

تجربیت حافظ



اخیراً " یکی دو کارخانه‌ی داروسازی در اروپا داروهای تقویت‌کننده‌ای تهیه کرده‌اند که روی آن نوشته شده: " برای تغذیه و تقویت مغز و اعصاب " که بیشتر برای جلب توجه دانش‌آموزان و جوانان است که با خریدن و خوردن آنها فرض کنند که از لحاظ هوش و حافظه تقویت شده‌ند و میتوانند به آسانی تحصیل کرده و نمره‌های خوب بیاورند .

تبلیغات عالی و حساب شده تجارتنی برای داروهای بقول آنها تقویت مغز، این فکر را در اذهان بوجود می‌آورد، که با این یا آن دارو، نوجوان میتواند بهتر فکر کند و یا بهتر کار کند .

ماده اصلی این داروها " اسید گلوتامین "، لسیتین، و ویتامین ب یک و ب ۶ مواد لازم برای رشد کودکان است . در حالیکه همین مواد با غذاهای خوب انتخاب شده " یعنی دارای تمام مواد مقوی لازمه " نیز به بدن میرسند عجیب نیست، که مصرف این قرصها و شربت‌های داروئی پیوسته افزایش پیدا میکند . قرصهای خواب آور، رفع درد، و محرک حتی بوسیله نوجوانان بلعیده میشود . آنها اصلاً " فکر نمیکنند، که چگونه خودشانرا به آن دارو ها

معناد میسازند و روزی خواهد آمد که بدون دارو هیچ کارشان پیشرفت نکند. این نمایانگر یک اعتیاد به آن داروهاست.

پروفسور دکتر والتر برش رئیس انجمن حمایت کودکان آلمان توصیه میکند بدون مصرف قرص هم میتوان تحصیل کرد. زیرا نمره‌های خوب را در مدرسه نمیتوان بکمک مصرف قرصها و شربت‌ها بدست آورد. دکتر نامبرده یقین دارد اعتماد و تکیه کورکورانه به این داروها مشکلات را افزایش میدهد. زیرا در آنحالت حل مشکل را از کودک نمیخواهند بلکه از دارو انتظار دارند. اگر کودک باز هم در مدرسه و تحصیل عقب بماند، تقصیر را اولیاء بگردن کودک میاندازند. زیرا بعقیده آنها در مزایای دارو شک و تردیدی ندارند.

این اعتماد کورکورانه بدارو، دیده آنها را از واقعیت می‌پوشاند. زیرا در پس نمره‌های بدی که کودک آورده یقیناً "مشکلاتی وجود دارد، که کودک به تنهایی نمیتواند با آن مشکلات کنار بیاید. پرفسور نامبرده میگوید همه چیز باید کمک کنند تا کودک جسماً و روحاً سلامت باشد. برای آن طبیعتاً مواد غذایی سالم و کامل، ورزش و فعالیت زیاد در هوای آزاد و خواب کافی را باید در نظر گرفت مواقع استراحت را فقط جلوی تلویزیون، ویدئو یا گرام و یا ضبط کاست گذراندن، اشتباه محض است. بلکه بهتر است کودکان و نوجوانان با همبازیهای خود در هوای آزاد بازی کنند.

پروفسور نامبرده به دانشآموزان درباره‌ی تحصیل و تمرین دروس در خانه

چنین توصیه میکند:

۱- اول دروس آسانتر را آغاز کنید ، دروس مشکلتر را سپس انجام دهید ؛
۲- برای خودتان در اجرای برنامه ، هدفهایی درست کنید . همچنین
تحصیل را با شادی انجام دهید .

۳- تکالیف را پشت سر هم انجام ندهید تا خسته کننده نشود .
۴- قبل از شروع به تکلیف دیگر استراحتی برای مغز و اعصاب لازم است
و هیچگاه هنگام اجرای تکالیف خود رادیو گوش نکنید . زیرا حواس شما را
پرت میکند .

۵- یادداشت‌هایی را که در مدرسه برمی‌دارید واضح و خوانا بنویسید . زیرا
اگر بدخط و درهم باشد انجام تکالیف را مشکل می‌سازد . روی کاغذ بزرگ
کاملاً " واضح بنویسید و زیر نکات لازمه را با مداد رنگی خط بکشید تا بهتر
مورد توجه قرار گیرد .

۶- برای خودتان برنامه درست کنید ، و بدیوار نزدیک میزتان سنجاق
کنید . تنظیم کار دقیق هر روز باعث میشود که تکالیف را مرتب و منظم
انجام دهید و چیزی از قلم نیافتد . اطاق کارت‌انرا منظم و تمیز نگه دارید .
تا بهتر بتوانید وسائل لازمه را پیدا کنید .

پروفسور نامبرده در مورد غذائی که کودکان باید در آموزشگاهها بخورند
و در تقویت فکری‌شان مفید باشد می‌گوید : شما میتوانید غذائی مخلوط از
بادام - پسته - فندق - نخود و کشمش و همچنین یک عدد سیب بخورید
که جمعا " دارای مواد غذائی کاملی است .