

# فرز دای کودکان تختی شده



تأثیر قرار می دهند نقش عامل انسانی فوق العاده تر است. انسانهایی که در دوروبر ما هستند فرهنگ و طرز فکر خود را به ما منتقل می نمایند. رفتار و گفتارشان، عمل کرد و مواضع آنها ما را تحت نفوذ خود قرار داده، ما را به همان گونه‌ای می سازند که خود هستند و یامی-خواهند.

این عوامل شامل پدر و مادر، اعضای خانواده، خویشان و بستگان، گروه معاشران و همسالان، معلم و اعضای مدرسه، مردم جامعه و کوجه و خیابان، رهبران فکری و اجرایی کشور و هم خود آدمی است. در سنین خردسالی و کودکی مخصوصاً این والدین کودکانند که معمار وجود و شخصیت او هستند و در سنین نوجوانی و بلوغ نقش گروه معاشران و همسالان و هم خود آدمی مهم است.

### دنیای تصور کودکان

برای اینکه جوانب مسأله تا حدود بیشتری روشن شود بی مناسبت نیست که تصور کودکان را از حیات و خانواده تصویر کنیم. طفل خانه را مرکز حکومت خود می شناسد و با همه احساس عجز و ناتوانی نگاهمان دارد مهمترین عامل قدرت است. فکر می کند که عزیز خانواده است و امروزه باید مورد رعایت قرار گیرد.

او در سنین خردسالی حتی خود را مالک وجود پدر و مخصوصاً مادر می شناسد و گمان دارد که عضوی از بیکر اوست و حق دارد هر برنامه‌ای را بر سر آنها پیاده کند و به هر صورتی که بخواهد آنان را تحت فرمان قرار دهد. او چاند را مرکز هنرنمایی، محل نمایش زندگی، اخلاق

دردنمایی زندگی می کنیم که جرائم و مفاسد بسیار و رو به افزایشند. اغلب برخوردها صورت انسانی و اخلاقی ندارند، رفتارها خشن موضعگیرها ناجبا و عواطف روبه خاموش شدن اند. شاید در حوامع اسلامی و در آنها که بر اساس مشی و روش دین پرورش یافته‌اند نمونه شرایط فوق را کمتر بباییم ولی واقعیت این است که عملکردهای غیر انسانی در نزد بسیاری از جوامع و کروهها به چشم می خورند.

ویکتور هوگو کوده‌ها سال پیش از این وعده داده بود که با گسودن هر مدرسه‌ای درب زندانی بسته شود و امروزه با وقوع چنان امری نه تنها در بهای زندانها بسته نشده‌اند، بلکه روزبه روز بر وسعت زندانها و گرفتاران در آنها افزوده می شود. جرائم چنان روبه افزایشند که دستگاههای قضائی و پلیس‌های موجود هرگز جوابگوی این شرایط نیستند.

درباره اینکه چرا شرایط و اوضاع چنین اند پاسخهای متعددی از سوی آگاهان داده شده است که هر کدام در جای خود درست و اندیشیده‌اند. آنچه که ما در این بررسی مختصر عرضه می داریم بیان گوشه‌ای از علل و عواملی است که در این مجموعه مؤثرند و آن عامل تحقیق‌ها و سرخوردگیهای ناشی از رفتار والدین و یادگیران در رابطه با کودکان است.

### نقش عوامل انسانی در تربیت

از بین دهها وصدها عاملی که آدمی را از آغاز تکون جنین تا زمان ولادت و مرگ تحت

ورفتارش تصور می کند .

او ممکن است کارهایی درخانه انجام دهد و آن را مهم تصور کند، اگر تقدیری از او به عمل نیاید گمان دارد به حق او ظلم شده ووالدین ناگزیرند که حق وی را مراعات کنند . درکل تصور او از خود در محیط خانه وزندگی تصور وجود یک سلطان مقتدر است در یک کشور .

حال اگر رفتار خلاف توقع از او سرزند و والدین به او ضربه ای بزنند ویا او را آنچنان که حق اوست پذیرا نگردند ، احساس بیچارگی ودرماندگی کرده ، گمان دارد که عزت نفسش لکه دار شده و شخصیت او خرد گردیده است . چنین وضعی حال و روزگار او را سیاه خواهد کرد ودر مواردی به انتقام گیریهای سخت وادارش خواهد ساخت .

## ۱- القآت :

- دراین جنبه از مواردی می توان نام برد که اهم آنها به شرح زیر می باشد :
- همراه کردن کلمات ناصواب بانام کودک بجای ذکر نام او با احترام ؛
- اعلام این مساله که تو بی شخصیتی هستی و ذاتا " کثیفی ... .
- به رخ کشیدن عیوب و نقائص کودک مخصوصا " در آنچه که صورت مادرزادی دارد ؛
- القاء ضعف و ناتوانی به کودک که تو عرضه نداری ، نمی توانی چنین وچنان کنی ؛
- یا القاء به دختر که تو نمی توانی چون پسر باشی و به پیش روی ... .
- ذکر کلمات رکیک چون فحشها ناسزاها ... .

## ۲- عمل و کردار

- گاهی تحقیر به صورت عمل و کردار است مثل :
- محروم کردن کودک از چیزی که مورد علاقه او یا در مواردی حق اوست ؛
- بی اعتنائی به سخن ، نمایش و تظاهر و رفتار و کردار کودک و یا بی اعتنائی به درخواستهای او ؛
- مایه مسخره و مضحکه قرار دادن کودک در میان جمع و یا متوجه کردن عباراتی نیشدار به سوی او ؛
- بردن آبروی او در جمع به صورت تنبیه پرخاش و یا فریاد کشیدن و حمله کردن ؛
- و در کل ارتکاب عملی که طفل را شرمنده کند و یا او برای گناهی ناکرده احساس خجلت نماید .

## مساء له تحقیر کودکان

از مسائل مهم در تربیت کودکان که گاهی آگاهانه وزمانی ناآگاهانه رخ می نماید مساء له تحقیر آنهاست . طفل در شرایط وامکاناتی قرار می گیرد که احساس می کند او را کوچک شمرده و یا به حسابش نیاورده اند . این احساس موجب سرخوردگی ها ، احساس شرم ها ، ناامنی ها و در همه حال عوارض و زبانهایی است که بعد ها به مواردی از آنها اشاراتی خواهیم داشت . ولی آنچه مهم است صور تحقیرهاست که گاهی ناآگاهانه از سوی والدین و مربیان در باره کودکی در حال رشد اعمال می شود . آن صورتهای عبارتند از :

## ۳- توقعات

درموردی تحقیر به صورت توقعات نارواست که حاصل آن احساس کهنتری است مثل :

- توقع بیش از حد ظرفیت که کودک نتواند آن را برآورده سازد .

- مقایسه او با دیگر افرادی که در شرایط برتری قرار دارند و در نتیجه او خود را بیعرضه تصور نماید .

- خواستاری از او که چون بزرگسالی عمل کند و کودکی خود را نادیده گیرد .

وبالآخره توقع این امر که او باید همیشه تسلیم ، چشم و گوش بسته و مطیع باشد و هم چون اسیری بدبخت تنها گوش به امر و نهی دیگران داشته باشد .

فرزندان و خالی کردن عقده دیگران بر سر فرزندان ؛

- وجود تحجر و قالبهای فکری پدید آمده از شایعات ، تصورات و احساس قدرت ها و مالکیتها ؛

- مخفی داشتن حقایقتهای خود و سرپوش گذاشتن بر آنها ؛

- تصورات غلط از قدرت و توان و امکانات کودک و حتی تصورات خلاف واقع از آنان در این جنبه .

## موضع کودک درقبال آن

کودک درقبال تحقیر دیگران ، مخصوصا آنها که در نزد او از اهمیت و اعتباری برخوردارند مواضع گوناگونی را ممکن است اتخاذ کند که برخی از آنها عبارتند از :

- قبول رآی و نظر دیگران درباره خود بدین معنی که باورش آید فردی پست و حقیر و ناچیز و زبون است ؛

- اطاعت و تسلیم در برابر شرایط موجود و عادت یافتن به آن ؛

- موضع قهر و خشم و عصیانیت که خود زمینه ساز تلافی هاست ؛

- کینه در دل گرفتن و منتظر فرصت ماندن تا روزی توان انتقام را بیابد ؛

- پیاده کردن همین شرایط و اوضاع درباره کسانی که از او ناتوان ترند ؛

- پناه بردن به اوهام و خرافات و تخیلات درموردی خاص و از آن جمله در مراحل نوجوانی

- گوشه گیری و انزوا جوئی و سردرلاک خود

فرو بردن ؛

بقیه در صفحه ۵۲

## علل تحقیر

درمورد اینکه چرا والدین و مربیان به تحقیر کودکان اقدام می کنند از علل و عوامل بسیاری می توان سخن گفت که مهمترین آنها عبارتند از :

- نادانی به همه صورت هایش ، هم نادانی از راه و روش تربیت و هم نادانی مربوط به شناخت مسائل و مشکل ؛

- غفلت والدین یا مربیان از وظیفه ای که برعهده دارند و درموردی از آینده آثارش ؛

- تعصبات خانوادگی از آن بابت که می خواهند فرزندشان را مبادی آداب باز آورند و آنها از محل کودک احترامی بیابند ؛

- پرتوقعی برای برخی از آنها که می خواهند راه صد ساله ای را فرزندشان یک شبه طی کند ؛

- آمیختن حساب دیگران با حساب تربیت

# کارآموزی در مراکز ترتیب معلم

لازم است: دانستن، توانستن، خواستن  
قبل از این که دانشجو معلم برای انجام  
کارورزی به کلاس وارد شود بایستی علم و  
اطلاعاتی چند حاصل کرده باشد.  
۱- دانستن:

الف - موضوع و متن درسی را که بعدها  
بایستی آن را تدریس کند بداند.

ب - به درسهایی که برحسب ضرورت مناطق  
واولویت دررتبه دوم وسوم قرار می گیرند و  
بایستی درس بدهد آشنا باشد.

ج - مفاهیمی از تاریخ، جغرافیای کشور و  
جهان، معارف اسلامی، تعلیمات اجتماعی و  
مدنی را بداند.

د - باعلوم تربیتی، فلسفه تربیت، آرای  
تربیتی، کلیات روش تدریس وتعلیم وتربیت  
اسلامی آشنا باشد.

هـ - از روان شناسی عمومی، رشد، تربیتی و  
علم النفس آگاه باشد.

و - با اخلاق، اخلاق عملی، اخلاق اسلامی  
واخلاق معلمی آشنایی داشته باشد.

ز - از اوضاع سیاسی کشور و تاحدودی  
جهان مطلع باشد.

۲ - توانستن: بخشی از توانائی محصول دانائی  
است.

توانا بود، هرکه دانا بود؛ با توجه به این آیه که  
لانقف مالیس لک به علم. اما همیشه دانائوسی  
دلیل بر توانائی نیست. بسیاری از افراد کم  
می دانند اما خوب عمل می کنند. عده ای خوب  
می دانند و زیاد هم می دانند اما در عمل به  
اندازه دانائی موفقیت ندارند. راه احراز توانائی  
بکار بردن دانش است.

هردانستنی راه کار برد خاص خودش را دارد.  
مهمترین عامل برای تبدیل دانائی به

هدف کارآموزی: آن است که فردی که داوطلب  
تصدی شغلی هست یا کارفرما او را برای انجام  
حرفه، پیشه یا تخصصی می خواهد استخدام  
کند، برای انجام کار آینده اش مهارت لازم را  
اکتساب کند.

چند نوع کارآموزی داریم؟ می توان گفت  
به تعداد شغلها ( فنون، هنرها، پیشه ها  
تخصصها و کارگريها ) کارآموزی وجود دارد.

هدف از کارآموزی معلمی چیست؟ هدف  
آن است که یک فرد که داوطلب معلمی است برای  
تصدی امر آموزش و پرورش مطابق برنامه های  
رسمی کشور، حرفه وهنر معلمی را فرا بگیرد.

مشخصه های آمادگی برای تصدی معلمی

الف - علم واطلاع

ب - مهارت

ج - تعهد کاری

به عبارت دیگر برای انجام هرکاری سه شرط

توانائی تفکر و تمرین است .  
 ۳ - تعهد یا خواستن : ممکن است کسی دانش لازم را داشته باشد و توان انجام کار هم در او باشد ، در عین حال کاری انجام ندهد ، و رغبتی بکار نداشته باشد .  
 تعهد کاری عموماً " امری روانی است و بعد عقلانی و عاطفی دارد .

تعهدات بر اثر عواملی چند برانگیخته می شوند :  
 الف - دستمزد ، پاداش ، تشویق و امید به اینها .  
 ب - عرق وطنی ، علاقه به آب و خاک .  
 ج - هم خونی ، قومیت ، نسل و نژاد ، سن اجدادی ، محبت فامیلی  
 د - جهان بینی ، جهان وطنی ، فراماسوگری  
 مرام حزبی ، عضویت انجمن ، اعتقاد مسلکی  
 ه - انسان دوستی ، گنفوسوسوس  
 اگزیستانسیالیزم ، مکاتب فلسفی  
 و - اعتقاد مذهبی .

ب - عرق وطنی ، علاقه به آب و خاک .  
 ج - هم خونی ، قومیت ، نسل و نژاد ، سن اجدادی ، محبت فامیلی  
 د - جهان بینی ، جهان وطنی ، فراماسوگری  
 مرام حزبی ، عضویت انجمن ، اعتقاد مسلکی  
 ه - انسان دوستی ، گنفوسوسوس  
 اگزیستانسیالیزم ، مکاتب فلسفی  
 و - اعتقاد مذهبی .

ب - عرق وطنی ، علاقه به آب و خاک .  
 ج - هم خونی ، قومیت ، نسل و نژاد ، سن اجدادی ، محبت فامیلی  
 د - جهان بینی ، جهان وطنی ، فراماسوگری  
 مرام حزبی ، عضویت انجمن ، اعتقاد مسلکی  
 ه - انسان دوستی ، گنفوسوسوس  
 اگزیستانسیالیزم ، مکاتب فلسفی  
 و - اعتقاد مذهبی .



هر کدام از تعهدات که انسان احساس کند منشاء آثارند . تعهد ، حرکت آفرین و برانگیزاننده است . در پاره‌ای تعهدات ضامن اجرای عمل از بیرون است .

به پاره‌ای از این محرکها که بعد مادی و خارجی دارند در قرآن کریم اشاره شده است از جمله توبه <sup>۹</sup> قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تُرَضُّوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ .

قویترین محرکها انگیزه مذهبی است .  
 هر کدام از مذاهب اعم از غیر آسمانی و آسمانی موحد و محرک فعالیت هستند . حتی



پذیر است و در تمام طول عمر آمادگی برای اصلاح شدن را داراست، البته کم و زیاد دارد و موارد استثنائی زیاد نیستند.

