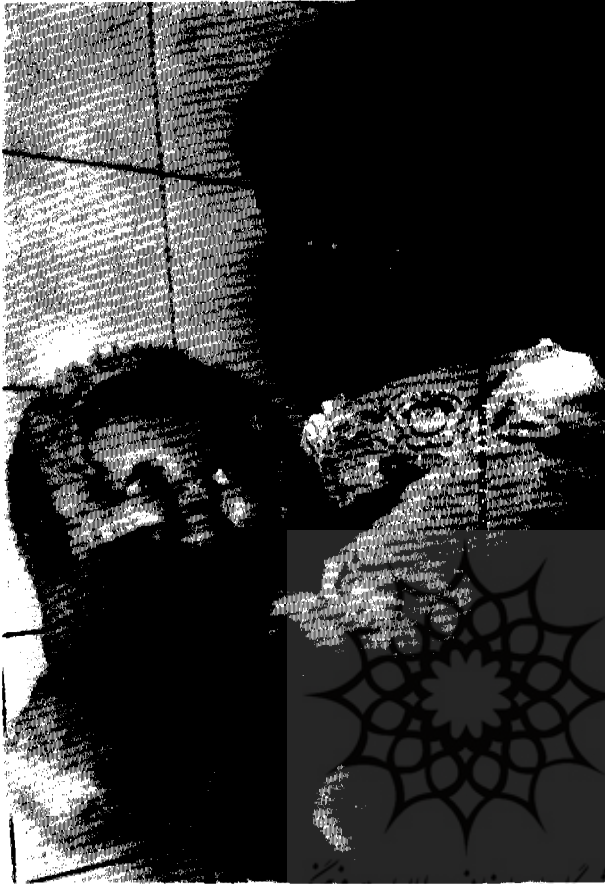


# نقش بازی

## تعلیم و تربیت



رشد می یابند .

علاوه بر همه اینها ، بازی برای کودک وسیله ایست جهت کسب تجارب اجتماعی .

یکی از نویسندگان بزرگ ونام آوره جهان می گوید : " برای کودکان بازی راهیست بسوی شناخت جهان ، جهانی که در آن بسر می برند و رسالت تغییر و دگرگون ساختن آنرا برعهده دارند . "

شخصیت کودک ضمن بازی شکل می گیرد دگرگونیهای قابل توجهی در روحیات وی روی می دهد و همه اینها گذار به مرحله عالیتر پیشرفت را برای کودک تدارک می بیند ، و از

دوران خردسالی بیش از دبستان دوران کوتاهیست ، اما در شکل دادن به شخصیت کودک نقش بسزائی دارد . کودک در این سالها نخستین دانستیها را در مورد محیط زندگی کسب می کند . رابطه اش با دیگران و مناسباتش با کار شکل می گیرد ، دارای رفتار و سلوک می گردد و خوی و سیرتش یدیدار می شود .

بازی بهترین شکل فعالیت کودک در سنین پیش از دبستان است . در جریان بازی نیروهای روحی و جسمانی کودک یعنی دقت ، حافظه ، تصور ، نظم و ترتیب ، جلالکی و مهارت و . . .

اینجا امکانات تربیتی بازی آشکار می‌گردد.

در میان اقسام بازی، بازیهای که آفریده خود کودکانست و ما آنها را بازیهای ابتکاری یا موضوعدار و نقشدار می‌نامیم اهمیت ویژه‌ای دارند. در این بازیها خردسالان آنچه را که در محیط کوچک زندگی خود از فعالیت بزرگسالان می‌بینند تقلید می‌کنند. بازیهای ابتکاری به شخصیت کودک شکل می‌بخشد و از این‌رو وسیله پرارزشی در تربیت او محسوب می‌شود. این بازیها بازتابی از زندگی اند. در آن همه چیز "دروغکی" و خیالی بنظر می‌رسد، ولی در همین محیط مشروط که تخیل کودک بوجود آورنده آن است واقعیات فراوان بچشم می‌خورد. رفتار و حرکات بازیکنان همیشه حقیقی است، احساسات و تاءثراتشان حقیقی و صادقانه است. کودک می‌داند که عروسک و خرسک بازیچه هستند، با وجود این مانند موجودی حائدار دوستشان دارد و می‌داند که خودش "راست راستکی" هوانورد یا دریانورد نیست، ولی خود را خلبانی شجاع و دریانوردی جسور احساس می‌کند که از هیچ خطری نمی‌هراسد و حتی نسبت به پیروزیش فخر و مباهات می‌کند. هنگامیکه او در بازی نقش بزرگسالان را ایفا می‌کند، این تنها یک تقلید ساده نیست، ابتکار و خلاقیت نیز در آن دیده می‌شود. کودک از تجربیات شخصی خود نیز بهره می‌گیرد.

ابتکار و خلاقیت کودکان در آفرینش موضوع بازی و در تجسس وسایل جهت عملی ساختن آن ظاهر می‌گردد. کودک باید فکر کند که به کجا سفر می‌کند و با چه وسیله‌ای؛ هواپیما یا کشتی، و این هواپیما یا کشتی را با کدام بازیچه محسم سازد. کودکان در بازیهای

ابتکاری، در واقع امر، هم بازی نویس وهم صحنه پرداز، هم کارگردان وهم هنر پیشه هستند. اما قادر نیستند ایده خود را بیروانند و همانند هنرپیشگان واقعی مدتی را برای آماده ساختن خویش صرف کنند، تنها بازیگر خویشند و آرزوهای و احساسات خود را برای خود بیان می‌دارند.

بازی راه را برای مراد و دوستی میان کودکان همسال می‌گشاید. وجود هدف واحد در بازی، گوشش جمعی برای دستیابی به این هدف و همبازیها را متحد می‌سازد. کودکان نوع بازی را خودشان انتخاب می‌کنند و خودشان آنرا سازمان می‌دهند. ضمناً "در هیچ امر دیگری چنین قوانین جدی و التزام آوری برای کودکان وجود ندارد. از این‌رو بازی به کودکان می‌آموزد که چگونه افکار خود را برای دستیابی به هدف مشترک متمرکز سازند و در آن سمت عمل کنند.

کودک ضمن بازی رفته رفته خود را عضوی از یک جمع احساس می‌کند و به ارزیابی منصفانه رفتار و کردار خویش و همبازیهایش می‌نشیند. در اینجا وظیفه مربی جلب دقت و توجه بازیکنان به اهدافی است که سبب اتحاد فکر و عمل و احساس مسئولیت مشترک و ایجاد روابط دوستانه میان آنان می‌گردد.

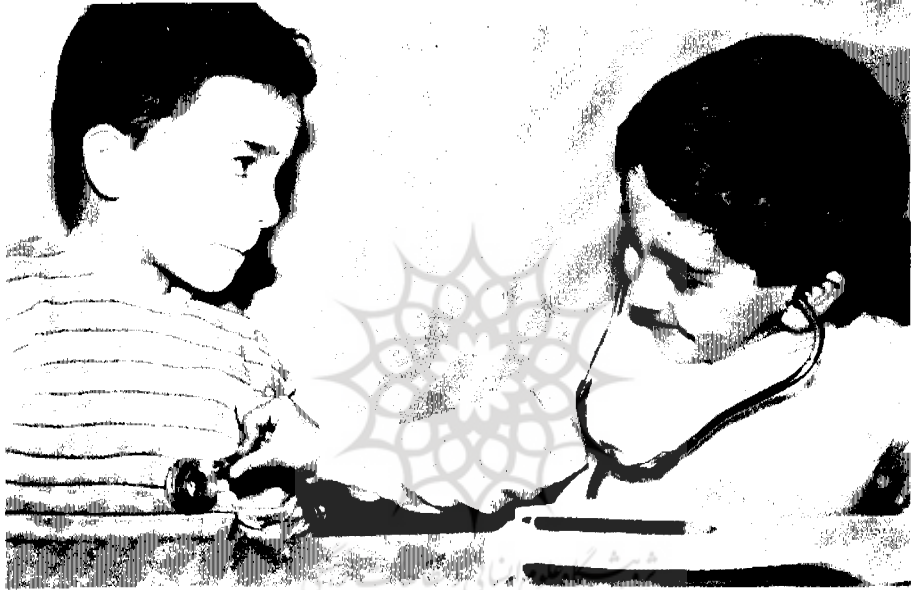
بازیهای ابتکاری دسته جمعی مکتب پرورش احساسات و عواطف کودکانست. خصایل اخلاقی که ضمن بازی شکل می‌گیرد بر رفتار کودک در زندگی روزانه‌اش تاءثیر می‌گذارد و در عین حال صفات و خصایلی که کودک در آمیزش روزانه‌اش با همسالان و بزرگسالان کسب می‌کند در بازی تکامل می‌یابد. در اینجا نقش مربی دارای اهمیت است. یک مربی ماهر می‌تواند

تصور همراه است : باید نقشی برای خودش انتخاب کند، مثلاً " پزشک ، سپس باید در ذهن خود رفتار و حرکات و گفتار او را تصور نماید . تصور کودک همچنین در تجسس ابزار و وسایلی برای اجرای نقش بکار می افتد و رشد می کند .

بازیهای جالب کودک را به وجد و سرور می آورد و نیازش را به کوشش و فعالیت بر آورده

بازیهای را سازمان دهد که پدید آورنده احساسات نیک و کردار پسندیده در کودکان باشد .

بازی عامل مهمی در پرورش عقلی کودک بشمار می رود . کودک آنچه را که در خانه یا کودکستان می آموزد ضمن بازی تکرار می کند و هنگام تکرار درباره آنها می اندیشد و معنای بسیاری از این پدیدهها برایش قابل فهم تر



می سازد . باید متذکر شد که کودک حتی در شرایط بسیار خوب و تغذیه درست ، بدون بازیهای دلچسب و جالب افسرده و پژمرده خواهد بود .

ضمن بازی همه جوانب شخصیت کودک در اتحاد و همکاری با همبازیها شکل می گیرد . بهترین راه برای پرورش روح دوستی و همکاری میان کودکان و رشد استعداد سازماندهی آنان کشاندن کودکان به بازیهای است که منعکس کننده کار بزرگسالان ، رفتار انسان دوستانه و همکاری میان انسانها باشد . ضمناً می توان

می گردد . با کمک بازیهای ابتکاری می توان مسائل مهم تربیتی را حل کرد . نقشی که کودک در بازی ابتکاری برای خود انتخاب می کند ( معلم ، مربی ، خلبان ، دریانورد . . . . ) انعکاسی است از خواستهها و آرزوهای کودک . کودک هنوز ساده اندیش است و چه بسا که عقیده اش هم تغییر کند ، ولی مهم آن است که او بشرکت در کار اجتماعی ابراز علاقه می کند و بتدریج تصورات کلی درباره اهمیت کار و نقش حرفه های گوناگون در وی بوجود می آید .

فعالیت فکری کودک ضمن بازی ، همواره با

ورفاقت ، هماهنگی برای رسیدن به هدف مشترک ، استعداد حل مناقشات بطور منصفانه ، بازی با ایجاد گروه‌های هنری کودکان مانند نقاشی ، طراحی ، مجسمه سازی و غیره پیوند نزدیک و وجوه مشترک دارد . می توان موضوع معینی را هم در بازی و هم نقاشی مشاهده کرد .



ضمن بازیهای ابتکاری و موضوع دار ، کودکان غالباً " آواز می خوانند ، می رقصند و اشعاریکه آموخته‌اند زمزمه می کنند .

بدین ترتیب بازیهای ابتکاری چون وسیله‌ای برای اهمیت در رشد همه‌جانبه کودکان با دیگر انواع فعالیت‌های آنان مربوط است و این خود ارزش والای بازیهای ابتکاری را در روند تربیتی کودک نشان می دهد . هر بقیه در صفحه ۹۰۰

خلاقیت و فعالیت فردی کودک را در بازیهای جمعی که بطرز صحیحی تشکیل یافته باشد تکامل بخشید . آموزگار مشهور ما کارنکو معتقد است که بازی خوب شبیه کارخوبست . در هر دو ، کوشش فکری و فعالیت جسمانی و شور و شوق آفرینندگی و احساس مسئولیت وجود دارد . او می گوید : " . . . کار شرکت انسان در تولیدات اجتماعی و در ایجاد ارزشهای فرهنگی و مادی و عبارات دیگر شرکت انسان در ایجاد ارزشهای اجتماعی است . بازی از چنین اصولی پیروی نمی کند رابطه مستقیم با اهداف اجتماعی ندارد ، اما غیر مستقیم با آن مربوط است . به این معنی که انسان را با همان فعالیت جسمی و روانی که لازمه کار است عادت می دهد . "

اکثر بازیها بازنمایی است از کار بزرگسالان : کودکان کارهای خانگی مادر ، مادر بزرگ ، رفتار مربیان کودکان ، پزشکان ، آموزگاران ، رانندگان ، خلبانان ، کیهان نوردان و دیگران را منعکس می سازند . از این رو در بازیها روحیه احترام به کارهای مفید برای جامعه پرورش می یابد و تمایل به شرکت در آن ظاهر می گردد .

بازی و کار ، اکثراً " بطور طبیعی ، باهم پیوند می خورد . غالباً " مشاهده می شود که کودکان برای آغاز بازی بادوق و شوق به کارهای گوناگون می پردازند ، کودکان در نقش دریا نوردان " کستی " و " حلیقه نجات " می سازند در نقش " پزشکان " و " پرسناران " ، " درمانگاه " را مهیج می کنند . . . .

در بازی خصایل اخلاقی سازندگان فردای جامعه شکل می گیرد : حس مسئولیت در مقابل جمع بخاطر انجام وظیفه محوله ، حس دوستی

# تعلیم و تربیت در پیش ارائش

هرسثوالی که درپی مطالعه برای والدین پیش می‌آید و مراجعه به روانکاو و روانشناس درپی هوشمکلی که برای آنها مطرح می‌شود، به پدر و مادر می‌باوراند که آنها قادر به پرورش فرزندشان نیستند.

ازسویی فرار از زیربار مسئولیتها، یکی از ویژگیهای زمان ماست که کاملاً "ازمسائل تربیتی فراتر می‌رود. می‌خواهند با پرداختن به سلامتی، تفریح و بازنشستگی هرکس، اوراز ناراحتیهایش برهانند و برایش اطمینان خاطر ایجاد کنند. به افراد پیشنهاد می‌شود که تمام کارهایشان را به سایرین واگذارند، و درگوشان زمزمه می‌شود: "دیگر فکر نکنید، من به‌جای شما فکر می‌کنم."

این راه حل خطرناک است، زیرا اگر کس دیگری به‌جای شما در فکر مشکلاتتان باشد، شما دیگر فکر نمی‌کنید و قدرت تحلیل و تصمیم‌گیری خود را از دست می‌دهید. درحالی‌که اندیشیدن و تصمیم گرفتن برای پروردن یک طفل لازم است. علاوه براین باید بچهارا درست بشناسیم، ولی چه‌کسی بهتر از شما و او را می‌شناسد؟ چه‌کسی بهتر می‌داند او به‌چه چیزی نیازمند است و چگونه باید آن را به‌او قبولاند؟ چه‌کسی بهتر از خودتان شرایط زندگی شما، شخصیت شما، شخصیت فرزندتان و وضع سلامتی هر دو را که مستوجب پاره‌ای رفتارها و موجد برخی موقعیتهاست، می‌شناسد؟ تعلیم و تربیت همیشه کار ظریفی بوده است و مستلزم عطف و ابتکار عمل و مهارت می‌باشد، اگر دقیق باشید این خصوصیات در مواقع احتیاج به تدریج در شما ایجاد خواهد شد.

مراجعه به متخصصین گاهی لازم است، ولی





کودکی بطور ناقص خواستار استقلال است و می-خواهد کارهایش را به تنهایی انجام دهد اغلب والدین با اومخالفت می کنند: "تو خیلی کوچکی". ولی نه، بگذارید کاری را که می خواهد انجام دهد، اعتماد شما محرک خوبی است.

اگر به خودتان اعتماد داشته باشید، اگر به فرزندتان اعتماد داشته باشید، خواهید دید که کار شما بسیار ساده خواهد شد.

این شما هستید که انگیزه های زیادی برای پرورش او دارید، و مشکلاتی را که پیش می آید با حوصله حل کنید. رته دیاتکین می گویند:

بجز در موارد جدی نباید به آن متوسل شوید. در عمل هم در زندگی یک طفل چنین موقعیتی مکرراً "پیش نمی آید".

بنابراین به خودتان اعتماد داشته باشید و راه حل مسائلی را که برایتان مطرح می شود پیدا کنید. با توجه به سن کودک مسائل متفاوتی پیش خواهد آمد. مهم این است که شما فرزندتان را خوب بشناسید، تا به هنگام لزوم بتوانید درست در برابر او عمل کنید.

از سوی دیگر شما نسبت به نسل پیشینی مزایای قابل ملاحظه ای دارید: از ۵ سال پیش محققین زیادی تمام جنبه های زندگی بچه را از هنگام تولد مورد مطالعه قرار داده اند و با بررسی طرز رفتار، هوش، واکنشهای عاطفی نیازهای او در تمام زمینه ها، رشد حسواس و بازیهایش توانسته اند تصویر او را در هر سنی رسم کنند.

اغلب رودر رویهای والدین و فرزندان نتیجه ناآشنایی با نیازها و استعداد های کودک و همچنین نتیجه برقرار کردن انضباط نامتناسب با سن بچه است. برای مثال، تحمیل آرامش به کودک چهار ساله ای که این همه رو بای دودن و نیاز به آن دارد، صحیح نیست.

بنابراین به استعداد خود به عنوان یک مربی و به فرزندتان اعتماد داشته باشید.

بچه با عقیده مخالفت با شما به دنیا نیامده است. وقتی که در ۹ ماهگی همه چیز را به زمین پرتاب می کند، وقتی در ۱۸ ماهگی حالت تهاجمی می یابد، وقتی در ۴ سالگی لگد می زند و بی نهایت عصبانی می شود، هدف او فقط شمانبستید، بلکه او در حال کسب شعور است. او را به بدجنسی متهم نکنید.

امکانات او را دست کم نگیرید. هنگامی که



وفاداری، شجاعت و شخصیت به هیچ وجه گنجانده نمی‌شود.

پاره‌ای از والدین واقعا "گمان می‌کنند خوب تربیت کردن طفل یعنی آموزش آداب معاشرت.

دختر کوچولویی که آرام روی صندلی اش می‌نشیند و وقتی بزرگتری از در وارد می‌شود جلوی پایش بلند شده، سلام می‌کند، سروصدا راه نمی‌اندازد، و هرگز نمی‌گوید که شیرینی می‌خواهد، سبب تحسین مادرهای دیگر می‌شود حتی اگر در زیر سکوت او دورویی و دروغ‌گویی نهفته باشد. درحالی که پسر کوچولوی شادی که قبل از اینکه به او تعارف کنند تقاضای بستنی می‌کند، یا حرف بزرگترها را قطع می‌کند و سرمیز غذا آواز می‌خواند، حتی اگر صادق، باهوش و صمیمی باشد، "باتربیت" خوانده نمی‌شود.

