

فصل ۱- مساله استمناء یا خود ارضائی

مقدمه

گفتیم که بعقیده بسیاری از روانکاوان حیات جنسی کودکان از دوره بلوغ نیست، بلکه در مواردی از همان دوران طفولیت و خردسالی است و در طفل پای بندیهائی به برخی از جنبه‌های غرائز و لذات وجود دارد. اما اینکه آن را بروز نمیدهد بدان خاطر است که بگونه‌ای خود را با جامعه همانند ساخته است.

افرادی چون فروید که مساله را با بزرگ بینی بسیار نگریده اند معتقدند غرائز فرد تا رسیدن به بلوغ این دو مرحله را طی میکند:

۱- مرحله دلیستگی به خود **Auto Erotisme**

که از تولد تا ۳ سالگی و شامل مرحله‌دانهی مخرجی و تناسلی است.

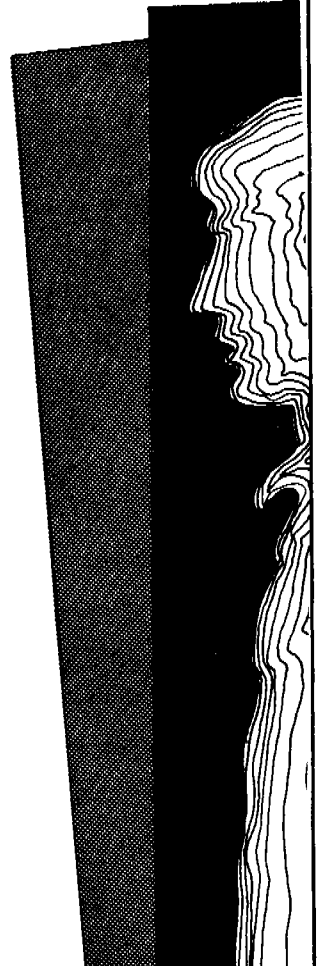
۲- مرحله دلیستگی به دیگران **Erotisme Hetero**

که از ۳ سالگی تا بلوغ است و شامل دوره‌بی ثباتی، دوره عشق به دیگران و دوره حیات مخفی جنسی است.

در طی هر دو مرحله برخی از کودکان به دلائل و عللی از راه خود ارضائی به لذت و تخلیه جنسی دست میزنند. این امر برای آنان لذتبخش و هیجان انگیز است ضمن اینکه عوارضی را برای حیات بعدی متوجه او میکند. عامل فوری و انگیزه لحظه‌ای آن همان ایجاد سکون و رفع نگرانی است که البته نمیتواند مداوم باشد.

تغییرات جنسی

کودکان و نوجوانان



اندیشه مقابله‌ای را در ذهن بیرواراند.

در شروع به آن امر و هم در حین آن تخیلات اوج میگیرد، آنچنان که گمان دارد با افراد مختلف در ارتباط است و آنها در حضور او هستند. گاهی او افرادی خیالی را در ذهن مجسم میکند، افرادی که در اجتماع نیستند و چهره‌شان ساخته تخیلات آنهاست و معیذا این چهره مایه تحریک و گرمی آنهاست.

این مسائل در نزد نوجوانان بیشتر مصداق دارد نه در نزد کودکان، فکر آنها که دچار بلوغ زودرس بوده و یا درگیر صحنه‌هایی بدآموز و روابط غلط باشند و مزه لغزش مذکور را چشیده باشند.

این لغزش پیش از اینکه در نوجوان پدیدآید و ریشه‌دار شود ابتدا بصورت یک احساس است، بعد بصورت تخیل در آمده و سرانجام بصورت فعالیت جنسی و استمناء ظهور میکند. در این راه گاهی با خیال فرد مورد نظری سرگرم است زمانی با فردی با چهره تصویری و ابداعی در زمین، گاهی با عکس و زمانی با شیء...

استمناء در رابطه با تن

عمل ناگوار استمناء ممکن است از حدود ۲ سالگی بصورت کشف در کودکان شروع شود. بدین معنی که آنها در ضمن بازی با خود و دستکاری ها و یا مالش ها و اصطکاکها آن را کشف کرده و از آن لذت ببرند. این لذت بعدها پایهای برای تکرار و سپس عادت خواهد شد.

از حدود سنین ۳-۴ سالگی گاهی وجود کرمک که سبب پیدایش خارش در اطراف مجاری

ماهیت استمناء

نوعی تحریک مکانیکی در دستگاه تناسلی است که در بچه‌ها و یا بزرگترها صورت میگیرد. فرد عملاً "با خود کاری میکند تا به تخلیه هیجان دست یابد. بدین سان این طرز فکر که گاهی فرد در آن وضع از خود بیخبر است درست نیست. اصل مساله این است که مقدمات آن امری آگاهانه است.

استمناء یک عمل انحرافی و یک عکس العمل از نوع قائم مقام ساختن رفتاری به جای رفتار دیگر است. این امر در نوجوانان و جوانان بیشتر مصداق دارد از آن بابت که آنان بجای ازدواج و داشتن روابط مشروع و سالم تن به چنان رفتاری میدهند و اصولاً "نفس عمل بصورت دیگری تمنای ازدواج را نشان میدهد.

فرد مبتلا یک نقش دوشخصیتی را در باره خود ملاحظه میکند در عالم خیالیبافی و تصور و اندیشه از ملاقات با دیگران به خود میبردازد و با تخیل خویش سعی دارد عطش ناکامی و محرومیت را در خود سیراب نماید. مساله اصلی تمنای ملاقات با دیگری است که برای او دور از دسترس است. و اگر در دسترس بود بصورت مشروع یا نامشروع از طریق بازیها، روابط با همجنس آن راحل میکرد.

نفس تخیل در این امر

بدین سان استمناء نوعی اطفاء شهوت بوسیله خود شخص است و آدمی طرف شریکی برای خود ندارد. در خود و دنیای خویش است و حداکثر این است که در ذهن و تصور خود فردی یا بدنی را مجسم کند و تازه آنها هم بدون اینکه

دختران که آمار آن را تا حدود ۳۰٪ ذکر کرده‌اند میگویند این امر مربوط به دستگاه تناسلی در دختر است که در درون بدن قرار دارد و کمتر تحریک پذیر است . وهم بازی با خود بعلل گوناگونی در آنان کمتر است . این امر خود سبب آن میشود که دختران قبل از سنین بلوغ کمتر دچار لغزش شوند و پس از بلوغ اگر در معرض این لغزش و فریب قرار میگیرند علت اساسی را در جنبه عاطفی شان باید جستجو کرد .

در عین حال این امر به وضع حالات و رفتار، برخورد هایشان در خارج از محیط خانه ، رشد آنان ، و عوامل فرهنگی و طرز برخوردها دارد . ممکن است مخصوصاً در سنین بلوغ به علت حساسیت و عاطفی بودن بیشتر دختران آنها در معرض لغزشهای بیشتری باشند ولی بعلافت خفاکاریها این امر کمتر علنی میشود .

در چه کسانی بیشتر است :

بررسیها نشان میدهند که این ابتلا در نزد عده‌ای با شرایط زیر بمراتب بیشتر از دیگران است :

— در آنها که ابتلاآت جسمی و معدی چون کرمک وانگل دارند .

— در سنین بلوغ و نوجوانی که بیداریهایی که در این رابطه پیدا شده و تحریک پذیریها بیشتر میشود .

— آنها که اختلالات روانی دارند و مضطرب و پریشانند .

— کسانی که فوؤ العاده خجول و شرمندehاند و از شدت خجلت همیشه سرد و منزوی هستند .

— آنها که ارتباط صمیمانه با دیگران را مخلص

تناسلی میشود ممکن است موجبات این امر را در فرد فراهم کند و کودک، بدون آنکه از این مسائل سر در آورد بدان مبتلا شده و به آن عادت کند ابتلاآتیی که بر این اساس در سنین خردسالی پدید میآید در حدود سنین ۶ و ۵ به اوج میرسد . برخی از تحقیقات در جهان غرب (تحقیقات میرز و همکارانش در ۱۹۵۷) نشان داد که در آن مناطق ۶۰٪ کودکان چنین ابتلاآتیی را دارند و البته ما در جامعه خود به چنین آماری دست نیافتیم .

استمناء کودکان معمولاً "نهمیده و بیحساب است به غیر از استمنای نوجوانان و جوانان است که اساس آن مبتنی بر تحریکات روانی است . این امر در دوران کودکی اندک و در نوجوانی بسیار است ، برخی از بررسیهای علمی و تجربی در مورد مبتلایان به این بیماری نشان داده است که بعضی از نوجوانان آنها هفته‌ای تا ۸ بار چنین ابتلاآتیی را دارند . تحقیقات عالمانی چون کینزی اوج این ابتلا را در سنین ۱۳-۱۵ ذکر کرده اند و در دوران بلوغ و سالهای رشد آن دامنه آن اضافه میشود .

استمناء " در رابطه با جنس

این ابتلا بر اساس بررسیهای علمی بین پسر و دختر وجود دارد ولی اکثر بررسیها نشان میدهند که این امر در بین پسران هم زودتر شروع میشود و هم بیشتر شایع است . حالات وقوع آن در دختران همان مشخصاتی را دارد که در نزد پسران و هدف آن همان نجات از نگرانی و رسیدن به سکون است . در مورد کمتر شایع بودن این امر نزد

در مواردی بسیار دیده شده است که مبتلایان قبل از ارتکاب عمل در خود احساس تشویش و نگرانی میکنند و آنگاه برای رفع و تسکین موقت آن دست به دامان این روش میشوند. پس از ارتکاب عمل رخوتی در آنان حاصل میشود و به خواب عمیقی فرو میروند و آرامش نسبی برایشان حاصل میشود و پس از آن به فکر عواقب و مضار و یا گناه آن می افتد و از نرسو دچار تشویق میشود و آن عمل مجدداً از سر گرفته میشود.

نشانه‌ها در مبتلایان

نشانه‌ها و ملاک‌هایی است که وجود آنها حکایت از ابتلای کودکان و نوجوانان به این امر دارد و ما آنها را یادآور می‌شویم و نخست این نکته را یادآور می‌شویم که برخی از این صفات بصورت مادرزادی در افراد وجود دارد و نباید بعنوان نشانه این بیماری تلقی گردد و یا در برخی از بیماری‌های سخت و ابتلاآت عفونی که کودکان را حادث می‌گردد برخی از این علامات پیدا میشود و حساب آن را باید از این امر جدا کرد. اما آن علائم و نشانه‌ها عبارتند از:

– وجود حلقه سیاه و ضعیف و ست در زیر چشمان.

- اشک آلودی و ناآرامی چشم .
- کف دست‌ها اغلب عرق کرده و خیس است .
- بیحالی و بی‌رمقی در آنان کاملاً "بچشم می‌خورد .
- خواب آلود و مضطرب بنظر رسیدن چشم .

آسایش خویش فرض میکنند .

– کودکان و نوجوانانی که خود را در خانه یا مدرسه فراموش شده و ناخشنود می‌یابند .

– آنها که نمی‌توانند بعلت کمبود وسائل و اسباب بازی خود را مشغول نگه دارند .

– آنها که فوق العاده رویائی ، خیالیاف و منزوی هستند .

– آنها که به این امر عادت کرده‌اند و مختصر تحریکی آنان را از خود بیخود می‌کند .

– بزرگسالانی که به ضعف قوای جنسی دچارند و از طریق بازی با دیگران خود را آرامش می‌بخشد .

– ازدواج کرده‌هایی که در مقاربت احساس ارضاء نمی‌کنند .

– و بالاخره کسانی که به این امر عادت کرده‌اند اگر چه ازدواج کرده باشند .

