

نقش والدین در شرف تحصیل و زین

سید ضیاء الدین صدری



مراقبت‌های لازم در دوره‌های نخستین کودکی

موضوع پیشرفت درسی فرزندان یک خانواده یا عقب ماندگی آنان به نسبت قابل توجهی به میزان هوش، حافظه و وضع جسمانی بستگی دارد و همانگونه که قبلاً اشاره کردم این مسائل چیزی نیست که یکباره مثلاً "از آغاز هفت سالگی که کودک راهی مدرسه می شود تحول یافته کودک را آماده درس خواندن و یادگیری کند یا اجتماعی بودن را به او بیاموزد. نباید فراموش کنیم که انسان حتی قبل از تولد، مسائل تربیتی دارد مثلاً "نوع تغذیه مادر و حالات روانی او در جنین موثر است. طبیعی یا سخت بودن عمل زایمان، طولانی یا کوتاه مدت بودن آن، کیفیت شیردادن به کودک، نوع شیر (اگر به عللی از شیر مادر محروم است)، چگونگی پرورش کودک تا شش سالگی از لحاظ بدنی و روانی، رفتار و ارتباط عاطفی والدین (زن و شوهر) باهمدیگر، هم‌و همه مقدماتی است که بصورت سه دوره از کودکی (تا ۶ ساله) پشت سر گذاشته می شود و فرزند ما با این مقدمات وارد متن دوره دبستان می شود. سالها پیش از این علمای تربیت هفت سال اول زندگی را دوره شکل گیری شخصیت انسان می دانستند ولی امروزه معتقد شده‌اند که در پایان سه سالگی شخصیت کودک شکل می گیرد. ناگفته نگذاریم از دیدگاه تعلیم و تربیت اسلامی، حتی پیش از تولد کودک، مسائل مهمی وجود دارد که باید مورد توجه والدین او قرار بگیرد. خوشا بحال پدران و مادرانی که پیش از تولد فرزند خود چنین موفقیّت و مسئولیتی را دریابند و آگاهانه و مستقانه، خود را آماده پدر و مادر بودن بسازند، در این صورت

اگر دقت کنیم متوجه می شویم که گاهی یک جمله کوتاه (با اصطلاح، کلمه، قصار) مفهوم وسیعی را میرساند که شاید یک کتاب نتواند به آن اندازه مطلب را ادا کند. بعضاً بمناسبت سخن زیبایی امام سجاد (ع) بخاطر می آید: "وَأَمَّا حَقُّ وَلَدِكَ فَإِنَّ تَعْلَمَ أَنَّهُ مِنْكَ . . ." پدر مادر اگر بخواهی بدانی که فرزند چه حقی بر گردن تو دارد کافی است بدانی که او از پوست: سلامت و ناخوشی، دانائی و نادانی، هوشیاری و کم هوشی، ادب و بی ادبی، شادمانی و غمگینی و . . . الحق همین طور است و فرزندان هر چه دارند عمدتاً از والدین خود دارند، چه از راه توارث و جهاز طریق تربیت. و همین موضوع نمایانگر مقام مادری و پدری و مسئولیت بسیار سنگین والدین می باشد.

پیشرفت درسی، یک امر مجرد نیست

مساءله درس و پیشرفت درسی فرزندان هم جدا از این موضوع نیست یعنی امر پیشرفت درسی یک امر مجرد نیست که بتوان آن را جدا از مسائل دیگر مورد بحث قرار داد. به نظر من خواندن و بطور کلی یادگیری مستلزم وجود شرایط اولیه و ثانویه است. شرایط اولیه یعنی استعداد های نفسانی، مثل هوش و حافظه، یا سلامت بدن و شرایط ثانویه مانند محیط مناسب آرامش روانی، وسایل ضروری، که همه اینها بهر حال به والدین ارتباط دارد و این شرایط چیزهایی نیست که بگوئیم خاص درس خواندن یا مدرسه رفتن است و لذا موضوع و چگونگی درس خواندن یک کودک یا نوجوان . . . به تمام مسائل زندگی او مربوط می شود.

بحق افتخار این مقام را خواهند داشت .

آغاز دوره، دبستان

شناخت دوره‌های حساس تربیتی یعنی کودکی و نوجوانی برای والدین و سایر مربیان از اهمیت خاصی برخوردار است، ویژگی‌های روانی و مسائل جسمانی در دوره‌های تا شش سالگی، تا دوازده سالگی، تا پانزده سالگی و بالاخره از پانزده تا هجده سالگی که تقریباً " دوره" دوم نوجوانی محسوب می‌شود، باید



دارای استعدادهای درخشان، جای خوددارند موضوع دیگر این که گاهی بعضی از پدران و مادران می‌خواهند به فرزندانشان خود درستی پیش از دبستان مطالب زیادی بیاموزند و در این کار اصرار می‌ورزند، از حروف الفبا گرفته تا اعداد، اسعار و بالاخره خواندن و نوشتن را دریغ نمی‌ورزند و بعنوان حاصل تلاشهای خود و استعداد سکوفای فرزندانشان پیش دوست و آشنا هم عرضه می‌دارند. افراط در این کار باعث می‌شود که محیط مدرسه و کلاس نازکی خاصی - حداقل از لحاظ معلومات - برای کودک نداشته

باشد و عوارض ناگواری را بدنبال بیس آورد و فرضاً " در مقابل پرسشهایی که پاسخ آن را نداند بیش از اندازه احساس حقارت بکند و حتی کم میلی به درس و مدرسه

بنابراین در حالی که آموزشهای ضروری و گاه تفنی پیش از دبستان را مفید دانسته توصیه می‌کنیم، هرگز افراط را روا نمی‌دانیم. بگذارید فرزندانش عزیز ما دوره‌های سنی و تحصیلی خود را بطور طبیعی و متعادل

مورد توجه باشد تا برخوردهای لازم و عواطف شایسته تنظیم شود. مثلاً " والدین نباید بپذیرند که پایان شش سالگی (معمولاً) برای آغاز دوره دبستان بعد از مطالعات و بررسیهای لازم تعیین شده بنابراین شناخت و تثبیت جهت فرستادن فرزند خود بمدرسه زودتر از موقع مناسب، نه تنها مفید نخواهد بود چه بسا متضمن ضررهایی در آتیه باشد که گاهی جبران ناپذیر می‌نماید. البته کودکان استثنائی

بگذرانند و بیش بروند. اینگونه پیسروی عقب - ماندگی و پس روی نخواهد داشت. همینقدر دقت و کوشش کنیم که آموزشهای قبل از دبستان جنبه آمادگی و تشویق جهت ورود به دبستان داشته باشند.

نشان دادن " درس " بعنوان مانع تمایلات

" تو دیگر مدرسه میروی نباید بازی بکنی " بازکه نوشوع کردی به بازی ، درس نداری ؟ " تکلیفهایت را نوشتی که داری رادیو گسوس می کنی ؟ " ، " اول به کارهای مدرسهات برس بعدا " برنامه تلویزیون را تماشا کن " ! ، " حالا چه موقع خوابیدن است ، فردا مدرسه نداری ؟ " باز تو مشغول خوردن شدی لابد درس و تکلیف نداری " و

شما می دانید اینگونه برخورد با بزرگتران روانیست ناچه رسد به کودک و نوجوان . اینکه از " شناخت " سخن گفتیم باز دیگر یادآوری می کنیم : اولاً " انسان عموماً " تمایلات متنوع و مختلف دارد ثانیاً " سنین مختلف نیز ویژگی هایی دارد و خیلی از موارد دختر و پسر هم فرق می کند . بازی ، سرگرمی و تفریح ، گوش کردن و تماشای برنامه های رادیو و تلویزیون خوابیدن ، غذا خوردن و . . . هر کدام جای خود دارد و نباید ضد درس تلقی شوند و فرزند ما ، درس را مانع همه تمایلات طبیعی خود بداند که در این صورت ، تکلیف کاملاً " روشن است . مهم این است که از افراط و تفریط جلوگیری شود و نظم رعایت گردد و این همان جزء شخصیت یک انسان است که گفتیم ناشی - سالگی و حتی سه سالگی شکل می گیرد . شاید بجرات بتوانیم بگوئیم دوره دو ساله

شیرخوارگی آغاز آموزش نظم زندگی است و در چهارسالگی کودک ، می تواند از یک روحیه نظم برخوردار باشد و قطعاً " قضیه بستگی نام به مراتب علاقه ، آگاهی ، فراست ، کوششها و شکیبائی والدین دارد . فطرت انسان هم به این شایستگی های والدین کمک می کند . برای اینکه فرزند خود را به درس خواندن تشویق کنیم شاید لازم باشد گاهی عکس اعتراضات بالا را بکار ببریم مثلاً " بگوئیم " تاز از مدرسه رسیده ای ، بهتر است کمی استراحت و تفریح کنی ، بعداً " به درسهایت برسی " و نظیر این . بهر حال والدین خوب کسانی هستند که ارضاء صحیح تمایلات طبیعی فرزندان خود را وجهه همت قرار دهند . منتها ضرورت نظم و انضباط و آموزش آن را نباید فراموش کرد . والدین می توانند همانطور که گفتیم از دوران کودکی فرزندان خود را به نظم عادت دهند و مخصوصاً " از شش سالگی که قدرت تشخیص توسعه می یابد و مفاهیم خوب و بد را تمیز می دهد ، برنامه ریزی را بتدریج به کودک خود یاد دهند و این موضوع از کارهای ابتدائی و معمولی باصطلاح کودکانه شروع می شود تا به مسائل مهم زندگی می رسد . این چنین تربیتی باعث می شود که فرزندان ما کودکانی شاداب و جوانانی امیدوار و جوانانی با اراده و آشنا به اصول زندگی انسانی باریابند و گرفتار حیرت ، یاس و انحراف نشوند . چه بکنم ؟ چرا زنده هستم ؟ هر چه با داباد ، ناشی از مشکلات بی نظمی روحی ، بی انضباطی و بی برنامه گی است . این مطلب در ذهنم هست که : " در فرانسه تحقیقات در مورد رسیدگی به مشکلات نوجوانان نشان داد که بزرگترین دشمن ، عدم انضباط و

بی برنامه‌گی است ."

شرایط و محیط مناسب را فراهم کنیم

چندی پیش خانمی جهت مشاوره دربارهٔ دختری هفده ساله‌اش نزد من آمده بود. می‌گفت دخترم استعداد خوبی برای درس خواندن دارد، سالهای پیش با معدل خیلی خوب به کلاس بالاتر می‌رفت ولی مدتی است به این کار بی‌علاقه شده، تقریباً "کتابهای خود را کنار گذاشته فقط مدرسه می‌رود. درخانه هم غالباً "گوشه‌نشین و ساکت است، نمی‌دانم چرا اینطور شده... من دربررسی‌هایم به این نتیجه رسیدم سبب عمدهٔ این تغییر احوال دخترخانم هفده‌ساله، همان مادر است.

بلی مادر از زندگی خود درمورد روابط خانوادگی مخصوصاً "خانواده برادر شوهر ناراضی است و "دائم غم می‌زند". اصولاً "منکر وجود مشکلات گوناگون در زندگی نیستیم-

بگذریم از این که بعضی از اسانها از زن و مرد بنابه طرز تفکر خود وضعهای نفسانی و رفتاری که دارند معمولاً "هم مشکل آفرین هستند و هم مشکلات موجود کوچک و کم اهمیت را بزرگ کرده از گاه کوهی می‌سازند و خود و دیگران را بیچاره می‌کنند - لکن بدبینی، کم حوصلگی و بی-محبتی مانع حل مشکل می‌شود. تفکر در زیر سایهٔ عواطف عالی انسانی اصولاً "مشکل‌گشا است و مشاوره درمواقع لازم هم می‌تواند بسیار موثر باشد. والدین باید بدانند محیط غم‌آلوده اختلاف، بگومگو، حتی سکوت ناشی از فخر، برای کودکان مخصوصاً "نوجوانان، دردآور و خرد کننده است و نتایج اسفباری بدنبال دارد و در وضع تحصیل آنان نیز بصورت نامطلوبی موثر واقع می‌شود. محبت و صمیمیت در خانواده بی‌تردید یکی از عوامل موثر شکوفایی استعدادهای فرزندان بشمار می‌آید. ترتیب دادن بازی‌ها و تفریحات مناسب و متناسب و گردشهای باموقع و ممکن، راهگشای فعالیتهای





تمر بخش است.

آماده کردن محیط درسی، برنامه ریزی برای خواب، تغذیه، مطالعات مفید غیردرسی و استفاده از برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی از راههای تربیت صحیح و پیشرفت درسی فرزندان ماست. گاهی از فرزندان خود که در دوره‌های مختلف تحصیلی مشغول تحصیلند بیش از حد معقول توقع داریم در کارهای جاری منزل بما کمک کنند این نیز نباید نامطلوبی دارد درحالی که حد معقول آن خوب و حسی ضروری است تا روحیه تعاون و تلاش و آمادگی برای زندگی را در آنان پرورش دهد.

آرزوهای والدین در مورد رسته تحصیلی فرزندان خود

آیا انتخاب رسته تحصیلی مربوط به ماست یا فرزندان ما؟ این سوال نباید مارا به شک یا اعتراض وادار کند و مثلاً "نصرت کنیم کسه

والدین در این زمینه هیچ نقشی ندارند و بسا نباید اظهار عقیده کنند. اتفاقاً والدین می توانند و موظفند راهنمایی و نقش موثری در سبوه تحصیلی و انتخاب رسته آن داشته باشند. حرف اینجاست که فراموش نکنیم اظهار عقیده و آرزوها و گاه تصمیمات ما، درباره شخصی غیر از خود ماست؛ استعداد های او، تمایلات او، دوفضای او و آینده زندگی او راکه چه بسا مادیر در کنار او نخواهیم بود نباید از نظر دور بداریم. گاه در این زمینه فرزند خود را با افراد هم سن و سال خود در میان آشنایان و فامیل مقایسه می کنیم و پیشرفت آنها را با آب و تاب بازگویی کنیم. این کار اگر با ظرافت خاص انجام بگردد و مضمّن تحقیر فرزندان نباشد یعنی در قالب یاد آوری و تشویق و تنویم با اظهار محبت باشد مانعی ندارد، در غیر این صورت نباید دردناک و ناسف آوری نصیب او و مسا خواهد شد. البته مقطع راهنمایی تحصیلی اگر

☆ بقیه در صفحه ۱۰۳

بمناسبت فرارسیدن تعطیلات تابستانی از کارشناس ارشد انجمن اولیاء و مربیان خواستار شدیم که به منظور راهنمایی و ارشاد انجمن‌های واحدهای آموزشی با توجه به تجربیات چند ساله‌ای که در این زمینه دارند مطالب و توصیه‌هایی برای انجمن‌های مدارس سراسر مملکت به رشته تحریر درآورند که اینک از نظر شما خوانندگان گرامی می‌گذرد. امید است اعضای محترم انجمن‌های اولیاء و مربیان سراسر کشور با مطالعه دقیق این مقاله و بکاربستی توصیه‌های پیشنهاد شده با توجه به امکانات محلی و موجود در واحدهای آموزشی بتوانند منشاء خدمات بیشتر و بهتری در جهت ارتقاء سطح دانش و پیشرفت دانش‌آموزان عزیز باشند.

انجمن‌ها و تعطیلات مدارس

انجمن‌ها در تعطیلات تابستانی باید فعال‌تر باشند

به چند علت تابستان باید فصل فعالیت بیشتر انجمن‌ها باشد. اگر بخواهیم فعالیت انجمن‌های اولیاء و مربیان را در مدارس



دسه بندی بکنیم این فعالیتهای به دو دسته بزرگ
فعالیتهای رفاهی و فرهنگی تقسیم می شوند.

فعالیتهای رفاهی

برابر آئین نامه جدید انجمنهای اولیاء و
مربیان یکی از وظایف اعضای انجمن ایجاد
امکانات بهتر جهت آموزش و پرورش دانش-
آموزان در مدرسه است. این امکانات شامل ایجاد
فضای آموزشی مناسب از قبیل زمین ورزش یا
سالن اجتماعات، آزمایشگاه، کارگاه، سرفه
نامین وسایل بهداشت، تعمیر ساختمان و...
می باشد.

ایجاد بعضی از امکانات در طول سال
تحصیلی با مسر نیست و یا حداقل مشکلاتی در
پی دارد. لذا این امکانات بایستی حتما در
تابستان فراهم شود، به عنوان مثال تعمیر
کلاسها، نقاشی و رنگ آمیزی آنها، نصب شومیز
و امثال آن در طول سال تحصیلی به علت سرمای
زمستان و تعطیل نبودن کلاسها مسر نیست.
این قبیل خدمات بایستی در طول سال تحصیلی
برنامه ریزی شده و به محض شروع تعطیلات
تابستانی انجام شود. بنابراین بایستی کلیه
امور مربوط به تعمیرات به خصوص کارهایی که

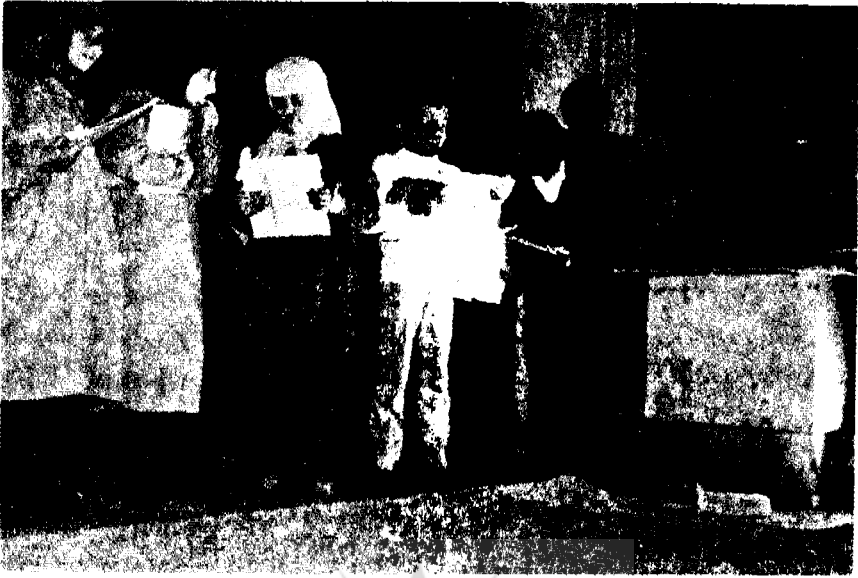
مربوط به کلاسها، آبخوری، وضو خانه
توالت ها، کارگاه و آزمایشگاه است حتما "در ایام
تعطیلات تابستانی انجام شود. نا اینکه به
علت تعطیل شدن کلاسها لطمه ای به درس
دانش آموزان وارد نشود. گوا اینکه سایر
تعمیرات و تجهیزات مدارس هم بهتر است در
همین ایام تعطیلات تابستانی انجام شود.
احداث زمین ورزش و یا اندود کردن پشت بامها
را هر چند که می توانیم در طول سال تحصیلی

انجام دهیم ولی اگر همین امورا هم در تابستان
انجام دهیم حداقل دوزخیت خواهد داشت.
مزیت اول اینکه در تابستان به علت خلوت
بودن مدرسه هم کارهای سرعت پیش می رود و
هم دانش آموزان کنجکاو و شلوغ در محل کار
اجتماع نمی کنند. دیده شده که در بعضی
مدارس به هنگام تعمیرات دانش آموزی به علت
سیطت خودش و یا ازدحام و عبور از محل کار
آسیب دیده است. مزیت دوم اینکه تابستان به
علت گرمی هوا فصل مناسبی برای انجام کارهای
ساختمانی است. در زمستان به علت سردی هوا و
بارندگیهای متناوب و یخ بندانها بعضی از
کارهای ساختمانی غیر ممکن بوده و یا حداقل
مقرون به صرفه نیست.

بنابراین اعضای انجمنهای اولیاء و مربیان
بانوجه به تجربیاتی که در طول سال تحصیلی
کسب کرده اند در خرداد ماه بایستی نیرو و امکانات
خود را همراه با نیازهای مدرسه ارزیابی کرده
و برای رفع نواقص ساختمانی و ایجاد محیط
بهرتر و مناسب تری بدون دفع وقت اقدام
نمایند.

فعالیت های فرهنگی

اگر انجمن های اولیاء و مربیان با صرف
هزینه ها و نیروهای خود امکانات مادی برای
مدرسه فراهم می کنند ارائه این خدمات و صرف
نیروها و هزینه ها صرفا " به خاطر بالا بردن
سطح آموزش و پرورش دانش آموزان است.
بنابراین بایستی به موازات اجرای طرحهای
رفاهی نسبت به طرح ریزی در امور فرهنگی و
اجرای صحیح و منظم آنها اقدام شود.
طرحها و برنامه های آموزشی و تربیتی در



که در ورزش، کارهای هنری و حتی انضباط و اخلاق دارای امتیازات جسم کبری هستند بایستی مورد تقدیر قرار گیرند. در تأمین جوایز می‌توان از محل درآمد اجتنها بود- اداره آموزش و پرورش، کمک اولیای دانش‌آموزان و باحتی افراد حیر و نیکو - کاری که در محل وجود دارند کمک گرفت. در اینجا لازم است به افراد خیر و نیکو

کاری که مایلند قسمتی از دارائی خود را صرف امور خیریه نمایند پیشنهاد شود که این قبیل افراد خویست دارائی خود را جهت تعیین جوایز و امکانات تحصیلی برای دانش‌آموزان مساعد و ساعی وقف و یا اختصاص دهند.

مسافرتها و گردشهای علمی

یکی از علائق اکثر نوجوانان علاقه به مسافرت و دیدن نهرهای تاریخی و مناسط

مدارس مختلف بر حسب موقعیتهای متفاوت دانش‌آموزان و محل بسیار منوع می‌بسیاسد بنابراین چند کار را که ممکن است اعصای انجمن در بعضی از نقاط انجام دهند به عنوان نمونه ذکر می‌کنیم.

تشویق دانش‌آموزان مستیاز

به منظور تشویق و ترغیب بیشتر دانش‌آموزان در امر تحصیل، انجمن اولیاء و مربیان بایستی به پیشنهاد شورای دبیران و آموزگاران موجبات تشویق دانش‌آموزان ساعی و مستعد را فراهم سازند.

بدیهی است دانش‌آموزانی باید به دریافت جایزه و حکم تقدیر نائل شوند که امتیازات قابل توجهی کسب کرده باشند. ضمناً "تقدیر و تشویق دانش‌آموزان نباید محضراً" مریسوط به رشته‌های تحصیلی باشد بلکه دانش‌آموزانی

آسا سوند وبه عبارت دیگر اگر به زیارت حضرت رضا (ع) میروند این زیارت با معرفت کامل انجام پذیرد.

ممکن است مسافرت به منظور بازدید از یک شهر باسای و دیدار از آثار نمدن گذشته باشد و یا از یک کارخانه تولیدی انجام شود. در هر صورت مسافرها باید طوری تنظیم و اجرا شود که علاوه بر تفریح، بار فرهنگی داشته باشد. وبه عبارت دیگر سیر آفاق و انفس بایستی موجب اعلای سطح دانش و بیش دانش آموزش شود. و سحوای فرهنگی او غنی تر گردد.

اردوهای ناپستانی

یکی از تفریحات سالم و سازنده و در عین حال مورد علاقه دانش آموزان زیدکی اردوئی است. در زیدکی اردوئی دانش آموزان با نظم و انضباط و زیدکی اجتماعی آسا می شوند. ضمناً اردوها می تواند صحنه رقابت سالم دانش آموزان در کارهای هنری، آموزشی و امثال آن باشد. یکی از بهترین خدماتی که انجمنهای مدارس می -

دیدنی است. هر چند که بعضی از خانوادهها بر حسب امکاناتی که دارند ناپستانها فرزندان خود را به نقاط بیلاقی و دیدنی می برند ولی این امکانات برای همه خانوادهها فراهم نیست. و دانش آموزان عموماً به مسافرت علاقمند هستند. شدت علاقمندی به مسافرت در بعضی از دانش آموزان بقسمی زیاد است که بعضی از نوجوانان به قصد مسافرت از خانه و کاسانه خود فرار می کنند و به امید دیدن جاهای دور دست مدتها به سیر و سفر مشغول می شوند که اغلب هم ممکن است با مشکلات پیش بینی نشده ای مواجه شوند. برای ارضای علاقه این دانش آموزان حویست انجمنهای اولیا و مربیان در ایام تعطیلات ناپستانی نورهی مسافری با برنامه های صحیح و محتوای عسی فرهنگی ترتیب دهند. این نورها ممکن است جنبه تفریحی و زبانی داشته باشد تا دانش آموز ضمن تفریح به زیارت مکانهای مقدس مذهبی نائل شود. بدیهی است در این قبیل مسافرها دانش آموزان بایستی با معارف صحیح و اسلامی وسيله افراد منحص و موجه



بفید از صفحه قبل



توانند عرضه کنند برنامه ریزی و شرکت دادن دانش آموزان در اردوهای تابستانی است مدت اردوها می تواند از سه روز تا یک هفته باشد. اعضای انجمنها باید در انتخاب محل مناسب و ایجاد امکانات اردوئی مدارس راباری کنند.

