مراسم و اعیاد با فرمی دلپذیر انجام شود . ،

(۲) - از بیروح و سرد اجرا کردن مراسم پخش جوایز کاملاً" اجتناب شود .

(۳) - پاداش و جوایز مورد نظر باید جنبه مثبت و سازنده داشته باشد و درخور روحیه و افکار و

(۷) - از والدین دانش آموزان بخواهید اگر مایلند هدیه‌ای به فرزند خود اهداء نمایند و اصرار دارند که مسئولین مدرسه آنها به فرزندان



برانگیزد تا خودنمائی‌های منطقی و طبیعی در قالب‌های سازنده ارضاء شود.

(۱۲) - به دانش‌آموزان طوری بیاورانید تا توقع نداشته باشند به کوچکترین و حقیرترین تلاش با آنها جایزه بدهند، در اینگونه موارد تشویق کمابیش آنهم لسانی مؤثر خواهد بود.
توضیحات:

الف: فرم درمحتوی مراسم نقش عظیمی را ایفا میکند، مثلاً "اگر گرانترین هدیه هم به دانش‌آموزی بایی اعتنائی و حقیرانه اعطاشود در ذهن کودکان ماچندان شکوهی نخواهد داشت لاف‌پاداشی که به فرد اهداء می‌شود در کلاس بازمیننه سازی قبلی و توجه سایر دانش‌آموزان هدف از تشویق مطرح شود تا سایر متعلمان رابتوانیم به کوشش بیشتری ترغیب نمایم.
"ب":

درمورد تشویق نهایت دقت رامبذول نمائید تا از نظر تربیتی و علمی و اخلاقی یافنی آموزنده و با ارزش باشد مثلاً "درانتخاب کتابی که فاقد عکسهای متنوع در هر زمینهای بوده یا احیاناً دارای محتوای تحقیقی و عمیق و بغرنج باشد اجتناب نمائید زیرا نونهالان ماکثر تحمل مطالعه سنگین و عمیق را دارند، رویهمرفته باید موارد تشویق قابل فهم دانش‌آموزان موردنظر بوده و نیازهای سنی و عقلی و بینشی او را ارضاء نماید.

البته اشیائی که باسن و فهم و ادراک و میزان تحصیلات دانش‌آموز متناسب باشد تاثیرات آن مسلم تراست چه بسا مطالب تحقیقی و ثقیل

خود باحضور یا بدون حضور سایر دانش‌آموزان اهداء کنند، از نظر مالی بمدرسه کمک کنند تا آنچه را که از نظر تربیت و تعلیم موردنیاز و توجه دانش‌آموزان است فراهم کنند، یا اینکه در ابتیاع آن با معلمان و مسئولین تربیتی و آموزشی و صاحب نظر آن مشورت نمایند.

(۸) - همیشه نمی‌توان دانش‌آموزان را به تشویق‌های لسانی و احسن و بارک گفتن‌هایی بی زحمت قانع و دلگرم نگاهداشت بلکه تنوع درانتخاب شیوه تشویق یا اعطاء جوایز مناسب در دوام کوششها و تلاشها و تحریک ذوق و سلیقه آنها مؤثر خواهد بود.
(۹) - بهره‌نانه‌ای نمی‌توان مدام به تشویقات بی‌مورد و پخش جوایز متعدد مبادرت ورزید بدیهی است عدم مراعات بجا و آگاهانه و سازنده این ضرورت باعث حقیر شمردن جایزه بوده و عاری از اثرات موردنظر خواهد بود.

(۱۰) - به دانش‌آموزان تفهیم شود که جایزه هرچند ممکن است از نظر قیمت کم باشد ولی چون عنوان جایزه با آن تعلق گرفته است از بهای بی‌ظنیری برخوردار است.

(۱۱) - عوامل موثر در تشویق در احوالی ارزشهای اخلاقی و اسلامی نقش خطیری را ایفا میکند و مسلماً "درانتخاب آن دقت کافی مبذول فرمائید تا از نظر ارزشهای حاکم بر روابط معنوی و فنی و علمی به علاقه دانش‌آموزان جهت و به خواسته‌های آنها عمق و ارزش دهد و در واقع به کودکان و نوجوانان "چه خواستن" و بدنبال و جستجوی "چه بودن" و برای "چه پیشرفت نمودن" را پاسخ دهد، در واقع تشویق "رانه

و آخرین پیام :

بدون تردید نباید چنین پنداشت که همه ضعفها و انحرافها و تقویت اعمال مثبت فقط و فقط با تشویق یا تنبیه میسر است زیرا عوامل متعدد دیگری از قبیل تغذیه ، وراثت ، اجتماع محیط خانواده و ... در شکل گیری شخصیت فرزندان ما نقش دارد .

اما آنچه به نظر بعضی از دانشمندان میرسد (۱) این است که تشویق جریان یادگیری را تسریع میکند ولی پاداش و تنبیه اثر موقتی دارد .

امید است در حد تشویق نماییم و بمرور ارزشهای معنوی جایگزین ارزشهای مادی شود تا انگیزه‌های الهی در قلب و روح عزیزان ما همواره پایدار بماند .

انشاء ...