عجالتاً " برای ما ایرانیان با پیدایش و تحقق انقلاب اسلامی در این ده ساله اخیر ثابت شد که مهمترین عامل ایجاد کننده تعهد اعتقاد توحیدی و شناخت صحیح حضرت خاتم الانبیاء و ائمه اطهار است، عوامل تعهد آور دیگر که بنحوی با اعتقاد به اسلام ارتباط منطقی پیدا کنند اثر دارند.

---

اهمیت درس کارآموزی داوطلبان معلمی

---

جریان اجرای کارآموزی معمولاً " در یکسال تحصیلی و هر هفته‌ای یک روز یا حداقل یک نصف روز انجام می پذیرد. اهمیت کارورزی از روی اهدافی که برای آن معلوم شده است بر ملا می شود.

نوجوانان دارند. این نقش و تاءثیر از بسیار قدیم محسوس بوده است. و در یونان قدیم سقراط رابه اتهام اینکه جوانان را از دین بیگانه می کند محکوم کردند.

قاعدتاً " بر اساس تحارب مشهود نقش اولین واصلی را پدر و مادر، روی فرزندانشان دارند و معلمان اگر از حیث تاءثیر در رفتار فراگیران نقش اول را نداشته باشند، نقش دوم را دارند. به لحاظ همین تاءثیر، مؤسسات تربیت معلم بایستی داوطلبان معلمی را متعهد بیوررانند.

ممکن است متصدیان تربیت معلم بگویند که در حال حاضر در جمهوری اسلامی ایران داوطلبانی را که برای تربیت معلم می پذیرند در سنین حدود بیست سالگی هستند، و شخصیت آنان به شکلی تکوین و تکامل یافته و تغییر پذیری آنان مشکل ویا اندک است.

پاسخ این اشکال این است که انسان تغییر

معمولا" برای دستیابی به پاسخ هر مسأله یا هر مدعا بهترین راه ، اثبات آنست و اثبات از طریق اقامه برهان ممکن می شود . اقامه برهان هم درباره پدیده های مادی که موضوع طبیعی و فیزیک و شیمی است ، لازم می آید ، وهم در آموزشهای معارف ، تاریخ ، جغرافیا ، ادبیات وغیره . در کلاسهای درس معمولا" شاگردان انتظار دارند که موضوع هر درسی همراه با استدلال بیان شود ، تا اینکه گوش بدهند و قانع گردند ، در غیر اینصورت بعنوان یک گزارش تلقی می کنند .

چنانچه معلم تمرین کافی نداشته باشد ، و موضوع مورد تدریس را نتواند با براهین منظم بیان کند کلاس او مختل می شود ، وانضباط شاگردان برهم می خورد . کارآموزیها این تجربه مفید را به داوطلبان معلمی می دهد ، که بدانند برای بسیاری از مطالب مورد آموزش ، بایستی قبلا" برهان اقامه نمایند .

— ضمن کارآموزی ، کار ورز و وسعت دانائی پیدا می کند و بر آنچه می دانست چیزی افزوده می شود . این افزایش علم و اطلاع ، از چند طریق حاصل می شود . اول اینکه وقتی خود را آماده برای تدریس تمرینی می کند ، مجبور می شود مطالعاتی هم بکند . دوم اینکه دبیر مدرس از او چیزهایی می پرسد و ضمن جستجو برای پاسخگویی چیزی فرامی گیرد . سوم اینکه محصلینی که در کلاس ، درس او را شنیده اند سؤال می کنند ، و ممکن است او را به مسائل نوینی توجه بدهند . چهارم اینکه اگر بعد از تدریس تمرینی ، نقادی هم در جمع سایر دانشجویان انجام پذیرد آنجا هم مطالب دیگری مورد بحث و مذاکره واقع می شود .

لطفا" ورق بزنید

اینکه یک جوان برای عهده داری تدریس آماده شود ظاهرا" یک جمله و یا یک کلمه است (معلم شدن) ، اما مستلزم تحصیل علوم و فنونی چند است ، که با عزم ، اراده ، تصمیم و باور در پیچیده اند . همانطور که مسلمان ناب با تقوی کیمیا است ، معلم ورزیده کامل هم کم است .

— کارآموزی ، جوان دانا را توانا می کند و بالاتراز آن کارآموزی ، جوان دانا و توانا را متعهد به قبول منصب معلمی که ارشرفترین مقامات است می کند .

— کارآموزی به داوطلب معلمی می آموزد که چگونه درسهایی را که خوانده و علمی را که تحصیل کرده و درسینه دارد بکار ببندد .

— ضمن کارآموزی داوطلب معلمی جرأت و جسارت ورود به کلاس ، گفتگو با شاگردان طرح کردن سؤال ، پاسخ دادن به سؤال تجزیه و تحلیل موضوعات درسی و سخنرانی کردن می آموزد .

— در کارآموزی است که داوطلب معلمی اعتدال عاطفی و تسلط بر اعصاب پیدامی کند . داوطلب با صحنه ای که در آن ۳۰ - ۴۰ نوجوان پرتحرک ، شاد و کنجگاو اجتماع کرده اند و به لحاظ اجتماع کردن ، فرصت خوبی برای شوخ طبعی زیرکی ، ریز بینی ، دست انداختن یکدیگر برای آنان فراهم شده است ، روبرو می شود . جوانان وقتی تعدادشان بیشتر می شود ، و ازدحام آنان فزونی می گیرد فرصت نکنه سنجی ، شوخی خودنمایی بیشتری پیدامی کنند .

— ضمن تدریس در دوران کارآموزی داوطلبان نظم فکری یا به تعبیری نظم منطقی حاصل می کنند ، و این توانائی یکی از مهمترین ابزار کار هر آموزش دهنده ای است .





— باوجودیکه دانشجو معلمان درس‌هایی بعنوان بررسی کتاب و روش تدریس (کلی و خاص) می خوانند مع الوصف ضمن تمرینهای درس کارآموزی روش تدریس را هم بمعنای واقعی یاد می گیرند. در این رابطه وقتی تدریس نمونه کار روز به پایان برسد، دبیر مدرس می تواند پرسشهایی بکند تا کارورزرا هدایت و توجیه نماید.

### سئوالات توجیهی از کارورز بعد از عرضه درس نمونه



پس از انجام تدریس نمونه یا تدریس تمرینی که با حضور جمعی دانش آموز و عدهای دانشجو انجام گرفته، دبیر می تواند بپرسد با چه روشی تدریس کردی؟ یا از چه روشهایی استفاده کردی؟ در پاسخ به این سؤال، کارورز بایستی تمام جریان فعالیت آموزشی خود را تجزیه و تحلیل کند، تدابیری را که به ترتیب بکار برده است بازگو نماید، و دلیلی برای هرگز از رفتارش بیاورد.

علوم، اهداف جنبی دیگری را نیز داراست بر حسب اقتضای مکان و زمین آنها را هم ظاهر می کند.

در مجموع هفت یا هشت نکته دراهمیت کارورزی عنوان گردید. در صورتیکه از طرف دبیر مدرس کارورزی به این نکات و نظائر آنها توجه بشود کارورزی در سازمان دروس حکم ربه را در ساختار بدن پیدا می کند که در آنجا همه دروس تصفیه می شوند.

هر قدر که دبیر کارورزی به نکات فوق الذکر بیشتر توجه کند و دانشجویان را در درس کارورزی به آن نکات توجه بدهد و آنها را بصورت سؤال

ضمن اینکه کارورز، رفتار خودش را که در جریان تدریس آزمایشی داشته تجزیه و تحلیل می کند، در واقع اولین نقاد کارش، خودش می باشد. بعد از آن ممکن است از جمیع دانشجویانی که ناظر کار او بوده اند نیز نظر خواهی کرد، تا هر کدام محاسن و نواقص تدریس دوست خود را که مشاهده کرده اند بگویند. و در پایان، دبیر مدرس هم نظرات تکمیلی خود را اظهار نماید، تا دانشجو بشنود و بپذیرد.

— در هر درسی که داده می شود ولو اینکه ریاضی یا فیزیک باشد، معلم غیر از آموزش

کردی؟ تا احیانا" بدانند درس بعدی که متمم اینست، چیست و کم و بیش آنرا بخوانند؟ از کجا فهمیدی که اکثریت دانش آموزان

درسی را که تدریس کردی فهمیدند؟ آیا قبل از تدریس مطلب و موضوعی پیش بینی کرده بودی که بگوئی و آنرا فراموش کردی؟ آن چه بود؟

آیا کلاس و دانش آموزان تو را به جانبی کشاندند که قبلا" پیش بینی آنرا نکرده بودی؟ حالت عاطفی خودت را قبل از شروع به تدریس و بعد از انجام تدریس چگونه می توانی مقایسه و تحلیل و تجزیه کنی؟

چه تدابیری بکار بردی که دانش آموزان دقت و توجه بیشتری به درس و کلاس تو معطوف نمایند؟ چه مقدار آزادی در کلاس خودت به شاگردان دادی و کجا حس کنجکاوی آنان را برانگیختی؟

محمد حسن آموزگار

عنوان کند دانشجویان به اهمیت کارشان بیشتر استشعار پیدا می کنند، و معلمی را جدی تر تلقی می کنند، و در آینده هم که رسماً "استخدام شدند و به تدریس مشغول گردیدند با مشکلات زیادی روبرو نمی شوند.

سؤال دیگر اینست که از کارورز پرسیده شود آیا کارت نظم منطقی داشت یا نداشت اگر داشت به چه ترتیبی بود، آنرا بیان کن.

پرسیده شود آیا تدریس ایده آل تو همین بود که انجام دادی یا این ایده آل نبود، اگر نبود چه چیز دیگر می بایستی به آن اضافه کنی؟ پرسیده شود، در کار تدریس خودت چه نوسان و نارسائی داشتی که خودت متوجه شدی، و چرا اینطور شد؟

از اهداف تربیتی (غیر از آموزش موضوع معین شده در طرح تدریس) کدامشان را منظور داشتی و مستقیم یا غیر مستقیم خود متوجه شدی، و دانش آموزان را توجه دادی؟

غیر از ابعاد منطقی و برهانی که در تدریس داشتی، بعد هنری کارت چه بود؟

چگونه این تدریس را به درس قبل مربوط

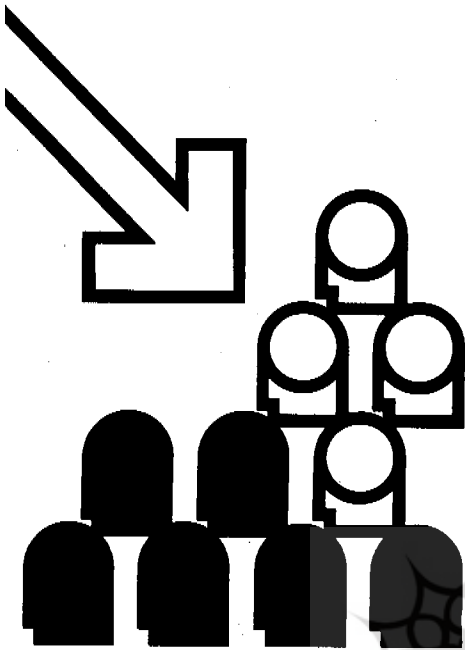
باید در خوب شدن بچه کنگ کرد بدین ترتیب:

۱- احسان در باره او ۲- قبول الفت او

۳- او را قیلم دادن

۴- او را به ادبهای لازم و مناسب سن او مؤدب رسان

# مدیریت عہلی مبتنی بر رهنمودهای اسلام ۹



مهمترین اصلی که در مدیریت باید به آن توجه شود اصل مساوات است. تمام افراد در برابر قوانین و حقوق مساوی هستند. ریشه بیشتر نارضائیهها بلکه اکثر مفاسد اجتماعی از تبعیض سرچشمه می گیرد. آنجا که تبعیض باشد افراد سعی می کنند به هر نحو شده خود را به مرکز قدرت نزدیکتر کنند و برای بدست آوردن امتیازات بیشتر از هیچگونه چاپلوسی و تملق دروغگوئی و خیانت خودداری نمی کنند. اصل تبعیض بزرگترین نقص مدیریت است. وقتی کارمند بفهمد که تشبث و رفیق بازی و خویشاوند پروری راه پیشرفت است انتظار فداکاری از او بیجاست. اگر دوغ و دوشاب یکی باشد و گاهی به علی دوغ بردوشاب ترجیح داشته باشد آنوقت است که خدای نکرده کاردانی و امانت و درستی ممکن است جای خود را به تظاهر به کارکردن و نادرستی و انحراف بدهد. مردم باید نحوه زندگی مدیران را بدانند (مخصوصاً مدیران سطوح بالا) اینان بیش از آنکه مردم را بازبان خود تبلیغ نمایند باید با سیرت و رفتار خویش رهبری کنند:

زره حضرت علی (ع) گم شده بود. روزی آن را در دست مردی نصرانی مشاهده کرد. امام به او فرمود: این زره از من است و من آن را نفروخته ام و به کسی هم نبخشیده ام. زره از خود من است و در این صورت که امیرالمؤمنین ادعای مالکیت آنرا می فرمایند تکلیف چیست؟

به محکمه قاضی برویم. و بلافاصله هر دو به سوی محکمه شریح قاضی روان شدند. پس از ورود امام دعوی خود را به این شرح طرح فرمود: این زره از من است یکی نفروخته و نبخشیده ام. در این موقع قاضی رو به مرد نصرانی نموده گفت:

زرهی که فروخته نشده و به نحو دیگری به غیر منتقل نشده لابد در دست دیگری مسروقه است ولی امام کاملاً "مراعات ادب را در کلام نموده و با بهترین جملات مقصود خود را بیسان میفرمایند .

قدرت را باید به دولت داد و عدالت خواست . عدالت بی قدرت هباً است و قدرت بی عدالت بلا . وجود مدیر برای خدمت به مردم است و :

برای ریاست همین عیست بس

که کس را نیاند بدو دسترس  
در مدیریت طاغوتی همیشه گذشته‌های اربابان  
زرو زور بدون مدرک بدرفته است هر چند :

هر که کوبد کلاغ خون باز است

نسنوندی که دیده‌ها باز است  
منطق آنجا این بود : اگر نتوانسیم گناهکار را دستگیر کنیم چه ماعی دارد که بی گناه را بازاریم !!! مگر منظور به رخ کشیدن قدرت نیست !!

حاج میرزا آقاسی صدراعظم دوره قاجاریه به احضار مجرمی فرمان داد . مرغ از قفس پریده بود . چون مقصر اصلی پیدا نشد یکی را همنام او گرفته به حضور آوردند ، صدراعظم فرمان داد او را صد ضربه تازیانه بزنند . بیچاره هر چه استغاثه کرد که من گناهکار نیستم سودی نداشت . هبج یک از وزیران و رجال حاضر در مجلس جرات نکردند به اینکار غلط اعتراض کنند . خواهرزاده وزیر تازه از ده آمده بود ، او که هنوز عواطفش را از دست نداده بود رو به صدراعظم نموده گفت : خان دائمی سلامت باشد ! بنظر من جوب زدن به بیگناه به جرم همنامی با گناهکار مناسب مقام صدارت نیست . صدراعظم از جسارت خواهرزاده عصبانی شده فرمان داد او را نیز تازیانه بزنند .