وجود آن در فرد نشانه چیست

استمناء در افراد نشانه وجود یک نابسامانی و یک اختلال روانی است و فردی که به آن تن در میدهد فردی نامتعادل و نامیزان است . قرار و آرامش ندارد و بدنبال عاملی برای تسکین هیجانات و اضطرابات خود است و منشاء سفاهه این راه انحرافی را یافته است .

وجود استمناء در کودکان بهر علتی که باشد حکایت از این دارد که از داشتن مربی خوب و لایقی محروم بوده است و آنها نتوانسته‌اند به او خوب برسند و از درد و رازش اگر چه منشاء جسمانی داشته باشد سر درآورند . استمناء در افراد گاهی نشانه وجود یک اختلال عصبی بنام نوروز است و زمانی حاکی از اختلال شخصیت است و زمانی نشانه ناسازگاری‌ها و منفی‌بافی‌ها .

ابراهیم امینی

دوست خوب و رفیق مهربان یکی از نعمتهای بزرگ الهی و پناهگاه انسان و آرامش بخشدل و روان است. وجود دوست حقیقی در این جهان پرتلاطم یکی از احتیاجات هرانسانی است. کسی که از نعمت دوست مهربان محروم باشد احساس غربت و تنهایی می‌کند و یار و غمخواری ندارد تا در مشکلات زندگی به او پناه ببرد و از یاریش برخوردار گردد. یکی از بهترین خوشیهای زندگی رفت و آمد و گفتگوهای دوستانه است، که غمها را می‌زداید و به انسان نیرو می‌بخشد.

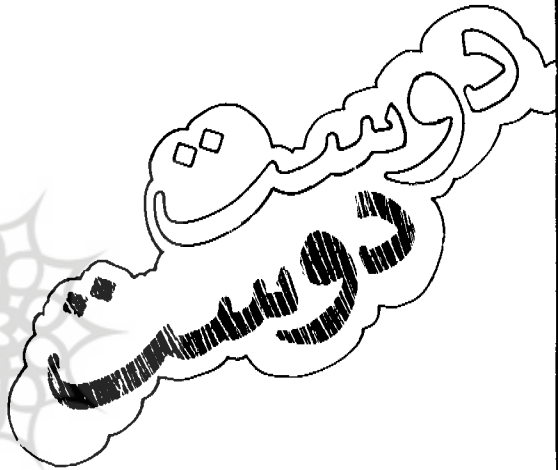
از حضرت موسی بن جعفر علیه السلام پرسیدند که: بهترین وسیله آسایش در دنیا چیست؟ فرمود: منزل وسیع و دوستان زیاد. ۱.

انسانی که در تهیه دوست و رفیق توانا باشد در زندگی سعادت مند و پیروز خواهد بود. و ناتوان ترین مردم کسی است که از بدست آوردن دوست، ناتوان باشد.

حضرت علی علیه السلام فرمود: عاجزترین مردم کسی است که از بدست آوردن دوست ناتوان باشد. ۲.

حضرت علی علیه السلام فرمود: فقدان دوستان یک نوع غربت و تنهایی است. ۳.

چنانکه بزرگها احتیاج به دوست و رفیق دارند بچه‌ها نیز رفیق و دوست می‌خواهند. کودکی که رفیق نداشته باشد هر جا باشد احساس غربت و تنهایی می‌کند و همواره پژمرده و افسرده است، یار و مونس و پناه ندارد. بچه طبعاً "دوست می‌خواهد و نمی‌توان" او را از این خواسته طبیعی محروم



حضرت علی علیه السلام به فرزندش امام محمد فرمود: بسرم! با پنج دسته صاحب رفاقت نکن (ببادروغ و غورفاقت نکن، دروغگو مانند سراب است ترا فریب می دهد، دور را نزدیک و نزدیک را دور معرفی می کند) ۲- با آدم فاسق و بدکردار رفاقت نکن، زیرا ترا با اندک چیزی حتی یک لقمه خواهد فروخت. ۳- با آدم بیخیل دوستی نکن، زیرا در موقع احتیاج کمکهایش را از تو دریغ خواهد کرد. ۴- با آدم احمق رفاقت نکن، زیرا به واسطه حماقتی که دارد به تو ضرر می رساند حتی ممکن است قصد نفع رساندن داشته باشد ولی در اثر نادانی به تو ضرر بزند. ۵- با آدمی که پیوند خویش را با خویشانش قطع کرده دوستی نکن، زیرا قاطع رحماز رحمت خدا دور و ملعون است. ۷- بنابراین پدران و مادران مسئول و آگاه نمی توانند نسبت به دوستان و رفقای فرزندانشان بی تفاوت باشند و در این باره نظارتی نداشته باشند. این کار نه به نفع فرزند است نه به نفع پدر و مادر. البته دخالت مستقیم پدر و مادر هم نه صلاح است نه نتیجه می دهد. انتخاب دوست یک امر دستوری نیست و با امر و نهی درست نمی شود.

اگر پدر و مادر بتوانند برای فرزندانشان دوستان صالح و خوبی تهیه کنند، صلاح و سعادت آنها را تا مین و راه تنهایی و فساد را تا حدودی بر آنها بسته اند. اما تهیه دوست صالح و مناسب هم کار آسانی نیست. بهترین طریقی که پدر و مادر می توانند انتخاب کنند اینست که وقتی بچه بحد رشد و تمیز رسید خوب و بد را شناخت بانر می و ملاطفت صفات یک دوست خوب و علائم یک دوست بد را برایش خوب تشریح کنند.

ساخت. دوست، غیر از همبازی است. ممکن است بچه همبازی داشته باشد اما دوست نداشته باشد گاهی بچه در بین همبازیها یا همکلاسهایش یکی را برای رفاقت انتخاب می کند. علت و انگیزه اصلی دوستیها خیلی روشن نیست. شاید یک نوع تناسب و سنخیت روحی، دو دوست را به سوی هم جذب کند.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود: دلپای مردم وحشی و سرگردانند هر کس با آنها انس بگیرد مجذوبش می گردند. ۴

انتخاب دوست یک امر احتمیلی نیست که پدر و مادر به فرزندشان بگویند یا فلان کس رفیق شود و یا فلان کودک رفیق نشود. کودک با دیدن انتخاب دوست آزاد باشد. اما این هم درست نیست که بچه در انتخاب دوست کاملاً آزاد باشد و هر که را خواست به عنوان رفیق برگزیند. زیرا اخلاق و رفتار رفقا بدون شک، در یکدیگر اثر دارد و دوستان بسیاری از اخلاق و رفتار خویش را از دوستانشان پیروی می نمایند. اگر چه، رفیق خوش اخلاق و خوبی پیدا کند از خوبیهای او پیروی خواهد کرد و اگر رفیق بد و نامناسبی نصیبش گردد از بدیهای آن سرمشق خواهد گرفت. چه بسیارند کودکان و جوانان پاک و بیگناهی که به وسیله دوستان فاسد به اوادیهای فساد کشیده شده اند و دنیا و آخرتشان تباه گشته است.

پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: انسان بر مرام و مذهب و روش دوست و همنشینش خو می گیرد. ۵

حضرت علی علیه السلام فرمود: خوشبخت ترین مردم کسیست که با مردمان خوب معاشرت نماید و بدین جهت اسلام به پیروانش دستور می دهد که از رفیق بد اجتناب کنید.



بگذارند. زیرا کودک، جوان در معرض تغییر و دگرگونی است و اخلاق عمومی و وضع محیط هم خوب نیست. باندک غفلتی ممکن است فرزند دلبندها را به وادیهای فساد و بدبختی کشیده شود. علاج واقعه را قبل الوقوع باید کرد.

حضرت علی علیه السلام فرمود: هر چیز آفتی دارد و آفت خوبی رفیق بد است. ۸۰

..... در ضمن نامه‌اش می‌نویسد: پدر و مادرم اجازه نمی‌دادند من با دوستانم معاشرت کنم اگر دوستانم در منزل می‌آمدند ناچار بودم با دو کلمه بی سروته حرفم را قطع کنم. من—ز یکی از دوستانم نزدیک منزل ما بود و پدر و مادرم با آنها آشنا بودند اما به من اجازه نمی‌دادند به منزل دوستم بروم یا او به منزل ما بیاید. من مشتاق بودم که با دوستانم بنشینم و صحبت کنم اما پدر و مادرم نمی‌گذاشتند، و از این موضوع رنج می‌بردم. یک روز تصمیم گرفتم هر طور شده در جلسه دوستان شرکت کنم. به مادرم گفتم امتحان دارم و به منزل یکی از دوستانم رفتم. منزل او دور بود با تاکسی رفتم و آن روز را با دوستان بودیم. عصر با تاکسی به منزل برگشتم اما کیف پول را در منزل دوستم جا گذاشته بودم. وقتی به منزل رسیدم پول نداشتم. به راننده گفتم بروم منزل برای پول بیاورم. دوان دوان به منزل آمدم و وقتی می‌خواستم پول راننده را ببرم مادرم گفت: کجای روی از ترس دروغ دیگری گفتم. در جواب گفتم: یکی از کتابهایم در خیابان افتاده. گفت: بگذار برادرت می‌رود. برادرم پرسید چه کتابی؟ من هم نمی‌دانستم چه بگویم. برادرم آمد تو کوجه مدتی گشت و چیزی پیدا نکرد. راننده تاکسی هم رفته بود. آیا مادرم نمی—

نتایج دوستی با بچه‌های خوب و بد را برایش توضیح دهند. آنگاه با کمال صفا و مهربانی با او بگویند که: می‌دانیم تو احتیاج به دوست و رفیق داری. تو اختیار داری هر که را خواهی برای رفاقت انتخاب کن اما مواظب باش با بچه‌های بد و بی تربیت رفیق نشوی. بدین وسیله می‌توان هم به کودک آزادی داد و هم او را در طریق انتخاب دوست خوب یاری نمود.

آنگاه از دور بر رفتار فرزند و دوستان آنها نظارت داشته باشند. اگر دیدند دوست یا دوستان خوبی انتخاب کرده‌اند آنان را تایید و تشویق نمایند و اسباب و وسائل رفت و آمد و رفاقت را برایشان فراهم سازند.

پدر و مادر از راه دیگر هم می‌توانند در انتخاب رفیق خوب به فرزندانشان کمک نمایند. می‌توانند در بین بچه‌های محله یا همسایه‌ها یا خویشان یا همکلاسها بچه خوبی را پیدا کنند و وسیله آشنائی و رفاقت آنان را فراهم سازند. اگر بدین وسیله رفیق شدند آنان را تائید و تشویق کنند و وسائل استحکام دوستی را فراهم سازند. بدین وسیله می‌توانند به تربیت فرزند خویش خدمات شایسته‌ای انجام دهند. حتی می‌توان بسیاری از عیوب کودکان را به وسیله انتخاب دوست برطرف ساخت. مثلاً پدر و مادری که فرزند ترسوئی دارند می‌توانند رفیق شجاع و نترسی را برایشان انتخاب کنند تا با معاشرت با او ترسش برطرف شود. و همچنین نظائر این.