البته آموزش آداب معاشرت نیز جزئی از

"کیفیت استمرار را که لازمه تربیت کودک است نمی‌توان بجز از والدین او انتظار داشت. برای پروردن یک کودک اول قانع شوید که او باید به بشريت خدمت‌کند. یک پدر یا یک مادر می‌تواند این اعتقاد را داشته باشد ولی شخص سوم چگونه؟"

### تربیت چیست؟

آیا هرگز توجه کرده‌اید که اصطلاح "تربیت" اغلب در مورد اطفالی به کار می‌رود که موءدب هستند و طرز رفتار شان در سر میز غذا و در اجتماع صحیح است؟ و این درحقیقت تعاریفی است نسبت به والدین این کودکان؟

درمقابل، "کودک، بی تربیت" کسی است که سلام نمی‌کند، فحش می‌دهد و آرنج‌هاش را روی میز غذا می‌گذارد. همین. درکلمه "تربیت" آن طوری که رایج است مفاهیم اراده

کودکستان برود، مقابله بارشد اوست. مرتب به او نگویید: "تو هنوز خیلی کوچکی". اگر خوب دقت کنید، به نظر می رسد که در برابر تمایل کودک به بزرگ شدن، والدین علاقه ناخودآگاهی به کوچک ماندن او دارند. در این حالت رو، یا های کودک به نظر غیر عاقلانه می رسد. اگر پاهای در حال رشد را همیشه در یک اندازه کفش نگه دارید، پاها بازم رشد می کنند، اما با سختی و فشار. اگر آزادی لازم و متناسب با سن کودک از او دریغ شود، او بازم رشد می یابد، ولی در زندگی ناراحت و افسرده به نظر می رسد.

کمان نکنید بارها کردن دست فرزندتان او را از دست می دهید، برعکس او برای این کار از شما سپاسگزار خواهد بود. دریارک برای شما دسته گلی می چیند، و اگر تنها به تعطیلات

تربیت کودک است. ادب لازم بلکه ضروری است، و کودکی که آداب دان نباشد بعدها از این موضوع رنج خواهد برد. اما تربیت واقعا" معنای دیگری دارد. تربیت هنر راهبری کودک در تمام دوره" رشد اوست، اما رشد چه معنایی دارد؟ رشد یعنی جدا شدن او از گهواره اش تقلیل وابستگی اش به شما و تبدیل شدن او به یک فرد بزرگسال مستقل و خود مختار چون خودتان.

ولی انسان در سالروز ۱۸ سالگی اش "بزرگ" نمی شود، او باید مراحل مختلف نوزادی طفولیت، کودکی، و نوجوانی را پشت سر بگذارد تا به عنوان "بزرگسال" دست یابد. فراگیری سالها طول می کشد و به قیمت جداییهای تدریجی به دست می آید. از شیر گرفتن نوزاد و به مدرسه فرستادن کودک، دو مرحله ای است که جدا شدن از شما را به او می آموزد، به این ترتیب اومی فهمد که به عنوان یک بشر سرنوشتش این است که شما را ترک کند. تمایل شما به گرفتن دست طفل نوپا، او را می آزارد. هنوز درست سخن گفتن را نیاموخته است که می گوید: "من نی نی نه!" و مثل یک ترجیع بند تکرار می کند: "وقتی که من بزرگ شدم...". او برای تقلید از بابا، ماما و خواهر بزرگترش می خواهد تمام کارهایش را خودش انجام دهد. اگر مایل است لیوانش را به تنهایی به دست بگیرد، از سر بهانه جویی نیست. تمایل او به رها کردن دست شما در خیابان و یا تنها به مدرسه رفتن، کاملا طبیعی است، از ظرفی همین تمایل به بزرگ شدن است که هر روز باعث پیشرفت اومی شود. گرداندن کودک در کالسکه اش، هنگامی که می تواند راه برود، و نگاه داشتن او در خانه وقتی که سه ساله شده است و دلش می خواهد بد



برود، حتما" برایتان نامه خواهد نوشت.



## از ماجرا تا رابطه: وقتی بچه‌ای از یک رویداد

حرف می‌زند، یا سؤال می‌کند، باید به آن کاملاً توجه کرد. مه‌ری شش ساله، از این بابت گله مند بود که چرا اخیراً، برادرش هدایای بیشتری از او دریافت می‌کند، مادر شکوه و گلایه‌ها را بی‌مورد نمی‌دانست اما برای او توجیه هم نمی‌کرد که برادرش چون بزرگتر است، به همین دلیل چیزهای بیشتری هم می‌گیرد. او حتی به‌مه‌ری قول هم نداد که مورد گله را از میان ببرد. مادر می‌دانست که بچه‌ها بیشتر از آنکه به قد و اندازه و دفعات هدیه توجه داشته باشند، نگران روابط خود با والدینشان هستند. مادر گفت:

— پس توهم، هدیه: بیشتری می‌خواهی؟

بی‌آنکه حرف دیگری بزند دخترش را در آغوش گرفت. لبخند رضایت بخشی بر لبان دختر نقش بست. این پایان مکالمه‌ای بود که می‌توانست منجر به یک جروبوت طولانی شود. **از رویداد تا احساسات:** وقتی بچه‌ای از یک ماجرا حرف می‌زند، نشان دادن واکنش در پاره‌های موارد مفید است، البته نه نسبت به خود ماجرا، بلکه نسبت به احساساتی که در رابطه با آن ماجرا بوجود می‌آید.

زهره، هفت ساله، دلخور به خانه آمد برای مادرش تعریف کرد که چطور دوستش لیلا را به داخل یک جوی آب انداختند. مادر به جای پرس و جو از جزئیات ماجرا بلافاصله، به احساسات دخترش پاسخ داد:

— باید خیلی ناراحت کرده باشی؟

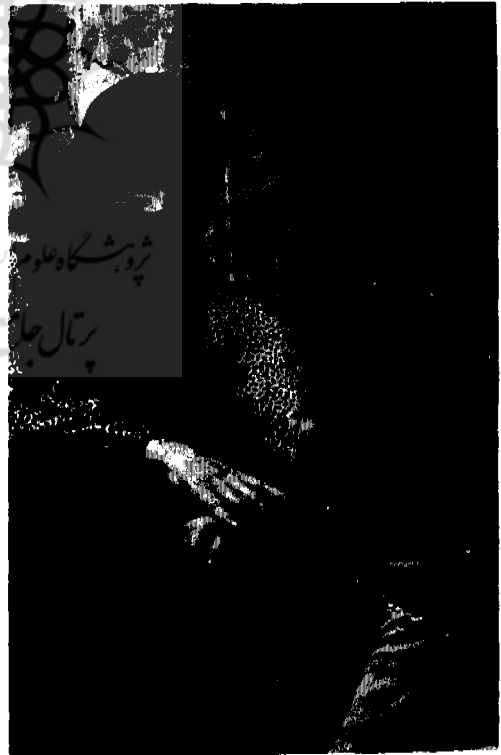
— از دست بچه‌هایی که این کار را کردند عصبانی شدی؟

— هنوز از دست آنها ناراحتی؟

زهره باتکان دادن سر به تمام این حرف‌ها پاسخ مثبت داد، اما وقتی مادر گفت:

— از این می‌ترسی که نکند بچه‌ها این کار را

# گفت و گو با کودکان



— بله، متوجه شده‌ام که در حل مسائل اشکال داری!

حرفهایی از قبیل "اگر بیشتر می‌خواندی حالا وضعت این نبود..." "چندان کمکی به طرفین نمی‌کند. چنین پاسخهایی فقط کودک



را می‌آزارد و اعتماد به نفسش را کاهش می‌دهد.

وقتی بچه می‌گوید:

— من در حساب ضعیفم...

ما می‌توانیم جدی با گفته‌اش او برخورد کنیم.

مثلاً "بگوییم:

— حساب آنقدرها هم درس ساده‌ای

نیست...

— حل بعضی از مسائل خیلی مشکل است.

— معلم باید صورت مسئله را آنقدر توضیح

بدهد تا موضوع برای شما روشن شود...

— تسلط معلم به مسائل باعث می‌شود که تو

فکر کنی در حساب ضعیف هستی...

— شرط می‌بندم توتا آخر جلسه نمی‌

نشینی!...

— ساعت امتحان خیلی سخت می‌گذرد...

— باید خیلی مواظب باشی که نمره کم

نگیری:

باتوهم بکنند؟

زهرای باادای این کلمات شروع به خندیدن کرد و این پایان خوش مکالمه‌ای بود که امکان داشت بایند و اندرزه‌های قرار دادی در باره دفاع از خود به مجلس وعظ و موعظه تبدیل شود.

وقتی یک بچه با انبوهی شکوه و گلاب‌هاز یک دوست، معلم و یا زندگی به خانه می‌آید، به جای پرس وجو درباره جزئیات مطلب بهترین کار پاسخ دادن به احساسات اوست.

علی ده‌ساله عصبانی و شکوه‌کنان به خانه آمد:

— چه زندگی مزخرفی! معلم به من گفت "دروغو!" چرا؟ چون گفتم "یادم رفته تکلیفم را ببرم!" "بعدش هم سرم داد کشید و گفت که برای شما نامه می‌نویسد.

مادر: چه روز سختی را پشت سر گذاشته‌ای!  
— حرفی را که زدی می‌توانی باز هم بزنی؟  
— خیلی بد است که توی کلاس به آدم بگویند دروغگو!

— آره، ماما!...

— شرط می‌بندم توی دلت باوید هم گفتی؟

— آوه، آره. اما شما از کجا فهمیدید؟

— ساده است، همه ما همین کار را می‌

کنیم!

— چه خوب شد، عالم جا آمد.

از عا م به خاص: وقتی بچه چیزی درباره خودش می‌گوید، غالباً "پاسخ دادن، عمل بجایی است، البته مفهوم پاسخ دادن موافقت با مخالفت با اون نیست، بلکه همین قدر که به بچه‌القاء شود، شما او را درک می‌کنید کافی است.

وقتی بچه‌ای می‌گوید:

— من در حساب ضعیفم...

کمترین کمک ما به او این است که بگوییم:

می خوانم ، اما چیزی یاد نمی گیرم ؟

— تو باهوشی ، من می دانم .

— من هم می دانم که کودن هستم !

پدر ( با فریاد ) : تو کودن نیستی !

وقتی بچه‌ای عنوان می کند که کودن ، زشت و با بداست ، ما نمی توانیم با حرف زدن و تحکم بلافاصله عقیده‌اش را عوض کنیم . وقتی چنین اندیشه‌ای برکودک مستولی شد ، مقابله ، محو کردن و تغییر آن کار ساده‌ای نیست .

بعنوان مثال در مورد بالا بچه در پاسخ فریاد پدرش می گوید :

— می دانم که منظور بدی نداری اما من هم آنقدر کودن نیستم که قبول کنم آدم زرنگی هستم .

وقتی یک بچه تصویری منفی از خودش ارائه



می دهد ، تکدیب و اعتراض ما اثر چندان مفیدی نخواهد داشت . این کار فقط باعث می شود که او در عقیده خود راسخ و ثابت قدم تر شود . بهترین کمکی که می توان کرد این است که باو نشان بدهیم نه فقط احساسات عمومی که مفهوم آنرا نیز درک می کنیم .

پسر : من کودنم !

پدر ( با تعجب ) : جدا " اینطور فکر می کنی ؟

— ... به فکر ماهم باش ! ...

— ... فکر کن برای ما چقدر سخت است که

از تو ناامید بشویم . ...

— ما می دانیم که مسأله ها خیلی ساده نیستند . ...

— ما اطمینان داریم که سعی خودت رامی- کنی . ...

یک پسر بچه دوازده ساله می گفت وقتی با کارنامه مردودی به خانه آمد مثل مرده‌ها بود . اما پدر با شیوه‌ای منطقی پذیرای او شد . عکس العمل پسر بچه این بود :

— پدر به من زندگی دوباره داد .

تقریباً " تمام پدر و مادرها از بچه‌های خود می شنوند که می گویند : " من بی استعدادم . " والدین که می دانند بچه‌شان به اندازه کافی استعداد دارد ، سعی در متقاعد کردن او و اثبات خلاف نظرش را دارند . آنها می کوشند به بچه ثابت کنند ، نه تنها بی استعداد نیست بلکه بسیار زرنگ هم هست .

پسر : من کودنم :

پدر : تو کودن نیستی !

— هستم !

— نیستی . یادت هست آنوقت که به اردو

رفته بودید چقدر باهوش بودی ؟ مسئول آموزشی اردوگاه فکر می کرد تو یکی از بهترین و باهوش ترین بچه‌ها هستی ؟ ...

— از کجای دانی که او آنطور فکر می کرد ؟

— خودش به من گفت !

— راستی ! پس چرا مرتب به من می گفت

خنگ ؟

— شوخی می کرد !

— من می دانم که کودن هستم . به این نمره

نگاه کن !

— توفیق باید کمی بیشتر درس بخوانی .

— به اندازه کافی و حتی بیشتر از دیگران



بنظر خودت ، باهوش نیستی؟

— نه!

— واین مساله عذابت می دهد؟

— بله!

— تو مدرسه هم همیشه نگرانی؟

— .... نگران رد شدن .... نمره کم

آوردن .... وقتی معلم صدايت می کند

دست پاچه می شوی ... حتی موقعی که جواب

درست را هم بلدی باز نمی توانی به سؤال

جواب بدهی .... می ترسی جواب مسخره ای

بدهی ومورد انتقاد معلم قرار بگیری ... و

بچه ها به تو بخندند . بهمین خاطر ، بیشتر

وقتها ترجیح می دهی حرفی نزنی . حندس

می زنی آن موقع رابه یاد می آوری که چیسزی

گفتی و آنها به تو خندیدند و به نظر خودت آدم

کودنی آمدی . راستی ، آن روز عصبانی وآزرده

شدی ، نیست؟

(شاید بچه از آن تجربه اش برایتان حرف

بزند .)

پدر: ببین پسر جان! به نظر من تو آدم

خوبی هستی . اما خودت طور دیگری فکری —

کنی .

این طرز حرف زدن شاید عقیده بچه را ، در

باره خودش عوض نکند اما حداقل این است که

درمورد عقایدش نسبت به خودش دچار شک و

تردید می شود . شاید پیش خودش فکر کند

"اگر پدری که مرادک می کند می گوید من آدم

خوبی هستم ، شاید درست بگوید!"

صمیمیتی که چنین مکالمه ای بوجود می آورد

شاید بچه رابه عوض کردن عقیده اش وادار کند .

وقتی یک بچه می گوید: " من آدم بدشاسی

هستم . " هیچ توجیه ودلیلی نمی تواند عقیده

اورا عوض کند . او در برابر گوشزد کردن هر

خوش شاسی دويدشاسی را جلو می کشد . تنها

کاری که می توانیم بکنیم این است که صمیمانه

به او نشان بدهیم احساساتش را درک می کنیم :

پسر: من آدم بدشاسی هستم!

مادر: جدا " اینطور فکر می کنی؟

— بله

— پس موقع بازی پیش خودت فکر می کنی

که " من برنده نمی شوم من شانس ندارم . "

— بله ، واقعا " اینطور فکر می کنم .

— توی مدرسه هم وقتی درسهایت را خوب

بلدی پیش خودت فکر می کنی " امروز که بلدم

معلم من راصدا نمی زند . "

— بله .

— اما اگر تکلیفهایت را انجام نداده باشی

\* لطفا "ورق بزنی

## ● بقیه از صفحه قبل

باخودت می‌گویی " امروز مرا صدا می‌زند ."  
— بله .

— فکر می‌کنم می‌توانی کلی مثال بیاوری !  
— حتما " . . . . مثلا " (بچه‌چند مثال می‌زند .)

— من به چیزهایی که در مورد شانس می‌گویی  
علاقه مندم . هر وقت چیزی اتفاق افتاد ، خوب  
یابد ، بیا به من بگو تا باهم در آن باره حرف  
بزنیم .

این مکالمه شاید عقیده بچه را در باره  
بدشانسی عوض نکند ، اما در صورتی که بما و الفاء  
شود مادری دارد که درکش می‌کند ، شاید ، این  
را به حساب خوش شانس بگذارد .

## آوای دمدمی مزاجی

بچه‌ها در موافقی که دلسوزی می‌کنیم ، از ما  
منتظر می‌شوند . آنها درباره والدین ، معلم‌ها  
و تمام کسانی که زیر سلطه‌شان هستند دو نوع  
احساس دارند . پدر و مادرها بسختی می‌توانند  
قبول کنند که دمدمی مزاج بودن جزء واقعیات  
زندگی است . آنها از دمدمی مزاجی خوششان  
نمی‌آید و نمی‌توانند تحمل کنند که  
بچه‌هایشان اینگونه باشند . بنظر آنها داشتن  
دو نوع احساس درباره مردم مخصوصا " اعضای  
خانواده کار خطایی است .

ما باید یاد بگیریم که بپذیریم احساسات  
دمدمی در ما و بچه‌هایمان وجود دارد . برای  
اجتناب از تضادهای غیر ضرور ، بچه‌ها باید  
بدانند که داشتن چنین احساسی طبیعی و  
معمولی است . ما با به رخ کشیدن احساس  
دمدمی مزاج بودن بچه‌ها بیشتر آنها را نگران  
می‌کنیم .

— بنظر می‌آید دوجور احساس نسبت به

معلمت داری : هم دوستش داری و هم نداری .  
— بنظر می‌آید دوجور احساس نسبت به  
برادربزرگت داری : هم او را تحسین می‌کنی هم  
از او متنفری .

— تو درباره یک موضوع دونظر داری : هم  
دلت می‌خواهد با بچه‌ها به اردو بروی ، هم  
دلت می‌خواهد توی خانه بمانی !

اگر با بچه درست صحبت کنیم آنوقت قبول  
می‌کند که داشتن احساسات درهم مسأله  
خاصی نیست . همانطور که یک بچه گفت :

— اگر احساسات درهم من درک شود ، آنوقت  
آنقدرها هم درهم نیستند .

به عبارت دیگر ، حرف زدن بصورتی که در زیر  
عنوان می‌شود ، چندان پسندیده نیست ؟  
پسر جان ، تو قاطعی هستی ! یک دقیقه



خود آزاد نیستیم، اما حق این انتخاب را داریم که چطور وجه وقت آنها را بروز دهیم، مشروط بر این که آنها را بشناسیم و نکته در همین جاست. خیلی از مردم شناخت صحیحی از احساسات ندارند. وقتی متنفر می شوند، به آنها گفته می شود که این فقط "بیزاری" است. وقتی می ترسند، به آنها گفته می شود که موردی برای ترس وجود ندارد. وقتی احساس دردمی کنند به آنها می گویند که شجاع باشند و لبخند بزنند. یک ترانه عامیانه رابه یاد می آورم که می گوید: "وقتی خوشحال نیستی وانمود کن که شادی..."

بجای این تظاهر چه پیشنهادی می کنید؟ حقیقت. آموزش احساسات می تواند به بچه ها کمک کند تا بدانند چه احساسی دارند. برای یک بچه دانستن اینکه چه احساسی دارد مهمتر از این است که چرا آنرا احساس می کند.

### قراردادن شخصیت در برابر آینه

چطور می شود به یک بچه کمک کرد تا احساساتش را بشناسد؟ ما می توانیم در مقابل احساسات اوننش یک آینه را برعهده بگیریم. یک بچه یاد می گیرد که با قرار گرفتن در برابر آینه سیمای خود را در آن ببیند و با واکنش های ما در برابر احساساتش یاد می گیرد که تصویر احساساتش را در ما ببیند.

آینه تصویر راهمانطور که هست بی کم و زیاد نشان می دهد، ما آینه ای نمی خواهیم که به ما بگوید "چه بیفاده و حشتناکی داری. از چشم هایت خون می بارد و صورتت پف کرده است. در مجموع سرووضع آشفته داری. بهتراست فکری به حال خودت بکنی."

اگر چنین آئینه جادویی و سخنگویی وجود

بقیه در صفحه ۹۵

دوستت را دوست داری، همان وقت هم از او منزجری. تصمیم خودت را بگیر، یکی را انتخاب کن.

واقعیت فریبنده طبع بشری می گوید، آنجا که عشق یافت می شود، تنفر نیز وجود دارد. جایی که تحسین وجود دارد، رشک نیز یافت می شود، جایی که از خود گذشتگی را بتوان دید، عداوت هم خود نمایی می کند، آنجا که موفقیت هست، بیم از آینده نیز وجود دارد. تو باید بیش از حد منطقی باشی تا قبول کنی تمام احساسات مشروع و برحق هستند، مثبت منفی و همچنین دمدمی مزاج بودن.