(۱) دکتر علی شریعتمداری ، عضو ستاد انقلاب فرهنگی ، در کتاب جامعه و تعلیم و تربیت

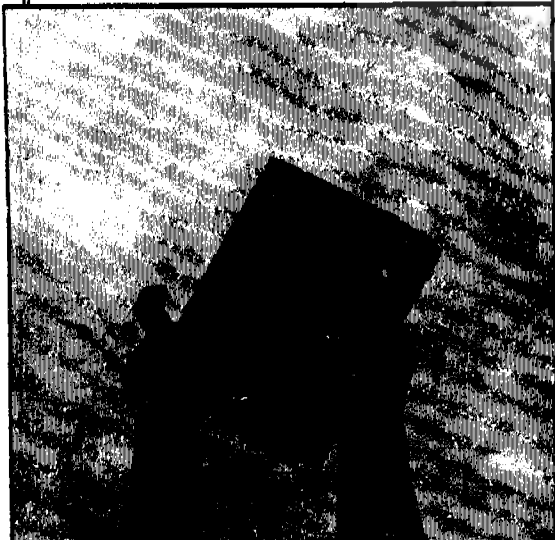
زیاد بچشم میخورد که کتب فلسفی و اسلامی عمیق و پیچیده به معلمان یا دانش‌آموزان هدیه می‌دهند که این کتابها یک بار هم لای آن باز نمی‌شود !!

"پ" :

اولیاء دانش‌آموزان از موقعیت‌های اقتصادی یکسانی برخوردار نیستند مثلا " فردمتمولی که به فرزند خود دوچرخه یا موتور اعطا می نماید باید اینگونه مشوقات توسط خود والدین و بدور از محیط مدرسه اهداء شود در غیراین صورت اگر بخواهند توسط معلمان یا سایر دست اندرکاران تربیتی و آموزشی چنین جوایزی برای تشویق فرزندشان درحضور یا بدون حضور سایر دانش‌آموزانی که مسلما " پدران آنها قادر به تهیه اینگونه جوایز نیستند اهداء شود یقینا " باعث اختلالات روانی و افسردگی سایرمتعلمان خواهد شد زیرا کودکانی هستند که بیشتر شایستگی چنین جوایزی را دارند ولی بعلت عدم امکانات اقتصادی خانواده شان دسترسی بآنها مقدور نیست .

"ت"

در بسیاری از خانواده‌ها متاءسفانه مشاهده شده است که در مقابل نمرات بیست فرزندانشان مبالغی وجه نقد (پول) بعنوان عاملی جهت ادامه پیشرفت بآنها میدهند ، این حربه شیطانی اهداف و منظور واقعی تشویق را لوٹ نموده و باعث ایجاد خلیقات انحرافی و جایگزین شدن انگیزه‌های مادی و اقتصادی در کودکان می‌شود . دانش‌آموزان چنین تصور می‌کنند که باید چنان تلاش نمایند تا هر چه بیشتر میتوانند از والدین خود پول بگیرند ،



ناصر کمالیان

قبل از هر چیز باید به رابطه معلم و شاگرد اندیشید و ضوابط و معیارهای آن را مشخص نمود. و قبل از هر چیز دیگر جامه هنر و مهارت ایجاد رابطه حسنه و مطلوب با متعلمان را بر قامت معلمان آراست و آنانرا نسبت به چگونگی این امر مهم واقف گردانید.

اگر به نقش موثر الگو در تکوین شخصیت شاگرد با دقت در مضمون آیه شریفه،

"لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ... (۱)

"همانارسل خدا برای شما سر مشق و نمونه نیکی است". توجه شود، و یا این فرموده

امام جعفر صادق (ع) را در نظرگیریم که :

"كُونُوا دُعَاةَ النَّاسِ بِأَعْمَالِكُمْ وَلَا تَكُونُوا دُعَاةَ
بِأَلْسِنَتِكُمْ" (۲)

"مردم را با رفتار خود به حق رهبری کنید نه با زبان خود"

در این صورت معلم بعنوان یکی از کارآمدترین الگوها معرفی میگردد. زیرا علاوه بر امور شناختی و مهارتها، آن دسته از یادگیریهائی که تحت عنوان حیطة عاطفی از آنها یاد میشود بطور مستقیم تحت تاءثیر الگوی شخصیت و رفتار معلم قرار دارد. پس لازم است که رابطه معلم و شاگرد مورد بررسی قرار گیرد.

اکنون ضروری بنظر میرسد که این سؤال مطرح شود که، چه عواملی روابط بین معلم و شاگرد را شکل میدهند؟ برای پاسخ دادن به این سؤال باید عواملی را که در فعالیت معلم و شاگرد نقش دارند مورد توجه قرار دهیم. زیرا این عوامل هستند که رابطه معلم و متعلم را به وجود می آورند.

یکی از عوامل مهم میزان آگاهی و دانش



معلم و شاگرد

شاید بتوان عواملی را که در ایجاد رابطه بین معلم و شاگرد موثرند به دو دسته مهم تقسیم نمود. یک دسته آن عواملی هستند که از زمینه های خارج از وجود معلم و شاگرد سرچشمه میگیرند. و دسته دیگر عواملی میباشند که از درون معلم و متعلم سرچشمه گرفته و منشاء روابط شخصی معلم و شاگرد میباشند. هدف اصلی این رساله ناظر بر عواملی است که منشاء درونی دارند.