کاربایی و اشتغال

با فرارسیدن فصل تابستان، بیکاری دانش آموزان موجبات کسالت آنها را فراهم می کند. بعضی از دانش آموزان به علت بیکاری مدتی از روز را می خوابند و بقیه روز را ممکن است در کوچه ها و خیابانها سرگردان باشند و بالاخره بعد از چند روزی بی حوصله و کسل می شوند. از طرف دیگر بعضی از والدین آکسماه هم از بی برنامهگی و سرگردانی فرزندان شان مضطرب می شوند، نمی دانند فرزندان شان را به چه کاری مشغول کنند تا تعطیلات تابستانی آنان سیری گردد. از طرف دیگر در فصل تابستان بسیاری از کشاورزان جهت جمع آوری محصولات و میوه های باغاتشان احتیاج به نیروی انسانی دارند. گاهی اوقات در بعضی از مناطق روستائی به علت کمبود نیروی انسانی پاره ای از محصولات کشاورزان از بین می رود در حالیکه نیروی عظیمی از دانش آموزان مدارس راهنمائی و دبیرستانی و دانشگاهی ما به خصوص در شهرهای پر جمعیت نمی دانند چگونه اوقات فراغت و تعطیلات تابستانی خود را بگذرانند. اگر با هماهنگی سازمانهای مختلف مثل جهاد سازندگی یا ادارات کشاورزی و امثال آن برنامه های حساب شده ای تدوین شود و انجمن های اولیاء و مربیان هم جهت اشتغال دانش آموزان به باغات و مناطق

کشاورزی همکاری نمایند. هم اوقات دانش آموزان به نحو دلچسبی سیری می شود و هم منافعی نصیب آنان می گردد و از نظر اقتصادی هم شاید بزرگترین خدمت به مملکت شود. نه تنها در بخش کشاورزی بلکه در بخش راه و ساختمان کارخانه ها، بسته بندی و امثال آن می توان در تعطیلات تابستانی از نیروی عظیم دانش آموزان استفاده نمود.

امید است مسئولان و دست اندرکاران آگاه مملکت برای بهره برداری و آشنا کردن این قشر عظیم با منابع اقتصادی کشور برنامه ریزیهای لازم بعمل آورند و انجمن های اولیاء و مربیان هم در این مورد فعالانه شرکت نمایند.

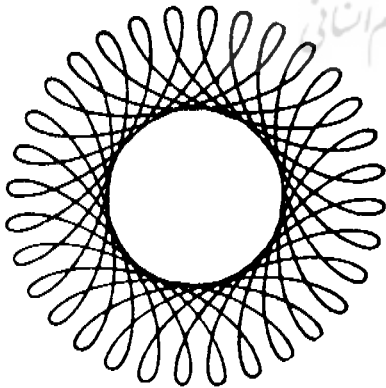
برنامه های هنری و آموزشی

یکی دیگر از برنامه ها آنکه باید در مدارس طرح ریزی شود ایجاد کلاسهای آموزشی به خصوص جهت دانش آموزان تجدیدی است. هر چند که این برنامه ریزی چندسالی است توسط آموزش و پرورش و امور تربیتی در مناطق مختلف

انجام می‌شود. بدیهی است انجمن‌های اولیاء و مربیان مدارس همجواری ضمن ائتلاف با یکدیگر بایستی مدیران را در انجام این امور یاری دهند. علاوه بر کلاسهای تجدیدی، کلاسهای خیاطی، گلدوزی، خطاطی، سنا و امثال آن باید تاسیس شده‌دانش آموزان را به شرکت در آن کلاسها ترغیب نمایند.

عملکرد سالانه

یکی از وظایف مهم انجمن‌های اولیاء و مربیان اینست که در پایان هر سال تحصیلی (آخر شهریورماه) گزارش کاملی از عملکرد سالانه خود تهیه و در موقع مناسب به اولیاء



نکاتی که رعایت آن مدیران را درکارشان موفق
می سازد

موفقیت مدیران

۱ - مدیریت مبتنی برهدف و برنامه ریزی :
تعیین هدف یکی از مسئولیت های هر مدیر
و بدون شک مهمترین مسئولیتی است که درمقام
برنامه ریزی برعهده دارد و باید فعالانه در آن
مشارکت داشته باشد. مدیریت بدون قبول
مسئولیت مفهومی نخواهد داشت و مدیر باید
جوابگوی عملکرد واحد خود در چهارچوب هدف
کلی باشد . مدیریت بدون برنامه ریزی بی معنی
است، هرگز یک سازمانی را با هرچه پیش آید
خوش آید نمی توان اداره کرد . برنامه ریزی که
درحقیقت طرح نقشه قبل از اقدام به کار است
وسایلهای است برای بقای سازمان . همیشه اتکاء
و اتکال به خدا باید بر مبنای برنامه ریزی حساب
شده باشد .

در شرح منظومه (صفحه ۳۵۱ - ۳۵۲) آمده



اسیت :

۲ - برخی از مدیران شروع کارشان خوب است اما در راه پی گیری و به نتیجه رساندن کار صعیف هستند. همت در تلاش وجدیت مشخص می شود به درستی و بی تفاوتی .

حضرت علی (ع) در نهج البلاغه میفرماید : کاراندرکی که برآن مداومت کنی امید بخش تراز کار بسیاری است که از آن ملول گردی .

حضرت عیسی (ع) به حواریون گفت : ای گروه حواریون مردمان می گویند : " ساختمان به اساس و سالوده آن است . " و من به شما چنین نمی گویم . به او گفتند : پس ای روح الله توجه می گوئی ؟ گفت : من به شما می گویم آخرین سنگی که بنا گذارد اساس است . یعنی پایان کار و کار را به پایان بردن . مرد آخر بین مبارک بندهای است .

آری :

رسم وره آزادی یا پیشه نباید کسرد

یا آنکز جانبازی اندیشه نباید کرد
۳ - مدیران نباید گول دانهای مغرور را بخورند و اجازه دهند افراد فرصت طلب بعنوان وابستگی به مرکز قدرت به سوء استفاده و یا تضییع حقوق مردم بپردازند . باید از افراد منمفلی که همواره بهر مرکز قدرتی نزدیک می شوند برهیز نمایید . افراد امتحان داده را باید مصدر کار کرد . کنار گذاردن زالوهای سیرو آوردن زالوهای گرسنه دردی از اجتماع را دوانمی کند .

از فرموده های حضرت علی (ع) است :

" از میان کارمندان آن را برگزین که دارای تجربه و منصف به شرم و منسوب به خاندانهای شریف و در اسلام دارای سوابقی نیک باشد . آنان که اخلاصان نیکوتر ، شرافتشان بیشتر و بوجهسان از عزت نفس بدون همتی و طمع ورزی لطفاً " ورق برنید



تَوَكَّلْ إِنَّ تَدْعُ الْأَمْرَ إِلَيَّ
مُقَدِّرَ الْأُمُورِ جَلَّ وَعَلَا
وَلَيْسَ هَذَا إِنْ كَفَّ عَنْ عَمَلٍ

وَرَبِّ أَمْرِ يَوْمَئِذٍ - صل
مولوی ترجمه آنرا چنین سروده :

گر توکل میکنی درکار کن
کست کن پس تکیه برحبارکن

در توکل از سبب غافل مشو
رمز الکاسب حبیب اله شنو

گفت پیغمبر (ص) به آواز بلند
باتوکل زانوی اشتر ببینند

مدیر باید هدفهای موسسه مورد اداره خود را
برای همکارانش تشریح کند تا مساعی افراد صرف

اقداماتی که مثمر ثمر نیست نشود و چون هدفها
را مشخص نمود ، به کمک همکاران برنامه ریزی

نماید و وظایف هرکس رامعین نموده و همیشه
افراد را در فعال مسئولیت های مبتنی برهدف

ارزیابی نماید . مدیریت مبتنی برهدف ها هم
بربهبود عملکرد و هم بربهبود مدیریت تاثیر

زیادی دارد و از انضام نیرو و تعساراض و
اصطکاک تا حد زیادی جلوگیری بعمل می -

آورد .

درهرسازمانی مدیریت و کارکنان با چراغ
برنامه ریزی جلوسوی حرکت خود را درطول زمان

می ببینند . آنها باید دوردست ها را ببینند
و همه جانبه نگر باشند . برنامه ریزی فراگردی

است دور نگر برای جهت دادن منطبق بر
فعالیت های جمعی . درهر برنامه ریزی

مفاهیمی وجود دار دنظیر :
جریان و مداومت - ارشاد و هدایت -

دورنگری و هدف گیری - تفکر و عقل .

می شوند، اینگونه مدیران احساس می کنند که تمام تصمیمات را باید شخصا اتخاذ کنند و تمام عقاید و نظریات باید از ناحیه آنها صادر شود. بعقیده آنها زبردستان مطلبی ندارند که قابل شنیدن باشد، براساس همین طرز فکر خشونت و بی اعتنائی خود رانسبت به زبردستان توجیه می کنند و معتقدند که گوش کردن به حرف زبردستان وقت تلف کردن است. اینگونه مدیران نمی دانند که درحال حاضر پیروی کورکورانه و بی هدف کهنه شده است، افراد علاقه ندارند به آنها گفته شود این کار را بکن و آن کار را نکن، بلکه آنان مایلند بدانند چرا باید این کار را انجام دهند و هدف از انجام آن چیست؟ حتی میل دارند در کارهایی که به عهده آنان محول می شود خود آنها اظهار نظر نمایند:

چقدر زیبا گفته سعدی علیه الرحمه:

آن یکی نحوی به گشتی در نشست

روبه گشتیان نمود آن خودپرست

گفت هیچ از نحو خواندی گفت لا

گفت نیم عمر تو شد بر فنا

دل شکسته گشت گشتیان زتاب

لیک آن دم کرد خامش از جواب

باد گشتی را به گردابی فکند

گفت گشتیان به آن نحوی بلند

هیچ دانی تو شنا کردن بگو

گفت نی ای خوش جواب خوبرو

گفت کل عمرت ای نحوی فناست

چونکه گشتی غرق این گردابهاست

نتیجه این طرز تفکر پراکنده شدن همکاران از

دور مدیر ورکود استعدادها و خلاقیتهاست.

می گویند: یکی از امیران اشعاری گفته بسود

به شاعری داد نا آنها را اصلاح نماید شاعر

کمتر از سایر مردم است.

بعضی از مردم به کیشی می آیند و به فیشی می روند برمدیران است که از همکاری با اینگونه افراد اجتناب کنند:

می گویند: روزی شیخ بهائی از جلو دکان خوراک پزی عبور می کرد، مرغی بریان شده از طباح خرید و گفت پولش را فردا می دهم.

طباح گفت من نسیه نمی دهم. شیخ گفت اگر نسیه ندهی تمام این مرغهای پخته و نیخته و سربریده را کیش می کنم تا بپرند. طباح گفت: آشیخ برو اگر معجزه داری شکمت را سیر کن که از گرسنگی بهذیان رفتن مبتلا نشوی.

شیخ با هر عملی که داشت و سحری که می دانست به مرغهای پخته و کشته کیشی کرد و آنها بهوا پرواز کردند. طباح فریاد زد مردم بیائید معجزه را ببینید، امام زمان ظهور کرده

سروصدا و جنجالی راه انداخت که کلیه بازاریان دست از کار کشیده و خواستند سنج و دهل و کوس و نقاره بزنند.

شیخ در این حال بدنتبان خود را باز کرده شروع کرد به فیش فیش ادرار کردن. در این هنگام مردم بهم دیگر گفتند

بیائید برویم اینمرد جنی شده و آن کارش هم کارجن ها بوده شیخ را رها کردند و رفتند. در این زمان شیخ بهائی رو به مرید کرده گفت:

بپرهیز از کسانی که با کیشی می آیند و با فیشی می روند!

نه هرکس شد مسلمان می توان گفتش که مسلمان شد

کراول بایدش سلمان شدن آنکه مسلمان شد

جمال یوسف ارداری به حسن خود مشو غره

هنرها بایدت باشد تو را تا ماه کنعان شد

۴ - بدترین آفت مدیریت خود محوری

است. مدیران کم ظرفیت و نتگ نظر بکمربین

خرده گیری و انتقاد از جادر می روند و ختمکن

نمی تواند نارسائیهها و نواقص دیگران را بازگو کند.

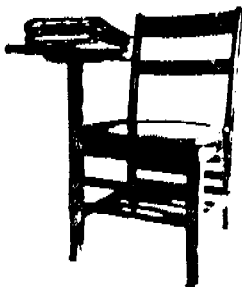
در حلد سوم الفدیر ذکر شده: آنجا که راجع به فساد عمومی از حضرت علی (ع) سؤال شد حضرت فرمود:

"رَأَيْتُمَا هِيَ مِنْ فَسَادِ الْخَاصَّةِ" فساد عوام از فساد خواص سرچشمه می گیرد.

معلم و دانش آموز پیش از آنکه به نصیحت کردن نیازمند باشند به مدلهای خوب احتیاج دارند و مسلماً "زبان کردار از زبان گفتار مؤثر و رساتر است. شاگردان امام محمد غزالی در بیشتر مرگش را و خواستند آخرین نصیحت را به آنان بکند وی همه را به اخلاص و جلب رضایت خداوند در افعال و اقوال دعوت کرد و آنقدر کلمه اخلاص را تکرار کرد که قالبش تهی گردید.

حال به معنی اخلاص از زبان غزالی توجه فرمائید:

" اخلاص آن است که تمام اعمال تو فقط به خاطر خدا باشد و دلت از ستایش خلق شاد نگردد و از نگوهرش ایشان سرخورده نشود و بدانکه ریا و ظاهر سازی پدید می آید و علاج ریا آن است که مخلوقات را مسخر خدایینی و ایشان را در ناتوانی برساندن راحتی یا مشقت مانند موجودات انگاری تا از ریا و ظاهر سازی خلاص شوی و نازمانی که مردم را صاحب قدرت میدانی ریا از تو دور نخواهد شد."



خواند و دید مهمل است لذا به جای هربیت شعر یک شعر خوب و غزالی نوشته و تمام را عوض کرده به امیردادامیر را این حرکت خوش نیامد و گفت: این حیوان را به طویله ببری سر آخور بسبیدی کاه بخورد و بعد از مدتی او را بحد...

زمانی گذشت باز یکروز امیر اشعاری گفته بهمان شاعر داد که حیوان و انتقاد کن، شاعر کاغذ را گرفت بدون آنکه بخواند در جیب گذارد و راه افتاد امیر پرسید: کجا میروی؟ گفت: قربان به طویله. گفت برای چه؟ گفت چون آخر باید بطویله ام بسبرند، پس از اول خودم بطویله می روم.

گرسخن راست بود جمله دُر

تلخ بود تلخ که الحق مر

انتقاد وسیله اصلاح انسان است اگر از روی نقوی و شناخت و با توجه به امکانات و موقعیتها صورت پذیرد نه خدای نکرده بر اساس بی -

تفوانی و خط و خطوط !!! انتقاد حربه محبت است و محبت وسیله وحدت. مدیر باید از انتقاد سازنده رنجش پیدا نکند. مدیر طاغوتی یا آمراست یا مامور و در هر دو صورت انتقاد برای او معنی ندارد ولی مدیر مسلمان همیشه در صدد پیدا کردن نقص خود و رفع آن است. در هر صورت انتقاد مناسب نردبان سعادت عفاست.

۵ - مدیر باید مظهر عمل باشد نه حرف: اگر مردم و کارمندان و دانش آموزان مدیر را خالص ببینند جز خلوص تلافی نکنند.

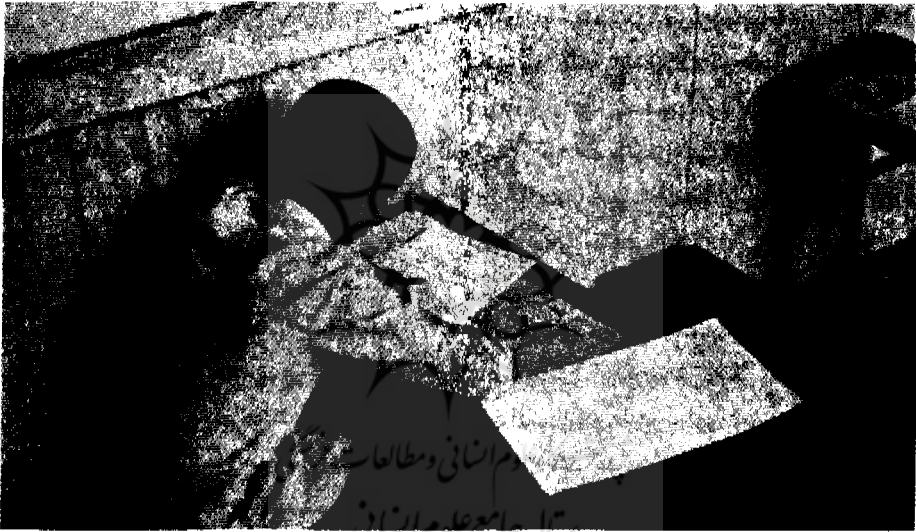
هر که مردان را به نیکی می دهد اندرز ویند

ابدا باید نکو سازد مرام خویش را
زمانی آینه چهره کسی را که در برابرش
ایستاده بخوبی نشان می دهد که خود پاک باشد
و گردوغبار به چهره نداشته باشد. آینه ای که
زنگار گرفته و کدورت و سیاهی رویش را پویشانده

حبران عقب ماندگی

تحصیلی

۴ - خ



جاری نعلاً" درسه دوره درطول سال تحصیلی و یک دوره بعنوان امتحانات تجدیدی در سپهرورماه برگزار می گردد و نتیجه آن به صورت کارنامه یا نمودار تحصیلی درپایان امتحانات دراختیار دانش آموزان و اولیاء آنان قرار می - گردد. البته انتظار این است که نمرات داده شده از جانب آموزگاران و دبیران محترم دوره راهنمایی و دبیرستان بوسیله امتحانی باشد که

امتحان و آزمایش ابزاری است که از طرف نظام آموزشی کشور در اختیار مدرسه و معلم جهت ارزشیابی و سنجش و اندازه گیری معلومات دانش آموز بکار می رود. در نظام آموزشی ما مهمترین وسیله شناخت فعالیت های آموزشی و پیشرفت تحصیلی و حتی استعداد های دانش - آموزان برای انتخاب رشته های تحصیلی و ورود به دانشگاه همین امتحانات می باشد که باروش



آورده چاره‌ای اندیشید .

همانطور که در مقاله دیگری مفصلاً اشاره گردیده برخورد اولیاء در هنگام گرفتن نتیجه اسخانات و کارنامه متفاوت است و در آنجا نحوه برخورد صحیح را در این زمینه اشاره نمودیم .

مشکلاتی که در این مورد برای کودکان وجود دارد یکی برخورد کلی خانواده‌ها با کودک است . برخی از والدین خرده گیر و سرزنش‌گر و سلطه جو هستند و اعتنائی به مشکلات و نیازها و حواسه‌های فرزندان خود ندارند ، بعکس دسته دیگر اسیر آمیال و حواسه‌های فرزندان خودند و همواره برطبق خواسته‌های آنها عمل می‌کنند و همین تفاوت در رفتار والدین نسبت به

لطفاً " ورق بزنید "



بطور صحیح و اصولی انجام شده و نمره آن نشانه معلومات و مهارت واقعی دانش آموز باشد نه بیشتر و نه کمتر و همچنین نشانگر حقیقی میزان فعالیت و پیشرفت تحصیلی او باشد .

برای دانش آموزی که مشکلات عمده و مهمی از جهت تحصیل ندارد ، از استعداد خوب و سابقه تحصیلی متوسط برخوردار است ، خانواده نیز تا حدی نسبت به تحصیل و فعالیت و سرمایه عمر فرزند خود و هزینه‌هایی که متحمل می شود و سرمایه گذاری که از این بابت می کنند آگاهی کافی دارد ، توجهی که در طول سال تحصیلی نسبت به جدت و کوشش و تلاش فرزند می شود مانع از عقب ماندگی تحصیلی شده و اکثراً " امتحانات را با موفقیت پشت سر می گذارند . ولی همین جا گفتنی است که این عزیزان و خانواده های آنان نباید به محض تمام شدن سال تحصیلی ، تحصیل را پایان یافته تلقی کنند و تعطیلات تابستانی را که حدود ربع سال تحصیلی است و فرصت خوبی برای مطالعه بیشتر و جبران بعضی از کاستی‌هایی که در بسیاری از موارد مانند قبول شدن با استفاده از نمره تک ماده و نمرات حدود حدنصاب و نظایر آن وجود دارد می باشد ، از دست بدهند .

به جز گروه فوق که برنامه ریزی خاصی برای استفاده از اوقات فراغت خود لازم دارند گروه دیگری هستند که بغلل گوناگون نتوانستند در خردادماه موفقیت کامل بدست آورند و ناگزیر یک یا چند ماده درسی را باید در شهریورماه امتحان بدهند . و در این زمینه است که مطرح مسائل مربوط به جبران تحصیلی نازمی باشد و باید برای هر یک متناسب با وضع دانش آموز و شرایط خانواده و نوع درسی که تجدیدی

بقیه از صفحه قبل

فرزندان باعث عکس العمل آنها بصورت رفتاری سازگارانه یا ناسازگارانه از طرف آنان می شود و بهر حال والدین بی تفاوت و بی ثبات و غیر مسئول بیش از هر کس دیگر بهداشت روانی کودکان را به مخاطره می اندازند.

موضوع مهم دیگری که اشاره به آن لازم است تغییراتی است که اخیراً در محتوای کتب درسی پیش آمده که مناسفانه والدین از آن آگاهی کافی ندارند و گاهی روش تدریس آنها باروش تدریس معلمین نصادم پیدا می کند و در نتیجه اعتبار آنها در نزد فرزندان شان خدشه دار می شود.

بطور کلی مشکلات تحصیلی کودکان علل مختلف دارد و باید همواره این علل در نظر دست اندرکاران باشد تا بارفع آن علت، معلول که عقب ماندگی تحصیلی است از بین برود.

تعداد بیشماری از دانش آموزان مشکل تطبیق دادن خود با محیط جدید مدرسه و یا معلم جدید و دیگر شرایط را دارند و همین امر باعث اشکالات درسی شده است. یک آمار نشان

می دهد که درصد مردودین در کلاسهای اول ابتدائی و اول راهنمائی و اول نظری بیش از سایر کلاس ها بوده است که مؤید این مطلب است.

گاهی انتظارات معلمین بیش از حد است و دانش آموز نمی تواند وقادر نیست آن انتظارات را برآورده سازد. برخی از معلمین به تفاوتها به طور کلی و تفاوت استعدادها توجهی ندارند و همه دانش آموزان بطور یکسان توقع دارند، در نتیجه دانش آموزی که از نظر استعداد تحصیلی پایین تر از متوسط کلاس است نمی تواند با سایرین همگام باشد. مقایسه های بی مورد و سرزنش چنین دانش آموزانی به عقب ماندگی تحصیلی و همچنین اختلال عاطفی و اجتماعی آنان می انجامد.

واقعیت چنین است که برخی از دانش آموزان از نظر درسی ضعیف هستند، چنین دانش - آموزانی را نباید سرزنش و تحقیر کرد، چه در اینصورت یک نوع جدائی و بیگانگی احساس خواهند کرد و ممکن است از جمع کناره بگیرند و یا بارفتارهای زنده ای نسبت به معلم و مدرسه





حالی بوجود آید ناگزیر فرزند دست به مقاومت منفی می‌زند که بیشتر بصورت انجام ندادن تکلیف و گاهی تقلب بروز می‌کند و بعلمت عدم آگاهی و عدم آشنائی والدین با روشهای رفتاری فشار زیادی به فرزندان می‌آورند. هرچه فشار بیشتر می‌شود مخالفت هم شدیدتر می‌گردد که باعث ناراحتی های روانی و عصیان کودک و عصیانیت والدین می‌شود. از جمله روش های بسیار نامطلوب و حتی بی نتیجه تنبیه بدنی کودک است. با تنبیه کودک ممکن است یک نوع رفتاری اصلاح شود ولی مسلماً "رفتار نامطلوب دیگری مانند پرخاشگری، ترسو و مخالفت جایگزین می‌گردد، و گاهی هم باعث رکود و توقف و احساس ناامنی و اضطراب برای همیشه و تمام عمر در کودک خواهد شد.

باتوجه به نکات اشاره شده در مقدمه بالا عدم موفقیت دانش آموز و احیاناً "عقب ماندگی وی، در دروس مختلف بررسی دقیق لازم دارد و برای جبران آن ابتدا باید ریشه یابی شود و مشخصاً "عواملی که در ایجاد آن مؤثر بوده اند

بقیه در صفحه ۱۲۶

عکس العمل نشان دهند. معلمین و اولیاء محترم دانش آموز باید درصدد پیدا کردن فرصتی با فرصتهائی برای تشویق شاگردان ضعیف باشند و آنان را برای موفقیت های کم و جزئی تمجید کنند و با تشویق و بدون ایجاد فشار و همچنین دادن برنامه و نظارت بر اجرای آن و ایجاد احساس انجام وظیفه در فرزندان آنان را در راه پیشرفت تحصیلی حمایت نمایند.