از ته دل قبول کردن یک چنین مفاهیمی کار ساده ای نیست. تربیت دوران طفولیت و تحصیلات و آموزش بزرگسالی، تصویر متضادی به ما ارائه می دهند. به ما یاد داده اند که احساسات منفی "بد" هستند و نباید احساس بنوند و یا اینکه ما باید بخاطر وجود آنها شرمند باشیم.

روش های علمی جدید می گویند که فقط اعمال واقعی می توانند مورد تضاد "بد" یا "خوب" قرار بگیرند و اعمال تصوری از این قاعده برکنارند. فقط رفتارها می توانند محکوم شوند یا مورد ستایش قرار گیرند. احساسات نمی توانند و نباید در این چارچوب قرار داده شوند.

احساسات پاره ای از میراث ژنتیکی ما است. ما می توانیم آنها را شناسیم، پرندکان پرواز می کنند و انسانها احساس می نمایند. بعضی اوقات خوشحالیم، و برخی مواقع نه، اما مطمئناً "اوناتی در زندگی پیش می آید که احساس خشم، ترس، غم، خوشی، آز، گناه، خوشحالی و دلخوری داریم. ما اگر چه در انتخاب احساسات درونی

نسبت به آنچه در قیامت نصیب انسان می شود اندک و ناچیز است. (نساء ۴)  $\frac{4}{77}$  قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى

## اصالت آخرت

(ارزش) کالای دنیا اندک است، و آخرت برای کسی که تقوا دارد، بهتر است، در این مورد می فرماید: (انفال ۸)  $\frac{8}{67}$  تَرِبْدُونَ عَرَصَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُبْدِ الْآخِرَةَ

شما متاع دنیارا می خواهید، و خداوند (برای شما) آخرت را می خواهد.

خواسته های انسان بسیار است و هیچ کدام از خواسته های او پایان پذیر نیستند و دنیا ظرفیت آنها ندارد که همه نیازهای انسان را مرتفع کند و به یک تعبیر شاید بتوان گفت که انسان برای این دنیا خلق نشده است. مشکل بزرگان دنیا این بوده است که مردم بسادگی قیامت را باور نمی کرده اند. میان دنیا و آخرت تضاد نیست، امامیان فزون خواهی انسان در دنیا و بهره مند بیهی او در آخرت تضاد هست. انسان برای اینکه در قیامت سعادت مند باشد، بایستی در دنیا از بعضی لذتها و تمتعات صرف نظر کند. در نمودار زیر توجه و علاقه انسان نسبت به دنیا و نتردید و دیرباوری او نسبت به آخرت و خصوصیات هر کدام از دنیا و آخرت ارائه شده است.

نظامهای تربیتی متداول دنیا عموماً "ناظر به رفاه و خوش زیستی انسان در دنیا هستند. هدف دانشگاههای بزرگ دنیا تامین امکانات برای رفع نیازهای مادی مردمان کشورشان است. تحقیقات و خدمات پزشکی، مهندسی، نظامی و هنری عموماً "بعدمادی دارند و مربوط به زندگی انسان در دنیا می شوند، پیشرفت در این علوم از نظر اسلام معقول و عه نبوده و واجب کفائی است. در اسلام زندگی در دنیا هدف اصلی نیست، بلکه می فرماید:

(اعلی ۸۷)  $\frac{87}{16}$  بَلْ تَوَسَّوْنَ الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَنْتُمْ لَا

بلکه اختیار می کنید زندگی دنیا را، در حالیکه آخرت بهتر و پاینده تر است. در اسلام زندگی دنیا در مقام مقایسه با آخرت بازبچه ای بیش نیست. در سوره البقره ضمن آیات اول سوره فرموده است این کتاب که هادی اهل تقوی است، آنگاه یکی از مشخصه های متقین را یقین به قیامت برمی شمارد.

آنچه از نعمتها و زیباییها در دنیا هستند

شهرت — احترام — ریاست — سلطه

جاذبه — دردسترس — لذت — رفاه — نملک — دنیا — طالب — طبعاً

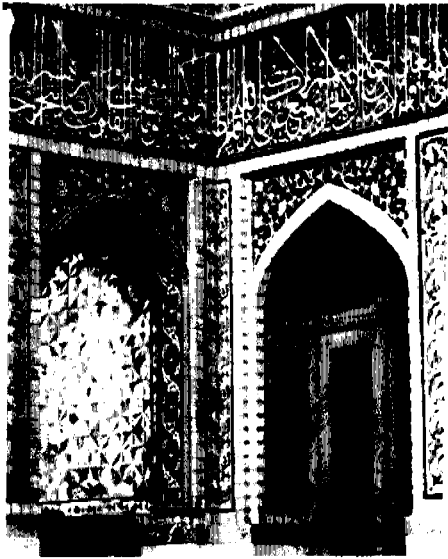
دارای قدرت تمیز — اختیار — فرصت — انسان

به لحاظ طبیعت خاکی

مستلزم

اطاعت — عبادت — دوزان تجربه

رعایت حدود و قیود — چشم پوشی از لذات — وعده — که — به آخرت — مردداست



در نظام تربیتی اسلام تاکید زیاد روی برهیز از دنیا دوستی، تعدی، دروغ، خود-خواهی و نظائر اینها است. انسان تکلیف به انجام عبادات، و رعایت دستورات و تکالیف دفاع از دین، اعانت به نیکی، و نظائر اینها است. پذیرش این دستورات چندان به مزاج انسان خوش نمی آید.

امیدهایی که به انسان داده شده است که در قیامت بهره‌مندهای فراوانی خواهد بود و زندگی جدید و پایان ناپذیری هست. . . . . اعتقاد به قیامت که از تجربه دوراست و بخاطر آن بایستی از پاره‌ای لذات چشم پوشی کرد کار سختی است، و تفاوت عمده نظامات تربیتی موجود در دنیا بانظام تربیتی اسلام در همین است.

گیرد، در اینصورت است که به فهم صحیح می رسد.

(آل عمران ۳) قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ  
 ۱۱۸  
 إِنَّ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

بتحقیق آشکار کردیم برای شما آیات را اگر عقل خود را بکار گیرید.

گرایشانی در انسانها بوده و هست که بعد عقلانی نداشته، خداوند اینگونه مشغولیتها را مذمت فرموده (انبیاء ۲۱) أَفَلَا لَكُمْ  
 ۶۷  
 وَلِيًّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ.

لعنت باد بر شما و بر آنچه غیر از خداوند می پرستید. آیا عقل خود را بکار نمی گیرید؟

بانوجه به اینکه اعتلای حقیقی مقام انسانی در گرو حس بکارگیری عقل است، نتیجه می-گیریم که دستگاههای تربیتی یعنی مدارس و دانشکده ها بایستی موجباتی فراهم کنند که دانش آموزان و دانشجویان بطور شایسته‌ای عقل خودشان را بکار گیرند.

\_\_\_\_\_ لطفاً "ورق بزیند"

مهمترین عامل محرکه‌ای که بر فعالیتهای انسان اثر می گذارد اعتقادات اوست. اعتقاد و ایمان نایدانجا موثر است که عقل و تدبیر و عواطف انسان را فرامی گیرد و برجستگی ترین اعمال حیاتی نظیر خوردن، آشامیدن و نگاه کردن و گوش دادن و راه رفتن اثر می نهد، در نظام تربیتی اسلام نقطه آغازین تربیت ایجاد و یا اصلاح اعتقاد است.

### عقل و فکر

عقل و فکر بالاترین اعتبار را در وجود انسان دارا است. بکارگیری عقل می تواند حق را از باطل و خطا را از صواب تشخیص بدهد. از جمله شرایط تکلیف عقل سالم داشتن است، می توان گفت به انسان چون عقل اعطاء شده است مکلف گردیده. از انسان خواسته شده است که عقل خود را نیکو بکار





است .

(زمر ۳۹) قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ  
يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

بگو آیا برابرند کسانی که می دانند ، بسا  
کسانی که نمی دانند .

طبق تصریح قرآن کریم دسته‌ای از مردم  
مکلف اند که برای اخذ علم مسافرت کنند .  
(توبه ۹) فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ  
طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ  
إِذَا رَجَعُوا

پس چرا نرفتند از هر گروهی از ایشان جمعی  
تا دانش آموزند در دین و پس از بازگشت  
قومشان را انداز کنند . مساله تربیت براساس  
معمول و متداول شامل هدف ، برنامه ، روش  
ارزشیابی و کاربرد است ، این عناصر در مدارس  
و در دانشکده ها مطرح می شوند و برای آماده  
کردن کودکان و نوجوانان جهت ورود به زندگی  
بزرگسالی و ایفای نقش عضویت اجتماعی  
سازمان و تشکیلاتی دارند .

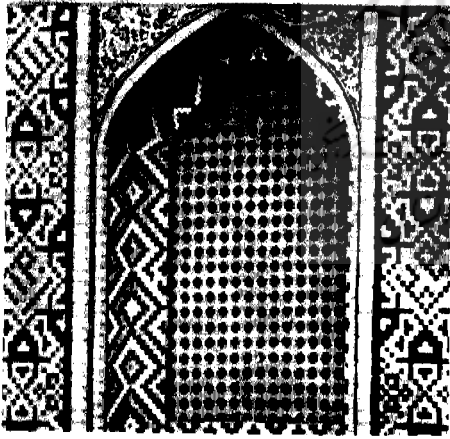
## تحصیل علم

دینداری صحیح مستلزم تحصیل علم است  
شخص برای اینکه اعتقاد صحیحی بدست آورد  
و از قوه عقل بطریق سود بخشی بهره گیرد  
بایستی علم و معرفت را از منابع موثق آن اخذ  
کند . پیشوایان ما مردم را به سه طبقه تقسیم  
کرده‌اند ، الف : عالم ربانی ب : دانش‌آموز بر راه  
نجات . دسته سوم مردمی که مثل پشه‌ها  
پراکنده‌اند .

با اینکه تعقل راه دست یابی به حقائق  
است ، مع الوصف عقل راهنما می‌خواهد و عقل  
دوتا است یکی عقل طبیعی که همانکس سوا  
مجانین دارا هستند ، دوم عقل اکتسابی  
اولی مثل چشم است و دومی مانند نور ، در نور  
است که چشم کار می کند . علم را از اهلش  
باید آموخت و اهل کسی است که خود از آایشها  
مصون باشد . از علما در کلام مجید توصیف شده

تعالی اسماء را به آدم آموخت و در اولین سوره نازله بر پیامبر آمده است که بنام پروردگارت بخوان و حق تعالی فرموده است اما نام به امر ماهدایت می کنند. از جمله خصوصیات الهی تربیت اسلامی، کامل بودن، مناسبت با فطرت آدمی جاودانگی، منتهی شدن به سعادت ابدی است.

ب - جنبه هدایتی : در این مورد نوشته اند خداوند اولین هادی بشر است هدایت شامل هدایت تکوینی و تشریحی است. ممول هدایت تکوینی همه چیز را فرا می گیرد. هدایت تشریحی به توسط انبیاء انجام شده است، عامل درونی هدایت انسان عقل اوست، پذیرش یا عدم قبول دین از طریق تشریحی به عهده خود انسانست و اگر اهی در قبولان دین نیست. هدایت در ابعاد عقلانی، اجتماعی، عاطفی و بدنی انجام می پذیرد.



۱ - تفسیر المیزان جلد ۳۴ صفحه ۴۹

۲ - آقای دکتر علی شریعتمداری

هرگاه تعلیم و تربیت را منحصر به فعالیت مدارس و سازمان و برنامه و معلم و شاگرد و تدارکات مربوط به آنها بدانیم، اینگونه فعالیتها از دیر باز و از صدر اسلام در مساجد و مدارس معمول بوده است. مجالس درس حضرت امام صادق در قرن دوم هجری شاهد آنست.

اگر به تربیت بعد گسترده ای بدهیم و مشتمل بر تربیت فنی، تربیت شهروند، تربیت سیاسی، تربیت اربابان حرف و مشاغل تربیت کادر اداری و نظامی و تربیت زمامدار بدانیم در اینصورت چیزی از شؤون انسان باقی نمی ماند، که خارج از حوزه تربیت باشد. نظام تربیتی اسلام رامی توان جامع همه این ابعاد دانست، زیرا در احکام و فقه و تعلیم اسلامی هیچ امری از خرد و کلان نیست که مطرح نشده باشد. قرآن کریم تبیینی جامع از تمام امور تربیتی به هر وسعتی که در نظر گیریم داراست. افضل همه تربیت شدگان مکتب قرآنی ذات اقدس رسول خداست که جامع تمام فضائل و کمالات و مایه فخر بشر است. قرآن کریم هیچ امری از امور دنیا و آخرت انسان را فروگذار ننموده است، اختصاصاً "هر چیزی را که وسیله سعادت مندی انسان است بیان داشته.

نحل (۱۶) وَزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ بُرْهَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ و فرموده فرستادیم بر تو این کتاب را که بیانی کامل برای همه چیز، و هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است.

در کتاب تعلیم و تربیت اسلامی (۲) نالیف آقای دکتر شریعتمداری ویژگیهای نظام بشرح زیر بر شمرده شده است الف - جنبه الهی : در شرح آن آورده اند پیامبر فرمود پروردگارم مرا ادب کرد و نیکو گردانید تربیت مرا و خداوند

برای کودک برنامه تهیه کنید و از او بخواهید تا حدود امکان به این برنامه توجه کند. در این برنامه معلوم باشد ساعت خور و خواب و نظافت و زندگی و مطالعه و کار و استراحت او چگونه است و هم معلوم باشد وقت بازی و گردش او چه زمانی است.

تنظیم برنامه باید به گونه‌ای باشد که طفل در سایه عمل به آنها به نتایج لذتبخشی برسد که این خود عامل مناسبی برای ایجاد عادت است. و هم این برنامه نباید به گونه‌ای باشد که طفل از آن احساس خستگی کند و به ستوه آید. برای این اساس مقررات باید منطقی، مستدل، انعطاف - پذیر و بدور از تضاد و تعارض با دیگر برنامه‌ها باشد.

برنامه برای او معین کنید و لسی مته بر خشخاش نگذارید. ساعت معینی بخواهد و لسی نه بگونه‌ای که اگر دقیقه‌ای ناه‌خیر شد همه چیز را درویرانی و فساد ببینیم. او کار کند و با تفریح کار روزانه خود را گزارش دهد. این کار از سنین قبل از ۷ امکان پذیر است.

#### ۴ - جنبه الگوئی

والدین و مربیان خود باید عامل و مجری نظم باشند، آنچه را که می گویند مورد توجه و عمل قرار دهند، تا کودکان از آنها تقلید کنند. اگر والدین خود عامل به نظم نباشند حتی تنبیهاات هم بخودی خود نفعی را دربر نخواهد داشت.

کودکان بخشی از مکتسبات و آموخته‌های خود را از طریق دیدن نمونه‌ها و الگوها فرا می گیرند. استمرار در رفتاری معین زمینه ساز این حالات و شرایط است. گاهی خود در حضور کودک سرگرم سروسامان دادن امور شوید، اشیاء را در جای خود قرار دهید، شستشو و نظافت رختخواب خود را روی ضابطه انجام دهید و بگه کودک عملاً " سازمان دهی بیاموزد.

#### ۵ - تنظیم برنامه



کار ساز است.

### ۸- زمینه سازی برای عادت

عادات در اثر تکرار و تمرین بدست می آیند. اگر بتوانیم رعایت نظم را برای کودک بخشی از زندگی اش سازیم در آن صورت خواهیم دید که او تدریجا "بدان عادت خواهد کرد. و وقتی کودک به چیزی عادت کند در آن صورت کار دشواری در پیش نخواهد داشت.

مثلا" باید به کودک عادت داد که هر روز پس از بازگشت از بازی، مدرسه و... دست و صورت خود را بشوید، روزهای جمعه ناخن خود را بگیرد. هفته ای دو بار استحمام کند، قبل از بازی لباس اصلی و بیرون خود را درآورد.

در طریق ایجاد عادت مراقبت دائم لازم است، سازندگی اندیشه او اصلی است که باید رعایت شود، در مورد خطا و اشتباه باید تذکرات لازم را به او داد، جلوی اهمال کاری او را باید گرفت، با تذکری اصلاحی باید او را به راه آورد. در ایجاد عادت تعریف و تمجید خواهیم داشت از سلامتی، رشد، تقویت، وقت شناسی سرعت در اتخاذ تصمیم و وظیفه شناسی. البته باید موجبات آن را در کودک فراهم کرد و اسباب و ابزار لازم را در اختیارش گذارد.

### استفاده از عوامل کمکی

در طریق ایجاد نظم و ضابطه برای زندگی کودک می توان از عوامل کمکی بسیاری استفاده کرد. از جمله این عوامل بازی است. ما از طریق بازی می توانیم صفات پسندیده لطفا" ورق بزنید

### ۶- نشان دادن آثار

برای تعقیب و تداوم راه ضروری است در مواردی کودک فواید و آثار عمل به نظم را دریابد و متوجه گردد که رعایت آن برای او خوب است و زمینه ساز صرفه جوئی ها در وقت و عمر و تلاش است و حتی آواز استراحت بیشتری بر خوردار می شود.

گاهی در اثر رعایت نظم به او نشان دهید که او در تاریکی هم می تواند وفلم و دفتر خود را بیاورد بدون اینکه احتیاج به چراغی داشته باشد. وجود چنین شرایط و امکاناتی می تواند اثری عمیق در زندگی کودک برجای بگذارد و او را جدا "مخلافه مند به رعایت نظم کند. البته گاهی هم می توان زیانهای بی-نظمی را بر شمرد و عملا" به او نشان داد که چه خسارتی بر اثر آن پدید می آید.

### ۷- سپردن مسئولیت

در مواردی برای تمرین عملی نظم مسئولیتی را به کودک بسپارید و از او بخواهید که آن را به انجام رساند. مسئولیت نظم وسایل و اشیاء اطاق را به او واگذار کنید. تنظیم سفره و وسایل روی آن را به او بدهید و این کار از حدود سنین ۶ امکان پذیر است.

از حدود سنین ۶ می توان از کودک خواست که اشیاء و اثاثیه خود را منظم کند، وسایل و ابزار خود را تمیز نماید، در سنین ۷ می توان از او درخواست کرد که میز خود را تمیز کند، روی هر کشو اتیکت بچسباند و زندگی شخصی را سر و سامان دهد و البته تشویق و تحسین در این رابطه

★ بقیه از صفحه قبل

بخواهد. کودک باید بداند که عدم رعایت نظم ناخوشایندی چه کسی را بدنبال می آورد. این خواستاری باید همراه با تشویق و تنبیه باشد بدین معنی: بهنگامی که او آن را رعایت کند مورد تشویق و تقدیر قرار گیرد و در آنگاه که خود داری کرد دچار محرومیت و حتی تنبیه گردد. ولی تنبیه لازم نیست به صورت کتک زدن و آزار دادن باشد، در مواردی می تواند بصورت اخطار، تهدید، تحکم، توبیخ و . . . . باشد.

### برهیزرها

در ایجاد زمینه وعادت برای نظم از شرایط و اقداماتی باید برهیز کرد که اهم آنها بدین قرار است: تنبیهات بویژه تنبیهات بدنی بی نظمی کودک را اصلاح نمی کند و اگر هم اصلاح کند پایدار نمی ماند.

امروپه‌ی های شدید هم در این زمینه کار ساز نیستند. اصل بر این است که نظم در اندرون وجود افراد رخنه و نفوذ کند و او آن را با جان و دل پذیرا گردد. شیوه‌های آمرانه امروز مردود شمرده شده‌اند.