آنچه از گذشته تا کنون در فضای آموزشگاهها بعنوان رابطه معلم و شاگرد وجود داشته است بیان کننده روابطی نه چندان مطلوب و مفید بحال معلم و متعلم بوده است. البته به ندرت محیط های آموزشی شاهد بعضی روابط حسنه بوده اند. امروزه شاید بیشتر روابطی که بین معلم و شاگرد وجود دارد رابطه ای اداری آیین نامه ای و خشک میباشند. مسلم است روابطی که بر اساس دستورالعمل و نامه های اداری بوجود آید نمیتواند ضامن آن رابطه حسنه ای باشد که تعلیم و تربیت اسلامی خواهان آن است.

بطور مثال آیا همان روابطی که بین مدرسین حوزه های علمیه و طلاب علوم دینی وجود دارد در بین معلمین و دانش آموزان مدارس نیز وجود دارد؟ راستی رابطه ای که بین طلاب و مدرسین حوزه ها وجود دارد از کجا سرچشمه آیا یک سری دستورالعمل های مدون و آئین نامه ای در ایجاد آن نقش داشته اند؟ یا رفتار و تعامل مدرسین و طلاب تابع یک سلسله پندارها و تفکرات و خلقیات خاصه که معلم و متعلم آنها را از واجبات و وظائف خود میدانند میباشند. آنها از چه پیروی میکنند و چه کسانی را الگوی

روابط معلم و شاگرد اثر میگذارد. این عامل باضافه نظم فکری و درجه منطقی بودن، مقبولیت او را در نظر شاگرد افزایش میدهد.

از جمله عوامل مهم دیگر طرز برخورد معلم است. چون همه رفتارهای علمی و غیر علمی معلم در طرز برخورد او با شاگرد ظاهر میگردد. و رابطه ای که فی مابین معلم و متعلم برقرار میشود تا اندازه زیادی تابع آن است. مهر و رزیدن، احترام گذاشتن، حلم و فروتنی و تواضع، دلسوزی و عدالت و اموری از این قبیل همگی به صورت رفتار و طرز برخورد با شاگرد پدیدار میشوند. این عامل باضافه درجه معنویت و روحانیت معلم است که پایه گذار محبوبیت او در نظر شاگرد است.

از جمله عوامل موثر در ایجاد رابطه بین معلم و متعلم، اهداف و نیات معلم است. زیرا نیت سرمنشاء هرگونه فعالیتی است که از جانب انسانها نسبت به هم صورت میگیرد. وضع ظاهری، جنس سن، عادات، علائق، گرایشها و تمایلات معلم و شاگرد نیز عواملی هستند که در تغییر رابطه آنها موثرند.

بغیر از آنچه که در بالا برشمرده شد، عوامل دیگری نیز وجود دارند که بطور مستقیم یا غیر مستقیم بر روابط معلم و متعلم تاثیر دارند. از جمله: وضع جلسه درس، همکاران، همکلاسان و وسائل و امکانات و تجهیزات و اوقات تعلیم و تعلم است.

بدیهی است که در منابع اسلامی در زمینه عوامل مهمی چون شخصیت علمی و اخلاقی، طرز برخورد معلم و متعلم و معنویت و روحانیت آنها میتوان ضوابطی بدست آورد، که قابل توصیه به معلمان و منتلمان مسلمان باشد.

عَلَىٰ عِلْيَاسَ عَلَيْهِ السَّلَامُ

عَظَمُوا أَقْدَارَكُمْ بِالتَّعَافُلِ عَنِ الدَّنِيِّ مِنَ الْأُمُورِ

با تغافل از چیزهای کم ارزش قدر و

شوکت خود را بالا ببرید

احادیث و روایات

ذلت با گفتار باشد و با انجام برخی از رفتارهای سبک و جلف که لا محاله آدمی را سبک و خوار می سازد.

لذا مومن حق ندارد بوسیله شوخیهای غیر متعادل و خارج از حد اعتدال خود را کوچک سازد گرچه مزاح و شوخی از نظر شرع ممدوح است ولی برخی از شوخیهای سبک کننده ارزش و بهاء انسان را بباد خواهد داد.

لذا در اخبار آمده است که لَا تَمْزُحْ فَإِنَّ الْمَزَّاحَ يَذْهَبُ بِالْبِهَاءِ، یعنی شوخی و مزاح ننما که شوخی کردن ارزشمندی انسان را از بین میبرد خداوند در سوره فرقان آیه ۶۳ وقتی ویژگیهای

بدون تردید ایمان موهبتی است الهی خداوند تمام افراد مؤمن را به میزان ایمان و تقوی بزرگ داشته کرامت و شکوهی بآنان اعطاء فرموده است در آیات قرآن چنین آمده که شکوه و عظمت شما در انحصار خدا و پیامبران و مومنین است بنابراین افراد با ایمان باید بدانند در پرتو ایمان از شخصیت والائی برخوردارند گرچه از نظر لباس و رنگ و امکانات دنیوی برجستگی خاصی را دارا نباشند اما ایمان بآنان عظمت و شکوه می بخشد.

