

# موضع و موقع متصدیان تربیت

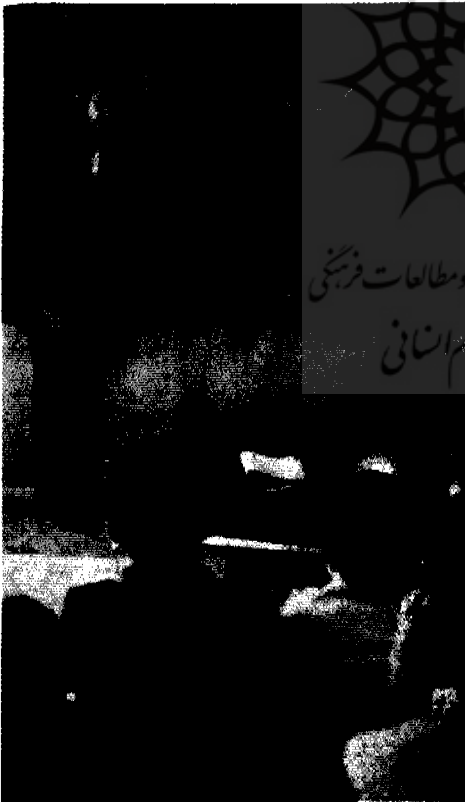
تربیت امری و رای آموزش است . آموزشها در نهایت برای رفاه و درخندمت زیستن اند . اما انسان غیر از زیست حیوانی ابعاد انسانی هم داراست . دامنه آموزشهای مدرسه‌ای اعم از علوم ، و علوم انسانی هر قدر گسترده تر می شود اهمیت تربیت و نیاز به تربیت بیشتر محسوس می افتد . علم فی نفسه نه خوبست و نه بد . علم اگر بدست انسان تربیت شده رسیده همه خوبی است .

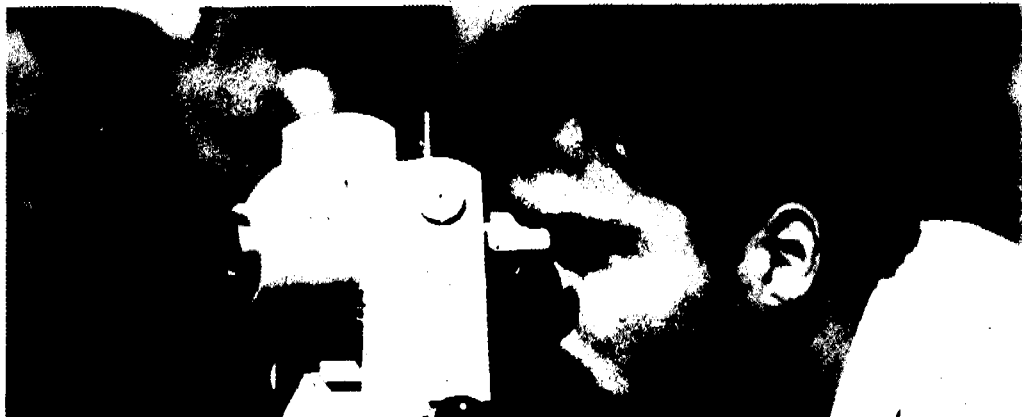
دردنیای کنونی آموزش بسیار بجلو رفته است و علم انسان امروزی ، کاخ تمدن را رفیع و مجلل کرده است ، اما انسانها بهمان میزان که در علم و صنعت رشد دارند در تربیت رشد پیدا نکرده اند .

اگر انسان بداند که موضع و موقع او درجائی که هست چیست ، بسی بر قیمت و قدر خود می افزاید .

منظور از موضع شناسی اینست که فرد بداند مصدر چه نوعی از آثار است . ربط او با کارش چگونه است ؟ عوامل مؤثر در حوزه کاری او چه هستند ؟ پهنه میدان فعالیت او تا چه حدی است ؟ رابطه اش با آنچه در اطراف او می گذرد چگونه است ؟ گذشته و حال و آینده او تا چه حد در یک راستا هستند ؟ جامعه ایده آلی را که در آینده درصدد تحقق آنست چه چهره و نقشه‌های دارد ؟

دستگاههای تربیتی در جامعه ایرانی اسلامی ماموقعیت و موضع خاصی دارند ، معلمان در دستگاه تربیتی حیثیت بلند پایهای دارند ، و در میان معلمان و مدیران ، امور تربیتی و مربیان تربیتی کارهایی از آموزش بالاتر را برعهده گرفته‌اند . تربیت کردن گرچه بوسیله آموزشها شروع می شود و انجام می پذیرد ، اما در حقیقت





فعالیت می شود ، و علم ذاتا " نشاط انگیز است .

ج - آثار کشفیات علمی بلافاصله درزندگی و درحیات جمعی ودربازار کالا برملا می شود ، و مورد استفاده خواص وعوام قرار می گیرد ، آثار صنعتی علوم بخصوص فیزیک و شیمی بلافاصله بصورت کالا ، ماشین آلات ، ابزار کار ، پوشاک دارو ، دست بدست می گردد و تبدیل به پول می شود .

د - حاصل علوم فیزیکی یقینی وقابل حس می باشد ، وقواعد مکشوفه علمی ذهن اکثریت مردم را قانع می کند ، وجدال و بحث روی قوانین علمی کمتر بوجود می آید ، وهرچاهم که رابطه مابین علت ومعلول مورد اختلاف واقع شد با آزمایشات مکرر وتجربه های بعدی اشتباهات حذف می شوند ، وغلطهااصلاح می گردند .

ه - اشخاصی که تبحر یا تخصصی درعلوم دارند مورد قبول جامعه قرار می گیرند ودرشرکتهای خصوصی و دوایر دولتی بکار دعوت می شوند وبهره مادی از خدمات علمی خودشان دریافت می کنند ، درنتیجه از این لحاظ هم

درحال حاضر همت اهل مدرسه عموما " به آموزش علوم معطوف است ، همه اولیاء ازمدرسه می خواهند که فرزند آنان را ازلحاظ علم جلو ببرد ، وظیفه مدارس ودانشگاهها آن شده است که عالم بیرون بدهند ، بدون اینکه فکر کنند عالمان غیر مهذب وغیر صالح افراد جامعه را تباه می کنند .

### علل غلبه آموزش علوم

عواملی چند موجب شده اند که آموزش ها وتحقیقات علوم بخصوص علوم فیزیکی بسرعت رشد وتوسعه پیدا کنند.دیلا " از آن عوامل به بعضی اشاره می شود .

الف - انسان طبعاً کنجکاو است وانگیزه کنجکاو او را وامی دارد که برده از اسرار طبیعت برگیرد . لذا طبعاً " یا فطرتاً " به دنبال شناخت جهان وآنچه درآنست می رود .

ب - هرمجهولی از پدیده های طبیعت که برانسان مکشوف می شود ، حالت نشاطی رادراو بوجود می آورد ، شعور ونشاط حاصل از کشف معما ، برای او پاداشی است ودریافت پاداش باعث استمرار

علم موجب ارضاء عالم می شود .

عدهای این هنرها را شغل خود قرار می دهند .  
در عین حال مثل شیمی و پزشکی سود آور  
نیستند .

و - این زمان که قدر و منزلت علوم تجربی  
بحکم رابطه مستقیم با رفاه و آسایش زندگی  
برملا شده است ، و برخلاف قدیم که کشفیات  
علما درابتدا مورد تردید مردم بوده کار علمی  
مورد قدرشناسی قرار می گیرد ، لهدا تمام مردم  
حتی توده عامی و بی سواد هم از علم و علما  
قدرشناسی می کنند ، بنابراین فرد عامی هم  
فرزند خود را به مدرسه می فرستد تا با سواد  
شود .

علم حقوق به دعاوی مردم رسیدگی می کند  
و دعاوها را فیصله می دهد و مجازات مجرمان را  
معلوم می دارد ، و مطلوبیت آن از لحاظ  
اینست که مفاسد اشاعه پیدا نکنند .

### بازار اخلاق و دین بی رونق است

فرق ادبیات با حقوق آنستکه ادبیات تلطیف  
ذوق می کند ، غذای روح است ، اما حقوق  
افرادی را که خلاف ذوق کرده اند ، و بجای  
ایجاد شادی ، وحشت و تلخکامی و افسردگی  
بوجود آورده اند تنبیه می کند .

علوم انسانی شامل ، ادبیات ، هنر ، فلسفه  
منطق ، جامعه شناسی ، روانشناسی ، حقوق  
اخلاق و دین و نظائر اینها است .

هم ادبیات می تواند تربیت کننده باشد  
و هم حقوق ، ادبیات معمولا " انسان را از وضع  
و حالت روانی که دارد اعتلاء و ارتقاء می دهد  
اما حقوق شرو فتنه افرادی را که سیر نزولی  
پیموده اند متوقف می کند و آنانرا که عواطف  
انسانی را جریحه دار کرده و دل انسانها را  
آزرده اند ، پاسخ می دهد ، اثر روانی ادبیات  
برواز دادن انسانها است از جائی که  
ایستاده اند ، اما اثر تربیتی دانش حقوق ، براه  
برگرداندن انسانهای نگونساری است که به  
بیراهه رفته اند ، یا شستن انسانهایی است که  
خود را به گل و لجن فرو برده اند .

دانشهای انسانی در مجموع مانند علوم -  
فیزیکی و ریاضی درزندگی انسان اثر محسوس  
که بلافاصله مانند علوم فیزیکی در بازار چهره  
بنمایند ، ندارند ، و قابل تبدیل به پول  
نیستند .

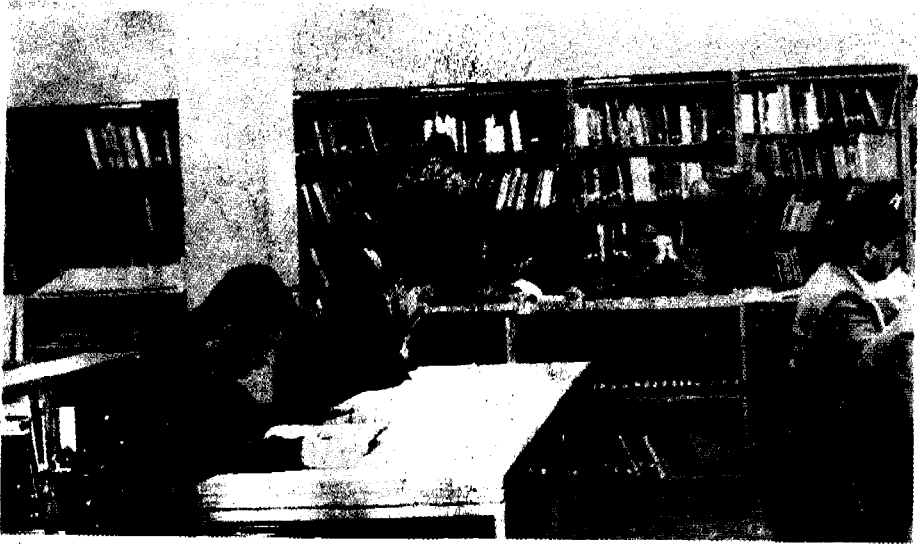
هرکدام از شعب علوم انسانی ویژگی خاصی دارند  
بعضی مطلوبیت عام دارند ، و مردم برای  
بهره مندی از آنها وقت صرف می کنند ، و  
مستقیم یا غیر مستقیم بهایم پرداختند ، اما مثل  
فیزیک که ابزار الکتریکی ، ادوات صوتی  
ماشینهای صنعتی بی بازار آورد ، بروز و نمود  
ندارند .

اما بازار اخلاق و دین ، درد دنیا کم مشتری  
است .

اخلاق و عمل اخلاقی را همه مردم می-  
پسندند ، و دوست می دارند که از دیگران عمل  
اخلاقی ببینند ، اما کمتر کسی هست که راضی  
بشود به آنچه از دیگران می طلبد ، خود عمل  
کند .

انسان معمولی و یا با سواد ، دروغ  
کلاه برداری ، نیرنگ و تظاهر ... رانمی -

مردم از شعر و شاعری ، داستان گوئی ، نقل  
وقایع تاریخی ، بذله گوئی ، خوششان می آید  
از کارهای هنری ، نظیر خط ، نقاشی و مجسمه  
سازی ، گچ بری ، کاشی کاری و نظائر آنها -  
بهره می برند و بابت آنها پول می پردازند و



وزیستی کمتر مورد توجه قرار می گیرند. تا آنجا که به کرات ملاحظه شده است که سران دولتها، مقامات بالای قضائی و سیاسی نیروهای انتظامی و معلمان کار خلاف اخلاق می کنند.

مقدمتا" باید گفت که ملاکها وضوابط اخلاقی، در میان همه جوامع یکسان نیست. معمولا" هر قوم و ملتی فرهنگ خاصی داراست که در طی سالیان متمادی از اجدادشان برجای مانده است. و مردم به آنچه خو گرفتند، حاضر نیستند به سادگی از دست بدهند.

ضابطه های اخلاقی و رفتاری در یک ملت هم بامروز زمان دگرگون می شود، مثلا" احترام به شاهان گاهی بحدی بوده که گفته اند: چه فرمان یزدان چه فرمان شاه!

زمانی هم واژه شاه آنچنان بی ارزش شده است که به پائین ترین فردی از لحاظ مقام اجتماعی، بگویند تو شاه هستی بدش می آید و کراهت دارد.

پسندد و از این صفات بدش می آید، اما خودش مرتکب می شود.

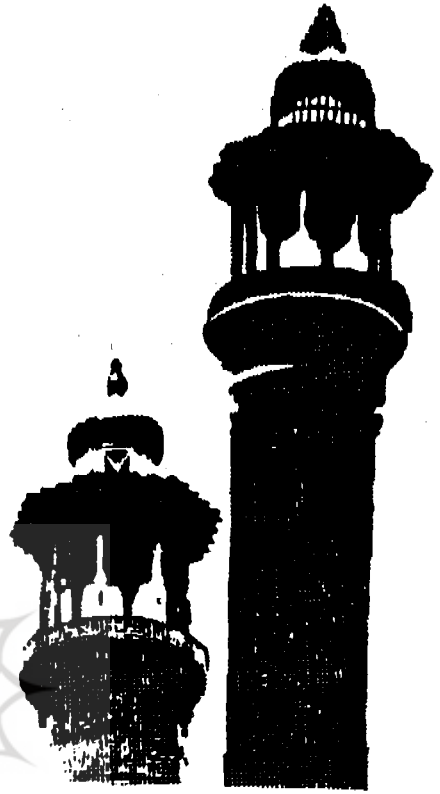
مردم گمان می برند که همگی اصول اخلاقی را می دانند و خوب را از بد تشخیص می دهند. پس لزومی نمی بینند که آنها تحصیل کنند و از کسی بیبرسند، و تعلیم بگیرند.

کمتر کسی یافت می شود که از دیگری بیبرسد اخلاق و رفتار من از نظر شما چطور است؟ اگر از رفتار خلاف اخلاق و ناپسند کسی انتقاد شود بیدرتگ برآشفته می شود و درصدد توجه برمی آید و از خود دفاع می کند، درحالیکه ممکن است، درباطن خودش بدانند که بدی کرده است!

#### علل عدم رعایت دستورات اخلاق

رفتارهای اخلاقی باهمه مطلوبیتی که دارا هستند و انسان از دیگران می پسندد، و انتظار ملاحظه و مشاهده آنها را داراست، مع الوصف در مقام مقایسه با بروز نمود مسائل فیزیکی

# مدیریت عملی مستشرق رهنمودهای اسلام



بوده است ، وقتی درحمام با فتحعلی شاه بوده‌اند ، میرزا به فتحعلی شاه می گوید : می - دانی فرق من و تو چیست ؟ " جواب می دهد : " نه " میرزا می گوید فرق من و تو این است که تو شخصیت را زیر جامه کن حمام گذاشتی ( مقصود تاج و لباس شاهی او بوده ) و من با این که لخت هستم میرزای قمی هستم . ( مقصود ایشان این بوده است شخصیت انسانی ، بستگی به علم و ایمان و عمل صالح دارد ) .