توجه میگوئی ؟ این زره از من است و در عین حال خلیفه مسلمانان را نیز دروغگو نمی دانم . شرح سپس رو به امام نموده گفت : با علی اکنون که ادعای مالکیت زره را میفرمائید دلیل و شاهدهی برای اثبات مدعای خویش دارید ؟ می توانند ببیند اقامه کنید ؟ امام تبسمی کرده گفت : شرح راست گفתי زره در دست نصرانی است من باید برای اثبات مدعای خویش دو شاهد عادل ارائه دهم . نه من شاهد ندارم .

بنابراین زره از آن نصرانی است . امام بساز این جمله خواست از محکمه خارج شود که بلافاصله نصرانی خود را بر پایهای امام انکند و عرض کرد : فریانت بروم من هم می دانسم که این زره از شماست ولی می خواستم بدانم که آیا حکومت شما مانند سایر حکومت هاست ؟ ارباب زرو زور همیشه گفته‌هایشان بدون مدرک بدرنده است یا خیر ، ولی خدا را شکر که دانسم حکومت شما حکومت پیامبران است ، حکومت حق و عدالت است . من مسلمان نیستم و در پناه عدالت شما به این آسودگی زندگی می کنم و شما به من حق می دهید که گفته‌ام را بگویم ، دعوی خودتان را بامن در حضور قاضی مطرح می فرمائید و مانند یک فرد عادی راضی به محاکمه می شوید . الان حقانیت آئین پاک شما بر من ثابت شد . نصرانی سپس شهادتین را بر زبان جاری کرده ، از بازار مخصوص امام شد و در جنگ صفین در رکاب امام به درجه شهادت نائل شد . حرج جر داق نویسنده کتاب الامام علی (ع) صوت العدالة الانسانیه پس از نقل این داستان می گوید : خوب در این داستان فکر کنید . غیر از حق و عدالت ادب در سخن گفتن امام (ع) را ملاحظه کنید امام میفرماید : این زره از من است و من نه فروخته ام و نه به کسی بخشیده‌ام . پیدا است

طولی نکشید جوانک شلاق خورده مجروح را برای معالجه به اندرون بردند. حاج میرزا آقاسی سپس رو به حصار نموده گفت: بنظر شما تنبیه‌های امروز ما عادلانه بود یا خیر؟

بسیار بسیار!! نه خدا" میگویم! البته البته!! نترسید راست بگوئید، دیگر کسی را امروز تنبیه نخواهم کرد. قربان تازیانه خوردن خواهرزاده آن جناب به مادرش خوبی داد، در این صورت چگونه می توانیم اظهار عقیده کنیم؟ نه اشتباه می کنید، نترسید و حق را بگوئید. وزیراعظم بسلامت باشد به نظرم تنبیه بیگانه اشتباه بود و از آن بدتر تازیانه زدن به خواهرزاده بیچاره تان که از حق او دفاع کرد. می خواستم همین را بگوئید تا من علت تنبیه این دونفر را بگویم و شما بدانید هیچ کاری از ما بدون حکمت سرنمی زند!! ممکن است حکمتش را بفمائید؟ اصولاً غرض از تنبیه مقصران این است که زهره از چشم مردم گرفته شود تا کسی پیرامون جرم نگردد و نافرمانی تکرار نشود بنابراین تنبیه گناهکار ضرورت دارد اما اگر احیاناً "مقصر پیدانشد و دیگری به جای او دستگیر شد صلاح در این است که هم او تنبیه گردد تا مردم بدانند جایی که همنامی با گناهکار جرم باشد درباره مقصر واقعی هیچگونه ارفاقی نخواهد شد. و علت مجازات خواهرزاده مان این بود که اولاً" حالا تازه اول حکومت ماست، امروز خواهرزاده و فردا برادرزاده و پس فردا دیگری زاده حرکت می کنند و بعنوان دیدار آقا دائی و عمو جان و... بر سر من خراب می شوند، یک شلاق کاری بی جایا به جا خودش دفع هزاران شرمی کند!! و ثانیاً" او را تنبیه کردیم تا راه فضولی دیگران را در کارهایی که ویژه ماست بسبندیم و به آنها بفهمانیم حق

چون و چرا ندارند!!

این نوع مدیریت را با مدیریت اسلام که همگان را در برابر حق و قانون به یک چشم می نگرد و حق و عدالت را درباره همه یکسان احرا می کند مقایسه کنید.

هنگامی که امیرالمؤمنین علی (ع) محمد بن ابی بکر را که از بزرگان و بارانش بود به عنوان والی و فرمانده لشکر منصوب کرد در دستورالعملی که به او داد چنین فرمود:

"بالهای خود را برای آنها بگستر و پهلوی نرمش و ملایمت را بر زمین بگذار. چهره خویش را برای مردم گشاده دار و مساوات را در میان آنها اعم از کوچک و بزرگ حتی در نگاهبایت مراعات کن تا نه بزرگان کشور به حمایت بی دلیل تو طمع ورزند و نه ضعفا در اجرای عدالت از تو مأیوس شوند، چرا که خداوند از بندگان خود در مورد اعمال کوچک و بزرگ، آشکار و پنهان بازخواست می کند.

ای محمد بن ابی بکر! بدان من تو را فرمانده بزرگترین لشکر یعنی لشکر مصر کردم. بر تو لازم است که با خواست های دلت مخالفت کنی و از عقیده ات دفاع نمائی هر چند یک ساعت از عمر تو بیشتر نماند باشد.

هرگز خدایا به خاطر رضای احدی به خشم نیاور که خداوند جای همه کس را می گیرد و هیچکس جای او را نخواهد گرفت. نماز را در اوقات خود بجای آور، نه آنکه به هنگام بیکاری در انجامش تعجیل کنی، اما به هنگام اشتغال به کارها آنرا به تاخیر بیندازی... از منافقان سخت سپهریز و بر حذر باش چرا که پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود:

اختلاف بین والدین ناسازگاریهای فرزندان را بدنبال دارد و علائم و نشانه‌های این ناسازگاریها به قرار زیر است :

- ۱ - کودک بندرت در گروههای اجتماعی حضور می‌یابد چون بخاطر جنجالی بودن خانواده فرصت ابراز وجود نداشته است .
- ۲ - اغلب نگران و باقیافه‌ای گرفته ظاهر می‌شود و افسرده دل، افسرده کند انجمنی را .
- ۳ - از درس و مدرسه لذت نمی‌برد و اغلب با تردید به آینده خویش می‌نگرد .
- ۴ - اغلب عقب ماندگیهای درسی در اینگونه دانش آموزان بیشتر مشاهده می‌شود .
- ۵ - بواسطه نبودن محبتهای خانوادگی انسانهای منحرف را برای خود الگو و پناهگاه می‌داند .
- ۶ - با سرگرمیهای باطل و انتخاب دوستان منحرف خودش را مشغول می‌دارد .
- ۷ - برای نجات از تنهایی و جهت ارضاء حس مهرطلبی خویش به ندای انسان منحرفی پاسخ مثبت می‌دهد .
- ۸ - فاقد هرگونه هدفی برای زندگی است، اغلب وقت خودش را صرف حل ناراحتیهای خانوادگی می‌کند و موفق هم نمی‌شود .
- ۹ - احترامی برای والدین خویش قائل نیست و افراد اجتماع را در بدبختیهای خویش سهیم می‌داند .
- ۱۰ - زود رنج است و آسانی ناراحت می‌شود

## چرا باید کرد؟

- ۱ - در حضور کودکان بهیچوجه دعوا و بحثهای خانوادگی صورت نگیرد .
- ۲ - والدین یکدیگر را سرزنش نکنند .
- ۳ - برای راه اندازی جریان زندگی در حضور کودکان باید یکدیگر مشورت نمایند .
- ۴ - والدین در جلسات خانوادگی از مطالبی که روح حرص و طمع را در فرزندان ایجاد می‌کند خود داری نمایند .
- ۵ - والدین عقائد خویش را منطبق بر رضای خداوند عنوان نمایند نه بر سلیقه شخصی خویش .
- ۶ - باید بد خویشینی به یکدیگر بنگرند، اغلب سوء ظننها باعث ناسازگاریها می‌شود
- ۷ - با توسل جستن به احادیث و روایات ائمه اظهار (ع) که در کتب حقه الاسلام فلسفی موجود است زندگی را برای خویشتن شیرین نمایند .
- ۸ - یکدیگر را با جملات احترام آمیز صدا کنند، از بیان کلمات زشت و توهین آمیز احتراز نمایند .
- ۹ - حداقل هر سه روز یک جلسه مطالعه کتاب یا بیان داستانهای تربیتی و مذهبی داشته باشند .
- ۱۰ - از روزگار گله و شکایت ننمایند، راضی به قضای الهی باشند، اغلب شکوه‌ها دید منفی به زندگی فرزندان شان می‌دهد .

# نتایج اختلاف والدین در تربیت فرزند

یکسو و تغییر آنها به عادات خوب و اصلاح اخلاقی و تربیتی، از دیگر سو است. و نیز این مسأله، که از حد راه و چگونه باید عادات خوب را جایگزین عادات بد و اخلاق ناسد کرد؟

و بطور کلی در روانشناسی تربیتی از قدیم تا کنون این مسأله مطرح بوده که آیا عادات بددم بر تربیت است یا تربیت بددم بر عادات؟ هر یک از این نظریه ها طرفدارانی داسد و دارد.

# راه غلبه

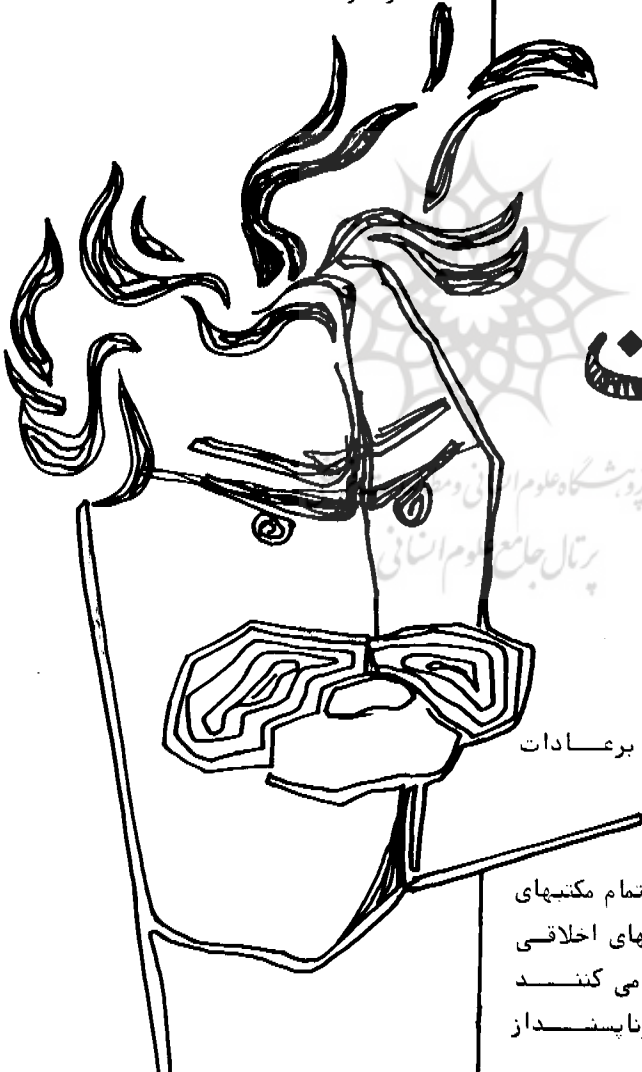
## بر

## عادات

## غلط

با تعلیم و تربیت چگونه می توان بر عادات و ناپاکیهها غلبه کرد؟

یکی از مهمترین مسائلی که در تمام مکتبهای تربیتی و تعلیمی مطرح است و مکتبهای اخلاقی و عقیدتی هم روی آن بسیار تکیه می کنند مسأله وجود عادت های زشت و ناپسند از



مسلمانان، نه، چون با این حال و با همه این حرفها باز نقش تعلیم و تربیت فوق العاده است و می توان گفت که افراد هر چند آلوده و منحرف را با تربیت صحیح و راهنمایی و تعلیم درست می توان اصلاح کرد و رو براه نمود. آنچنان که شخصیتی دوباره برایش پدید آورد که همه عادات بد و آلوده اش را کنار بگذارد و حتی حالت نفرت نسبت به آنها پیدا کند.

علمای تربیت در امروز معتقدند که با تربیت صحیح و شیوه های تربیتی نیز می توان حتی عاداتهای غریزی را عوض کرد و آنها را مهار نمود و انسانها بویژه کودکان را مطابق ذوق و سلیقه خویش تربیت نموده، مطابق دلخواه بار آورد.

"دکتر الکسیس کارل" می افزاید که بدیهی است که حتی زمینه های ارشی عمیقاً "تحت تأثیر تربیت و پرورش قرار می گیرد . . .

ما بسیاری از انسانهای آلوده را دیده و شنیده و در تاریخ بارها خوانده ایم، که با مراعات اصول تربیتی و راهنمایی مریبان دلسوز، بکلی عوض شده اند و اگر جز این بود بعثت انبیاء و این همه برنامه های اصلاحی خداوند و ادیان الهی و اسلام و حتی برنامه های عظیم تعلیم و تربیت در سطح جهان، از گذشته و حال، لغو و بیفایده خواهد بود. و عملاً می بینیم که چنان نیست . . . ما نمی گوئیم که خلقت گرگ و یا حیوان دیگر را می توان تغییر داد و از آنان انسانی مؤدب ساخت ولی نقش تربیت در بسیاری از زمینه ها کارساز است . . .

و نیز ممکن است که در موارد کمی در اثر زمینه های بسیار بد، و انسانهای لاجوج و منحرف که به هیچوجه حاضر نیستند خود را اصلاح کنند، و همه زمینه ها را در خود خراب کرده اند، تربیت هم اثر نکند و به تعبیر جالب قرآن درباره

داستانها و شعرها نیز گویای این مطالب است که برخی برای تربیت افراد منحرف و بدسرست و صاحبان عادات زشت اثری فائل نبوده و آن را بیفایده می دانستند و به قول سعدی:

تربیت ناهل را چون گردکان برگنیداست"  
و نیز این شعر معروف نمودار این نظریه است که:

درختی که تلخ است وی را سرشت  
گوش برنشانی به باغ بهشت  
وراز جوی خلدش بهنگام آب

به بیخ انگبین ریزی و شهد ناب  
سرانجام گوهر، به بار آورد  
همان میوه تلخ بار آورد

داستان آن دونفر دانشمند و صاحب نظر ولی مخالف هم در زمینه های تربیت و تعلیم معروف است که اولی گریه های عاشق گوشت و . . . را چنان تربیت کرده بود که تا ساعتها سرسفره مهمانی از واردین پذیرائی می شد در در حالیکه آن گریه ها شمع بدست آرام و موذّب کناره سفره چرب و نرم و پیراز گوشت و کباب نشسته بودند!! گوئی با آنها میانه ای ندارند ولی رقیب او که می گفت بر عادت نمی شود غلبه کرد، بارها کردن موشی در وسط سفره و حملیه گریه ها به آن و بهم ریختن سفره، خواست بفهماند که خصومت گریه و موش، ذاتی است و قابل علاج نیست . . .