از محتوای برخی از روایات استفاده میشود که خداوند راضی نیست مؤمن آن شکوه و عظمت خود را با انجام برخی از امور از دست داده خویش را خوار و ذلیل سازد. لذا در روایات آمده که خداوند همه کارهای مؤمن را به او واگذاشته ولی ذلیل شدن و خوار گشتن را به او واگذار نکرده است یعنی مومن حق ندارد به دست خود، خویش را ذلیل سازد خواه این

بردارد یعنی فرد باایمان با اینکه دقیق وهوشیار بوده وازهمه رفتارها و کردارها آگاهی کامل دارد بخاطر تحفظ کرامت انسانی خودراطوری وانمود میکند که آن رفتار رامشاهده نکرده وبرخی از سخنان رانشنیده است .

بدون تردید همین تغافل درمواردی خودیک عامل تربیتی می‌تواند باشد وازاین رهگذرمی-توان اثرات تربیتی وپرورشی درکودکان بوجود آورد زیراوقتی آنان دریافتند که بزرگترها با بزرگداشت ازکنار اعمال زشت آنها گذشتند خودبخود احساس شرمندگی کرده ازتکرارآن اعمال شرمنده ونادم خواهند شد برعکس با پرده دری و درگیری ترس و ابهت آن کار از بین نرفته زمینه تکرار آن عمل فراهم خواهد آمد .

بعنوان مثال وقتی پدری به بچهاش بگوید تو دروغ نگفتی تو راستگو هستی این اشتباه بود که چنین کلمه‌ای را بر زبان آوردی . بدیهی است کودک متنبه شده از تکرار دروغگوئی خودداری خواهد کرد برعکس اگر پدری با سماجت و اصرار ثابت کند که فرزندش دروغ گفته است خود بخود و ناخودآگاه زمینه تکرار عمل فراهم گشته و کودک دوباره بآن کار ناروا مبادرت خواهد ورزید .

در خاتمه باید توجه داشته باشیم که حفظ کرامت و شخصیت انسانی ایجاب میکند که در هر جریانی خویشتن را شرکت نداده خود را درگیر نسازیم .

بندگان شایسته را بیان می کند می‌فرماید :
وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا
وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

یعنی بندگان شایسته با نرمی و آرامی راه رفته در آن هنگام که نادانان با آنان بنادانی و جهالت برخورد نمایند بجای عکس العمل نشان دادن با کرامت و بزرگداشت ازکنار اینگونه رفتار میگذرند و عبارت ساده تر هیچگاه در برابر بدیها و زشتی ها مقابله به مثل ننموده با کرامت انسانی خود را نگهداری مینمایند .

مربیان و معلمان باید باین نکته ظریف تربیتی توجه داشته باشند و بدانند که کودکان و دانش آموزان باقتضای سن کودکی گاه گفتار و کرداری را مرتکب میشوند که زیننده یک انسان کامل نمیباشد بنابراین طبق محتوای روایت برای نگهداشت حیثیت و کرامت باید با بی - توجهی و تغافل از کنار این حوادث عبورنمایند عبارت دیگر نباید خود را درگیر مسائل بی - ارزش بنمایند .

درفراز دیگری از قرآن درتوصیف ویژگیهای مومن چنین آمده است :
وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا
یعنی مردان شایسته خدا کسانی هستند وقتی با گفتار و کردار لغوی که فاقد هرگونه ارزش و بهائتی است برخورد میکنند با کرامت ازکنار آن گذشت کرده ارزشمندی خودرا حفظ می‌نمایند نکته ظریفی که دراین روایت وجود دارد اینست که کلمه تغافل بکار برده شده است کلمه تغافل از باب تفاعل است مثل کلمه تمارض است بدیهی است کلمه تمارض وقتی بکار برده میشود که شخص بدون اینکه مرض و بیماری داشته باشد خودرا به بیماری زده از نظر قیافه و رفتار خودرا بیمار نشان میدهد کلمه تغافل هم همین واقعیت را در



$$E = mc^2$$

مادر عصر تحولات مهم علمی - یا عصر تمدن علمی - زندگی می‌کنیم. قدرت علم با سرعت غیرقابل‌تصوری در افزایش است و علم با همه جنبه‌های زندگی مادی و معنوی مادر آمیخته است همه مردم، هرگونه مسئولیت و تخصص که داشته باشند، خواه مسئولیت‌های اجرایی و علمی، خواه مسئولیت فکری، به نحوی با علم سروکار دارند زندگی امروز مسائل خاص خود ایجاد می‌کند که جز با پیش علمی برداختن بدانها میسر نیست به گفته‌ای، علم ابزاری است در دست آدمی، برای دگرگون ساختن زندگی. حال اگر این ابزار در جهت خیر و صلاح همه مردم به کار افتد، بیشک به پیشرفت جامعه انسانی کمک خواهد کرد. و این در صورتی است که به موازات افزایش امکانات آدمی برای دستکاری و دگرگون ساختن زندگی فکر او نیز متناسب با مسئولیت او رشد یافته باشد. و گرنه امکان بسیار هست که بهره‌مند شدن از علم در انحصار عده معدود - نادان یا بداندیش - درآید.