عقب ماندگی درسی بعضی از دانش آموزان ناشی از مشکلات و مسائلی است که در خانواده وجود دارد. این مشکلات و نابسامانیها اثر مستقیمی بر آمادگی و تمرکز آنها در درس و تحصیل دارد و هنگامی که والدین در وضعیت نامطمئن و مضطرب قرار داشته باشند و در منزل جونا سالمی حاکم باشد عدم اطمینان و اضطراب به کودکان منتقل می‌شود و جنبین کودکانی آمادگی ذهنی لازم برای یادگیری را ندارند و طبعاً "از نظر تحصیلی هم با مشکلاتی مواجه می‌شوند.

گاهی والدین انتظارات بیش از اندازه ای توان و قدرت فرزندان از آنها دارند و اگر چنین

اکنون در کشور ما، بیش از یک چهارم جمعیت کل کشور را، کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند، که در دوره های آموزش ابتدایی و متوسطه مشغول تحصیل می باشند. و به اعتراف جرائد " هم اکنون نیز هشتاد درصد جرمهای اجتماعی توسط قشر جوان و نوجوان انجام می شود. " (۱)

تربیت براساس آموزش اسلام

حجة الاسلام احمد صادقی اردستانی

روی این حساب، یعنی گستردگی و حجم بالای آمار کودکان و نوجوانان، و نیز حساسیت و آسیب پذیری آنان، این ضرورت شدید را احساس می نماید، که اولیاء و مربیان و مسئولین ذی ربط فرهنگی و تربیتی، برای اینکه این سرمایه های عظیم انسانی، بجای عناصر صالح و سازنده آینده جامعه، بده افراد متخلف و منحور و تخریب گرد بدل نشوند و به سرنوشت جوامع شرقی و غربی مبتلا نشویم، چاره جوئیها و اقدامات موثر و حساب شده ای معمول دارند. برای این منظور، نحوه دقیق برنامه ریزیهای حساب شده، و اقدامات فعالانه ای که از مبانی تربیتی دین مقدس اسلام نشاءت می گیرد، برای همه دست اندرکاران تعلیم و تربیت جامعه و خاصه کودکان و نوجوانان، قبل از اینکه نوبت به توبیخ و تنبیه و مجازات برسد، لازم خواهد بود.

بدین لحاظ، همانطور که شیوه تربیتی اسلام است، تاءکید می شود، تربیت براساس آموزش، و آگاهی بخشی قبل از غفلت و مجازات را مورد عنایت قرار دهیم، و قبل از اینکه فرصت از دست برود، اقدامات مؤثر و سازنده ای را معمول داریم.



آلود بکشانند.

۲- مسئولیت سنگین والدین

باتوجه به شرحی که داده شد، روشن گردید، پدران و مادران امانتدار چه نعمتهای بزرگی می‌باشند، بهمین موازات، دقت و مراقبت و مسئولیت آنان نیز برای حفظ و رشد این نعمتها، سنگین ترمی‌باشد، و آنان که از انجام این مسئولیت سنگین غفلت می‌کنند یابی توجهی و سستی‌بخود راه می‌دهند، غیراز ناءسف و نگرانیهای دردناکی که برای زندگی خود و از سوی فرزندان خود فراهم می‌نمایند، غفلت و کوتاهی آنان از انجام وظیفه سنگین آموزش احکام و تعلیمات اسلام، مورد ناءسف و نگرانی پیغمبر اسلام هم قرار گرفته است!

آنحضرت میفرماید: **وَيْلٌ لِّلْاَوْلَادِ اٰخِرِ الزَّمَانِ مِنْ اٰبَائِهِمْ ... لَايَعْلَمُوْنَهُمْ سَيِّئًا مِنَ الْفَرَائِضِ ... (۴)**

وای بحال فرزندان آخرزمان از ناحیه والدین آنها... زیرا آنان چیزی از واجبات و احکام اسلامی را به فرزندان خود نمی‌آموزند....!

و بدیهی است، بخاطر چنین غفلتسی و فنی از خواب بیدار می‌شوند، که اختیارات کف آنان بیرون رفته و ضایعات و خسارات وارد شده را، کمتر می‌توان جبران نمود. یابرای جبران آنها بهای سنگینی بایسد پرداخت کرد!

۳- ضرورت آموزش برای تربیت

نکنه بسیار مهمی که در قلمرو تربیت فرزندان و نسل نوجوان نباید هرگز مورد غفلت ما قرار گیرد، اینست که، فرزندان ما، امانتهای پاک و سالمی هستند که، خداوند جهان، از راه لطف و مهربانی خویش آنانرا، در اختیار ما گذاشته، و مسئولیت نگهداری، حفظ و حراست، پرورش و رشد مادی و معنوی آنانرا بدست ما سپرده‌است. و هرگونه غفلت و کوتاهی از این ناحیه، خیانت در امانت الهی تلقی می‌شود، و هربلایی بسر کودکان می‌آید، در مرحله نخست پدران و مادران مقصر و مسئول می‌باشند، که نخواستند و نتوانسته‌اند، این نعمتها و امانتهای بزرگ خدادادی را حفظ، و در راه خیر و صلاح و موفقیت و سعادت سوق دهند.

پیامبر اسلام فرموده‌است: **كُلُّ مَوْلُوِّ يُولَدُ عَلٰى الْفِطْرَةِ، حَتٰى اَبَواهُ يَهُودًا يَهُودًا وَيُنَصْرَانِيَةً وَيُمَجْسَانِيَةً. (۲)**

هر کودکی که از مادر دنیا می‌آید، بر اساس فطرت پاک و ناب الهی و نوحیدی قرار دارد مگر اینکه پدران و مادران او را، به انحراف وادی یهودیت و نصرانیت و مجوسیت بکشانند! قرآن کریم نیز میفرماید: **وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ بَطْنِ اُمَّهَاتِكُمْ، لَاتَعْلَمُوْنَ سَيِّئًا (۳)**

خداوند متعال شما را از شکم مادران بدنیا آورد، در حالیکه شما هیچ چیزی نمی‌دانستید! بنابراین به بیان پیغمبر و قرآن کریم، نعمت فرزندی که بمعاطا شده، اولاً آنان عناصر پاک و خالصی هستند، و ثانیاً "آنان ناآگاه و سر بسنه و دست نخورده، می‌باشند، که در مرحله نخست پدران و مادران ممکن است بجای پرورش و تعالی، آنانرا به انحراف و ابدال سوق دهند و این عناصر ناآگاه و چشم و گوش بسنه را بهوادای آموزشهای غلط و داناتیهای زیانبخش و فساد



یاران و دوستان خویش را بدینکار توصیه میفرمودند .

در روایت می خوانیم ، پیامبر اسلام با هر جمعیتی برخورد می کرد ، عَرَضَ عَلَيْهِمُ الْإِسْلَامَ وَتَرَأَوْا عَلَيْهِمُ الْقُرْآنَ وَ أَنْبَأَهُمْ بِحَقِّوُقِ الْإِسْلَامِ . (۵)

آن بزرگوار نحسب ، اسلام را برای آنان عرضه و تبیین می کرد ، قرآن را برای آنان می خواند ، و حقوق و معیارهای اسلام را برای آنان ، اعلام و روشن می نمود .

امام علی (ع) نیز از جمله وظائف مسلم هر پدر مسلمانی را نسبت به فرزندان خود : ان بعلمه القرآن . (۶)

یعنی آموزش و تعلیم قرآن کریم شمرده است . آنحضرت در تفسیر آیه : قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِبِكُمُ الْحَيْرَ وَأَبْوَهُمْ . (۸)

راههای خیر و سعادت را هم خوددینا آموزید ، و هم به اهل بیت خود تعلیم دهید ، و آنانرا بر اساس صحیح اسلام تربیت کنید .

در مورد تربیتهای اجتماعی ، و مخصوصاً کودکان و نوجوانان هم ، آنطور که شیوه اولیاء اسلام بوده ، و علم و تجربه هم چنین ضرورتی را ثابت کرده است ، برای تزکیه و تربیت نیز ، آموزش و آگاهی بخشیدن ، و روشن نمودن را باید مقدم داشت ، و آنگاه که می خواهیم ، کودکان و حتی سایر اقسام اجتماعی را به معارف مکتب مقدسی مانسند اسلام دعوت کنیم ، ضروری است از پیش وظائف ، مسائل ، روشها ، و ضوابط و موازین آنرا آموزش داده و تبیین کردانیم .

آری ، اینکه تاکید می شود ، برای هر اقدام سازنده ای آموزش و تعیین تکلیف لازم است ، تا مثلاً فرزندان و دانش آموزان بدانند کدام عمل حلال و چه عملی حرام است ؟ کدام خلصت نیک ، و چه صفائی بد است ؟ چه روابطی مجاز و چگونه معاشرتهائی مسوع و محکوم می باشد ، بدین دلیل است که اولیاء کرامی اسلام خود ، براین شیوه مشی می نمودند ، و

بروردکارا! درمورد تعلیم و تربیت و سازندگی فرزندانم، بمن کمک کن، و یاریم گردان که بتوانم درحق آنان خدمت و نیکی بنمایم.

بهرحال، تربیت کار مهم و مشکلی است و همانطور که خواندیم، آموزش و مراقبت بیگیر می طلبد، و موارد و مسائل و شرایط بسیاری لازم دارد، که برخی دیگر از این ویژگیها و ضرورتهای آنرا، که اساس آن برپایه آموزشهای اصیل و سازنده استوار می گردد، مورد مطالعه قرار میدهیم:

الف: آموزش آگاهانه

از جمله نکات حساسی که مورد توجه دقیق و اولیاء و مربیان تربیت باید فرار گیرد، اینست که، در زمینه تربیت دینی، روش کار خود را بر اساس مطالعه و آگاهی، بدور از افراط و تفریط قرار دهند، و نسبت به خصلتها و موازینی که بعنوان تعلیمات اسلام عرضه می گردد، شناخت دقیق و همه جانبه کسب نمایند. زیرا گاهی اقدام و عملی که بر مبنای علم و دانائی و روش صحیحی صورت نگیرد، زیان و تخریب آن، از استفاده و سازندگی آن بیشتر خواهد بود.

بیامیر اسلام فرموده است: مَنْ عَمِلَ عَلَيَّ غَيْرِ عِلْمٍ، كَانَ مَائِسِدُهُ أَكْثَرَ مِمَّا يَصْلِحُ (۱۰) هر کس بدون علم و دانائی برای کاری اقدام کند، فسادی را که از این ناحیه بار می آورد از صلاح و سازندگی بیشتر خواهد بود!

امام علی (ع) میفرماید: نَضْحَكَ بَيْنَ الْمَلَأَ تَفَرِّعُ (۱۱)

چنانچه در میان جمع و در حضور افراد، کسی

☆ بقدر در صفحه ۱۳۰

باری، اینکه برای ضرورت آموزش دین، و نیز حتی مقدم دانستن آن بر سایر اقدامات تاکید فراوان می شود، بدین خاطر است که بر اساس برخورد ها و ارزیابی هایی که در سطح جامعه و مخصوصا در مراکز آموزشی، و مطالعه آمار و ارقام و عملکردها صورت گرفته، اگر چه رسانه های جمعی و سخنرانیها، و کلاسهای فوق برنامه، تا حدی توانسته اند، خدماتی را ارائه نمایند، و آثار و نتایجی را بدست آورند، اما با توجه به گسترده بودن کار و حساسیت زمان و تخصصی بودن موضوع آموزش در سطوح مختلف این منظور فرصتها و مطالعات و دلسوزیها و جدیتهای فراوانی میطلبد، و اقدامات انجام شده در برابر آنچه باید صورت گیرد، فاصله فراوان دارد، و کار و زمان گسترده تری را می طلبد.

۴- دشواری کار تربیت

چنانکه عملا برای اولیاء و مربیان هم روشن گردیده، کار تربیت و مخصوصا تربیت دلخواه و ایده آل، با همه مفاهیم و خاصیتهای فراوانی که از آن انتظار هست، کاری بسیار سخت بوده، و اضافه بر آموزش و تدبیر و پیگیری جدی و بکارگیری همه توانها، و استعدادها امداد غیبی و اسمداد خدائی هم لازم دارد. و غیر از وسائل و امکانات معمول، لطف و کمک الهی رانیز باید درخواست نمود، همانطور که امامان معصوم (ع) هم چنین می کردند.

امام زین العابدین (ع) ضمن دعای مفصلی که برای فرزندان خود می کند، از بیستگاه الهی درخواست می نماید: وَاعْبَى عَلَيَّ تَرْبِيَتَهُمْ وَ نَأْتِيَهُمْ وَ يَرْبِيَهُمْ (۹)



رحمان و رحمت

ترجمه: محمدکاری

هنگامی که در جمع گروهی از اولیاء در ارتباط با روابط خانوادگی موضوع ترحیح و رجحان مطرح می شود، عکس العملهای متفاوتی مشاهده می گردد. این عکس العملها گاهی دعائی است نظیر: " من بر بچه هایم هیچگونه فرقی قائل نیستم" گاهی تفرقی و تبعیضی است مانند: " مادر من هیچ بچه ای بد دخیان ندانم و تمام بچه ها او بد بپرانش بود" یا " من همیشه سبب بد برادر کوچکترم احساس رشک و حسد می کردم. پدر و مادرم آنقدر بیعفت و تفاوت قائل می شدند و انعام کلانند کننده بود. . . ."

گاهی هم عکس العملها بصورت تساوی عمل اخلاقی است نظیر: " باید کودکان را بیسک

ترجیح دادن عبارت از اینست که بین عده ای یکنفر را بیسر دوست دانند یا نیم، مستثنی کردناری ایجاب است که بپردازد مدی از رجحان و یا ترحیح دادن همسند بر احی بیسر نمی شود. مورد رجحان بودن (اعم از واقعی یا خیالی) در خود فرد و در اطرافیان ملاحظاتی بوجود می آورد که امکان دارد هر لحظه تبدیل به طوفانی شود و علت آن نیز حسدی و حسد می باشد. در خانواده می توان غلافه و محبت را بصورت مساوی تقسیم کرد اما بد بصورت واقعاً برابر و از همین جا خوشحالیها و رضایت خاطرها از یک طرف و رنجشها و کدورتها از سوی دیگر سبب می گیرند.



سود می برد؟ ابتدا اعمال کننده رحجان زیسرا فرار دادن کسی درموقعیتی برتر نسبت ب دیگران با اعطای مرایای ویژه‌ای بوی، با اندازه‌ای بقصد تحت نملک درآوردن فرد بهره منداز رحجان و درموردی امید احتمال منافع متقابل می باشد. دراینجا این سنوال بیش می آید که قسمت قابل توجیه این انتخاب و قسمت مبهم و غیر عطلانی آن کداسد؟ چگونه می توان یک توافق محرمانه و یک انتظار و توقع ضمنی ومضمر و یک حرکت غیربری مبیعت از اعماق وجود یک فرد برای کرایش و حرکت بسوی فرد دیکسراا توضیح داد و تشریح نمود؟

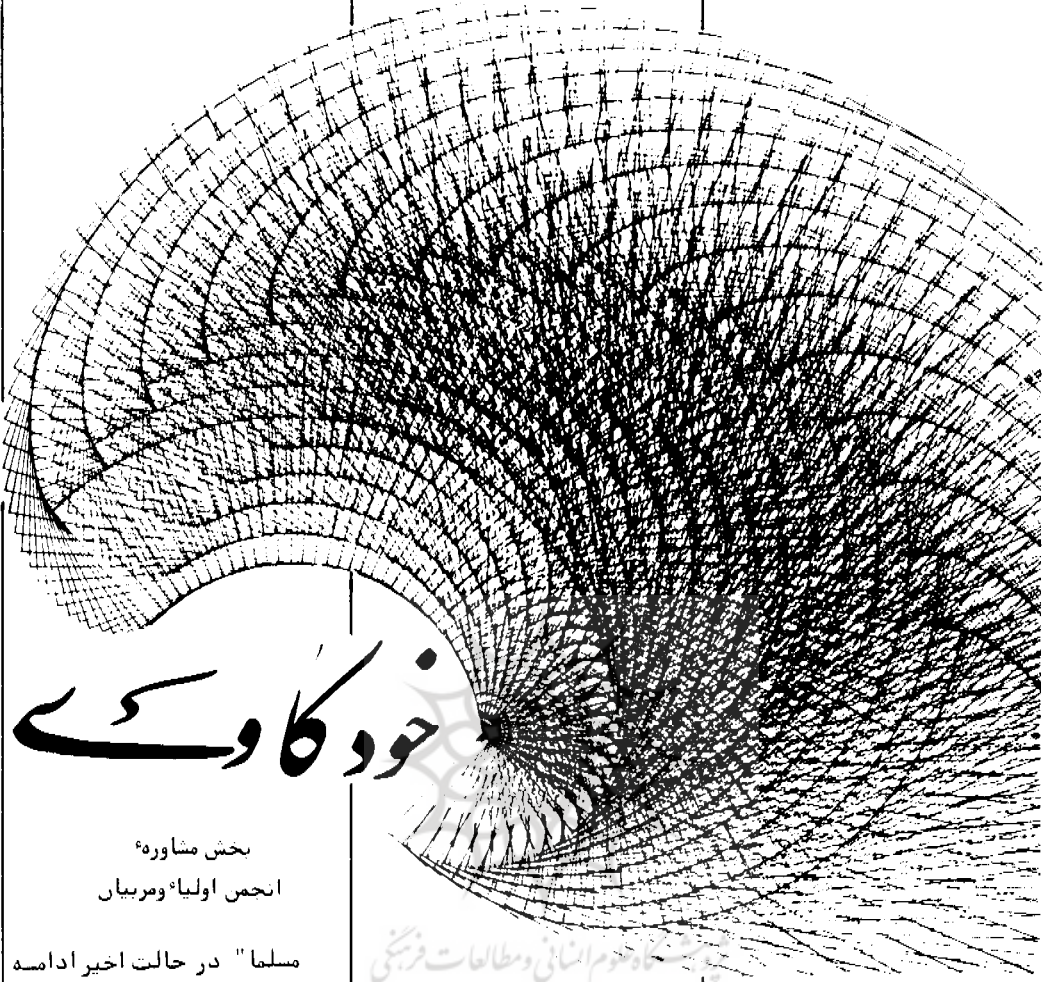
اغلب اولیاء نگران آن هستند که مبادا در "تقسیم ونوزیع محبت" منصفانه عمل نکنند مسیبه‌ی گاهی، از این طریق عملاً "رقابت‌های اضافی برآنچه که بهر صورت طبیعت داده‌است سافرایند. ولی سکنه مبهم ایست که فرد باید

اندازه دوست داشت" یا "نیاید فائل بسسه تفاوت و فرق بود. افراد حق چنین کاری را ندارند کما اینکه خود من این کار را نمیکنم" و نظیر آن.

غالبا "کودکان عکس العمل خود را باکلمات بیان نمی کنند بلکه این عمل بصورت دادو فریاد و حیغ و داد و حرکات تهاجمی ابرار می‌کردد و گاهی هم این حالت بصورت ششوار بی سرو صدائی در می آید و بد طلب کودک بسر می‌گردد و طلب آرا بعدا "بسوی دهان می‌راند.

جه امال و الام و کوردلیها و بیعدالتیها که درربر سربوش خانواده‌ها موج می‌زند همچنین چه بسا محبت‌های خانواده‌کی ازضا سددای که منشا آنها نونع بی پایه کودکمان بدون بوحد بدترصد عواطف از سوی اولیاء بوده وهست!

حال بسببم حد کسی از ترحیح ورحجان



خود کا وکے

بخش مشاوره
انجم اولیا و مربیان

مسلمان " در حالت اخیر ادامه
فعالیت‌های عادی زندگی مختل
می شود و علائمی چون: اضطراب
افسردگی، پرخاشگری و ناراحتی‌های
جسمی (شکایات بدنی) ظهور
می کند.

در صورتیکه فشار روانی با زهم
بیشتر شده، خارج از تحمل فرد
باشد موجب درماندگی، ناامیدی
و در نتیجه بازگشت به سیرقه‌فرایی
و روش‌های انطباقی نافع خواهد
شد.

زمانیکه حادثه‌ای برای ما
پیش آید بطور طبیعی در برابر آن
از خود واکنش نشان خواهیم داد
ولی اگر میزان فشار روانی ناسی
از آن رویداد بیش از اندازه؛
ظرفیت و کشش روحی ما باشد
ناچاریم بگونه غیر طبیعی و بیش
از حد معمول برای مقابله با آن
ن تلاش کنیم تا خود را بدو وضع
عادی بازگردانیم.

چگونه می توان برفشارهای
روانی مسلط شد و جسم و جان را
حفظ کرد؟

رویدادها و پیش آمده‌های
ناگواری که بطور عادی در زندگی
روزمره ما اتفاق می افتد می تواند
موجد فشارهای روانی باشد. گه این
عوامل در فرهنگ خارجی بنام
"استرسور" مشهور است.

هرگاه بتوانیم این فشارروانی را از بین ببریم و یا سطح جدیدی از انطباق را برای فرد بوجود آوریم، تمامی حالات فوق ناپدید شده، تعادل کامل حاصل خواهد شد.

بلاهای طبیعی چون زلزله و سیل، مسائلی مانند جنگ و حوادثی از قبیل تصادفات اتومبیل، از عوامل عمده ایجاد فشارهای روانی به شمار می آیند که هریک واکنش خاصی را در افراد بشر سبب می شوند. اما در این مقاله سعی ما بر این است که بیشتر به آن دسته از فشارهای روانی روزمره زندگی بپردازیم که در محدوده تجربیات عادی جای دارند.

یادآوری شویم که اندکی فشار روانی برای انجام امور زندگی لازم است، زیرا سطح پایی از برانگیختگی حسی سبب دقت و توجه بیشتری در کارها می شود. اگر زندگی به مسدود طولانی آرام و یکنواخت باشد معمولاً در انسان ایجاد حسنی می کند. آنها نیک ماجراجویی نمی کنند، به نمایش تبلیغاتی حس و جانی می پردازند و با به ورزشهای سنگین و عملیات هیجان انگیز روی می آورند عادتاً کسانی هستند که می خواهند خود را از شرایط آرام و

بی تحرک خارج سازند.

مطالعاتی که درباره از بین بردن همه محرکهای حسی خارجی بر روی افراد داوطلب انجام گرفته است نشان می دهد که این وضعیت بسیار ناگوار است و سبب اختلالات شدید (معمولاً موتی) در رفتار و عواطف می شود.

بنابراین، دستگاه عصبی به نحو آشکار به مقدار معینی تحریک احتیاج دارد تا وظایف خود را بخوبی انجام دهد، اما استرسی که بسیار شدید و یا بسیار طولانی باشد قادر است اثرات مخرب بدنی و روانی در فرد به جای گذارد.

دستگاه اعصاب به وسیله هورمونها موجب آمادگی فرد جهت برخورد با مسائل و موارد اضطراری می شود ولی اگر این دستگاه بطور مداوم تحت فشار شدید قرار گیرد از سویی باعث بروز ضایعات تنزیکی چون زخم معده، فشار خون و بیماریهای قلبی می شود و از سوی دیگر مقاومت بدن فرد را در برابر بیماریهای عفونی کم می کند و در نتیجه احتمال ابتلای او را به این بیماریها افزایش می دهد.

مجموعه عواملی که ذکر شد موجب می شود کسه فرد در فعالیت های اجتماعی، شغلی و

تحصیلی قادر به پیشرفت نبوده و دچار شکست شود.

یکی از روانپزشکان پس از تحقیقات مفصل، جدولی ساخته که در آن حوادث مهم زندگی به صورت کمیته عرضه شده، یعنی برای هریک از تغییرات عمده زندگی که محتاج به انطباق است ارزش در نظر گرفته است.

تحقیقات وی نشان می دهد که یک حدیحرانی در انطباق افراد وجود دارد، بدین معنی که اگر وقایع بسیار عمده و یا متعددی در مدت یکسال برای افراد روی دهد اکثریت آنها در معرض ابتلا به بیماریهای کوناگون بدنی و روانی قرار خواهند گرفت.

بر اساس جدول مذکور ۸۰٪ افرادی که مجموع بمرات "سنگش فشار" آنها ۳۰۰ یا بالاتر است در آینده ای نزدیک در معرض بیماری قرار می گیرند.

۵۰٪ از کسانی که بین ۱۴۰ تا ۲۹۹ نمره آورده اند بزودی مبتلا به بیماری خواهند شد و حتماً از آن عده که کمتر از ۱۴۰ نمره کسب کرده اند نیز ۳۰٪ در فاصله نزدیکی پس از وقوع حوادث عمده بیمار خواهند شد.

جدول یاد شده را در زیر آورده ایم، شما نیز می توانید با توجه به آن، وقایعی را که در

عرض یکسال اخیر برایتان روی داده یادداشت کرده، به آن نمره دهید و بدین ترتیب امکان بروز بیماری را در خود محاسبه نمایید. تکیه تحقیق انجام شده بیشتر بر روی شکایات بدنی ناشی از فشارها می باشد و تحقیقات دیگر برایجاد اضطراب و افسردگی نیز تاکید می نمایند.