استاد شهید مطهری در این زمینه مطالبی دارند که عیناً " نقل می شود :  
" در فقه اسلامی ، مسأله‌ای به نام عدالت داریم . می گویند امام جماعت باید عادل باشد .

نکاتی که رعایت آن مدیران را در کارشان موفق می سازد

## ۵

### داشتن شخصیت

یکی از ملاک‌های مهم و قابل توجه در مدیریت داشتن شخصیت است . عنصر مادی آدمی شخصیت او نیست ، بلکه شخصیت انسانی ، تنها در جدا شدن از سود و زیان های حیوانی قابل توجیه است و مقصود ، جنبه معنوی او است با تمام مشتقات و جلوه‌ها و خواصش . نقل می کنند : مرحوم میرزای قمی که از علمای بزرگ و بنام شیعه

ثروت فوق العاده هم داشت که از ده میلیون و بیست میلیون بسیار بیشتر بود. با این که اظهار ارادت هم به من می کرد، گفت: فلانی شما چیزی مدیون ما هستید. گفتم چی؟ گفت: بعد از این که شما از خانه رفتید فیش آب و برق آمد و شما ۳۵ ریال باید بپردازید. من به عجله در آوردم ۳ تومان که پول خورد داشتم به او دادم. گفت کم است و ۳۵ ریال بوده است! حاضر نشد از این مقدار کم بگذرد. لذا ما برای خورد کردن پول به دکانهای مجاور رفتیم و آنها هم خورد نداشتند. عاقبت پول را به او دادم و گفتم بقیه اش را حلال کردم. این آدم گفت: "خیلی خوب!" خودش می گفت من در همه عمرم یادم نمی آید که تا به حال یک ریال به کسی داده باشم که واجب باشد. این چی است؟ این پستی است!"

مدیر بی شخصیت، صدق نیت و صفای درونی ندارد و به همین جهت توانایی واقع بینی و واقع گرایی و واقع گویی را ندارد.

مدیر با شخصیت قلبش با خداست و شخصیتش با مردم، همیشه احساس بی نیازی می کند. اراده قوی از این جا پیدای می شود. آدمی که حتی خودش را از ادامه زندگی بی نیاز می داند، این آدم، دیگر ترس ندارد. اراده او خلل ناپذیر و شجاعت او مافوق همه است. چون خود را فریب نمی دهد و از هیچ کس گول نمی خورد.

فرمایش حضرت علی (ع) است که فرمود: "مالبست علی نفسی و مالیس علی" (حقیقتی را بر خود مشتبه نساختم و حقیقتی بر من مشتبه نگشت).

محبت حق زوایای دلش را گرفته و قلبش از

● بقیه در صفحه ۲۷

کسی که شهادت پیش قاضی می دهد باید عادل باشد. طلاق رانزد عادل باید جاری کرد. "و بعد عادل را معنی می کنند و می گویند: عادل کسی است که مسلکاً اجتناب از محرّمات کبیر و عدم اصرار به صغیر در او وجود داشته باشد. خداترس باشد، به طوری که گناه نکردن جزومش او شده باشد. یعنی اجتناب از گناه جزء شخصیتش شده باشد. اما شرط دیگری هم در مورد عدالت قائلند که انسان واقعا "تعجب می کند که این چه شرطی است. می گویند مروت داشته باشد (این تعبیر را در فقه می کنند) مروت یعنی مردانگی، اما اینجا، مقصود شخصیت است، یعنی شخصیت روحی قوی داشته باشد. می گوئیم آن چیست که علاوه بر این که انسان به واجباتش عمل می کند و محرّمات را ترک می گوید، باید آن راهم داشته باشد تا عادل باشد؟ می گویند مروت یعنی شخصیت. بسیاری از حلال هاست که اگر انسان دنبال آنها برود گناه نکرده است اما علامت این است که این آدم شخصیت ندارد. مثل اینکه جنسی از مغازه ای خریده و به خانه که آمده مقدار کمی از آن جنس که کم ارزش هم بوده در دکان باقی مانده و چون مال خودش است، به دنبالش برود و بخواهد آن را بگیرد. این کاریک نوع دنائت و پستی است. ببینید در بند چه چیزهایی است. یک وقت سالهای اولی که بنده به قم آمده بودم، مستأجر مردی متدین بودم. متدین به معنی این که ایمان داشت و خداترس بود. اگر می فهمید کاری حرام است، واقعا" اجتناب می کرد. اما این آدم به قدری بی مروت و بی شخصیت بود و به قدری پول پرست بود که عجیب بود. ما بعد از مدت ها که از خانه این آدم بیرون آمدیم یک روزی در خیابان مرادبند

# اختلافات خانوادگی



به نظر بیاورید خاطرات تلخ اختلافات پدر و مادران را ( اگر بوده است ) در راه سه همه خواهید یافت که بعد از سالهای سال هنوز محو نشده است .

یکی از دانشمندان می نویسد : پدران و مادران باید بدانند که مجادله های بزرگترها در خانواده روی کودکان انعکاس سنگینی دارد . روابط متقابل بزرگترها در تشکیل شخصیت کودک ناهنجاری زیادی می گذارد . . . . . اگر در خانواده ای توافق و وحدت وجود نداشته باشد در این صورت پرورش صحیح کودکان امکان ندارد . بزرگترها که سرگرم مجادله های خود می شوند از معاشرت با کودکان و پرداختن به تربیت آنها باز می مانند . در چنین مواردی کودکان اغلب خوب درس نمی خوانند . عصبانی تندخو و گوشه گیر می شوند . کودک مخصوصاً در سنین بالا دروضع مشکلی می افتد . او دلش بحال پدر و مادرش می سوزد و نمی تواند تصمیم بگیرد که طرف کدام را بگیرد و از کدام پشتیبانی کند و گاهی بدون آنکه تشخیص بدهد به صورت غیر منصفانه ای برضد هریک از آنها قهرآلود می شود . ۱ .

. . . . . درضمن نامه اش می نویسد : یکی از بدترین لحظات دوران کودکی من ، موقعی بود که پدرم با مادرم دعوا می کردند و یکدیگر را دشنام می دادند . در این مواقع ، من خواهر و برادرام بگوشه های می خزیدیم و حالت حوصله هیچ کاری را نداشتیم تا وقتی که وضع به حالت عادی درآید .

یادم هست که خواهر کوچکترم با مشاهده این وضع ، شروع به گریه می کرد و تا مدتی بحال عادی نبود . اکنون بعد از چند سال مبتلا به ضعف اعصاب شدید شده است ، و به

کانون خانواده آشیانه کودک است ، خودش را وابسته به آن می داند و بدان دلگرم است . اگر پدر و مادر رفیق و صمیمی باشند آشیانه اش را استوار و گرم و باصفا می یابد و احساس آسایش و امنیت می کند و در چنین آشیانه های بهتر می تواند پرورش یابد و قوا و استعداد های درونی خویش را به ثمر رساند . نزاع و کشمکش و اختلافات پدر و مادر امنیت و آسایش را از کودکان خانواده می گیرد و آن جوجه های بی پروبال را مضطرب و پریشان می سازد . پدر و مادر عصبانی هستند و دعوا می کنند اما نمی دانند که کودکان بیچاره در چه حالی بسر می برند .

بیچاره ها از ترس و دلهره در گوشه های می خزند یا از لانه فرار می کنند و به کجوه و خیابان پناه می برند . یکی از خاطرات تلخ زندگی کودکان تماشای صحنه های دعوای پدر و مادر است که غالباً " تا آخر عمر آن را فراموش نمی کنند و در روح حساسشان آثار سوئی خواهد گذاشت .

چنین کودکانی غالباً " عقده دار ، پریشان بدبین ، مبتلای به دلهره و ضعف اعصاب خواهند بود . دختر این خانواده ممکن است بد اخلاقیها و ناسازگاریهای پدرش را به حساب همه مردها بگذارد و از شوهر کردن بیمناک گردد . پسر این خانواده ممکن است بد اخلاقیها و دعوای مادرش را به حساب همه زنها بگذارد و از دواج بیزار شود . با پدر و مادر یا یکی از آنها کینه پیدا می کند ، حتی ممکن است دست به انتقام هم بزنند . آمار نشان می دهد که بسیاری از کودکان بزهکار و ولگرد و معتاد ، در اثر اختلافات و کشمکشهای دائمی پدر و مادر بدبین دامها گرفتار شده اند .

شما اگر خاطرات دوران کودکی خودتان را





آن خانه نجات یافتیم . اما هنوز هم با اینکه زندگی خوبی دارم ، مثل آدمهای شکست خورده هستم و درزندگی پیشرفت نمی‌کنم . شما را بخدا ای پدران و مادران ! اگر هم اختلافی دارید درحضور کودکانتان دعوا نکنید .

و . . . . درضمن نامه مفصلش می‌نویسد : بدترین خاطره دوران کودکی من اینست : هشت ساله بودم که بین پدر و مادرم اختلاف و مشاجره شدیدی روی داد .

بچه ها از ترسشان هرکدام درگوشه ای مخفی شدند . این حادثه چنان درروح من اثر گذاشت که تا مدتها مضطرب و پریشان بودم . از خانه و افرادش بیزار بودم . دلم نمی‌خواست از مدرسه به منزل برگردم . از خدا می‌خواستم مریض شوم و بمیرم . گاهی هم به فکر خودکشی می‌افتادم . بعضی شبها خواب می‌دیدم که با همسر آینده‌ام دعوا و جنگ و جدال دارم ، و در

نظر می‌رسد که دعوی آنها درروح خواهر کوچکترم بیشتر اثر نهاده است .

و . . . درضمن نامه اش می‌نویسد :

از دوران کودکی خاطره تلخی دارم که هیچگاه آن را فراموش نمی‌کنم . پدری داشتم بداخلاق و بد رفتار و عصبانی و خود خواه .

درخانه مرتب ایراد و بهانه می‌گرفت . و با ایراد و بهانه هایش جمع ما را از هم می‌پاشید . پدر و مادرم از بامداد تا نصف شب با هم دعوا می‌کردند . نمی‌دانم چطور خسته نمی‌شدند . آن هم در باره امور کوچک و ناچیز . شبی نبود که بدون گریه بخوابیم . در اثر همین ، مبتلا به ضعف اعصاب شدم . می‌ترسیدم و خوابهای وحشتناک می‌دیدم . به دکتر مراجعه کردیم گفت در اثر اختلافات خانوادگی است ، و دوائی جز آرامش ندارد . خوشحالی من وقتی بود که ازدواج کردم و از

در این مدت کرجه کوتاه باشد، فرزندانشان در چه حالی بد سر می برند، دست از لجبازیها و ستیزه کریهای خویش برمی دارند. این قبیل خاطرات نا آخر عمر فراموش نمی شود و روح و روان کودکان را فرسوده و پیرشان می سازد. البته شاید کمتر خانواده‌ای پیدا شود که هیچگونه اختلاف سلیقه ای نداشته باشند ولی زندگی زناشویی احتیاج به گذشت دارد، پدران و مادران مسوءول و آگاه اختلافات خودشان را با تفاهم و منطق و استدلال برطرف می سازند. و اگر هم گاهی بناچار بکومکو می کنند سعی دارند که در حضور فرزندانشان نباشد. و اگر بچه‌ها توجه پیدا کردند می توان بآنها تذکر داد که نزاعی درکار نیست بلکه مشکلات و اختلاف سلیقه داریم و درصدد یافتن راه حل می باشیم و چندان اهمیتی ندارد. پدر و مادر هیچگاه ولو در حال عصبانیت، نباید دم از طلاق و جدائی



عالم خواب نقشه می کشیدم که چگونه از حق خودم دفاع کنم... در اوائل ازدواج بدنبال بهانه می کشتم تا باهمسرم دعوا کنم و ثابت کنم که می توانم عصبانی شوم و فریاد بکشم و بدین وسیله ثابت کنم که شخصیتی دارم خوشبختانه همسرم خونسرد و عاقل بود، ومدارا می کرد سپس با دلیل وبرهان مرا قانع می ساخت. خوشبختانه چند ماهی بیشتر طول نکشید. وقتی به اشتباه پدر و مادر و نقطه‌های ضعف خودم پی بردم اخلاقم را عوض کردم و اکنون زندگی آرامی داریم.

و... در ضمن نامه‌اش می نویسد: درس نه سالگی بودم که پدر و مادرم در اثر اختلافاتی جزئی تصمیم به جدائی گرفتند. من و خواهر و برادرم رابه منزل پدر بزرگم فرستادند. بعد از آن کار ما فقط گریه بود. وقتی بیدار مادرم می رفتم شبها از خواب می پریدم و می گفتم: به منزل پدرم نمی روم. بعد از مدتی بعضی از خویشان پدر و مادرم را آشتی دادند و مادرم به منزل آمد. اما همین مدت کوتاه چنان در روح من اثر کرد که هنوز هم آثار آن باقی است. اکنون سعی می کنم که اگر هم اختلافی داریم آن را در حضور فرزندام مطرح سازم.

پدران و مادرانی که احساس مسوءولیت می کنند و به تربیت فرزندان خویش علاقمند هستند باید از نزاعها و کشمکشهای داخلی جدا "اجتناب نمایند، و هیچگاه در حضور فرزندانیشان دعوا نکنند. با قهرها و کدورت‌های طولانی اسباب ناراحتی و پیریشانی آنها را فراهم نسازند. چیزی بدتر از این نیست که پدر یا مادر از خانه قهر کنند و فرزندان بیگناهمان بگذارند و بروند. اگر پدر و مادر بدانند که



# استرس

مجموعه نوشتارها را پی گیری کرده‌اند و نیـز گروهی از عزیزان که به برخی از این مقالات دسترسی نداشته‌اند، نگاهی گذرا به آنچه که در شماره‌های پیشین آمده است می‌افکنیم .

## پیشگیری در مان

عنوان اولین مقاله، استرس، عوارض قلبی و فشارخون بود که در آن به نکاتی در زمینه آثار استرس بر روی دستگاه‌های مختلف بدن انسان از جمله قلب و دستگاه گردش خون با ارائه آمار اشاره شد و در دومین بخش به مطالبی در

باپوزش از اینکه به قول مولانا این مثنوی مدتی ناء خیر شد، آخرین بخش از سلسله مقالات مربوط به استرس را ارائه می‌نماییم . ابتدا جهت یادآوری برای سرورانی که این

که به پیش گیری و درمان استرس اختصاص دارد دنبال می کنیم و ضمن آن توصیه‌هایی از دیدگاه بهداشت روانی و جسمانی درپیش روی قـــرار می دهیم .

آخرین مرتبه‌ای که عصبانی شدید چه وقت بود؟ امروز صبح ؟ دیشب ؟ هفته گذشته؟ ویا . . . . . هیچ یادتان هست چه مطالبی بین شما و طرف شما که شمارا ناراحت کرده بود ردو بدل شد؟ .

و آیا هرگز بعداز واقعه به این فکر افتادید که حرفهای شما و آن شخص دیگر بقدر سرسوزنی ارزش و منطق داشت ؟ شاید هم حق با او بود . شاید از آن واقعه ناگوار یعنی عصبانی شدن داد و فریاد زدن ، لرزیدن ، ویی اشتهاهی بعد از آن چیزی به یادتان نباشد . بالاخره ما شما جزء کاطمین الغیظ والعافین عن الناس هستیم یاخیر . حال اگر ضررهای عصبانیت منحصر به همین حالات بود بازهم اشکال چندانی نداشت ولی مناسفانه این حالت عصبانیت در عمق و ژرفای روان اثر می گذارد و در سیستم عصبی و روانی انسان اثرات نامطلوبی باقی می گذارد و بعدها بصورت دردهای مبهم ، سوءهاضمه مزمن ، دل دردهای کهنه و دردهای قفسه سینه و قلب ، دردهای عصبی و سردردهای مزمن و زخم معده و نظایر آن از یکطرف و بصورت شکستهای روانی ، عقب ماندگی تحصیلی ، تنبلی و حالت اعتیاد به الکل و دخانیات و سایرین از طرف دیگر مخصوصاً " درنوجوانان و جوانان بظهور می رسد .