اهمیت تدریس علوم

تنها عرضه کردن تعدادی واقعیت علمی می‌داند نه به شاگرد و جامعه خدمتی کرده‌است و نه به علم... علم یافته دقیقی است از محتوا فرایند، و ارزشها... آموزشی که بر این سه جنبه علم تاکید نمی‌کند از ترقی دادن علم به مقامی که شایسته آن است در می‌ماند و نمی‌تواند نماینده واقعی علم باشد....

در مورد اینکه چه کسانی باید هدف علم - آموزی را تعیین کنند نظرهای متفاوتی بیان شده است. بعضی از محققان با تعیین هدف علم - آموزی به وسیله کسان دیگری غیر از معلم مخالفتند، و استدلال می‌کنند که... آنچه مسلم است این است که باید هدفهای علم - آموزی را شخص معلم که مسئول به تحقق رساندن آنهاست معین کند. " یعنی معلم باید بگوید من می‌خواهم به این هدف نایل آیم. من به این هدف اعتقاد دارم. مهمترین چیزی که در کتاب روش تدریس می‌بینیم فهرست هدفهاست. اما فهرستی که با این تفاوتی خوانده می‌شود و عموماً نمی‌تواند تعهد فکری و عاطفی لازم را برای تبدیل "فهرست تنظیم شده" به "فهرست من" منظور من" و "هدف من" ایجاد کند. بنابراین بهتر است به جای آنکه فهرستی از هدفها به معلم بدهیم، نوشته‌هایی از منابع گوناگون به منظور برانگیختن کنجکاوی او در مورد هدفهایش - نه ارضای این کنجکاوی در اختیارش بگذاریم، تا آنها را بخواند و مناسب اصلی را مطالعه کند و ببیند و بر معلومات خود به راههای مختلف بیفزاید. سپس به این پرسشها فعالانه و مؤثر پاسخ دهد: هدف من از علم آموزی چیست؟ میل دارم شاگردانم چه تصویری از علم داده باشند؟....

شواهد بسیاری هست که برخورداری مردم از تفکر علمی و آزاداندیشی مانع آن است که از علم در راههای نامشروع استفاده شود. چه در این صورت است که می‌توانند نتایج کاربرد اصول علمی را پیشبینی کنند و از سرنوشت خود آگاه باشند. از آنجا که در هر اجتماع - هر قدر هم مترقی باشد - تنها عده معدودی از افراد راهی دانشگاه می‌شوند و اکثریت مردم تنها دوره دبستان و دبیرستان را می‌گذرانند، بنابراین در این دوره‌هاست که باید برای مردم معرفت علمی لازم فراهم آید و بینش صحیح، در آنان ایجاد شود، و از همه مهمتر آنان را به این واقعیت معتقد کرد که کسب معرفت علمی محدود به زمان و مکان معینی نیست، و بدین ترتیب آنان را برای زندگی در عصر خود آماده ساخت. توجه به این واقعیتها اهمیت علم آموزی را در دبستان و دبیرستان روشن می‌سازد.

به طور کلی تدریس علوم مانند تدریس - موضوعهای دیگر بر سه اصل استوار است: محتوای درس، هدف آن، و روش تدریس.

از جمله مسائلی که در مورد علم آموزی مطرح می‌شود این است که آیا محتوای برنامه است که باید مورد توجه قرار گیرد یا روش تدریس، یا هر دو؟ هدفهایی که دنبال می‌شود با نیازهای فعلی و آینده جامعه‌ها متناسب است یا نه؟ هدف علم - آموزی را چه کسانی باید تدوین کنند، برنامه‌نویسان یا معلمان؟ و بر اساس چه معیارهایی؟

با اینکه این مسائل محل مباحثات بسیار بوده است، اما محققان علم آموزش کمتر پاسخهای فاطمی به آنها می‌دهند. در بسیاری از نوشته‌های مربوط به علم آموزش در جواب سئوالهای بالا بیاناتی از این قبیل دیده می‌شود: "علم چیزی والاتر از محتواست." معلمی که نقش خود را

علم به مردم غیر دانشمند، دردیرستان، به ایجاد تضرعات نادرست وعدم علاقه به علم می‌انجامد و منشاء اظهاراتی چون "من هرگز از علم چیزی نفهمیدم!" می‌شود. حتی دانشجویانی که قصد ورود به دانشگاه دارند، پندارهایی غلط از علم در ذهن خود دارند و آن را مجموعه‌ای از واقعیتها با جوابهای صحیح پیرشها می‌انگارند.

درست است که واقعیتها اساس علمند، اما همان طور که یک توده آجر باخانه، قابل قیاس نیست، مجموع واقعیتها نیزقی نفسه علم نیست و چنانکه اریکم. روگرس می‌گوید "... وقتی که درباره حاصل علم آموزی فرزندانمان که قصد دانشمندشدن ندارند می‌اندیشیم، هرگز راضی نمی‌شویم به اینکه فقط واقعیت آموخته باشند. چون واقعیتها به زودی فراموش می‌شوند بسیاری از صاحبنظران تجدید نظر را در شیوه‌های سنتی، یا کنونی تدریس علم لازم می‌دانند و پیشهاد می‌کنند که لازم است که شیوه‌هایی ابداع شود که بتواند بین علم و جامعه همبستگی ایجاد کند.