جدول فشارسنجی

نمـره

موضـوع

- | | |
|----|---|
| ۱۰ | ۱- مرک همسر |
| ۷۳ | ۲- طلاق |
| ۶۴ | ۳- جدائی ارهمسر (بدون طلاق) |
| ۶۳ | ۴- بازداشت شدن در زندان یا موسسات مشابه |
| ۶۳ | ۵- مرک یک عضو نزدیک خانواده |
| ۴۳ | ۶- بیماری یا جراحت شدید خود برد |
| ۴۰ | ۷- ازدواج |
| ۴۷ | ۸- اخراج از کار |
| ۴۴ | ۹- آشتی مجدد با همسر |
| ۴۴ | ۱۰- یازنسنگی |
| ۴۴ | ۱۱- تغییر عمده در سلامتی یا رفتار یک عضو خانواده |
| ۴۰ | ۱۲- حاملگی |
| ۳۹ | ۱۳- اشکال در مسائل جنسی |
| ۳۹ | ۱۴- اضافه شدن یک فرد جدید در خانواده (تولد نوزاد- آمدن پدر بزرگ و شیره) |
| ۳۹ | ۱۵- تغییر عمده در وضعیت اشتغال (دراثر تجدید سازمان - ورشکستگی - ادغام) |

- ۱۶ - تغییر عمده دروضع مالی (افزایش یا کاهش قابل ملاحظه دردرآمد)
- ۱۷ - مرگ یک دوست نزدیک
- ۱۸ - تغییر نوع فعالیت شغلی
- ۱۹ - تغییر عمده درتعداد موارد مشاخره باهمسر (افزایش یا کاهش قابل ملاحظه در مشاخرات نسبت به سابق درمورد مسائلی نظیر تربیت اطفال عادات شخصی وغیره)
- ۲۰ - تقبل رهن یا قرض بامبلغ زیاد (جهت خرید خانه، گسترش شغل)
- ۲۱ - خاتمه دادن به رهن یا به قرض
- ۲۲ - تغییر عمده در مسئولیت شغلی (ترقیع یا تنزل مقام)
- ۲۳ - ترک خانه توسط فرزندان (دراثر ازدواج - برای ورود به دانشگاه وغیره)
- ۲۴ - مشکل در رابطه باوالدین همسر
- ۲۵ - پیروریهای قابل ملاحظه شخصی
- ۲۶ - شروع بکار یا خاتمه کارزن درخارج از خانه
- ۲۷ - شروع یا خاتمه تحصیل رسمی
- ۲۸ - تغییر عمده در وضعیت زندگی (ساختن خانه جدید - خرابی خانه، تعمیرات اساسی)
- ۲۹ - تجدید نظر در عادات شخصی (لباس - معاشرت وغیره)
- ۳۰ - وجود مشکلات با مافوق یا کارفرما
- ۳۱ - تغییر عمده در ساعات کار یا وضعیت محل کار
- ۳۲ - تغییر مسکن
- ۳۳ - تغییر مدرسه
- ۳۴ - تغییر عمده در نوع یا در میزان سرگرمی
- ۳۵ - تغییر عمده در فعالیتهای مذهبی و بیشتر یا کمتر شدن فعالیتهای
- ۳۶ - تغییر عمده در فعالیتهای اجتماعی (معاشرت بادوستان وغیره)
- ۳۷ - تقبل قرض یا رهن به مقدار متوسطه (جهت خرید انومبیل - تلویزیون - یخچال وغیره)
- ۳۸ - تغییر عمده در چگونگی وساعات خواب
- ۳۹ - تغییر عمده در وضعیت مهمانیهای خانواده (خیلی بیشتر یا خیلی کمتر از سابق)
- ۴۰ - تغییر عمده در ساعات غذائی
- ۴۱ - تغییر عمده در تعطیلی و مرخصی
- ۴۲ - تغییر عمده در اعیاد ملی ومذهبی
- ۴۳ - خلافتهای کوچک (در رانندگی وغیره)

خاطرات معلمان استثنائی



... میدانیم که: درحظ سدهم حبهه تعلیم و تربیت بر علیه جهل و نادانی پسرخروش و فریاد کر می سیزید .

میدانیم که: بهار زندگی خود را در حدت بدحامه کننام ناسنویان و درستگر علم و ادب سپری می کنید .

میدانیم که: برای دسترسی به فنون و شیوه های نوین آموزش و روش های منرقی ارتباط ناسنویان از جان باید می گذارید .

میدانیم که: هیچ صداتی برای شما خوش آهنگتر از صوت کلام کودک ناسنوانی که سخن می گوید نیست و گاهی سکوت بک کودک ناسنوا کرید شوق بردن کاسنان نسانده است .

"من امروز از دست بجای چشم و ازپا بجای دست و ازچشم بجای گوش" استفاده می کنم زیرا من یک استثنائی و برترم"

میدانیم که : وقتی درکلاس درس فرار می گیرید فرزندان و خانواده خود را فراموش می کنید و چون شمع، روشنی بخش ادهان بکر کودکان ناسنوا می شوید و دستگاه گفتاری را که آنان را به حرکت در می آورید .

میدانیم که : درسرمای زمستان و گرمای تابستان ناملایمات ایاب و دهاب را به شوق خدمت به دانش آموزان و نونهالان ناسنوا صبورانه تحمل می کنید .

میدانیم که : برای دستیابی به تازه های علمی و ارتقاء دانش خود از هر فرصتی بهره می گیرید .

می دانیم که : بحاطر صعوبت کار و سیوه آموزش گفتار و ایجاد تکلم به حنجره تان آسیب می رسانیید .

میدانیم که : تعدادی از اولیاء دانش آموزان شما را در راه آموزش فرزنداسنان یاری نمی کنند و به دعوتتان لبیک نمی گویند .

ویاز می دانیم که : درمقابل زحمات ایثار گرانه و طاقت فرسای شما هیچ دستمزد مادی یارای برابری ندارد و اصولاً نمی توان کار فرهنگی و تربیتی را با مادیات ارزش گذاری کرد .

اما !!!! نمیدانیم چگونه و به چه نحوی از زحمات بی سائبه شما همکاران گرمی و سخت گوش و صبور و بی توقع تشکر کنیم .

احرکم عبدالله ، لحظه هایسان سرشار از سلامتی و موفقیت

خواهر لوانسانی معلم واحد شماره ۲ باغجدیان که دریک کلاس مخصوص ناسنویان تدریس می کند می گفت : چند سال قبل شاگردی داشم که که مرگش سرش را تکان می داد و قادر بد کنترل سرش نبود . هفته اول مهرماه بود و چون

خاطرات معلمان استثنائی

و متخصص اعصاب مراجعه کرده بود و نتیجه‌ای نگرفته بود از سوق این بیروزی هرسه‌گریستیم و سایر دانش آموزان کلاس نیز اسک شسوق ریختند.

حواهر جواهری مربی آموزشگاه ناسنوبیان مبارزان تعریف می کرد که :

سالهای قبل شاگردی داشتم ۹ ساله، بسرو بی اندازه ناسازگار، او هیچگونه همکاری بامن و کلاس‌داشت و اگر یک لحظه غافل می شدم امکان داشت بجه‌های همکلاسی خود را زخمی و ناقص کند. روزی کدمن در دبستان نبودم یکی از همکلاسیهایش را طوری به زمین زد که دست بچه را گچ گرفتند. او دانشا " در کلاس می دوید و وسائل کمک آموزشی را می شکست. پوسترهای روی دیوار را پاره می کرد و وسائل تحریر بچه‌ها را برت می کرد. او نه از بی اعتنائی ترسی داشت و نه تنبیه بدنی رفتارش را عوض می کرد. از پرونده‌اش پیدا بود که قبل از ورود به این مدرسه، دو مدرسه دیگر را پشت سر گذاشته و اولیا: مدرسه از نگهداری او عاجز شده بودند. پدرش را خواستم و از مادرش جویا شدم. پدر گفت که مادرش در یک تصادف رانندگی کسه شده و از آن تاریخ رفتار فرزندش عوض شده است. فهمیدم کمبود محبت مادر او را رنج می دهسد و از او خواستم مرا به مادری قبول کند. او گفت تو که بخانه ما نمی آئی. به او گفتم خوب نورابخانه خودم می برم. پدرش را خواستم و گفتم از امروز محمد بسر من شده است و او را بخانه خود می برم. فردای آنروز محمد یک عدد کوشواره بدلی خریداری کرد و برای من آورد و به پدرش گفته بود برای آموزشکارم می برم. از این پس محمد روز بروز وضع درسی اش بهتر شد و استعداد خود را نشان داد به طوریکه از هوش

این حرکت تکراری خود من را هم رنج می داد، ناخودآگاه با او اوقات تلخی می کردم و حتی چندبار با او دعوا کردم ولی اثری نداشت. پدرش می گفت این یک حرکت عصبی است و حدود سه سال است که ادامه دارد و بدبیزشگان متعددی مراجعه کرده‌ام ولی ناکون نتیجه‌ای نگرفته‌ام و ماهم از دست مزگان حسنه شده‌ایم. بانوجه باینکه پرحوصله بودن و پرحرکت بودن از مشخصات معلمان کودکان ناسنواست، معلم کودکان ناسنوا می بایستی از درایت و ذکاوت و نیز بینی خاصی برخوردار باشد و کلیه حرکات دانش آموزان ناسنوا را زیر نظر داشته باشد. در سالهای گذشته دانش‌آموزانی داشتم که یکسره پای خود را به زمین می کشیدند و حرکات اضافی پا و دست و سر داشتند و توانسته بودند حرکات اضافی آنها را بگیرم. در این مورد نیز تصمیم گرفتم مزگان را مداوا کنم. چندین بار بدون اینکه سایر دانش‌آموزان موجه شوند مثل خودش برایش شکلک درآوردم یعنی او را با کار خودش مواجهه دادم و نتیجه موقتی خوبی می گرفتم. این موفقیت بسیار کوچک مرا در کارم مصمم تر کرد. یکروز که وقت مناسب بود او را کنار آینه کلاس که بردیوار نصب بود بردم و سعی کردم خودش را در آینه کاملاً " براسداز کند و سپس او را متوجه حرکات اضافی سرش کردم و این کار را مذمت نمودم. چندین بار بادست مانع حرکت سر او شدم و او در آن حال بسیار خوشحال می شد. بانکرار این عمل طی چند جلسه، خارج از انتظار من این حرکت اضافی سر از مزگان گرفته شد و کاملاً " عادی گردید. روزیکه مزگان با پدرش به کلاس من آمد و گفت که برای معالجه مزگان به چندین روانپزشسک



کسرد.

خسواهر صالحی مربی آموزشی آموزشگاه
ناشنوایان باغچه بان کرج
می گفت :

خانواده‌های کودکان معلول خود بخاطر
نقص شنوایی و یابینایی و یادهنی بیش از حد
محبت می کنند بطوریکه کودک لوس
شده و هیچکس نمی تواند جلودار آنها شود
من در سالهای گذشته شاگسردی
دانم که دارای ظاهری بسیار
نمیز و چهره ای معصوم بود . اودختری

فوق العاده‌ای سرخوردار بود و در
طول سه‌ماه کلاس اول را تمام
کرد و به کلاس دوم رفت . روزی
محمد عکس مادرش را لای کتاب
گذاشته بود و به من نشان داد
خیلی متاءثر شدم و با پدرش
صحبت کردم و معلوم شد مادر
محمد نمرده بلکه زنده است و با
وساطت من آنها با هم آشنی
کردند و محمد نیز دوباره در کانون
محبت پدر و مادرش قرار گرفت
و این عمل مرا بسیار خوشحال



بقیه از صفحه قبل

گرفتم و به دستسوتی بردم و آب به سروصورتش زدم و گفتم تو گریه کرده‌ای باید صورتت را بسوئی . او که به فکر فرورفته بود با اکراه آب بصورتش زد و پس از آن او را بحال خود وا گذاشتم ولی زیر چشمی او را کنترل می‌کردم . متوجه شدم بصورت دزدکی و با خجالت بمن نگاه می‌کند و من هم در یک فرصت مناسب به او نگاه کردم و لبخند زدم و او هم متقابلاً " لبخندی بمن تحویل داد و اولین ارتباط عاطفی ما از همین جاشروع شد . در همان لحظه بوی گفتم اگر گریه کنی من دوست ندارم و علامت ناهید را که حرکت سربود از او گرفتم و از آن تاریخ بیعد مشکل گریه او حل شد .

خواهر مادرشاهی مربی آموزشگاه ناشنویان شماره ۱۱ " حاج قاسم همدانی " می‌گوید :
اگر چه بازگو نمودن یک خاطره از میان دیده‌ها و تجربه‌ها مشکل است و لحظات تلخ و شیرین فراوان است ولی یکی از آنها را که برایم ماندنی است نقل می‌کنم :
دانش آموزی داشتم که دارای رفتاری بسیار

بود که بیش از حد مورد توجه خانواده‌اش فرار گرفته و وابستگی عاطفی شدیدی به خانواده‌اش پیدا کرده بود به طوریکه محیط مدرسه را قبول نمی‌کرد . حتی حاضر نبود به صورت من که معلمش هستم نگاه کند . مدام زبانش را بسرو می‌آورد و دیگران را اذیت می‌کرد و در نهایت گریه را سرمی داد و ساعتها سرش را روی میز کلاس می‌گذاشت و گریه می‌کرد و اصلاً " به اطراف خود و درس توجه نداشت . تصمیم گرفتم بجای تعویض کلاس و یا تحویل به والدین ، این دختر بچه لجوج و لوس و از خود راضی را درست کنم . اول کاری که کردم بانسان دادن اشیاء مورد علاقه‌اش توجه او را بخود جلب کردم و سپس با درآوردن زبانش و نشان دادن به او توانستم او را با عمل خودش مواجه بدهم که بعد از چند روزی این حرکت از سرش افتاد ولی هنوز گریه‌های طولانی می‌کرد که نتوانسته بودم از سرش بیندازم . یکروز که از گریه کردن خسته شده بود و داشت خوابش می‌برد دستش را





نداشتند و با حداقل معیشت، کدراان زندگی می کردند. پدر زهرا بیکار بود و مادرش رختشویی می کرد و دررفزارش حتی از زهراهم پائین تر بود. مدیر مدرسه و سایر معلمان نظرشان برآن بود که زهرا اخراج شود زیرا ممکن بود حوادث ناگواری را بوجود آورد. چندین بار زهرا پس از بهم ریختن کلاس بخوابان دويدو من و مسئولین مدرسه را به دنبال خود بخوابان کسید. با همه این مسائل من زهرا را تحمل کردم تا به سن مناسب برای رفتن به مرکز حرفه‌ای ناشنویان رسید و او را بآن مرکز معرفی کردیم تا خیاطی یادبگیرد و باخبرهائی که از آنجا گرفتیم بخاطر واقع شدن بین دانش آموزان و هنرجویان بزرگتراز خودش رفتار بهتری را داشته است.

بهرحال اگرچه در ۴-۵ سالگی که با او بودم مست و لگدهای زیادی از او خوردم ولی هرگز مهربانی خاصی را که در وجود او بود فراموش نمی کنم. امیدوارم در راهی که هدایت شده است موفق شود. ★ بقیه در صفحه ۹۳

خطرناک بود. گاهی با آجر و سنگ بمن حمله می کرد و گاهی با بوسه‌هایش صورتم را خیس می کرد. زهرا دختری بود که در سن ۹ سالگی برای کلاس آمادگی بمدرسه ما آمده بود. روحیه‌ای بسیار حساس و ناسازگاری شدیدی داشت. بچه‌ای باهوش و بسیار عاقل بنظر می آمد ولی گاهی خشمگین و طوفانی می شد. سعی می کرد همیشه مورد توجه دیگران باشد و کلاس آمادگی را برای خود کوچک می دانست و به بچه‌های دیگر که از او کوچکتر بودند زور می گفت. هر وقت اراده می کرد کلاس را بهم می ریخت و آموزش را تعطیل می کرد. دارای نمراتی عالی بود. با رفتاری که داشت راه اخراج از مدرسه بسیار آسان بود ولی وقتی بیاد حرکات مثبت او می افتادم دلم راضی نمی شد او را اخراج کنم، درثانی اگر بمدرسه کودکان ناسازگار می رفت آیا بهتر از این می شد؟

خانواده زهرا از فرهنگ بسیار پائینی برخوردار بودند و با مدرسه هیچگونه همکاری



اکثرین وسرهر خواهند رهسار آزار
 دهنده سگدگر راندیغی سعیر
 بدعت ، باید دریک محیط آرام و
 بابراعت قابل دربارده آن صحب
 کنست .

وقتی پای فرزندان در میان است ، پدرو
 مادر باید سعی کنند باهم کنار آیند ، نازخمنهای
 النیام ناپدیر ناشی از دعواهای ناهنجار بر
 بیکر کودکان باقی نماند .

گاهی اینچنین پایان می یابد ، زن حق حق
 کنان لبه تخت می نشیند ، درحالی که
 کوبه هایش پراز اشک است و مرد درحالی که دررا
 محکم به هم می کوبد از منزل خارج می شود . و
 با اینطور :

سوگند
 و ولادت



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 پرتال جامع علوم انسانی

ویسا مسئله‌های بسیار ساده است؛ لباسهای جمع آوری نشده، یک نمره خراب بچمه سنشهاد یک ملاقات با خانواده همسر ویسا مسائلی بد همین سادگی. البته گاهی نیز ممکن است آنها را هم ساده نباشد و برسر مسئله‌های لطفاً "ورق بزنید"

هر دو باقی‌مانده‌های خشمکین روبروی هم می‌ایستایند، سکوی سه‌مکن میان آنها شکوفه است. اگر صدایی شنیده شود، جاک‌ار خشم و نفرت و بی‌براری و جدایی است. البته غالباً "سروع این بلوا برسر هیچ و بی‌وج"

که نقطه نظرهای مختلف همیشه وجود دارد بخصوص وقتی دوانسان تا این حد نزدیک به هم هستند. هیچکس بدون دلیل دعوا نمی کند. باوجود اینکه گاهی ممکن است بدون دلیل سه نظر برسد و شروع آن بی اساس باشد. امسما بستگی به این دارد که چگونه روند مشاجرات پیش رود!

گروه تحقیقات انستیتو ماکس بلانک در مونیخ سالیان دراز تحقیقات وسیعی در این زمینه انجام داده است. اینکه چگونه مشکلات درهمه روابط بوجود می آید و اغلب منجر به دعوا و مشاجرات فیما بین می گردد، دقیقاً مورد مطالعه و تحقیق قرار گرفته است.

چرا در شروع عشق وزندگی دعوایی بوجود نمی آید؟

دکتر کورت هال وک روانشناس موسسه تحقیقاتی ماکس بلانک می گوید: "بسیاری از زوجها نمی دانند چرا ناگهان روابط آنها تیره و تار شده است. در شروع زندگی همدیگر را خیلی خوب درک می کردند. یک دل و یک روان مشترک داشتند. درهمه ابعاد زندگی اتفاق نظر داشتند و حالا مرتباً با یکدیگر چرو بحث می کنند و اختلافات بروز کرده است." چه اتفاقی افتاده؟

اگر به روزهای اول زندگی مشترک یک روح نظر بکنیم، متوجه خواهیم شد که دراین دوران برای هرکدام از زوجین چیزی دردنیسا ریساز و دلنشین تر از طرف مقابل نیست. کسی که عاشق شده است و با عشق با هم برخورد می خواهد همه چیز را درباره دیگری بداند. "درطول روز چه کردی؟ از چه کارهایی لذت

اساسی شروع شود، مثلاً "فراموش کردن یک سالگرد، بی اعتنائی به یک ابراز محبت و یا اصلاً یک پرخاشگری بی دلیل و ناگهانی همه اینها درست! اما چرا باید به یک جدال منجر شود و با یک درهم ریختگی اعصاب خاتمه یابد؟

یک جمله همه چیز را خراب کند. انسان چیزی می گوید که اگر نمی گفت، بهتر بود و این بلوابیا نمی شد. با شروع همان یک جمله بالاخره طرف دیگر صدایش بلند می شود و دیگری لبها را به دندان می گزد. سرزنشها و تهدیدات از هردو سو بر می خیزد، همدردی عصبانی می شوند، خشم و رنج و سرخوردگی هردو را در برمی گیرد. دو روان آسیب دیده ورزخی شده، این رویداد نه برای یک بار بوفوع می پیوندد، که تکرار و تکرار و تکرار می شود واکثراً بدلیل همان موضوعهای مشابه، و این همان چیزی است که ادامه آن اعصاب را خرد می کند و به ناراحتی روانی می انجامد. بکزندگی مشترک ممکن است با همین بکومگوهای ساده از هم پاشیده شود. چگونه دعوا را می توان شناخت. می توان آموخت که چگونه از رویداد این ناهنجاریها جلوگیری کرد و بهروان دیگری چنین ضربه ای وارد نکرد، درعین حال اعصاب خود را نیز از تنش و هیجان مصون داشت و سوء تفاهات را از بین برد.

مسلمان انسان نمی تواند یاد بگیرد که هرگز دعوا نکند. زیرا دعوا نکردن بمفهوم سرکوب مسائل و مشکلات در درون خود است. روانشناس آلمانی خانم پروفیسور اوایکی می گوید: "درواقع زوجی که هرگز با هم دعوا نمی کنند، بهترین زوج نیستند، زیرا

شروع می شود .

اشتباهات والدین را تکرار نکنیم

چرا ما بدنبال راه حل دیگری نمی گردیم تا بدانوسیله به همسرمان بگوییم: " بین با کاری که تو کردی من اصلا" موافق نیستم . ویا من از اینکار تو خیلی رنجیده خاطر شدم . آیا این تذکرها بهتر از آن نیست که در صدد مجازات او برآییم؟"

دکتر " هال وگ " می گوید: " ما اصلا" روش دیگری یاد نگرفته ایم . اساس تعلیم و تربیت ما بر مبنای مجازات تلافی بنا شده است . خودما ، در دوران کودکی جقدر شنیده ایم این کار یا آن کار را نکن ، و گرنه چنین و چنان می کنم ! و خود نیز تجربه کرده ایم که ، مجازات تاءثیر می کند ! ویا اینکه جقدر شاهسدان بوده ایم که خیلی راحت والدین دائما" برای هر چیزی " نه " می آوردند . بدون آنکه برای این نه گفتن هانوضیحی بدهند یا دلیلی بیاورند فقط می گویند ، یک بچه خوب دستش را توی دماغش نمی کند ، کلمات زشت بزبان نمی آورد وسط حرف بزرگترها حرف نمی زند ، لباسش را کثیف نمی کند . اما چرا این کارها را نمی کند؟ همیشه فقط گفته می شود ، نمی کند ، نمی گوید نمی ریزد . همه اینها را همکی ما پشت سر گذاشته و تجربه کرده ایم واز تاءثیرات مخرب آن اینکه حالا می خواهیم در مقابل همسرمان درست به همان صورت رفتار کنیم و خود را در بس سرزنشهایمان مخفی نگهداریم ."

یک مثال : خانمی باشوهرش قرار می گذارد همراه با بچه ها سرساعت شش پدر را ازدفتر ● لطفا " ورق بزنید

می بری ؟ دوستانت چه کسانی هستند؟ برای آینده چه نقشه هایی در سرداری؟ ویا مهمتر اینکه هزاران بار درگوش یکدیگر نجوا می کنند که جقدر همدیگر را دوست دارند . هرکدام به دیگری می گوید: " جقدر دوست داشتنی جداب ، زیبا و لطیف هستی . " مسئله روابط زناشویی بین آنها بسیار دلنشین است . هریک نسبت به دیگری دنیایی از عشق ومحبت وهیجان ولطافت ایثار می کند ، وپس . . . ؟

از آنجا که همدیگر را بشدت دوست دارند تا حد امکان وقت زیادی را باهم می گذرانند واز این رو نیز بهتر همدیگر را می شناسند . البته دراین شناخت ضعف ها و قوتها واشتباهات نیز شناخته می شوند .

درست دراینجا است که نقطه بحرانی شروع می شود . نقطه ای که درآن برای روابط آینده به مقیاس زیاد طرح ریزی و تصمیم گیری می شود . زیرا بسیاری از انسانها درمقابل بی مبالانیهای تکراری طرف مقابل با سرزنش کردن ، غرغرو خرده گیری واکنش نشان می دهند: " توهیچوقت وقت شناس نبوده ای ! " - " تو اصلا" سلیقه نداری ! ویا چرا اینقدر خسونسپرد و بی احساسی؟"

اینکه انسان چگونه دیرکردن و یا اشتباهات دیگری را به او گوشزد کند تا بدان وسیله بتواند او را نیز مجازات کرده باشد مسلما" نیاز به چیزی بیشتر از جر و بحث دارد . مثلا" ، اصلا" با او حرف نزنند هیچگونه لطف و محبتی نسبت به او ابراز نکنند . او را در برابر دیگران مورد تمسخر قراردهند .

اینجاست کدانشین ترین عشقها به سردی می کراید . واکنشهای متقابل و مجازات وتلافی کردن شدت می گیرد و عملیات مقابله به مثل

همسر او دلیل دیر آمدن شوهر را از او نمی پرسد بلکه باغزر و سرزتنش از او استقبال می کند و به او می گوید که: "من و بچه راتنها گذاشته‌ای، اگر تو درهر زندگی دیگری وارد می سدی، آن رانیز خراب می کردی و اینکه حتماً پای زنی دیگر درکاراست" و مرد کسه خسته از کار برگشته از این واکنش همسر بشدت عصبانی شده و فریاد می زند. "من که نباید برای هرکاری بمضجواب پس بدهم. تو اصلاً مرا درک نمی کنی، درواقع هیچوقت نخواستی مرا بفهمی!"