هرکس و در هر حال ولودر بیماری سخت گرسنگی ، بدهکاری و ناراحتی های مادی و

باره رابطه سردردهای عصبی و بی خوابی با استرس پرداخته شد و درسومین قسمت تحت عنوان آشفتگی های روانی و استرس در مورد آشفتگی های روانی - تنی از قبیل احساس گره در گلو ، سرگیجه ، تهوع ، استفراغ ، اسهال تکرار ادراک ، مالش معده ، افزایش حساسیت و زود رنجی ، عصبانیت و در پایان به نظریات بعضی از روانشناسان و روانپزشکان در این باره پرداختیم و با ارائه یک الگوی نظری از سلامت فکر مقاله را پایان بردیم ، که :

سلامت فکر حالتی است که آدمسی در آن عقده‌های باطنی خود را حل و فصل کند و با تغییرات و مقتضیات محیط طبیعی و اجتماعی خویش سازش داشته و مفید باشد و جهد کند تا تندرستی و نشاط را برای خود و دیگران فراهم سازد .

میل به تجاوز به دیگران ، ربا کاری دروغگوئی ، تنبلی ، ولگردی ، گدائی ، حرص طمع و حسادت ، اغفال ، کینه نوزی ، فحشاء خود پرستی ، دزدی و کلاهبرداری مابین سلامت فکر است ، نگرانی ، ترس ، اضطراب ، خود خوری ، وسوسه ، تلون مزاج ، تند خوئی - نداشتن علاقه بزندگی ، میگساری و اعتیادات مضره مقدمه بیماری بشمار می رود .

در بخش چهارم تحت عنوان استرس چیست ضربه روانی کدام است ، تعریف استرس ، عوامل استرس زا و علائم استرس در فرد را مورد بحث و بررسی قرار دادیم . با امید باینکه مورد توجه خوانندگان عزیز قرار گرفته باشد .

با گذراندن این سیر که در مقدمه بالا بدانها اشاره شد همگام با شما عزیزان آخرین بخش را

دسته تقسیم نموده است: مشکلات مصادی  
مشکلات غریزی و مشکلات سلامتی مزاج (یسا  
فقر، ناکامی ها، بیماریها)، چنانچه شخص  
برخود مسلط باشد واشکالات واقعی مسائل را  
بخوبی بررسی نماید می تواند برای آنها راه حل  
عافانه پیدا نماید.

مشکلی نیست که آسان نشود

مرد باید که هراسان نشود

باید بدانیم:

مشکل زندگی خود بخود  
چیزی نیست که قابل حل  
نباشد، ما هستیم که قادر  
نیستیم آنرا حل نمائیم و  
علت این ضعف و ناتوانی  
در خود ماست. وبایم دید  
این عیب از کجا سرچشمه  
می گیرد. پس یک راه پیروزی  
قدرت و توانائی ماست  
که در برابر مشکلات  
چهره گشاده و متبسم داشته  
باشیم و بدانیم که  
مشکل ما پیچیده تر از  
اشکالات هزاران نفر ضعیف تر  
وعاجز تر از مانیست و  
بدانیم که ما هم قطعاً  
پیروز می شویم. راز بزرگ  
موفقیت و نشاط خانواده، محبت  
به یکدیگر ودوست داشتن  
زندگسی است در صورتیکه  
دلیل خستگی وناشادی اکثر مردم دشمنی و کینه  
با یکدیگر ونفرت از زندگی می باشد.

همانطور که در اولین نوشتار آمده است:

استرس یا فشار عصبی یا فشار روحی عامل



معنوی، از اینکه عصبانی، ترشو و بدبین  
شود هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد. از آه  
کشیدن وحسرت بردن، آه وناله کردن وباءس و  
بدبینی، مسائل ومشکلات حل نشده، بلکه تخفیف  
هم نمی یابد. البته در مقابل شاید یک تبسم  
ساده ولو به اجبار، روحیه شخص را عوض کند.  
نباید اجازه داد غم واندوه وعصبانیت  
قدرتهای خلاقه مارا فلج کنند.

نویسنده ای مشکلات افراد بشر را به سه

هرمونهای دیگری وجود دارند که برای رشد و نمو، افزایش طول قد، بالا رفتن قند خون، تنظیم فشارخون، تنظیم میزان کلسیم، فسفر آب و نمک بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و هزاران فعل و انفعال دیگری که درون سلولهای بدن انجام می پذیرند مؤثر می باشند. یکی از دستگاههایی که در اثر استرس دستخوش تغییر قرار می گیرد همین دستگاه، هرمونی بدن می باشد (مانند علائم و تغییرحالات که به هنگام ترس بوجود می آید).

دستگاه مهم و پیچیده دوم دستگاه عصبی ماست که شامل مراکز مانند مغز و نخاع و ... بوده رشته‌هایی بطول ۱۵۰ میلیون کیلومتر این مراکز را به نقاط مختلف بدن مرتبط می سازد. می دانیم که اعمال و رفتار ما شامل دو نوع ارادی و غیرارادی است.

مراکز اعمال ارادی درمخ انسان جایگزین است و اعمال غیر ارادی بوسیله سلسله اعصابی به نام اعصاب خودکار تنظیم و کنترل می شود. مثلاً "ضربان قلب انسان بوسیله

ایجاد گروهی از بیماریهاست که بنام کلی بیماریهای روان-تنی مشهورند و بهتر است که آنها را بیماریهای تمدن، بیماریهای عصر حاضر بیماریهای قرن، بیماریهای مدرسه، بیماریهای اجتماع، بیماریهای خانواده، بیماریهای شهرنشینی، بیماریهای رسانه‌های گروهی یا هر نام دیگری که بعدها بر روی آنها خواهند گذاشت نامید.

ضرورت دارد هر فرد از پدر و مادر گرفته تا معلم و کارمند و ... از آن اطلاعاتی داشته باشد و نسبت به پیشگیری آن اقدام لازم را معمول دارد. خداوند در بدن انسان دودستگاه بزرگ و پیچیده، در عین حال منظم را خلق فرموده که بوسیله این دودستگاه انسان از یک طرف ارتباط دائمی بین دستگاهها و اندام های داخلی خود برقرار می سازد و از طرف دیگر خود را با محیط اطرافش مرتبط می کند و اطلاعاتی از محیط گرفته و از تغییرات آن آگاهی پیدامی نماید و یا در محیط دخالت کرده و تغییراتی در محیط خارج و طبیعت بوجود می آورد.

یکی از این دودستگاه سیستم هرمونی بدن یا سیستم شیمیایی است که از غده‌های مخصوص هرمونهای ترشح می شوند و هر یک خاصیت یا خاصیت‌های متعددی دارا هستند و وظیفه‌ای بعهدده دارند که مخصوص همان هرمون است. بطور مثال ازغده لوزالمعده هرمونی بنام انسولین ترشح می شود که قند خون را تنظیم می کند و آن را بمیزان یک گرم دریک لیتر خون ثابت نگه می دارد و چنانچه این هرمون ترشح نشود خود بخود قند خون زیاد شده و شخص مبتلا به مرض قند می گردد و بهمین جهت برای درمان بیماری قند فقط باید همین هرمون را بکار برد.



بقیه از صفحه قبل

قول و رعایت اصول نیستند ، افراد باهوش و با استعدادی هستند .

از نظر شغلی حرفه‌ای را انتخاب می‌کنند که باروحیه شان سازگار است .

ب : صفات درون گرایان ( پاراسمپاتیکو-تونها ) .

خونسرد و ملاحظه کارند . خیال پرورمی-باشند و به دیگران با نظر احتیاط و گاهی بد-گمانی نگاه می‌کنند .

بیشتر اهل نظرند تا اهل عمل .

بیشتر می‌اندیشند و برای آینده نقشه می‌کشند . به اشخاص و اشیاء دیر دل می‌بندند و لسی در دلبستگی و وفای به عهد پایدار هستند .

به اصول و موازین احترام می‌گذارند .

افراد دانشمند و محقق از این گروه می-باشند .

در انتخاب شغل ، حرفه‌ای را که باروحیه آنها سازگار است انتخاب می‌کنند .

ج - صفات برون - درون گرایان ( آمفوتون ) در بعضی صفات شبیه گروه اول و در بعضی شبیه گروه دوم هستند .

در خانواده‌ها می‌توان این سه گروه را مشخص نمود .

ضمناً " یک فرد در دوره جوانی شخصی برون گرا و در دوره کمال درون گرا یا برون-درون گرا خواهد بود .

دکتر محمد رضا خسروی

اعصاب سمپاتیک تند و با بوسیله اعصاب پارا-سمپاتیک کند می‌گردد و حاصل فعالیت در عصب فوق حالت طبیعی و سلامت بدن و ضربان حدود ۷۰ بار در دقیقه می‌باشد . در هنگام ترس و استرس عصب سمپاتیک که تند کننده ضربان قلب است تحریک شده و موجب تند شدن ضربان قلب می‌شود . ( همینطور در هنگامی که شخص می‌دود و یا کار سنگینی انجام می‌دهد و یا از پله‌های بالا می‌رود . . . . )

از نظر ساخت هرمونی ، عصبی و استرس پذیری ( تاثیر استرس ) افراد را می‌توان به سه دسته زیر تقسیم نمود :

سمپاتیکوتون ، پاراسمپاتیکوتون ، آمفوتون

الف : صفت سمپاتیکوتون ها ( برون گرایان ) اهل معاشرت و زود آشنا ، خونگرم و خوش-برخورد هستند و با آنچه محسوس است توجه دارند .

سیر آفاق و انفس می‌کنند و معمولاً " به سفر و گردش علاقه دارند .

به اشخاص و اشیاء دل می‌بندند ، و زود هم دل می‌کنند .

زود تصمیم می‌گیرند . بیشتر اهل عمل هستند تا اهل نظر .

بطور کلی در زمان حال زندگی می‌کنند . ( دم راغنیمت است )

برای دارائی و مال اهمیت فائزند و پای بند

با مردم بی‌سختی سخن گوئید ، زبان خود را از زیاده‌گویی نگاهدارید

● بعد از مطالعه ۱۷

معمولاً بعد از این که در این حالت ایستادگی کنید، می‌توانید از این روش برای رفع خستگی و کمردرد و دردهای دیگر استفاده کنید. در این حالت، بدن شما در یک وضعیت تعادل قرار می‌گیرد و فشار کمتری بر مفاصل و عضلات وارد می‌شود. این روش را می‌توانید در طول روز به صورت مکرر انجام دهید. به خصوص اگر در طول روز کارهای فیزیکی سنگین انجام می‌دهید، این روش می‌تواند به شما کمک کند تا در پایان روز احساس خستگی و کمردرد نکنید. این روش را می‌توانید در هر مکانی انجام دهید و نیازی به ابزار خاصی ندارد. فقط کافیست به این حالت ایستادگی کنید و به تنفس عمیق خود توجه کنید.

بروز راز جنگاوی

یکی از اوقات تدبیرت جوانی و جنگاوی است. سوارانی پایه‌نشین و خشن روحیه‌مند می‌گردد و بوجه آن منزلت او شدن پایه‌نمای اعتماد در هوشنگیلات است. بدین حدیثت بر پایه درست اندیشیدن استوار است و بنسرای درست اندیشیدن، درست دیدن و درست شنیدن لازم است به گمان بردن. با توجه به اینکه قدرت جمعی عده‌ای در قالب سلسله مراتب قوی‌تر از قدرت فردی آنهاست حسن ظن پایه و پایه اصلی ایجاد این قدرت است. برانگیزی لغمان این عبارت نقش بستود: "السر لماعایت احسن من اراعاه ما ظنیت"

در این حالت، بدن شما در یک وضعیت تعادل قرار می‌گیرد و فشار کمتری بر مفاصل و عضلات وارد می‌شود. این روش را می‌توانید در طول روز به صورت مکرر انجام دهید. به خصوص اگر در طول روز کارهای فیزیکی سنگین انجام می‌دهید، این روش می‌تواند به شما کمک کند تا در پایان روز احساس خستگی و کمردرد نکنید. این روش را می‌توانید در هر مکانی انجام دهید و نیازی به ابزار خاصی ندارد. فقط کافیست به این حالت ایستادگی کنید و به تنفس عمیق خود توجه کنید.

اینج شکوف یعنی



پیش از ضرر بردن مشورت کن پیش از اقدام به کار به فکر بردار



# روانشناسی در خدمت معلم

ما همراهی داشته باشد، اظهار نظر کند، بین مطالب درسی ارتباط برقرار کند، به یاد بیاورد دلیل تراشی کند و استدلال نماید.

می بینیم که یاد دادن همیشه مشکل تراز درس دادن است. گاهی اوقات معلمین مادر کلاسهای درسی تنها درس می دهند و بس.

اگر بخواهیم و علاقمند باشیم که به دانش آموزان خود مطالب درسی را یاد بدهیم و درست تدریس کنیم باید قادر به سنجش و درک درست دانش آموزان باشیم. و این کار عملی نیست مگر این که حداقل در مورد این گونه از مسائل شناخت صحیح داشته باشیم. بایست بدانیم تجارب گذشته دانش آموزان در چه حد است؟ میزان بهره هوشی آنان چه اندازه است؟ ناچه اندازه از سلامت و تندرستی برخوردارند؟ و... چرا که رفتار دانش آموزان در کلاس درس اگر به تنهایی به هیچکدام از موارد ذکر شده

## درس دادن چیست؟

وقتی یک معلم در کلاس درس شروع به تدریس می کند مجبور است این فعالیتها را انجام دهد. صحبت کند، از تخته سیاه کلاس برای نوشتن بعضی از مطالب درسی کمک بگیرد و اگر اجبار داشته باشد نموداری رسم کند، شکلی بکشد، از دانش آموزان مطالبی بپرسد و یا برای آنان تمرینی مشخص کند، که به مجموعه این فعالیتها می توان گفت درس دادن.

## یاد دادن چیست؟

در یاد دادن تمامی فعالیتها را که برای درس دادن خاطر نشان کردیم باید انجام داد با اضافه این که دانش آموز را متقاعد کنیم که بسا

۱ - هرگاه آموختن موضوعی با تجربه خوش همراه باشد ، دانش آموز به آن ابراز علاقه خواهد کرد و بالعکس .

۲ - بسیاری از چیزهایی که دانش آموزان کلاس درس یاد می گیرند غیر ارادی است . و این یادگیری در نتیجه تجربه های خوش و بی ناخوشی است که آنان بدست می آورند . بعنوان نمونه دانش آموزان ناخواسته در مثال بالا از معلم

بستگی نداشته باشد به مجموعه و ترکیب این موارد بستگی مستقیم دارد .

### تفاوت های فردی

تجارب گذشته دانش آموزان ، وضع مزاج و هوش آنان ، سن و سلامتشان نمایانگر چگونگی رفتار آنان در کلاس های درس است . پرواضح است که علت رفتار آنان را باید در ارتباط با همین دسته عوامل جستجو کرد . هر چه دانش آموز آمادگی قبلی بیشتری برای رفتار معینی داشته باشد انگیزش کمتری برای ایجاد آن نوع رفتار خاص لازم است .

### معلم به دانش آموز چه یاد می دهد؟

گاه اتفاق افتاده که معلمی با توجه به مهارت خود در رشته ای که تدریس می کند دشواری های درس را برای دانش آموزان نادیده گرفته و با سرعتی زاید الوصف در کلاس شروع به تدریس نموده و در انتهای جلسه درس خود تمرینهایی نیز برای دانش آموزان تعیین نموده است . و هنگامی که دانش آموزان از انجام این تمرینها درمانده اند عصبانی شده و آنان را به عناوین مختلف مورد تنبیه نیز قرار داده باشد .

این معلم چه یاد داده است؟ به درستی که هیچ ، چرا؟ چون چیزی به معلومات دانش آموزان افزوده نشده است . اما نه ! شاگردان خیلی چیزها از این معلم آموخته اند ، ترس از معلم بی اعتمادی به او و بیزاری از درس و کلاس و مدرسه و شک در استعداد خود و توانایی و شایستگی آموختن این درس بخصوص . به این موارد باید توجه شود :

نفرت می آموزند و بیزاری از درس و مشق .