آیا برآستی چنین است؟ و تغییر عاداتها مشکل است و تربیت و تعلیم اثری در بسیاری موارد ندارد و با اصطلاح معروف با همه تلاش مریبان و راهنمایان و آموزگاران چنان خواهد شد که:

عاقبت گرگ زاده گرگ شود  
گرچه با آدمی بزرگ شود



و . . . بکار می رود . و درباره منحرفان از اصول اخلاقی و اسلامی و . . . نیز می توان چنان برنامه‌ای را پیاده کرد .

### شیوه‌های پیامبران

انبیاء برای تغییر عادات و آلودگیهای مردم و محیط نخست ، به تخریب مبانی غلط فکری و عقاید انحرافی می پرداختند و همگام با نفی آن افکار و عقاید ، عقیده صحیح و فطری توحید و یکتا پرستی را جایگزین می ساختند و با عوامل انحراف و مراکز گمراهی مبارزه می کردند و بتها را برمی حیدند . قهرمان توحید حضرت ابراهیم (ع) بهمین جهت بتها را می شکند و با بت زنده و بارأس کفر و الحاد و عامل مهم فساد یعنی نمرد می جنگد و در برابر کرنش و ستایش از بت ها ، عبادت و پرستش و نیایش و ستایش از خدای یگانه را مطرح می سازد و مردم را به سوی آن می خواند .

رَأَيْتِي وَجْهَتُ وَجْهِي لِلذَّيِّ فَطَرَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ  
حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ انعام آیه ۷۹  
موسی پیامبر (ع) نیز نبرد با فرعون و . . .

را آغاز می کند . و عیسی (ع) عشق به آخرت و نیکی و عبادت و زهد را جایگزین علاقه شدید به مال و زندگی مادی و دنیا پرستی قوم یهود و پیروان خویش ، می سازد و پیامبر اسلام (ص) تبر بران و تیغ تیز لاو نفی را بر بیکر بتها و معبودهای باطل و خدایان دروغین که سب شدند تا مردم عمری به پرستش باطل عادت کنند . . . . می کوبد و همزمان با نفی خدایان باطل ، توحید و یکتا پرستی را گـوشرد می کند و می فرماید :

منافقان و مشرکان منحرف و گمراهان و ابو جهل صفت ها که بهیچوجه حاضر به پذیرش حق نیستند ، مهر بردارها و افکار و اندیشه و چشم و گوش آنان زده شود و کار به جایی برسد که خداوند به پیامبرش (ص) خطاب کند و بگوید :

"سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنْذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَآ يُؤْمِنُونَ"

ساووی است که آنان را بیم بدهی یا ندهی ایمان نخواهند آورد .

یا آنقدر به انحراف و آلودگی ادامه دهند که تمام زمینه‌های فطری را از بین ببرند ، کارشان به انکار آیات خداوند و استهزاء و تمسخر آنها بیانجامد .

"ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ أَصَابُوا السُّوءَ أَن كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللّٰهِ وَكَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ"

"عاقبت آنانکه بدی و گناه می کنند ( و به معصیت ادامه می دهند ) انکار و تکذیب آیات خدا و استهزاء و تمسخر آنهاست"

قبلا باید یادآور شد ، که در روانشناسی تربیتی همواره روی این نکته تاکید شده است که برای تغییر هر عادت نخست باید ، یک عادت دیگری در او پدید آورد ، یعنی برای تغییر عاداتهای زشت و انحرافی ، نخست باید یک عادت خوب را جایگزین آن کرد تا باخو گرفتن با این عادت تازه تدریجاً عادت نخستین را فراموش کند .

و این دیگر بستگی به نقش معلم و مربی دارد که چگونه با رفتار خوب و کارهای مفید و سرگرمیهای سودمند ، عادت بدی را در نوآموز و دانشجویان افراد تحت تربیت و تعلیم خویش ریشه کن سازد .

و این روش است که در بسیاری از بیمارستانها و . . . درباره معتادان به الکل و مواد مخدر

روانشناسی آگاهانه‌ای نیاز دارد و باید با حوصله فراوان و صبر و تحمل و دلسوزی خاصی انجام گیرد.

علی (ع) می‌فرماید " دشوارترین سیاستها تغییر دادن عاداتهاست " و نیز فرموده عادتها بر انسان تسلط می‌یابد تا آنجا که آنحضرت عادت را برای انسان طبع دوم و سرشت ثانوی شمرده است.

"العاده طبع ثان" . و بهمین جهت مغلوب ساختن عادت بد ، خود از بهترین عادتها و کارها می‌باشد ....

علی اکبر حسینی

قولوا لا اله الا الله تفلحوا " ...

و آنگاه با برنامه منظم عبادت و زدودن عوامل فساد و گمراهی ، از همان مردم بست پرست موحدان و خداپرستان و مومنان ایثارگری می‌سازد که برای ما و همه انسانها نمونه بوده‌اند و یارسان یان شب و شیران روز (زهاد ، و عباد اللیل و اسد النهار) لقب یافتند ....

این یک روش بسیار عالی و موثر در تعلیم و تربیت برای مبارزه با عادات نکوهیده است ... و گرنه تغییر دادن عادت‌های ریشه‌دار ، کار آسانی نیست؛ به ظرافت و دقت در عمل و کاردانی لازم

#### بقیة از صفحه ۷

خودش که جنب باسگاه بود (خانه‌های سازمانی) سینی به دست به طرف باسگاه می‌رود و از همان غذایی که همسرش پخته بود برای معلم و ورزش می‌برد . در باسگاه به او می‌گویند که این معلم به تو نوهین کرده و شما علیه او شکایت است نموداید ، حالا برایش غذا آورده‌اید ؟ این چه رفتاری است که شما دارید؟ رئیس اداره جواب می‌دهد که من مصروب شده‌ام او شکایت کرده‌ام ولی وظیفه دارم که به او غذا و آب بدهم و بی حرمی او را مراجع می‌سلاج جواب خواهند داد ، خلاصه غذا را باطابق معلم بازداشتی می‌ب برند و معلم از وضع سینی می‌فهمد که غذا برهوط به باسگاه نمی‌باشد و منزل خودش نیز هندسوز خبردار شده‌اند . در کمال ناباوری می‌پرسند غذا مال کیست ؟ سربازان می‌گویند مال رئیس اداره است و برای شما آورده‌اند تا گرسنه نمانید و الآن هم وقت که برای شما جای سلورد در این موقع معلم ورزش با صدای بلند گریه

کرده ، انصاف کتان می‌گوید : " اجازه دهید من از ایشان بشکر کنم ، لطفاً صدایش کنید . " خلاصه با جشن آشکار و رخساری سرزده دست و صورت رئیس اداره را می‌بوسد و انگشتر و شومندگی نموده ، بخشش می‌طلبد .

رئیس اداره هم او را بچشیده روی آزاد می‌کرد . بعدها ایشان از آزاد تصدای و فوئیسان مخلص رئیس شد . نکته جالب اینکه خود مسر که فارغ التحصیل رشته تعلیم و تربیت بودم از چندین رفتار رئیس اداره تعجب کرده ، با خود گفتم واهل " محبت آدم ساده‌ای است . معلم ورزش آبروی او را می‌برد و او برایش غذا و جای می‌آورد . استاد ، تا حالا از آن حادثه سالیانی گذشته ، امروز که شما کارم اخلاق را تدکسیر می‌دانید دریافتیم که آن رئیس اداره چه معلم نامیست و انسان والائی بوده است .

باشکر شاگرد شما

محمد رشیدی

# إِنَّ الثَّوَابَ عَلَى قَدْرِ الْعَقْلِ

## پاداش اعمال به میزان حس و عقل افراد است

### احادیث و روایات

#### تفاوت های فردی در عقل

باشند که آنچنان نیست که هر فردی از عالیترین درجات عقلی برخوردار باشد. توجه به این امر انگیزه‌ای برای بالا بردن درجه عقلی خواهد بود.

نکته دوم اینکه چگونه می توان از مرحله متوسط عقلی گذشته، به مرحله رشد آن دست یافت.

نکته سوم اینکه در ارتباط با مردم با توجه به میزان خرد و عقل آنان، سطح توقع و انتظارات ما محدودیتی پیدامی کند. بدین معنی که از هر فردی جز به مقدار خرد و عقل او نباید انتظارو توقع داشته باشیم.

نکته چهارم اینکه افراد باید توجه داشته باشند که در روز رستاخیز سبکی و سنگینی محاسبه و بررسی اعمال، ارتباط مستقیمی با حدود عقلی افراد دارد، هر که از عقل بیشتری برخوردار باشد به همان نسبت تکالیف او سنگین تر بوده در روز رستاخیز در موقع بررسی اعمال با دقت بیشتری به کارش رسیدگی خواهد شد. به عبارت دیگر هر که بامش بیش برفش بیشتر، چنانچه در سوره احزاب آیه ۲۹ آمده است:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ مَنْ يَأْتِ وَكُنَّ بِفَاحِشَةٍ مَبِينَةٍ  
بُضَاعَتْ لَهَا الْعَذَابُ ضِعْفَيْنِ.

ای زنان پیامبر هر یک از شما اگر فاحشه

تردید می نداریم که عده‌ای از انسانها از نعمت سرشار عقل برخوردار بوده، قلم تکلیف از آنان برداشته شده است. رسول خدا درباره این عده و کودکان می فرماید:

رُفِعَ الْقَلَمُ عَنِ الصَّبِيِّ وَالْمَحْنُونِ.

قلم تکلیف از کودک و دیوانه برداشته شده است. بقیه افراد که جزء عقلا قرار دارند بحسب اختلاف عوامل ژنتیکی، ناهنجاریات محیطی و علم و دانش از نظر عقلی با یکدیگر اختلاف دارند. برخی در آستانه عقل کامل قرار دارند، برخی عقل متوسطی را دارا می باشند و گروهی نیز عقل ضعیفی دارند. به عبارت دیگر همانطور که شکل ظاهری هر فردی با دیگران متفاوت است و دو فرد را نمی توانیم پیدا کنیم که در همه جهات همانند یکدیگر باشند، از نظر عقلی نیز دونفر مثل یکدیگر نیستند. البته عوامل بس متعددی در این تغییر و تفاوت مؤثر می باشند.

پیش از آنکه دلایل تفاوت های عقول بشری را بازگو کنیم باین نکته اشاره می نمایم که هدف از ذکر این مقوله اینست که همگان توجه داشته

ودرگیریها از میان می رفت و انسانها با یکدیگر صمیمی و گرم می شدند، زیرا اعتقاد ما بر این است که در بسیاری از خانواده ها علاوه بر اینکه پدرها و مادرها زبان کودکان را درک نمی کنند اصلاً زن و شوهر نیز همدیگر را درک نکرده، زبان یکدیگر را نمی فهمند.

۲ - از امام جعفر صادق علیه السلام نقل شده است که فرمودند:

قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَلَانٌ مِنْ عِبَادَتِهِ وَدِينِهِ وَقَضِيهِ كَذَا وَكَذَا قَالَ فَقَالَ كَيْفَ عَقَلَهُ فَقُلْتُ لِأَذْرِي، فَقَالَ إِنَّ الشَّوَابَ عَلَى قَدَرِ الْعَمَلِ.

از عبادت و دین و فضیلت فردی، خدمت امام جعفر صادق علیه السلام تعریف می کردم. آن حضرت پرسیدند عقل این مرد از نظر کیفیت درجه حدی قرار دارد؟ عرض کردم نمی دانم آن حضرت فرمودند:

پاداش و ثواب اعمال به مقدار عقل و خرد افراد خواهد بود. از این روایت نیز بخوبی می توان استنباط کرد که عقول افراد با یکدیگر متفاوت است چه، در صورت مساوی بودن عقول جایگاهی برای این سؤال که عقلش درجه حدی است باقی نمی ماند. نکته بسیار حساس و جالبی که در خلال این بحث آشکار می گردد اینست که ارزشمندی اعمال وابسته به میزان عقل و خرد افراد است، هر قدر عقل انسانها سرشارتر باشد ارزشمندی اعمال، بیشتر و کاملتر خواهد بود. نتیجه آنکه به جای پرداختن به کیفیت اعمال با پرورش دادن عقل به کیفیت اعمال توجه داشته باشیم و بدانیم که دورکت نماز از یک فرد عاقل از همه نمازهایی که شخصی سبک مغزی در طول مدت عمرش به جا آورده است

آشکاری را انجام دهد عذاب او دو چندان خواهد بود.

دلیل اول - از رسول خدا نقل شده است که فرمودند:

كُنْ مِنْ مَظَاهِرِ الْأَنْبِيَاءِ أُمَّرْنَا أَنْ نَكَلِّمَ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عَقُولِهِمْ.

ما گروه پیامبران دستور یافته ایم که با مردم به مقدار و میزان عقلشان سخن بگوییم و به قول ملای رومی

آنچه میگویم بقدر فهم تست

مردم از حسرت فهم درست

اولین استفاده که از این حدیث شریف می شود اینست که مردم از نظر عقلی با یکدیگر تفاوت دارند و همه در یک سطح عقلی قرار ندارند. به عنوان مثال عده ای از انسانهای بزرگسال گرچه از نظر تقویمی سنشان بالا است ولی از نظر عقلی سنشان در حد کودکان است و برعکس ممکن است عده ای از نظر سن تقویمی در حد نوجوانی باشند ولی سطح عقل و خردشان بالاتر باشد.

دومین استفاده تربیتی این حدیث این است که بر اساس عقل و منطق با همگان باید با زبان خاص آنان به سخن گفتن پرداخت، چنانچه ملای رومی می گوید:

چونکه با کودک سروکار فتاد

پس زبان کودکی باید گشاد  
بسیاری از اختلافات و نزاعها میان مردم و افراد خانواده معلول اینست که انسانها یکدیگر را درک نکرده، هریک با زبان خود با دیگری سخن می گوید. به راستی اگر بدران و مادران که در موقعیت بزرگسالی قرار دارند، دوران کودکی و نوجوانی را در نظر گرفته، با زبان خاص آن سنین سخن می گفتند، بسیاری از اختلافات



# کودکی اول سال سوم و چهارم زندگی

لحاظ تربیت همچنان در درجه اول اهمیت قرار دارد .