بهر حال پدر و مادر نمی‌توانند بر دوستان فرزندانشان بالاخص در دوران جوانی، نظارت و توجهی نداشته باشند و آنان را بحال خویش

بهمین جهت دیگر به آن مدرسه نرفتم . حدود پانزده سال از آن حادثه می گذرد ولی هنوز مرا رنج می دهد و نتوانسته ام آن را فراموش کنم . هرگاه یکی از دوستان سابقم رامی بینم خودم را مخفی می سازم و از خجالت زرد و سرخ می شوم . هر وقت اسم مدرسه و امتحان رامی شنوم آن خاطره تلخ در من زنده می شود و روحم را آزار می دهد . آیا یک مربی و مادر باید برای مختصر پولی ضربه بزرگی بروح بچهاش وارد سازد که تا آخر عمر در عذاب باشد؟ آیا بهتر نبود مادر من این قضیه کوچک را نادیده می گرفت و مرابه چنین بلائی مبتلا نمی ساخت؟ آیا بهتر نبود که مادر من احساسات و عواطف مرادک می کرد و اجازه می داد بادوستان خوب رفت و آمد داشته باشم؟

دانست که من احتیاج به دوست و رفیق دارم که این قدر مرا مقید کرده بود؟ من بدون اطلاع پدر و مادرم بهرطور بود ولو بدروغ گفتن گاهی به منزل دوستانم می رفتم و به حمدالله اتفاق بدی هم نیفتاد . آیا بهتر نبود پدر و مادرم دوستان مرا شناسائی می کردند و اجازه می دادند با دوستان خوب رفت و آمد و معاشرت نمایم؟ تا مجبور نشوم دروغ بگویم و کار پنهانی انجام دهم .

... در خاطراتش می نویسد : مادر بسیار سخت گیری داشتم . اجازه نمی داد بادوستانم رفت و آمد کنم . در تمام دوران تحصیل یادندارم حتی یک مرتبه دوستانم را به منزل دعوت کرده باشم . مادرم فکر نمی کرد که من هم دوست و رفیق دارم ، دلم می خواهد آبروداری کنم و آنها را به منزلمان دعوت نمایم . من هم انسانم آبروو عاطفه دارم . یک روز با پولی که همراه داشتم در مدرسه برای دوستانم بستنی خریدم . وقتی مادرم از قضیه اطلاع پیدا کرد خیلی ناراحت شد و دعوا کرد . کاش به این مقدار اکتفا کرده بود ، سراسیمه به مدرسه آمد و به مدیر شکایت کرد . و بادوستانم که بستنی خورده بودند دعوا نمود . آنها گفتند : ما پول بستنی رامی دهیم . من آنقدر ناراحت شدم و خجالت کشیدم که مرگ خودم را از خدا می خواستم .

- ۱- بحار ج ۷۴ ص ۱۷۷
- ۲- نهج البلاغه ج ۳ ص ۱۵۳
- ۳- بحار ج ۷۴ ص ۱۷۸
- ۴- بحار ج ۷۴ ص ۱۷۸
- ۵- اصول کافی ج ۲ ص ۳۷۵
- ۶- غررالحکم ص ۱۸۹
- ۷- بحار ج ۷۴ ص ۱۹۹
- ۸- اصول کافی ج ۳ ص ۳۷۶
- ۹- غررالحکم ص ۵۷۸

تشریح خانواده در تربیت نوجوانان

امام خمینی

بیاض خالص

معکوس می‌نویسد و همچنین میتواند اعداد فرد را از ۱ تا ۵ با اندازه‌های متوسط بنویسد .

در ۶ سالگی ، نقش تمام الفبا با حروف درشت و بی‌قاعده و غالباً " معکوس و رونوشت کردن کلمات بیشتر با حروف درشت و اغلب معکوس و نامنظم ، نقش کردن ارقام از ۱ تا ۲۰ غالباً " بصورت وارونه .

در ۷ سالگی ، غالب بچه‌ها در این سن میتوانند بنویسند ولی اغلب با حروف درشت راست و بزرگ ولی به اشکال و اندازه‌های بی-قاعده ، ارقام با اندازه کوچکتر و با اشتباهات زیاد .

روانشناس پاسخ میدهد

در ۸ سالگی ، خیلی از بچه‌ها با حروف بزرگ بصورت چهار گوش و سیاه رنگ درشت یا با حروف مدور حلقای و بیشتر نامتناسب و بلند می‌نویسند . ارقام را بهمین تناسب نهایتاً "با اشتباهات کمتر .

در ۹ سالگی ، طرز نوشتن کوچکتر ، تمیزتر ، صافتر و عموماً " مورب می‌شود که نشانه‌ایست از سبک خط یک فرد عادی و حروف تناسب بیشتری دارد . دخترها غالباً " ریزتر ، تمیزتر و بیشتر مورب‌تر از پسرها مینویسند .

آیا بچه‌ها راست دست و چپ دست متولد میشوند ؟

علل قدرت دست تاکنون با تضاد عقیده بسیاری مواجه بوده است و اینکه یک موجودی

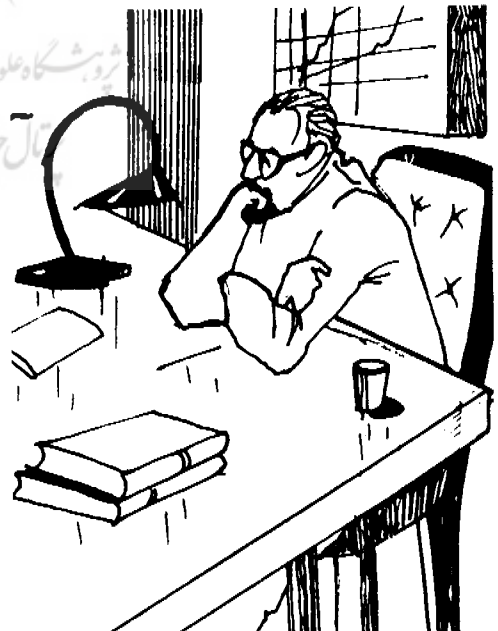
چه زمان مهارت و قدرت نوشتن در بچه‌ها گسترش می‌یابد ؟

نشانه یک چنین قدرتی قطعاً " در تمام بچه‌ها وجود دارد بدین معنی که در یکسالگی بچه به نگاشتن خطوطی تمایل پیدا میکند و در ۱۸ ماهگی تا وسط یک ورق کاغذ خطوطی می‌کشد ولی در سه سالگی علامات و چیزهایی میکشد که بحروف و کلمات شباهتی ندارد و تا شش سالگی نمیتواند کلمات را با تناسب حقیقی تطبیق دهد و بالاخره الگوی گسترش ترکیب حروف در بچه‌ها مطابق فهرست ذیل دیده شده است .

در سه سالگی - نقش چند حرف بزرگ به تنهایی ، در هر جای صفحه که توانست .

در ۴ سالگی - نقش چند حرف درشت بی-قاعده و عربض و معمولاً " حرف اول اسم خود .

در ۵ سالگی ، نقاشی اسم خودش با حروف درشت ولی بیقاعده بطوریکه در آخر کلمه حروف درشت‌تر میشود و به کرات حروف را



اینکه مدت زمانی طولانی در این تغییر باقی بماند . در هر حال بیشتر مقامات صلاحیتدار توصیه نمی‌کنند که اطفال را از حب دستی به راست دستی بعبر عادت بدهند و بالعکس توصیه میکنند که به بچه‌ها کمک بشود که با تصمیم راسخ در رجحان یک دست بدست دیگر باقی بمانند .

در چه سنی بچه میتواند سخما " غذا بخورد؟
یک بچه شیرخوار در سال اول زندگی سعی میکند بطری شیرش را از ده شیشه نگاه دارد . در هشت ماهگی اگر سینه شیر را در دهانش بگذارند نگاه میدارد . در ۹ ماهگی و ده ماهگی خودش میتواند شیشه را در دهانش بگذارد و از دهانش بردارد در پایان سال اول عمر میتواند کیلاس را چند لحظه در دستش نگاهدارد و سعی میکند که خودش با فاشق غذا بخورد و البته بیش از آنچه در دهان خود میکذارد باطراف میریزد ولی در پایان سال دوم هم میتواند کیلاس آب خوری و هم فاشق غذاخوری کاملاً استفاده کند و همسپور در این سن از جنگال هم میتواند استفاده کند و بالاخره در طول زمان سه سالگی یاد میگیرد که چگونه با چاقو ماء کولات را قطعه قطعه کند ولی البته زمان طولانی‌تری لازم است تا بتواند گوشت را خودش ببرد .

در چه سنی طفل میتواند لباس خود را سخما " بد تن کند؟

از آنجائیکه لباس کردن آسان‌تر از لباس پوشیدن است بچه معمولاً لباس از تن بیرون کردن را زودتر از لباس پوشیدن می‌آموزد . بطور مثال کفش و جوراب را از پا درآوردن برای او خیلی آسان‌تر از بپا کردن است زیرا قوای کد باید برای کار اول صرف گردد خیلی کمتر از کار

راست دست یا حب دست متولد میشود و یا اینکه استفاده از یکی از دست‌ها و تمرین با آن دست باعث میشود که بد آن دست عادت کند تاکنون مورد اختلاف شدید متخصصین بوده است و مدارک قطعی تاکنون برای جنین اختلافی پیدا نشده است .

آیا این موضوع اهمیت دارد که یک، بحدای راست دست باشد یا حب دست؟

شاید این موضوع حائز اهمیت بسیاری است که یک بچه بر دست چپ یا دست راست مسلط باشد و قطعاً بهتر است از اینکه نافه قدرت هر دو دست باشد و یا اینکه گاهی از دست حب و زمانی از دست راست استفاده کند .

برقراری اختیار را در تسلط به یک دست ممکن است با تمرین و همکام با علاقه و امان افرادی که با طفل زندگی میکنند انجام داد . علاوه بر تسلط قطعی بر یک دست چه راست و چه چپ به بچه قدرت میدهد که قابلیت طبیعی خود را در انجام کارها بیشتر نشان بدهد ولی اینکه حقیقتاً نداند بالاخره به کدام دست تسلط دارد باعث بروز قابلیت او نمیشود .

آیا میتوان طفل را با تمرین وادار کرد که بجای چپ دست راست دست بشود؟

اگر قرار باشد جنین تغییری را بدهند بایسد خیلی زودتر و قبل از اینکه طفل یاد بگیرد که با دست چپ کار بکند آنرا انجام داد و هر زمان جنین تغییری بیش نباید تبدیل جدید بایستی کاملاً با او آموخته شود و شاید امکان ایجاد فشار عصبی و احتمال لکنت زبان ، جویدن ناخن ، مکیدن شست هم صورت بگیرد که تمام اینها بنظر میآید نتیجه همان تغییر دست باشد که بطور طبیعی ، فشار عصبی و نشانه‌های عارضه آن در دنبال این تغییرات ظاهر میشود مگس

خود احساس میکند ولی بعد همینکه قدرت دوردنش بیشتر شد حتی المقدور از این فعالیت آنقدر صرفه جویی میکند تا موقعیکه حقیقتاً " بد دیدن نیازمند باشد .

در چه موقعی کودک، جهیدن را میآموزد ؟

بچه دو ساله جهیدن روی یک پا را بعد مطالعه آمیز شروع میکند و بعد روی پای دیگر عمل می‌کند و اغلب خسته و کوفته بر زمین پهن میشود ولی در چهار سالگی میتواند به آزادی روی دو پا بپرد و همینکه خسته شد روی دو پا می‌ایستد . فقط عده معدودی میتوانند قبل از پنج یا شش سالگی جهش بیشتر و بلندتری داشته باشند و بریدن از روی اشیاء معمولاً " مدنها بعد انجام میشود .

آیا لی لی کردن و جهیدن با بریدن بچه همگام گسترش پیدا می‌کند؟

لی لی کردن و جهیدن هم یکی از اشکال بریدن است و برخی بچه‌ها قبل از سه سالگی میتوانند بجهند ولی معمولاً " مهارت در این بازی تا قبل از شش یا هفت سالگی زودتر صورت نمیگیرد و بطور کلی جهش روی دو پا ، زودتر از جهش روی یک پا انجام میشود و همینکه جهش را خوب انجام داد اختلافات و تغییرات دیگر این بازی مثل چرخ زدن ضمن بریدن و اقسام آنرا یاد میگیرد .