تشویق و تحسین‌ها از نقاط مثبت و سازنده بر مراتب سازنده‌تر از سرزنش‌هاست و می تواند فرد را از شرایط نامطلوب رهائی بخشد. در نظم نباید زیاد سختگیر باشیم که در آن صورت خطر عصیان و انفجار خواهد بود.

وضع بهمین گونه است در رابطه با خشونت‌ها که اثرات منفی به بار می آورند. سعی‌ها باید متوجه آن باشد که در او رغبتی برای ایجاد نظم و رعایت آن بدید آید و ناو نخواهد کارها سروسامان پیدا نخواهد کرد.

★ دکتر علی قائمی

و فضایل اخلاقی بسیاری را در کودک پدید آوریم. به او درس شجاعت، کمک به دیگران همکاری و معاضدت و نظم و ترتیب بدهیم. آموزش مناسبات دوستانه و تنظیم روابط معاشرت هم در سایه آن میسر است.

برخی از بازیهاست که انجام آن مبتنی بر رعایت قوانین و مقررات است. مثل بازیهای نظامی و اعمالی مثل نظام جمع، دوامدادی قایم باشک، بازی سکوت، بازی جهش و حرکت بر اساس ضوابط و شماره‌ها و . . . .

از دیگر عوامل کمکی در این راه پندگوئی خیرخواهی و اعلام محبت است. باید به آنها تفهیم کنیم که دوست‌شان داریم ولی اگر رعایت نظم و ترتیب را بکنند بیشتر دوست‌شان خواهیم داشت. رفیق و نرمی، نادیده گرفتن عفو و گذشت در این زمینه از دیگر عوامل است. هم چنین تشویق‌ها و تحسین‌ها، دادن امتیازات برای نظم و ترتیب و . . . .

### خواستاری اجرا

شیوه‌های نظم دهی و کیفیت آن را بیان کردیم. آنچه مهم است خواستاری اجراست. در این زمینه نظم و حوصله مطرح است و والدین و مربیان باید هماهنگی‌های لازم را در این زمینه داشته باشند. اصولاً "وضع نظم به گونه‌ای است که آن را با سیستم پراکنده وجدای از هم نمی توان ایجاد کرد. باید خانه و مدرسه در این رابطه هماهنگ باشند.

خواستاری نظم در خانواده باید واحد باشد آنچنان که یکی دستور دهد و همه آن را رعایت کنند. آنچنان نباشد که هرکس نظمی را از فردی

# چراغ زندگی

مرتضی امامی (پرستو)

ای وجودت اصل هر سازندگی  
 ای میان اجتماع شناخته  
 سوی تو بیوسته‌ام باشد نیاز  
 بهتر از دنیای من فردای من  
 از تو دیدم مهربانیها بسی  
 ای نبودن را تو باشی اصل بود  
 بعد حق پیش تو شاید بندگی  
 چشمه امیدمهر و رحمتی  
 دور باشی از بلا و از گزند  
 آفرین بر تو هزاران آفرین  
 سوختی تاروح من پرداختی  
 تا فروزانم کنی خودسوختی  
 رهنمای خوب فرداهای من  
 با تو آری دولت پاینده‌ام  
 بس حدایی از تو کاری مشکلت  
 نقطه آغاز و پایان منی  
 بدر عشقت بردل و جان ریخته  
 دوری تو در خیال من میاد

ای معلم ای چراغ زندگی  
 ای سراپا عاشق و جانباخته  
 ای امید و آرزوهای دراز  
 با تو زیبا می شود دنیای من  
 مهربانتر از تو کی باشد کسی  
 ای وجودت معنی اصل وجود  
 بانوسر مست از حیات و زندگی  
 ای که تو شایسته هر خدمتی  
 تاحیهان باقی است نامت سربلند  
 درنگاهت رمز هستی آفرین  
 با همه سختی بیایم ساختی  
 شمع دانش بر دلم افروختی  
 محرم پنهان و بیداهای من  
 از تو روشن می شود آینده‌ام  
 حلقه مهر تو برگوش دلست  
 باش جاویدان که در جان منی  
 با " پرستو " مهر تو آمیخته  
 نامحبتهای تو دارم بیاد



# پوسیدگی‌های دندانی و نحوه مقابله با آنها



مرکزی دندان، مغز دندان که حاوی اعصاب و عروق دندان است واقع شده است. ساختمان ریشه دندان نیز همانند تاج دندان است با این تفاوت که در قسمت خارجی آن بجای مینا سیمان وجود دارد.

دراولین بحث پس از اشاره مختصری به ساختمان دندان، در مورد پوسیدگی دندانی و علل آن صحبت می‌شود. سپس در مورد یکی از راههای مقابله با آن که پرکردن و ترمیم دندانهای پوسیده است اطلاعاتی در اختیار خوانندگان گذارده می‌شود.

## پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان بیماری است که قسمتهای سخت دندان را مبتلا می‌سازد. شایع‌ترین و قدیمی‌ترین بیماری مزمنی است که انسان به آن دچار می‌شود. از مشخصات آن از دست

## ساختمان دندان

تاج دندان در خارج بوسیله مینا که سخت‌ترین بافت بدن انسان است پوشیده شده است. در زیر مینا عاج دندان قرار دارد و در قسمت

رفتن قسمتهای معدنی دندان و سپس تخریب قسمتهای غیر معدنی دندان است. پوسیدگی دندان از تدریج بلعظ در بین مردم بعنوان کرم - خوردگی معروف شده است. بایستی گفته شود که دردندان پوسیده هیچ گونه گرمی وجود ندارد.

### علل ایجاد پوسیدگی و راههای تشخیص آن

پوسیدگی دندانی بعقل مختلف ایجاد می شود و تنها یک علت بخصوص را نمی توان برای آن ذکر نمود. اما آنچه را که بعنوان مهمترین عامل ایجاد پوسیدگی می توان نام برد، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و باقی ماندن بقایای غذایی بخصوص موافقندی به مدت طولانی در دهان و در روی دندانهاست. باقی ماندن بقایای غذایی بمدت طولانی در روی دندانها محیط مناسبی را برای فعالیت میکروبیهای طبیعی دهان ایجاد می نماید که در نتیجه فعالیت میکروبیهای فوق الذکر از مهمترین علل ایجاد پوسیدگی است.

در صورت عدم رعایت بهداشت دهان پوسیدگی دندانی بفاصله کوتاهی پس از رویش دندانها شروع می شود. پوسیدگی خیلی جلوتر از آنکه برای شخص ایجاد حساسیت و ناراحتی و درد بنماید و یا اینکه بتواند در آئینه آنرا ببیند، ایجاد شده است. تنها با معاینه دقیق دندانها توسط دندانپزشک و استفاده از رادیو-گرافی (عکس) دندان می توان بوجود این نوع پوسیدگیها در مراحل اولیه پی برد.

پوسیدگیها در سطوح برجسته و صاف دندانها بوجود می آیند. پوسیدگی شیارهای دندانها اکثرا سیاه یا قهوه ای رنگ است. گاهی بعلاست

استحکام بیشتر مینای دندان، پس از ایجاد منفذی در مینای دندان و رسیدن آن به عاج عاج دندان از زیر پوسیده می شود و برنگ سفید گچی درمی آید. در اکثر حالات وقتی که پوسیدگی بحد فاصل مینا و عاج دندان می رسد، بدون تخریب بیشتر مینا در عاج دندان توسعه می یابد. پس از ایجاد حفره های بزرگ در عاج، مینای روی آن فرو می ریزد و آنگاه شخص متوجه وجود ناراحتی دندان می شود و بدون اطلاع از نحوه ایجاد آن می گوید که دندانم شکسته است و قبل از آن سالم بوده و هیچ گونه ناراحتی نداشته است. در گذشته همین حالت از پوسیدگی سبب شده بود که تصور شود که پوسیدگی از داخل دندان نیز می تواند ایجاد شود و دندان را از بین ببرد. لازم است گفته شود که همیشه پوسیدگی از خارج دندان شروع می شود و حتما منفذ کوچکی در روی دندان و در شروع پوسیدگی وجود داشته و با ایجاد شده است. ولی در اکثر حالات پوسیدگی وسیعاً به سطح خارجی دندان باز است و در این حالت پیشرفت آن نیز کندتر است.

دندانها از سطوح صافی که با هم در تماسند بیشتر از سایر سطوح صاف پوسیده می شوند. باقی ماندن بقایای غذایی و میکربها در این سطوح (بین دندانها) که براحتی قابل تمیز کردن نیستند سبب ایجاد پوسیدگی می شود. در سطح داخلی و خارجی طوق دندانها (گردن دندانها) نیز پوسیدگی زیاد دیده می شود. پوسیدگی در بعضی موارد خیلی سریع پیشرفت می نماید. در این حالت رنگ پوسیدگی زرد روشن بوده و با درد و ناراحتی همراه است و سریعاً بعصب دندان می رسد. این نوع پوسیدگی در سطح دندان بصورت منطقه کوچکی دیده می-



دندان است. اگر پوسیدگی دندان بعضب رسیده باشد، درد دندان پس از مدتی از بین می رود و عصب دندان عفونی می شود و شاید مدتها بدون درد بماند. گاهی اوقات این دندانها آهسته می نمایند و مجددا درد شدیدی ایجاد می کنند و در مواردی نیز غیر قابل درمان می شوند. بنابراین از بین رفتن درد دندان بدون هیچ گونه معالجه نشانه بهبودی ناراحتی دندان نیست و دندان مبتلا بایستی معالجه شود.

#### نحوه مقابله با پوسیدگیهای دندانی

بدون طریق عمده می توان با پوسیدگیهای دندانی مقابله نمود: ۱- پیشگیری ۲- درمان ۱- پیشگیری: تازمانی که پوسیدگی ایجاد نشده است و بخصوص در مواردی که شرایط برای ایجاد آن مناسب است، با رعایت کامل بهداشت دهان و دندان و بکارگیری راههای مختلف پیشگیری که از عهده این بحث خارج است می توان از بروز آنها جلوگیری نمود.

شود. نوع دیگری از پوسیدگی وجود دارد که بکنندگی پیشرفت می نماید. سطح آن وسیع و عمق آن کمتر است. رنگ آن قهوه ای تیره است. کمتر دردناک بوده و کمتر بعضب دندان می رسد. گاهی اوقات پوسیدگی در اطراف پُر کردگی های قدیمی نیز ایجاد می شود. علت آن اکثرا بعلت نفوذ میکروبها و بقایای غذائی بداخل شیارهای بین پرکردگی و دندان است. بعضی از انواع پوسیدگی نیز در مراحل اولیه و در شرایط بخصوص پیشرفتشان متوقف می شود و سالها بهمان حال باقی می مانند.

اولین علامتی که پوسیدگی برای بیمار ایجاد می نماید معمولا حساسیت به سرما و گرمای شیرینی است. اگر تا این مرحله پوسیدگی درمان نشده است، بایستی دندانها حتما "بوسیله دندانپزشک معاینه شوند. پیشرفت بیشتر پوسیدگی علاوه بر تخریب بیشتر دندان بعضب دندان می رسد و ایجاد درد شدید دندان می نماید. در این حالت است که درمان دندان شامل درآوردن عصب دندان و برکردن ریشه و نساج



قرار گیرند. دندانهای شیری در سنین کودکی عهده دار جویدن غذا هستند که طفل احتیاج زیادی به مواد غذایی و ویتامین هاو غیره دارد. زیرا طفل در حال رشد سریع است. بنابراین اگر دندانهای شیری پوسیده شوند و جویدن غذای طفل مختل شود، از نظر رشد عمومی دچار مشکلاتی می گردد. از طرف دیگر دندانهای شیری نگهدارنده جای دندانهای دائمی زیرین خود نیز می باشند. برای جلوگیری از رویش نامرتب دندانهای دائمی بایستی دندانهای شیری را تا زمانی که خودشان نیفتند نگهداری نمود. علاوه بر این زود از دست رفتن دندانهای شیری طفل بخصوص دندانهای جلوی دهان سبب می شود که طفل از نظر روحی دچار مشکلاتی شود. بنابراین توصیه می شود که دندانها چه شیری و چه دائمی تا سرحد امکان حفظ شده، بيمورد کشیده نشوند.

#### درمان پوسیدگی دندان

همانطور که قبلا گفته شد تا زمانی که پوسیدگی دندان ایجاد ناراحتی شدید و غیر قابل تحمل نموده است، معمولا بعصب دندان نرسیده و راحتتر و معمولاً "در یک جلسه قابل درمان است. درد شدید دندان و ناراحتی غیر قابل تحمل معمولا علامت پوسیدگی دندان است که بعصب دندان رسیده و در این حالت خارج کردن عصب دندان و پر کردن ریشه دندان اجتناب ناپذیر است و معمولاً درمان چند جلسه بطول می انجامد. در اینجا بیشتر راجع به درمان پوسیدگیهایی که بعصب دندان نرسیده اند، صحبت می شود.

بـ لطفاً" ورق بزنید

۲- درمان : زمانیکه پوسیدگی ایجاد شد، پرکردن دندان و معالجه دندان پوسیده اجتناب ناپذیر می شود. برخلاف اکثر قسمتهای نرم بدن که پس از زخم شدن یا بریده شدن دوباره ترمیم می شوند و خود بخود جایشان پر می شود، قسمتهای سخت دندان پس از پوسیده شدن دیگر ترمیم نخواهد شد. بنابراین قسمتهای پوسیده دندانها بایستی کاملاً تمیز شده و با رعایت کلیه شرایط با مواد دیگری جانشین گردند. درمان پوسیدگی و پرکردن دندان ضمن اعاده سلامتی دندان پوسیده، از پیشرفت پوسیدگی و تخریب بیشتر دندان نیز جلوگیری می نماید. قسمتی از علم دندانپزشکی که به درمان پوسیدگیهای دندان و ترمیم قسمتهای از دست رفته دندانها اختصاص یافته است و در اصطلاح پر کردن دندان گفته می شود، دندان پزشکی ترمیمی نام دارد.

#### اهمیت درمان پوسیدگیهای دندان

اصولاً تا زمانیکه بتوان دندان را ترمیم کرد، نپایستی کشیده شود. ولی متأسفانه به دلیل عدم توجه و علاقه به درمان دهان و دندان، موارد زیادی از دندانهای قابل معالجه کشیده می شوند. مشکلات ناشی از کشیدن دندانها زیادند. از مهمترین آنها اختلال در جویدن غذا، مشکلات جایگزینی دندان کشیده شده و هزینه های زیاد آن، اختلالات در فواصل گيجگاهی فکی و اختلالات در زیبایی در مورد کشیدن دندانهای جلو است.

پوسیدگی های دندانهای شیری نیز با اندازه دندانهای دائمی مهم بوده و بایستی مورد توجه

به بقیه از صفحه قبل

منظور از ترمیم و برگردن دندان برگرداندن دندان بحالت اولیه و قبل از پوسیده شدن آن است. دندان پوسیده بایستی از نظر عملی و شکل و اندازه و درمورد دندانهای قدامی دهان از نظر رنگ شبیه حالت قبل از پوسیده شدن گردد. برگردگی های دندانهای محاور بایستی طوری باهم تماس داشته باشند که غذا از بین آنها عبور ننماید و در بین دندانها انباشته نشود. دندانهای محاور بایستی بهیچوجه باهم و بطور یک تکه بر شده بهم وصل گردند، بلکه هر دندانی بایستی بطور جداگانه بر شود. برگردگی دندان باید هم سطح با سطوح بقیه دندانها تهیه شود، نه بلندتر باشد که مانع رسیدن بقیه دندانها به هم دیگر شود و نه کوتاه باشد که در حویدن غذا بکار نیاید.

انواع مختلفی از مواد پرکننده جهت برگردن دندانها مصرف می شوند. موقعیست مکانی دندان پوسیده در دهان و میزان فشارهایی که بآن دندان وارد می شود از مهمترین عوامل تعیین کننده نوع ماده پرکننده هستند. بطور کلی سه دسته از مواد جهت برگردن دندانها بکار می روند:

- ۱ - مواد هم رنگ دندان ۲ - آمالگام ۳ - طلا
- ۱ - مواد هم رنگ دندان : این مواد معمولاً استحکام و دوام دونوع دیگر را ندارند. این دسته از مواد بیشتر جهت برگردن دندانهای جلو که از نظر زیبایی حائز اهمیت زیادی هستند بکار می روند. چون دوام آنها خیلی زیاد نبوده، باندازه دو گروه دیگر از مواد پرکننده نیست، معمولاً در دندانهای کرسی که متحمل فشارهای زیادی می شوند، بکار نمی روند.
- ۲ - آمالگام : این ماده که بعلت بناهایی پلاتین و طلا سفید نیز در بین مردم مصلح

شده است، پرمصرف ترین ماده پرکننده دندان است. آمالگام عمدتاً "از نقره تشکیل شده است و بعلت رنگ نقره ای آن فقط در مواردی که از نظر زیبایی ایجاد اشکال نمی نماید، و در نواحی که کمتر در معرض دید مستقیم است بکار می رود. این ماده می تواند فشارهای بیشتری را تحمل نماید و دوام بیشتری دارد. بنابراین دندانهای خلفی دهان با این ماده پر می شوند. توصیه می شود تا آنجا که از نظر زیبایی مسئله بزرگی مطرح نباشد، دندانها را با این ماده پر نمایند.

۳ - طلا : با طلا می توان بهترین و دوام ترین برگردکیها را تهیه نمود. ولی بعلت احتیاج به زمان طولانی تر و دقت بیشتر و فراوانی پوسیدگیها استفاده از آن در اکثر موارد مقذور نبوده و مستلزم هزینه بیشتری نسبت به سایر مواد نیز می باشد و بهمین علت مصرف آن محدود تر از دو گروه قبلی است.

#### مراحل مختلف برگردن یک دندان

پس از اینکه وجود پوسیدگی مشخص شد و با اینکه برگردنی احتیاج به تعویض پیدا کرد اولین مرحله برگردن دندان بیحس کردن دندان است. هر چند که پوسیدگی دندان بعضب نرسیده است ولی عاج دندان حساس است و چرخ کردن آن معمولاً ایجاد درد و ناراحتی می نماید. بهمین جهت توصیه می شود که جهت انجام یک برگردنی مناسب دندان بیحس شود. چرخ کردن دندان بمنزله بریدن انساج زنده دندان که مشابه انساج سایر نقاط بدن است می باشد. بیحس کردن دندان، چرخ کردن و برگردن آن بایستی بوسیله اشخاص کار



درد دندانها ممکن است یک یا دویا سه و یا تعداد بیشتری از سطوح دندان را دربرگیرند. اگر دندان با فاصله کوتاهی پس از شروع پوسیدگی و قبل از تخریب زیاد نسج دندان ترمیم گردد، حفره آن کوچک بوده و سطوح کمتری از دندان را شامل می شود. ولی زمانی که پوسیدگی خیلی پیشرفت کرده و انساج زیادی از دندان را از بین برده باشد ترمیم آن مشکلتر می باشد.

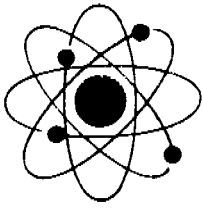
#### حساسیت دندانها پس از پرکردن آنها

دندانهایی که با مواد همرنگ دندان پرمی - شوند، ممکن است پس از پرکردن به تحریکات مختلف حساس باشند. یا حتی حساسیت خود بخود داشته باشند در صورتیکه این حساسیت ادامه یابد و از بین نرود پرکردگی دندان بایستی عوض شود. دندانهایی که با آمالگام پرمی - شوند امکان دارد که نامدتی بسرما و گرما حساس باشند. در صورت وجود چنین حالتی معمولا

بقیه در صفحه ۸۹

آزموده یعنی دندانپزشک انجام گیرد. دخالت اشخاص تحصیل نکرده و ناوارد به علم دندانپزشکی و پرکردن دندان. نتیجه مطلوبی ایجاد نمی نماید.