چگونه مهر و محبت در زندگی می توانست
مشاجرات را مغلوب کند؟

باگذشت زمان هر دو زن و شوهر نسبت به هم خشمکین تر شده و در نتیجه روابط آنها سردتر می شود. هرچه می گذرد عمق دلسردی بیها و آزرده‌گیها بیشتر می شود و هر کدام تلاش می کنند، دیگری را بیشتر بکوبند و رخرو آزار بدهند. روندی ناخوشایند میان می آید. حمایت، عشق، لطافت و مهر و محبت هر روز کمتر و کمتر می شود و بجای آن جنک و کربرو دعوی دائمی جانشین می شود.

البته هریک از طرفین درواقع آرزو می کند که یکاش طرف مقابل مانند روزهای خوش اول زندگی او را می فهمید و نیاز او را به عشق و لطافت درک و احساس می کرد.

یروفسور هال وک می گوید: "نباید اشتباه کرد، زوجهای خوشبخت همه چیز را در چشمهای یکدیگر می خوانند و خیلی بیشتر از احساسات آرزوها و بکرانیهای خود با هم در حرف می زنند و این دقیقاً همان چیزی است که آنها را

کارش بردارند و باهم بمنزل برگردند. اما خانم نیم ساعت دیر می رسد. شوهر بشدت عصبانی است. بمحض آنکه خانم از کرد راه می رسد شروع به داد و فریاد می کند. "اصلاً لازم نبود بیایی! اصلاً" نمی شود روی قولهای نو حساب کرد! "تنها چیزی که شوهر به زن نمی گوید این است که چرا دیر کردن خانم این چنین او را مضرب و نگران کرده است. آیا از این ترسیده که مبدا اتفاق برای همسر و بچه‌هایش افتاده باشد و یا اینکه اصولاً از دیر کردن دیگران بیش از حد ناراحت می شود. هم‌اینها ناگفته باقی می ماند و بجای آن، سرزنش، داد و فریاد، محکوم کردن و گناهکار نمودن حکم فرماست.

البته شاید در این میان خانم متوجه اشتباه خود بشود و سعی در تصحیح خود بنماید. اما شوهر نیز درمی یابد که با داد و فریاد و سرزنش بمقصود خود رسیده و در موقعیتهای دیگر نیز خیلی راحت شروع به داد و فریاد می کند.

دعوا، بکرنج مزمن زندگی زوجها

بالاخره روزی کاسه صبر لبریز می شود همه چیز سنگینی می کند و طرف تحمل کننده نیز به تنگ می آید. دکتر هال وک می گوید: "طرف مقابل هیچ چاره‌ای نمی بیند، بعبر از آنکه مقابل به مثل کند. این نوعی واکنش است. درست وقتی ضربه به احساسات انسان اصابت می کند، واکنش غالباً غیر قابل کنترل و شدید است."

مثال دیگر: این او آخر شوهری کمی بیشتر در محل کارش می ماند، زیرا که اما

می توانسته به او بگوید: "من ناراحتم از اینکه تو اینقدر دیر کردی. دلیل ناراحتی من این است که می ترسم وجود من دیگر برایت بسی - ارزش شده باشد." بدین ترتیب حتی اگر انسان بسیار هم عصبانی باشد، ولی از جاری شدن کلمات و جملات زشتی که موجب رنجش بیشتر می گردد، جلوگیری می شود و دیگری احساس طرد شدن و سرخورده گی نمی کند. بلکه فرصت این را دارد که همه چیز را توضیح دهد: "موقعیت من در اداره ظوری است که مجبورم کمی بیشتر کارکنم" و یا: "این روزها آنقدر باهم دعوا داشتیم که برای من ضروری بود در منزل نباشم، اینطور اعصابم بهتر آرامش می یابد."

صحبت از گذشته دعوا را فقط تشدید می کند

چیزی که در دعوای مهم است این است که مسائل گذشته را در مشاجرات فعلی داخل نکنید. مثلاً هرگز نگویید "تو هرگز...". "من همیشه می بایستی بخاطر تو...". او ایگی می - گویند:

"بعضی از زوجها از یک دعوای ساده یک بلوای درست و حسابی درست می کنند. یعنی اینکه تمام مسائل گذشته را دوباره پیش می - کشند. بدین ترتیب امکان هرگونه صلح و آشتی را از میان برمی دارند. کسی که یک چنین کوهی از عیب و ایرادهای گذشته را پیش می کشد مسلماً "همه چیز را خرابتر می کند."

در صورتی که هرگاه مشکلی پیش آید همان موقع درباره آن صحبت شود، خودبخود

از زوجیهایی که مدام در حال جنک هستند مستثنی می کند."

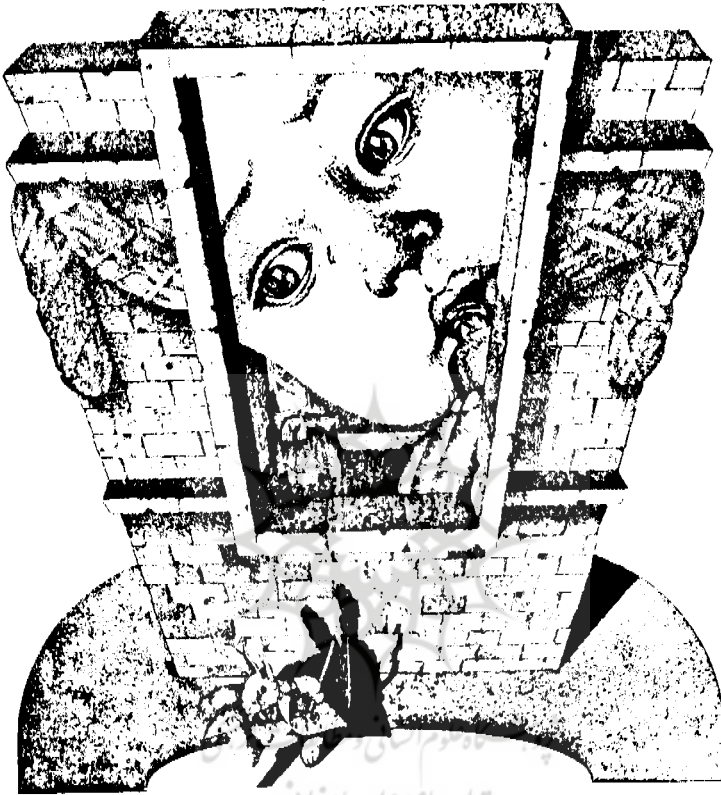
خشم طغیان کرده باید بیرون بریزد

گفتن اینکه به یکی چه می گذرد وجه حالی دارد، برای برقراری یک رابطه خوب بسیار لازم و ضروری است. حتی در مواقعی که انسان از دیگری می رنجد، خشم طغیان کرده باید بیرون بریزد. باید به طرف مقابل گفت که چرا رفتارش اینچنین او را رنجیده خاطر کرده است. چرا غمگین و افسرده و یا سرخورده شده است. همه اینها را باید به اطلاع طرف مقابل رسانید. پروفیسور او ایگی می گوید: "این مرگ تمام عشقها است. اگر یک نفر همه چیز را در دیگری با دیدگاه خود تعبیر کند، آن کسی که بجای حرف زدن از احساسات شخصی، مدام دیگری را محکوم می کند، مثلاً" به او می گوید: "تو خیلی خودخواه هستی" و یا "خواسته های من برای تو بی ارزش هستند" هرگز نخواهد فهمید که همسرش واقعا چگونه فکر می کند و چه احساسی دارد، و این عدم آگاهی و دسترسی به روان همسر تنها چیزی است که از این رویه عایدش می شود.

اما هرانسانی افکار و احساسات شخصی خود را بخوبی می شناسد. بنابراین باید آن را به اطلاع همسرش برساند. زیرا وقتی انسان بشدت غمگین است، هرگز نمی تواند انتظار داشته باشد که طرف مقابل علت آن را واقعا بداند. از کجا باید بداند، وقتی کسی به او چیزی نمی - گوید؟

خانمی که از دست شوهرش رنجیده، به خاطر آنکه کمی دیر از محل کار به منزل برگشته است

ترس کودکان



پرتال جامع علوم انسانی

اما ظهور چیزی جدید و غیر معمولی سبب ترس همه کودکان هم سن می‌گردد. حس کنجکاو بسیاری از کودکان برترس پیروز می‌گردد.

علت اصلی که موجب ترس کودکان کودکستانی می‌گردد، تلقین بزرگترها است.

ممکن است ترس اربزرگترها به کودکان "سرایت کند". بچه با مشاهده اینکه مادرش هنگام ورود به اتاق تاریک یا صندوق خانه

در بعضی از کودکان در سنین کودکستانی ترسهای گوناگونی دیده می‌شود، کودکان از رعد و برق، تاریکی، سگ و گربه می‌ترسند، بمحض دیدن چیزی تازه و عجیب به وحشت می‌افتند همه می‌دانند، کودکانی که برای اولین بار با ماشین اصلاح می‌کنند چقدر می‌ترسند، در باغ وحش هم کودکان از حیوانات ناشناس و عجیب مانند شتر می‌ترسند.

زهرای سه ساله را که برایش توتق زدن خوب بی تاثیر شده است مادر بزرگش تهدید می کند - "آبجا چی شده؟ ای وای عمو پوستین دارد می آید که زهرا را ببرد، برای اینکه او بحرف کوش نمی دهد".

کودک نرسان در زیر میز پنهان می شود، و مادر بزرگ حوشحال از این است که نوه اش را ساکت - کرده است. باردیکر مادر بزرگ روش تجربه شده را به کار می برد و توجه ندارد که ترساندن کودک او را ترسو بار می آورد. کسی در میزند و کودک وحشت زده زیر میز قایم می - شود یا به گوشه ای می خزد - از پیرزن می ترسد. کودک با مادرش برای خرید به کوچه می رود. در مغازه پیرمردی را با پوستین می بیند، تنش می لرزد و با ترس در پشت مادر بزرگش "قایم"



می ترسد و مادر بزرگ هنگام رعد و برق با وحشت پنجره ها را می بندد، او نیز از تاریکی و رعد و برق می ترسد.

اغلب کودکان که حتی یکبار هم پیش دندان پزشک نرفته اند، با نقل و واشک در آستانه اطاق دندان پزشک می ایستند. علتش این است که بزرگترها در حضور کودکان می گویند که معالجه فلان دندان با چه دردی همراه بوده است. خصوصاً با کتایه تعریف می کنند که معالجه دندان چقدر درد آور و نامطبوع است و خود همین ها موجب احساس ترس از پزشک می - گردد.

اگر در کودک شامچین ترسی ایجاد شد سعی کنید داستانهای بخوانید که در آنها پزشکان انسانها را نجات می دهند و آنها را از رنج و ناراحتی رهایی می بخشند، برای کودکان خود کتابهای دل انگیز کودکان را درباره پزشکان بخوانید. زیرا برخورد با پزشکان در زندگی هر کودکی اجتناب ناپذیر است و خانواده باید او را برای رفتن به نزد پزشک آماده سازد.

اساس بسیاری از ترسها حوادثی است که برای بچه روی داده است و با اصطلاح ارتباط با "تجارب گذشته" او دارد.

اگر یکبار کودک در تاریکی از چیزی ترسید از آن به بعد از ورود به اطاق تاریک و تنها در اطاق خوابیدن در صورتی که چراغ خاموش باشد می ترسد.

علت ترس کودکان ممکن است در نتیجه عصب ترساندن کودکان نیز باشد. اگر کودکان را قبلاً از آل و لولو خورخوره می ترسانند، اکنون در بیشتر مواقع پدران و مادران کودکان را از عمو پوستین و کولی و حتی پلیس (آجان) می - ترسانند.

لحظه که او می ترسد به بچه خندید. او نباید ببیند که بزرگترها به شجاعت او اطمینان دارند. این به کودک اعتماد می بخشد و درحقیقت او



می شود - و مادر بزرگ با رحمت فراوان او را آرام کرده و مساعد می سازد که "پیرمرد او را نوبی کونی نمی اندازد و نمی برد".

اگر کودک اغلب بترسد، برای وضع جسمانی و روانی او زیان آوراست. و در بعضی موارد در آنها حتی نوهومات بصری ظاهر می شود. چنانکه کودکانی که از سک و کریه می ترسند، آنها را اغلب در خواب می بینند. و گاهی در بیداری خصوصا در هوای تاریک روشن در نظر این گونه کودکان بد وضوح مجسم می گردند.

شرایط بد بینی، اضطراب و سودانی بودن در خانواده، تاثیرات ناگواری است که کودکان دریافت می کنند - همه آنها موجب انواع مختلف ترس می گردند و در بعضی موارد کمک به کسترش نورورکسودگان می کنند. هنگام ابتلا به نورور کودکان فریاد می زنند و شبها از خواب می پرند، کریه می کنند.

شجاعت را در بچه ها با پداز سنین کودکانی پرورش داد و غریزه ترس را در آنها "تحت کنترل" در آورد.

وسيله مبارزه با ترس در کودکان چیست؟

کودک چیزی را که سبب ترسش می گردد و بصورت دیگری می بیند باید، در حالت خوشحالی جهت غلبه بر ترس به آن شیئی دست بزند و ببیند که هیچ حادثه وحشتناکی پس از آن روی نمی دهد.

بهیچ وجه نباید به کودک ناسزا گفت و او را بخاطر ترسش شرمنده کرد، بویزه نباید بخاطر آن تنبیه نمود.

اصلا مجاز نیست که کودک را برور با موضوع ترس تنها گذاشت. هم چنین هرگز نباید در آن

کودکان کوچک خصوصا" از ناریکی می - ترسند . این ترس ، بی شک ، فطری نیست ، اما به آسانی درکودک به وجودمی آید ، زیرا خود ناریکی گویا انسان ، خصوصا کودک را به ترس متمایل می سازد . تاریکی ، چیزهای آشنا را غیر قابل رویت می کند ، و کودک بجای آنها تصورات نیرومندش چیزهای عجیب و غریبی درنظرش می آورد ، حیوانات عجیب وآدمهای وحشتناک . حتی صدای نامحسوس درناریکی به نظر او صدای گوش خراش می آید و او را می - ترسانند .

واگر کودک حتی یکبار درناریکی بترسد ، بعدا تاریکی خودبخود برای او وحشتناک خواهدبود . برای اینکه بچه بر ترس خویش غالب آید ، باید همراه با کودک دراطاق تاریک گشت و به اشیاء اطاق دست زد . باید با تمام امکانات او را متقاعد نمود که اشیاء درناریکی همانگونه هستند که درروشنائی اند و هیچ گونه ترسی ندارند .

پدررضا ، پسرش را که از تاریکی می ترسید بندربج و باحوصله ازاین عادت رهائی داد . بدین ترتیب که ابتدا آنها بازی می کردند اشیاء مختلفی درکیسه ای می گذاشتند و دستهای پشان را نوبی آن فرو می بردند و با لمس چیزهایی که در آن جا گذاشته بودند پیدا می کردند و می گفتند که آن چیزها چه هستند . سپس نوع دیگر بازی به میان آمد - بازی چشم بستن ، در اطاق روشن چشمهایشان را می بستند و کورمال کورمال در حالیکه چیزهایی درسراهِ می انداختند پیدا میکردند و نام آنها را نیز می گفتند .

و پس از آن دنباله بازی (که نام قهرمانانه

● لطفا " ورق بزنید

را دلیرتر می سازد . اگر شما با او به عنوان یک ترسو رفتار کنید ، تنها ترسوئی اوراتقویست می کنید .

پدرعلی چهارساله ومینای شش ساله ، قبل از اینکه آنها را پیش دندان پزشک ببرد . صورت مناسبی کودکان را آماده کرد و بااطمینان گفت " من شک ندارم که علی درد را تحمل می کند - مینا از علی بزرگتر است برای او شرم آوراست که درمطب دکتر گریه کند " . کودکان با روحیه ای شجاعانه به سوی کلینیک رهسپار شدند .

اما خانم پزشک جوان برعکس رفتاری کرده نمی بایست بکند .

پزشک به علی دستور داد - " دهانت را باز کن " . اما صدای نازک ، کودک را وادار کرد که دهانش را محکم تر بسیندد . پزشک گفت - " پس معلوم شد که پسر بچه خوبی نیستی ، ضمنا ترسو هم هستی " علی اشک توی چشمانش جمع شد . او باز روی صندلی خود را جمع کرد و با دستهایش جلو دهانش را گرفت . دراین موقع پزشک متوسل به ترساندن شد - " اگر دهانت را باز نکنی پلیس صدامی کنم . اگر حالا دندانهایت را معالجه نکنی دفعه دیگر تمام دندانهایت را می کشم " .

طبیعی است که پس از این مکالمه با پزشک ترسی از صندلی دندان پزشک ممکن است در کودک درتمام دوران زندگی باقی بماند .

پزشک دیگری که سعی می کرد کودک را از تاثیرات ناگوار بعدی دور نگهدارد ، برای وی داستان تعریف کرد . اسباب بازیهای جالبی به او نشان داد و گفت اگر بچه ای خوب و شجاع باشد پزشک درعوض به او فوطی قشنگ یا جعبه دوای قشنگی می دهد و شجاعت و تحمل او را تحسین می کند .



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
مجله باغ علوم انسانی

است . این به علی امکان می داد که اساق تاریک را با اتاق روشن ، مقایسه کند و بفهمد که در تاریکی همه چیز در جای خود باقی می ماند و آنچه که بنظر ترس آور می آمد - همان اشیا معمولی آشنا بودند .

وقتی کودک از تاریکی می ترسد ، تعریف داستانهای هولناک خصوصا " شبها زیبان آور است .

با کمک به کودک برای غلبه بر ترس از تاریکی

"مکسلف" را داشت در اتاق تاریک تکرار شد . ابتدا این پسر بچه از این نوع بازی سر باز زد اما پدرش برای وی ثابت کرد که این همان بازی است که در اتاق روشن با چشمهای بسته بازی می کردند و اشیا را در تاریکی لمس می کردند . پسر بچه حین بازی با پدرش به آسانی بر ترس ابتدائی اش چیره شد ، به ویژه بعد از آنکه علی به چیزی دست زد ، بابا چراغ را روشن کرد تا پسریچه مفاعد شود که او درست حدس زده

دهد که چه دختر بردباری است .
 به موازات " کودکان محتاط " که متمایل به ترس هستند " کودکان بی باک " نیز وجود دارند . آنها آماده پرش از هراتفاعی و صعود بر هر کوهی ، نزدیک شدن به هر حیوانی و فرو کردن دست به دهان آن هستند اما اینگونه کودکان ، نه بدین جهت شجاع هستند که اراده شان بر برستان غلبه دارد ، بلکه آنها از درک خطر عاجزند ، و نمی دانند چرا به چنین اعمالی دست می زنند .

همان قدر که آموختن شجاعت به " کودکان محتاط " مهم است ، بهمان میزان یاد دادن احتیاط به کودکان بی باک " دارای اهمیت است . باحوصله برای آنها روشن سازید که آتش ، آب خوش ، چیزهای برنده ، وسائط نقلیه و حیوانات وحشی خطرناک هستند .

بدین ترتیب در پرورش شجاعت کودک نباید اسراف نمود . با یاد دادن اینکه نباید از خطرات خیالی بترسد ، بهیچ وجه نباید او را در صورت بروز خطر واقعی در حالت بی دفاعی قرار داد .

باید قاعده کلی را فراموش نکرد و باید همیشه مبارزه با ترس کودکان را دنبال نمود - شجاعت کودک را بطریق تمرین اعمال بی باکانه پرورش داد .

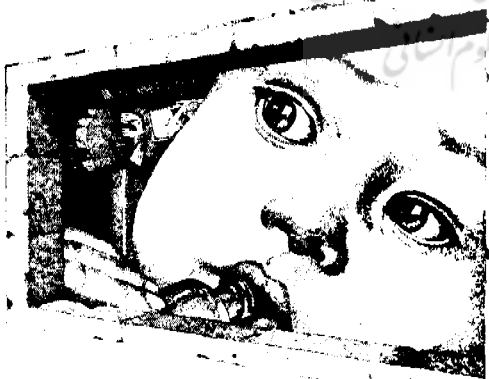
به کودکی کمی ترسد از روی پل راه شود یا از بالکن به پایین نگاه کند ، شجاعت و انجام تمرینات ورزشی ساده یادش بدهید - بیاموزید که از تردبام بالا رود ، روی بستر چوبی راه برود و یاد بدهید که از سرسره بدون ترس پائین بیاید .

هم چنین یاد دادن تحمل درد با مرداسکی به کودک از کوچکی خیلی مهم است - از قبیل ضرب خوردگی ، بعضی تشریفات پزشکی (سوزن مسمع خردل و غیره) .

در حضور کودک ، بچه های شجاع و بردبار را تحسین کنید و ترسوها را تقبیح نمایید . این برای کودک شمایی اهمیت نیست و در ضمن در هیچ موردی به اظهار شجاعت و مردانگی کودکان بی توجه نباشید .

لیلای کوچولو مینلا به ذات الریه بود و هر شب مسمع خردل می گذاشتند . برای اینکسه حواس او راهنگام کردن مسمع منحرف سازند تا در دریا کمتر احساس کند ، ماما به او چنگه ای داد و از او خواست که چند بار روی آن نگان بخورد در این موقع مسمع رامی کنند . و ماما و بابا هم فراموش نمی کردند و تحمل و بردباری او را ستایش می کردند .

لیلا دلیرانه برای مادر بزرگش که سعی می کرد برای او دلسوزی بکند اظهار داشت که - من چنگه را احساس می کنم و درد را فراموش می کنم . " و دختر بچه روی چنگه ده بار دیگر حرکت می کرد ، و با این عمل داوطلبانه خود زمان تشریفات رازیادتر می کرد تا به مادر بزرگ نشان



سُئِلَ عَنْ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَا ثَبَاتُ الْإِيمَانِ؟ فَقَالَ الْوَرَعُ

از علی علیه السلام سوال شد که ثبات ایمان در چیست؟

ایمیرالمومنین فرمودند در پرتو پرهیزکاری است.

احادیث و روایات

آنان اعتقاد دارند که تنها در پرتو روحیه پرهیزگاری می توان بسعادت واقعی دست یافت. بزرگترین دانشمند اخلاق مرحوم آیت الله آخوند ملا حسینقلی همدانی قدس سره در رساله‌ای که در کتاب تذکره المنقین آورده شده است در پاسخ به دانشمند آذربایجانی چنین می نویسد:

آنچه بعقل قاصر از عقل و شرع می رسد این است که تنها راه وصول به قرب پروردگار ترک معصیت است. این دانشمند بزرگ با احاطه کافی در احادیث و روایات باین حقیقت اساسی راه یافته که در صورت فقدان روحیه تقوی و پرهیزگاری همه تلاشها و زحمات انسان های مؤمن به هدر رفته و نمی توان از آنها سودبرد. و عبارت دیگر انجام طاعات آدمی را به ربح و سود می رساند ولی تنها رنج و سود بردن کافی نیست زیرا با بی دقتی و تسامح می توان همه سرمایه های بدست آمده را از دست داد. انجام زحمات انسان های مؤمن را بر باد داده همه آنها را طعمه حریق خواهد ساخت.

روی این اصل نباید به انجام افعال عبادی تنها قناعت کرد بلکه با هوشیاری کامل باید در حفظ و حراست آنها کوشید، طبق ضرب المثلی

بامطالعه و بررسی آشکار می گردد که ایمان دارای دو بعد است، اول بعد دریافت و برداشت دوم بعد حفظ و نگهداشت. و عبارت روشن تر هر فرد مؤمنی موظف است در هر دو بعد تلاشگر باشد. اول بهره گیری و بهره یابی از عمر در انجام نماز و روزه و تشریف به بیت الله و سایر امور عبادی، دوم تلاش و کوشش در حفظ و حراست از دست آورد های عبادی و این بعد دوم مربوط به روحیه تقوی و پرهیزگاری است. با توجه باین روایت بخوبی آشکار می گردد که بعد مهمی از ایمان در پرتو تقوی صورت می گیرد و روحیه تقوی باعث می شود که انسان مومن از تلاشهای عبادی خود بهره گیری کامل نماید. چه در غیر این صورت همه تلاشهای انسان ها از بین رفته و نمی توان از آنها بهره گرفت. پس تنها عاملی که بایمان ثبات و استحکام می بخشد روحیه پرهیزگاری و تقوی است.

لذا دانشمندان اخلاق بیشترین توصیه های اخلاقی خود را به تقوی معطوف داشته اند زیرا

معروف ، پیدا کردن پول آسان است ولی نگهداشتن آن کار دشوار و سختی است .

خداوند در قرآن مجید داستان زنی را ذکر کرده توصیه می نماید که انسان ها نباید همانند آن زن باشند زیرا او پس از آنکه بافنی های خود را بافته بود به باز کردن بافته های خود می پرداخت . درسوره نحل آیه ۹۲ میفرماید :

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَفَعَتْ غَزْلُهُمْ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا

شاهمانند آن زن نباشید که بافنی های خود را پس از استحکام و استواری باز کرده همه زحمات خود را برباد می داد . معلوم می شود که انجام گناهان همه نلاشهای انسان های مومن را تباه می سازد .

در کتاب سفینه البحار مرحوم حاج عباس - قمی قدس سره چنین نقل می کند که سعید نفیسی خدمت امام جعفر صادق علیه السلام رسیده عرضه داشت .