۳ - همیشه باید سعی داشت که کار یادگیری در مراحل نخستین برای دانش آموزان سهل و ساده باشد تا تجربه یادگیری آنان با خوشی و موفقیت همراه باشد . بعد از آنکه به موضوع درس علاقمند شدند می توان کار را مشکل تر ساخت .

۴ - چگونه می توان دانش آموزی را که از یک درس خاص بیزاری پیدا کرده — بدان درس علاقمند ساخت؟

الف - با کشف علت بیزاری و رفع آن ممکن است بتوان شیوه رفتاری دانش آموز را تغییر داد .

زمینه خاص دارد. در امر آموزش باید همیشه از معلوم به مجهول راه پیدا کرد. برای اجرای این هدف باید نخست به پایه معلومات دانش آموز پی برد. اگر همیشه این تصور را داشته باشیم که آنچه برای ما معلوم و مسلم است برای دانش آموز نیز معین و مشخص است سخت در اشتباهیم.

۷- یکی از راههای پیشرفت در موضوعات درسی برانگیختن علاقه دانش آموز به یادگیری آن موضوع درسی است که از دو طریق می توان این کار را بانجام رساند.

الف - برانگیختن علاقه مستقیم دانش آموز به موضوع درسی

ب - برانگیختن علاقه غیر مستقیم دانش - آموز ب یادگیری آن موضوع درسی مورد نظر.

بطور مستقیم بچیزی علاقه مند بودن بدین معناست که ما مایلیم موضوعی را بخاطر خود آن موضوع بیاموزیم و این خود یکی از مؤثرترین

ب - ممکن است علت بیزاری عدم تسلط کافی دانش آموز در یکی از قاعده های بنیادی درس باشد. در این صورت با دادن تمرینهای لازم می توان این مشکل را برطرف کرد.

ج - ممکن است بیزاری از درس بواسطه وجود خود معلم باشد. امکان اینکه معلم جدید بتواند تغییری در شیوه رفتار دانش آموز حاصل کند بستگی باین دارد که دانش آموز تا چه حد به معلم جدید علاقه پیدا کند. برقراری حسن تفاهم و ارتباط پسندیده بین معلم و دانش آموز یکی از شیوه های علاقه مندی به درس است.

۵. باید همواره این نکته را بخاطر داشت که مطالبی را که می باید به دانش آموز آموخت حتما " متناسب با رشد طبیعی او باشد. (رشد بدنی و روانی)

۶ - توانائی دانش آموز در یادگیری مواد درسی بستگی مستقیم با میزان معلومات او در آن

در این مورد جانب احتیاط را باید رعایت کرد . ممکن است بعضی دانش آموزان عادت کنند که فقط هنگامی که جایزه‌ای در کار است از خود فعالیت بیشتر نشان دهند و در غیر این صورت سستی و تنبلی پیشه کنند .

مفید جلوه دادن درس یکی دیگر از راههای برانگیختگی علاقه است . تنها حرف ملاک کار نخواهد بود . باید دانش آموز توسط تجربیات مختلف بتواند ارزش موضوع درسی را دریابد .

قدردانی از کار دانش آموزان و اادار به انجام کوشش و دل‌بستگی بیشتری خواهد کرد . در این مورد باید به کمیت کار و طبیعت دانش آموز توجه شود . دانش آموزان بزرگتر و باهوشتر کمتر باید مورد تمجید قرار گیرند . انجام هرکار ساده‌ای نیاز به قدردانی ندارد .

عیب گیری از کار دانش آموز همراه با نظرات اصلاحی ممکن است او را وادار به فعالیت بیشتری نماید . خرده گیری نباید بیش از اندازه باشد .

می توان دانش آموز را وادار کرد تا قدرت و شایستگی خود را نشان دهد و بدینوسیله کوشش بیشتری از خود بخرج دهد . بعنوان نمونه می توان با بیان اینگونه جملات به این هدف نائل آمد . این کار آسانی نیست . می خواهم ببینم آیا تو می توانی آن را بانجام رسانی ؟

اگر بتوانیم دانش آموزان کلاس را طوری آماده کنیم که آنان به نتیجه کار خود دل‌بستگی نشان دهند و احساس کنند که احترام و عزت نفس آنان وابسته باین است که کار خود را خوب بانجام رسانند ، می توانیم از این کار ایجاد انگیزه و علاقه برای دل‌بستگی به موضوعات درسی بنمائیم .

انگیزه‌ها در یادگیری است . برای برانگیختن این نوع علاقه می توان به شیوه‌های گوناگون عمل کرد .

همیشه درس را با بیان پرسشی آغاز کنیم . مسئله‌ای برای حل به دانش آموزان ارائه شود .

وسائل تازه‌ای بکلاس آورده شود و اجازه دهیم تا دانش آموزان آنها را مورد بررسی قرار دهند .

برای دانش آموزان آزمایشاتی انجام دهیم . دانش آموزان را برای گردش و تماشا بیرون ببریم .

دانش آموزان را وادار کنیم تا موضوع درسی را بصورت نمایش اجرا کنند .

البته تذکر این نکته ضروری است که هر اندازه معلم به موضوع درس علاقه بیشتری نشان دهد علاقه دانش آموزان را بیشتر بر خواهد انگیزد . برانگیختن علاقه دانش آموز آغاز کار است و دشواری کار معلم از این مرحله آغاز خواهد شد . باید نگذاشت تا این علاقه روبره خاموشی رود . در اینجا اشاره به بعضی از نکات شایسته خالی از فایده نباشد .

باید دانش آموز حس کند که به پیشرفت او معلم صادقانه علاقه مند است .

دانش آموز علاقه مند است بداند معلم از او انتظار انجام چه کاری را دارد . دستورات باید همیشه روشن و صریح باشد . برای مثال هنگام بیان این مطلب که تمرینات صفحه ۲۵ را انجام دهید تعیین یک زمان مشخص و محدود ، انگیزه انجام کار را برای او بر خواهد انگیزد .

دادن جایزه به دانش آموزانی که در کارشان پیشرفت زیادی کرده‌اند باعث برانگیختگی علاقه غیرمستقیم سایرین به کارشان می باشد .

# وَلَا تَعِدَّنَّ أَهْلَكَ وَعَدَّالَيْسَ فِي يَدِكَ وَفَاءُهُ

هرگز وعده مکن که نمی توانی برآوردی وفا کنی به بیادرت ماه .

## احادیث در روایات

وفای بعهده یکی از صفات چهارگانه مومنین برجسته است که با بهره مندی از آنها ایمان افراد مومن کامل می گردد .

اساساً باید توجه داشته باشیم که خلسف وعده کار کوچک و بی اهمیتی نمی باشد . یعنی در مورد شخصی که بوعده خود عمل نمی کند نمی توان برای تخلف او کفاره ای در نظر گرفت تا جبران گردد بلکه چنین کسی ناخشنودی پروردگار متعال را فراهم آورده است . امام صادق علیه السلام میفرمود :

إِنَّ عِدَّةَ الْمُؤْمِنِ مِنْ أَخَاهُ نَذْرٌ لَا كَفَّارَةَ لَهُ فَمَنْ أَخْلَفَ فَيُخْلِفِ اللَّهُ بَدَأَ وَلِمَقْتَرِهِ تَكْرَهُهُ  
وعده مومن به برادرش همانند نذر کردن است که بوسیله کفاره دادن نمی توان آنرا جبران کرد . بلکه چنین کسی بوعده خدا تخلف کرده است و خود را به خشم پروردگار نزدیک ساخته است .

بامطالعه در احادیث و روایات آشکار می گردد که وفای بعهده یکی از صفات برجسته های است که در همه ادیان و شرایع مورد توجه بوده و همه ملل و نحلل بدان اهمیت می داده اند . ابی مالک می گوید به علی بن الحسین (ع) عرض کردم :

یکی از موضوعاتی که در روابط خانوادگی و اجتماعی زیاد بچشم می خورد بدقولی است . یعنی بسیاری از افراد قول می دهند و به آن عمل نمی نمایند . برخی از افراد گرفتاریهای فراوان دوری راه و مشکل ترافیک را بهانه کرده به عذرخواهی پرداخته ، می کوشند تخلف خود را موجه جلوه دهند . در حالی که نوعاً " عذر مردم موجه نمی باشد . درسوره بقره خداوند

وَأَلْفُؤُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا

یعنی مومنین راستین کسانی هستند که وقتی وعده می دهند به وعده خود وفا می نمایند خواه این وعده مربوط بحضور در جلسه ، یا مهمانی و یا انجام کاری باشد و خواه کمک و مساعدتی در حق دیگران محسوب گردد . در فراز دیگری از روایات چنین آمده است که وفا کردن به عهود یکی از نشانه های واقعی ایمان بخداوند می باشد .

أَلْمُؤْمِنُ إِذَا وَعَدَ وَفَا ، مومن وقتی وعده می دهد بان وعده وفا می کند .

محتوای برخی دیگر از روایات اینست که

أَخْبَرَنِي بِجَمِيعِ شَرَائِعِ الدِّينِ . قَالَ : قَوْلُ الْحَقِّ وَالْحُكْمُ بِالْعَدْلِ وَالْوَفَاءُ بِالْعَهْدِ .

ما از آنچه که در همه شرایع الهی وجود دارد آگاهی ده . امام زین العابدین علیه السلام فرمودند : اول گفتار حق ، دوم قضاوت به عدل و سوم وفا کردن بعهداست .

پس معلوم می شود که وفای بعهده چیزی بوده که در همه ادیان مورد توجه و تکریم قرار داشته است . با مطالعه بدست می آید که انسان هائی که به قول و قرار خود عمل مینمایند شخصیتی برجسته داشته ، همگان با دیده احترام بآنان نگاه می کنند . بی جهت نیست که رسول خدا (ص) می فرمودند : در روز رستاخیز نزدیکترین افراد به من کسانی هستند که راستگوترین افراد بوده ، در پرداخت امانت های مردم از همه امین تر و در انجام به عهد و پیمان های خود از همه ساعی تر و با وفاتر باشند .

قال رسول الله (ص) أَفْرَبُكُمْ عِدَا "مَعِيَ فِي الْمُؤَفَّفِ أَصْدَقُكُمْ لِلْحَدِيثِ وَأَدَاءِ الْأَمَانَةِ وَ أَوْفَاكُمْ بِالْعَهْدِ

در تاریخ اسلام آمده است که رسول خدا (ص) در کنار صخره ای به مردی وعده داد تا او برگردد رسول خدا آنجا بماند . مدت زمانی گذشته در اثر بالآمدن خورشید رسول خدا در برابر تابش آفتاب قرار گرفته بود . یاران رسول خدا پیشنهاد دادند که از آفتاب به نقطه ای که سایه داشت تغییر مکان دهند . رسول خدا فرمود من در اینجا باو وعده داده ام نه جای دیگر . یعنی هر کجا که انسان وعده می دهد نباید تغییر جهت داده ، حتی از آفتاب به سایه پناه برد .

به عبارت دیگر در انجام عهود نباید کمترین سهل انگاری را انجام داد .

نکته ای که نباید از آن غفلت کرد اینست که

انسان های مومن در قول و قرار خود دقت و اهتمام فوق العاده باید داشته باشند یعنی با مطالعه و فکر کردن به قول دادن اقدام نمایند . برخی از افراد هستند که بدون فکر و مطالعه به این و آن وعده می دهند و در موقع عمل تخلف کرده ، نارضایتی دیگران را فراهم می آورند . امام صادق علیه السلام میفرماید : وعده ای که انسان نمی تواند از عهده آن برآید نباید متعهد انجام آن شود . دقت ، توجه و اهتمام در این کار علاوه بر اینکه به شخصیت و اعتبار افراد می افزاید بلکه نظام فکری را در انسان تقویت می نماید .

بی مناسبت نیست شعری را که در این باره سروده شده است ذکر نمایم . .

شاعر می گوید :

حَسَنٌ قَبْلَ نَعْمٍ قَوْلُكَ لَا

وَقَبِيحٌ قَوْلٌ لَابْعَدَ نَعْمٌ

إِنَّ لَابْعَدَ نَعْمٌ فَاجِسَةٌ

قَبْلًا فَائِدًا إِذَا حُفَّتِ النَّدَمُ

پیش از آنکه آدمی به کسی بلی بگوید بهتر

آنست که جواب نه بدهد . چه گفتن نه پس از گفتن آری قبیح و زشت می باشد . پس شرط عقل آن است که آدمی وقتی کاری نمی تواند انجام بدهد جواب نفی بدهد تا دچار شرمساری و خجالت نگردد .

در پایان مقاله باز باید نکته توجه داشته باشیم که وفای بعهده تنها در انحصار انسان های مومن نمی باشد بلکه باید همه انسانها بعهود خود عمل نمایند . خواه این عهد و در ارتباط با انسان های نیکو و شایسته باشد و خواه مربوط به انسانهای بدکار و ناشایست .

حسین بن مصعب گوید : از امام صادق علیه -

در بقیه در صفحه ۴۸

اینه شتر بلا بگرید و مواجب زیبا بر بار زندگه  
فرزندانت باشید



# مفصر کیست؟

می کشیدم . محکوم به شکنجه‌ای بودم که نمی -  
دانستم برای چیست ؟ بکدام گناه ؟ گناه

بدنیا آمدن ؟ یا گناه یتیم و تنها بودن ؟

درخانه عمو مثل یک "کلفت" کار می کردم  
نه ، مثل یک "زندانی محکوم به اعمال شاقه"  
چون "کلفت" مزد می گیرد ، "کلفت" می تواند  
حق انتخاب داشته باشد و بخانه اربابیکه کمتر  
زجرش می دهد برود . اما من محکوم به بیگاری  
در همان خانه بودم ، خانه عمویم یعنی تنها  
کسیکه درد دنیا می شناختم ، دراین دنیای کوچک  
من فقط عمو وزن عمو وجود داشتند و السلام .  
هیچکس دیگر را نداشتم ، کم کم تنم با  
کنک هایشان اخت شده بود ، مثل اینکه به

اسم نیکو است . ۲۴ سال بیشتر از عمرم  
نگذشته ، من هرگز پدرمادری بخود ندیده‌ام  
از وقتیکه خودم را شناختم ، مثل تک درخت  
دور افتاده یک کویر ، مثل بچه ماهی گرفتار  
در یک برکه ، تنهای تنها بودم ، گوئی بادبسا  
تصادف فقط تخم وجود مرا در بیابانی یابره‌کهای  
انداخته است . از روزی که من از تخم سرسدر  
آورده‌ام ، پدرمادرم را اصلا " بیاد ندارم و در  
خانه عمویم زندگی می‌کردم ، نه ، "زندگی" نه  
عمر امثال من نهمت و افتزایی بر "زندگی" بیش  
نیست ، درخانه عمویم جان می‌کندم و زجرس

بود. صبح زود می رفت و شب دیر باز می گشت اما مادر و برادر شوهرم خدایم دادند که از دست آنها چه کشیدم. اما هرچه بود از خانه عمو بهتر بود، دوسه سالی که گذشت مادر شوهر و برادر شوهرم دوراورا گرفتند که این زن را طلاق بده، او "نازا" است. اما شوهرم می گفت: زخم را دوست دارم. زن نجیبی است، خرجی هم برای من ندارد! آخر من از او چیزی نمی خواستم. نه گردش و تفریح و نه پول برای خریدهای معمولی. باقناعت زندگی می کردم و تازه هرموقع که شوهرم بی پول می شد تمام اندوخته های را که از راه قناعت و صرفه جوئیسی پس انداز کرده بودم با او می دادم. همین کم توقعی من باعث می شد که توجه او نسبت بمن بیشتر شود. تاروزیکه آن اتفاق افتاد. من از خانه کمتر بیرون می رفتم، و حقیقتاً از دنیای خارج از خانه بی اطلاع بودم. گویا شوهر من که تا آنموقع خیال می کردم در میدان کار می کند قاچاق فروشی می کرد، روزی یکی از فروشنده های اورا (کدزنی بود) دستگیر می کنند و او هم شوهر مرا لو می دهد. شوهرم را دستگیر می کنند و بکلانتری می برند، ۵ روز در کلانتری نگه می دارند، بنظرم دنبال کشفیات بودند و بالاخره روز آخریکه اورا می بردند تا بدادگاه انقلاب تحویل دهند باو گفته بودند: می خواهی زنت و خانه ات را ببینی؟ او با خوشحالی گفته بود: آره!