هنگامی که هدف فراهم آوردن معرفت علمی برای مردم است، صور مختلف آموزش‌گروهی و انفرادی نوجوانان و بزرگسالان مورد توجه قرار می‌گیرد. گر چه امروزه بر آموزش انفرادی تاءکید فراوان می‌شود، اما به دلایل متعدد در هر موقعیتی (حتی وقتی که امکانات آموزش انفرادی میسر است) به آموزش گروهی توجه بسیار می‌شود. از آنجا که امکانات آموزش انفرادی همیشه میسر نیست، بنابراین آشنائی با روشهایی که در آموزش گروهی قابل اعمال هستند، و نیز تکمیل آنها، لازمه هر گونه نظام آموزشی است.

بدیهی است که هدفهای کلی آموزشی را نیازهای جامعه معین می‌کند البته جامعه‌ای متعادل و اسلامی و بدین جهت تدوین آنها بر عهده کسانی است که هم‌از این نیازها آگاهی بیشتر دارند و هم صاحب خصوصیتی باشند که برای تقبل چنین مسئولیتی ضروری است. از جمله اینکه حقیقتجویی در آنها پرورش یافته باشد، به امور جهان با دید دقیق و بدون حب و بغض بنگرند و بتوانند تشخیص دهند که در چه شرایطی چه اموری رخی‌دهد. و در قضاوت تعصب شخصی نداشته باشند، تفاوت واقعیتها و عقاید شخصی را بشناسند و در قبول امور و نظرات غیر مستند محتاط باشند، و از همه مهمتر طرز تفکر علمی داشته باشند و برای علم و روش آن ارزش لازم قائل باشند.

چیز دیگری که همواره باید در نظر داشت این است که تدوین هدفهای علم و تحقق بخشیدن به آنها، دو واقعیت جدا از هم و متفاوت هستند هدفهای نوشته شده عموماً "جالب و ستودنی هستند. اما اینکه چگونه و به دست چه کسی باید به تحقق برسند، مسئله دیگری است. اغلب در جواب این سؤال گفته می‌شود که به وسیله برنامه‌های درسی مناسب و فعالیت صحیح معلم این واقعیت گفته بالا راکه هدف را معلم باید معین کند مورد توجه قرار می‌دهد.

ناخشنودی از روش تدریس در هر اجتماعی کمابیش دیده می‌شود، و این شاید دلیل محکمی است بردشواری پیشنهاد و انتخاب روش کاملاً مؤثر. بیان زیرنشانهای از این ناخشنودی است. "... با همه تاءگیری که علم در زندگی امروزی ما دارد، ... با اینکه در عصر تمدن علمی زندگی می‌کنیم ... هنوز شیوه‌های آموختن

این جنبه‌ها در عموم نظریه‌های تدریس مورد توجه هستند . چنانکه آزویل می‌گوید در صورتی آموزش برای شاگرد مفهوم پیدا می‌کند که شاگرد هم مایل به آموختن باشد و هم قدرت آموختن داشته باشد .

کزن خاطر نشان می‌سازد که دلایل زیاد نشان می‌دهد که ایجاد تردید به صورتی ماهرانه در شاگرد ، نسبت به معلومات خود ، عامل افزایش دهنده آمادگی شاگرد برای کسب معلومات بیشتر و ادراک و انتقال به موقعیتهای نو شناخت و دستیابی به حل یک مسئله به شمار می‌آید . وی می‌گوید که آن دسته از خصوصیات محرک خارجی که کنش آنها ایجاد آمادگی ذاتی برای تغییر یافتن است معمولا " تازگی ، تغییر ، شگفتی ، بفرنجی ، ابهام و امثال آنها نامیده می‌شوند . به نظر کزن ، برای ایجاد آمادگی آموختن ، لازم است که اطمینان فرد نسبت به موضوعی متزلزل شود در نتیجه وی به فعالیتی دست می‌زند که آن را آموختن می‌نامیم . وی خاطر نشان می‌سازد که ما نمی‌توانیم به شاگرد چیزی " بیاموزیم " بلکه او خود می‌آموزد .

رومی **W. D. Roney** نیز ایجاد تمایل به آموختن را نخستین گام هر فعالیت آموزشی می‌داند . وی نیز معتقد است که بهترین راه برای جلب توجه شاگرد و ایجاد آمادگی در او این است که نسبت به آنچه می‌داند شک کند ، یا در موقعیتی قرار گیرد که پذیرفتن آن برایش دشوار باشد .