إِنِّي لِأَلْفَاكٍ إِلَّا بَعْدَ السِّنِّ فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَجِدُّ بِهِ

همانا من گرفتارم . توفیق زیارت شما به این زودی ها دست نمی دهد بلکه پس از گذشت سالیانی ممکن است شما را زیارت کنم پس مرا به نکته و روشی آگاهی دهید که در پیرو انجام آن خود را سعادتمند سازم . آنحضرت در پاسخ فرمودند :

أَوْصِيكَ بِالْبَقْوَى وَالْوَرَعِ وَالْإِحْتِهَادِ وَأَعْلَمُ إِنَّهُ لَا يَنْفَعُ إِحْتِهَادُ لَأَوْرَعٍ فِيهِ مِنْ تَرَاهِ رِعَايَتِ نَعْوَى وَوَرَعٍ وَكُوشَى وَنَلَّاشِ سَفَارِشِ مِي نَمَائِمِ وَلِي نُوْحَةٍ دَاسَنَةِ بَاشِ كِه هِر كُوشِشِي اِگَر بَا نَفْوَى وَ پَرهیزگاری همراه نباشد از آن نمی توان بهره برد .

برای وصول بدرجه ورع و پرهیزگاری هسر نحی مؤمنی باید دائما مراقب رفتار و کردار خود بوده از محاسبه کردن لحظه ای غفلت ننماید . در پیرو این محاسبه و مراقبه انسان ها کم کم قدرت و توانی پیدا کرده خود را از انجام هر عمل ناروا و حرامی نجات می دهند علاوه بر این از آنچه که سیمناک می باشد پرهیز خواهد کرد .

مطالعه در آیات قرآن و روایات این واقعیت را آشکار می سازد که علاوه بر اینکه درآمدهای معنوی انسان در پیرو گناه و معصیت از بین می رود بلکه از رهگذر گناه و معصیت دشواری ها و مشکلاتی در زندگی دنیا برای انسان فراهم می آید . خداوند در سوره روم آیه ۴۱ میفرماید

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

همه فساد و تباهی ها در روی زمین و دریا در پیرو اعمالی است که مردم انجام می دهند تا بآنها بچساند برخی از آنچه که انجام داده اند ، شاید بوبد و بازگست نمایند .

وقتی یکی از شما به فرزند خودش وعده ای داد
حتماً بایستی به قول و وعده ای که داده است عمل کند.

مقصر کسیت؟

این رشتی ما را بگریید و مواظب زیبایی های زندگی فرزندتان باشید

دیگه حسه شده ام ، جدا " از همه چیز حسه شده ام . از ثروتمند بودن ، از پول داشتن ، از خرج کردن ، از رفاه زیاد . آنقدر از این کارها کرده ام که دلم می خواد تنها باشم و در یک انافی که هیچی نداشته باشه تنهای بنهبا زندگی کنم ، هرچند که از زندگی کردن وروده بودن هم حسنهام ولی جاره ای نیست به این آخری محکوم هستم .

من خودم را یک " مرده محرک " حس می - کنم . انسانی هستم که همه چیز خودم را از دست " داده ام " و تنها چیزی که برابم مانده یک بدن حسنه و مریضه که مجبور به تحملش هستم . وقتی شماها را می بینم ، احساسی دارم که دلم نمی خواهد شما جوانها ، دخترها و پسرهای ماسرئوسنی مثل من داشته باشید . اگر من به " هروئین " روی نمی آوردم ، به انصراف کشیده نمی شدم ، همه بدبختی من از " اعتیاد " است . البته نمی توانم خودم را مقصر ندانم . خوب منم تمایلات و خواسته های دانشم و برای دستیابی به آنها بود که به اینجا رسیده ام ، ولی فکر می کنم مادرم می توانست



درهدایت خواسته‌های من درحیث درست‌دستی اساسی داسه باشد. همدمی دانسم که مربی اول یک کودک مادر اوست ولی مادر من، "مربی من" هیچی نبود، هیچی....

ماسه نسا برادر ودونا خواهر بودیم رویهمرفته رندکی مرفه و خوبی داشتیم. یادم نمی آید هیچوقت طعم کرسنگی و ففرا چسیده باسم، ماهمه چیز داشتیم. طرر بفرر پسدرم خوب بود، فقط درمقابل مادرم ضعیف بود. اما درمورد مادرم، نمی‌توانم بگویم که آدم درسی بود. مادر من یک آدم لائالی ولاقید بود که فقط خودش را دوست داشت. پدرم در نظر او وسیله‌ای بود برای ارضای حاه طلبیهایش، ماهم که اصلا برایش مطرح نبودیم.

همیشه بوی حرفهایش "باید" وجود داشت ونمام خواسته‌هایش را با استفاده از علاقه‌و محبتی که پدرم بهش داشت، به‌او بحمیل می‌کرد. به مسافرت های اروپا و آمریکا می رفت و خلاصه هرکاری که دلش می خواست می کرد. خوب، البته پدرم هم تقصیر داشت، چرا که درمقابل خواسته‌های مادرم هیچ مقاومتی نمی کرد. پدرم دل‌باخته مادرم بود.

ولی هرچه بود مایچه‌ها یا پدرمان بیست‌ر رابطه و صمیمیت داشتیم تا با مادرم. یعنی مادرم اجازه نمی داد که صمیمیتی بین ما وجود داشته باشد. یادم می‌آید هر وقت برای کاری پیش مادر می رفتم اون منو از خودش می روند و می گفت " برو کمسو پیش پدرت، بمن چه مربوطه" والبنه چنین مادری با این خصوصیات اخلاقی، مربی من بود...!!! من در مدرسه شاکرد خوبی بودم. رضااگر به اشکالی هم برخورد می کردم پدرم با کرفتن معلم خصوصی کمکم می کرد.

درانگلستان عمومی داشتم که بچه داشتند. آنها مرا خیلی دوست داشتند ومن هم زیاد پیش آنها می رفتم. در آنجا با دوستان ایرانی و خارجی ام برای رقص سه دانسیک می رفتیم. آخر من هم تربیت شده آن مادر بودم و فوری از آنها یاد می‌گرفتم. در این کار استعدادم زیاد بود.

پدر ومادرم کاری بکارم نداشتند. ولی پدرم راضی نبود، درعوض برای مادرم هیچ اهمیتی نداشت که من چه می کنم، او سرش بکار خودش گرم بود تا وقتی که معتاد نشده بودم، با خانواده‌ام ارتباط داشتم ولی وقتی به‌هروئین کشیده شدم وخرجم زیاد شدارتباطم با خانواده‌ام قطع شد. درواقع من بخودم این اجازه را نمی دادم که با آبروی آنها بازی کنم.

الان هم که این حرفها را راحت بشما می‌زنم بخاطر اینه که هر دو ی آنها اردنیارفته‌اند. پدرم تریاک می کشید. منم دلم می‌خواست که بیکار امتحان کنم ولی قصد این نبود که معتاد شوم. فکر می‌کردم همه مثل بابای من می‌کشند.

من هم برای اولین بار هروئین کشیدم ولی دیدم هیچ خبری نیست جر سراسیب سقوط و بدبختی.

من یک عارضه دیگری داشتم. گفتنش برام مسکله....

من با یک پسری که ایرانی نبود ازدواج کرده بودم، هنگام وضع حمل چون بچه درست راز معمول بود وضعیت خطرناکی پیش آمد طوری که کار بد جراحی کشید. بعد از جراحی بطور کامل رحم و تخمدانهایم را برداشتند.

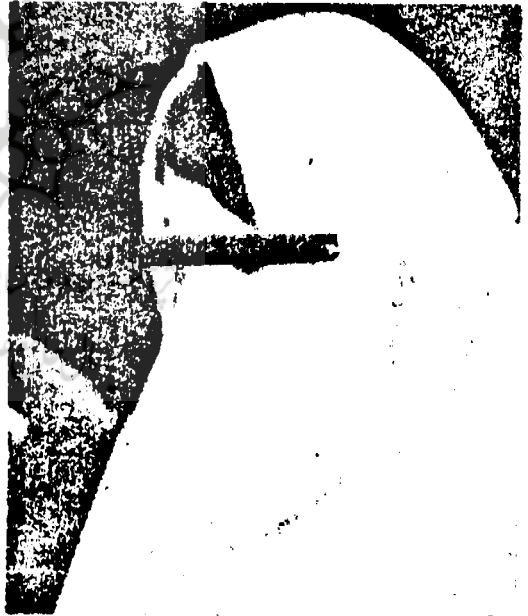
★ لطفاً " ورق بزنند

شیا تو خیابون می خوابیدم . بعضی وقتها هم تو ایستگاه قطار به مقوا پیدا می کردم می - انداختم زیر پام و می خوابیدم خلاصه نواون س کم دربدری زیادی کشیدم . کاش ، زن بابا دلش برحم می اومد و منسو دوباره به خوندرراه می داد . نمی دونم چرا ، شاید منو نمی خواست . یا ، شاید دلش می خواست خودش صاحب بچه بشه و بچه های زن دیکه رو نبینه . کاش . . . اما هیچوقت آرزوهای من به واقعیت نیپوسست . دانستم می گفتم :

توهمین دوره دربدری درخیابونا بود که با مردی آشنا شدم . اول منو تو خونه خودش پناه داد و بعدا از من خواست که باهاش ازدواج کم . ولی من سناسامه ندانستم واون مجبورشد که منو صیعه کنه . بعداز مدتی صاحب بچه ای شدم . اما اون به آدم دیکه ای بود . نمی دونستم که مرد خویه و زندگی نیست . به مرد هرزه بود . آدم فروش بود تقریبا " ۹ سال باهاش زندگی کردم . اما چه ۹ سالی که همش عذاب کشیدم بدبختی کشیدم ، بخاطر شوهرم که در واقع باج خور من شده بود باید تن به هرکساری می دادم . تو اون موقع یادم میاد هرچی در آمد داشتم از من می گرفت . هروقت که کار نمی کرد و پولی نداشت می اومد خونه و منو بسا چاقو می زد . حالا روی تمام صورت من بخاطر اون آثاری باقی مانده . آنقدر اذیتم کرد که منم مجبور شدم از دستش فرار کنم . رفتم بوشهر . اما پیدام کرد و منو آورد خونه و دست و پاموبه نخت بست وبعد به فاشق داغ کرد و زذبهباهای من و واقعا سکنجهام داد . اون موقع فقط ازخدا مرگ خودمو می خواستم . وقتی که اون منو اذیت می کرد بجه این صحنه ها رو می دید و جیغ می زد و کوبه می کرد اما بدرش اعتناء نمی کرد .

این مسئله برایم خیلی اهمیت داشت . من خودم رادرمقابل زنها تحقیر شده حس می کردم ، از همه چیز محروم شده بودم ، از مادرشدن از زن بودن چرا بایستی من این محرومیتها را تحمل می کردم ؟ شاید این کیفر طبیعی اعمالم بود اما این مسائل طوری روی من اثر کرد که دیگر هروثین شد " مسکن " من .

وقتی که این اتفاق افتاد من فقط ۲۱ سال داشتم ، بچه ام زنده نماند و شوهرم هم از ایران رفت یعنی من او را نخواستم ، چون فکر می کردم او دروغ می گوید و تظاهر می کند . دلم می خواست تنها باشم ، تنهای تنها ، اینهم نتیجه یک زندگی سراسراشوباه .



زندگی من

" من بجه دروازه غار شهرون همنسسم . ۱۱ سالم بود که زن بابا از خونهبیرونم کسرد

بعد از چند وقتی منو معتاد هم کرد چطور؟ خیلی ساده. برای اینکه بهتر بتونه از من کار بکشد چند وقتی بهم مواد داد وقتی خوب معتاد شدم "دیکه" داد و گفت:

تو دیکه باید بری دنبال کارت. مواد رو خودت پیدا کن. من دیکه پول ندارم. بسات تهیه کنم!

منم حرفی نزدم و خودم تهیه کردم. بعضی وقتها با بچه بازی می کردم. بغلش می کردم و با هم حرف می زدیم. اما نا شوهرم می دید فوری بچه رو از من می گرفت و می برد خونه مادرش و آخرین بار هم که بچه رو برد دیکه من اثری از بچه ندیدم. تو اون شرایط سنی که ۲۵ سالم بود کسی رو نداشتم و شوهرم که وضعیت اینجوری بود. نه خواهری، نه برادری، نه پدر و مادری. هیچکس سراغ منو نمی گرفت چون نیازی به من نداشتم. اکه منو می خواستن تو سن ۱۱ سالگی که هیچی نمی فهمیدم بیرونم نمی کسردن. خلاصه دوباره از خونه شوهرم فرار کردم. دیکه نمی خواستم به خونه برگردم ولی از بخت بد من باز منو پیدا کرد و آورد خونه و من برگشتم سرخونه و زندگی خراب شده ام.

وقتی وضعیت خوب می شد، دیکه از من پول نمی خواست در عوض چیزای دیکه می خواست. بله الان دور از چون شما مثل سک پیشمونم که چرا همون روز اول کارو نموم نکردم. نمی دونم در این مسئله کی مقصره؟ زن بابا، شوهرم، یا خودم؟ اما هر سه مقصر بودیم. اول زن بابا که هیچوقت نمی بخشش چون از خونه بیرونم کسرد. دوم شوهرم که باج خور من بود و منو معتاد کرد و به راه نداد کشوند. سوم خودم که در منجلاپ کتافت دست و پا می زدم اما کاری نمی کردم که از این زندگی نیکین نجات پیدا کنم. امیدوارم خدا

منو ببخشه، بهر حال خیلی ساده و راحت افتادم زندان یعنی اومدم از شوهرم شکایت کنم که همراهم مقداری هروئین بود. وقتی از زندگی من جویا شدن وبعد فهمیدن که من معتاد هستم فوری انداختنم زندان. بعد به ۷ سال حبس محکوم شدم.

ملاقاتی که ندارم. بچه خودمو که سالهاست ندیده ام. شوهرم هم که این طرفها اصلاً پیدایش نمی شه. ترا بخدا از شمامی خواهم که حرف منو به دخترا و پسرای این دوره برسونین که بخاطر هیچ و پوچ از خونه فرار نکنن حتی اگر زن بابائی مثل زن بابای من داشتن. اگر از خونه بیرونشون کردن فوری برن پیش پلیس. خلاصه به جایی برن که به کارشون رسیدگی کنن. نگذارن مثل من بدبخت بشن. واقعا "حیفه که پشت میله های زندان بیفتن. بقول معروف قبل از وقوع حادثه جلوی حادثه رو بگیرن. الان سنی از من رفته یعنی ۲۶ سال دارم. ۱۵ سال کار خلاف کردم. ۱۵ سالی که می تونستم کار شرافتمندانه ای داشته باشم. اما نکردم. ترا بخدا قبل از اینکه دست به کاری بزنین که بعدا پشیمون بشین به قدری فکر بکنین. چون فکر کردن ارزش داره. آرزو می کنم که هر چه زودتر از زندان آزاد بشم و برم سرخونه و زندگی خودم. البته به خونه خوب و به زندگی سالم. نه مثل گذشته. دیکه تو به کردم...



کریم رنجه بازو

کودک کم رو



پروژه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

است. در این مرحله رگ های زیر پوست منبسط می گردد ولی این انبساط رگ ها در آن قسمت پیوسته است که زیر لباس باشد. هر وقت کسی خجالت می کشد، عکس العمل روحی او بدین طریق نمایان می شود.

تعریف عاطفی اینکه اگر شما سرخ می شوید به این علت است که شما، شخص رازداری هستید و این راز را از نزدیکترین دوستانتان دور نگه میدارید و می ترسید که اسرار شما فاش نشود. فریود خاطر نشان می سارد که در کودکی در فاصله بین تولد و پنج سالگی در مرحله سابق

چرا بعضی ها بدون علت خجالت می کشند؟
زمانیکه دیگران روگشاده و مستقیم به صورت آنان نگاه می کنند بدون هیچ دلیلی خجالت می کشند و آرزو می کنند که زمین آنان را فرو ببرد.

ابتدا باید دید سرخ شدن چیست؟
برای سرخ شدن دو علت وجود دارد: علت فیزیکی - علت عاطفی.

تعریف فیزیکی سرخ شدن این است که بسک و اکسژن خود کار که بی اختیار عمل می کند، مثل خالی کردن اضطراری و بکرانی برای عواطف قوی برای آنکه ظهور طبیعی این عواطف مسدود شده

عقب می‌کشد و آرزو می‌کند که زمین او را فرو
برد و تنشی که وی را دست می‌دهد نوعی
اعتراف به نقصی است و بهانه‌ای برای همدردی
و پذیرش از جانب دیگران می‌باشد.

در مراحل بعد از کودکی، ممکن است نگرش
والدین نسبت به پرخاشگری کودک ناهنجار
ملاحظه‌ای بر کودک داشته باشد. چنانچه والدین
از پرخاشگری متنفر باشند و آن را ناپسند
بشمارند، حتی اگر این تنفرشان فقط به صورت
ادعای لفظی نیز باشد، باز ممکن است کودک
احساس کند که اصولاً "پرخاشگری نوعی گناه
است و باید از آن دوری کند.

از طرف دیگر نیز والدینی که مدام بایکدیگر
در نزاع و کشمکش هستند و خیلی زود نسبت به
یکدیگر پرخاش می‌کنند، می‌توانند در کودک
خود این ترس را بوجود آورند که آنها از
یکدیگر جدا خواهند شد. از آن جاییکه کودک
این آرزوی پنهانی را دارد که نوعی رابطه
خصوصی با هر یک از والدین خود داشته باشد،
و نیز تا خود آگاه از این ناراحتی است که می‌آید او

های فیبرولوژیکی زندگی می‌کند و این سایه‌ها
در ارتباط با گرسنگی و حس کنجکاو در باره
اعضاء تناسلی، استمناء بچگی و احساس تفصیر
به والد جنس مخالف می‌باشد. تجارب جسمی
دنیا عواطف کودک را می‌سازد و این نیازهای
اولیه از یکطرف و تقاضاهای والدین که از کودک
می‌خواهند که دنبال این نیازها نرفته و آنها
را سرکوب نماید. زمانیکه کودک وارد مدرسه
ابتدایی می‌شود، خود را با مسائل سارش داده
و از اینکه در سنین پائین توسط پدر و مادر منع
شده بود، احساس کمروبی و خجالت می‌نماید و
سعی می‌کند که دوران کودکی و مسائل آن را
فراموش نماید و آن طوریکه پدر و مادرش از وی
انتظار می‌داشتند رفتار نماید.

اگر دوران اولیه کودک در یک محیط ناسالم
و پر از تحدید و طرد سپری شده باشد و نوجوان
نتواند بطور صحیح از وجدان خود آگاهی پیدا
کند، انگیزه‌های فعال سرکوب شده در مواقع
مختلف ظهور کرده و نوجوان را دچار شرم و
خجالت می‌سازد، در نتیجه خود را از دیگران





باعث تیرگی روابط بین والدین خود شود، چنانچه روزی پدر و مادرش واقعا "از هم جدا شدند، ممکن است بچه احساس گناه شدیدی کند و چه بسا بعداً "جلو پرخاشگری خود را بگیرد، به این امید که از هر نوع اختلاف بیشترین والدینش جلوگیری کند.

چه چیزی انسان را زودتر خجالت می‌دهد؟ باید گفت که تحقیر کودک مهمتر از هر عامل دیگر است. همین که کسی را در ملاء عام تحقیر کردند از خجالت سرخ می‌شود. برای مردان و زنان جوان معمولا "پس از تحقیر، سخن از عشق و ازدواج باعث خجالت کشیدن و سرخ شدن ایشان می‌گردد.

ترس و کمرویی نتیجهٔ زیاده روی والدین در مواظبت از کودک است. برخی اربداران و مادران می‌پندارند که کودکان آنان اشیاء بسیار پربهایی هستند که باید سخت مراقبت کرد تا از تاءثیر اخلاق ناشایست کودکان دیگر مصون بمانند. آنان گفتار و کردار کودکانشان را در دایسرهٔ دستورات اخلاقی محدود می‌کنند. در نتیجه این قبیل کودکان از ترس اینکه راه خطا بروند کمتر عقیده‌ای از خود بیان می‌کنند و با کاری را مستقلا "انجام می‌دهند. به همین سبب است که وقتی با غریبه‌ای روبرو می‌شوند خود را گم می‌کنند.

مشاورهٔ رفتار

بیشتر کودکان افرادی که از احساس کمرویی و خجالت رنج می‌برند نیازی به روان پزشکی و روان شناس ندارند. و اکثرا "با بالا رفتن سن و ارتباط بیشتر با مردم می‌توانند اعتماد به نفس و اثبات خود را بالا ببرند و روی پای خود

بایستند و با دیگران کنار بیایند.

کوششهای اولیاء مدرسه و والدین در اجتماعی کردن هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان از اهمیتی خاص برخوردار است. معلم فهمیده، مهربان و دلسوز در موقعیتی قرار دارد که گاه با تغییرات جزئی می‌تواند کودک مزوی و کمرو را هر چه بیشتر به فعالیت‌های اجتماعی در مدرسه بکشد. شرکت دادن کودکان در فعالیت‌های گروهی بسیار مفید است. زیرا اگر کودک در فعالیت‌های اجتماعی در بین گروه ارضاء شود نیازی به عقب نشینی به میدان رؤیاهای خویش برای ارضای خواست‌های اساسی‌اش نخواهد داشت. اولیاء مدرسه باید بدانند که کودک کمرو و مزوی تیر دارای توانائی‌ها و شایستگی‌های ویژه‌ای است که با راهنمایی و تشویق می‌توان آن‌ها را در یک فعالیت گروهی بکار گرفت. در این رابطه می‌توان از روش‌های تغییر رفتار نظیر ستایش و تشویق استفاده کرد و این عمل باعث می‌شود که تا حدودی اعتماد به نفس کودک بالا برود و در

والدین باستانی صبور باشند و به کودک فرصت بیشتری بدهند تا با خیال راحت و آرامش اعلام همکاری با آنان و مشاور را بکند و حرف های خود را با توجه باینکه مورد کمک و معالجه قرار می گیرد بدون هیچ گونه احساس ناراحتی بیان کند. مشاور می تواند با بررسی رفتارهای کودک از طریق مصاحبه و گفتگو با والدین و بررسی محیط اجتماعی خانواده و ارتباط اعضا با یکدیگر در حل مشکل کمک نماید. زیرا اغلب مشاهده شده است که این گونه کودکان در محیطی با اضطراب سخت و شدید بزرگ شده اند و والدین با مشاهده رفتارهای نامطلوب و مخرب آنها را مورد سرزنش های سخت و ناپسند قرار داده اند و آنان را از انجام هر کاری منع کرده اند. در چنین وضعی وظیفه مشاور یا اولیا مدرسه این است که با قبول رفتارهای نامطلوب کودک بد او اطمینان بدهند که وی مورد پذیرش و قبول واقع است تا شاید در نیل به اعتماد به نفس خویش فایده آید و احساسات خود را بیان کند. باید پذیرفت که کودک در سنی قرار دارد که احساسات و رفتارهای ناخالص و ناپخته را بیان می کند. او باید احساس کند که با وجود آن که

۱۱۷ در صفحه

نتیجه نگرش های کودکان دیگر نسبت به او تغییر پیدا خواهد کرد.

کمروتی شدید ممکن است گاهی اوقات به معالجه های نیاز داشته باشد که باید توسط متخصصان صورت گیرد. برای آنکه فرد مبتلا به لکنت زبان نسبت به سخن گویی خود اطمینان بیشتری پیدا کند، می توان از سخن درمانگر کمک گرفت. کافی است شخص بر سخن خود مسلط شود و یک بحث یا محاوره ای را به طور طبیعی ادامه دهد، یا در یک دوره مصاحبه باروانپزشک و یا روانگاو شرکت کند، در بیشتر موارد روانگاو قادر به درک آن موانع فردی خواهد بود که در اثر کمروتی شدت پیدا کرده اند و می تواند آن ها را با شیوه خاص خود از بین ببرد.

در مشاوره رفتارهای حاصل از کمروتی و خجالت نکانی را باید رعایت نمود که در زیر به چند نمونه آن اشاره می شود:

۱ - معمولاً "کودکان و نوجوانان کمر و خجالتی خیلی کمتر شخصاً به مراکز مشاوره و روان درمانی مراجعه می نمایند، بلکه از طریق والدین یا اولیا مدرسه معرفی می شوند که در چنین مواردی امکان دارد همکاری لازم را با مشاور انجام ندهند در نتیجه اولیا مدرسه و یا



دوستان کودکان ما



او خودش بجه خوبست ، مهربان است ، هیچ وقت کار بدی نمی کند ، امارقایش ناموافقند . " ممکن است ، این یکی از معمولی ترین شکایات پدران و مادران باشد . صمااحتمال دارد چنین نیز باشد ، چون رضا با علی روی یک نیمکت می نشینند ، رنگ فریح هم نا هم بازی می کنند ، مادر رضا می آید و چنین خواهشی می کند :

– خواهش می کنم برنییی بدهید که پسر من از علی دور باشد . به نظرم او تاثیر بدی روی بجه من می گذارد حتی اگر برای مدتی هم

یک ضرب المثل ندیمی فرانسوی می گوید – " بگو بمن دوستت کیست تا بگویم بوجه کسی هستی " در زبان روسی نظیر این ضرب المثلی است که شاید لطافتش کمتر ولی دهش بیشتر باشد که می گوید – " یا ماه نسینی ماه سوی ، یا تاوه نشیی سیاه شوی "

ما می خواهیم که کودکان ما دوسان خوبی پیدا کنند ، و بنابراین نباید ، پرستی کسد در عنوان این کفسار آورده شد یعنی – " کودکانمان با چه کسانی دوستی کنند ؟ " ما را بیشتر ارجود موضوع نکران کند .