قدرت بکار بردن مؤثر اشیاء و وسائل در حدود سه سالگی ظاهر می شود ، اکثر اطفال دوساله هنوز از بکار بردن اشیاء ، تصورروشنی ندارند ومثلاً " مکعبهای چوبی را بی هدف این طرف و آن طرف می اندازند . اما تدریجاً بر اثر این حرکات وفعالیتهای ظاهراً " بی ترتیب و بی هدف ، وبه خصوص وقتی که دخالت مربی یا مشاهده طرز کار همبازی مسن تری کودک رابه شوق آورده باشد ، توانائی ساختمانی کودک آشکار می شود . همچنبن بتدریج که دانش کودک افزوده می شود ونیروهای تازه تری در وجودش به شمر می رسد ، شیوه های کهنه را ترک می کند و دانشهای نورا بکار می بنسدد وهمواره دلبستگیهای سابقش جای خود را به خشنودیهای جالبتر وتازه تر می دهند .

باوجود همه این فعالیتهای متنوع وسازنده کودک دوساله به علت محروم بودن از وسیله ارتباطی مؤثر ، همچنان تنها بسر می برد ، حتی می توان گفت ، شکافی که درین دوره طفل را از عالم بزرگسالان جدا می کند ، از هسردوره دیگری عمیق تر است ، زیرا دراین سن وسال نه تنها کودک درآزمایش واقعیت تنهاست وبیا روش آزمایش وخطا که بسیار دیر به نتیجه می رسد ، عمل می کند ، بلکه ازین پس ، واقعیت را با آفریده های خیال خود درمی آمیزد ، درکش از واقعیت اندک است و نمی داند چه اتفاق می افتد و چه نوع مخلوقاتی در دنیا وجود دارد . سعی دراینکه او رابه سطح فکر خودبرکشیم بیفایده است . تنها کاری که از ما ساخته است اینست که سعی کنیم خود را به طرز تفکراو نزدیک سازیم :

نوزاد درآغاز نسبت به محیط اجتماعی وغیر اجتماعی پیرامون خویش کاملاً " بیگانه است و طی هیجده ماه اول زندگی ، گرجه درآغوش مادر ودرکنار دیگر بستگانش جای دارد ، چون هنوز نمی تواند بادیگران ارتباط مؤثری برقرار کند ، درحقیقت تنها بسر می برد . معذلک ، درهمین مدت ، به نسبتی که شرایط زندگیش مساعدت کند ، به کمک حواس واز طریق آزمایش عالم خارج ، پیوسته تجارب ارزنده دست اول کسب می کند . لذا ، در دوره شیرخوارگی ، چنانکه قبلاً " گفتیم ، کافی است که پرستار ، کودک را از لحاظ جسمی وروحی تغذیه کند : او را تمیز نگهدارد ، به او خوراک مناسب وکافی برساند و با فراهم ساختن محیط عاطفی ومادی مساعد ، زمینه را برای اکتشافات این آزمایشگر نوپا مهیا کند .

از هیجده ماهگی تا پایان چهارسالگی که آن را کودکی اول نامیدیم ، کودک که بتدریج نگرنده ماهر شده است ، همچنان در راه شناخت محیط پیش می رود ، حواس خود را هرچه بیشتر بکار می گیرد وچون راه رفتن یادگرفته ومی تواند به دلخواه خود جابجا شود ، در محیطی وسیعتر وغنی تر به توسعه تجارب دست اول خود می پردازد ، بتدریج که نیروهای تازه دراو رو به رشد می گذارد ، برکیفیت وکمیت تجاربش افزوده می شود ، به طوری که ازحرکات عضلانی نامطمئن دوره طفولیت رفته رفته به حرکات هماهنگ کودکان مسن تر می رسد . ضمناً " چون ازافزایش نیروهاورشد امکانات خود لذت می برد ، آنها را بکار می اندازد و باهنگی خستگی ناپذیر تمرین می کند . بنابراین ، دراین دوره نیز فراهم ساختن محیط مساعد برای جنب وجوش وگردش وبازی ، از

کودک می تواند جریان اعمال خود را تصور کند و نتایج آنها را پیش بینی نماید. به همین جهت مشاهده می شود که کودک ناآرام و بیقرار دیروز بویژه در مواقعی که جریان امور در عالم واقع مطابق دلخواهش نیست. مثلا "وقتی گله حوصله ماما سررفته و دعوا کرده است. یا وقتی به دنبال فعالیت بدنی زیاد خسته شده و از پا افتاده است، گوشه ای می نشیند، انگشت می مکد و گوئی در خواب و خیال غوطه ور می شود.

از این پس، فعالیت های مربوط به عالم درون نیز، لاقا به اندازه فعالیت های مربوط به عالم بیرون، برای کودک ارزنده و آموزنده است و روز بروز براهمیت آن افزوده می شود. لذا فعالیت های خیالی نیز باید علاوه بر فعالیت های حسی و حرکتی، مورد توجه مربی باشد. علاقه کودک به داستان های عجیب و غریب و باور نکردنی نشانه ای از وضع روانی جدید است. این قبیل داستانها برای تخیل کودک خوراکی مناسبی است و نباید در استفاده از آنها به عنوان وسیله تربیتی، بدین بهانه که رنگ خیالی دارند، تردید روا داشت. به قول موریس دو بس "اگر قرار باشد آنچه رنگ خیالی دارد محکوم شود - باید بازیهای آزاد نظیر عروسکبازی را که در خیالپردازی مقام مهمی دارد، مطرود دانست." بعلاوه، باید بخاطر داشت که در بسیاری از موارد، داستانپردازی هم، مانند سایر فعالیت های آزاد اطفال، صورت بازی دارد. بدین معنی که در مقابل اموری که می دانند غیر واقعی است، بازیکنان چنان وانمود می کنند که گوئی آنها را باور دارند.

البته کودکانی می توان یافت که به علل مختلف درین باره راه افراط می سیارند. به همین

چونکه با کودک سروکار تفتاد

پس زبان کودکی باید گشاد  
آشنائی با روانشناسی کودک درین خصوص به  
مربی کمک فراوان می کند.

مشاهده کودک در این سن و سال از پیدایش فرایند تازهای در فعالیت های ذهنی وی حکایت می کند، و آن اینست که از آغاز دوره کودکی (حدود هجده ماهگی به بعد) بتدریج علاوه بر دنیای خارجی که کودک تاکنون با آن سروکار داشت، آن را مستقیما احساس می کرد و روی بخشی از آن که در دسترسش قرار داشت عمل می کرد و آزمایش می نمود، در درون خود دنیای دیگری می یابد. و از این پس، بر خلاف دوره قبل، می تواند اشخاص، اشیاء و وقایع آشنا را در غیاب آنها تصور کند.

بدین ترتیب، بردنیای خارجی که واقعیت آن جولانگاه فعالیت های حسی و حرکتی طفل بود واز بکار بردن اندامها و حواس خود روی آن لذت می برد، دنیای درونی افزوده می شود که درمقایسه با دنیای خارج، غنی تر و مطبوع تر است، غنی تر است، زیرا از تحرک بیسابقه ای برخوردار است، مطبوع تر است، چون در آن لاقا برای کودکی که بیمار نباشد، همه چیز چنان است و چنان اتفاق می افتد که کودک می خواهد. اما، حس و حرکت در دنیای جدید نقشی ندارد، این دنیا قلمرو اندیشه است

بدین معنی که به موازات پیدایش عالم جدید اعمال کودک روی واقعیتها که در دوره حسی حرکتی بر اثر تکرار و تمرین به حد تسلط و مهارت نسبی رسیده بود، درونی می شود و از این پس

جهت، بررسی موارد به طور جداگانه باید راهنمای مربی در عمل باشد: کودکی را که خیالپرداز است و در بیداری خواب می بیند باید با داستانهای عاقلانه آشنا ساخت، و حال آنکه برای کودکی که تفرقهء حواس دارد و از شاخهای به شاخهء دیگر می پرد، داستانهای خیالی مناسبتر است.

شده است که کودکان سه - چهار ساله در مقابل ماسکهای مخصوص، حتی وقتی که یکی از نزدیکانشان آنها را در حضورشان به چهرهء خویش می گذارد، سخت هراسان می شوند. گوئی کودک در این سن و سال قادر نیست گریبانش را، حتی در موقعیتهای بسیار آشنا، از چنگال خیالات واهی برهاند.

معدک، باید هربار که کودک داستان ساخنگی را واقعی می پندارد، گفته هایش را مورد بررسی قرار دهیم، تا متوجه شود که نظارتی در کار است و ماهر سخنی را باور نمی - کنیم. چنانچه کودکی که از واقعیت فاصله گرفته نتواند، با وجود تذکرات ما، از نوب واقعیت تماس برقرار کند، چنانچه در مورد کودکانی که مشکلات عاطفی خانوادگی دارند اتفاق می افتد بیمار است و باید برای درمان او به پزشک متخصص مراجعه نمود - ولی، خوشبختانه، هر کودک خیالپردازی بیمار نیست و تردید میان امر واقعی و خیالی تا اندازه ای در همهء اطفال دیده می شود. به همین دلیل، باید در برابر دروغهای خردسالان محتاط بود و از متهم ساختن آنان به دروغ گوئی خودداری کرد. تا حدود پنج سالگی دروغ حقیقی و مفرضانه که مستلزم حساسگری می باشد نادر است. دروغ در این دوره معلول میل به بازی کردن و شگفت زده ساختن دیگران و گرایش به خودستایی کودکانه است. به قول دویس، "روبهم رفته دروغ این کودکان بیشتر از مقولهء روانشناسی است تا از اخلاق."

همراه با تشکیل دنیای درونی مذکور فعالیت ذهنی جدید دیگری آغاز می شود که زائیدهء وضع روانی اخیر است. بدین معنی که کودک جزئی از واقعیت قابل اشاره را که می تواند



با این همه، باید در انتخاب داستانهای خیالی اندازه نگه داشت. بعضی داستانها بخصوص در کودکان عصبی وحشت واضطراب تولید می کند. لذا باید داستانهای ترس آور از فهرست داستانهای که در خانواده ها برای اطفال نقل می شود بکلی حذف گردد. مشاهده



نیازهایش زبانی ابداع کند و با ساده لوحی تمام از اطرافیانش متوقع باشد که منظور را درک کنند و چون درین کوشش خود مواجه با شکست شد، ناراحت و عصبی شود و احيانا " جیغ و داد نماید .

کوشش کودک برای دستیابی بر وسیله ارتباطی مؤثر، مثل هرزمینه دیگری، مسبوق به سابقه است. از ماه چهارم زندگی مقدمات سخن گفتن، نخست به صورت تکرار صداها و بنحو یک هجائی آغاز می گردد. با اینهمه رشد معنی دار زبان محتاج مقدمات دیگری است که در حدود هیجده ماهگی فراهم می آید .

کودک زبان را ابتدا از راه تقلید یاد می گیرد ، بعد احتیاج و رضایت خاطر که از برآورده شدن خواستههایش برای احوال می شود، باعث ترقی آن می شود. کودک تدریجا " کلماتی را که یاد گرفته است، دسته بندی می کند و زبان را برای برقرار کردن ارتباط بین تجارب خود بکار می برد. رفته رفته پرسشها را دریافت می کند و پاسخ می گوید، و از سه سالگی به بعد، خودش پرسیدن را شروع می کند. معذک ، ابتدا کودک در بیشتر موارد از پرسیدن منظوری جز اینکه چیزی پرسیده و تمرین کرده باشند نداشته، اصراری در اینکه پاسخی قانع کننده بشنود ندارد. گوئی توانائی خود در پرسیدن را می آزماید. معذک ، کودک اگر فرصت مکالمه پیدا نکند احساس محرومیت می کند .

با آنکه کودک خردسال اغلب پایی شنیدن پاسخ نمی شود، از لحاظ تعلیم و تربیت، زبان چیزی نیست که فقط به خاطر خودش آموخته شود. زبان راه روش و وسیله آموختن چیزهای

موضوع حس و حرکت واقع گردد، جانشین تصورات خویش می سازد و بدین وسیله برای تصورات ذهنی خود درعالم واقع ما به ازائی بدست می آورد و وقتی شرایط اقتضا نمود علامتی را جانشین حقیقتی می سازد. مثلا " مشاهده می شود که کودک قطعه چوب یا پاره سنگی را برای مجسم ساختن یا به نمایش گذاشتن تصویری که از اسباب بازی، یا خوراکی یا هر چیز دیگری دارد، مورد استفاده قرار می دهد. و حتی ممکن است اشیاء بیجان را به جای اشخاص فرض کند، آنها را مخاطب قرار دهد، و خود به جایشان به پرسشهایی که خود مطرح کرده است، پاسخ دهد. مشاهده کودکی که نی بوربای بلندی را زیر بران دارد و با هیجان زاید الوصفی درعالم خیال به اسب سواری مشغول است، هربینندهای را شگفت زده می سازد، و حال آنکه نظائر آن را در زندگی خردسالان فراوان می توان دید. استفاده از علائم لفظی برای بیان مافی الضمیر و پدیدۀ سخن گفتن در آدمی نیز مبتنی بر همین فرایند ذهنی است، با این فرق که در مورد زبان علائمی که قرار است جانشین تصورات ذهنی شود قبلا " وضع شده و به عنوان علائم قراردادی بر فرد تحمیل می شود .

یادگیری زبان مشترک و کیفیت تحول آن از مباحث جالب توجه روانشناسی تکوینی است. کودک تحت تأثیر محیط اجتماعی و در شرایطی که فوفا " بدان اشاره شد، خود بخود به ضرورت استفاده از زبان به عنوان وسیله ارتباطی پی می برد. احساس این نیاز که همزمان با رشد ذهنی لازم برای فکر رمزی یا فکر علامتی (موضوع بند اخیر) به اوج خود رسیده است سبب می شود که کودک نخست برای رفع

دیگر است. زبان معنی دار با شروع خود به کودک کمک می کند تا تشخیص دهد، فرق بگذارد و تجارب خود را تحت نظم و قاعده در آورد. زبان حد واسط مهمی برای تذکر، تخیل و تفکراست. وقتی در اواخر این دوره، قدرت بیان کودک رشد می کند، کودک گام مهمی به سوی جهان انسانی به معنای اخص آن، برداشته است.

ماه تیر عمیق حضور مادر در رشد جسمی عقلی و عاطفی کودک، بویژه تا سن سه سالگی قبلا اشاره کرده ایم. در این دوره نیز از نظر آموزش زبان مشترک نقش اساسی به عهده مادر است. او که در دوره طفولیت تقریباً تنها همدم طفل بوده و از مدت‌ها قبل با زبان اشاره‌ای وی آشنا شده است، تنها کسی است که زبان شخصی ابداعی کودک را تا اندازه‌ای درک می کند، و قادر است کودک را از فشار عصبی‌ای که در بالا بدان اشاره رفت و برایش رنج آور و زیان آوراست، برهاند. مادر، با استفاده از آشنائی ای که بر زبان اشاره‌ای کودک دارد ابتدا برای کودک نقش مترجم بازی خواهد کرد و در عین حال با برخورداری از موضع عاطفی مناسبی که دارد، کودک را در جهت آشناشدن با زبان مشترک تشویق و در یادگیری آن یاری خواهد کرد.