نکاتی چند در باره فعالیت آموزشی معلم فعالیت آموزشی را معمولا " انتقال شاگرد از نقطه A به نقطه B به وضع تسلسلی می‌دانند . (نقطه انتها B → نقطه آغاز A) گر چه این تعریف و این طرح ساده به نظر می‌رسد ، اما حتی ورزیده‌ترین معلمان در برابر پیچیدگی خاص آن در می‌مانند . بعضی از سوالیهائی که بیدرنگ مطرح می‌شوند این است که : (۱) نقطه آغاز چیست ؟ (۲) نقطه انتها چیست ؟ (۳) کدام نوع فعالیت یا روش تدریس از همه کارآمدتر است ؟

یکی از دشواریهای آموزش گروهی متفاوت بودن نقطه A در افراد گروه است . چون حتی در گروهی که به حداکثر یکنواخت است باز هم از نظر استعداد ، هوش و تجربیات شخص متفاوتند . همین سبب می‌شود که معلم در کار انتخاب روشی که برای همه شاگردان مفهوم داشته باشد در بماند . نیز همین واقعیت معلم را برمی‌انگیزد تا از روشهای متفاوت استفاده کند . با اینکه روشهای تدریس متفاوتند ، اما جنبه‌های مشترکی دارند که در عموم تئوریهای تدریس بر آنها تکیه می‌شود .

برونر معتقد است که هر تئوری تدریس باید چهار جنبه را در نظر بگیرد : (۱) ایجاد آمادگی برای آموختن در شاگرد . (۲) ساخت شیوه تدریس چنان باشد که شاگرد موضوع را به سهولت دریابد . (۳) توالی فعالیت تدریس بهترین توالی ممکن را داشته باشد . (۴) نتیجه فعالیت تدریس با جنبه‌های مناسبی از یاداثر و تنبیه همراه باشد .

بقیه از صفحه ۳۷

استعمارگران اروپایی از بومیان قاره آمریکا در حدود ۵۰۰ سال قبل است اما درحقیقت همین استعمارگران و اشغالگران سرزمین جدید که هر چیز را بامیزان بهره دهی آن می‌سجند و جزئی طلبی چیز دیگری نمی‌بینند خیلی زود این آفت جان و سلامت انسانها را به خدمت خود گرفتند و با اشاعه و ترویج گسترده آن در تمام نقاط جهان روز نه دیگری برای غارت و چپاول ملت‌های فقیر و محروم و مستعمره خویش گشودند. همه مردم ایران هنوز ماجرای رژی و اعطای امتیاز کلی تنباکو از طرف ناصرالدین شاه قاجار به ماژور نالبوت انگلیسی در سال ۱۸۸۹ و بالاخره مسئله نهضت تنباکو و لغو امتیاز به همت مرحوم میرزای شیرازی را بیاد دارند. این امتیاز بزرگ با تمام تبعات منفی و مضر و حدود وسیع اسارت بار آن فقط در مقابل چهل هزار لیره استرلینگ واگذار شده بود در صورتیکه عواید یکسال آن به چندین برابر این مبلغ میرسید و تازه موضوع مادی نسبت به هدفهای سیاسی و استعماری دیگر در درجه پایین تری قرار داشت. امروزه حتی نوجوانان مامیزان مصرف نامحدود و فراوان سیگارهای خارجی را بخاطر دارند و هنوز هم همانها را به طور قاجاق کمابیش در دست افراد می‌بینند و بعلاوه بنا بر اطلاعاتی که بطور رسمی منتشر میشود آگاهی دارند که چقدر از سیگارها با مارک ایرانی از توتون وارداتی تهیه شده است و تمام اینها نشانگر کامروائی بیگانگان و استعمارگران در راه نیل به هدفهای پلیدشان به قیمت زیانهای مالی و جانی بیشمار



تعارض مصرف سیگار بادیین و اخلاق :

خیلی بی انصافی و یا حداقل بی توجهی است اگر کسی بخواهد تباین آشکار بین سیگار بادیین و اخلاق را نادیده بگیرد. زمانی این اغماض و بی توجهی قابل گذشت بود که علم تجربه در حدی نبود که به جزئیات زبانه‌ها و خسارات مسائل و موضوعها دسترسی باشد اما امروز که وجود سم نیکوتین در سیگار که از کشنده ترین سموم است معلوم گشته است و تقریباً همه بخواص مهلک آن وقوف یافته و مثلاً "کشاورزان بیسواد هم به هنگام سمپاشی حتی از آلوده شدن پوست دست خود به سموم دفع آفت پرهیز دارند و یا وقتی که ما بهنگام بروز بیماری داروهای مختلف شیمیائی را با کمال احتیاط و بنابه تجویز پزشک مصرف میکنیم و در موافقی بنا به نظر پزشک متخصص از مصرف بهترین و سالمترین و لذیذترین خوردنی‌ها نیز اجتناب میکنیم چطور ممکن است نظر مسلم وقاطع همه پزشکان متخصص و دانشمندان بزرگ همه جهان را دمتکی به مطالعات و تحقیقات دامنه‌داری است نادیده بگیریم و بتصور اینکه (انشاءالله اینطور نیست) سمی مهلک و بلائی خانمانسوز را که دشمن جان و مال و اقتصاد و استقلال و خودکفایی ماست به این سادگی مصرف کنیم و استعمال آنرا برای خود و یاد دیگران جایز بشماریم. بدتر از آن اینکه سیگارها آنقدر بی توجهند و بیاسی اطلاع که با مصرف سیگار در مجامع عمومی و در حضور دیگران با آلوده کردن هوای اطراف این سم مهلک را ناخواسته به خورد اطرافیان و گاهی عزیزترین افراد یعنی خانواده و اطفال معصوم