چون مواد پرکننده به انساج دندانسی چسبندگی ندارند، در هنگام ترمیم دندان بایستی تمام انساج پوسیده و فاسد شده دندان خارج شده و حفره ای در دندان ایجاد شود که بتواند پرکردگی را در خود نگه دارد. گاهی اوقات اتفاق می افتد که بعلت ایجاد پوسیدگی در اطراف یک پرکردگی قدیمی، تمام یا قسمتی از آن از جای خود خارج شده است. در این حالت معمولا پس از خارج کردن تمامی پرکردگی قدیمی بایستی تمام پوسیدگیهای موجود برداشته شده و دندان برای پذیرش پرکردگی جدید آماده شود. بنابراین میزان چرخ کردن دندان جهت پرکردن آن بستگی به وسعت پوسیدگی دارد. لذا دندانپزشک یا سکه به تجارب کلینیکی و دانش خود در مورد چرخ کردن قسمتهای مختلف دندان تصمیم گیری می کند. حفرات تهیه شده



# گفتنی های جهان علم

وی معتقد است: "ما از تمام سم استفاده نخواهیم کرد، تنها یک مولکول مشخص مورد نیاز ماست. درحال حاضر، کمپانی درحال مطالعه ۶ نوع مختلف سم عنکبوت برای پیدا کردن مولکول مناسب می باشد. اسیدواریم بزودی سمی را که بتواند جهت ساختن دارویی که ایجاد اسید گلوتامیک توسط قلب را در هنگام حملات



نیش عنکبوت و درمان سکنه قلبی و صرع!؟

وفتی یک عنکبوت به حشره ای حمله می کند سم او با متوقف کردن عمل نمک اسید "گلوتامیک"، یک آمینو اسید محرک در بدن فریانی، سبب فلج حشره مزبور می شود. درحال حاضر یک تیم تحقیقاتی متشکل از اساتید دانشگاه های کمبریج و ماساچوست، در نظر دارد تا از نیروی فلج کننده سم عنکبوت برای کمک به قربانیان حملات قلبی و صرع، استفاده کند.

هنگام حملات قلبی و صرع، مغز بر میزان تولید اسید گلوتامیک می افزاید که در نتیجه سبب فلج دائم بیمار می شود. سختگویی این هیئت پزشکی می گوید: "دانشمندان این هیئت معتقدند که سم برخی نمونه های عنکبوتها در غرب آمریکا احتمالاً توانایی متوقف کردن عمل تولید اسید گلوتامیک توسط قلب در هنگام بروز حملات قلبی و صرع را دارند، در این صورت می توانند مانع و کاهش دهنده فلج طولی مدت بیمار در اثر حملات سکنه های قلبی و بیماری صرع شوند."

قلبی و صرع متوقف کند ، پیدا کنیم . "

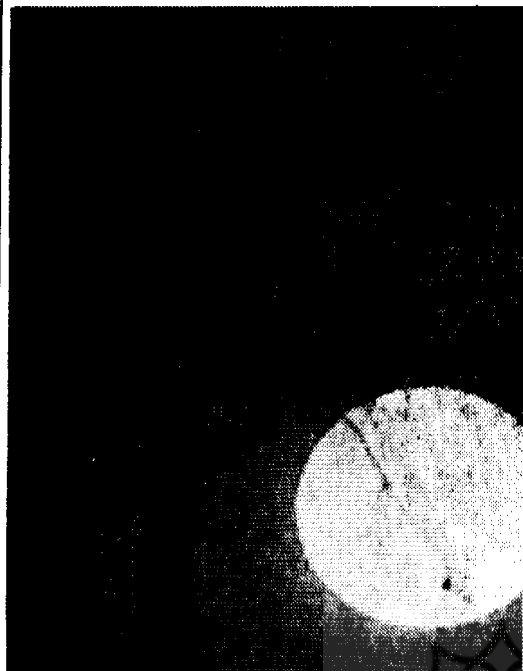
### درمان طبیعی کلسترول نورخورشید

یک پزشک نگراسی پیش بینی می کند که پزشکان در آینده ، نورخورشید را بعنوان عامل کم کننده کلسترول خون تجویز می کنند . کلسترول ماده ای است که درصفا و خون یافت شده ، عامل مهم ایجاد تصلب شرایین می شود پیش بینی این پزشک در نتیجه تحقیقاتی صورت گرفته که نشان داده است LDL یا میزان ناخوشایند سطح کلسترول خون در زمستانها ، گاه تا ۶/۴ بیش از تابستانهاست . پزشکان متخصص مرکز پزشکی "سن آنتونیو"ی نگراس آمریکا ، هنوز به درستی نمی دانند که آیا پایین آمدن سطح کلسترول خون بعلت رژیم غذایی خوب ، ورزش یا نور خورشید صورت گرفته و یا هر سه عامل در این کاهش مؤثر بوده اند .

این پزشک می گوید : " به هر جهت من باور نخواهم کرد اگر مدعی شوند تغییرات فصلی و نورخورشید در پایین آوردن سطح کلسترول مؤثر نیست . امری است کاملاً " طبیعی ، همانگونه که حیوانات نیز نسبت به فصول مختلف سازگاریهای متفاوت دارند . "

وی معتقد است می توان از نوره عنوان دارویی جهت پایین آوردن سطح کلسترول خون استفاده کرد ، درست به همان ترتیب که برخی از انواع نورها در درمان بیماریهایی چون افسردگی و یا استرسهای پیش از پرود خانمها بکار می رود .

نافع ترین درخت دنیا!؟



برخی این درخت را جالبترین و نافعترین درخت دنیا می دانند . این درخت که سواحل بسیاری از رودخانه های هندوستان واقع در جنوب شرقی آسیا و قسمتی از غرب آفریقا را پوشانیده است هزار و یک مورد استفاده شناخته شده دارد و روز بروز به لیست این موارد افزوده می شود . بعنوان مثال ، ۵۰۰ میلیون هندوستانی هر روزه از شاخه های این درخت بعنوان مسواک استفاده می کنند و این شاخه ها ، با وجودیکه فاقد فلوراید هستند اما در جلوگیری از کرم خوردگی دندانها و بیماریهای دهان و دندان مؤثر می باشند . بعلاوه ، عصاره پوست درخت " نیم " بعنوان یک ماده ضد بارداری خوراکی ، تأثیر بسزایی در کم کردن زاد و ولد موشها دارد .

از این درخت هم چنین عصاره ای بسا بوی سببه به سیر می گیرند که برای انسان بی ضرر و غیر سمی بوده ، اما دافع و دور کننده ۱۳۱ نوع

حشره متفاوت می باشد .

اما آنچه بیش از همه سبب شهرت این درخت در آمریکا شده است ، ماده ای است روغنی که از دانه های آن تهیه می شود . با استفاده از الکل معمولی ، یک مولکول پیچیده بنام "ازادیراچیتن" را ایزوله کرده و سپس آنرا با روغن تهیه شده از دانه درخت مزبور ، که با مواد تثبیت کننده خاص آمیخته و ترکیب شده ، می آمیزند . این عصاره ، چنانچه روی برگ گیاهان اسپری شود ، باقی مانده و در هوا تبخیر نمی شود و خاصیت آن بعنوان سم دفع آفاتی که از گیاهان سبز غیر خوراکی مثل گل های رزیا چمن تغذیه می کنند ، توسط سازمان حفاظت محیط زیست این کشور تاءبید شده است . این ماده بزودی تحت نام تجاری "مارگوسن- (۵)" به بازار خواهد آمد .

آفات را جارو کنید نه سمپاشی !

سموم دفع آفات گیاهی گرچه حشرات مضر را از بین می برند اما برای سلامتی کشاورزان کارگران مزارع و مصرف کننده های محصولات کشاورزی ، مضر و مخاطره آمیزند . اما چطور می توان حشرات مودی و مضر را بدون استفاده از سموم دفع آفات از میان برد ؟

ادشاو ، متخصص حشره شناسی در "وت - سون ویل" کالیفرنیا ، بایک راه حل عملی پایش گذارده است : یک جاروی برقی مخصوص کسه حشرات رامی مکد ، آنها را با تیغه های مخصوص قطعه قطعه می کند و سپس بعنوان کودروی خاک می ریزد .

"شاو" که برای یک کمپانی تولید کننده توت فرنگی در کالیفرنیا کار می کند ، سرپرستی تیم

ابداع کننده این جاروی برقی با دستگاه مکنده رابرعهده دارد . این ماشین که بی شباهت به یک تراکتور نیست ، دارای کانالهایی است که فنهای ایجاد کننده مکش در آن ، به یک کلاهک مکنده حشرات وصل می شود .

"شاو" می گوید : کار این دستگاه روی بخشی از بونه توت فرنگی متمرکز می شود که در مقابل حشرات مضر و انگلی حساس تر است . این حشرات مضر در برابر سموم دفع آفات مقاوم نیستند ، اما در صورت استفاده از این سموم ، حشرات سودمند نیز که از شته ها تغذیه می کنند ، از میان می روند ، درحالی که با استفاده از این دستگاه مکنده ، بسیاری از حشرات نافع و سودمند ، از آنجا که معمولا " زیر برگ درختان زندگی می کنند توسط دستگاه مکنده از میان نمی روند .

گرچه این دستگاه ویژه بونه توت فرنگی طراحی شده است اما نمونه آن بزودی برای سایر محصولات کشاورزی طراحی خواهد شد . بهای هر یک از این دستگاهها بین ۵۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰ دلار برآورد شده است .

بگذارید انگشتها حرف بزنند !

اغلب توریستها هنگام مسافرت به سایر کشورها ، با زبان کشور میزبان بیگانه هستند . این گونه افراد ، معمولا " با اشاره ها و تکان های عجیب سرو صورت و دست در برابر چشمان حیرت زده مردم بومی ، قادر به ارتباط و رفع حوائج خود می شوند . وحال ، کمپانی سیکو با یک اختراع جدید ، به کمک توریستها ، بازرگانان و تجار بین المللی ، دانشجویان و سایر اقسام مسافران شائفته است تا کلمات مورد نیاز را در مواقع مختلف به آسانی بیابند !

می‌توان با یک اهرم کنترل نمود و به دلیل عدم مصرف بنزین، محیط زیست را آلوده نمی‌سازد. به گفته سازندگان، در این اتومبیل باطری‌های جدید قابل شارژ از جنس نیکل و روی نصب شده که دوام آنها دوبرابر باطری‌های معمولی است. خود اتومبیل نیز از یک نوع پلاستیک سبک وزن ساخته شده است.

لازم به یادآوری است دو کمپانی نامبرده از ۲۴ سال گذشته ساخت این نوع اتومبیل‌ها را آغاز کرده‌اند و توانسته‌اند تاکنون پنج‌هزار و ۶۰۰ دستگاه آن را برای استفاده در صنایع و بازرگانی در زمینهای گلف به بازار عرضه نمایند.

#### دستگاه قرائت شخصی برای نابینایان

از آنجا که افراد نابینا برای دست‌یابی سریع به اطلاعات و منابع دچار مشکل و کمبود هستند لذا احراز صلاحیتهای لازم جهت کسب مشاغل برای این دسته از افراد غالباً مشکل است. از جمله منابع قابل استفاده توسط نابینایان می‌توان از کتب نوشته شده به خط بریل، نوارهایی که متن کتب روی آنها ضبط شده و نیز گوش دادن به دوستانی که کتابها را برای آنان می‌خوانند نام برد. اما در اغلب این موارد، آنها ناچار بهسازگاری با دیگران هستند. به هر جهت در سالهای اخیر، گامهای عظیمی در زمینه تولید و گسترش وسایل تکنولوژی پیشرفته برداشته شده‌اند به افراد نابینا توانایی خواندن مطالب را به رنج و در هر جا که بخواهند، بدهد.

در اواخر دهه ۱۹۷۰ "ریمنسون کرزویل" نخستین ماشین قرائت ویژه نابینایان را به بازار عرضه نمود. یک صفحه‌بصری که مطالب چاپ

شاخه آمریکایی سیکودر "تورنس" آمریکا، در نظر دارد به زودی اقدام به بخش و فروش یک دستگاه ترجمه کوچک، قابل حمل و دوزبانسه کند. این دستگاه در حال حاضر دو نمونه دارد: نمونه اول آن انگلیسی را به اسپانیایی و بالعکس و نمونه دوم انگلیسی را به فرانسه ترجمه می‌کند. خریداران می‌توانند از یک مجموعه لغت ۴۰ تا ۸۰ هزار کلمه‌ای استفاده کنند. در این دستگاه که مانند یک ماشین حساب جیبی کارو عمل می‌کند، استفاده کننده می‌تواند کلمه مورد نیاز را به زبان خود بسا استفاده از دکمه‌های تایپ مانند دستگاه مزبور تایپ کند و سپس دکمه ترجمه را فشار دهد، کلمه مشابه در اسپانیایی یا فرانسوی روی صفحه نمایش دستگاه ظاهر می‌شود! این دستگاه که تا پایان امسال در آمریکا و چندین کشور دیگر قابل عرضه خواهد بود، قادر به ترجمه جملات و عبارات نیست و قیمت آن برای دستگاههای چهارهزار لغتی ۹۰ دلار و برای دستگاههای هشتاد هزار لغتی، ۱۲۰ دلار خواهد بود.

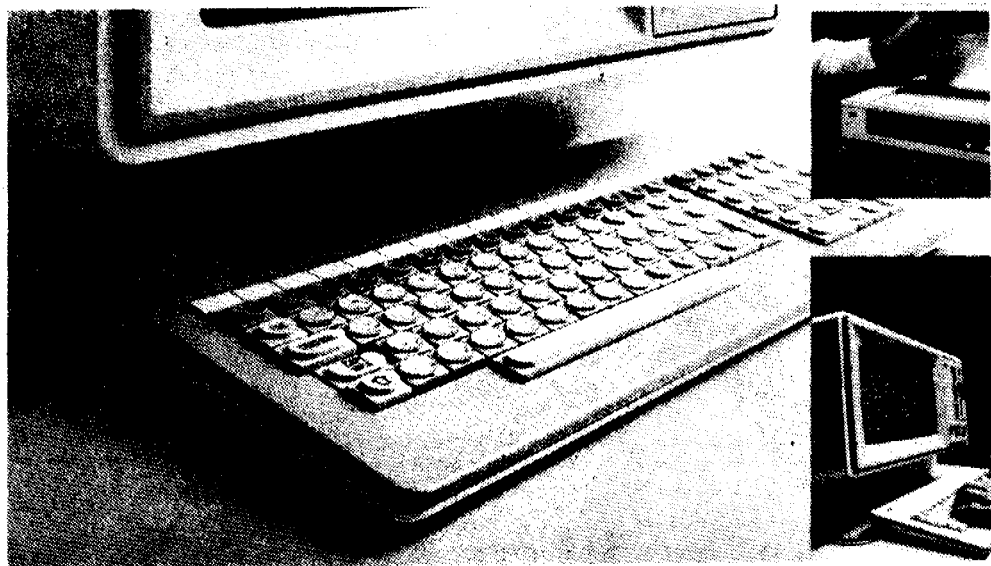
#### عرضه نوع جدید اتومبیل برقی توسط ژاپن

اتومبیل برقی جدیدی که دارای باطری‌های قابل شارژ می‌باشد در یک آزمایش موفق به طی کردن ۱۸۰ کیلومتر مسافت با سرعت ماکزیمم ۴۵ کیلومتر در ساعت شد.

به نوشته روزنامه آسامی، شرکت اتومبیل سازی "دایهاتسو" و کمپانی الکتریکی "کسائی" ژاپن، مشترکاً در ساختن این خودرو بایکدیگر همکاری داشته‌اند.

این اتومبیل سه چرخه، دومتر طول، یک متر عرض و ۵۰۰ کیلوگرم وزن دارد و سرعت آن را





افزارهای تشخیص حروف، دستگاه ترکیب-صوات و یک صفحه ۱۸ کلیدی مانند صفحه ماشین تایپ است، یک دستگاه مرور کننده افقی (که بیشتر شبیه یک دستگاه کیبی قابل حمل با پرتابل است) و یک کارخواندن کل یک صفحه مطلب می-آید، یک دستگاه مرور کننده دستی که برای بخش یا اجزایی از یک متن مورد استفاده قرار می-گیرد و یک دستگاه مغناطیسی تنظیم کننده یا "ترکینگ آید" که به استفاده کننده در بکار بردن دستگاه مرور دستی بطور صاف و مستقیم کمک می-کند. افراد می-توانند بنا بر نیاز کاری خود، یا از دستگاه مرور افقی استفاده کنند و یا از دستگاه دستی که مشابه آن است و یا از هر دو در آن واحد. "برنیک بروید" مسئول توزیع این موسسه مدعی است این وسیله تنها ماشین قرائتی است که می-تواند بدون کمک یک کامپیوتر شخصی عمل کند (استیو "اکستون" از "سانتا کلارا"ی کالیفرنیا و موسسه "آد هوک" از "ایست بروک-زویک" نیوجرسی، سازنده دو نوع ماشین قرائت هستند که بدون کامپیوترهای شخصی قادر به عمل

یا حروف چینی شده کتب را کشف رمز نموده، سپس با استفاده از یک دستگاه ترکیب کننده اصوات مطالب خوانده شده را برای فرد استفاده کننده قرائت می-نماید. گرچه از این دستگاه نیز مانند بسیاری از اختراعات شگرفی که پمسس از اختراع بریل جهت کمک به افراد نابینا عرضه شده، استقبال گرمی به عمل آمد، لیکن نخستین ماشین قرائت "کرزویل" با محدودیت‌های زیادی مثل قیمت بالای ۵۰۰۰۰ دلاری و وزن سنگین ۳۵۰ پوندی روبرو بود، لذا تنها برای معدودی از افراد و در مکان‌هایی محدود کاربرد داشت.

ماشینهای قویتر: اخیراً، "کرزویل" و "کمپانی "کمبریج - ماساچوستی" او، که از شعاع فرعی شرکت زیراکس است، نخستین "دستگاه قرائت شخصی برای نابینایان را به بازار عرضه نموده‌اند. عملکرد این دستگاه مانند نوع قبلی آن است با این تفاوت که نمونه جدید کوچکتر و قویتر و ارزانتر است.

"ماشین قرائت شخصی"، از چهار جزء ترکیب یافته: یک بخش الکترونیکی که شامل نرم

موتری برای من بوده است. " شهربروزه بانپوهی از مطالب برای قرائت، این طرف و آنطرف می‌رود. در اطراف وی افرادی هستند که وقت گذارده برای او مطالبی بخوانند اما او معتقد است: " گوش کردن به افراد غریبه در تمام اوقات مشکل است: " مطالعه کاری است فردی و خصوصی و این دستگاه به من اجازه می‌دهد تا اوقات خاص ویژه‌ای برای خود داشته باشم. " در حال حاضر قیمت بالای "دستگاه قرائت شخصی" مانعی برای خریداران و نیازمندان این دستگاه به شمار می‌آید: سیستم مرورافقی حدود ۱۰۰۰۰ دلار و دستگاه مرور دستی ۸۰۰۰ دلار می‌ارزد.