من در آشپزخانه مشغول تهیه غذا بودم که او را آوردند، همراه دوما مور شهربانی وارد خانه شد. نمی دانستم برای چه اورا در کلانتری نگه داشته بودند و می ترسیدم از برادر و مادر او جریان را بپرسم. آنها هم جواب درستی بمن ندادند. لطفاً ● ورق بزنید

شکجه شدن معتاد شده بودم، آخر آنها بجای بچه های خودشان هم مراکتک می زدند، اگر بچه ها باهم دعوا می کردند، اگر لازم بود تنبیه شوند... برای گرفتن چشم زهر از آنها عمویم مرا می زد. همین کافی بود که بچه های عمو هم از شنیدن صدای ضجه و فریاد بی پناه من حساب کار خود را بکنند و دست از دعوا یا شیطنت بکشند، گفتم که دیگر تنم به کنک عادت کرده بود، اما روحم، روح من، هرچه تنم در برابر شکجه ها صبورتر و تسلیم ترمی - شد روحم به همان اندازه عامی تر و یابی تر می گردید.

بچه های عمویم هم بمدرسه رفتند و درس خواندند و امروز تحصیل کرده شده اند اما مرا هرگز بمدرسه نفرستادند، فقط باحسرت کیف و کتاب و لوازم مدرسه آنها را تماشا می کردم. کفشهایشان را واکس می زدیم لباسهایشان را مرتب و تروتمیز و اطو می کردم. تا به سن هفده سالگی، نه پول توجیبی و نه پس انداز من از یک سکه ۵ ریالی بیشتر می شد و نه سوراخ کفشهایم از یک تومانی کوچکتر بود. لباس های کهنه بچه های عمویم را وقتی غیر قابل استفاده می شد بمن می دادند و همیشه وصله های لباسم از تعداد آرزوهایم بیشتر بود! در ۱۷ سالگی برایم خواستگار آمد، با چه شوقی بخانه بخت رفتم. همین خانه ای که فعلاً بحرم قتل در آن، اینجا هستم، پرکشیدم، نمی دانستم چه خواهد شد و یکجا می روم، فقط می دانستم که از جهنم زجر آور خانه عمو می گریزم، بخانه شوهر رفتم و ادای خوشبخت هارا در آوردم. اما حقیقتاً خوشبخت نبودم. البته شوهرم آن اوائل بد نبود، یعنی با من بد رفتاری نمی کرد. کارش در میدان بارفروشا



نمی دادند ، ناینکه خودش بانفاق آن دونفر آمد وبه اتاق رفتند . من برایشان جای و خوردنی بردم . آنها مشغول خوردن جای بودند که شوهرم از غفلتشان استفاده کرد و اسلحه کمربی یکی از آنها را کشید و بلافاصله شلیک کرد .

جلوی چشم من هردوما مور افتادند و درخون غوطه ور شدند ، پس از آنهمه بدیختی اینک شاهد دو قتل بوسیله شوهرم بودم ، هیولای وحشتناک خانه عمو جلوی چشم جان گرفت . ناحد مرگ می خواستم که دیگر پایه آنجا

نگذارم . راز شوهرم را حفظ کردم وباسکوت خود کمک کردم تا ماجرا فراموش شود وزندگی من خانه ای که در آن دو قتل اتفاق افتاده بود از هم نپاشد . اما خون بیگناه دامن گیراست . باور کنید خون خودش را نشان می دهد و همینطور هم شد . شوهرم دستگیر واعدام شد و من هم بهمان جرم یعنی کتمان قتل که همدستی با قاتل است در اینجاهستم . همین این بود زندگی من ...."



تحلیل علل وعوامل ایس تیسه روزی را از قلم آقای رشید پور وآقای جهانگرد می بینید.

اگر همه آنچه که در این داستان مطرح شده صحت داشته باشد بعقیده من این دختر خانم می توانست درهای سعادت را با همه مشکلات به روی خود باز کند وخویشتن را از این همه بدیختی ها نجات دهد .

۱ - هرگز نمی توان باور کرد که عموی ایس دختر این قدر شقاوت داشته که بخاطر آرام کردن فرزندان خود او را کتک می زده است . واگر چنین عمویی هم به فرض داشت باز با رفتار و کردار خوب خود می توانست راهی به دل او باز کند تا او را کتک نزنند .

مقالات مقصر کیست تا بلوی زشتی از مثنی آدم هائی است که بدتربیت شده اند . بی - توجهی اولیاء ، جامعه ، مربیان به مسائل تربیتی نونهالان حاصلی چنین ناگوار بیبار می آورد . چگونگی گذشت دوران کودکی و اینکه چرا بدین روز افتاده اند منظور نظرم است . البته ادعان داریم آنچه این تهیه کاران بیان می کنند حقیقت نیست ولی فرض بر اینستکه اگر درست بگویند چه کسی مقصر است ؟ در زیر تجزیسه و

بزرگ کردن و پرورش فرزند را پیدا نمی کنند و به عللی از دنیا میروند. خواهید گفت پس مقصر اولی و شاید اصلی عموی نیکو بوده که در دوران کودکی و نوجوانی با او بد رفتاری می کرده است. در غیاب پدر و پدربزرگ عموی قهری است به عبارت دیگر از لحاظ قانونی ولایتی که پدر دارد پس از مرگ به عهده عموی باشد. عموی موظف است در صورت توانائی برادر زاده را چون فرزند خویش نگهداری نماید.

در مکتب اسلام در مورد یتیم و یتیم نوازی سفارشهای فراوانی شده است. خداوند در قرآن مجید خطاب به پیغمبر فرموده "بیتیم خشم مکن" نقل است رسول اکرم روزی دو تالار انگلستان مبارکشان را بلند کرده و فرمودند "انا وكافل الیتیم کپاتین فی الجنة" یعنی من و متکفل یتیم مانند این دوانگشت در بهشت در کنار یکدیگریم.

اما این عمو به علت دور بودن از فرهنگ اسلامی رفتار نا شایسته‌ای با برادر زاده خود داشته است. وظیفه انسانی و اسلامی او ایجاب می کرده که برادر زاده‌اش را مثل فرزندان خود به مدرسه فرستد و در تعلیم و تربیت او کوشا باشد که به اظهار نیکو در این مورد کوتاهی کرده و علاوه بر آن به هنگام خشم او را شدیداً تنبیه می کرده است. در ازدواج او هم دقت کافی نداشته است بدون تحقیق و با تحقیق کمی برادر زاده‌اش را به جوانی بی‌کاره و قاچاق فروش داده است. در حالیکه عموی مثل پدر موظف است به هنگام ازدواج برادر زاده‌اش دقیقاً تحقیق کند و اگر ازدواج به صلاح و صرفه بود اجازه دهد اقدام نماید. که در این مورد کوتاهی کرده است. علاوه بر آن ستم‌هایی که لطفاً ● ورق بزنید

۲ - می‌گویند من حسرت درس خواندن را داشتم. اگر می‌گویند هرگز مرا بمدرسه نفرستادند فقط با حسرت کیف و کتاب و لوازم مدرسه آنها را تماشا می‌کردم... راستی اگر این دختر بدرس خواندن علاقه و عشقی داشت چرا وقتی از خانه عموی بیرون آمد در کلاسهای نهضت سوادآموزی شرکت نمود در حالیکه هزاران دختر وزن بی سواد در ایس کلاسها شرکت کرده، با کسب دانش و علم همراه زندگی کردن را بهتر شناسائی می‌کنند. آری اگر این دختر خانم هم در این کلاسها شرکت می‌کرد می‌فهمید که نباید با مردی که قاچاقچی است زندگی کند و اگر درس خوانده بود می‌فهمید که نباید با مردی که قاچاقچی بوده و دوقتل انجام داده زندگی کند، بلکه موضوع را افشاء کرده جان و آینده خود را نجات می‌داد.

خانم نیکو به سادگی بیان کرده که "من شاهد قتل دو مامور پلیس بودم". و شاید هم به همان سادگی سرنوشت خود را از تولد تا ۱۷ سالگی بیان کرده است. در حالیکه به احتمال زیاد نه قتل دو مامور پلیس به آن سادگی اتفاق می‌افتد و نه زندگی در خانه عموی با آن آب و تاب و پرمشقت.

انداختن بارگناه به گردن دیگران هم کار ساده‌ایست و از لحاظ روانی کاری است طبیعی. این عمل را روانشناسان یکی از مکانیسم‌های دفاعی می‌دانند معدک اگر فرض کنیم که واقعیت همان باشد که نیکو گفته، واقعا "مقصر کیست؟"

چون اظهار کرده یتیم بوده لذا پدر و مادر او گناهی ندارند، زیرا بعضی از والدین سعادت

بقیه از صفحه قبل

اختفای جرم همسرش بپرهیزد!

مکن دراین چمنم سرزنش به خود روئی

چنانچه تربیت می کنند می رویم

آری نیکو را بد تربیت کرده اند لذا

بد روئیده . نیکو را عمو فقط آب و نانی داده او

هم خود رو شده، سواد نداشته ، درکی نداشته

حق و باطلی نمیشناخته و نیکو بد شده، پلیدگشته

و به عنوان مجرم به زندان افتاده است . خدا کند

که زندان در حقیقت ندامتگاه باشد، خدا کند در

آن زندان نیکو آموزش مفید ببیند ، با سواد شود

خیروشر را بشناسد ، شخصیتش بازسازی شود

هدایت و ارشادش کنند و بعد از آن به آخر رسیدن

محکومیتش به جامعه واردش کنند و او را به کاری

مناسب بگمارند و جامعه ما پذیرای نیکوها باشد.

خدا کند نیکو در زندان با افراد بدتراز خودش

بیامیزد و به اصطلاح دوره دیده شود و خدا کند

که پس از بازگشت از زندان به علت داشتن سوء

سابقه از کار کردن ممنوع شود و خدا کند جامعه

او را منزوی کند تا دوباره با جرم سنگین تری

روانه زندان شود .

به برادر زاده اش روا می داشته موجب شده  
که نیکو هم چشم بسته به این ازدواج نامیمون  
تن دهد و نتیجتاً از چاله (خانه عمو) به چاه  
افتد .

در کنار نیکو هر کدام از شوهر و مادر شوهر

برادر شوهر و . . . . . نقشی داشته اند و در آزار

نیکو موثر بوده اند و شاید خوانندگان گناه بزرگتر

را به گردن نیکو بیاندازند که چرا شوهر قاتلش

را فوری به قانون تسلیم نکرده و چرا در کتمان

راز قتل دو مامور کوشیده و چند جای دیگر . . . .

اما من نیکو را مقصر نمی شناسم، عموئی نیکو

را که از او انتقاد کردم مقصر نمی شناسم .

دیگران راهم همینطور ، زیرا مقصران این صحنه

تحت تاءثیر فرهنگ ضعیف جامعه و شاید هم

بی فرهنگی مرتکب این جرائم شده اند . دختری

که از کودکی سایه حمایتی پدر راندیده و آغوش

گرم و پر محبت مادر را حس نکرده، از رفتن بسه

مدرسه و نعمت خواندن و نوشتن محروم ، و در

خانه تنگ عمو محدود ، و به کلفتی بی جیره

و مواجب محکوم بوده است توقع داریم که از

و فنی که قول داد باید آن عمل نماید خسوا

طریق انسان بر سر باشد و خواه شخصی فاسد و

فریادیه ، و فراموش نکنیم که رسول خدا

فرمودند :

إِنَّ مِنْ كَأَن يُوْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُتْلِقْ

وَعَسَا .

یعنی هر که بخدا و روز رستاخیر ایمان آورده

باشد و فنی به کسی وعده می دهد باید آن وفا

نماید .

بقیه از صفحه ۳۳

السلام نسیم که فرمودند :

قُلْتُ لَا عَدْرَ لَأَخْدِفِيهَا أَدَاءَ الْأَمَانَةِ الَّتِي التَّيَسَّرَ

وَالْفَاجِرُ وَالزَّوَالِجُ بِالْعَهْدِ لِمَنْ وَالْفَاجِرُ وَزَوَالِجِ الدِّينِ

بَرِيءٌ كَأَنَّ أَوْ فَا جَرِيْنِ

بد حیراست که هیچکس در انجام ندادن آن

عذری ندارد . اول برداخت آمانت به شخص

نیکوکار باید کار ، دوم و فاکرین به عهد و پیمان

چه برای نیکوکار و چه فسادکار ، سوم نیکی به پدر و

مادر و خواه نیکوکار باید کار باشد . با توجه باین

روایات سرفرازان باید به کسی قول بدهند



هر کدام از افراد بشر از خود تصویرهایی در ذهن دارند که این تصویرها با همان می نیایند که آیا در انجام کارها شایستگی لازم دارند یا نه . بعنوان نمونه ممکن است دانش آموزی این تصور را از خود در ذهن داشته باشد کسیه کار ریاضیات شاگرد برجسته‌ای است . با این تصور او خود را شاگرد نمونه‌ای در دروس ریاضی می داند ، به پیشرفت خود علاقمند است و در این راه وقت زیادی را صرف فعالیت و حل مسائلی ریاضی می کند . در مقابل دانش آموزی دیگری نیز ممکن است به ریاضیات روحی نداشته باشد و این تصور در او وجود نداشته باشد کسیه توانائی موفقیت در دروس ریاضی را ندارد . اینصورت باین دروس فعالیت فعالیت چندانی از خود نشان نمی دهد و وقتی موردی مطالعه باین درس اختصاص می دهد ، اگر ما بتولیم به دانش آموزان قبول کنیم که برای موضوعات خاصی توانائی و زحماتی دارند آنان را در رسیدن یادگیری اشکار ساخته ایم

تلقین پذیری یکی از خصوصیات است که در اکثر دانش آموزان وجود دارد . یعنی به گفته های دیگران پدیده اصولی نگاه می کنند . وقتی معلمی دانش آموزی را تشویق می کند که می تواند کارهای بسیار را انجام دهد ، این دانش آموز از خود چهره بزرگی می سازد و بر اساس این عقیده عمل می کند . ممکن است مسئله ای در کار او روشن و قابل قبول است ، اگر دانش آموزی مظلون باشیم او به دیدگاهی کشیده می شود . هر چه از دانش آموز بیشتر انتظار داشته باشیم پیشرفت بیشتری نشان می دهد و هر چه توقع کمتری داشته باشیم کمتر بهره مند خواهیم بود . باین نکته مهم نیز باید توجه شود انتظار

زین از حد مانند توقع کم محکوم به شکست است . انتخاب میزان تکالیف تعیین شده در کوشش و فعالیت دانش آموز موثر است . تکالیف مشکل باعث دلزدگی و کار سهل و ساده نیز جلوگیری می و کوشش است . باید همیشه کار آن اندازه دشواری باشد که دانش آموز را وادار به سعی و کوشش نماید و کار در چشم او چنان بنماید که در حد توان او است .

کوتزد کردن موفقیت های دانش آموزان در زمان حال او را وادار به ادامه کار و فعالیت بیشتر خواهد ساخت .

انجام مسابقات باین منظور که معلوم گردد چه کسی در کلاس بالاترین مقام را دارد باعث انگیزه پیشرفت است . بهتر است در کلاسهای اینگونه مسابقات برگزار شود که تمامی آستان برای جوانائی یکسانی باشد . بهترین شیوه مسابقه با خود است . هر بار که دانش آموزان دفعه قبل پیشرفت بیشتری حاصل کرده تشویق شود .

در وجود امتحانات خود نوعی انگیزه بسزای تشویق است . امتحانات را نباید دائما به روح کشند و تنها به اهمیت قبول شدن آن بسنده کرد . وجود اضطراب در حد متوسط برای کوشش و فعالیت انگیزه‌ای موثر است . اضطراب در حد متوسط نیروی تمرکز و حافظه دانش آموز را مختل می کند . باین جهت لحاظ جزیی باید بعنوان معلمین در نظر گرفته شود که هرگز این امر نباید در کلاسهای خود ایجاد شود .