خود هم میدهند. این افراد باید توجه داشته باشند که بر اساس دین و احکام اولیه و ثانویه مثلاً " حکم " لاضرر ولا ضرار فی الاسلام " و یابنابه فتوای حضرت امام در جلد دوم رساله فقهیه تحریر الوسیله (مسائل ۲، ۳ و ۶) و سایر مراجع عظام و این نظرات استاد شهید آیت الله مطهری در کتاب "تعلیم و تربیت در اسلام" (صفحات ۱۷۸-۱۷۹) و سایر ادله و براهین عقلی و شرعی راه اساسی و کلی درست پرهیز از مصرف دخانیات و دوری از استعمال سیگار میباشد. این اقدام موجب رهایی ملت و کشور از خسارات و صدمات بیشمار و تقویت اساس جمهور اسلامی از طریق تقویت اقتصاد و استقلال و سازندگی کشور است.

پس از این مقدمات کلمهای چند با مربیان عزیز که ارشاد و هدایت نسل جوان رابعهده دارند :

مربیان بزرگوار - شما که بازحمات فراوان سعی در بالا بردن آگاهیهای جوانان در زمینههای گوناگون مینمائید و یقیناً " باین موضوع واقفید که علاوه بر اینکه دانشآموزان و دانشجویان شما از منبع وسیع معلومات و اطلاعات مربیان خود فیض می‌برند و برای مفید بودن در آینده توشه‌هایی فراهم میسازند رفتار و منش‌ها و اتخاذ رویه‌های زندگی روزمره شما تا آنجا که برای دانشآموزان قابل رویت است اثرات دیر پا و چه بسا همیشگی در آنان میگذارد. لذا میتوان گفت که نقش الگو بودن و عمل مربیان در انتخاب عادات و روشهای زندگی جوانان بی نهایت مهم و اساسی است. چنانکه رفتار و عادات پدر و مادر جوانان نیز نقش آفرین است.

لطفاً " ورق بزنید



والدین عزیز در هدایت کامل حیوانات و اطمینان از توفیق در تعلیم مطالب نقش مؤثر و تعیین کننده دارد . لذا برای حفظ سلامت و سعادت نسل فعلی و نسل‌های آینده بایستی در تکمیل آگاهیها و ارائه روشهای صحیح عاداتی و رفتاری نهایت تلاش را بعمل آورد و حیوانات را با آگاهی دادن و از طریق نمونه قرار دادن خود از گرایش به مصرف دخانیات که به حق دروازه ورود به سایر اعتیادات و مفاسد است جلوگیری نمود .

باعنایت به مطالب فشرده‌ای که درسطور فوق آمده چه از لحاظ آنچه که اصطلاحاً " مطالب درسی گفته میشود وجه از نظر اثرات منفی بسیاری که در جامعه میگذارد آگاهی از زیانها و خسارات بیشتر دخانیات و عمدتاً " مصرف سیگار برای حیوانات اهمیت فراوان دارد و در کنار و همراه با ارائه آنگونه آگاهیها، کاربرد این معلومات در عمل از طرف مربیان بزرگوار و

فراهم نباید .

— احتراز از وارد آمدن لطمه روحی بر کودک و

نوجوان .

— خودداری از نوازشهای بیجا ، برهنه شدن ،

در حضور کودک میز و یا نوجوان

— رعایت بهداشت جسمی و روانی طفل و

نوجوان .

— معالجات پزشکی برای آنها که ابتلاآت شان

جاد است و حتی جراحی نومورها .

— کنترل آمد و شد ها و معاشرت ها و خور و

خواب های فرد .

بقیه از صفحه ۳۳



کنترل و درمان

بر این اساس درمان و پیشگیری مبتلایان امری است فوق العاده ضروری در این رابطه موارد زیر باید مورد نظر باشد :

— کنترل عوامل آلوده کننده محیطی تا زمیسه برای بیداری مومع فراهم نباید .

— ایجاد زمینه برای کار و اشتغال و سرگرمی مناسب تا فرصتی برای سرگرمی یا خود در افزوا

بقیه از صفحه ۶۱



می ماند و در دیگری فرو می رود . این پدیده معمولاً " کنجکاو ی شاگردان را برمی انگیزد و منشاء بحث می شود .

گر چه نوع مطالب درسی و نحوه تالیف آنها در ایجاد آمادگی و تمایل برای آموختن مؤثرند اما چنانکه بیان شد مسئولیت عمده این کار را معمولاً بر عهده روش تدریس می گذارند . از

برای مثال در آغاز درس چکالی اجسام می توان دو لیوان محتوی مایع شفاف و بیرنگ ، که ظاهراً " همانندند (در یکی آب است و در دیگری الکل سفید) ، در برابر شاگردان قرار داد . سپس در هر دو نکه های یخ انداخت . بدیهی است که یخ در یکی از لیوانها شناور