جهیدن معمولاً " از لی لی کردن مشکل‌تر است و باین دلیل بچه تا بمدرسه نرفته نمیتواند باین بازی آشنائی کامل داشته باشد و همزمان با یاد گرفتن لی لی کردن برش را به آن علاوه میکند و بدواً " با یک پا و بعداً " با پای دیگر میدود و طولی نمی‌کشد که با هر دو پا لی لی میکند و اشکال مختلف بریدن و پاها را بر روی هم گذاشتن و چرخیدن را به آن اضافه میکند .

دوم است ، آموختن طرز لباس پوشیدن بین یک سال و نیم تا سه سال بعلت تغییر در شکل لباسها اشکالات متعددی برای بچه تولید میکند ، البته پوشیدن جوراب آسان‌تر از پوشیدن کفش است و بهمین نهج لباس بد تن کردن آسان‌تر از درست و مرتب پوشیدن آنست دخترها معمولاً " زودتر از بزرها خود را با طرز لباس پوشیدن انطباق میدهند زیرا بطور کلی درجه احساس و تناسب لباسها را زودتر از بزرهای هم سن خود یاد می‌کنند . همین قدر که بچه به پنج سالگی رسید معمولاً " قادر خواهد بود که شخصاً " لباس خود را بپوشد منتها بند کفش بستن ، تکمه انداختن ، فلاپ کردن کمر و کشیدن زیپ را نمیتواند انجام دهد این کارهای کمی مشکل را بتدریج در سالهای بعد می‌آموزد . بدیهی است برخی بچه‌ها زودتر از دیگران در این راه موفق میشوند .

همینکه بچه یاد گرفت چطور راه برود چه مهارتهائی بموازات آن گسترش مییابد؟

بلافاصله پس از اینکه بچه یاد گرفت که چطور راه برود ، بتدریج با افزایش توانائی باهاش مهارت‌های زیادتری را با این روش انطباق میدهد که در جزء آنها میتوان دیدن ، جهیدن ، بریدن ، جست و خیز کردن و لی لی کردن را بشمار آورد :

چگونه طفل قدرت دوردن را گسترش میدهد؟
در آغاز ، دوردن سرعت انجام میگیرد منتها بصورتی نارسا و با قدمهائی نامتناسب و کج و کوله که در نتیجه طفل بکرات زمین میخورد ، در پنج یا شش سالگی با دفعات کمتری میافتد ولی در ضمن قادر است به بازیهای دیگر هم مشغول باشد و بدیهی است در ابتدا یک خشودی زیادی از این فعالیت در



پوشش استعدادهای گوناگون کودکان

کودک ، در فاصله ۰ تا ۳ سالگی تا هفت سالگی ، تجربه‌های زیادی می‌اندوزد که همه برای پرورشش و اندیشه او لازم است . کودک در این سالها به کشف اشیا درون و بیرون و پیرامون خانه‌اش دست می‌زند . اما با افزایش دلبستگیها و امکتهای او محیط خانه نمی‌تواند پاسخگوی نیازهایش باشد .



(اجرای داستان به صورت نمایش) ،نمایش عروسکی .

ب - پرورش تن وکسب مهارت درانجام دادن حرکتها

برای پرورش تن ، کودک باید به این فعالیتها بپردازد : بازی در حیاط ، بازی توام باسرود سخن وحرکت ، ساختن انواع کاردستی برای پرورش حرکتهای ظریف (مانند حرکت انگشتان)

ت- پرورش روحیه اجتماعی

برای پرورش روحیه اجتماعی ، کودک باید به این فعالیتها بپردازد : بازی کردن دسته جمعی باکودکان دیگر ، همکاری با کودکان دیگر مری ، مادر و پدر .

ث - پرورش مهارت ساختن

برای پرورش وکسب مهارت درساختن مری یا مادر باید کودک را به فعالیتهای زیر وادارد : ساختن کاردستی ، درست کردن و متصل کردن اسباب بازی معمایی (فکری) ، ساختن خانه ، پل

از این زمان ، یعنی از هنگامی که کودک نزدیک به چهارسال دارد ، خانه وکودکستان می تواند نقش سازنده وبربار در زندگی او داشته باشد . مادر و مری در اینجا می تواند برای پرورش استعدادهای گوناگون کودک به خلق امکانهایی بسیار دست بزنند .

الف - پرورش بیان نحسی (بیان به یاری دست)

برای پرورش بیان نحسی ، مادر و مری باید کودک را به انجام دادن فعالیتهای زیر وادارند ، نقاشی کردن (بامداد یا آبرنگ) ، پاره کردن ، چیدن وچسباندن کاغذ ، ساختن کاردستی .



ب - پرورش بیان گفتاری (بیان به یاری گفتار)
برای پرورش بیان گفتاری کودک ، مری و مادر باید کودک را به این فعالیتها وادارند : داستان گفتن ، داستان خواندن ، گفتگو کردن ، خواندن شعرهای کودکان ، سرودخواندن ، نمایش دادن

ج- پرورش هوش

برای پرورش هوش ، مادر ابزارهای زیر را به خدمت می‌گیرد: انواع کارتهای مصور یارنگین (کار را باید با کارتهایی که دویه دوهمشکلند ، آغاز کرد ، سپس از کارتهایی که کلمه و عدد بر آنها نوشته شده است استفاده کرد.) هنگامی که کودک دست به بازیگوشی می‌زند و درکارها کندی پیش می‌آورد مادر باید آگاه باشد که کودک اغلب با مشکل یا مشکلاتی برمی‌خورد و می‌توان با محبت ، دلداری و تشویق به بازی او شتافت .

الف - پرورش بیان تجسمی (بیان به یاری دست) اصطلاح پرورش بیان تجسمی تمام فعالیت‌هایی را در برمی‌گیرد که کودک با دستهایش به انجام می‌رساند و به خلق چیزهایی (هرچند بی‌شیا افتاده) توفیق می‌یابد و بدین وسیله امکان می‌یابد تا به اندیشه‌ها و احساسهای شخصی خویش شکل بدهد .

۱- نقاشی مدادی:

همینکه کودک به سه سالگی پامی‌گذارد می‌توانید او را به نقاشی وادارید. کودکان در آغاز نمی‌توانند مدادهای معمولی را به دست بگیرند ، دراین صورت می‌توان مدادشمعی در اختیار آنان گذاشت .

نخستین نقاشیها نیز از خطهای کج و راست درست می‌شوند . پس از چند ماه خطها انحنای بیشتری پیدا می‌کنند و شکل می‌گیرند . درابتدا شکل هر آدم دایره‌ای است (بادونقطه به جای چشمها و خطی به جای دهان) که دستها از دو سوی آن بیرون زده‌است و پاها دوخط راست که از صورت آویخته است .

برج و ... با آجرهای پلاستیکی یا چوبی (که به شکل مکعب ، مکعب مستطیل ، هرم و ... ساخته شده‌اند) بازی کردن با هرنوع مصالح ساختمانی (چوبی یا پلاستیکی) یا جعبه‌های خالی بيمصرف .

ج - پرورش تخیل

برای پرورش تخیل مادر باید اسبابها و ابزارهای زیر را به کار بگیرد: بسیاری از اسباب بازیها و ابزارهایی که دربالا نام بردیم و نیز عروسک ، اتومبیل یا جانور یا هرنوع ابزارهای دیگر (از نوع محکم و یا دوام) ابزارهای دیگر مانند: لباس کهنه ، کفش ، کیف و جزاینها که همه در جای مخصوص اسباب بازی ذخیره شده باشد .



بیشتر به ترسیم چیزی می پردازد که احساس کرده است و در آن لحظه خاص برایش با اهمیت بوده است. مثلا کودکی که پدرش در خانه نیست و به سرکار رفته است، ممکن است شکل مادرش را بسیار بزرگتر از شکل پدر ترسیم کند، گاهی نیز کودک پس از تمام کردن یک نقاشی درخصوص آن به گفتگو می پردازد و شرح بیشتری می دهد بی اینکه در تصویر خود جزئیاتی را که از آنها سخن میگوید گنجانده باشد. به هر حال، کودک هر چه بزرگتر میشود بیشتر به جزئیات می پردازد. از سوی دیگر، کشیدن شکل برای برخی کودکان نوعی سخن گفتن است، به خصوص کودکی که کلماتش محدود است و به خوبی نمی تواند به بیان خواسته هایش بپردازد، به وسیله شکل به "بیان" احساسهای شخصی خویش می پردازد. برای مر بی که می خواهد بیشتر به خصوصیتها

از تن خبری نیست. این طبیعتترین شکلی است که کودک می تواند ترسیم کند. بنابراین به اصلاح شکل نپردازید و در کنار نقاشی او به کشیدن شکل صحیح دست نزنید.

چیزی نمی گذرد که به شکلهای دیگری نیازی می پردازد، بی اینکه میان آنها رابطه ای باشد مثلا "اگر یک درخت، یک خانه و یک آدم تصویر کند، هر یک از این تصویرها جدا از دو تصویر دیگر است. شکلهای به تدریج رابطه ای بیشتر با یکدیگر پیدا می کنند. یعنی مثلا " هنگامی که کودک شکل خانه ای را ترسیم کرده است صاحبخانه را می بینیم که در بیرون از خانه ایستاده است و درختی نیز می بینیم که در باغ خانه او کاشته شده است.



و شخصیت کودک بی برد، این نکته درخور توجه است.

با این همه در این تصویر هنوز نشانی از واقعیتها به چشم نمی خورد، چرا که کودک آنچه را می بیند به دقت تصویر نمی کند، بلکه

آنان نگذارید. آنان علاوه برمداد و گچ رنگی، از آبرنگ نیز می‌توانند استفاده کنند. آمیختن رنگها و پیدا کردن رنگ جدید برای کودکان بسیار شوق‌انگیز است. ابتدا رنگهای اصلی را دراختیارشان بگذارید قرمز، آبی، زرد و سپس سفید و سیاه.

همینکه با این رنگها آشنا شدند می‌توانند به آمیختن و درست کردن رنگهای دیگر بپردازند:

با آمیختن رنگ زرد و آبی رنگ سبز به دست می‌آورند.

با آمیختن رنگ زرد و قرمز رنگ نارنجی به دست می‌آورند.

با آمیختن رنگ سبز و قرمز رنگ قهوه‌ای به دست می‌آورند.

با آمیختن رنگ آبی و قرمز ارغوانی به دست می‌آورند.

و به این ترتیب، رنگهای بیشتری دراختیار خواهند داشت. کودکان با افزودن رنگ سیاه یا

سفید می‌توانند همین رنگها را به سه صورت روشنتر یا تیره‌تر در آورند. (این رنگها را نیز

می‌توان از بازار تهیه کرد، اما نخست بگذارید تا کودکان آنها را از طریق آمیختن رنگها باهم به دست بیاورند.

گاهی کودک تمام برگ کاغذ خود را از رنگ می‌پوشاند، به طوری که پشت کاغذ او نیز رنگی می‌شود. بهتر است زیر کاغذ او روزنامه یا پلاستیک بپهن کنید.

در نقاشی آبرنگ نیز نخست خطهای کج و راست یا لکه‌های رنگ می‌بینید و آنگاه کم‌کم تصویرها رخ‌نشان می‌دهند و جزئیات به تدریج شکل می‌گیرند.

برای اینکه همواره از پیشرفت کار کودک آگساز باشید، بسیار بجاست که از آغاز به جمع‌آوری نقاشیهای کودکان بپردازید، و برخی از نقاشیهای او را در دفتر یا پوشه‌ای نگهداری کنید.

ابزار کار:

مداد:

برای نقاشیهای ظریف، از آغاز هنگامی که خطهای کج و راست می‌کشد، می‌توانید مداد در اختیار کودک بگذارید. سرمداد نباید خیلی تیز باشد.