بسیاری از دانش آموزان در کلاسهای خود به این روش عمل می کنند که در هر جلسه از کلاس به تقسیم بدین روش عمل می کنند . این روش در کلاسهای متوسط و عالی نیز می تواند به خاطر رسیدن به هدفائی دیگر قابل به موثرتر سازیم . \* غلامحسین ریاضی

# جدول راهنمای بهداشتی

لاخبر فی المبدأ الاصح العطف  
اگر زندگی نباشد زندگی لذت نخبوست

۳۳  
۶

باواکسیناسیون  
به موقع  
سلامت کودکان خود را تامین کنیم ♦

جدول ذیل حاوی اطلاعات لازم بهداشتی درمورد ۲۴ نوع از بیماری های عفونی می باشد، که آشنایی با این قبیل بیماری ها و انجام اقدامات پیشگیری مثل واکسیناسیون بموقع برای کودکان در جلوگیری از معلولیت و مرگ و میراطفال بویژه، در سنین زیر پنج سال نقش مهمی خواهد داشت زیرا واکسیناسیون بر علیه بیماری سرخک، فلج اطفال، کزاز، سیاه سرفه، دیفتری و سل به آسانی و بنحو مؤثر می تواند از بیماری های یاد شده جلوگیری نماید. و از آنجا کسه پیشگیری بهتر و آسان تر از درمان و ضامن سلامتی تن و روان است، لذا به اولیاء و مربیان محترم توصیه می شود برای کمک به سلامتی فرزندان خود و دیگر دانش آموزان عزیز، رعایت اصول بهداشت و پیشگیری را بنمایند، بویژه در اماکنی مثل مدارس، باشگاهها، کارخانهها و... که تراکم جمعیت در آن محل ها بیشتر است، به همان میزان در صورت عدم رعایت اصول بهداشت زمینه برای توسعه بیماری های مسری فراهم می شود. آموزش و پرورش و خانواده ها رکن اساسی بهداشت بشمار می آیند، با افزایش سطح آموزش بهداشتی جامعه از طریق آموزش و پرورش می توان مسائل بهداشتی را بوسیله خود مردم کنترل نمود. جدول مذکور پس از مطالعه کارشناسان محترم دفتر پیشگیری سازمان بهزیستی مورد استقبال قرار گرفت و طی نامه شماره ۳۲۲۵۷/۸۴۰ - ۶۴/۸/۲۹ لزوم آموزش آن به مربیان عزیز مورد توصیه و تأکید واقع شد. بنابراین جدول یاد شده در فرصت زمان اندک اطلاعات خوب و بیشتری در اختیار شما خوانندگان محترم قرار خواهد داد و به شما کمک خواهد کرد در صورت بروز علائم بیماریهای مزبور به پزشک مراجعه و دستورات وی را بدقت تا اعادهء مجدد سلامتی کامل مریض رعایت فرمائید. یاد آور می شویم که اولیاء محترم تا قبل از بهبودی کامل و رفع خطر سرایت، فرزند خود را روانه مدرسه نسازند و مربیان گرامی تعجیلی در آمدن دانش آموزان قبل از رفع هرگونه آثار بیماری نداشته باشند تا بلکه آن شاء... با رعایت بهداشت قدمی در جهت سلامتی خود و دیگران برداشته باشیم.

در خاتمه باریگر لزوم و اهمیت واکسیناسیون را مورد تأکید و توصیه قرار

می دهیم.

د - زرگری مرندی

نام بیماری	مدت نهنگی توسط پرستور	مدت سرایت	طریقه سرایت	علائم مهم	عوارض	پهنگی
برفک	۱۰	۹ روز چهار روز پیش از پیدایش بثورات ۵ روز بعد از آن	مستقیم بواسطه ذرات و قطرات ترشحات دهان و بینی	تب شدید - عروق ذکام - پیدایش دانه های مهموم سرخک	رئوی وسیع پهلوی گوش درد تبوم	واکسیناسیون و مژگان کردن
مخاطک	۲-۵	۱۰-۲۱ بر حسب دروسمان	مستقیم بواسطه ذرات و قطرات ترشحات دهان و بینی	گلودرد - سردرد - استراخ تب - صورت ملتهب بروز دانه های مهموم روی بدن و اندامها	کپه روی	مجزا کردن
سرخجه	۲۱-۱۴	۵ روز - یک روز قبل از پیدایش بثورات تا یک روز بعد از برطرف شدن آنها	مستقیم بواسطه ذرات و قطرات ترشحات دهان و بینی	تب - بزرگ شده فکده التهابی پشت کردن پیدایش بثورات	دوزمان باران دانه های مفاصل ریه های شریخی جنین	مجزا کردن - واکسیناسیون دخترهای مبتلا نشسته قبل از سن بلوغ
سیاه سرفه	۱۰-۷	۲۱	مستقیم بواسطه ذرات و قطرات ترشحات دهان و بینی	سرفه های قطاری اکسیر منجر به استفراخ ، کبودی صورت موقع سرفه های قطاری	سینه چهل و پنجموی در شیر خواران	واکسیناسیون حصان از حصان از بیمار

\* بثورات - به جوش ها و دانه های ریزی که در روی پوست بدن انسان ظاهر می شود ، می گویند .

نام بیماری	مدت نهفتگی متوسط بر حسب روز	مدت سرایت	طریقه سرایت	علائم مهم	عوارض	پیشگیری
دیفتری	۲-۵	متغیر - متوسط ۱۴ روز	مستقیم بوسیله ذرات و قطرات ترشحات دهان و بینی	علائم آرتروز (گلودرد - سختی بلع + وجود سردرده کاذب) ، علائم مسومیت (بردیگی رنگ نبینند)	نارسایی قلب فلج دستهای از عضلات سینه بهالو	واکسیناسیون مجزا کرده افراد از بیمار
فلج اطفال	معمولا" ۷-۱۲	۲۱-۲۳	۱- مستقیم - تماس شخص با شخص ۲- غیر مستقیم - مصرف آب و شیر آلوده	تب - اختلالات گوارشی - دردزهای فلجی ، فلج شدن یک یا هر دو پا	فلج اندامها باقی ماندن	واکسیناسیون مجزا کردن افراد
حصیه	۷-۲۱	ناوقتی میکروب از مدفوع دفع می شود	۱- مستقیم - تماس شخص با شخص ۲- غیر مستقیم - مصرف آب ، سبزی و غذای آلوده میکروب	تب مقاوم - لرز - سردرد بی انتهائی - علائم بزرگسببیت	سوراخ شدن روده خونریزی روده	واکسیناسیون رعایت اصول بهداشت
وب	چند ساعت تا ۵ روز	ناوقتی میکروب از مدفوع دفع بشود	۱- مستقیم - تماس شخص با شخص ۲- غیر مستقیم - مصرف آب و سبزی و غذاهای آلوده	اسهال و استفراغ تغذیه علائم کاهش مایعات و اطلاخ بدن - چنگ شدن عضلات با حرارت بدن پائین	نارمائی کلیه افزایش خون بخصوص در اشخاص مسن .	واکسیناسیون مصرف آب و غذای سالم رعایت اصول بهداشت

آنزیم : عبارت است از نرم گلو ، درد گلو وتورم لوزتین که بیشتر در اثر سرما خوردگی عارض می شود و با تکام و سردرد شدید و تب و درد استخوان و گرفتگی بدن همراه است  
بروشیت : مرضی که در ریه حاصل شود ، وعوارض آن از این قرار است : زوم نایزه ها و شاخه های قصبه الریه ، گرفتگی صدا ، سرفه های سخت ، خروج خلط های ساده توام یا چرک وخون ...  
از فرهنگ دکتر مبین



# پرورش کودکان در دوره دبستان

کودکی که مراحل اول ، دوم و سوم رشد را در شرایط مناسب گذرانیده باشد ، در حدود ۶-۷ سالگی ، در آستانه تحول روانی قابل ملاحظه ایست که ویژگیهای آن را می توان به صورت زیر خلاصه کرد :

۱- رشد جسمی کودک ، به خصوص از نظر تکامل مراکز عصبی و میه لینی شده رشته های عصبی ، به جایی رسیده است که می تواند به تحریکات رسیده از خارج پاسخهای کاملاً اختصاصی بدهد .

۲- در کاربرد صحیح و سریع اندامهای حسی و حرکتی خود مهارت کافی کسب کرده است .

۳- مراکز عصبی بر اثر تجربه های حسی مربوط به موقعیتهایی که همکاری چند حس را ایجاد می کند ، در تفسیر پیامهای رسیده از حواس ، دقت و صراحت کافی یافته است .

۴- ضمن فعالیتهای مختلف ، هم آهنگی لازم بین حس و حرکت بوجود آمده و پیوندهای حسی - حرکتی اساسی ، مستحکم گردیده است .

۵- بایاد گرفتن زبان مشترک مقدمات شرکت کودک در بازیهای گروهی و پیوستن او به زندگی جمعی ، فراهم شده است .

۶- بر اثر خروج از چهارچوب محدود خانواده و تماس با کودکان هم سن و سال ، کودک از نسبی بودن نقطه نظر خویش آگاه شده و به نقطه نظر های متفاوت دیگران پی برده است تا آنجا که می تواند خود را به جای دیگران تصور کند .

۷- خودمیان بینی یا خود مداریش تعدیل شده است . او که همه چیز را از آن خود و برای خود می پنداشت ، اینک به وجود دیگران ، به



اجتماعی درآید. و نیز با توجه به همین شرایط است که تقریباً "در همه کشورهای جهان آموزش و پرورش رسمی درین دوره آغاز می شود. برآستی، مدرسه رفتن در این دوره از واجبات است.

چنانکه قبلاً دیدیم، جدا کردن کودک از مادر در چهار سال اول زندگی جایز نیست، و خانه مناسبترین محیط برای پرورش اطفال می باشد. در سنین ۵ - ۶ سالگی باید کودک بتدریج و در آغاز فقط روزی چند ساعت، از مادرش جدا شود و محیطی مثل کودکستان که حد وسط بین محیط گرم خانواده و محیط رسمی مدرسه می باشد برای رشد متعادل او مناسبتر است. با این همه عده‌ای از متخصصان در جدا کردن کودکان ۵-۶ ساله از خانواده‌ای که کدبانوی آن اطلاعات لازم و وقت کافی داشته باشد، تردید کرده‌اند. ولی از حدود ۶ - ۷ سالگی، مدرسه رفتن ضرورت قطعی دارد. یکی از مزایای مدرسه رفتن اینست که، با استفاده از این موقع مناسب مرحله جدیدی از نظام روانی را فراهم می‌آورد و به کودک اجازه می‌دهد، با برداشتن گام دیگری در جهت استقلال، امکانات خود را ارزیابی کند.

معدلک، هنوز نباید رابطه کودک با محیط خانواده یکباره قطع شود. محیط شبانه روزی برای کودک در این مرحله مناسب نیست. کودک درین دوره هنوز به محبت خانوادگی و مواظبت و تشویق و دلجوئی نیاز دارد و محیط شبانه روزی پاسخگوی این احتیاجات نیست. خانه و مدرسه در این مرحله از نظر فراهم ساختن شرایط مناسب رشد، مکمل یکدیگرند و هر یک از آنها از نظر تأثیر تربیتی نقش خاصی ایفا می‌کنند زیرا روابط کودک و اطرافیانش در این دو محیط

عنوان همگنان متساوی الحقوق، بی برده و به رعایت حقوقشان گردن نهاده است.

۸ - پیوندهای عاطفی افراطی، بی آنکه سستی پذیرفته باشد، معقول تر شده است، تا آنجا که می تواند از محبوب ترین افراد خانواده اش، موقتاً فاصله بگیرد، بدون اینکه ازین موضوع مضطرب و نگران شود.

۹ - کنجکاوی که تا بحال به پرسه زدن تماشاگری هدفی شباهت داشت، اینک به صورت جستجویی جهت دار و هدف دار درآمده است. در مشاهدات خود از مرحله چپستی، به مرحله چگونگی و چرایی رسیده است.

۱۰ - هر چند بازی هنوز فعالیت اساسی بشمار می آید، و ویژگیهای کار در قسمتی از فعالیتهاش پدیدار شده است، یعنی از مرحله فعالیت برای فعالیت، به سوی مرحله فعالیت برای نتیجه مطلوب متمایل شده است.

۱۱ - پیشرفتهای چشمگیر کودک در ابعاد فوق الذکر، در مجموع سبب شده است که به اصول حاکم بر طرز فکر بزرگسالان پی ببرد و به ضرورتهای فکر منطقی کردن نهد، تا آنجا که برخلاف دوره قبل، می تواند در موقعیتهای محسوس و ملموس از مقدمات معلوم، به نتایج منطقی برسد.

۱۲ - ضمن تماس با همگنان و تحت مراقبت مربیان خویش، با مزایای زندگی گروهی آشنا شده و به محدودیتهائی که لازمه شرکت در آن و بهره‌مندی از آن می باشد، پی برده است و رویهم رفته می تواند، برای بهره‌مند شدن از مصاحبت دیگران، به گذشتهایی تن در دهد.

این همه، موجب شده است که این مرحله به صورت دوره ثبات و آرامش نسبی و سازگاری آسان، دوره عقل و علم و تمایل به زندگی



متفاوت است: روابط درخانه فردی ترو عاطفی تر  
و در مدرسه جمعی ترو منطقی تر است.

### لزوم سنجش آمادگی کودک برای ورود به دوره آموزش عمومی

قرار داد. درست است که اکثریت قابل  
ملاحظه‌ای از کودکان در حدود سن شش سال و  
نیم برای ورود به دبستان از خود آمادگی نشان  
می‌دهند، ولی، کودکانی هم می‌توان یافت  
که قبل از این سن از آمادگی لازم برخوردارند  
و مصطلح نیست آموزش شان بناخیز بیفتد  
چنانکه هستند کودکانی هم که، حتی در هفت  
سالگی، از این لحاظ آمادگی کافی ندارند.

بنابراین، تهیه ابزارهایی برای سنجش  
آمادگی کودکان جهت ورود به تعلیمات ابتدائی  
ضروری است. مبنای تهیه اینگونه ابزارها  
صفات و خصوصیات است که به بعضی از آنها  
اشاره شد و رویهم رفته از تحول روانی کودک در  
جهت آموزش پذیری حکایت می‌کند. دسترسی  
به چنین ابزاری به ما اجازه می‌دهد که:

— با سنجش آمادگی کودکان پیش‌رسی که قبل  
از رسیدن به سن قانونی داوطلب ورود به دوره  
تعلیمات ابتدائی می‌شوند، به درخواستشان  
پاسخ مثبت بدهیم.

چنانکه قبلاً گفتیم، کوشش مربی در مراحل  
قبل باید به تمامی صرف پرورش کودک شود. و  
چنانچه مثلاً "مربی کم تجربه‌ای به آموزش اطفال  
کودکستانی بپردازد، از حدود وظایف خود  
تجاوز کرده و درخور سرزنش است. این، بدین  
معنی است که پذیرفتن کودک به دبستان، پیش  
از اینکه برای تعلیمات ابتدائی آمادگی کافی  
داشته باشد و به عبارت دیگر، قبل از اینکه  
صفات که در بالا برشمرده شد در او ظاهر شود  
جایز نیست.

از طرف دیگر، چون آهنگ رشد در افراد  
متفاوت است، نمی‌توان برای پذیرش کودک به  
دوره تعلیمات ابتدائی، سن تقویمی او را ملاک

سطح تفاهم افراد جامعه را بالا ببرد. مثلاً " هر فرد باید بتواند مافی الضمیر خود را صراحتاً" وبدون هیچگونه ابهامی، کتباً" یا شفاهاً" برای دیگران بیان کند و بیانات دیگران را اعم از آنکه کتبی باشد یا شفاهی بفهمد. هدف اساسی آموزش همگانی کمک به حسن روابط اجتماعی است.