باشد ، آنها را جدا از هم نشانید .

بطور کلی انجام خواهش هر دو مادر آندرها مشکل نیست ، هر چند که در چنین تعویض مکان ها - بهر بهانه ای که باشد - همیشه عناصر تحقیر برای سبزه ها وجود دارد . اما این جا عوض کردن ها همیشه هم ، موفقیت به همراه نمی آورد . اگر علی و رضا به همدیگر علاقه پیدا کرده باشند ، مسلما از اینکه آنها را به مدت چهل و پنج دقیقه در سردرس از هم دیگر جدا کردند ، عصبانی خواهند شد ، دلخور خواهند شد ، اما علاقه مندی آنها از این حیث به هیچ وجه ضعیفتر نمی شود . و آنها نه فقط علت اصلی جدائی را احساس خواهید کرد (و کودکان را تقریبا امکان ندارد ، کولرد) بلکه شروع به کشیده شدن به طرف یکدیگر خواهند کرد ، یا به علت میل ساده دفاع از حق خویش یا به سبب احساس مخالفت با بزرگترها .

ولی می توانید دستور بدهید :

- دیگر هرگز ترا با او نبینم !

و چنین دسورانی همیشه منجر به نایجابی می شود که مستقیما " مخالف با خواست ما است . و بعدا ، وقتی درباره یکی از رفتارهای سبزه یا دخترمان بگوئیم - " او بد است ، خواهش می - کنم با او بازی نکن ، ملاقات نکن " آیا دلیل جدی برای چنین اظهار نظری داریم ؟ آنا همیشه کسی را که به او برچسب بدی را می - جیبانیم ، خوب می شناسیم ؟

نامه هایی که من از بچه های سررکتر دریافت کرده ام ، پس از هر جرح حاکی از غیر مصفاقت بودن چنین ممنوعیت ها است .

احمد که با برده سال دارد ، می نویسد : " من با حسین خیلی ، دوست هستم . مادر باستان در اردو با هم آشنا شدیم . او انصافا پسر خیلی



خوبی است ، نجاع و شریف است . و روی هم رفته خیلی بی داند . به نظرم من با او یک آدم دیگری می سوم . اما روزی پدرم ما را با هم دید و گفت : " اگر یکبار دیگر ترا با او ببینم ، دیگر اجازت نمی دهم از خانه قدم بیرون بگذاری " . من سعی کردم که رویش کنم که پدرم از چه چیز دوست من خوشش می آید . اما پدر باز هم بسر عصبانی شد :

" من با تو جرو بحث نمی کنم ، نه - والسلام " احمد می نویسد که مسلما من ملاقاتم را با حسین قطع نکردم اما حالا دیگر از وی مخفی می کنم و این خیلی ناراحت کننده است . این واقعا ناراحت کننده است ، زیرا پسرک



تعمیم پیدا می کند هرچند که پی بردن به خصوصیات کودکان گاهی مشکل نراز پی بردن به خصوصیت بزرگترها است. بدین ترتیب که باید از ادای حتی یک کلمه سرزنش آمیز خطاب به کودک و نوجوان، تا موقعیکه، حق ادای کلمه بدست نیامده است، خود داری نمود.

و این هم تنها با اطلاعات به دست می آید. و این اطلاعات را، چگونه باید به دست آورد؟ تنها بدین صورت این اطلاعات بدست می آید که درهای خانه ما به روی دوستان فرزندان، حتی بدروی آنهایی که دلخواه ما ناسد باز باشد.

بلی، برای همان ها هم باید باز باشد، زیرا تنها درخانه خود، با آشنائی نزدیکان می توانید حقیقتاً بفهمید که آیا علتی برای نفرت شما هست یا نه.

مورد اندوهبارتری را فرض می کنیم. پسری را که فرزند شما به خانه می آورد، با اصطلاح

بطور کلی اعتماد به ارزیابی بزرگترها را از دست می دهد. و این ارزیابیها چنانکه قبلاً گفتیم فوق العاده ناگهانی و غیرجدی است. شماکه مجبور نبودید در جواب هرگونه اظهار نظر درباره دوست پسر یا دخترتان این طعنه را بشنوید:

— تو که اصلاً او را نمی شناسی.

این سرزنش بارها موجب تردید درمن و شما شده است. می بینیم که پسر بچه بی تربیت است، خشن است، و برای ما این فیل آدمها کاملاً مشخص اند. فکر نمی کنم که پسر با دحیر ملاک و معیاری برای تشخیص خصوصیتی در همان پسر بچه داشته باشد که ما نمی بینیم (درحقیقت ما رحمت نکاد کردن یخود نمی— دهیم). ولی آخر ماهرکز به خود اجاره نداده ایم اینگونه سریع فرصا درمورد همسالان و همکاران خود تصاویر کنیم. ولی معلوم نیست چرا این قاعده غیر قابل بحث درباره کودکان



نامه‌های زیاد و کوناکونی دریافت داشتیم. برخی نوشته بودند که شرایط مسکن بسیاری از مردم اجازه پدیرانی از دوسان یسر یا دخترمان را نمی دهد ، علاوه برآن وقت نداریم. ما هم فهمیدیم و بطور هم فهمیدیم . و راه دیگری هم که وجود ندارد .

اگر روزی می خواهید محفلی برسد دهید که فرزندان کودکی و جوانیش را در میان دوسانش بگذرانند ، در این صورت هیچ پیشنهادی لازم نیست. من پدیرانی رامی - شناسم که با تمام مشغولیاتشان وقت پیدا می کنند که با دوسان پسرشان سطرچ بازی کنند و تنها روز جمعه خود را صرف می کنند

● لطفاً " وری برسد

فاسد است . در این صورت چه باید کرد؟ باید از خانه بیرونش کرد ، پسر را از معاشرت با او منع کرد؟ اما دیدیم که این امکان ندارد . در اغلب موارد کوشش محدود کردن و مخفی داشتن کودک خود از اینگونه کودکان باصطلاح بد ، به نظر من بی معنی است . کودک دیربیا زود و بطرق مختلف با تاثیرات بد برخورد می کند . بنابراین اصل موضوع این نیست که تا وقت معینی اولاد خود را درلگام نگه داشت ، موضوع این است که باید در وی مصونیت ایجاد کرد ، و مقاومت در برابر تاثیرات نامطلوب را به وی آموخت . و اگر شما درخانه محیط خوبی داشته باشید ، خانواده خوبی داشته باشید ، پسر شما برودی درخواهد یافت که آشنایش چندان مورد پسندش نیست . وقتی پایا صدامی کند که برای چیدن میز آماده شود ، مهمان شاهه‌هایش را بالا می اندازد . برادر بزرگ مقاله جالبی را به صدای بلند ، می خواند - مهمان دهن دره می کند ، شادوست جدید پسران را برای بیک نیک به جنک دعوت می کنید ، او اندوهگین می شود ، وجد و سعفی که قارچی در شما بوجود می آورد ، او درک نمی کند ، و اگر در پشت درخت بزرگی قایم شوید و صدای تق تق دارکوب ایجاد کنید ، او را خوشحال نمی کند . در این جا بلاشک بی هیچ گونه تسکینی و مانعنی ، دردوست تازه پیدا شده ناموافق دلسردی آغاز می شود . تمام این ها که در بیرون ارخانه ، در خیابان ، پارک و جسر به نظر می رسند ، درخانه ، خواه ناخواه بی رونق می شود . بدین ترتیب یسر شما یکی از مشکل برین هنرها را - هنر ، انتخاب دوست از زبان مردم را می آموزد .

روزی در این باره مقاله کوتاهی نوشتیم ، و

● بقیه از صفحه قبل

برای اینکه همراه پسرشان وارد جمعیت همسالان
اوشوند .

من کسانی را می شناسم که خانه خود را
مبدل به خانه دوستان پسر یا دخترشان
کرده اند . در چنین خانه هایی ، نصایح لازم
شنیده نمی شود ، بزرگترها حضور خود را
تحمیل نمی کنند ، بلکه ، برعکس وجودشان خیلی
لازم می شود . پدری که دخترش قبلاً " شاگرد
من بود بیاد دارم که خیلی با دوستان دخترش
نزدیک بود و آنها وجود او را در میان خود
ضروری می دانستند . او هم خیلی مجبور
نمی شد از دخترش خواهش تحقیر آمیز بشنود
چنانکه ، بسیاری از شما اجباراً می شنوید .

— بابا می خواهیم با دوستانمان یک جا
جمع بشویم . ممکن است ، شما هم با مامان
مهمان ما باشید ؟

یکی از ریاضی دانان بزرگ محفلی با دوستان
مدرسه ای پسرش هنگام ورود به دانشکده ترتیب
داد ، او قدم بقدم موفقیت آنها را مانند
موفقیت پسر خود تعقیب می کرد .

دیگری دوست دخترش را با خود به بیلاق
برد . او می خواست با خانواده خود مرخصی اش
را بگذراند . اما او این میل طبیعی را ترجیح
داد چون می دانست که تنها بدینگونه آموزش
مشکل ترین علوم حاصل می شود — علم ایجاد
رفتار انسانی . بلی ، این پدر بطور عینی بدون
کلمه ای حرف به دخترش آموخت که دوست
و واقعی چگونه باید باشد . زیرا آدم گاهی محبور
می شود بسببند که چگونه کودکان دوستی را بی
ناسف قطع می کنند از بین می برند .

مادر دانش آموزی قوی و خوب شکایت می کرد
که — شما نمی دانید او چه اوقات گرانبهای را با



رفقایش تلف می کند ، تلفن ما قطع نمی شود —
حمید حرف بزن ، حمید گوشی را بگیر . من
یواشکی دوشاخه تلفن را می کشم تا مراسم
نسوند و با می گویم — " حمید خانه نیست " .

در نظرم مجسم می کنم که حمید فردا چگونه
با رفقایش برخورد می کند و نوی صورت آنها
نگاه می کند . زیرا اگر حمید بدود و گوشی را از
دست مادرش بگیرد و در حالیکه از خود خواهی
ساده لوحانه مادرش خجالت زده نشده و
تاسف می خورد ، به تمام پسرش های طرف هر
فدرهم که زیاد باشد پاسخ دهد ، خواست ؟
واگر وضع دیگری پیش آید چگونه ؟

اگر حمید از حيله مادرش خوشش بیاید و



لحظه‌ای فرا خواهد رسید که او خود را محروم احساس خواهد کرد. ومن باور نمی‌کنم که او خودش، خودش را محروم از همسالانش کرده باشد. کودکان معمولا خیلی معاشرتی هستند، هیچ شخص بزرگ، صمیمی و مهربان نمی‌تواند جای همسالان آنها را بگیرد. گاهی حتی خواهش آنها مبنی بر اینکه با خود یکی از دوستانش را به سینما و گردش و هرجای دیگر ببرد، شما را ناراحت می‌کند. با خود می‌اندیشم: مگر ماما و بابا از آنها کمترند. بلی کمترند و چه خوب که کمترند.

دوستی کودکانه، چیز عجیبی است، اما خیلی زود شکن است. و باید خیلی خیلی با احتیاط، با مواظبت و با مهربانی، بدون اینکه از روی بی‌فکری آنچه که نهاده شده از بین برود، رفتار کرد. و در این جا باید تنها از ظریف ترین وسایل استفاده کرد.



عادت به دریغ کردن کمک به، کسانی که احتیاج دارند، بکند چه باید کرد. و اگر مبدل به آدمی شود که کوئی در فضای بی‌روح، بی‌دوستی زندگی می‌کند نه به کسی چیزی می‌دهد و نه از کسی چیزی می‌خواهد، آدمی جاهل نخواهد شد؟

پدران و مادران در این مورد عقاید مختلفی دارند. بعضی با تلخی می‌فهمند که تنهائی فرزندشان بدبختی است و بعضی دیگر بالحن عجیب و غرور آمیزی می‌گویند:

لیلای ما از خانه خارج نمی‌شود. دوستی هم ندارد و هیچ کس را لازم ندارد، همه‌اش مشغول است و کتاب می‌خواند به سینما هم یا با من و یا با پدرش می‌رود.

یکی بحث می‌کند و می‌گوید - لیلای که زیاد کتاب می‌خواند، با جدیت درس می‌خواند، مسلما خوبست و اینکه رفتارش با پدر و مادرش دوستانه است خیلی دلپذیر است، از اجتماع آنها خوشحال است و به هر حال ناکریم -

از خاطرات یک ماد

آذر دخت بداعی



امروز خواهرم بی از چندماه وعده و وعید بدیدارمان آمد راستش ، ما او را کمتر از خودمان گرمتر میدانیم و بناچار انتظار بیشتری آز آمدن و سرزدنش داریم اما او هم اغلب خودش را گرفتار نوهها می کند هرگاه بیمارباشند از آنها مراقبت می کند تا دوباره شفایابند و در نبودن مادر بسه مهدکودک سپرده شوند. بهرحال از دیدار غیر منتظره اش بسیار شادمان شدیم احوال بچهها را پرسیدیم گفت که بحمدالله خوبند کسالتها برطرف شده و اوضاع عادی است. خدا را شکر کردیم و بده گفت و شنود و درد دل نشستیم ارهردری سخن گفتیم . احوال کوچکترین نوه اش را که دختری ۲/۵ ساله و بسیار زیبا و شیرین زبان است پرسیدیم خنده رضایت بخشی صورتش را روشن کرد و غایبانه الهام کوچولورا مورد ستایش قرار داد اما اندکی بعد با چهره ای درهم موضوع عجیبی را مطرح کرد گفت یکبار که الهام پیشنهاد ما مان بازی کرد و من هم پذیرفتم مرا روی میبل خواباد منم چشمانم را هم گذاشتم واو گفت که من حالا بخانه خاله می روم منم کسه کودک شده بودم همچنان بسا چشمان بسد گفتم ما مان حوون مرا هم با خودت ببر که تا کیان صرید

سکین دست الهام مثل برق مرا از جای پراند. چندین ضربه متوالی بصورتم زد و شروع به دعوا کرد چه تهدیدهایی چه کلمات درشت و خسی ، من مبهوت نشسته بودم و باین زلی که الهام باری می کرد می گریستم باخودم فکر می کردم شاید اینها تهدیداتی است که دخترم بکار می برد اما الهام کوچکتر از آن بود که شهره چنین سخنانی باو بگوید. بعد بخاطر آوردم که دخترم از دست پسرش که مدرسه می رود گاهی عصبانی می شود و تهدید می کند اما او فقط تهدید می کند و الهام تهدیدات را اجرا می کند، وقتی می گوید چرا دنبالم گریه می کنی می زنت واقعا "می - زند، دیگر این یک تهدید بوخالی مثل تهدید مادرش نیست تهدیدات مادر را مرحله اجرا در می آورد. سخن باسحا که رسید گفتم راستش منم سوچه سدهام که شهره حاتم گاهی سخت می گیرد و حسن رفتار می کند خیلی جسی دی سیلین را اجرا می کند و حاضر نیست در مقام مادر عاطفی آرام و بهرمان برحورد کند. در مدرسه هم هسن طور رفتار سسی کند چندین بار که برای رسیدن به وضع مهدخت بمدرسه رفته بسودم مشاهده کردم که با جد قدرت و استحکامی دبیرسان با آن بررکی

را با شاگردان سبین با لا اداره می کند اما در آنجا شهره خانم ناظم است . معاون دبیرستان است وضع فرق می کند- خواهرم گفت بله در خانه هم در رفتار با بچهها بخصوص پسرش همان حالت کاری را دارد، انکار نه انکار که در خانه مادر است و در مدرسه ناظم - انکار در نظامت غرق شده، نمی تواند در خانه مسادر باشد و با عظوفت رفتار کند، هرگاه مسئله مربوط به تربیت یادرس و انضباط ایمان باشد همان خانم ناظم دبیرستان می شود سخت می گیرد تهدید می کند و الهام هم همه را یادمی گیرد و تهدیدها را در ما مان باری اجرا می کند ! وای بحال کسی که کول بخورد و با الهام ما مان بازی کند ! دما زار روزگارش در می آورد !

هر دو خندیدیم هر چند موضوعی جدی را با طنز و شوخی همراه کرده و سعی می کردیم راحت از آن بگذریم اما من و خواهرم هر دو متفکر بودیم هر یک از ما بطرز تربیتی که در مورد فرزندانمان اعمال کرده بودیم می اندیسیدیم نمی دانستیم کارما که فقط مادر بوده ایم با تمام خصوصیات یک مادر درست بوده است یا کارنسل جدید که هم مادر است و هم مربی .

* لطفاً ورق بزنید



قدرت اداره زندگی را از دست می دهد و همواره نیازمند به حمایت و دلسوزی و دریافت از سوی دیگران است. گاهی نیز اطفالی که از محبت مادرانسه محروم مانده اند آدمی تابع نظم و قانون و قدرت می شوند و فاقد استعداد دریافت عشق و توقع بی قید و شرط آن می گردند که در هر دو صورت چنین انسانهایی روی سعادت را نمی بینند انسانی سعادتمند است که هم تابع نظم و قانون باشد و هم قادر به ایثار و عشق .

بخواهرم گفتم پس با این حساب شما خودت باید موضوع را با شهرد خانم در میان یگذاری و رفتارش را تعدیل نمائی. خندید و جواب داد در این فکر هستم

که امنیت طفل را تأمین کند اگر عاقل عشق مادرانه را درست در سینه که طفل بآن نیازمند است یعنی حداقل ناهشت سالگی نثار او کند نه تنها مانع رشد و تربیت طفل نمی گردد بلکه موجبات تواناییهای روحی او را فراهم کرده و ایثار را در او بوجود می آورد عشق مادر در او وجدانی مادرانه بوجود می آورد که توانائی مهر ورزیدن را داشته باشد. مادری که زیاده از حد مستبد است فرزندش باومتکی می شود و احساس عجز می کند و تلاش فقط برای دریافت است. احتیاج به دلسوزی و حمایت دارد و قادر به اداره زندگیش بتنهایی نیست و اگر هم مادر سرد و بی اعتنا و آمر باشد کودک نیاز به حمایت مادرانسه را بسوی پدر یا کسی که جانشین پدر باشد معطوف می کند و بهر حال

باخواهرم مطلب را در میان گذاشتم خواهرم گفت والله ما نیز علاوه بر مادر مریبی هم بوده ایم منتها تربیت را بصورت فاطح و باخشونت اجرا نمی کردیم در لابلای محبتهای مادری وظایف مریبی گری را هم انجام می دادیم. بچه های شهره هردو زیر هشت سال هستند یعنی در سینه می باشد که می خواهند دیگران برای آنچه که هستند دوستشان بدارند، آنها به عشق و مهر دیگران با سپاسگزاری و خوشحالی پاسخ می دهند، هنوز به سنی نرسیده اند که دیگران را دوست بدارند، هنوز از عشق و ایثار در آنها خبری نیست، آنها طالب محبت بی قید و شرط مادر هستند، در سینه هستند که رابطه مادر با آنها بسیار با اهمیت است. وظیفه مادر اینست

ای کاش می توانستم

ای کاش می توانستم بمردم بگویم چرا به دیده ترحم بمن می نگرید؟؟

ای کاش می توانستم صدای دلنشین پرندگان صدای دلنشین معلم مهربان و عزیزم و صدای دل انگیز کسانی را که دوست دارم بشنوم .
ای کاش می توانستم تمام لحظات عمرم را در کنار معلم عزیزم باشم تا هرگز تنهائی را احساس نکم .

ایکاش می توانستم از این دنیای سکوت و تنهائی بگریزم و به دنیای پراز هیاهو و جنجال پناه ببرم وای کاش . . . وای کاش
وای کاش من معلم هم می توانستم برای لحظه ای هم که شده درد فرزندان ناشنوایم را احساس کنم . اما هرگز هرگز . . . هرگز . . . چرا که من می شنوم می گویم و می طلیم .

آری برادرم ، خواهرم نداشتن شنوائی غم انگیز است ولی غم انگیزتر از آن کسانی هستند که شنوائی دارند ولی گوش نمی دهند .



بهترین خیرها که نوجوانان با یستی باید بگیرند کارهایی است که به هنگام بزرگسالی محتاج آنها خواهند بود

وخواهر نادریان دبیر آموزشگاه شماره ۴ ناشنوایان می گویند :

ساعت ۸ صبح بود، زنگ مدرسه بصدا درآمد . شاگردان درصوفی مرتب و شکل گرفته عازم کلاس شدند پس از لحظه ای خانم ناظم باجمله همیشگی " تشنگان علم منتظرند " خانمها را فراخواندند تا عازم کلاس شوند . کیف دستی ام را برداشته وازپله ها بالا رفتم . باخود می اندیشیدم این زنگ . زنگ انشاء است . به درب کلاس رسیدم ، بچه ها با گفتن سلام خسته نباشید ، از من استقبال نمودند . پس از سلام و احوالپرسی از تک تک بچه ها پرسیدم ، خوب بچه ها موضوع انشاء امروز ما این جمله تا تمام بود :

ای کاش می توانستم حال هرکسی را و اطلب خواندن انشایش است بیاید و بخواند بچه ها یکی یکی انشاء خود را با بیان جملات خود برایم قرائت نمودند . زیباترین و ماثثر کننده ترین جملات را در انشاء شاگردانم یافتیم . جملاتی که هرگز با گذشت چندین سال از ذهنم پاک نگردیده است .

در اندرون من خسته دل ، ندانم چیست
 که من خموشم او در فغان و در غوغاست

دکتر محمد رضا خسروی

آشفته‌ها روان‌رو استرس

فشارها اشاره خواهیم نمود، باشد که با آگاهی‌های لازم جهت پیش‌گیری از این عوارض در رسیدن به بهداشت روانی و سلامت روان‌وتن در افراد جامعه کامی برداشته‌باشیم .

آشفته‌گی روانی چیست و چگونه آغاز می‌شود؟
 آشفته‌گی اعصاب حالتی است که شخص در آن حال نمی‌تواند وظایف عادی روزانه و کارهای سنگین خود را بخوبی و به نحو مطلوب انجام دهد و کنترل اعصاب خود را در برخورد با وحتى مسائل کوچک و جاری اردست بی‌دهد. تعدادی از افراد بیهوده به آشفته‌گی عصبی گرفتار می‌شوند و تصور می‌شود بدون مقدمه‌انداخته و افسردگی ناکهانی یا طولانی به‌سراغ آنها می‌-

نگاهی به خلاصه مطالب گذشته :

در بخش‌های اول و دوم این سلسله مقالات خواندیم که هر فرد باید مقداری از استرس آگاهی داشته ، بتواند جسم و روان خود را در برابر هجوم آن که از پدیده‌های قرن حاضر است حفظ نماید. درباره عوارض جسمی از جمله حمله‌های قلبی ، فشارخون ، رخم‌های گوارشی ، سردردهای ناشی از فشار عصبی و بی‌اشتهائی و بی‌خوابی مطالبی را به حضور خوانندگان عزیز تقدیم نمودیم. اینک در ادامه به آشفته‌گی‌ها و عوارض روانی ناشی از اینگونه

آنها کم و بیش دیده می شود علاوه بر این افزایش حساسیت بیش از اندازه، که این افراد در اثر کوچکترین موضوع آشفتنه و عصبانی می شوند و در برابر نامالایمات سخت شکننده و نامقاوم هستند (اذا مسد الشر جروعا)

در مورد تپش قلب اضافه می کنیم که تعداد زیادی از افراد سالم روانی بعلل دیگری مانند کم خونی، خستگی، فشار زیاد کار روزانه دچار تپش قلب شوند و این نوع واکنش قلب به خصوص اگر هنگام شب به سراغ شخص بیاید و کسی هم در دسترس نباشد برای فرد موجب نگرانی زیاد خواهد شد و معمولا "شخص در بستر دراز کشیده و بیم آنرا دارد که مبادا حرکت برایش مضر وریاں آور باشد.

بالاخره این حمله متوقف شده و همه چیز به حال عادی باز می گردد ولی ترس ناشی از آن و مخصوصا "ترس از تکرار آن ممکن است روزها و هفتهها فکر و ذهن فرد را مشغول سازد و او را تحت فشار روحی و اضطراب نگاه دارد و در این موارد مالش معده و عرق کردن دسنتها و بی اشتیائی اضافه شده و ورن شخص کاسته می شود و بعلت ترس از تکرار آن معمولا "از نتهائی هم می ترسد بطوریکه این افکار زمینه دائمی در فکر آنان ایجاد می کند و یک نوع وحشت هم بصورت استرس دومی چهره خود را نشان می دهد که باعث بروز تشنجهای عصبی و حرکات غیرارادی در صورت و کردن و دسنتها و برش عضلات می گردد. در این موارد شخص سعی می کند خود را به دیگران طبیعی نشان دهد که این خود نیز یک فشار روانی است و این خواسته ناموفق مانده و اتفاقا "این تشنجات در همین مواقع که فرد در جمع قرار دارد بیش لطفا" ورق بزنید

آید و معمولا "این حالت پس از استرس و موقعیتی است که بیم و هراسی واقعی یا غیر واقعی در آنان پیش آمده است و آثار افسردگی در کلام و نگاه و رفتار آنها هویداست بطوریکه در اطرافیان نیز آثاری باقی می گذارد که افسرده دل افسرده کند انجمنی را"

این آشفتگی عصبی ممکن است بطور واضح پس از یک فشار عصبی شدید ناشی از حادثهای مانند تصادف رانندگی، آتش سوزی، خونریزی شدید، عمل جراحی یا یک بیماری کم خونی شدید و حتی در بعضی رژیم های غذایی سخت بوجود می آید.