مداد رنگی

از آنجا که کودکان به رنگها بسیار علاقه دارند می‌توانید آنان را به رنگ کردن نقاشیهای خود وادارید. از سوی دیگر کشیدن و رنگ کردن با مداد رنگی برای کودکان راحتتر است. معمولاً گذاشتن مداد پاک‌کن در اختیار کودکان ضرورتی ندارد.

گچ معمولی:

کودکان از گچ برای کشیدن نقاشی بر روی تخته سیاه می‌توانند استفاده کنند. اگر نوک گچ را در کمی آب فروبرید، برای کشیدن نقاشی بر روی کاغذ نیز مناسب است.

کاغذ (سفید یا رنگی)

کاغذهایی که در اختیار کودکان می‌گذارید باید در اندازه و شکلهای گوناگون دایره، مربع مستطیل و جز اینها باشد.

۲- نقاشی آبرنگ:

کودکان به رنگها علاقه ای بی اندازه دارند. به آسانی می‌توانید انواع رنگها را در دسترس

نکات تربیتی



* عمل مکیدن شست معمولاً " بعد از پنج ، شش سالگی از بین می‌رود و در صورتیکه این عمل گاه گاه انجام گیرد ، نباید موجبات نگرانی را فراهم آورد و در صورتیکه مداوم باشد نشانه نیازها و ناکامیهای اوست .

* بازیچه‌هایی را که با یک جهش ناکهانی تغییر شکل می‌دهند بکودک نشان ندهید .

* کودک را برای مواجه شدن با موقعیتهای ترسناک اجتناب ناپذیر آماده کنید .

* هرگز بکودک دروغ نگوئید . برای مثال چنانچه ۳ یا ۴ ساعت از خانه خارج می‌شوید نگوئید دو دقیقه دیگر برمی‌گردم . فقط او را مطمئن به برگشتن خود بنمائید .

* کودک را در شرایط تازه بطور ناگهان فرار ندهید . برای مثال اگر قرار است به بستاری سپرده شود که تا بحال او را ندیده ، قبلاً " مدتی پرستار با حضور خودتان با کودک آشنا شود سپس زمانیکه به پرستار عادت کرد او را نزد پرستار بگذارید . در غیر اینصورت شوک حاصله از این برخورد ، سرچشمه آشفتگیها و اضطرابات بعدی خواهد بود .

* هیچگاه کودک را به قطع هیچیک از اعضای بدنش تهدید نکنید .

* فیلمهای وحشتناک ، برنامه‌های رادیویی ترسناک ، داستانهای هیجان انگیز و ماسکهای متوحش برای کودکان کمتر از شش سال ناراحت کننده است .

* اگر بتوانید اعتماد بنفس را در کودکان قوی سازید ، سدی محکم در برابر ترسها در او بوجود آورده‌اید .

* هیچگاه کودک را برای بددهنیش سرزنش و تنبیه نکنید . با متانت و خونسردی با این الفاظ روبرو شوید تا کودک به اهمیت الفاظی که بکار می‌برد آگاه نشود .

* بازی با لغات هنگامیکه کـودک حرف نامناسی برزبان می‌آورد ، می‌تواند موثر باشد . مثلاً " وقتی بچه بگوید لوس ، شما بگوئید ، دوس ، روس ، بوس و آنقدر این عمل را ادامه دهید تا معنی اصلی کلمه از خاطر کودک برود . جایگزینی لغات تازه بجای لغات قبلی نیز می‌تواند موثر واقع شود

قداست تعلیم و تربیت

ناصر کمالیان

تعلیم و تعلم در اسلام بر پایه‌ای خاص از معنویت قرار دارد معلم و شاگرد یکدیگر را می‌سازند. معلم صالح شاگرد را بر مصالح خود ترجیح میدهد و شاگرد سخن و امر استاد را بر هر امر دیگر برتر می‌شمارد. این حالت را بخصوص در کودکان میتوان یافت. که صادقانه به معلم دل می‌بندند و رفتار و گفتار برایشان سند صحت و سقم همه اموری خواهد بود که در پیرامون آنها جریان دارد. گوئی پیوندی نامرئی دل معلم و شاگرد را بهم مربوط کرده به گونه‌ای که بی قید و شرط یکدیگر را دوست دارند و در همین دوستی است که اعتلا و کمال شاگرد هدف زندگی معلم میشود و سخن معلم برای شاگرد حجت و سند میشود. بین معلمین و متعلمین راستین بدون وجود عامل کنترل کننده‌ای از خارج این چنین رابطه‌ای برقرار میشود. این روحانیت، معنویت و قداست این رابطه است که معلم و شاگرد را اسیر و دل بسته هم می‌سازد. هر چند رابطه معلم و متعلم بیشتر از این روحیه برخوردار باشد، از نظر اسلام جریان تعلیم و تربیت راحت‌تر و ثمر بخش برقرار میشود و تربیت متریبی برای مریبی بصورت وظیفه‌ای غیر-

قابل تردید و لذت بخش جلوه خواهد کرد.

مَنْ عَلَّمَنِي حَرْفًا فَقَدْ صَيَّرَنِي عَبْدًا " (۱)
 " هر کس حرفی به من بیاموزد مسلماً " مرا بنده خود کرده است. "





دیگری میگوید: سوگند بخداوند بخاطر هیبت استاد جرات و شهامت آنرا نداشتم که در برابر دیدگان او آب بیاشامم. (۲) این معلم بزرگ اسلامی باز در این باره چنین گفته است.

"..... باید او بداند که اظهار ذلت و خاکساری در برابر استاد خود نوعی از عزت و سرافرازی است. خضوع شاگرد در برابر استاد افتخاری است برای او و تواضعش موجب رفعت و بلند پایگی او میگردد.... (۳). شهید ثانی در جای دیگر میفرماید:

" باید خطاب و جواب دانشجو به استاد و گفتار او در باره وی چه در حضور و چه در غیاب وی توأم با تحلیل و تکریم باشد.... واژه‌هایی که بوسیله آنها استاد را مورد خطاب قرار میدهد باید بصورت صیغه جمع باشد. " (۴)

واضح است که آنگاه کوچک نفسی و خاکساری انسان مایه رفعت و بزرگی او میگردد که مقامی که از طرف او مورد تکریم قرار میگیرد، خود از معنویت و قداست برخوردار باشد. تا کسی خود دارای عزت و شرافت نباشد، تکریم و بزرگداشت او نمیتواند موجب مجد و بزرگی و افتخار تکریم کننده گردد. کرامت و بزرگی باید در خود آن مرجع موجود باشد.

و باز شهید ثانی در باب این رابطه ظریف و معنوی و پاسداری از حریم آن چنین معتقد است که شاگرد باید در هنگام خطاب به استاد از بهترین عنوانها استفاده کرده او را مولا و سیدی خطاب نماید. او در مورد حضور دانشجو در کلاس نیز چنین فرموده است:

" باید شاگرد پیش از حضور استاد در جلسه حاضر گردد و باید خود را به چنین پیش گامیها

آنگاه که حضرت علی (ع) در باره معلم خود اینچنین سخن میگوید، مردمی که امیرالمؤمنان را لنگر زمین و آسمان و عارف و آگاه نسبت به همه حقایق عالم میدانند نسبت به معلم چه تصور و اندیشه‌ای خواهند داشت، جز اینکه دریابند که مقام معلم واقعی آن اندازه روحانی و باشکوه است که لایق مقدس شمردن است و باید احترامی توأم با تقدیس برای او قائل بود. از دیدگاه علماء اسلام احترام و عزت معلم در نظر شاگرد باید بدان پایه باشد که در صد کشف معایب استاد خویش بر نیاید، و سعی بر این نداشته باشد تا عواملی را بیابد که از اهمیت مربی و راهنمایش در نظر او بکاهد و شدت علاقه و توجه او را نسبت به معلمش کم نماید. بلکه جز بدیده نیکو در معلم ننگرد و جز خوبی و صلاح از او باور نداشته باشد. شهید ثانی (رحمه‌الله علیه) در این زمینه چنین عقیده دارد.

" شاگرد باید با دیده تکریم و احترام به استاد خود بنگرد و از عیوب او چشم پوشی کند زیرا اگر شاگرد با چنین دیدگاه احترام آمیز به استاد خود بنگرد میتواند بهره گیری از استاد و نفوذ بیان و گفتار او در ذهنش کمک نماید. یکی از علماء سلف، آنگاه که روانه جلسه درس استاد میشد، مقداری صدقه به فقیر میداد و میگفت خدایا عیب معلم و استادم را از نظرم مخفی نگهدار و برکات علم و دانش او را از من نگیر. دانشمند دیگری میگوید: بخاطر هیبت و ابهت استاد برگهای کتاب رابه‌آهستگی و ظرافت خاصی تورو می کردم تا صدای فروافتادن و خش و خش آنها به گوش استاد نرسد....."



برطرف کردن بوهای نامطبوع برآورده ساخته و بهترین و زیباترین جامه را در بر کند و بویژه اگر میخواهد وارد جلسه درس و مذاکرات علمی گردد این مسائل را دقیقاً رعایت کند. زیرا مجلس علم بعنوان مرکز و کانونی برای یاد خدا و گردهم آئی افراد برای عبادت و بندگی او بشمار می آید.... (۷)

توجه به سخنان این عالم ربانی که الهام گرفته از احادیث و اخبار و روایات معصومین علیهم السلام و آیات قرآن مجید است (۸) بوضوح لزوم رابطه احترام آمیز بین معلم و متعلم را تا حد تقدس گوشزد مینماید. زیرا همانطوریکه مشاهده میشود همه آدابی را که برای حضور در جلسه درس و محضر استاد بر سرآمده است در حقیقت همان آدابی است که در هنگام عبادت باید رعایت شوند. این عالم بزرگ اسلامی در ادامه سخنانش در این باب چنین فرموده است:

"... اما اگر یکی از شاگردان و حاضران جلسه، باخود استاد بر خلاف ادب و نزاکت رفتار کند، همه شاگردان موظفند در حد توانائی خویش او را توبیخ نموده و طردش سازند و در صدد حمایت و یاری از استاد برآیند. ولو آنکه خود استاد بمنظور حق استادی خویش از جسارت چنین شاگردی چشم پوشی و گذشت نماید." (۹)

بیان این مطلب این مفهوم را به ذهن القاء میکند که اسائه ادب به استاد تجاوز به حریم مقدس کلاس است. زیرا استاد محور و مرکز جلسه درس است و عدم رعایت احترام او بی احترامی به معنویت همه جمع تشکیل دهنده کلاس میباشد. عبارت دیگر معلم حریم اصالت و مجد جلسه درس است. او پاسدار و نگهبان

و مبادرتهایی تمرین دهد و خویشتن را وادار سازد که همواره پیش از استاد در جلسه درس حضور بهمیرساند." (۴)

رعایت ادب و نزاکت تا این درجه که شخص خود را ملزم به حضور پیش از وقت در جایی و انتظار قدوم کسی را داشتن جز برای آنانکه در حد تقدس دوست داشتنی و با احترام هستند موجه جلوه نمیکند. سخنان دیگری از طرف همین عالم بیان شده است که احترام توام با تقدس را هنگام ورود به محضر استاد مطرح مینماید.