از طرف دیگر، فراگرفتن مطالبی که در این برنامه‌ها پیش بینی شده است، باید برای همه کودکانی که بدین مرحله از رشد رسیده‌اند - مشروط بر اینکه بیمار نباشند، امکان پذیر باشد. زیرا شکست عده‌ای از نامزدهای این قبیل - تعلیمات، در فراگیری برنامه‌های آن، خلاف فرض است. مطالبی که آموختن آنها شرط شرکت مؤثر افراد در زندگی گروهی است و به همین دلیل آموزش آن در دوره " تعلیمات اجباری" پیش بینی شده است، نمی تواند و نمی باید از حدود توانائی کسانی که طبق معیارهای پذیرش بدان راه می یابند، تجاوز کند. برای آنکه استفاده همه افراد از برنامه‌های اجباری دوره آموزش عمومی امکان پذیر باشد، عنداللزوم باید در روشهای تدریس تجدید نظر شود. و چنانچه شرایط ایجاب کند، آموزش باید به صورت انفرادی درآید. به همین دلیل هم مردود شدن دانش آموز در این دوره، امری غیر منتظر و غیر متعارف است. دانش آموزی که از سلامت اطمینان داریم او را طبق معیارهای علمی در این دوره پذیرفته‌ایم، بایست با کوششهای خود موفقیت قابل قبولی کسب کند و چنانچه احیاناً " در مواردی خلاف این مشاهده شد، آن موارد باید باروشهای دقیق علمی مطالعه شود، علل آن کشف گردد و با استفاده از

★ بقیه در صفحه ۵۸

- به اولیاء کودکانی که با وجود رسیدن به سن قانونی، هنوز برای ورود به دوره آموزش عمومی آمادگی کافی ندارند، توصیه کنیم که ثبت نام فرزندان شان را به تاخیر بیندازند.

- کودکان عقب مانده ذهنی را که، وقتی هم به سن قانونی برسند، به علت عقب ماندگی خود نمی توانند از برنامه های عادی مدارس استفاده کنند، به کلاسهای که مخصوص آموزش و پرورش این قبیل کودکان تاءسیس می - شود، هدایت کنیم.

- کودکان پر استعدادی را که برنامه های مدارس عادی برای پرکردن وقت و بر طرف ساختن عطش یادگیری شان کافی نیست، بموقع شناسائی نموده و پیش از آنکه شور و شوق خود را در مدارس عادی و در برخورد با برنامه های معمولی از دست بدهند، به مؤسسات خاص معرفی کنیم.

### برنامه های درسی دوره تعلیمات ابتدائی

این سطح از آموزش به نامهای " تعلیمات ابتدائی"، " تعلیمات اجباری"، " آموزش همگانی" و " آموزش عمومی" خوانده شده است. مبنای این نامگذاری اینست که این دوره به آموزش آنچه که، صرف نظر از شغل و حرفه‌ای که افراد بدان اشتغال دارند، مورد نیازشان می باشد، اختصاص دارد. عاقلانه هم همین است، چون تعلیمات این دوره، نخستین گامی است که در جهت آموزش افراد برای زندگی برداشته می شود، باید هدف آن آموزش دانشها و مهارتهائی باشد که ارزش همگانی دارد و مورد نیاز همگان است. فراگرفتن این قبیل معلومات و کسب اینگونه مهارتها باید

# ۲ کودک خانواده

نقش اسباب بازی درکار و عمل کودک بسیار بااهمیت است. امروزه وسایل بازی کودکان متنوع و متداول است. اسباب بازی با توجه به سن و خصوصیات فردی کودک باید انتخاب شود. چه بسا یک اسباب بازی که بجهی را ساعتها سرگرم می کند نتواند بجه دیگری را بیش از چند لحظه سرگرم کند. اندازه اسباب بازی هم مهم است. امروزه عروسکهایی می سازند که به اندازه یک دختر کوچک است. چنین عروسکی برای طفل کوچولو مناسب نیست و او آن را دوست نخواهد داشت. چون طفل آن را رقیبی برای خود می بیند. دیده شده است که اطفال وسایل چنین عروسکی، از قبیل تخت و پتو و شیشه را برای خود نگهداشته اند و عروسک را دور انداخته اند. اگر هنگام تهیه اسباب بازی دقت کنیم و اندازه، رنگ و طرز کار آن را با سن کودک مناسب بگیریم، کودک آن را دور نخواهد انداخت و با آن سرگرم خواهد شد. بزرگترها تصور می کنند که اسباب بازی هرچه بزرگتر و گرانتر باشد برای کودک جالبتر است، درحالی که کودکان چنین تصویری ندارند و ممکن است با چند فرقه و حلقه و یا مداد خیلی بیشتر بازی کنند تا با عروسک بزرگ و قشنگ کوکی که حرف می زند و راه می رود.

کودک باید بتواند وسایل پیرامونش را بکار ببرد. صندلی، کمد و وسایل معمولی روزانه کودک باید به نحوی انتخاب شود که با جثه کوچک او مطابقت داشته باشد، بتواند به تختش برود و ملافه آنقدر سنگین نباشد که نتواند جمع و جورش کند. بعد از این که این وسایل را در اختیار کودک گذاشتیم و طرز کارشان را تعلیم دادیم، می توانیم توقع داشته باشیم که کودک خودش به کار و بازی بپردازد.





چهره او می توانیم دریابیم . وقتی کودک کار دلخواهش را انجام می دهد شاد و راضی است و والدین و مربیان به مرور با آثارشادی و رضایت در چهره او آشنا خواهند شد .

اگر طفل سه ماهه‌یی را که در آستانه زندگی است مشاهده کنید ، خواهید دید که مشغول کشف دستهایش است . آنها را بالا می آورد تا بهتر ببیند و پاچه‌هایش را با کوشش زیادی به طرف دستها حرکت می دهد . کوشش برای دیدن دستها از غریزه درونی ناشی می شود . اگر به چهره طفل توجه کنید ، آن را شاد و درخشان می بینید . جغجه‌یی به دست طفل بدهید ، آن را می اندازد و اگر دوباره به او بدهید باز هم خواهد انداخت . بنظر می رسد که طفل عمداً این کار را تکرار می کند . حتی دیده می شود در تکرار عمل دیگر ناگهانی و یک مرتبه جغجه را نمی اندازد ، بلکه یکی یکی انگشتها را باز می کند تا بالاخره جغجه به زمین بیفتد و در حین این کار به انگشتهایش نگاه می کند . چیزی که برای طفل جالب است

خودش لباسش را عوض کند و حتی میز و صندلی اش را تمیز کند . کودک همه این کارها را از روی میل و بالذت و خوشحالی و خوشرویی انجام می دهد نه با خشم و کج خلقی و گریه که ناشی از کاربرد زور است . این اصلی در روش جدید تربیت است که باید شرایط مساعدی برای کودک فراهم شود که با میل و رغبت بدون فشار و دستور به کار بپردازد .

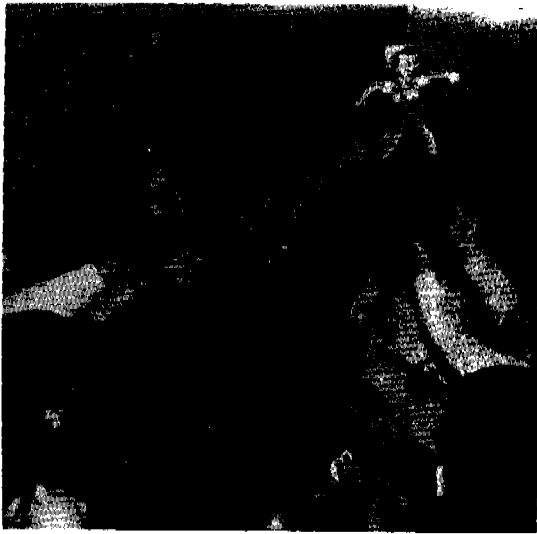
هنگامی که کودک به کاری سرگرم می شود فرصت مناسبی برای والدین و مربیان برای مشاهده کودک پیش می آید که از این راه می توانند به پاره‌یی خصوصیات ویژه روانی و احتیاجات روحی او پی ببرند . بازی برای کودک همانند کار است . کودک با وسیله‌یی مشغول می شود و با آن به کار می پردازد و به استدراک و کشف می رسد . مقصود از کار در اینجا به معنی آنچه بزرگسالان انجام می دهند ، نیست . هر عمل و حرکت کوچکی برای کودک کار است ، زیرا برای آن نیرو مصرف می کند . آگاهی به کیفیت کار کودک مشکل نیست . ما آن را از

دارای نیروی ذاتی است و باید با تظاهرات این نیرو آشنا شوند و سعی کنند اشارات آن را بفهمند و به کودک کمک کنند که نیروی درونی اش رشد کند .

بازیهای کودکان کارهای بیهوده و غیر واقعی نیستند ، بلکه اشتغالات عقلانی هستند که بعدها دروظایف و کارهای روزانه به درد خواهند خورد . اگر کودک این کارها را خوب یادبگیرد ، امکان پیشرفت هوش اکتسابی اش فراهم می شود . اسباب بازی کودک باید از وسایل روزمره زندگی انتخاب شود و به زندگی واقعی مربوط گردد . وسایل بیهوده و بی معنی که ریختی به کارهای روزانه ندارند ، برای کودک جالب نیستند . شیوه کاربرد وسیله بازی را باید به کودک یاد داد . اگر مقصداری اسباب بازی بیهوده جلوی کودک بگذاریم و یا شیوه کاربرد اسباب بازی را به او یاد ندهیم کودک کاملاً گیج می شود و حتی نشاطش را هم از دست می دهد .

افتادن جفجه نیست ، بلکه عمل انگشتهما است . با تکرار این کار یاد می گیرد چگونه اشیاء را نگهدارد و این یادگیری او را خوشحال می کند و می فهمد انگشت به چه کاری می آید . اگر مانع کار کودک شویم ، جلوی پیشرفت او را سد کرده ایم و به جای احساس رضایت و خوشحالی که از عمل و تکرار آن به کودک دست می دهد خشم و عصبانیت و گریه جای آن را می گیرد . مادری که به اهمیت بازی و اعمال طفل آشنا شود نه تنها از بازی کودک ممانعت به عمل نمی آورد ، بلکه خودش هم در بازی کودک شرکت می کند . ولی مادران بی اطلاع جفجه را از دسترس طفل دور می کنند و دستهای او را با قنداق می پوشانند و مانع حرکت آنها می شوند . به این ترتیب ، بهترین و طبیعی ترین وسیله پیشرفت قدرت ذهنی و یادگیری کودک از بین می رود و اولین کوشش های او در عنفوان زندگی سرکوب می شود . والدین و مربیان باید بدانند که طفل از ابتدا





در سنینی که روح کودک بسیار ظریف و شکننده است، مادر باید مراقب باشد که صدمه‌یی به این موجود حساس نرزد و عاملی بازدارنده در جهت رشد کودک نباشد. بعد از شش ماهگی، طفل فعال می‌شود، کمتر تمایل به خواب دارد، برق هوش و ذکاوت از چشمهای بیرون می‌جهد و می‌خواهد در کارهای بزرگترها شرکت داشته باشد، می‌خواهد با اعضای دیگر خانواده سر میز بنشیند. در این زمان احتیاج به حمایت دارد تا در رفتارش به شیوه بزرگسالان مهارت یابد. برخی از مادران می‌گویند فرزندشان دیگران را بیشتر از مادر خود دوست دارد. علت آن است که این مادران به کودک خود برای رسیدن به کمال کمک نمی‌کنند و کودک ناگزیر به هرکسی که به او کمک کند تمایل پیدامی‌کند. تا می‌توانیم باید تمایل کودک به فعالیت و یادگیری امور روزانه را حمایت کنیم. حتی منتظر نباشیم که کودک شروع به کاری کند بلکه باید به او تعلیم دهیم تا زودتر به استقلال برسد.

کودک یکساله ارتباط بین اشیاء و حالت‌های مختلف افراد را درک می‌کند. مثلاً با دیدن عکس گل بینی خود را بالا می‌کشد و با دیدن عکس گربه بی‌کی که خوابیده است، انگشتش را به لب می‌گذارد و علامت سکوت را نشان می‌دهد. این نشانه‌ها دلیل بر آن است که کودک یکساله اختلاف عکس گل و عکس حیوان در حالت خوابیده را می‌فهمد. نیروی درونی او فعال است. همین که شروع به حرف زدن و راه رفتن می‌کند، نشانه روشن و قابل درک از نیروی درونی و قدرت یادگیری است. این اعمال کودک برای والدین بسیار لذت بخش است و همین سرور و خوشحالی که از این عمل به

مادر و پدر دست می‌دهد موجب تشویق کودک می‌گردد. کودک بلافاصله پس از این که راه افتاد و یا حرف زد، نمی‌تواند با بزرگترها هم نشینی کند و یا مثل آنها راه برود، بلکه زمانی نسبتاً طولانی برای تکمیل این اعمال لازم است. راه رفتن و سخن گفتن علامت وجود نیروی ذاتی یادگیری در کودک است و بسیاری کنشهای ذهنی دیگر در درون او وجود دارد که ما قادر به دیدن نشانه‌هایشان نیستیم.

از آنجا که کودک بیشتر از آن که سخن بگوید و یا عمل کند، اعمال و وقایعی را که در خانواده روی می‌دهد در ذهن خود ثبت می‌کند مادران باید بسیار هوشیار باشند که لطمه‌یی به فرزند خود وارد نیاروند. لطافت این دوره زندگی تا آخر عمر باقی خواهد ماند و یادگیری را منحرف یا متوقف می‌کند و استعداد ذهنی را کاهش می‌دهد و ترمیم آن بسیار مشکل و بسیار جبران ناپذیر است.

ترجمه فیهمه دانشور





است . نمی توانند طبق ضابطه کارکنند . لختی درکارشان پیداست آنچنان که بنظرمنگمی - رسند .

### بی نظمی نشان چیست

بی نظمی درمحیط خانه ومدرسه نشان خیلی چیزهاست ازجمله :  
ضعف مربی در تربیت وعدم آموزش ودادن آگاهی های لازم  
ضعف قانون وقاعده ومقررات درمحیط خانه و مدرسه .

به دنبال کفش وجوراب خویش است . برنامه زندگی رامعطل می کند ، موجبات ناراحتی اعضای خانه رافراهم می آورد . اینان دروضع وشراطی هستند که گوئی کاروزندگی شاننظم ونقشه ای ندارد . بطور سراسری وبیحساب به پیش می روند .

ارزشهای مرسوم رانادیده می گیرند ، تابع ضابطه ومقرراتی نیستند . صدمه بی نظمی را امروزه چشیده اند ولی وضع فردای شان بهتر از امروز نیست . وضع شان به گونه ای است که گوئی تحمل نظم راندارند ونمی توانند خودرا بسا شرایط عادی حیات وفق دهند .

### حال و رفتار

اینگونه افراد حال و رفتاری غیرعادی دارند . اگر بخواهیم ویژگی های رفتارشان را توصیف کنیم باید بگوئیم .  
درسازگاری کند وضعیفند ، درخلق وخوی عصبانی هستند ، زندگی شان بامشکل ودشواری همراه است . حساس وزودرنجند ، اهل بهانه گیری هستند ، به کوچکترین بهانه ای میرنجند ونق می زنند وعرصه رابروالدین ومربیان تنگ می کنند .

اینان کودگانی هستند هیچانی ، غیرفعال بهرحمت می توانند انضباط را رعایت کنندو تابع نظم گردند . تابع قید نیستند ، کم رشد هستند وست ، بی اراده اند وضعیف دراتخاذ تصمیم . احتمال تغییر درفکروراه ای شان بسیار است .

اغلب آنان درشرایطی هستند که گوئی گریه درآستین دارند ، بنظر می رسند که خسته و گرفتارند ، حالات خلقی شان مزاحمت آفرین





است که هرکدام از آنها درآمدی آثاری نامطلوب برجای می گذارد.

### علل و عوامل

درمورد علل بی نظمی کودکان از شرایط و عوامل بسیاری می توان نام برد که برخی از آنها عبارتند از:

### ۱- علل زیستی

بی نظمی های ظاهری درموردی نشاءت

ضعف اجرائی و ناتوانی در کنترل آنچه که باید انجام گردد.