آموزش زبان مشترک چندین سال طول خواهد کشید، اما در دوره کودکی اول باید مخصوصاً درین باره از کودک مراقبت شود. کودک، در این زمینه نیز مثل زمینه‌های دیگر از بزرگسالان و بویژه از مادرش تقلید می کند. بنابراین، باید با کمال احتیاط رفتار کرد، باید با کودک شمرده و صحیح سخن گفت و کلمات و عبارات ساده بکار برد و در تلفظ کلمات دقت کرد. باید خطاهای کودک را با ملاحظت تصحیح کرد و وقتی به لغتی نیاز دارد وی را دریافتن آن یاری نمود. نباید در این باره از کودک بیش از اندازه توقع داشت و زیاد به خرده گیری پرداخت. ابتدا کودک بعضی از حروف را بسد تلفظ می کند، نباید نگران شد. همین قدر که بخواهد و بتواند منظور خود را به دیگران حالی کند، کافی است. باید به تدریج به وی کمک کرد تا مهارت‌های مربوطه را کسب کند و قواعد دستور زبان را رعایت نماید.

کودک تا حدود چهار سالگی گرفتار زحمت یادگیری زبان مکالمه می باشد. ولی، چنانچه از محیط خانوادگی گرمی برخوردار باشد، کوشش وی برای فراگیری زبان مکالمه در حد آشنا شدن با اسامی، لغات و اصطلاحات و جملات ساده، قبل از پنج‌سالگی به حد قابل قبول می رسد، به طوری که ازین پس، می تواند با همسالانش ارتباط برقرار کند و از تنهایی رهائی یابد.

دکتر غلامحسین شکوهی



# روان‌شناسی در خدمت معلم



روشنی اندیشه و کوشش ذهنی داشته باشیم  
برایمان درد سزایجاد کنند.

اگر از شخصی که در تمام عمرش سخنرانی  
نگرده خواسته شود سخنانی ایراد کند احتمال  
دارد ترس بر او غلبه کرده، مطالب خود را فراموش  
نماید.

هرگاه هیجان نیرومندی توجه ما را بخود  
جلب کند ممکن است مانع ادراک چیزهایی شود  
که در محیط رخ می دهد. هنگام خشم ممکن  
است دست خود را ببریم اما متوجه بریدگی  
نشویم.

گاهی اوقات هیجان ها باعث می شوند برای  
آنچه که ما می بینیم و می شنویم مفهوم و تعبیر

## هیجان و احساس

هیجان‌ات نیرومند می توانند دگرگونی های  
مشخصی را در درون بدن آدمی بوجود آورند.  
گذشته از این نوع اثرات می توان به تاءثیرات  
هیجان بر روان نیز اشاره کرد. هیجان‌ات نقش  
بارزی در بیدار آوردن رویدادهای گذشته  
دارند. رویدادهای خوش آیند تا مدت‌ها در  
خاطر ما باقی می مانند. در مورد رویدادهای  
ناخوش آیند معمولا آنها را سرکوب می کنیم.  
(بعدا" اشاره خواهد شد).  
هیجان‌ها می توانند هنگامی که نیاز به

طبق آن معیارها عمل شود. دانش آموزی که وسوسه می شود برای ژهانی از درد سردروغ بگوید اگر راستی و درستی را شعار خود قرار داده باشد از دروغ گفتن خودداری خواهد کرد.

آگاهی از تاءثیر هیجانها فهم و ادراک ما را نسبت به رفتار خود و دیگران و از جمله شاگردان یاری می دهد. ضروری است برای پرورش هیجانات دانش آموزان کوشش شود.

برای تربیت هیجانها می توان دوکار انجام داد.

۱ - به شاگردان یاری دهیم تا ارزشهای واقعی را درک کنند.

۲ - آنانرا در بیان هیجانانشان بشیوههای خلاق و رضایت بخش رهبری کنیم. به دانش آموزان فرصت دهیم تا نیروی هیجانی خود را از راههایی چون هنر، شغل و پیشه، موسیقی و آثار نمایشی و ادبی (نظم و نثر) به شیوه خلاق بکار برند.

برای دانش آموزان نخست امور با ارزشوبی ارزش را مشخص سازیم. سپس کمک کنیم تا شور و شوق و احساس مناسبی در مورد ارزشها پیدا کنند. اگر بخواهیم دانش آموزان به راستی و درستکاری ارج نهند باید احساس علاقه به درستکاری و . . . . را در آنان پدید آوریم. راههای زیر بما کمک خواهند کرد:

۱ - احساس مادر مورد مردم و اشیاء بسته به پیوندی است که با آنها داریم. اگر رفتن به مدرسه خوشی و شادمانی در دانش آموز ایجاد کند به مدرسه رفتن، احساس علاقه خواهد کرد و گرنه این احساس پیدا نخواهد شد.

۲ - احساس مادر مورد برخی از موضوعات و فعالیتها تابع درک آنها و همچنین مستلزم داشتن استعداد لازم برای انجام آنهاست. ممکن

نادرستی در ذهن پدید آوریم. کسی که دستخوش هیجان تقصیر و گناه است سوء ظن را در چهره کسانی که هیچگونه اطلاعی درباره او ندارند می خواند.

با توجه ب موارد بالا گاهی نیز موضوعاتی پیش می آید که ناهنجاری در ما بوجود نیاید از ادراک آنها ناتوان خواهیم بود. باین موارد در این زمینه می توان اشاره کرد:

اگر عکسی در ما خوشی و شادی برنیا نگیزد و یا داستانی غم و اندوه پدید نیآورد نمی توانیم به زیبایی آن و غم انگیزی این پی ببریم. داوری مادر باره دیگران به واکنش هیجانی آنان بستگی دارد.

تفاهم ما با دیگران بسته باین است که تا چه حد می توانیم در هیجانانشان شریک باشیم. هیجانها بر تصمیم و عمل ما اثر می گذارند. معلوماتی که در ما ایجاد هیجان نکند اثر چندانی نخواهد داشت. اگر ما بشنویم که در فلان نقطه از جهان گرسنگی بیداد می کند و این اطلاعات حس ترحم را در ما برنیا نگیزد بسیاری آنان نخواهیم شتافت.

هیجانات در رفتار آینده ما موثرند. هنگامی که رویدادی یا شخصی در ما هیجان نیرومندی به وجود آورد احتمال دارد هروقت که آن رویداد یا شخص را بیاد آوریم همان هیجان را احساس کنیم.

هنگامی که از چیزی احساسی به ما دست می دهد آن احساس ما را وادار به اتخاذ شیوه رفتار معینی می کند. اگر نسبت به کسی دردل احساس احترام داشته باشیم شیوه رفتار ما با او احترام آمیز خواهد بود و بالعکس.

احساسات نیرومند در مورد برخی از معیارهای رفتاری و آرمانهای اخلاقی باعث می شود که بر



### حکونگی نفوذ در دیگران

معلمی هنگام آزمایش ، بطری مایعی را به دانش آموزان نشان داد و گفت که مایع درون بطری بوی بسیار زننده‌ای دارد ، و از آنان خواست که پس از بازکردن در بطری همین که بویی به مشامشان رسید دست خود را بلند کنند . دیری نگذشت که دست همه دانش آموزان بلند شد . اما مایع درون بطری جز آب چیزی نبود و هیچگونه بوئی هم نداشت . این مثال نشان می دهد که چگونه می توان با تلقین در مردم نفوذ کرد .

کسانی که تلقین پذیرند بی آنکه دلیل و مدرکی بخواهند یادر باره آن بحث و استدلال کنند نظریات دیگران را می پذیرند . به عنوان مثال اگر به فرد بیماری بگوئیم که فردا حال تو بهتر خواهد شد و برای گفته خود دلیلی نیاوریم تلقین نموده‌ایم . اما اگر فرد بیمار بپرسد از کجا می دانید؟ و چرا؟ آنوقت دیگر این شخص

است شاگردی در ریاضیات کوشش کند ، در سایه پشتکار مطلب را بیاموزد ، و در امتحان موفق شود . بهمین سبب روح سازگاری با این درس در او پدید آید .

۳ - گاهی از اوقات احساسات ما از عادات سرچشمه می گیرند . دانش آموزی که به وقت شناسی عادت کرده ، در بزرگسالی دارای چنین احساسی خواهد بود .

۴ - احساس ما نسبت به طبقاتی از مردم یا اشیاء از شور و شوق مادر باره افرادی خاص از آن طبقه پیدامی شود .

۵ - احساس مادر مورد آرمانها و هدفهای زندگی از احساس نسبت به مردمی که دارای آن هدفها می باشند ناشی می شود . اگر معلمی می خواهد که دانش آموزانش به صفات نیکوئی آراسته شوند خو د باید نمونه رفتار و کردار مطلوب مورد نظر باشد .

" باید دقت شود که اگر دانش آموزی نسبت به معلم خود احساس احترام نداشته باشد او را سرمشق خود قرار نخواهد داد . "

حالت قیافه تلقین کنیم . اگر بپرسند غذا چطور است ؟ با قیافه‌ای حاکی از بی‌زاری تلقین می‌کنیم که غذا بد مزه و نامناسب است .

۶ - از طریق چاپ مطالب و تصاویر نیز می‌توان تلقین نمود . برای نمونه در یک آگهی ممکن است گفته شود که فلان دارو نیرو بخش است . برای متقاعد ساختن دوعکس را در کنار هم چاپ می‌کنند یکی مردی است که قبل از خوردن دارو خسته و پیریشان به نظر می‌آید و دیگری همین شخص را پس از خوردن دارو خندان و با نشاط جلوه می‌دهد .

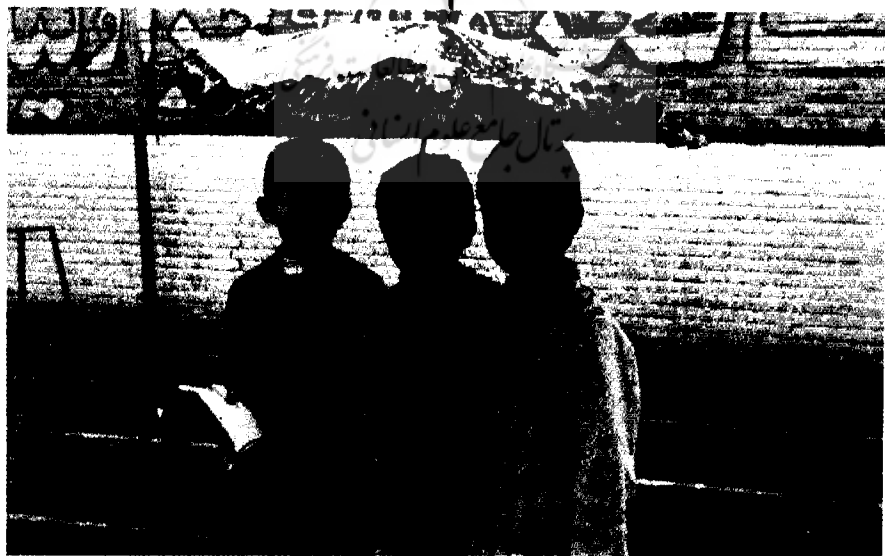
### الزبان تلقین در دیکشن

ممکن است از راه تلقین بتوان تقریباً " هر چیزی را به دیگران قبولاند . مردم را به چیزی معتقد ساخت که وجود خارجی ندارد . به‌آنان اموری را قبولاند که اتفاق نیفتاده و .... کردار و شیوه رفتار آدمی تابع باورهای او است . گاهی ممکن است شاکردی را که امیدی به

تلقین پذیر نیست . باین معنی که تلقین در او اثر نمی‌کند . ولی اگر بمحض شنیدن سخن ما را بپذیرد وی تلقین پذیر است . جالب اینکه چون فرد بیمار تلقین ما را پذیرفته احتمال دارد روز بعد احساس بهبود نیز بکند .

### راههای ایجاد تلقین

- ۱ - گاهی بطور مستقیم با بیان جمله‌ای می‌توانیم تلقین کنیم : او آدم نادرستی است .
- ۲ - گاهی با بیان جمله‌ای که حاکی از طرز فکر و شیوه رفتار مانسبت به کسی است اینکار را انجام می‌دهیم: به‌او اعتماد ندارم .
- ۳ - گاهی تلقین به وسیله سؤال راهنما صورت می‌گیرد . آیا متوجه شدید که وقتی با او صحبت می‌کردم چگونه تقصیر و گناه در قیافه‌اش نمایان بود؟
- ۴ - گاهی از راه خاموشی یا ناگفته باقی گذاردن مطلبی تلقین می‌کنیم .
- ۵ - گاهی می‌توانیم از راه رفتار و وضع و





قبولی ندارد، علاقه ای به مطالعه در او نیست و از کوشش در راه تحصیل دست کشیده با تلقین به ادامه راه وادار کرد .

۵ - هرچه تلقین با نظر و اعتقاد سازگارتر باشد در پذیرفتن آن آمادگی بیشتر داریم .

۶ - هر قدر هیجانی تر و احساساتی تر باشیم کمتر از عقل پیروی کرده و بیشتر تلقین پذیر می شویم .

۷ - خستگی موجب افزایش میزان تلقین پذیری است .

۸ - هیجانها نیز مسری هستند . حضور جمعیت، بیش از هنگام تنهایی ما را هیجانی و تلقین پذیر می کند .

۹ - وابستگی به جمعیت ها از دو طریق به تلقین پذیری کمک می کند :

الف - هنگامی که به گروهی وابسته باشیم عقاید و تلقینات سایر اعضاء گروه در ما اثر می کند . هنگامی که می بینیم سایر اعضاء نظیر دیگری دارند اغلب در صحت نظرات خود شک می کنیم .

عوامل موثر در تلقین چیست ؟

۱ - تاءثیر یا عدم تاثیر تلقین بستگی به درجه تلقین پذیری افراد دارد . میزان تلقین پذیری فرد چندان که به شرایط زیر بستگی دارد به اخلاق و منش او بستگی ندارد .

۲ - هرچه اطلاعات کمتری در زمینه ای داشته باشیم آسانتر تلقین دیگران را می پذیریم .

۳ - هر اندازه درباره گفته ها و نوشته های دیگران کمتر استدلال و تحقیق کنیم بیشتر آنها را باور می کنیم .

۴ - هر قدر شخص احترام بیشتری نزد ما داشته باشد بیشتر عقیده اش را می پذیریم .