" دانشجو نباید بدون اجازه وارد مجلس خصوصی استاد گردد. اعم از اینکه استاد تنها بسر برد و یا آنکه دیگران نیز در حضور او باشند اگر برای ورود به مجلس استاد کسب اجازه کند و استاد هم متوجه کسب اجازه او باشد، ولی در عین حال اجازه ندهد باید برگردد و برای کسب اجازه مجدد درخواست خود را تکرار کند. و اگر در اینکه استاد متوجه کسب اجازه او شده احساس شک و تردید نماید درخواست خود را سه بار تکرار کند. (۶)

" شاگرد باید با وضع و هیئتی کامل و طرزی مطلوب وارد بر استاد گردد و در حالی که دلش از هرگونه خلجانهای مشغول کننده خالی است و با چهره‌ای شاداب و قلبی سرشار از نشاط و درونی گشوده و با شرح صدر و ذهنی صاف و پاکیزه با استاد روبرو گردد. او نباید در حال کسالت و چرت زدن و خشم و گرسنگی و تشنگی وارد محضر استاد شود. هنگام ورود بر استاد لازم است نظیف و پاکیزه بود و نیاز خود را از لحاظ پیراستن ناخن و موهای زائد و

دکتر سید محمد باقر حجتی (۱۳۵۹ ص ۳۳۳ و ۳۳۱)

۳- آداب تعلیم و تعلم در اسلام، ترجمه دکتر

سید محمد باقر حجتی (۱۳۵۹ ص ۳۳۴)

۴- استناد به کلام شهید ثانی نقل از کتاب

آداب تعلیم و تعلم در اسلام ص ۷۴ همین رساله

۵- آداب تعلیم و تعلم در اسلام، ترجمه دکتر

سید محمد باقر حجتی (۱۳۵۹ ص ۳۸۱)

۶- پایگاه تعلیم و تربیت در اسلام، دکتر

محمد غفرانی (۱۳۵۷ ص ۱۳)

۷- پایگاه تعلیم و تربیت در اسلام، محمد

حقایق و ناشر علم است. استاد درس مصدر

عروج آدمی به پایگاه کمال مطلوب انسانی

است. از این رو هیچ کس حق توهین و اسائه

ادب نسبت به او را ندارد بنظر میرسد که عدول

از حریم استاد راه را برای زیرپا گذاشتن احترام

سایر شاگردان باز میکند. بدین جهت است که

همه شاگردان مسئولند از این حرمت دفاع کنند

و خاطی را سر جای خود بنشانند. و بدین

وسیله جو معنوی و فضای مقدس کلاس را مصون

و محفوظ نگهدارند. مرحوم شهید ثانی در

باب رعایت حرمت استاد سخن را به حدود و



غفرانی (۱۳۵۷ صفحات ۱۳۲ و ۱۳۳ و ۱۴۲)

۸- آداب تعلیم و تعلم در اسلام، ترجمه دکتر

سید محمد باقر حجتی (۱۳۵۹ ص ۳۶۱ و ۲۶۲)

۹- پایگاه تعلیم و تربیت در اسلام، دکتر محمد

غفرانی (۱۳۵۹ صفحات ۱۸ و ۱۹)

۱۰- پایگاه تعلیم و تربیت در اسلام دکتر

محمد غفرانی (ص ۱۱۳)

فاصله جلوس شاگرد نسبت به معلم کشانده و

می گوید:

"طالب علم باید حسی المقدور از جایگاه

استاد زیاد فاصله نگیرد تا چهره او را بخوبی

بیند ولی نباید به جایگاه استاد آنقدر نزدیک

شود که حمل بر اسائه ادب گردد..." (۱۰)

۱ و ۲- آداب تعلیم و تعلم در اسلام، ترجمه

گ.....وناگون

در دوران ما آلودگی هوا به چنان حدی رسیده که کم‌کم خارج از تحمل انسان میگردد .
 ژاپن از کشورهایی است که بخاطر وسعت کم و جمعیت زیاد و زیادی کارخانه‌ها و اتومبیل‌ها بیش از همه در معرض این خطر قرار دارد به طوری که دانش آموزان اغلب مدارسی که در نزدیکی کارخانه‌ها درس میخوانند باید ماسک ضد گاز بصورت بزنند و در بعضی نواحی توکیو مأموران راهنمایی ناچارند در فواصل معین کار خود را ترک کرده برای تنفس هوای سالم به نواحی خوش‌آب و هوا بروند !

در سال ۱۸۴۹ میلادی " ویلهلم بوئر " آلمانی یک زیر دریائی ساخت بنام "براندتاچر" که نیروی محرکه آن بوسیله یک پروانه که با نیروی دست و توسط فرمانهای بسیار بزرگ میچرخید تأمین میگردید . نگهداری زیردریائی بحالت افقی در زیر آب نیز بوسیله جابجائی یک وزنه که به یک پیچ وصل بسود انجام میگرفت .

فقط درسالهای ۱۵۰۰ میلادی بود که عینک جهت رفع نقص دید چشم‌ها درست شد . قبل از این تاریخ ذره‌بین‌ها بجای اینکه در جلو مردمک چشم قرار گیرد طوری ساخته شده بود که در مرکز صورت قرار میگرفت .

کیبوترها را باید در رده سریع‌ترین پروندگان عالم نام برد زیرا بعضی از انواع آنها قادرند با سرعتی معادل ۱۲۰ کیلومتر در ساعت پرواز کنند .

ارتفاع نافوس بزرگ معبد " کیونین " در شهر " کیوتو " در ژاپن به ۳/۳۵ متر و وزن آن به ۷۴ تن میرسد و برای تکان دادن آن به نیروی ۲۵ مرد احتیاج است !

در بین اعضای مختلف بدن انسان کبد یکی از آنهاست که بیش از همه از خون استفاده میکند به این جهت در کبد بیش از یک میلیون رگ خونی به اندازه‌های مختلف وجود دارد .

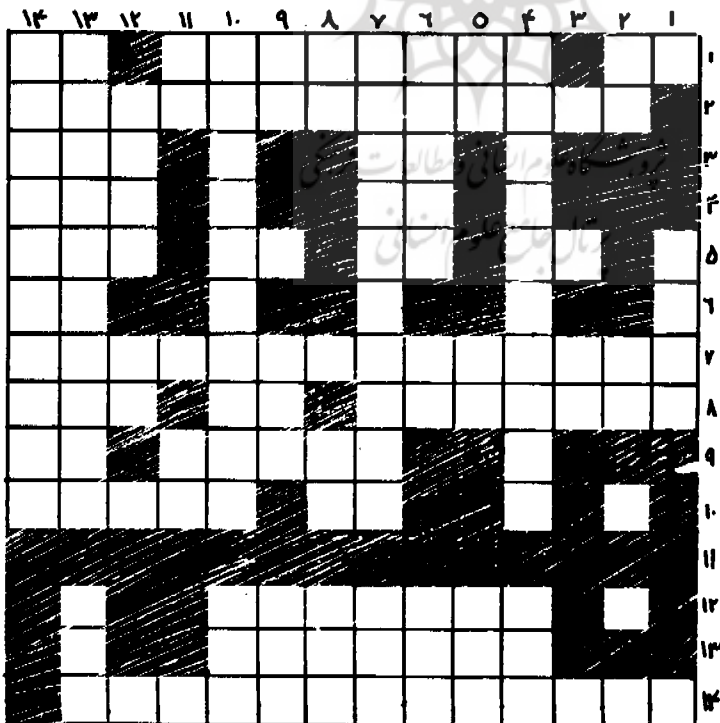
ماهی استروژن یکی از منابع مهم صادراتی کشورهای ساحلی بحر خزر است . این ماهی که ماده خوراکی بسیار گرانبه‌ای خاویار از آن بدست می‌آید فقط در بحر خزر و آخرین قسمت - های رودخانه ولگا و اورال زندگی میکند .

دانشمندان مسلمان در زمان قدیم چنان پیشرفتی در علم پزشکی کرده بودند که (ابن بیطار) یکی از معروفترین پزشکان قرن هفتم هجری ۱۴۰۰ نوع ماده داروئی را که در مداوای بیماران بکار میرسد در آثار خود نام برده است .

افقی :

- ۱- در طبیعت پیدا شدن آن نشانه آغاز بهار است . مراسم بعد از تعطیلات نوروزی . زیاد نیست
 - ۲- روز بیست و نهم اسفند ۳- محبت و دوستی . حرف شرط ۴- تصدیق روسی . مکار و دورو ۵- روستا . تکرار یک حرف . علامت مفعول صریح . گل سرخ ۶- کلمه‌ای برای نفرت و انزجار ۷- جمله‌ای بر روی اکثر کارت تبریک‌های نوروزی ۸- کاری که شاه در اوج انقلاب کرد . مو واژگون . غارت ۹- یکی از سوره‌های قرآن . زس ۱۰- یار مرد . تا پایان ۱۲- با اعتدال بهاری آغاز می‌شود ۱۳- عده‌ای شورشی ۱۴- برای دانش‌آموزان ۱۳ روز و برای کارمندان ۷ روز است .
- عمودی :
- ۱- نویسنده کتاب ۲- حيله و تردستی در کاری .

- برگوشی و بر حرفی ۳- علامت مفعول بیواسطه
 - ۴- روز اولین بیک نیک سال . ماهی انگلیسی که در هم ریخته ۵- دو سوم پشت . مخفف زاک بمعنی زاج . ثانوی انگلیسی ۶- پاک کردن . تلخ . عقب و پشت ۷- کلمه اول را در دهان بچونید و کلمه دوم اسب خسرو پرویز است . یکی از مراکز استان ۸- دو حرف از حروف الفباء . از علامات جمع . کیش و آئین ۹- بیخ و پایان . شوروی . بیروان حضرت موسی بدون حرف آخر
 - ۱۰- مراسمی که شب هر جمعه در جمهوری اسلامی انجام می‌شود . آتش ۱۱- تر بود آنرا پشت و رو کردند بلکه خشک شود . نغزیسی بایان ۱۲- نیرنگ و حيله . آجاری که از وسط شکسته است . ۱۳- وسیله‌ای در آشپزخانه .
- رابط بین حلق و معده ۱۴- هم معنی دوست .



وظایف مادر در دوران

جنینی کودک

اهمیت این دوره :

رشد و نمو کودک دارای مراحل است که از هم ممتاز و متفاوت است، و هر مرحله متوقف بر مرحله دیگر می‌باشد، و مراحل قبلی در مراحل بعدی مؤثر است. دوران رشد کودک، سلسله‌ای از تغییرات است که در نظام و برنامه معین، و توالی زمان محقق می‌شود. سلولهای خون که در مدت کوتاهی (قریب به یکماه) دوره آن است، و سلولهای استخوان که دوره آن بیش از یکماه، و سلولهای اعصاب که از دوره جنینی آغاز می‌شود. و ایندوره در طول مدت زندگانی ادامه دارد.

پس رشد انسانی در هر مرحله دارای مبداء و منتهائی است. آغاز رشد بشر از نظر قانون روز تولد او است. ولی با مطالعه کتب زیست‌شناسی می‌فهمیم که مبداء رشد بشر، زمان تولد او نیست. بلکه زمان میلاد، تنها یادداشتی از رشد مستمری است که از زمان پیش از تولد، آغاز گردیده است.

از زمان انعقاد نطفه تا زمان تولد، معمولاً ۲۶۷ روز طول میکشد. و باید این مدت را از نظر رشد کودک مورد مطالعه قرار دهیم، تولد کودک علامت و نشانه‌ای میان دو مرحله اساسی رشد انسانی است: یکی مرحله پیش از تولد، و دیگری مرحله پس از آن.

چون دوره انعقاد نطفه تا زمان تولد، از مهمترین و حساسترین دوره‌های رشد است، و تا حدود قابل ملاحظه‌ای ساختمان روانی و جسمانی کودک در این زمان پیریزی می‌شود، لذا اسلام از نظر تربیت به ایندوره از آغاز تا انجام آن، عنایت کافی مبذول داشته است.

سید محمد باقر حجتی



جنین در تگون و تطور خود ، تنها تحت تأثیر عوامل ارثی نیست . چنانکه در علم جنین‌شناسی و علم وراثت و روانشناسی ثابت شده است که اثر عوامل محیطی جنین ، ناچیز نیست . و نمیشود آنرا از نظر دور داشت . زیرا درجه رشد و سرعت نمو جنین ، تحت تأثیر شرایط محیطی جنین از لحاظ جسمانی و روانی مادر است . چنانکه بسیاری از ناهنجاریهای عقلانی و روانی و بدنی نتیجه شرایط محیطی جنین است .