بی قیدی کودک در برابر قواعد و مقررات بخاطر عدم نفوذ آن در ذهن و جان کودک اغتشاش فکر و یا عدم تعادل روانی کودک که پای بندی به قاعده های راپذیران نیست.

انتقام گیری در شرایط موجود و اعتراض به آنچه که در محیط خانه و زندگی وجود دارد.

لوسی ونبری کودک که آنهم خود حکایت از سوء تربیت دارد.

- و بالاخره غیر طبیعی بودن کودک که دائما در پی زدن، شکستن و خراب کردن است.

### زیانها و عوارض

بی نظمی کودکان زمینه ساز زیانها و عوارض بسیاری است که ما ذیلا" به بخشی از آنها اشاره می کنیم:

تأثیر در اعمال و جریان زیستی انسان مثل خواب و استراحت و بیداری

اثر کیفی دردستگاه گوارش، در جذب و دفع و ایجاد بی نظمی ها در دستگاههای بدنی.

تأثیر در شخصیت افراد و در روابط او با دیگر افراد، مخصوصا" اعضای خانواده

تأثیر در وضع و شرایط تحصیلی، در انجام تکالیف و کلا" در رشد و پیشرفت تحصیلی

پارهای از بررسیها نشان داده اند که این امر در فعالیت حرکتی و هوشی کودک هم اثرمی -

گذار د و مخصوصا" آثار آن در سنین بلوغ ظاهر می شود.

و بالاخره بی نظمی در امور سبب اتلاف وقت ضایع شدن عمر، احساس ناراحتی، دمدمی بودن

تسلسل فکر ندارند، حافظه را از دست داده‌اند  
اندیشه شان ناقص است، رکود شعوری دارند.

### ۳- تحلیل عاطفی

بی نظمی در امور گاهی ریشه عاطفی دارد.  
در این زمینه از شرایط و عواملی باید سخن گفت  
که‌ها هم آنها عبارتند از:

خشم و عصبانیت نسبت به والدین، اشخاص  
اشیاء که او را از شرایط تعادل دور می‌دارد.

احساس اضطراب و ناامنی در امور که زمینه  
ساز بسیاری از اغتشاشات در رفتار است

احساس حسادت و تبعیض که کودک را به  
ایراز عکس العمل در این رابطه وامیدارد.

وجود غم و دردی عمیق در درون که فرد را  
نسبت به امور و شرایط حیات بدبین می‌سازد.

افراط در محبت و نشاط و سرور که زمینه را  
برای لاپابالی‌گری، پرتوقعی، بی‌توجهی  
نسبت به امور و مسائل خود فراهم می‌کند.

### ۴- تحلیل اجتماعی

بی نظمی‌ها در مواردی ریشه اجتماعی  
دارند. از جمله:

ناشی است از معاشرت‌های ناباب و دوستی  
و بدآموزی از افرادی که خود نظم‌روشنی ندارند  
غرق شدن در بازی و کار آنچنان که از خود و  
زندگی و شرایط خود غافل گردد.

وجود نابسامانی در محیط خانواده و احساس  
ناامنی در آن.

عدم وجود نظم در محیط خانواده و زندگی  
والدین و مربیان و آشفتگی‌ها در محیط.

وجود مسامحه و سهل‌انگاری قواعد و

بقیه از صفحه قبل

گرفته از بی نظمی‌های درونی است. کودکی که  
اختلال در دستگاه گوارش دارد، بعضی غدد او  
خوب ترشح نمی‌کند، دارای انگل معدی است  
رفتاری از او سر می‌زند که غیر عادی و حاکی  
از بی نظمی است. بعبارت دیگر می‌خواهیم  
بگوئیم برخی از این کودکان از سلامت بدن  
برخوردار نیستند و در واقع افرادی خسته  
افسرده و بیمارند و نمی‌توانند شرایط لازم را در  
این جنبه واجد باشند.

### ۱- تحلیل روانی

بی نظمی در مواردی ریشه روانی دارد  
بدین معنی که فرد بی نظم:

دارای اختلال روانی است و حال و وضعی  
عادی و طبیعی ندارد.

دچار ضعف روحیه است و قادر به سازمان  
دهی و کنترل خود نیست.

بدبینی نسبت به امور خود از عوارض و  
شرایط لازم برای وجود چنین شرایطی است.

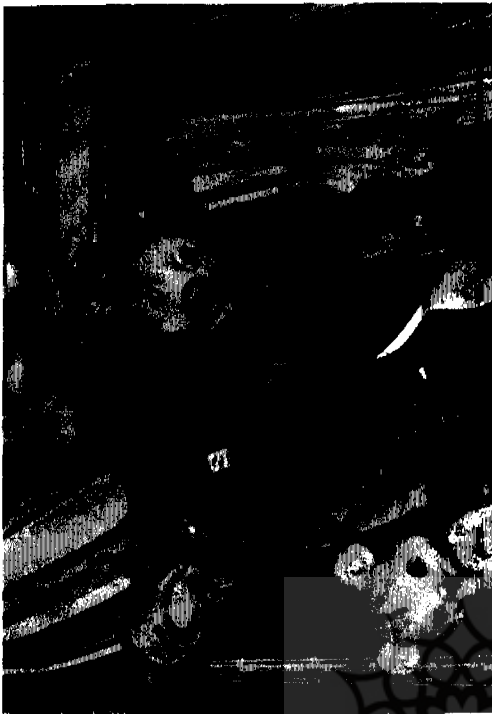
حالت بی تفاوتی که البته در بزرگسالان است  
خود می‌تواند زمینه ساز بی‌قیدی در امور  
باشد.

گاهی بدبینی و سوءظن به افراد زمینه ساز  
این حالات است که خود از بیماری‌های  
خطرناک می‌باشد.

در مواردی میل به انتقام‌گیری از شرایط  
موجود و اعتراض نسبت به آنچه که وجود دارد  
در این رابطه مؤثر است

کودکانی که دچار بهت روانی هستند و یا  
تیرگی شعور دارند قادر به اداره نظم نیستند.

گاهی این حالت برای کودکانی است که



نداشتن هدفی ملموس وقابل بهره گیری و عمل در جریان زندگی تحصیلی ، خانوادگی و .. عادات بد و ناپسندی که در بی تفاوتی و لاقیدی دامگیرش شده و در او تثبیت گشته است . گاهی هم ممکن است پای بندی به یک طرز فکر سیستم ، یا مکتبی زمینه ساز این جریسان باشد .

از جهل و نادانی افراد نسبت به وظایف و مصداق ها نیز غافل نیستیم ، بدان خاطر که برخی از افراد نمی دانند چگونه باید زندگی کنند ، کسی به آنها راه و رسم زندگی صحیح را نیاموخته و یا شرایط و امکان لازم را در اختیارش نگذاشته است .

دکتر علی قائمی



مفرات و یا وجود بحران در یک محیط که افراد را بی توجه می کند .  
و یا عدم بازخواست و کنترل در محیط زندگی افراد و بله ورها بودن افراد در زندگی .

### ع - علل تربیتی

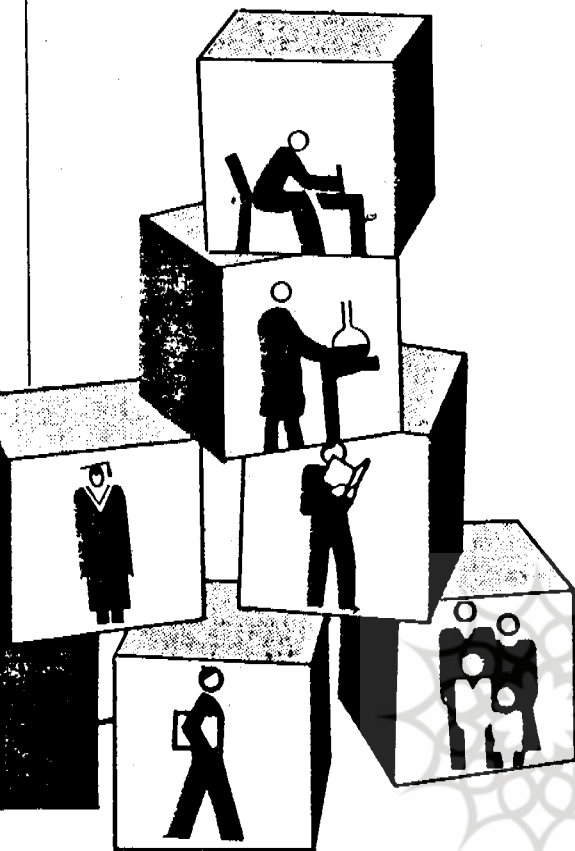
در حقیقت این مسأله هم شاخه‌ای از علل اجتماعی است . در آن به جنبه‌های تربیتی ناشی از آن اشاره می‌کنیم . اگر والدین در زندگی خود نظم و ترتیبی نداشته باشند مشکلات فراوانی در سر راه زندگی کودک قرار خواهد گرفت .

بهم ریختگی کانون ، غیبت طولانی والدین در زندگی ، مسئولیت های سنگین پدر و مادر و اگذاری تکالیف سخت و متنوع به کودک ، عدم ارائه الگویی درست در این مورد ، وجود ستمکاری و استبداد در این رابطه شدیداً " مؤثر است . این نکته هم قابل ذکر است که برخی از بچه‌ها بی نظم نیستند و در کارشان نقشه دارند ولی در اجرای نقشه آزاد نیستند و باید به آنها کمک کرد تا برنامه و کارشان منظم گردد .

### ع - علل فرهنگی

بی نظمی در مواردی دارای ریشه و جنبه بی فرهنگی است . مثلاً :  
نداشتن الگوی درست در جریان رشد که کودک از آن تبعیت کند خود در این رابطه مؤثر است .

عدم آگاهی از راه و روش درست زندگی و رعایت نظم و ضابطه بدان خاطر که آموزش لازم را نگرفته است .



ذیلاً" به بعضی از علل و عوامل عدم رعایت رفتارهای اخلاقی مجملاً" اشاره می شود .

۱ - خوب و بد که موضوع اخلاق انداز علوم دستوری و قراردادی هستند ، و قراردادهای دستورات ممکن است دستخوش تغییر قرار بگیرند لذا سندیت قوانین علمی را ندارند و انسان ممکن است که آنها را باور نکند ، یا با خودش بگوید از کجا معلوم است اینکه می گویند بد است واقعا" هم بد باشد .

۲ - در قضایای اخلاقی امر نهفته است و انسان در قبال پذیرش امر دیگران مقاوم است و کراهت دارد . زیرا طبعاً" مایل است به اراده و راهی و خواست خود عمل کند .

۳ - در ضوابط اخلاقی نهی است و وقتی به انسان بگویند چنین مکن ، اینرا دون شأن خود می داند و عاملی مقاوم در سر راه خود به حساب می آورد ، لذا نمی پسندد ، در بعضی موارد هم اگر افراد تربیت صحیحی نداشته باشند لجبازی می کنند و مخصوصاً" به همان کاری که از آن ممنوع شده اند ، عملاً" دست می-برند .

۴ - بعضی کارهای خلاف اخلاق سود مادی را تأمین و تضمین می کند و انسان طبعاً" سودجو و حریص است ، و برای دستیابی به سود بیشتر خود را به ارتکاب خلاف اخلاق مجاز می نماید مثلاً" کم فروشی ، قاچاق فروشی ، احتکار دروغگوئی ، تدلیس ، تقلب هر کدام برای مرتکبین منافعی مادی به بار می آورند ، لذا عدهای به این ضد ارزشها عمل می کنند .

۵ - انجام پاره‌های کارهای بد و عدم انجام کارهای خوب در بسیاری موارد لذت آور است . مثلاً" انسان از میوه باغ دیگری بخورد ، یا زیور

وزینت دیگری را به خود ببندد ، یا پست و منصبی را که شایستگی آنرا ندارد تصدی کند همگی مایه شور و نشاط می شوند . بنابراین انسان به عواقب آنها نمی اندیشد ، و لذت حال را بر کفراحتمالی آینده ترجیح می دهد .

در ملاکهای اخلاق ، همه حد و حرم و قید و بند است ، و انسان هم مایل است بر سر راه او در سود جوئی و لذت جوئی آزادی هیچگونه مانع و مقاومتی نباشد ، لذا کمتر به پیام اخلاقی گوش و به عمل اخلاقی تن درمی دهد .

اما اینکه چرا انتظار دارد دیگران عمل اخلاقی کنند برای آنستکه وقتی در جامعه ای راستی ، درستی ، وفاداری ، سخاوت و نظائر اینها

## بقیه از صفحہ ۲۱

برزند ، زیرا این موضوع علاوه بر اینکه بنیاد زناشویی را متزلزل می‌سازد برای کودکان نیز بزرگترین خیانت بد آنهاست ، زیرا آشیانه آنها را متلاشی می‌گرداند ، و آنان را بدبخت و پیریشان می‌سازد . زیرا کودک پدر و مادر را با هم می‌خواهد نه یکی از آنها را تنها . بعد از طلاق ، اگر پدر بچه‌ها را تحویل بگیرد و ثانیاً " ازدواج کند کودکان بیگناه ناچارند زیر دست نامادری زندگی کنند . نامادری هم هر چه خوب باشد جای مادر را نخواهد گرفت ، غالباً " هم به بچه های شوهرش اذیت و آزار خواهد کرد . اذیت‌های نامادریها را در مجلات و روزنامه ها می‌خوانید . و اگر مادر ، بچه‌ها را تحویل بگیرد گرچه بهتر از پدر می‌تواند از آنها نگهداری کند اما بهر حال جای پدر خالی است و دور بودن از پدر آنها را رنج می‌دهد . و اگر هر دو لجبازی کنند و فرزندان خویش را نزد دیگری بگذارند که وامصیبتا .

بهر حال ، زن و شوهر قبل از بچه دار شدن آزادند اما بعد از تولید نسل وظیفه دارند که از اختلافات بپرهیزند و کانون خانوادگی خویش را حتی القوه حفظ کنند و اسباب ناراحتی و اضطراب فرزندان بیگناهمشان را فراهم نسازند والا در پیشگاه عدل الهی مسوول و مؤاخذ خواهند بود .

۱ - روانشناسی تجربی

ص ۶۷۳



● ابراهیم امینی

بود ، او می‌تواند اعتماد کند و راحت به زندگی خود ادامه بدهد و از شر دیگران مصون باشد .  
در مجموع نیازها و کششهای درونی که متعدد هم هستند هر کدام از انسان چیزی می‌طلبند و انسان ناآزموده و تربیت نیافته بر طبق میل و هوی عمل می‌کند ، و تابع نفس اماره می‌شود و خود را از هر قید و بند رها می‌گرداند .

وقتی انسان خود را از پذیرش هرقاعده و دستور شرعی و اخلاقی رها نمود ، اینک تابع امیال نفسانی است . و هر چه در این اطاعت نفس بیشتر پیش برود ، گرفتارتر می‌شود ، تا آنجا که بدی را نه تنها بد نمی‌داند ، بلکه بدی را خوب می‌داند ، و از عمل بد خود دفاع هم می‌کند .

قل هل انبئکم بالاخسرین اعمالا " الذین ضل سعیمهم فی الحیوه الدنیا وهم یحسبون انهم یحسنون صنعا " .

بگو آیا خبر بدهم به شما ، به زیانبارترین عمل ، آن عمل کسی است که کوششهای او در زندگی دنیا گمراهانه است ، و گمان می‌برد که به نیکی عمل می‌کند .

هم اکنون با توجه به اینکه ، انسان در میدان عمل خلاف و مباین با اخلاق به شدت تاخت و تاز می‌کند ، و با هر تدبیر مایل است سود خود را تا مین و لذت خود را تضمین و تمایلات خود را ارضاء کند ، می‌توان فهمید که چرا پیامبران مبشر کارهای اخلاقی بوده‌اند و آن مقدار که به مردم آموزشهای اخلاقی داده‌اند ، مستقیماً " وارد آموزشهای علوم فیزیکی و ریاضی و یا آموزش فنی نشده‌اند . چون می‌دانسته‌اند که مردم خود بخود ، در علم و صنعت چسبون سودشان تا مین می‌شود خودشان فعالانسه حرکت می‌کنند .

● محمد حسن آموزگار