۵ - همیشه چیزی را که برای بار اول بما بگویند باور نداریم . اگر چندین بار تکرار شود

برابر تلقین کاهش دهیم، نیروی استدلال رادر آنان پرورش دهیم، از آنان بخواهیم درباره هرچه‌ا که می‌بینند، می‌شنوند و یا می‌خوانند استدلال نمایند. به پرسیدن و بحث کردن تشویق شوند. اجازه دهیم از افکار و عقاید بزرگترها انتقاد کنند. و در ضمن به آنها بفهمانیم که افراد آدمی در بسیاری از مواقع دارای عقاید و نظریات متفاوتی هستند.

درخاتمه این بحث این سؤال پیش می‌آید که اگر قدرت انتقادی دانش‌آموزان را افزایش دهیم دیگر قادر نخواهیم بود از راه تلقین در آنان نفوذ کنیم. این سؤال بسیار صحیح است. هدف از نفوذ در دیگران یاری دادن آنان است به اینکه انسانهایی آزاده و روشن بین بار آیند، صاحب فکر و عقیده درست باشند، صحیح داوری کنند و تصمیمات درست اتخاذ کنند. اگر به دانش‌آموزان بیاموزیم که درباره چیزهایی که باید بپذیرند و باور کنند به بحث و استدلال بپردازند به نتایج بهتر و ارزنده تری خواهیم رسید.

ترجمه و تاءلیف: غلامحسین ریاحی

ب - اگر کسی خارج از گروه بخواهد تلقین کند و اعضاء گروه از قبول سرباز زنند احتمال ندارد که تلقین او در اعضای دیگر تاءثیر کند.

### تلقین به خود

گفتیم که از راه تلقین می‌توان در دیگران نفوذ کرد. گاهی هم می‌توانیم با تلقین به خود در خود نفوذ کنیم. اثر تلقین به خود چندین سال پیش توسط دکتر کوئه تأیید شد. او هرروز بیمارانش را وادار می‌کرد که این مطلب را چندین بار به خود تلقین کنند. " امروز حالم از روز پیش بهتر است ". در نتیجه همین تلقین بسیاری از آنان وضع بهتری پیدا کردند.

اگر بخواهیم که تلقین به خود موثر باشد باید به آنچه که به خود تلقین می‌کنیم معتقد باشیم و در ضمن سعی شود تلقین بصورت مثبت صورت گیرد.

چگونه می‌توان دانش‌آموزان را از خطرهای تلقین بدبیری در امان داشت؟

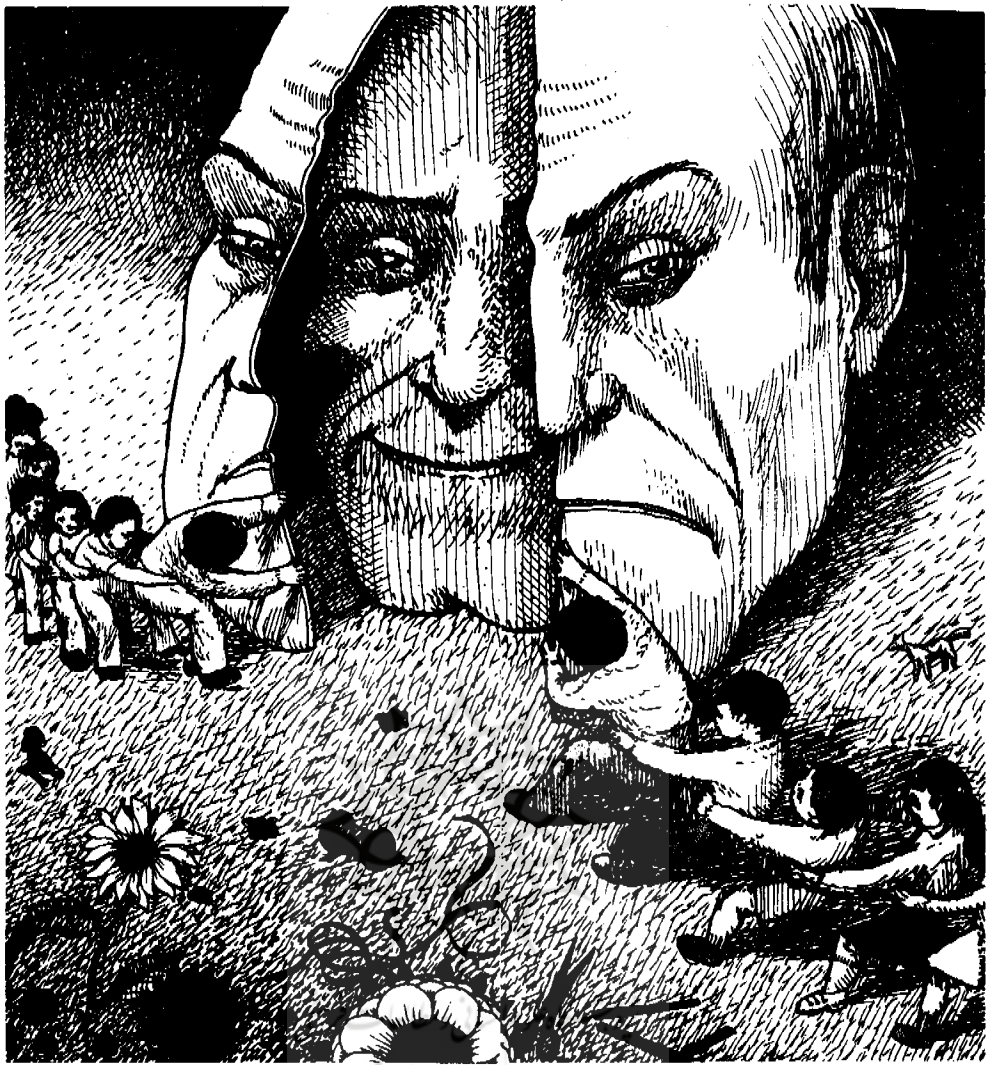
باید سعی کنیم حساسیت دانش‌آموزان رادر

### پنده از صفحه ۴۵

این نه از مومن و نه از مشرک براتم نمی -  
ترسم ، زیرا مومن را ایمانی از خلافتکاری  
بار می‌دارد و مشرک را خدا به خاطر سرکشی  
درهم می‌کوبد . تنها از شر منافقان بر شما  
می‌ترسم که در حال ایمان ندارند و به زبان  
سخنانی می‌گویند و حالت و دلپسند ( تا شمارا )  
بفریبند و به اهداف شوم خود برسند و لیبی از  
اعمال رشتنان می‌توان آنها را شناخت .

یادمان باشد پرنده مردنی است اما پرواز  
می‌نماید !!! اگر رفتارشان را با معیار اسلام  
بسنجیم متوجه می‌شویم که :  
این اسم و لقب که هفت دردین مازا  
چون نیست مسا چه کنیم اسمسارا  
در هسته خرما همه خرماست ولی  
از ما نخرند هسنه خرما سارا  
ایرج شگوف نخعی





پتال جامع علوم انسانی

چگونه می توان فردی سرزنده و امیدوار بود؟

شد. رادیویی خرید و ساعتها به صدای مردم گوش کرد و سعی نمود تا به وضوح روانی آنها کلمات را ادا کند. در رستورانی که کار می کرد، پیشخدمتی یافت که به او بهتر روانتر خواندن را آموزش داد. مدتی بعد به تئاتر سیاهپوستان آمریکا بازگشت و مسئولان را متقاعد کرد تا به وی اجازه دهند دوره هنرپیشگی را بگذرانند. بنابراین تصمیم گرفت تا نه تنها بهترین هنرپیشه سیاهپوست شود بلکه بهترین هنرپیشه جهان گردد. این فرد کسی نیست جز سیدنی پواتیه هنرپیشه برجسته و معروف آمریکایی که برای رسیدن به هدف و آرزویش راه طولانی و سختی را طی کرده است.

چنین افرادی، اشخاص سرزنده و فعالی هستند که در موقعیتهای سخت و دشوار گرفتارند و شجاعانه بر آنها غلبه می کنند. بیماری، حوادث و بلاهای ناگهانی به آنها فشار می آورد و غم و اندوه و شکست آنها را مورد هجوم قرار می دهد. ولی آنها نه تنها زنده می مانند و به زندگی شان ادامه می دهند بلکه با کمک روشی که از طریق آن به زندگی شان عمق و معنی می بخشند با فشارهای عصبی و غصهها مقابله می کنند و با شجاعت و بیاحتیاجی به زندگی شان ادامه می دهند متخصصین دریافته اند که نحوه برخورد انسان با مشکلات از خود مشکلات اهمیت بیشتری دارد. افرادی که بعد از بروز حادثهای زنده می مانند فراگیری نحوه برخورد با مشکلات را قبل از ظهور بحران آغاز می کنند. با نگاهی به چشم انداز خاص آنها به زندگی می توانیم یاد بگیریم که فردی همیشه زنده و امیدوار و فعال باشیم.

شاد باشید

فرد همیشه سرزنده و فعال از زندگی لذت

ال ن زنی است که در زندگی مشکلات زیادی دارد. وی زمانی فرد فعالی بود. با یک استاد دانشگاه ازدواج کرد و اکنون مادر دویچه است. چندی پیش همسرش بسختی زمین خورد، به طوری که بر تعادل وی اثر گذاشت و باعث شد از آن به بعد نتواند بخوبی روانی صحبت کند و از آنجا که توان پرداخت هزینه های سنگین بیمارستان را نداشت، شوهرش را به خانه آورد. دنیای ال ن از هم پاشیده بود. ولسی وی تسلیم نشد بلکه با اتخاذ تدابیر و روشهای ابتکاری به سازش همسرش با زندگی روی صندلی چرخدار کمک کرد، او را در نوشتن کتابی درباره تجربیاتش جهت دل و جرات دادن به افرادی با دشواریهای خودشان یاری کرد. گذشته از همه اینها با بردن شوهرش به کنسرت، تئاتر و سفر بر روی دریای کارائیب به وی اطمینان داد که زنده است و باید زندگی کند. راه رفتن و صحبت کردن را به وی یاد داد و در این ضمن به فکر مسافرت به استرالیا افتادند.

سیدنی نمونه دیگری از افرادی است که دچار مصائب و مشکلات زیادی هستند. وی در جزیره ای در باهاماس بزرگ شده است. در ۱۶ سالگی در حالی که فقط یک سال و نیم از دوران عمرش را درس خوانده بود و با ۳ دلار پول به نیویورک آمد. ابتدا در یک اتاق زیر شیروانی می خوابید و کارش ظرفشویی بود، و در حالی که کمترین اطلاعاتی از هنرپیشگی نداشت به سراغ تئاتر سیاهپوستان آمریکا رفت که در روزنامه آگهی استخدام هنرپیشه داده بود. در هنگام مصاحبه وقتی نتوانست تمام لغات نمایشنامه را بخواند کارگردان امتحان وی را متوقف کرد و گفت: "وقت مرابیشتر از این تلف نکن".

مرد جوان مضمتر از همیشه از تئاتر خارج

یک حقیقت است، هیچکس شاد به دنیا نمی‌آید بلکه خود انسان است که خودش را شاد و خوشحال می‌کند. تغییر و تحول را بپذیرید

اکثر مادر هنگام بروز حوادث هیچ کاری را بهتر از این نمی‌دانیم که دیگران را مقصر بروز مشکلات بدانیم، ولی فرد امیدوار و سرزنده با هیچکدام از این موارد برخورد نمی‌کند. ایجاد تحول و بروز مشکل در زندگی بستگی به خواست ما دارد. آیا خواهان آنیم یا نه؟ پس تغییر و دگرگونی را بپذیرید ولی نه با کناره‌گیری و دوری بلکه با مشتاقانه آموختن از آن. آنچه که به نظر فاجعه و مصیبت می‌آید ممکن است به بهترین چیزی که برای ما اتفاق افتاده است تبدیل شود. تسلیم نشوید

فرد سرزنده و امیدوار علیرغم محاصره از سوی موانع و مشکلات، بدون توجه به اینکه چگونه اتفاقات و حوادث علیه او عمل می‌کنند، به آنچه که باید انجام دهد عمل می‌کند. صدای آقای بیل گارگان در واقع وسیله و ابزار اصلی شغل وی که هنرپیشگی است می‌باشد. چندسال پیش به طور ناگهانی مبتلا به سرطان شد. حنجره‌اش را از دست داد، بنابراین سالها تلاش کرد تا توانست مجدداً صحبت کند و بالاخره به سخنرانی پرداخت و بقیه عمرش را به کمک به افرادی چون خودش گذراند.

سعی و تلاش همیشه موجب از میان بردن درد و رنج نمی‌شود، ولی آنها را تحمل پذیرتر می‌کند و در نهایت رضایت خاطر بیشتری را فراهم می‌آورد. هیچوقت از خود نپرسید: "آیا شکست خورده‌ام؟ بلکه سؤال کنید: "بعد از این چکار کنم؟"

می‌برد، حتی زمانی که مشکلات مانند خار و خاشاک در یک قطعه زمین لم یزرع سراز بطن زندگی به در می‌آورند. هرروز را همانطور که پیش می‌آید همراه با تمام رنجها، شادیهها ناامیدیهها و شگفتیههای می‌گذرانند. وقتی نمی‌توانند به موفقیت بزرگی دست یابند به همان توفیقهای اندک اکتفا می‌کنند و ظاهراً می‌دانند که کجا به دنبال جرقه و کورسوئی از هیجان و شادی و نیز لحظه‌ای زیبایی بروند.

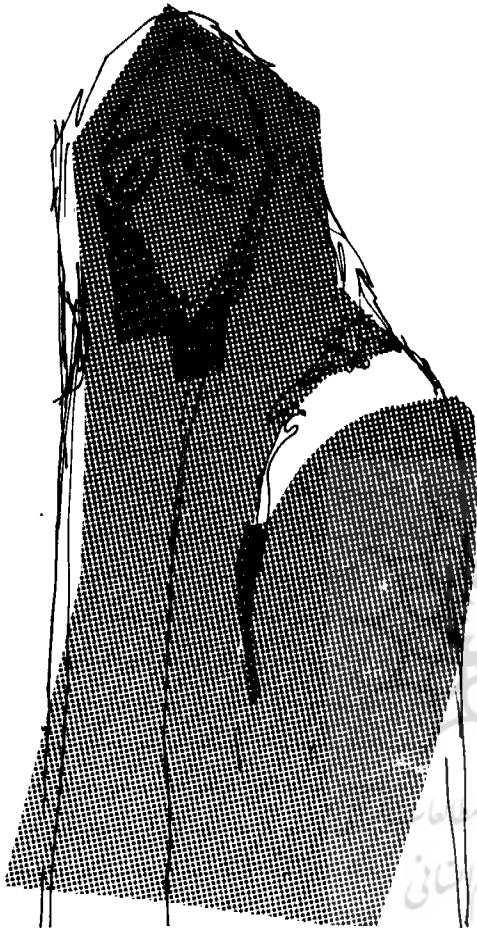
چنین افرادی حتی لذتها و زیباییهای کوچک و اندک را هم مطرح می‌کنند و در نظر دارند: غروب برافروخته خورشید، نمشی که در کنار جاده محل کارشان روئیده، شب هنگام در حالی که خسته از کار بازگشته‌اند، بیداری مانند نا مهناب را از میان درختان تماشا کنند.