نخستین عامل محیطی برای جنین ، غذای مادر است ، چون نیاز جنین به غذا در کمیت و کیفیت ، هر چه به مرحله تولد نزدیک میگردد رو به افزایش میگذارد . و لذا مادرانیکه در ایندوره دچار کمبود از لحاظ غذائی هستند غالباً " کودکانیکه دارای نقص جسمی و عقلی و اضطرابهای شدید روانی میباشندبه دنیا می‌آورند .

دومین عامل محیطی جنین ، بیماری مادر است که در نمو جنین اثر بدی دارد . سومین عامل ، افراط در استعمال مواد از قبیل دخانیات و الکل و امثال آن میباشد زیرا رشد جنین را به تعویق انداخته ، و در طرز تغذیه و تنفس او اثر میگذارد .

حالات نفسانی نیز مسلماً در وقت حمل در جنین مؤثر است : دگرگونی ترشح غده ها در اثر انفعالات شدیدی است که مادر ، ممکن است احیاناً " در معرض آن قرار گیرد .

پزشکان تأثرات و انفعالات زن آبستن را در جنین مؤثر میدانند : خوشحالی ، ترس ، اندوه ، حب و بغض و نظائر آنها در زن آبستن اثر محسوسی در جنین میگذارد . و لذا لازم است مسئولان امر به مادرهای حامله اهتمام

فی بطن امه ۲"

بدبخت کسی است که در شکم مادر بدبخت شده است ، و خوشبخت کسی است که در شکم مادر خوشبخت است .

اگر چه پدر و مادر هر دو در ساختمان اصلی کودک ، سهم میباشند ، زیرا تخمک زن و اسپرم مرد باید فرزند را بسازند ولی مادر ، از نظر اینکه متجاوز از نه ماه بایدجنین را در رحم خود نگاهدارد ، شرایط زندگی او در جنین مستقیماً " مؤثر است . پس سهم مادر و مسئولیت او در ساختمان فرزند سالم ، بیش از پدر خواهد بود : پدر پس از انجام عمل زناشویی هیچگونه دخالتی در طرز رشد و نمو جنین ندارد . این مادر است که باید شرایط خاصی را در اینمدت اجراء نماید پدر هر طور

است که به وسیله رشته‌ای از ناف خود به ناف مادرش مربوط است ، و به وسیله آن تا روزیکه برای تولد او معین گشته از خوردنیها و آشامیدنیهای مادر استفاده میکند (همان کتاب ص ۳۷۷)

بنابراین ، به اهمیت خوراک مادر بی میبریم غذائی که مادر میخورد به وسیله خون جذب شده ، و از این راه مورد استفاده بافتنیهای مختلف بدن مادر و جنین قرار میگیرد . وقتی مواد لازم جهت ساختمان بدن جنین ، در جریان خون مادر وجود داشت ، جنین میتواند آنچه برای رشد خود احتیاج دارد بدست آورد . اگر خوراک مادر فاقد مواد ضروری باشد در این صورت خون ، مواد مورد احتیاج جنین را از بافتها بدن مادر گرفته ، در دسترس او میگذارد . و بدیهی است این عمل وقتی صورت میگیرد که مواد مورد بحث ، در بدن مادر وجود داشته باشد . بنابراین بخوبی میتوان فهمید مادریکه غذای کافی و صحیح نخورد برای او و جنینی که در رحم دارد چه پیش می‌آید ، فقدان ویتامینها در ابتداء آستننی علاوه بر اینکه باعث کاهش وزن کودک و رشد جنین میشود ایجاد ناهنجاریهای پایدار و خطرناکی میکند . کاهش مواد ویتامین را در زمان آستننی همواره باید مورد دقت قرار داد ، زیرا علائم سربری دراعضاء هرگز نمیتواند وجود آنها آشکار سازد . به هر زن آستننی باید از ابتداء حاملگی مرتباً "ویتامینهای لازم رانجوبیز کرد و همچنین جبران کمبودموادغذائی ضروری است .

مادریکه از نظر جسمانی و روانی سالم و قوی باشد ، و رعایت بهداشت غذائی را بکند ، به ندرت ایجاد اطفال ناهموار خواهد کرد (اگر

زندگانی کند در جنین اثری نخواهد داشت . نظر به اینکه جنین غذای خود را از طریق مادر دریافت میکند باید مادر ، شرایط غذائی خود را هماهنگ با احتیاجات رشد جنین نماید .

غذای مادر و نطفه آن در جنین :

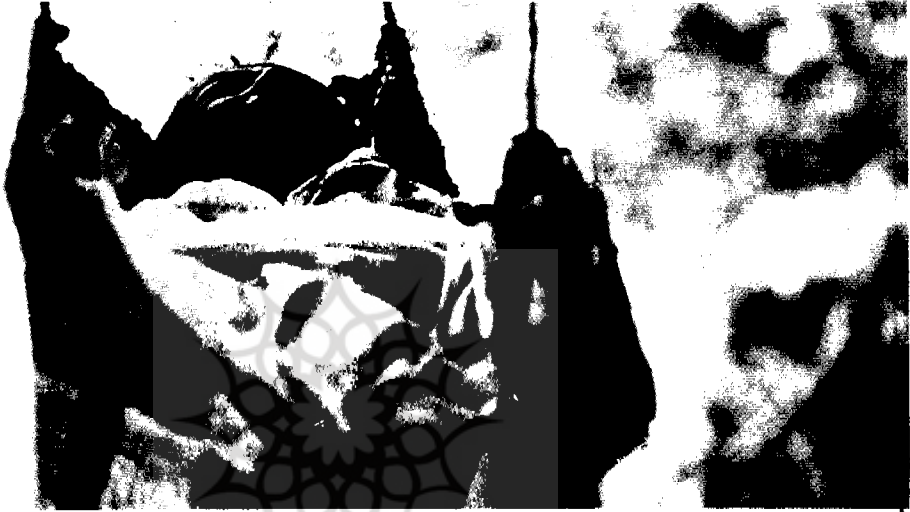
تردیدی نیست که جنین غذای خود را از بدن مادر میگیرد چنانکه در روایات ، به این مطلب تصریح شده است و همانطور که قبلاً یادآوری نمودیم امام صادق (ع) فرمود :
 " اِنَّ اللّٰهَ تَبَارَكَ وَتَعَالٰى يَقُوْلُ فِىْ كِتَابِهٖ : لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِىْ كَبَدٍ عِنِّىْ : مُتَّصِبًا فِىْ بَطْنِ اُمِّهِ ... غَدَائِهِ مِمَّا تَأْكُلُ اُمُّهُ وَ يَشْرَبُ مِمَّا شَرِبَتْ " خداوند در قرآن میگوید : ما انسانرا در رنج آفریدیم یعنی آنچنانکه در شکم مادر به رنج اندر است او را آفریدیم ، غذای جنین از چیزی است که مادر میخورد ، و میآشامد از آنچه مادر میآشامد (بحارالانوار ، ج ۱۴ ، ص ۳۷۴)

و همچنین از جابر بن عبدالله انصاری روایت شده که رسول خدا فرمود :
 " اِذَا وَفَعِ الْوَلَدُ فِىْ جَوْفِ اُمِّهِ صَارَ وَجْهَهُ قِبَلَ ظَهْرِ اُمِّهِ ... يَدَاهُ عَلٰى وَجْهِهِ وَ ذَقْنَهُ عَلٰى رُكْبَتَيْهِ كَهَيْئَةِ الْخَزِيْزِ الْمُهْمُوْمِ فَهُوَ كَالْمَضْرُوْرِ ، مُنَوِّطٌ بِنَسَاْنِ سُرْتِ الْاُمِّ سُرَّةَ الْاُمِّ فَيَنْتَلِكُ السَّرَّةَ بِغَنَدِيْ مِنْ طَعَامِ اُمِّهِ وَ شَرَابِهَا اِلَى وَقْتِ الْمَقْدَرِ لَوْلَادَتِهِ "

وقتی جنین در شکم مادر قرار گرفت صورت او مواجه با پشت مادر است . دستهای او روی پیشانی ، و چانه او روی زانوها است . بهیئت شخص محزون و اندوهناک . پس او مانند اسیری

غذاهای روزانه ما وجود دارد که حرارت و قدرت ایجاد میکند از فیبل : قند و نشاسته و چربی . این مواد غذایی مانند مواد سابق الذکر جهت رشد لازم ، ضروری نیست . و اگر مادر ، بشر از اندازه سمین و فربه شود مواد غذایی را باید به حداقل تقلیل دهد .

ناهنجاری هم در کار باشد مربوط به عوامل ارثی است) .
در بدن زنی که فاقد مواد لازم است ، و در خون او این فقدان دیده میشود ، بیماری او مسلم خواهد بود . و اگر غذای لازم و ضروری



برای هر زن آبستن غذاهای زیر ضروری است :

شیر یا شیر نیم چرب را باید مادر ، روزانه مصرف نماید . قسمتی از این شیر را باید به صورت سوپ گرم دار یا سرشیر مصرف نمود . پنیر زرد حاوی مهمترین مواد موجود در شیر است . شیر نیم چرب برای کسانی مورد استعمال دارد که وزنشان بیش از حد عادی باشد . در اینصورت باید ویتامین A را که در چربی وجود دارد از اغذیه دیگر بدست آورد . شیر یک منبع مهم پروتئین است ، و تقریباً تمام کلسیمی که جهت تشکیل استخوانهای محکم و دندانهای خوب که در کودک لازم است تاءمین مینماید .

را نخورد نه تنها به خود زن زیان میرساند بلکه جنین نیز از عوارض این زیان مصون نیست .

مطالعات جدید نشان داده است مادرانیکه در دوران آبستنی غذای کافی داشته‌اند زایمان آنها آسانتر بوده و اطفال نارس از آنها کمتر دیده میشود .

مهمترین غذاهائیکه در برنامه خوراک هر مادری باید دیده شود آنهایی است که پروتئین و کلسیم و آهن و تمام مواد ویتامینها را دارا باشد . و در بعضی اوقات باید (ید) را نیز علاوه نمود .

کلسیم و پروتئین ، استخوان و ساختمان بدن را میسازد . و آهن خون خوب تهیه میکند . ویتامینها برای فعالیت عادی تمام سلولهای بدن مورد احتیاج است . مواد دیگری در

" حَصْرُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبَقْلِ فَإِنَّهُ مَطْرَدَةٌ لِلشَّيْطَانِ
مَعَ التَّسْمِيَةِ ۶ "

سفره‌های خود را با سبزی بیارائید ، زیرا سبزی با یاد نام خداوند " بسمله " ، شیطان را طرد می‌کند .

اقلاً " باید یکمرتبه در شبانه روز میوه و سبزی خام خورد . خوردن پرتقال و انگور و سایر میوه‌هاییکه اندکی ترش باشند و نیز گوجه فرنگی و توت و طالبی و خربزه و اقسام سبزیها ، ضروری است .

احمدین هرون میگوید : بر امام رضا (ع) وارد شدم ، دستور داد غذا بیاورند ولی با آن غذا سبزی نبود . امام از خوردن غذا خودداری کرد . و خطاب به نوکر فرمود : آیا نمیدانی من غذائیکه با آن سبزی نباشد نمیخورم ! سبزی را بیاور . وقتی سبزی آوردند امام شروع به خوردن غذا نمود ۷ .

روایات ، در باره خواص و اهمیت میوه‌ها و سبزی‌ها ، بسیار است . خوانندگان محترم برای اطلاع بیشتر می‌توانند به کتاب " مکارم - الاخلاق " ۸ مراجعه کنند .