گاهی هم آشفتگی روانی ممکن است در نتیجه عوامل خرد کننده ناشی از مسائل روحی مانند ترس شدید از فاش شدن یک راز و سرو بیابصورت فشار طولانی که از ترس سهیم طولانی تمام وجود شخص را پر می کند که مربوط به سک اضطراب باطنی و ترس وجدانی می باشد که شخص کیج و سیهوت در میان مردم رندگی می کند در عین اینکه تنهاست و در افکار خود غوطه ور می باشد.

در افراد دسته اول علائمی مانند افسردگی بی خوابی، خستگی، مالش معده، سوءهاضمه تند شدن ضربان قلب، احساس صداهای قلب، تپش قلب، احساس توقف گاه بیکاه ضربان قلب، عرق کردن دست ها، سوزن سوزن شدن دست ها و پاها، لرزش و رعشه اندام ها، تنگی نفس، ناتوانی در کسستن نفس عمیق، احساس فشار در قفسه سینه احساس سرد سردی پوست بصورت راه رفتن مورچه ریزر پوست و همانطوری که فلا" اشاره شده است درد در اطراف سر، احساس کره در کلو، سرکیجه و تهوع و استفراغ و اسهال و تکرار ادرار نیز در

عصبی اعتماد به نفس خود را نیز از دست داده‌اند و در ارتباط با دیگران و معاشرت با آنها دچار اشکال می‌شوند بطوریکه در بعضی موارد از آنها می‌شنویم که می‌گویند: "آنها در یک دنیا و من در دنیای دیگر" این واقعیتی است که از زبان آنها جاری شده است و می‌خواهند بگویند که ما در ارتباط با دیگران دچار

می‌آید. از جانب دیگر معمولاً افراد عادی بطور مداوم و پیوسته روی یک چیر فکر نمی‌کنند و معرآن‌ها بدون آنکه فشاری را تحمل کند کار معمولی خود را انجام می‌دهد. در صورتیکه اینگونه افراد بعلت فرورفتن در فکر و فشار زیاده از حد مانع استراحت مغز خود می‌شوند.



دشواری و اشکال هستیم و چنین افسردگی مضطربانه در هرکوشه مغز خود راهی برای نجات جستجو می‌کنند تا از این رندان رهائی یابند ولی درها را یکی پس از دیگری بسته می‌بینند. سردردهای شدید مثل یک تسمه آهنی سرش را فشار می‌دهند، حالت تبوع و استفراغ تنگی نفس هم او را رنج می‌دهد. با توجه باینکه پیش آمده‌های زندگی هیچکدام بیش بینی شده

خستگی زیاد ناشی از هیجانات و فرسودگی عصبی گاهی دنیا را در چشمان شخص سیاه می‌گرداند بطوریکه مشکل می‌تواند بفهمد که دنیا عوض نشده و دنیا همان دنیاست و سیاهی و تیرگی که او احساس می‌نماید مربوط به عینک بدبینی است که وی بدچشمان خود نهاده و با آن اطراف را می‌نگرد. تعداد زیادی از افراد مستلاً به فشارهای

بیاید و تعادل طبیعی روانی شخص بدست آید .

برای روشن شدن مطالب فوق به مالش معده که کم و بیش در اینگونه افراد دیده می شود اشاره می کنیم. اولاً " شخص نباید نسبت به وجود آن حساسیت نشان دهد یعنی بیاید بخوبی بداند که این مالش معده مربوط به فشار روانی و عصبی است که ناشی از حرفه و شغل و بر خورد ها و عوامل اقتصادی و . . . است و بداند که مالش معده نیست که او را رنج می دهد بلکه عامل اصلی خارج از بدن یا لااقل خارج از معده است که معده را رنج می دهد .

و همین قبول بیماری و تجربه و تحلیل علت آن حالت اضطراب و نگرانی را از مالش معده کاهش داده و همین آرامشی نسبی که پیدا شود آرامش عصبی کلی را نیز فراهم خواهد نمود و همینطور دانستن علت و ریشه عوارض مانند سردردها، بی خوابی ها، عرق کردن دستها علائم بسیار مفید است بطوریکه می توانند سردرد خود را با فشار روی پوست سر و یا کدازدن پارچه گرم و مشابه آن ساکت نموده و ببینند که با همین تدابیر ساده قابل درمان است و بیپوده نگران سردردهای ناشی از بیماریهای خطرناک نخواهند شد .

بعضی از مؤلفین در مورد پذیرش فشار روحی این نکته را اضافه می کنند که اقدام به پذیرش فشار روحی موجب بد نوع فشار روحی می شود. مثلاً " شخص تمام روز سعی می کند که بخود بقبولاند که فشار روحی را پذیرفته است باید گفت در حقیقت بهیچوجه چنین منظوری هدف نیست بلکه رها شدن شخص از آشفتگی روانی و رها کردن خود از فشار روحی و اشتغال لطفاً " ورق بزنید

نبوده و یکسان هم نیستند در حیوحه ایس جریانات هر لحظه سکن است استرس جدیدی به مسائل گذشته اضافه شود و بسیاری از مواقع حوادث غیر منتظره ای هم بر این مجموعه اضافه می شود که موضوع را پیچیده و رنج آورتر می نماید . گاهی هم تحت تأثیر تبلیغ روزنامه ها و یا افکار خود به کتابهای روانشناسی و پزشکی و روانپزشکی و مطالعه آنها روی آورده شاید راه نجات خود را در آنها بیابد و گاهی هم بدام بعضی از اعتیادات و مواد مخدر می افتد .

رابطه بین فشار کار فیزیکی و بدنی را بعضی با فشار روانی و روحی نزدیک می دانند و فشار بدنی را مولد فشار روحی دانسته اند و لسی تجربه خلاف آنرا نشان می دهد یعنی وقتی شخصی کار فیزیکی دشواری را قبول می کند همان پذیرش او را آماده انجام نموده و دیگر فرد دچار فشار عصبی نشده و یا کمتر در معرض آن قرار می گیرد .

با آنکه در مقاله حاضر هدف نشان دادن راههای پیشگیری و درمان نیست و گفتگویی مستقلی در این زمینه در آینده خواهیم داشت ولی بعزت رفع نگرانی از بعضی از خوانندگان اشاره به چند نکته اساسی زیر ضرورت دارد :

بظور کلی در تمام موارد فرد باید وجود عارضه را در خود بپذیرد تا بتواند برای رفع آن اقدام کند و همینطور باید بداند که گذشت زمان عامل بسیار مهمی برای رفع ناراحتی - هاست . باید دانست که آرامش عصبی و روانی با آرامش جسم میر است و اسراحت جسمی و بدنی زمینه را برای آرامش روان فراهم می - نماید . در کلیه موارد باید از استرس و عوامل استرس را دور بود تا سطح فشار عصبی پائین

نفید از صفحہ قبل

بد مسائل عادی و طبیعی و روزانه مورد نظر است و کم اهمیت جلوه دادن مسئلہای کسب بصورت کابوسی وحشتناک روح و روان فرد را آزرده ساختہ است. یعنی شخص دچار روحی را بینک کنار گذاشتہ و زندگی عادی خود را دنبال کند.

کفتکو با دیگران و درد دل کردن و بسان مسائل و مشکلات و بیرون ریختن عده ہما سیر در آراستی روحی فرد مؤثر است تا آن کہ مسائل را در درون نگاہ داشتند و انباشتہ کند و دائم تا آنجا در حال جنک و تیز و احیاناً "تحرید و تحلیل باشد. توکل بد پروردگار عالم و امید بد خداوند و واگذاری امور بد او و ساسی و اعتماد در گاہ او در بنام نوارد و بویزد در جبین شرایخ و حالائی آراستی ملکوتی بد انسان بی بخشید و برسد این شعر:

بد چہاں حرم آرام کد چہاں حرم ارواست

عاشق برہند عالم کہ ہمہ عالم از اوست
برای آنکہ بر تعادل روانی و آسنگی روانی
سخن بود بخش بایابی این بوسید را بسد
تعریف ہائی از انسان سعادل کہ در مکاسبت
رواستناسی عنوان شدہ اختصاص بی دەہم .
ناولف معتقد است کہ رفتار عادی رفتاری
است سعادل کہ شخص بی تواند بخوبی در برابر
استرس ہا بناوبت نماید . بعضی دیگر از
دانشندان سلامت روانی را با مقابست برداشت
بد استرس ہائی سنجند کہ بد بکار کنسری
اضطلاحائی مانند تحمل اضطراب و جسمسمل
بحروریت از جانب آنجا بری حوریم .

بعضی ہم معتقدند کہ فشار روانی ، اضطراب
بحروریت ، ناخرسندی ہم در افراد طبیعی و ہم
در افراد بیمار وجود دارد و تفاوت بین سلامت

و بیماری بعلت واکنش نیست بلکہ شدت آن
واکنش بی باشد کہ در حالت بیماری موجب از
بیر بردن احساس تناسب ، شخصیت بی کردد .
سارمان بیداشت چہائی بیر نندرسندی را
عبارت از وجود وضع مطلوب و خوب جسمی و
روحی و اجتماعی یک فرد بی داد .

سکب آذر در روانشناسی این بمرسلف را
برای سلامت عنوان نمودہ است کہ فرد سالم روش
زندگی خود را با واقع بینی کامل طرح بی نماید .
تا بی بکام بیادہ شدن سجر بد بزور احساس
حقارت غیر قابل حیران نکردد .

بویک روانشناس دیگر افراد انسانی را بد
دودست بزور کرا و درون کرا تقسیم بی نماید .
ہنگامی کہ بوجہ بد اشیاء و امور خارجی چسان
شدید باشد کہ افعال ارادی و سایر اعمال
انسانی انسان سجدہ ارزیابی دەہی نباشد
بلکہ سلول مسائلات امور و عوامل خارجی
باشد این وضع بزور کرائی خواندہ بی بسود
در صورتیکہ برعکس شخص درون کرا تحت تاثیر
و بتجدد عوامل دەہی خود بی باشد .

سک نیست کہ این فرد ہم شراباً و او صناع و
احوال خارجی را بی بیند ولی در او عوامل و
عناصر دەہی برتری و بریت دارند و حاکم بر
احوال و رفتار او ہستند .

درون کرائی و بزور کرائی چنانچہ کاسبیل
باشد دودست بخلاف ہم ہستند ولی اکثریت
افراد میان این دودست بی باشد وعدہ کنسری
ہم ہر دو جنبہ را با نسبتہای مختلف دارہستند .
سڈر دانستند روانشناس دیگر ہم شخصی
ذہنی را ثردی بی داد کہ با خود و محیطس
و نسائی کہ در اطراف اوست و بزور کرا او
ہستند و ہنجہیں با اسہ داد تا از خویش مطامق
کرتہ است .

اسراحت نماید. در محیطی آرام و متعادل دور از آزار و نندخویی و دل آزاری با مردم معاشرت داشته باشد. روابط درست انسانی مهمترین امر زندگی انسان است؛ هروقت فردی دچار عارضه روانی و فشار روانی شود اولین محلی که آسیب می بیند و مخمل میشود روابط انسانی و ارتباط او با دیگران است. در سکتب انسان سار اسلام معیار سلامت روان را از ریشه "رشد" و با عنوان رشد بیان کرده اند (قدتسبب الرشد من الغی)

در کتاب اصطلاحی و فرهنگ ها کلمه رشد به معنای قائم به خود بودن، هدایت، نجات، صلاح و کمال آمده و حداکثر رشد سرادف با تکامل می باشد و انسانی که دارای حرکت تکاملی می باشد از معیار سلامت فکر برخوردار است و یا اگر به درجاتی از سیر تکاملی فاصله داشته باشد و یا از حرکت باز ماند از سلامت روانی دور می باشد و اسلام عدم حرکت و کوشش در راه رشد و تکامل را معادل سقوط و تباهی فرد تلقی می نماید.

ما رسیده بر آنیم که آرام نگیریم

موجم که آراش ما در عدم ماست

سفرک اسلامی علامه اقبال لاهوری هم میگوید

فوق را بد بیان ربا جیب آورده است :

کرجه سی رسم

هیچ بد معلوم کشت آد. کد س کیسم

موج رخود رعدای

سر حراسید و کف

هستم اگر می روم ، گر نروم نیستم

اضافه کنیم فردی که در تلاش و نامی آسایش روانی و تحکیم پایه های معنوی خویش موفق است می توان بر سلامت روانی او صحنه گذاشت. برای آنکه قدری بارتر و شکافته تر به اصطلاحات مشرده بالاشکل بخشیم ، خصوصیات روانی یک انسان متعادل را در ادامه خلاصه می نماییم :

یکی استقلال نسبی و وحدت شخصیت است باین معنی که بتواند جهت ارضای احتیاجات جسمی و روانی از قدرتها و امکانات خودش بددگیرد و کمتر به دیگران اتکا داشته اگر عصبانی شود بعداً در او اثری باقی نگذارد و تحولات روانی او دستخوش تغییرات ریسادی نباشد. خود و خانواده و دیگران و اجتماع و طبیعت را بهمان شکل و اندازه و مشخصات صبعی و واقعی یعنی همانطور که هستند و باطنش شدن شواهد زندگی راهمانطور که هست ند کمتر وند ریادتر ببیند و بدیدرد و بسد آراشی از آنها رد شود.

مسئولیت را بخوبی بدیدرد و بیروزی و شکست را در قبول مسئولیت ها بدون انحراف با استدلال و منطق درونی بدیدرد. به توانی طبعی و توانی مافوق الطبیعه و الهی و معنوی و اخلاق یای بد باشد و احترام بگذارد.

یک آدم عادی باید بتواند با افراد دیگر چه نزدیک و چه دور رابطه سازنده و مثبت ایجاد کند و همجنس بتواند این رابطه و دوستی را ادامه دهد. با بررکرها و بالادستیهای خود و با هم سن ها و هم دستها. و سر با کوچکترها و بربرسان خود رابطه مناسب بر اساس همکاری داسه باشد و در آنها تولید اعتماد و احترام کند. بد موع اردواج کرده و همسر انتخاب کند و بد موع سزا سده و بسا اجتماعی باشد و بد موع کار کند و بد موع



آقای خانمی - یزد

روانشناس پایخ میدهد

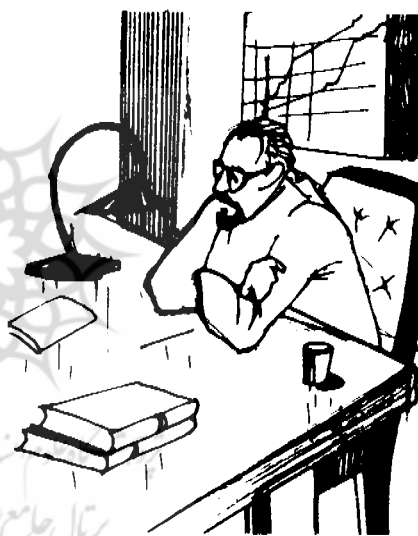
مشکل اساسی فرزند شما مشکل حسادت است. او گمان دارد که شما فرزند دیگران را بیشتر از او دوست دارید و ضروری است از طریق زبان و عمل به او تفهیم کنید که او را هم چون کودک دیگر دوست می‌دارید و وجودش را مایه کرمی خانواده می‌دانید. در مورد نظم نخست ضروری است جای معینی برای لباس و دفتر او تعیین کنید و آنگاه از او بخواهید نظم را رعایت کند. این خواستاری باید با بردباری و متانت و به زبان دوستانه باشد تا او موضع خلاف نگیرد.

آقای خ - دانشکده پزشکی یزد

در مورد دختر ۱۱ ساله‌تان لازم بود از قبل مراقبت‌های تربیتی را در مورد عادت دادن به کار خانواده رعایت می‌کردید. الا آن هم دیر نشده. گاهی کاری کوچک مثل نیمرو کردن خم مرغ، درست کردن چای، پهن کسردن سفره و... را به او واگذار کنید و در صورت انجام او را تشویق نمایید و آفرین بگوئید و بر این اساس غرور او را زنده سازید و ملاحظاتی عاطفی فیما بین پدید آورید. در عین حال سطح توقع بسیار نباشد.

خواهرسیترا - تهران

بهننگاری که کودکی آنهم در سطح راهنمایی در راه فساد کام نهاده باشد و معاشران اوزمینه ساز فساد او باشند نخست باید او را نسبت به



آقای م - سخانی - گلپایگان

رسیدگی بد دانش آموزان در کلاس جنسده بایدای از نظر عاطفی کاری دشوار است، بویژه در رابطه با تفاوت سنی آنان. رسیدگی به آنان دارای صورت فردی است و این امر نیازمند به وقت و فرصتی بسیار است، ولی آنچه را که نامش قابل رسیدگی نباشد به بخشی از آن باید رسید و اقدام کرد.

کنیم ، او را در جمع خود وارد کنیم ، در میان مهمانان او را به حرف زدن ، شعر خواندن خواندن آیات قرآن و احادیثی را که حفظ کرده و داریم . هم چنین ضروری است برای او ہماری هائی در خانه یا بیرون پیدا کنیم و تشویق کنیم با آنها بازی کند و در ضمن بازی از حمایت ، برخوردار باشد .

آقای ... معلم مدارس تبریز (بقول خودتان)

منا سفاند این چنین است که میزان هوش پدر و مادر در کودک مؤثر است و فرزندان تقریباً " معدلی از هوش والدین خود را دارا هستند و این امر درباره حدود ۸۰ درصد افراد جامعه صادق است. بهمین نظر در انتخاب همسر به ما توصیه کرده اند که وضع هوشی و عقلی او را در نظر گیریم . رسول خدا (ص) فرمود از ازدواج با احمق بپرهیزید ... امام رضا (ع) فرمود با فردی که کم حرد است عروسی می توان کرد ولی نه به قصد فرزند دار شدن و ...

آقای حسینی - باخبران

بر خلاف آنچه که در اذهان مردم شایع است در اسلام به ازدواج فاسیلی امر نشده است اگر چه تحریمی هم در این زمینه نیست ، اسلام بعنوان بوضه ای دستور داده است با افراد بیگانه و غیر خویشاوند ازدواج کنید (نرو حسوا و اغریبوا) و حتی در بوضه ای فرسود ، با خویشاوندان نزدیک ازدواج نکنید زیرا سکن است فرزند معیوب و ناقص زاده شود (لایسکحو الذریه العربیه فان الولد نخلی صاوبا) و این
 ◀ لطفاً " ورق بزیند

جریان موجود هشیار کرد و با اخطارها ، نذکرها و نصایح او را به راه آورد. نانیاً" رابطه معاشران او را از او برید ، اگر چه بیهی تغییر مدرسه باشد و نالنا" اولیای او را در جریان قرارداد . اگر وحشت از آن دارید که پدر سخنگیرش از شنیدن واقعه صدمه ای به کودک وارد آورد مادرش را دعوت کنید و مسائل را با او در میان گذارید و اگر از این بابت نگرانی دارید ، یکی از بسکان را در جریان قرار دهید .

آقای ... ع - الف اهوار

ریشه بسیاری از معاسد و اجرافات کمیود محبت و نارسائی عاطفی است . کودکان و نوجوانانیکه از محبت پدر و مادر خود ارضا نشده اند با احتمال نوبی در حال یا آینده ای نند چندان دور از فساد سرزمی آورید و این امر نا حدی است که کمیود محبت را از ریشه های آلودگی غریزی دانسته اند. هم چنین وضع نایسامان خانواده در فساد کودکان مؤثر است بر اساس یک تحقیق حدود بیش از ۹۰ درصد مجرمان از کسانی هستند که در سنین خردسالی در وضع خانوادگی شان نایسامانی وجود داشته است .

آقای ... م - حسینی - بهران

برای اجتماعی شدن کودکان بهترین سهوه مشارکت دادن او در امور اجتماعی و شرکت دادن آنها در اجتماعات و حیات گروهی است . اگر حواستار آیم فرزند ما اجتماعی و با دیگران در رابطه ناند باید موجبات آن را از هم اکنون فراهم کنیم . باید حرف بریم ، با او بسازی

بقیه از صفحه قبل

غرور او با ذکر این نکته که وجودش مایه افتخار و گرمی خانواده است ، اعطای مسئولیت و تشویق او در صورت توفیق ، دادن آزادی و استقلال بشرط توان مصرف مشروع آن و . . .

آقای ایرج موسوی - مشهد

در مورد استفاده فرزندان از برنامه تلویزیون و رادیو نخست معروض می داریم که این امر باید به صورت مشروط و مقید باشد . همه برنامه‌ها برای همه انسانها مناسب نیستند . حتی پاره‌ای از برنامه‌های وسایل ارتباط جمعی را کودکان و نوجوانان نباید ببینند مثلاً برنامه‌هایی که در آن مساءله خشونت مطرح است زدن و کشتن و خون ریختن در آن به نمایش گذارده می شود . در چنان صورت برای کودکان صدمه عاطفی در پی است . هم چنین برنامه نمایش تلویزیون باید محدود باشد و کودک شدیداً وابسته به آن نگردد زیرا علاوه بر عقب ماندگی درسی زمینه برای پیدایش حسالات و روحیات منفعل در کودک فراهم می شود . با ایجاد سرگرمی های متنوع و سازنده باید از میزان وقت گذاری برای نمایش تلویزیون کاسته شود .

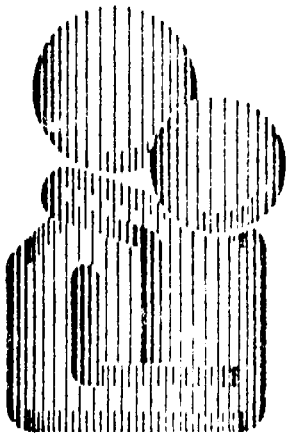
مساءله‌ای است که طب روزهم به آن اشاره دارد . ولی این نکته را هم بدانیم که اگر زنها سالم باشند در ازدواج خویشاوندی هیچ اثری و ضایعه‌ای برای نسل پدید نمی آید . البته شناخت زن سالم از معیوب کاری دشوار است و بهتر است همان توصیه اسلام را رعایت کنیم .

آقای محمود عنایتی - اصفهان

اینکه دختر کوچک شما همه گاه در حین خروج از خانه بدنیال شما راه می افتد و گریه می کند حاکی از شدت وابستگی او به شماست . این وابستگی بدنیت ، ولی نه برای شما که هر روز ناگزیر به بیرون رفتن و کار کردن هستید . تدریجاً ارشدت این وابستگی باید کم شود بویژه از آن بابت که آینده چنین وضعی برای او نامناسب است . برای این کارکانون خانواده را گرم ترکید ، او را بنحوی متوجه مادر کنید . و هم از طریق بیان شرایط خود ، وضع کار و ضرورت آن به زبان کودکانه به او تفهیم کنید که رفتن شما به سرکار جبری و همیشگی است .

آقای . . . م - د - تهران

اساس رفتار در سنین بلوغ مبتنی است بر رفاقت و انس ، تفاهم و صمیمیت ، پروبال دادن احترام و شخصیت فائل شدن برای نوجوان دادن آگاهی های لازم در رابطه با رشد جسم و روان ، اخلاق و مذهب ، دادن اعتماد به نفس و رمیید ساری برای جرات فرد ، حمایت و محبت ، مشاوره با او و مشاور فرار دادن او تدکر پنهانی در حین لغزش و خطا ، ارضای





کمال یابد مشکل گشای این فضیه است در عین حال نظر معلمان و مشاوران روانشناسی و تعلیم و تربیت برای والدین بسیار معتنم می باشد. مشاوره و ارتباط مستمر و صمیمانه با مدرسه - تحصیل فرزندان مان اهمیت و سود معنوی فراوانی دارد. گناه عقب ماندگی و احساس حقارت دانش آموزی که چندین ماه بعلت نقل سامعه حرفهای معلم را خوب نمی شنیده، آیا دروهله اول بگردن والدین نیست؟

کارنامه، فقط متعلق به دانش آموز نیست

بلی، وقتی که با حالت انتظار و شاید اضطراب، کارنامه فرزند خود را از دست او می گیریم یا برای دریافت آن بمدرسه مراجعه می کنیم، باید بیاد داشته باشیم و بپذیریم که در این کارنامه پدر و مادر هم شریکند - مدرسه نیز جای خود دارد - درزیبا و درخشان بودن کارنامه و درغم انگیز یا وحشتناک بودن آن. آنچه طی صحبتهای قبلی کفیم موفید این فضیه است و لذا از توضیح بیشتر خودداری می - کنیم و آرزوی همه پدران و مادران به درگاه خداوند مهربان دعا می کنیم و آرزو مندیم که

همراه فرزندان دلبنده خود، کارنامه زیبا و درخشان بگیریم.



روزانه، خود را با آگاهی کامل در خدمت فرزندان
قرار دهید و برای این موضوع برنامه طرح کنید.