"استیومندلسون"، یک نویسنده نیویورکی و مشاور امور تکنولوژی مربوطه به نابینایان معتقد است که این سد می‌تواند شکسته شود: " پشتوانه‌های ملی و شخصی می‌توانند برای خرید این گونه دستگاهها جهت نابینایان مورد استفاده قرار گیرند. "

نیستند. ) " بروید " می‌گوید: دستگاه قرائت شخصی "می‌تواند به فرد نابینا در خواندن کتب مجلات یا سایر نوشته‌هایی که به طرق دیگر به چاپ رسیده‌اند، کمک کند. " وی مدعی است این دستگاه قادر به خواندن روزنامه‌نیز می‌باشد در حالیکه مسئول ارزیابی اختراعات در مرکز تکنولوژی دولتی معتقد است که این دستگاه قادر به قرائت حروف چاپی بسیاری از روزنامه‌ها نمی‌باشد.

مسئول فوق در تایید و حمایت از دستگاه قرائت جدید می‌گوید: " در حال حاضر با کمک چنین دستگاههایی، افراد نابینا نسبت به سایر سالهای گذشته قادر به مطالعات بیشتری هستند. " از موارد ایراد او به این دستگاه اینست که: " برای مرور یک صفحه مطلب وقت زیادی می‌گیرد، تقریباً " بیش از هفت دقیقه برای یک مقاله سه ستونی، در حالیکه شرکت "کروزویل" مدعی است دستگاه قرائت شخصی این شرکت می‌تواند یک صفحه استاندارد را در ۶۰ تا ۹۰ ثانیه مرور کند. این دستگاه هم چنین قادر است تا ۳۰ صفحه متن (تمامی این صفحات یا بخشهایی از آنها را) در حافظه دو مگابایتی خود جای دهد. دستگاه ترکیب اصوات، "دی.ای. سی. تاک" نامیده می‌شود و فرد می‌تواند یکی از ۹ صورت مختلف قابل عرضه را انتخاب نموده و سرعت صدرا بنا بر نیاز خود تنظیم کند. " بروید " می‌گوید: " این دستگاه بزودی قادر خواهد بود علاوه بر زبانهای انگلیسی، فرانسه، آلمانی، ایتالیایی، اسپانیایی و سوئدی به پنج زبان دیگر نیز صحبت کند. "

اوقات شخصی: " ایرماشر"، از کارکنان موزه هنرهای مردمی آمریکا در نیویورک که فردی است نابینا، می‌گوید: " دستگاه قرائت شخصی کمک

☆ ☆  
 در نو مبارک  
 در نو مبارک

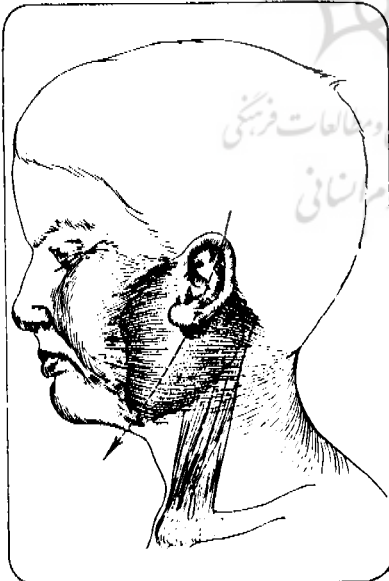
# بیماری‌های کودکان

اوریون

بزاقی تا زمانی که تورم غدد مزبور فروکش نکرده و محو نشده است می‌توان ویروس مربوط را در بزاق مشاهده کرد. احتمالاً ویروس اوریون از طریق دهان وارد بدن می‌شود. این ویروس را توانستند از خون بیماران نیز جدا کنند. بعلاوه در مواردی که دستگاه عصبی مرکزی گرفتار شده باشد ویروس مزبور در مایع نخاعی نیز یافت می‌گردد. انتشار بیماری توسط قطرات ریز بزاق یا تماس مستقیم با اشیائی که بوسیله بزاق بیمار

"اوریون" مرضی ویروسی، حاد و مسری است که معمولاً سبب تورم دردناک غدد بزاقی می‌گردد و از میان غدد بزاقی بیشتر غدد بناگوشی را فرامی‌گیرد. بعد از بلوغ ممکنست غدد جنسی دستگاه عصب مرکزی، پانکراس، یا غدد پستان نیز گاهگاهی گرفتار شود.

علت شیوع و عامل این بیماری نوعی ویروس "فیترایل" است که در بزاق بیماران یافت می‌شود. بطوریکه از یک تا شش روز قبل از تورم غدد



غده بناگوشی متورم و بزرگ شده است (اوریون).



محل غده بناگوشی در حالت طبیعی دیده می‌شود.



تورم وآماس غده بناگوشی



تورم غده زبرفتکی

آلوده شده‌اند صورت می‌گیرد. در مناطقی که جمعیت خیلی متراکم باشد اوربون بشکل "آندمیک" مشاهده می‌شود. اپیدمی‌های بیماری وقتی به ظهور می‌رسند که تعداد زیادی افراد حساس و پذیرنده، وارد در مناطق پرجمعیت گردند. حد اکثر شیوع بیماری در اواخر زمستان و اوائل بهار است. اوربون بیشتر در بچه‌های ۵ تا ۱۵ ساله بروز می‌کند و در بچه‌های کمتر از دو سال نایاب است. شیرخواران تا سن ۱۰ ماهگی در برابر اوربون ایمن هستند. با تمام این حرفها، این بیماری ممکنست در هر سنی بوجود آید.

اوربون در بالغین بیشتر در نزد جوانانی که از روستاها به شهرهای آیند مشاهده می‌گردد یکبار ابتلا به اوربون معمولا "مصونیت دائم ایجاد می‌کند معه‌ذا در ۷ تا ۱۰ درصد موارد ممکنست بیماری یکبار دیگر نیز تکرار شود.

بعد از یک دوران نهفتگی که برابر با ۱۴ - ۲۸ روز است بیماری با علائمی چون احساس لرز، سردرد، بی‌اشتهایی و کوفتگی و بیقراری آغاز می‌شود. این علائم با تپ خفیف یا متوسط همراه است. تب مزبور ۱۲ - ۲۴ ساعت قبل از تورم غدد بزاقی ادامه دارد. درد به هنگام جویدن یا بلع زودرس‌ترین علائم بیماری است در مواردی که مجرای غده بناگوشی در اثر خیز مسدود شده باشد با بلع مواد اسیدی و ترش‌سزه درد شدیدی ایجاد می‌کند. بهر حال در این موارد گردن در زیر فک ورم می‌کند و برآمده می‌شود.

اوربون ممکن است غیر از غدد بزاقی سایر اعضا را نیز آزرده کند که مهمترین عوارض اوربون عبارتند از: ۱- ورم بیضه ۲- آزرده‌گی دستگاه عصبی مرکزی ۳- تهوع، استفراغ و دل‌درد شدید ۴- تورم تخمدان، غدد اشکی

و . . . .

بیمار را تا وقتیکه تورم غده مرتفع نشده است باید از سایرین جدا نمود. این بیماری معمولا احتیاج به قرنطینه ندارد.

باکست و بروس اوربون بر روی تخم مرغ توانسته‌اند واکسنی تهیه کنند که در نزد انسان مصونیت ایجاد می‌کند. معذک این واکسن در

مورد کودکان بکار نمی رود. مصونیتی که از تزریق واکسن اوریون حاصل می شود قطعی نیست و همین موضوع ناحدی ازمیزان استعمال آن گاسته است.

درمان مطلقا جنبه علامتی دارد تاوقتی که تب قطع نشده است باید بیماران در بستری استراحت کنند.

از آنجائیکه بیمار هنگام بلع غذا احساس دردمی کند، بهتر است غذاهای نرم مصرف کند.

داروهای ضد درد مثل اسید استیل سالیسیلیک (آسیرن) نمکنست بکار برده شود.

#### کوار

کوار در اثر اثرات حجم غده تیروئید می آید و پیشتر غلب آن کمبود سد ویا وجود مواد و عوامل غذایی کوار را در رژیم غذایی است. غده تیروئید بدی را که از طریق غده آب آسایدی وارد خون شده می کرد و آن را با پروتئین های ویردای همراه می کند تا هورمونهای تیروئیدی را سازد. گاهی برخی عوامل ضد تیروئیدی بویژه یوسانابها که در بعضی از مواد غذایی مانند کلم وجود دارد، در اثر ایجاد واکسینهای سمیایی بخصوص از مرکز بدن بد در تیروئید جلوگیری می کنند. کوار آندسک (بومی) در مرحله سرتید، دو نوع عوارض بدبار می آورد، یکی در داخل خود غده تیروئید که باعث افزایش حجم آن شده عمل بلع و تنفس را دچار مشکلاتی می کند که این بویژه در نوزاد کودکان بسیار آزار دهنده است. عوارض و عواقب عمومی این بیماری بیشتر در نوزاد

زنان باردار، جنین، نوزاد و کودکان احساس می شود.

از سال ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۵ کانونهای بودسی کوار در آمریکا لاین در طول کوههای آند، در افریقا (زئیر، افریقای مرکزی، جاد، ساحل عاج، نائزانیبا، کنیا و...) در آسیا، حدود کوههای همالیا و همچنین در نواحی کوهستانی لائوس، ویتنام، اندونزی، چین و هندوستان دیده شده است.

بحوزب منظم و مداوم بد (افزودن بد به نمک آسزخانه، تزریق روغنی بد و باغنی سازی غذاها یا بد) در سطح عمومی، تا حدود زیادی از سداسی موارد جدید کوار جلوگیری می کند و موارد موجود را تخفیف می دهد.

رشد جسمانی و رشد روان - حرکتی کودکان که در محیطهای نامساعد زندگی می کنند و دچار سوء تغذیه تیروئیدی هستند، نه تنها بسکی بد غذای روزمره آنها دارد بلکه به محیط زیست آنها از نظر بهداشت، محل اناست، سطح - انجمادی، و آموزش زندگی خانوادگی، صلاحیت و روابط مادر با فرزند نیز ارتباط پیدا می کند.

تنی سازی تغذیه در سطح عمومی و در محیط زندگی، بدنه تقریبا "نازهای است. ولی فقط یک بعیرات حقیقی در محیط زندگی کودک و باسدن بعدد کافی که در نهایت برای رشد فکتری و روانی کودک نیز ضروری خواهد بود، می تواند کودکان را از این دور و تسلسل چهنی سوء تغذیه رهائی ببخشد.

#### سوء تغذیه کودکان و عواقب آن

در این مقاله فقط به سوء تغذیه های کددر سطح بهداشت عمومی کودکان اثرات سنگینی به

جای می گذارند اشاره می کنیم .



طی سه سال نخستین زندگی وهمچنین مرحله‌ای که جنین پیش از تولد در رحم مادر سپری می‌کند، سیر رشد فیزیکی کودک بسیار بسیار سریع است. یک کودک یکساله باید بطور روزانه حیرهٔ غذایی معادل یک سوم والدینش را دریافت کند درحالی که می دانیم وزن یک ششم وزن یک بزرگسال است. نیاز کودک به پروتئین معادل  $2/5$  برابر و نیاز به آهن ۸ برابر بزرگسال است. طی نخستین ماههای زندگی سیر مادر بهترین و کاملترین غذاهاست ولی در ماه چهارم و پنجم باید غذاهای دیگری هم اضافه شوند.

دورهٔ ازسیر کردن کودک، یکی ازسخت‌ترین دوره‌های زندگی اوست. وضع بعدیهٔ مادر بعد هنگام بارداری و سردادن به فرزند، سرروی رشد کودک تاثر مستقیمی به‌حای می‌گذارد. سوءتغذیه مزمن مادران ( دربرخی ازکشورها ) که از دوران کودکی خود آنها همچنان ادامه داشت، در کمبود وزن و وضع سلامتی نوزادیه هنگام تولد ندسی اساسی ارفاء می‌کشد. همچنین در اثر کمبود سیر مادر، کودک از نخستین روزها دچار سوءتغذیه می‌شود.

دربرخی از اجتماعات کشورهای چنان سوم کودکانی دیده می‌شوند که از بیماری کواسورکور ( Kwashiorkor ) رنج می‌برند. علت آن سوءتغذیه ناسی از کمبود غذای پروتئین‌دار است. این کودکان دارای صورت و دستپاوه‌های ورم کرده و بسیار کم خون هستند. کودکان دیگری که مبتلا به ماراسم ( Marasmus ) می‌شوند بسیار لاغر و نحیف می‌شوند به طوری که استخوانهایشان زیر پوست بیرون می‌رند. رژیم غذایی این کودکان بسیار ناقص است و انرژی

کافی برای احتیاجات بدنشان را تأمین نمی‌کنند. این کودکان نیاز به درمانهای بسیار جدی و طولانی دارند.

سوءتغذیهٔ مزمن

سوءتغذیه به اسکال مختلف دیده می‌شود گاهی در اثر کمبود یک مادهٔ مخصوص و گاهی به صورت مخلوط و در اثر کمبود چندین مادهٔ غذایی پدید می‌آید. گاهی هم مربوط به عدم تعادل در غذای روزمره و اغلب همراه با کمبود پروتئین است. در این صورت از سوءتغذیهٔ برمن یا برونتو - ایزنیک ( Beriberi ) صحبت به میان می‌آید. سوءتغذیه مزمن دربرخی از کشورها به "لطانا" و "ورق بزید"

پیوندند. در مجموع ۶ تا ۷ میلیون کودک از کمبود شدید ویتامین "آ" در درجات مختلف رنج می‌برند.

### کم خونی در اثر سوء تغذیه

تامین نیاز به آهن در نزد کودکان، یکی از مشکلاتی است که چاره جوئی آن چندان آسان نیست. کم خونیهای مربوط به تغذیه ناقص بویژه در کشورهای روبه رشد و به مقدار کمی در کشورهای صنعتی از بزرگترین اختلالات تغذیه‌ای در جهان است. در آفریقا حدود ۳۰ تا ۶۰٪ از کودکان زیر چهارده سال، در آسیا ۵۰٪ از این کودکان و ۹۰٪ از کودکان زیر ۲ سال به کم خونی تغذیه‌ای مبتلا هستند. در آمریکای جنوبی کودکان کم خون محدوده ۱۵ تا ۵۰٪ را تشکیل می‌دهند. در فرانسه این رقم ۱۰٪ و فقط در نزد کودکان زیر دوسال است.

اصولا " کاهش درصد هموگلوبین در خون انتقال اکسیژن از ششها به نسوج را کاهش می‌دهد. این امر در نهایت به ناراحتیهای قلبی، کاهش نیرو و به مشکلاتی در زمینه فکرو هوش (کاهش دقت، خواب-آلودگی، تحریک پذیری) می‌انجامد و در برابر عفونتها سازمان دفاعی بدن کارآئی کمتری نشان می‌دهد. کم خونیهای تغذیه‌ای علائم بالینی چندان مشخص و هشدار دهنده‌ای ندارند و در نهایت مقداری رنگ پریدگی در شخص مبتلا دیده می‌شود. تشخیص پیشرو و بموقع، مستلزم آزمایشهای خون است که اگر بخواهیم آنرا به طور منظم در سطح همه کودکان عملی کنیم بسیار برهزینه خواهد بود. افزودن بر آهن برخی از مواد غذایی روزمره (آردونمک) که قبلا " در کشورهای سوئد، ایالات متحده، هندوستان و پیرو آزمایش شده، نتایج مثبت و موثری داشته است.

☆ ☆ ☆ ☆

تعداد بسیاری از کودکان را در بر می‌گیرد ولی در ظاهر هیچ نوع علائم بالینی آنرا مشخص نمی‌کند. این عارضه در صورتی قابل تشخیص است که کودک از دوران پیش از تولد و پس از تولد و در دوران رشد و رشد روان - حرکتی تحت نظر بوده باشد و چنانچه بموقع تحت درمان قرار بگیرد، از ابتلا به آن جلوگیری به عمل می‌آید. از آنجایی که کودکان بسیار ظریف و شکننده هستند بسیار زود دچار سوء تغذیه‌های حاد و خطرناک و گاهی مرگبار می‌شوند بویژه به هنگام بروز بیماریهای عفونی مانند اسهال و سرخک و . . . . .

ارقامی که کودکان مبتلا به سوء تغذیه در سراسر جهان را نمایش می‌دهند، بسیار متغیرند زیرا معیارهایی که در این زمینه مورد استفاده قرار می‌گیرند مختلفند. سازمان خواربار و تغذیه ۵۰۰ میلیون نفر (کودک و بزرگسال) مبتلا به سوء تغذیه را سرشماری کرده است. سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۵ تعداد کودکان مبتلا به سوء تغذیه را (وزن، زمان تولد، وزن و قد بر حسب سن) ۱۵۰ میلیون نفر برآورده کرده بود. کمبود ویتامین "آ" در بیشتر کودکان دیده می‌شود و در موارد بسیار خطرناک نابینائی و مرگ رایج دنبال می‌آورد. از مطالعاتی که به عمل آمده چنین به نظر می‌آید که کمبود ویتامینها در مواردی بر میزان مرگ و میر می‌افزاید زیرا در اثر این کمبود، عفونتهای دستگاه تنفس و دستگاه گوارشی - روده‌ای پدید می‌آید که گاهی منجر به مرگ کودکان می‌شوند. چنین تخمین زده می‌شود که همه ساله حدود ۵۰۰۰۰۰ کودک بین ۶ ماه تا ۶ سال در سراسر جهان در اثر کمبود ویتامین "آ" نابینا می‌شوند. از این میان ۱۵۰۰۰۰ نفر زنده می‌مانند و به صف انبوه نابینایان سالهای قبل می‌

یکبار برشده است دلیلی وجود ندارد که مجدداً بوسیده نشود. دندان که برشده است و یا اصولاً هر نوع درمان دندانپزشکی در روی آن انجام گرفته است، احتیاج به مراقبت شدیدتر و بهداشت بهتری دارد. بطور خلاصه می توان گفت:

۱ - بوسیدگی دندان از شایعترین بیماریهاست و مهمترین علت از دست رفتن دندانها بشمار می رود.

۲ - پیشگیری از بروز بوسیدگی دندانها با صرفه ترین و آسانترین راه جهت حفظ دندانهاست.

۳ - مهمترین عامل ایجاد بوسیدگی عدم رعایت بهداشت دهان و باقی ماندن طولانی مواد غذایی و بخصوص مواد قندی در روی دندانهاست.

۴ - بوسیدگی در مراحل ابتدائی تنها توسط دندانپزشک و با معاینه دقیق دندانها و به کمک رادیوگرافی قابل تشخیص است.

۵ - پس از تشخیص بوسیدگی و بمنظور حفظ دندان، معالجه نمودن و پرمودن دندان الزامی است.

۶ - پرمودن یک دندان ضمانتی بر بوسیده شدن مجدد آن نیست و دندان پر شده مراقبت بیشتری احتیاج دارد.

۷ - جهت پیشگیری از بروز بوسیدگی و درمان بدو نوع بوسیدگیهای ایجاد شده، مراجعه مرتب به دندانپزشک و معاینه دقیق دندانها ضروری به نظر می رسد.

✻ ✻ دکتر عباس علی حرمتی

دو سه هفته پس از ترمیم حساسیت مذکور بتدریج از بین می رود. اگر حساسیت فوق ادامه یابد و یا حساسیت نسبت به شیرینی نیز وجود داشته باشد، یا دندان بوسیده دیگری وجود دارد و یا پرکردگی بطور صحیح انجام نگرفته که بایستی تجدید شود.