و بالاخره بطور خلاصه می‌توان گفت : سبزی به مقدار زیاد به زن آبستن ، ویتامین و آهن و مقداری کلسیم ، و همچنین نیرو میدهد .

گوشت ، ماهی - روزانه گوشت یا ماهی در یک یا دو نوبت ، در غذا مطلوب است . اقسام گوشتها از خوراکیهای خوب محسوب میشوند . امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود : " وقتی مسلمان ، دچار ضعف شد ، گوشت و شیر تناول کند . زیرا خداوند نیرو را در ایندو قرار داده است " ۹ گوشت مواد لازم را جهت ساختمان عضلات و خون فراهم می‌آورد .

امام صادق (ع) فرمود : " گوشت عضلات و

" از ابی الحسن اصفهانی روایت شده که میگوید روزی نزد امام صادق (ع) بودم ، مردی با حضرت گفتگو میکرد که من سخنان آنها را میشنیدم . آنمرد عرض کرد :

فدای تو شوم ، من احساس ضعف در بدن خود مینمایم .
امام فرمود :

شیر بخور زیرا شیر ، گوشت را فراوان و استخوان را محکم میگرداند ۳ .
و نیز ابی عبدالله امام صادق (ع) گفت : که رسول خدا (ص) فرمود :

نوح پیغمبر (ع) از ضعف بدن خود به پروردگار خویش شکوه داشت . خدا به او وحی کرد که گوشت را با شیر ببزد و بخورد . خدا فرمود : زیرا من نیرو و برکت را در آندو قرار داده‌ام ۴ .

در حقیقت هیچ ماده غذایی دیگر مانند شیر در تهیه مواد لازم بدن ، نمیتواند جایگزین آن گردد .

شیر همچنین غنی‌ترین منبع ویتامین ریبوفلاوین است .

بعضی زنان که شیر را دوست نمیدارند تصور میکنند که قرص کلسیم جای شیر را میگیرد . این تصور باطل است زیرا قرص کلسیم ، پروتئین و ریبوفلاوین برای بدن تهیه نمیکند .

میوه و سبزی - احتیاج روزانه زن آبستن به سبزی و میوه زیاد است بطوریکه باید با هر غذا میوه و سبزی بخورد . امام صادق (ع) فرمود :
" لِكُلِّ شَيْءٍ حَلِيئَةٌ وَ حَلِيئَةُ الطَّعَامِ : الْبَقْلُ ۵ "
برای هر چیزی زیور و آرایشی است ، و زینت و آرایش غذا ، سبزی است و نیز در روایت آمده است :

من عدم الولد فلیاکل البیض ولیکثر منه ۱۳ . کسی که فرزند ندارد باید در خوردن تخم مرغ اکثار و زیاده روی نماید .

و نیز از علی بن جهم روایت شده که گفت : " نزد امام رضا (ع) از کم اشتهائی خود شکوه میکردم . امام رضا فرمود مغز تخم (زرده تخم مرغ) بخور ، و من همین کار را کردم و بدان سودمند گشتم " ۱۴

غلات و نان - خوردن غلات و نان ، سه مرتبه در روز جهت تهیه بعضی از ویتامینها ضروری است . غلات و نان از غذاهای مولد نیرو هم هست . بخصوص نان جو . امام صادق

(ع) فرمود :
 "بُنِيَ الْجَسَدُ عَلَى الْخَبْرِ : فَيُخْبِزُ الشَّعِيرَةَ ۱۵"
 سازمان بدن انسان بر ، نان و بخصوص ، نان جو ، بنا شده است . نان جو غذای انبیاء بوده است ۱۶ .

غلات را باید با پوست مصرف کرد . و همچنین آرد زیر را باید بر آرد نرم و تصفیه شده ترجیح داد ، زیرا قسمت عمده مواد معدنی و ویتامینها در پوست گندم و غلات وجود دارد منقول است که امیرالمؤمنین علی (ع) نان از آرد جو و تصفیه نشده تناول میفرمود . و شاید نکته این امر هم وجود ویتامینها و مواد معدنی در پوست غلات بوده است ، علاوه بر اینکه باید توجه داشت که آن حضرت در صدد التذاد از غذای مرغوب نبوده است .

بهر حال استعمال غلات برای زن حامله بسیار اهمیت دارد . از بکر بن محمد روایت شده که گفت : " نزد ابیعبیدالله امام صادق (ع) بودم مودی به حضرت عرض کرد : ای فرزند رسول

گوشت را میسازد ، و عقل را نیرو میدهد . اگر کسی چندین روز از خوردن گوشت خودداری کند عقل او فاسد میگردد " و نیز در روایت دیگر از همین امام نقل شده که فرمود : اگر کسی چهل روز گوشت نخورد اخلاق او بد ، و عقل او تباه میشود " ۱۰ . گوشت بخصوص اگر بصورت کباب باشد برای زن آبستن بسیار اهمیت دارد ، و سازنده خون است . از یونس بن بکر روایت شده که امام رضا (ع) به من فرمود : " چرا رنگ چهره تو زرد است ؟ عرض کردم : تبی عارضم شد . امام فرمود : گوشت بخور . من گوشت خوردم ، جمعه دیگر مرا دید که رنگ صورتم زرد است . فرمود : مگر نگفتم گوشت بخور ؟ عرض کردم : اطاعت نمودم ، از همان وقت جز گوشت ، چیزی تناول نکردم ، فرمود چگونه تناول کردی ؟ عرض کردم : بختم فرمود : به صورت کباب بخور . همین کار را کردم ، پس از جمعه دیگر خون به صورت و چهره ام بازگشت . پس فرمود : چه بسیار خوب است گوشت حلال و تخم پرندگان ۱۱ . خوانندگان برای اطلاع بیشتر از خواص انواع گوشتها و گوشت پرندگان می توانند به کتاب " مکارم الاخلاق " مراجعه کنند . ۱۲

خوردن جگر ، قلوه ، لوزالمعدة ، بخصوص از غذاهای خوب محسوب اند . سیرابی و مغز و دل نیز قابل مصرف برای زن آبستن است . و اقسام ماهی را میتوان بجای گوشت بکار برد .

تخم مرغ - لافل یک تخم مرغ را در روز باید زن آبستن مصرف کند . تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی آهن است ، و در ساختمان و تشکیل خون سالم جهت مادر و جنین بسیار سودمند است . خواص تخم مرغ و فوائد آن بسیار است . امام صادق فرمود :

شفا، و شیر آن دارو است. هیچ چیزی مانند کره و روغن وارد خون و جوف بدن نمیشود.

خدا، فرزند از من به ثمر میرسد، ولی در او ضعف و کم هوشی مشاهده میشود. امام فرمود چه چیز تورا از سویق (غذائیکه از آرد گندم و جو درست میشود) باز میدارد؟ آنرا بیاشام و خانواده خود را بخوردن آن امر کن، زیرا چنین غذائی، گوشت را در بدن میرویانند، و استخوان را محکم میگردانند، و جز فرزند نیرومند فرزندی دیگر گونه از تو متولد نخواهد شد " ۱۷ .

۷. رجوع کنید به همان کتاب: نالیف ابو- منصور طبرسی: فرزند طبرسی صاحب تفسیر مجمع البیان.

کره - کره محتوی ویتامین A است، و چون از مواد چربی است، هرگاه وزن زن حامله زیاد شد باید از مصرف آن خودداری کند. و ویتامین A را با خوردن مواد دیگر که خطر فربهی ندارد باید بدست آورد، مانند جگر و هویج و کدوی تنبل. اهمیت روغن در روایات یادآوری شده است. از ابیعبیدالله امام صادق

۸. بنگرید به همان کتاب، ص ۱۰۴ - ۱۱۱.
۹. بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۸۲۵.
۱۰. همان کتاب، ص ۸۲۷.
۱۱. بد ص ۹۸-۱۰۲ همان کتاب رجوع شود.
۱۲. بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۸۲۲.
۱۳. رک: همان کتاب و صفحه.
۱۴. رک: مکارم الاخلاق، ص ۹۶.
۱۵. همان مرجع، ص ۹۶، ۹۷.
۱۶. بحار الانوار، ج ۱۴ ص ۸۳۶.
۱۷. رک: همان کتاب ص ۸۳۵.
۱۸. همان کتاب، ج ۱۴ ص ۸۳۶.

(ع) روایت شده که فرمود:

"يَعْمُ الْإِدَامُ السَّمْنُ" ۱۸

چه خوب قاتقی است، روغن.

البته کره و روغن گاو سودمندتر است. پیغمبر

اسلام (ص) فرمود:
 "لَحْمُ الْبَقَرِ دَاءٌ وَسَمْنُهَا شِفَاءٌ وَلِبْنُهَا دَوَاءٌ وَمَا دَخَلَ الْجَوْفَ مِثْلَ السَّمْنِ" ۱۹ .

گوشت گاو درد و بیماری زاست. کره و روغن آن

ادبِ دانش برترین میراث است

عظیم‌الدین باختری

اهدائی نخستین به دبیران دبستان دوازدهم تهرانشهر

می‌کنم و از نیرو و استعدادی که در وجود خودم به ودیعت گذاشته شده استفاده می‌کنم و از او می‌خواهم که مرا در کاری که پیش می‌گیرم موفق گرداند و مرایی نیاز سازد.

باخودش فکر کرد که از من چه کاری ساخته است؟ به نظرش رسید عجاله این قدر از او ساخته است که برود به صحرا و هیزمی جمع کند و بیاورد و بفروشد. رفت و تیشه‌ای عاریه کرد و به صحرا رفت هیزمی جمع کرد و فروخت لذت حاصل دسترنج خویش را چشید. روزهای دیگر به اینکار ادامه داد، تا تدریجا "توانست از همین پول برای خود تیشه و حیوان و سایر لوازم کار را بخرد. باز هم به کار خود ادامه داد تا صاحب سرمایه و غلامانی شد.

روزی رسول اکرم به او رسید و تبسم کنان فرمود: "نگفتم، هر کس از ما کمکی بخواهد مابه او کم می‌دهیم، ولی اگر بی‌نیازی بورزد خداوند او را بی‌نیازی کند."

(اصول کافی، ج ۲، صفحه ۱۳۹ - "باب الفناعه". وسفینة البحار ماده "قع".)

بقیه از صفحه ۳۸

مشورها و ضرورت درمان

استنباط یک عمل غیر طبیعی و یک رفتار غیر عادی است و نظماً "قارای عوارضی است که در تصور بعد به آنها اشاره خواهیم کرد. در کودکان احساس لذت از خود سبب می‌شود تدریجا "از پدر و مادر و اجتماع ببرند و بخود بپردازند. این تصور خطاست که بگوئیم آنها را بخود واگذارید خود بخود درمان میشوند و پس از ازدواج مسئلهشان حل خواهد شد. بررسیهای علمی ضرورت این درمان را نشان میدهد و گفته خورد وحشی همسرش دچار مصیبت خواهد شد. و روزی بخود خواهد آمد که زندگی‌اش تباها شده است. و ما در این باره باز هم صحبت خواهیم کرد.

- وجود رنگ بریده در آنان
- ضعف عمومی بر آنها حاکم است
- تمکین و افسرده بنظر میرسند و مضطربند.
- بدن سست و فرسوده است.
- اغلب آنها تنبل و بیحالند.
- نندخو هستند و حساس و زود عصبی میشوند.
- گاهی شهیدا" در خود فرو می‌روند.
- از لحاظ عصبی متعادل نیستند.
- نشاط و شور برای بازی و دویدن در او چشم نمی‌خورد.
- خود خواهند و متکبر، عصبوسند و کمرو.
- به اجتماع بدینستند و قدرت سازش در آنان کم است.
- برای گردگان صعبت لروش دست و ضعف چشم مشهود است.
- سایر رویها رحمت دارند.