#### مراقبت های لازم پس از ترمیم دندانها

دندانهای جلو که با مواد همرنگ دندان پر می شوند خیلی سریع استحکام کافی پیدامی کنند و می توان با آنها غذا خورد. ولی در مورد دندانهای کرسی که با آمالگام پرمی شوند بایستی تا حدود ۲ ساعت پس از پرکردن دندان از خوردن و جویدن امتناع شود. زیرا آمالگام تا حدود ۲ ساعت استحکام کافی جهت تحمل فشارهای جویدن را ندارد. از طرف دیگر در مواردی که دندان جهت پرکردن بیحس شده است، معمولاً قسمتهائی از زبان و گونه و لب نیز بیحس هستند. در این حالت تا موعنی که بیحسی از بین نرفته است، بایستی از صحبت کردن زیاد و جویدن غذا خودداری شود. زیرا اگر در حالت بیحسی لبها و زبان و گونه در بین دندانها فرار گرفته و جویده شود به هیچ وجه حس نمی شود، و پس از بازگشت حس به قسمتهائی بیحس شده شخص متوجه می شود که قسمتهائی از لب یا زبان را جویده و زخم کرده است. این موضوع را بخصوص در مورد اطفال بایستی در نظر داشت.

پرکردن یک دندان بمنزله بیمه کردن آن دندان در برابر بوسیدگی نیست. تاج یک دندان دارای پنج سطح است. هر نقطه ای از این سطوح ممکن است بوسیده شوند. بنابراین دندان که



# مسمومیت با مواد نفتی

## در کودکان

به نقل از کنگره، باره‌های طب اطفال

در بررسی دلایل مسمومیت ۳۰۰۰ کودک که توسط سحران در بیمارستان لغمان حکیم انجام شد ۱۱۵۰ مورد (۳۸/۳ درصد) مسمومیت‌ها با نفت ۳۹۹ مورد با داروهای آرام‌بخش و ۲۱۰ مورد با نریاک و دیگر مواد بوده است.

از مسمومیت با نفت ۳۱۳ نفر بستری شده و بقیه به طور سرپایی تحت درمان قرار گرفتند و در مجموع ۱۷ درصد مسمومین در گروه سنی ۱۲

نکهداری نفت و مسافت آن در بطری و ظروف معمولی و بدون حفاظ لازم، عسادت ناپسندی است که مسافت سزد برخی از خانواده‌ها تابع است و همه سالد باعث مسمومیت وحشی ترک عدهای از کودکان بی‌گناه می‌شود. به نحوی که ۱۱۵۰ مورد از ۳۰۰۰ مورد مسمومیت کودکان که در بیمارستان لغمان حکیم گزارش شده مرتبط با نفت بوده است که ۳۸/۳ درصد از مسمومین را تشکیل می‌دهد.

سوغ مسمومیت با نفت نزد کودکان انگیزه اسباب سحرانی دکتر اکبر کوسانفر مدرس دانشگاه شهید بهشتی است. که در هفتاد و سه ساله اخیر برکنان کودکان ایران - آبان ماه ۱۳۶۸ - ایراد شده است و حکیده آن از نظر کرامت‌ها می‌گذرد.

نفت و فرآورده‌های آن تا به‌ترین عامل مسمومیت کودکان ایرانی است. بویژه آنکه در خانواده‌های کم درآمد و نیز در برخی از مناطق کشور، نفتی که به مصارف سوخت، نجاری و روشناسی می‌رسد، در ظروف معمولی، بسکد و سز بخریبهای سسدهای نکهداری می‌شود که در دسترس کودکان است و در زمستان به علت افزایش مصرف نفت و در نایستادن به دلیل دحیره سازی غیر اصولی آن، توسط کودکان کنحکا و مورد استفاده قرار می‌گیرد و مسمومیت آنان را به دنبال می‌آورد.



تا ۲۵ ماهگی فرار داشته اند .

### مقدار کسنده، مواد نفتی

اثر بحریمی نفت و مشتقات آن در مسمومیت نسبت به مواد مشکله آن متفاوت است و مسمومیت بعضی از ترکیبات سوزاننده مثل بنزین در کودکان از نفت خطرناکتر است و در محاط کوش و برید ایجاد سوختگی و زخم می کند .

تعیین دقیق حداقل مقصدار کسنده، مواد نفتی ممکن نیست ، ولی بد طور کلی خوردن ۹۰ تا ۱۲۰ میلی لیتر در افراد بالغ و ۱۰ تا ۲۰ میلی لیتر آن در کودکان ممکن است سبب مرگ شود .

اعلی کودکان به دلیل بوی زنده، نفت و بنزین بلافاصله از ادامه خوردن آن منصرف می شوند و به همین علت مسمومیتهاشان غالباً حذیف است ، ولی چنانچه از منبع نفت و باسبر مسموم خورده شود بنزین نظراتی از مواد بدنی به داخل رید برود ، باعث مسمومیتهای شدید و خطرناک می شود .

نفت و بنزین به کندی از راه محاط کوارش به داخل بافت ریوی ترشح می شوند . کد استنشام بوی نفت و با بنزین در هوای تنفسی ناسی از آن است . قسمت اعظم این مواد به وسله کسند حتی می شود و بنداری نیز بدون تغیر ، همراه با بدنوع دفع می گردد .

مسمومیت ناسی از مواد بدنی از راه استنشاق از راه خوراکی آن بیسر است و به بندار کم مدکی است باعث بیهوشی شود .

### علائم بالینی مسمومیت

علائم ، بالینی ناسی از استنشاق بخارهای نفت و بنزین به این شرح است : احساس سوزش در سینه و حلق ، سرفه ، اشک ریزی و تحریک ، محاط ها ، سردرد ، صدا کردن گوشها ، تهوع احساس ضعف ، بی فراری ، عدم تطابق حرکات ارادی ، احتلال در هشیاری و عدم شناسائی محیط کد به خواب آلودگی و حالت اغما، منجر می شود .

علائم بالینی مسمومیت از راه خوراکی نیز از این فرار است :

الف - نشانه های زودرس بالینی : احساس سوزش در دهان ، مری و معده ، اختلالات تنفسی و حالت حذقی .

ب - نشانه های دیررس بالینی : سرفه های حمله ای ، حالت حذقی توام با استفراغ و آسیبهای خطرناک ریوی ، هنجس احساس سوزش در دهان ، مری و معده ، دردهای سکمی همراه با حالت بیوع و استفراغ و اسهال بوی نفت از دهان و مدتوع .

علاوه بر موارد یاد شده ، علائم ضعف عصبی مرکزی مانند کجی و حالت خواب و بنداری رنگ بریدگی و سوک شدید ، تب و عوارض کبدی از دیگر علائم دیررس مسمومیت با مواد تنفسی از طریق خوردن آن محسوب می شود .

### اقدامات اولیه برای درمان مسمومیت

- بیمار را بلافاصله باید به هوای آزاد استمال داد و باسپهای آلوده ناس را عوض کرد .  
- در صورت امکان و در موارد تنگی نفس ، بد بیمار اکسیژن وصل کرد و بد او اسراحت مطلق داد .

# پاسخگو



که مطلب خوانده شده را خوب یاد گرفته‌اید به مطلب دیگر نبردازید. هر درس را همان شب تدریس مرور کنید و تمرین هایش را حل کنید. مسلماً " موفق خواهید شد.

بانہ خانم دلپیتا . م

اصفہان خانم ف . مقدسی

بیشنہاد ما بہ سما مطالعہ کتابہائی در زمینہء گفتار درمانی است. مانیز حدین مقالہ دربارہ لگنت زبان داشتیم کہ امیدواریم بتواند بشما کمک کند. درہر حال آنچه با محبت می توانید بیاموزید و مفید باشد باخوشنت نہ تنہا امکان پذیر نیست بلکہ مضر نیز هست.

نوشتار نامہ شما تصور نادرست و غلطی از اطلاعات شما نسبت بہ بدنتان را بیان می کند نباید نگرانی داشته باشید. شما دختر سالم شاداب و فہمیدہ ای هستید. بدنیت با دکنتر نیز مشورت کنید. ولی بشما توصیه می کنیم قاطعانہ و با برجا نسبت بہ ازدواج تصمیم بگیریید کہ حتماً " موفق خواهید بود.

اصفہان خانم م. واعظ

نحف آباد ص. ر

مانعی ندارد کہ یک صفحہ پیوند را در اختیار شما بگذاریم ولی باید بدانیم این یک صفحہ پیوند را برای بیان چہ مطلبی می خواهید؟ شما اگر نوشتہ ای دارید برای ما فرستید تا در ہیئت تحریربہ مطرح گردد اگر برای سایر خوانندگان نیز مفید و مشمر شمر باشد حتماً " چاپ خواہد شد. در مورد خوانان ما خیلی بیشتر از یک مقالہ مطلب داریم چون خوانان ما سازندگان دنیای آیندہ بودہ و برای مانیز فوق العادہ قابل احترام هستند.

نامہ مفصل شما را خواندیم. مرقوم داستہاید کہ " چہ موقع درس بخوانم تا بہتر در دہنم جای بگیرد و چہ کنم تا درسہائی را کہ می خوانم از دہنم فرار نکند! "

درس خواندن وقت معین و مشخصی ندارد ہر وقت کہ خستہ نیستید و از نظر بدنی و روحی در وضع مناسبی بسر می برید می توانید درسہای خود را بخوانید ولی با توجہ بہ فرہنگ و روال زندگی ما صبح ہای زود وقت مناسبی است. در مورد دوم سعی کنید تمرکز حواس داستہ باشید. با دقت مطالعہ کنید و تا مطمئن نشدید

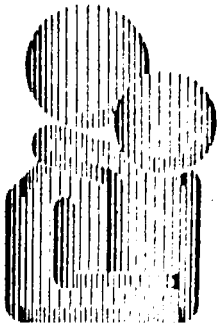
از چگونگی کمک درسی اولیا، در منسوزل  
برسیده اید .

کمک اولیا، در مورد مسائل آموزشی در صورتی  
می تواند مثر تر واقع شود که با هماهنگی  
مربیان همراه باشد مخصوصاً " در کلاسهای اولیه  
دبستان . یک مطلب را دو گونه بیان کردن ( یکی  
ب زبان شامو بگونه ای دیگر بیان مری ) ایحاد  
تناقض می کند و این برای بچه ۶-۷ ساله مسئله  
آفرین است . توصیه ما به شما اینست که حتماً " بسا  
مربیان فرزندتان در مدرسه تماس بگیریید . در  
مورد فرزند بزرگترتان که ب مدرسه راهنمایی می-  
رود سعی کنید دروس را پیش خوانی کند یعنی  
دروس را پیشاپیش برنامه مدرسه بررسی کنید و  
اورا برای کلاس درس آماده کنید .

تبریز . آقای محمد جوادی

تهران آقای م . د استاد دانشکده علوم تربیتی

منتقابلاً " تشکر مارا بپذیرید . شما می توانید  
مقاله های علمی و تجربه های تلخ و شیرین دوران  
معلمی خود را برایمان بفرستید بویژه اگر  
تحقیقاتی بپرامون مسائل آموزشی و تربیتی  
دارید همراه با تجزیه و تحلیل آنها که می تواند  
برای جامعه فرهنگیان کشور ما مفید واقع شود .



سنخش میزان نیروی فکری هردانش آموز از  
آن جهت اهمیت دارد که اولیا و مربیان او بهتر  
بتوانند محیط مناسب برای او فراهم کنند . هر  
چند آزمایشهای مزبور قاطعیت صد درصد  
ندارد معهداً کارشناسان به این نتیجه رسیده اند که  
می توان پرده از روحیات طفل برداشت و طرز تفکر  
و برداشت اورا نسبت به دنیای خارج تا اندازه  
زیادی دانست . ولی اگر فرزند شما به تصدیق  
مربیان او وضع عادی و نرمالی دارد لزومی بر  
آزمایش هوش دیده نمی شود .

علت اصلی ترس کودکان تلقین  
بزرگترهاست . معمولاً " ترس از بزرگترها به  
کودکان سرایت می کند . بچه ای مشاهده می-  
کند مادرش هنگام ورود به اتاق تاریک وحشت  
دارد یا مادر بزرگ هنگام رعد و برق و ترس  
بچرها را می بندد و رنگ چهره اش عوض  
می شود وزیر لب چیزهایی می گوید بنابراین  
در بچه ترس از تاریکی و عوامل ناشناخته بوجود می آید  
برای از بین بردن ترسی که در کودک پیدا  
شده بهترین درمان حفظ آرامش و خون سردی  
سماست . هیچوقت او را تنبیه نکنید و حتی ناسزا  
نگویید که بخاطر ترسش شرمنده شود . برای هر  
چیزی که اواز آن می ترسد دلیل و بسرهان  
بیاورید و برایش توضیح دهید .

خمین آقای غلامرضا . د



توان به نقاط ضعف وقوت هریک آگاهی پیدا کرد. مساله‌ای که از طریق آزمایش وخطا یعنی آزمون راه حل‌های گوناگون حل شود وقت زیادی می‌گیرد و سرانجام با تلاش فراوان امکان پیدا کردن راه حل درست حاصل خواهد آمد. اگر در این روش دلیل حل مساله از روی بینش حاصل نشود تنها نتیجه حاصل، حل همان مساله خواهد بود. اما اگر بتوان قاعده حل مساله را آموخت در این صورت می‌توان برای مسائل نظیر نیز از آن مدد گرفت. (بیش)

کنگ بعدی بینش به ما است که می‌توانیم آنچه را آموخته‌ایم به خاطر بیاوریم. با بینش می‌توان حفظ کردن را سریعتر و آسانتر عمل کرد و دوام در حافظه را نیز طولانی تر ساخت.

بینش از همراه حل دیگری موثرتر است. بعنوان مثال اگر معلمی در کلاس درس با دانش آموزی بی توجه و سر به هوا در ارتباط باشد و دانشا برای جلب توجه او اقدام به تنبیه نماید نخواهد توانست هیچ گونه تغییری در رفتار دانش آموز حاصل کند. اما اگر علت بی توجهی او را از روی بینش و فراست دریابد قادر است درمان شایسته‌ای را آغاز کند. مشکلاتی که از طریق بینش

حل شوند به ما احساس خرسندی

خواهند داد که خود موجب تلاش و فعالیت بیشتر است.

چگونه دانش آموزان را واداریم تا از طریق بینش مطالب را بیاموزند؟

۱ - به وسیله مثال‌ها و نمودارها بعنوان نمونه برای آموختن کسرهای منعاری و تخسیم این نوع کسرها می‌توان با رسم نمودار ارتباط کسرها را باهم به دانش آموز

فهماند.

۲ - برسیدن با روش سفرای. از شاگرد آنقدر سؤال کنیم تا بتواند خود به اشتباهش پی ببرد و پاسخ درست را بیابد.

۳ - به دانش آموز فرصت دهیم تا با روش آزمایش و خطا همراه با تجزیه و تحلیل به کشفاتی نائل شود

۴ - می‌توان به وسیله برگه‌ها قرائن و اشاره‌ها این فرصت را به یادگیرنده داد تا بینش پیدا کند. بعنوان نمونه می‌توان با ارائه

<p>دانش آموز آن اندازه که از مطالعه و تمرین سراسری چیزی خواهد آموخت و پیشرفت حاصل خواهد کرد از تمرینهای جداگانه پیشرفت چندانی بدست نخواهد آورد.</p> <p>برای اینکه بتوان موضوع با مهارتی را به نحو مطلوب یاد داد باید دقت کرد که دانش آموز پس از تسلط لازم در مراحل نخستین، تمرین را در محیط اصلی انجام دهد. بعنوان مثال رانندگی در جاده‌های خلوت سپس در خیابانهای شلوغ و بر رفت و آمد.</p> <hr/> <p>ترجمه و تاءليف غلامحسين رياحي</p> <hr/> 	<p>و خواهد داشت. تکالیف دانش آموزان باید در اولین فرصت صحیح گردیده و بدان آنان برگردانده شود. تمرینات دانش آموز باید منظم و مرتب صورت بگیرد. باید بدانش آموز آموخت که زبان تمرین را با فاصله‌های معادل تغییر کند.</p> <p>طول دوره تمرین باید در حدی باشد که دانش آموز با سرعت و علاقه بد تمرین اشتغال داشته باشد. قبل از بروز حسگی باید دست از کار کشیده شود. طول تمرین بد یادگیرنده و چگونگی کار او بستگی دارد. هرچه دانش آموز خرد سالتر و کار دشوارتر باشد دوره تمرین باید کوتاه تر باشد. بدیکه دیگر نیز باید آسان شود و آن باید وزینده مطلوبی یادگیرنده است. هر قدر دربار موضوعی معلومات بیشتری دانش باسبب مطالب بازدر را آسانتر درک خواهیم کرد.</p>	<p>مسئله‌های ساده‌تر دانش آموز را وادار به حل مسائل مکتسب ساخت.</p> <p>۵- در موارد بسیار نسی توان از دانش آموز انتظار داشت که مهارت جدیدی را با نمونه‌ها تمرین کند. آنرا بصورت سانس بسازد و کند. البته در اینجا نباید تنها کانسای نسبت بلکه باید بدان گوسزد کرد تا رفتار و کردار مشاهده شده را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند.</p> <hr/> <p>چگونه باید دانش آموزان را وادار بد تمرین کرد؟</p> <hr/> <p>قبل از آغاز بد تمرین باید در مراحل نخستین راهشانی های لازم بدمثل آید. اصلاح آسوزتی غلط بنابر مشکل برزاد دادن کارهای صحیح خواهد بود.</p> <p>همه بد دانش آموزان را از چگونگی کار انجام دد آکاد ساخت. اطلاع از میزان بسوزت دانش آموز باید کوس بسوزت</p>
--	---	---

۶۴ بضدا ز صفحہ

داستد باسد ، بد محض فرار گرفتن در مقابل آن مثل طاعون از برابرش می گریزم . ما از آتشد تصویر می خواهیم ، بد موعظه ، ساد تصویر راکد می بینیم دوست نداسد باسیم ، وسادهم فکر آرایش دیگری بدمفرمان حطور کند . کاربرد یک آتشد احساسی ، بازساب احساسات است ، بهمان کوند که هستند ، بدون هدچکوند تحریفی .

— بنظر می آید که بدجوری عضبانی هستی !  
 — مثل اینکه خیلی از او منتفیری !  
 — بنظر می آید که از کل ما حرا دل خوری !  
 برای بجهای که چنین احساساتی دارد حملات بالا مفید وموثرند وبوضوح بد اوسیان می دهند که جد احساساتی دارد . وضوح تصویر در یک آینه ؛ معمولی یا آینه ؛ احساسی فرصتی بیش می آورد تا آدمی بد آرایش خود برداخته وحوش را عوض کند .

---

ترجمه سهلا اعتراری



جلوی رشد او را نگیریم ، و در عبور از موانع او رایاری کنیم ، کار ما پایان نیافته است. تربیت جنبه دیگری هم دارد و آن تشخیص فرجه و استعداد کودک و یاری او در استفاده صحیح از آنهاست. بزرگ شدن تنها قد کشیدن نیست. انسان باید استعدادش را تشخیص بدهد، بفهمد برای چه کاری ساخته شده است ، مهندسی حسابداری ، هنرپیشگی ، تجارت ، و . . . . ؟ کودکی که درست بزرگ و تربیت شود همان کاری را برمی گزیند که استعدادش را دارد. بنابراین راهنمایی کودک به این معنی نیست که از پیش به او تلقین کنید که باید مهندس یا پیانیست شود. بلکه بگذارید بزرگ شود و به تدریج خودش با کمک شما سرنوشتش را تعیین کند .

هوسبازی و بهانه جویی

یک روز به هنگام عبور از مقابل مغازه اسباب

به نظرم بزرگ شدن به جریان آب در رودخانه شباهت دارد : یکباره جلورفتن ، موانع راپشت سرگذاشتن ، سپس جهیدن و بعد افتادن بسیاری برای عقیده اند که بزرگ شدن پیشرفت آهسته و مداومی است به طرف بزرگسالی. این طرز فکر اشتباه است ، زیرا کودک چون بزرگ می شود ، الزاما " هر روز آرامتر ، باهوشتر و مطیع تر نمی گردد. او دو قدم به جلو و یکی به عقب برمی دارد ، او به موانع بیشماری برمی خورد که جلوی پیشرفت او را می گیرد .

شناسایی مشکلات کودک و یاری به او در غلبه بر آنها وظیفه شماست . باید بفهمید آیا از نظر جسمی آن قدر قوی شده است که به تنهایی راه برود ؟ و تشخیص بدهید که آیا از نظر روحی قدرت تحمل ۱۵ روز دوری از شما را دارد ؟ مشکل اصلی تربیت در توان پاسخ دادن به این پرسشها نهفته است .

تنها باینکه بگذاریم کودک شکفته شود

### زودباش ، عجله کن

شما بامحبت وتوجه فراوانی به امور فرزندانتان می پردازید. پیشرفت آنها را تحت نظر می گیرید، و برای آنها آرزوهای بزرگی در سر می پرورانید. باید گفت که بچه های شما واقعا "خوش شانس هستند، ولی شما اغلب خیلی عجول هستید، می خواهید که فرزندتان بسرعت پیشرفت کند ومذاق او را با بچه های همسایه مقایسه می کنید. می خواهید کودک شما زودتر زبان بگشاید، راه برود، فد بکشد وبزرگ شود. چرا این مطالب باید این همه فکر شماریه خود مشغول دارد؟ هر بچه ای با سرعت جداگانه ای پیشرفت می کند، یکی در ۶ ماهگی دندان درمی آورد، دیگری در ۹ ماهگی، یکی در ۹ ماهگی راه می افتد، دیگری در ۱۸ ماهگی. دانش آموزی در ۱۰ سالگی کلاس

بازی فروشی، فرزندتان هوس سه چرخه ای می کند: - من سه چرخه می خواهم. - بیا، عید یکی برایت می خرم. - نه، حالا. - بیا. - الآن می خوام. - نه. کودک می گیرد، فریاد می کشد خودش را روی زمین می اندازد. شما در مقابل شدت عمل به خرج می دهید. کاردرستی می کنید.

روز دیگر هنگامی که دارید سرش را شانه می کنید، می خواهد شانه را از دست شما بگیرد و خودش سرش را شانه کند: - بگذار سرت را شانه کنم. - نه، خودم، فریاد می زند و می گیرد. آیا این کار بهانه جویی است؟ خیر، تمایل کودک به شانه کردن سرش کاملا "طبیعی است، چرا نگذاریم؟

در برابر بهانه جوییهای کودک، پیش از سخنگیری، از خودتان بپرسید آیا کار او واقعا "بهانه جویی است؟ خواسته های کودک را بفهمید وفورا "تمایلات او را بهانه جویی ننمایید.





## ✦ بقیه از صفحه قبل

چهارم را تمام می کند و دیگری در دوازده سالگی . یکی در ۹ سالگی بالغ می شود و دیگری در ۱۵ سالگی ! باید به آهنگ پیشرفت او احترام بگذارید ، در غیر این صورت با مشکلات زیادی روبه رو خواهید شد . از طرفی سه ماه زودتر راه افتادن یا یک سال زودتر خواندن رافرا گرفتن چه تأثیری در زندگی او می تواند داشته باشد . اگر بخواهید به هر قیمتی که شده کودک را از دنیای کوچکش خارج سازید ، مسئولیت بزرگی را تقبل کرده اید .

اگر در ۲ سالگی او به همه چیز دست می زند این طبیعی است ، به این ترتیب او دنیای اطرافش را کشف می کند . اگر در ۳ سالگی خیلی شیطنت می کند ، این هم طبیعی است ، او از این راه به تقویت عضلاتش می پردازد . در ۴ سالگی او به نظم و ترتیب احترام نمی گذارد ، و تا ۷ - ۸ سالگی که حساب یاد نگرفته است مفهوم آن را نمی فهمد . ظاهراً " فرزند شما روزهایش را به بطالت می گذراند و کاری انجام نمی دهد ، ولی چنین نیست ، او چیزهایی را که می بیند زیر نظر می گیرد .

بگذارید کودک با سرعتی که دوست دارد بزرگ شود ، به او اجازه بدهید بجگی کند و برای پیشرفت او را تحت فشار قرار ندهید . به این ترتیب است که او رشد می کند و شکفته می شود . معمولاً " تصور می کنند که هر پیشرفتی بر اثر کوششهای کودک یا والدین او به وجود می آید و عوامل زمان و طبیعت نادیده گرفته می شوند . حال آنکه هر بچه ای بطور طبیعی با گذشت زمان و به آهستگی پختگیهای جسمی ، فکری و احساسی لازم را پیدایمی کند .

هر چه بچه را به پیشرفتهای سریعتری واداریم



او را به شکستهای بیشتری محکوم کرده و بیشتر و بیشتر عصبی می کنیم . گمان می کنید چرا در این دور وزمانه اطفال این همه بدروانشناس احتیاج پیدایمی کنند ؟

مهم نیست ، اونمی فهمد

به اندازه کافی با بچه ها حرف زده نمی شود و بیش از حد در حضور آنها سخن گفته می شود . بزرگترها می گویند : " مهم نیست ، اونمی - فهمد . " اما او خیلی بیشتر از آنچه شما گمان می کنید ، می فهمد . فهمیدن با قدرت سخن

شد، همه چیز به حالت نخستین باز می‌گردد، و بچه دیگر با همه چیز مخالفت نمی‌کند و تعادلش را بازمی‌یابد.

تهاجم، در این مواقع، نشانه سلامت طفل است. ولی باقی ماندن حالت تهاجمی در کودک و تداوم آن به صورت یک عادت نشانه یک ناراحتی عاطفی واقعی است. در این موقع پدر و مادر باید هشیار باشند و به جای گفتن این جمله که "فرزند من بدجنس است" باید نتیجه بگیرند که این بچه خوشبخت نیست و دلیلش را جست‌وجو کنند: آیا نسبت به او زیاد سختگیری می‌شود؟ آیا بچه می‌خواهد توجه پدر و مادری را که مشغولیات زیادی دارند، به خود جلب کند؟ آیا از مشاجرات والدین خود آزرده‌خاطر شده است؟ قبل از آنکه تهاجم به صورت یکی از صفات پایدار کودک درآید و بر روابط او با اطرافیانش اثر بگذارد، باید علت آن را جست‌وجو کرد.

\*\*\* ترجمه لیلی سازگار

گفتن برابری نمی‌کند. برعکس پیش از آن به وجود می‌آید. مثل زبان خارجی: بعضی از افراد نمی‌توانند به یک زبان خارجی سخن بگویند ولی آن را خوب می‌فهمند.

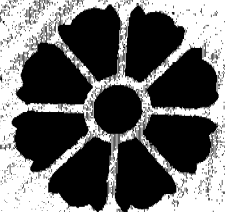
تهاجم: قابلیت یا نقطه ضعف؟

دیدیم که کودک در بعضی مراحل حالت تهاجمی به خود می‌گیرد. در ۳ سالگی با کوبیدن پا بر زمین از اطاعت کردن خودداری می‌کند. این واکنش کودک علامت قدرت طلبی او نیست بلکه هربار که بچه با مشکلی روبه‌رو می‌شود، این حالات خودنمایی می‌کند. مقاومت، عصبانیت و حالت تدافعی او نشانه شخصیت نیرومندی است که می‌خواهد جایش را در بین والدینش باز کند.

حالت تهاجمی همیشه به هنگام بحران، ترک عادات قدیمی و فراگیری قواعد جدید ظاهر می‌شود. این حالت نشانه تحرک و زنده بودن شخصیت اوست. پس از آنکه بحران مرتفع

ما آن روز عید داریم که مستمندان ما، مستضعفان ما  
به زندگی صحیح رفاهی و به تربیت‌های  
صحیح اسلامی - انسانی برسند.

امام خمینی



تاء تیر کند .

موضوع بازی همیشه پدیده‌ای است برگرفته از زندگی : خانواده، کودکان، مسافرت جشنها و . . . . یک موضوع وام می‌تواند حوادث گوناگون را متناسب با خواسته ها و تصورات کودکان دربر بگیرد . بدین ترتیب در یک موضوع می توان سوزهای مختلف را بوجود آورد . هر کودک نقش یک صاحب حرفه مانند معلم ، کاپیتان کشتی ، راننده ویا یک عضو خانواده مانند مادر ، مادر بزرگ را می تواند بعهده بگیرد . گاهی نیز نقش حیوانات ویا قهرمان افسانه‌ها را بازی می کنند . کودک ضمن ایفای نقش ، خصوصیات شخصی خویش را نیز ظاهر می سازد . دختر در نقش مادر و پاپسر در نقش خلبان خصایل یک قهرمان را با خصایص شخصی خویش درهم می آمیزد . باین ترتیب یک نقش ، با توجه به خصوصیات کودکان ، به شکلهای متفاوت اجرایی گردد . محتوای بازیهای کودکان گوناگون است . زندگی خانواده ، کار افراد شاغل حرفه های گوناگون ، حوادث اجتماعی می تواند برای آنها جالب ومفهوم باشد . تقسیم بازیها به موضوعات خانوادگی ، تولیدی واجتماعی مشروط است . دریک بازی ممکن است عناصری از زندگی خانوادگی ، از کار تولیدی ویا ازامور اجتماعی وجود داشته باشد . مثلا " کودک در نقش مادر دختر خود یعنی عروسک خود را در کودکستان می گذارد و خود رهسپار محل کارش یعنی کارخانه" بافندگی می شود ویا پدر ومادر با کودکانشان به تئاتر عروسکی می روند . ولی در بازیهای انگیزه عمده‌ای وجود دارد که محتوای بازی واهمیت تربیتی آنها مشخص می سازد . عروسک بازی " مادرودختر " همیشه مرسوم

رهبری بازیهای ابتکاری یکی از بخشهای بسیار دشوار اسلوب تعلیم وتربیت خردسالانست . پیش بینی نوع بازی کودکان و چگونگی عمل آنها برای مربی مقدور نیست . ولی این بان معنائیست که فعالیت مربی در بازیهای ابتکاری کمتر از بازیهای باقاعده ویا سایر مشغولیات کودک است . مهمترین شرط رهبری موفقیت آمیز بازیهای ابتکاری جلب اعتماد کودکان و محاسن نزدیک ، باآنانست ، واین در صورتی میراست که آموزگار نسبت به بازی علاقه وحسن رغبت نشان دهد ، آنها حدی تلنی کند ویا ایده وخواسته‌های آنها شریک باشد . کودکان برنامه‌های خودرا با چنین آموزگاری درمیان می گذارند ، با او مشورت می کنند واز وی کمک می طلبند . اکثرا " این پرسش مطرح می شود که اصولا " دخالت مربی در بازیهای ابتکاری ضرورتی دارد؟ بدیهی است هرگاه دخالت مربی برای دادن جهت وسمت لازم به بازی ضروری باشد ، او موظف است که دخالت نماید . اما باید دانست که دخالت بزرگسالان تنها زمانی اثر مفید دارد که مورد احترام و اعتماد کودکان باشند و ضمنا " بتوانند بی آنکه ایده بازی را عوض کنند آنها را جالبتر سازند . خود ویژگیها ، خواسته‌ها وخصوصیات نیک وناپسند هر کودک در بازی آشکار می گردد و آموزگار با نظارت در بازی می تواند با خصوصیات هر یک آشنا شود وراه برخورد صحیح با هر یک را پیدا کند . اثر تربیتی بازی بسته به مضمون بازیست . هراندازه بازی پرمحتوی تر باشد اثر تربیتی اش بهتر است . بنابراین مربی باید بتواند بسر مضمون بازی ، یعنی بر انتخاب موضوع ، تکمیل سوزها بازی وبرتقسیم نقش ها واجرای آنها

بوده و این یک امر طبیعی است: خانوادۀ نخستین مربیان او هستند و از این رو تقلید از آنان امریست طبیعی. این نیز طبیعی است که دختر بچه‌ها به بازی با عروسک بیشتر رغبت دارند، زیرا نگهداری و پرورش کودکان را بیشتر مادران و مادر بزرگها برعهده دارند. ضمناً اگر عروسک بازی را برای پسر بچه‌ها عیب نگیرند و بگویند "تو با عروسک چکار داری، تو که دختر نیستی"، آنها هم با میل و رغبت پدر می‌شوند و پسر خود یعنی (عروسک) خود را در کالسکه می‌گذارند و کارهای خانه را انجام می‌دهند.

از رفتار کودک ضمن بازی می‌توان به مناسبات بزرگسالان در خانواده و رفتارشان نسبت به کودکان پی برد. با کمک این بازیها می‌توان حس احترام به پدر و مادر و بزرگترها و مهربانی نسبت به کوچکترها را در کودک رشد داد. کودکان با تقلید از خانه داری بزرگترها خود نیز خانه داری را ضمن بازی تمرین می‌کنند: صندلیها و مبل های عروسکه‌ها را

گردگیری می‌کنند، کف اتاقک عروسکه‌ها را جارو می‌کنند، رختشان را می‌شویند.

محیط کودکان نیز موضوعهای خوبی برای بازیهای کودکان بویژه خردسالان بدست می‌دهد. خردسالان در این بازیها زندگی روزانه کودکان، حوادث پر سروری از قبیل جشن سال نو، دیدن تئاتر عروسکی، باغ وحش و غیره را منعکس می‌سازند.

در تعداد کثیری از بازیها کار افراد مختلف تجسم می‌یابد. در کودکانها پسران نقش راننده کامیون را بازی می‌کنند، با قطار کشتی و هواپیما سفر می‌روند، خانه، کارخانه و شهر می‌سازند. در این بازیها خصوصیات کار و معیشت نواحی و استانهای مختلف منعکس می‌گردد. در روستاها کودکان به مکانیک ماشینهای کشاورزی، دامپرور، مرغ پرور و غیره مبدل می‌شوند. باین ترتیب از طریق بازی علاقه کودکان نسبت بحرفه‌های مختلف پدید می‌آید و در لطفاً "ورق بزنید



\* بقیه از صفحه قبل

" بسیار مهم است که بازیها قالبی نباشند و راه برای بروز ابتکار کودکان گشوده شود. مهم آنستکه بازی ساخته و پرداخته فکر خودشان باشد. مربی و آموزگار نباید دایره ابتکار کودکان را تنگ سازد و با تحمیل بازی به آنها دلسردشان کند... " و در جای دیگر می گویند :

" ما باید در کودکان نفوذ داشته باشیم نفوذ و تاءثیر بسیار زیاد، ولی آنچنان نفوذ و تاءثیری که توانائیشان را تقویت کند، نه اینکه دستشان را بگیریم و راهشان ببریم، و نه اینکه هرکلمه را بدهانشان بگذاریم، بلکه باید امکان پیشرفت همه جانبه آنها را ضمن بازی معاشرت و درآشنائی با محیط فراهم سازیم." ماکارنکو اشتباهات معمول در تربیت کودک در خانواده را نشان داده و متذکر می شود که: " برخی از اولیا نسبت به بازی فرزندانشان علاقه نشان نمی دهند، برخی دیگر نهسابه خرید اسباب بازیهای زیاد اکتفا می کنند و

محیطی که دارای روح کار دوستی است پرورش می یابند.

کودکان بویژه کارهای قهرمانی را دوست دارند، مانند پرواز سفینه های فضائی، کار مرزبانی، سفر به قطب شمال و جنوب. بازی جنگ نیز بین پسران بسیار معمول است و این کشش بسوی قهرمانی نشانه احترامشان به خصایلی چون شجاعت، جسارت و نیرومندی است. این قبیل بازیها به تقویت احساسات میهن دوستانه اتحاد و همکاری رفیقانه میان آنها و منظم بودنشان کمک می کند.

درست نیست که مربی موضوع بازی را به کودکان تحمیل کند، او در این صورت حسن ابتکار، نیروی تخیل و استقلال را از آنها سلب می کند. استادان تعلیم و تربیت کودک متذکر شده اند که بازی فعالیت مستقلانه کودکان و آفریده خود آنانست. یکی از این اساتید می گویند :



خواهند این گونه احساسات را در بازی منعکس سازند. کتابهای کودک، تصاویر، فیلمهای سینمایی، تئاترهای عروسکی در این راه یاری فراوان می‌رسانند.

هنرهای زیبا و ادبیات ویژه خردسالان در پرورش شخصیت کودک، بسیار موثرند. کتاب جهان نوینی در مقابل کودک می‌گشاید و برای نخستین بار وادارش می‌سازد تا بیاندیشد که "خوب کدامست؟" و "بد یعنی چه؟". قهرمانان داستانها اکثراً "قهرمانان بازیهای او" می‌شوند.

نمایشها و بویژه نوع تلویزیونی آن که عمیقاً زندگی خانواده‌ها راه یافته است، تأثیرات بسیار زیاد بر بازی کودکان دارند. بسیاری از بازیها تحت تأثیر برنامه‌های تلویزیونی ویژه کودکان مرسوم می‌گردد. خردسالان نیز مانند بزرگترها با شور و شوق فراوان برنامه‌های ویژه پرواز بقضا را تماشا می‌کنند و با علاقه درباره قهرمانیهای فضانوردان از بزرگترها پرس و جو می‌کنند. برنامه‌های مسابقات ورزشی نیز مورد استقبال فراوان کودکانست.

مربی با در نظر گرفتن تمایلات و تصورات کودکان انتخاب بازی را رهبری می‌کند. او بطرق گوناگون قصه‌ها و داستانهای گفته شده را به یادشان می‌آورد. برای کوچکترها نشان دادن بازیچه‌ها انتخاب بازی را آسان می‌سازد. مثلاً "خرسک آنها را بیاد قصه خاله خرسه" می‌اندازد و "خرگوش" داستان "آقا خرگوشه" را به یادشان می‌آورد. گاهی برای تلقین ایده بازی می‌توان آنها را به تماشای نمایش بازیچه‌ها یا تئاتر عروسکی برد.

بعضی نیز بیش از اندازه در بازیهای آنها دخالت می‌کنند و امکان نمی‌دهند که کودک خود مسائل بازی را حل و فصل کند و او را ناگزیر می‌سازند که حرف شنوی و تقلید کند. در واقع این اولیای کودک اند که بازی می‌کنند نه خداوند.

برای حل مسئله مربوط به شیوه‌های ناهنجار گذاری بر بازی کودکان نخست باید روشن ساخت که انگیزه آنها در انتخاب یک بازی چیست و چرا این قهرمان و یا این حادثه خاص را برگزیده‌اند.

مشاهدات فراوان گویای این واقعیت است که انتخاب بازی با تمایلات و خواسته‌های کودک بستگی دارد. این نیاز را احساس می‌کند که ضمن بازی هم خاطره‌های روزمره خود را از نزدیکانش و هم حوادث غیرعادی و تازه‌های را که برایش جالب است منعکس سازد. و ضمیمه‌هایی کمک به کودک در انتخاب خاطرات درخشانش از میان دیده‌ها و شنیده‌هاست، خاطراتی که بتواند موضوع یک بازی بشود. بنابراین جابجایی آموزگاران تعلیم و تربیت کودک، یگانده‌درست اداره بازی، برانگیختن شوق و ذوق کودکان نسبت به حادثه معین زندگی و ناهنجاری‌ها را برای جالب بودن بازی کافی نیست که کودکان مشاهده کنند چگونه خانه را می‌سازند، چگونه بار را حمل می‌کنند و یا چگونه لباس را می‌دوزند و... هرگاه به همین بسنده شود، کودکان تنها عمل بزرگسالان را تقلید می‌کنند، در حالی که اهمیت کارشان را درک نکرده‌اند. در نتیجه بازی کم محتوا خواهد بود. لازمست کودکان را نسبت به حوادث زندگی و کار نهرمانانه افراد کشور به ذوق و شوق آورد، بنحوی که بایستی نابی

———— \* \* ———— ترجمه مه‌ری باباخان ————