زنی رامی شناسم که پزشکش به او گفته بود به سرطان استخوان مبتلاست و این بیماری می‌تواند مهلک و کشنده باشد. این زن به جای آنکه خود را با غم و اندوه و بیماری محاصره کند شروع به مسافرت از یک کشور به کشور دیگر کرد. بلیط‌های تئاتر خرید و مجلات مختلف را آبنه شد. در اوایل سال ۱۹۸۰ برای بار دوم ازدواج کرد. وی بیش از انتظار پزشکش زنده مانده است و خودش می‌گوید در طول روز وقت کافی برای انجام کارهایی که دلش می‌خواهد ندارد. افراد سرزنده و امیدوار، یک نوع اشتیاق و استعدادی برای زندگی و استفاده از تمام لحظات آن دارند. وقت و زمان را آنطور که هست گرامی می‌دارند و خوشبختیها و لذات نهفته در هر روز را هر چند اندک هم که باشد پیدا می‌کنند.

ناتانیل براندن که یک روانشناس است می‌گوید: "رنج‌کشیدن - سهلترین فعالیت‌های بشر است و شاد بودن مشکلترین آنها". این

## به‌دیگران کمک کنید

دوران طفولیتش ، فرد بدبخت و تیره روزی بود و هنوز هم گاهی اوقات غرق در ترحم نسبت به خودش می شود . وی قادر نیست تا شغل و نیز



رابطه نزدیکی با کسی داشته باشد. میلارنیومن و برناردیوکو ویتز در کتاب " چگونه بهترین دوست خودتان باشید؟ " می نویسند: " راز زندگی در سخت نگرفتن آن و کاهش یا متوقف کردن شکایاتتان نهفته است ". آنها هشدار می دهند که اگر انرژی‌مان را صرف عصبانی شدن با مردمی که ما را ناامید می کنند بکنیم ، در آن

اخیرا " با را ننده تا کسی بی برخورد کردم که آدمی خونگرم و دوست داشتنی بود ومرا با کتا بهاویسته‌های زیادی که به همراه داشتم سوار کرد . از او تشکر کردم و پرسیدم آیا از کارش راضی هست یانه . وی گفت الان ، نه وتوضیح داد که همسرش هفته پیش در یک حادثه کشته شده‌است . من از ادب وتواضعی که در چنین چهره دردمندی وجود داشت ، منعجب شدم . وی بسادگی گفت : " تقصیر شما نیست که زن من مرده است ، پس چرا باید تلافی آن را سر شما درآورم ؟ "

فردی که دچار مشکلات است زندگی با دیگران را گرمی می دارد . گرچه در صورت نیاز از دیگران تقاضای کمک می کند ولی غم و اندوه خود را بر سر دیگران خالی نمی کند . به جای این کار وی بر این باور است که مشکلات کمکش می کنند تا دوران مشقت وسختی دیگران را درک کند . چنین فردی یک ایثارگر و کمک کننده است . باول والبری می نویسد : " ارزش واقعی عشق ، خاصیت حیانتخسی وزنده دلی زیادی است که ایجاد می کند . محققین دانشگاه دیوک دریافتند که یکی از بهترین پیش بینیها درباره سلامت ، شادی و زندگی طولانی همانا تمایل به کمک به افراد غریبه است . وقتی مشکلات و غم و غصه‌ها در تلاشند تا بر شما غلبه کنند ، در این باره فکر کنید که چگونه می توانید به شخص دیگر کمک کنید . "

دور زمان حال زندگی کنید

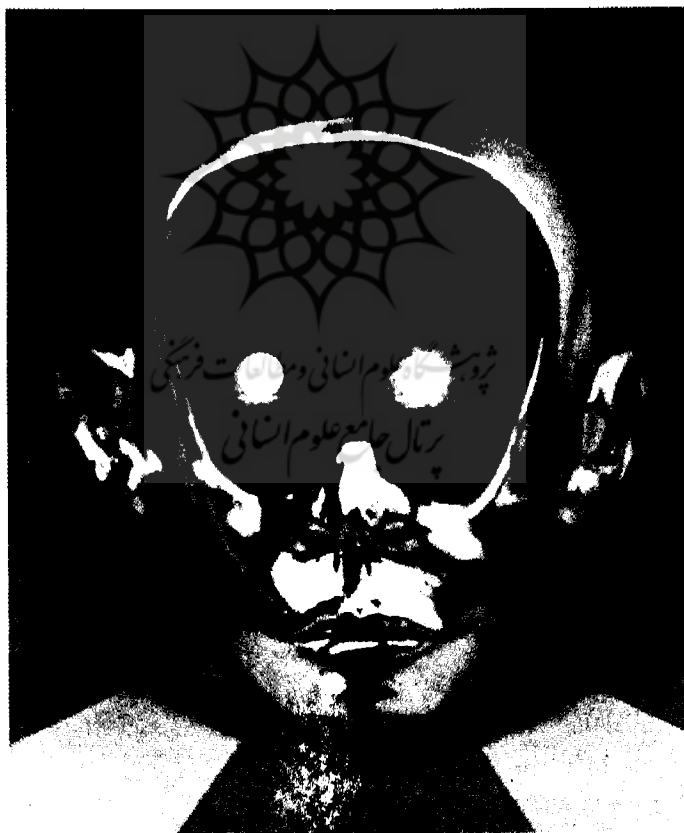
زنی را می شناسم که الان ۶۰ سال دارد و در



- ۱ - خشم ، که می تواند به صورت پاسخهایی مانند گریه و فریاد ویا حبس نفس ظاهر شود .
  - ۲ - عشق و محبت که می تواند واکنشهایی مانند شل شدن عضلات یا باز کردن پنجه ها را به همراه داشته باشد .
  - ۳ - ترس که می تواند در اثر بوجود آمدن صدای مهیب و یا از دست دادن نقطه اتکاء بوجود آید .  
عاطفه ترس :
- ترس را می توان یکی از حالات عاطفه ای

عواطف و هیجانات در زندگی انسان نقش عمده ای را ایفا می نمایند . بطور کلی عاطفه را می توان یک نوع حالت روانی دانست که در نتیجه یک محرک خارجی ظاهر شده عکس العمل های گوناگونی در فرد ایجاد می نماید . بعقیده واتسن ، بروز این نوع عکس العمل ها در دوران خردسالی برای دفعات متوالی می تواند عاملی باشد برای شرطی شدن فرد نسبت به آن محرک . این نوع عکس العمل ها بنا بر تقسیم بندی واتسن به قرار زیر است :

## شناخت ترس و عوامل ایجاد کننده آن



دانست که در آن فرد یا کودک احساس ناامنی شدید می کند .

اگر عامل بوجود آورنده ترس، به عبارت دیگر انگیزه ترس، غیر معقول باشد، ترس را ترس مرضی یا فوبی ( PHOBIA ) می نامند، که این بیشتر به دوران طفولیت بستگی دارد . (بعنوان مثال کودک ممکن است از درخت بیفتند و در دوران بزرگسالی از برگ درخت وحشت داشته باشد) .

بنابراین نظریات بعضی از دانشمندان ترس در کودک بیشتر جنبه اکتسابی دارد تا وراثت . بعنوان مثال : والدین ، کودک را از موجودی خیالی مانند "لولو" می ترسانند، حال آنکه اگر چنین چیزی مطرح نمی شد، کودک نیز در ذهن خود چنین موجودی را تصور نمی کرد . البته این نوع خاص ، قابل برطرف شدن است، چراکه کودک در بزرگسالی با مقایسه ترس خود با دیگران بر آن غلبه خواهد کرد .

از اولین علائم فیزیکی ترس ، شدت ضربان قلب ، اتساع چشم ها و لرزش بدن می باشد که در اینجا روی علل فیزیولوژیک آنها بحثی نمی شود .

البته گذشته از اکتسابی بودن ترس ، بعضی از انواع ترس هانیز وجود دارند که نمی توان قاطعانه گفت که آنها نیز اکتسابی می باشند . به عنوان مثال ترس از تاریکی در کودکان از جمله اینگونه ترس ها می باشد . علت این ترس می تواند این باشد که چون در تاریکی فعالیت بینایی انسان تا حد زیادی کاهش می یابد ( با توجه به اینکه بینایی ۸۰٪ ادراک انسانی را شامل می شود ) لذا کودک در خود تا حدی احساس ضعف می نماید و از اینکسبه مبادا موجوداتی مانند "لولو" و یا هرشی، ترسناک

ساخته ذهن او ، در تاریکی به سراغش بیایند او را به وحشت می اندازد ، چرا که احساس ضعف او ایجاب می نماید که خود را در مقابل آن جاندار خیالی عاجز بیاید .

مورد دیگری از این جمله ، ترس از صدهای بلند می باشد که می توان گفت که علت آن این است که کودک به علت سن کم ، بسیار کم تجربه می باشد و بنا براین بخاطر ناآشنایی با صدهای مختلف ، به محض شنیدن آنها ممکن است تصور نماید که این صدا مربوط به آن جاندار خیالی ساخته ذهن اوست .

ترس بطور کلی به سه دوره سنی تقسیم می شود که در زیر با آنها اشاره می گردد :

۱ - از بدو تولد تا ۱۸ ماهگی

۲ - از ۲ سالگی تا ۵ سالگی

۳ - از نوجوانی به بعد

دوره اول ترس یعنی از بدو تولد تا ۱۸ ماهگی ترس کودک بیشتر ناشی از ناآشنایی او با محیط اطرافش می باشد . مانند ترس از غریبه یا ترس از محروم شدن از محبت والدین ، ترس از سرو صدا و امثال اینها .

چون در این دوره بواسطه آنکه کودک بیشتر اوقات خویش را در آغوش پدر و مادر می گذراند و همچنین قادر به تشخیص پدر و مادر و اشخاص غریبه می باشد، لذا برای آن که از محبت والدین محروم نشود ، از غریبه ها دوری می -گزیند یا احساس خجالت یا ترس می نماید .

دومین دوره از ترس که بین سنین ۲ تا ۵ سالگی وجود دارد ، اکثرا " جنبه اکتسابی دارد . مانند ترس از جانوران موذی ، که واکنشهای کودک ممکن است بصورت فریاد زدن ، ترکردن بستر و یا لکنت زبان ظاهر شود . ترسهای این دوره شامل ترس از تنهایی نیز می باشد . چراکه

دست می دهد و همین امر موجب می شود که در فرد نوعی ترس از اجتماع بوجود آید .

به عقیده بعضی از روانشناسان این نوع ترس و با عبارتی بهتر، خجالت، در پسران بیش از دختران می باشد، چرا که در امور اجتماعی بویژه در انتخابهای افراد، پسران باید قدم به جلو نهند اما در مورد دختران این گستردگی وجود ندارد. بخصوص در حوامعی که اعتقادات مذهبی مردم اهمیت ویژه‌ای دارد .

اضطراب نوعی ترس می باشد که عامل بوجود آورنده آن در آینده وجود دارد و ناشی از عدم اطمینان فرد به خود یا دیگران می باشد. اغلب، اضطراب با حالات مختلف عصبی در حرکات فرد ظاهر می شود. به عنوان مثال حرکات پا به هنگام نشستن، بازی کردن با دستها و پیریدگی رنگ و . . . . . پیریشانی و افسردگی نیز نوعی به هم خوردگی روانی است که عامل بوجود آورنده آن در گذشته اتفاق افتاده است. در این حالت، عکس العمل ها تا حدی با حالت اضطراب متفاوت است. مثلاً " پیریدگی رنگ به چشم نمی خورد یا لرزش دست و پا دیده نمی شود، اما نوعی حالت رکود و بی حالی در فرد احساس می شود .

کلیه این ترسها ( ترسهای دوره سوم ) ممکن است به مرور زمان برطرف شده و فرد بر همه آنها مسلط شود. چون اجتماعی شدن یک امر شرطی است بنابراین فرد باید برای غلبه بر ترس خویش با شرکت مداوم در مراسم اجتماعی، بتدریج اعتماد به نفس لازم را کسب نماید .

البته ذکر این نکته حائز اهمیت است که ترس از لحاظ درمان پذیری به دودسته مزمن و زودگذر قابل تقسیم بندی است. در صورت مزمن بودن ترس، باید به روانپزشک مراجعه نمود .

کودک در این سن هنوز به موجودات ساخته ذهن خود یا دیگران اعتقاد دارد و چون در تنهایی احساس ضعف می کند لذا دچار ترس می شود .

لازم به تذکر است که چون قسمت عمده شخصیت فرد تا سنین ۵ سالگی شکل می گیرد پس باید به ترسهای که در این دوره ظاهر می شوند نیز توجه خاصی مبذول داشت و باید تا آنجا که ممکن است از روش های مختلف گفتاری برای درمان این نوع ترس اقدام کرد و گرنه ممکن است منجر به ترسهای مرضی ( فوبی ) شود .

از جمله این روشها می توان، نقل داستانهای کودکانه را نام برد، که در آن قهرمان داستان کودکی شبیه به کودک مزبور بوده و کلیه صفات پسندیده را دارا می باشد. نقل این داستانها تاثیر بسزائی در تربیت کودک دارد. و ایسن شاید به این علت است که در کودک نوعی رقابت با قهرمان داستان ایجاد می نماید. در نقل این داستانها باید تا آنجا که امکان دارد سعی کرد که قهرمان داستان با کودک مورد بحث همجنس باشد تا تاثیر بیشتری داشته باشد .

دوره بعدی ترس، مربوط به سنین نوجوانی است که نقش والدین در مواجهه شدن با فرزندان شان بسیار اهمیت دارد و باید والدین از خویش، خونسردی و شکیبایی نشان دهند. ترسهای این دوره بیشتر به صورت، خجالت، اضطراب، پیریشانی و افسردگی ظاهر می شوند .

در این دوره نوجوان بیش از پیش به خود فکرمی کند، در نتیجه ممکن است که توجه به نقاط ضعف خویش کرده و درباره آن زیاد فکر نماید. همچنین تغییرات و رشد جسمی فسررد سبب توجه بیش از حد فرد به خویشتن می شود. در نتیجه فرد اعتماد به نفس خود را تا حدی از

## شناخت علل بوجود آورنده ترس

اگر اعتراض نماید محبت والدین نسبت به او کمتر شده، پرخاشگری بیشتر خواهد شد و اگر اعتراض نکند بازهم پرخاشگری وجود دارد. در نتیجه در کودک نوعی تضاد ناشی از پرخاشگری و از دست دادن محبت والدین بوجود می آید که سبب ترس بیشتر کودک می شود و شاید عامل مهمی باشد که کودک در بزرگسالی نیز قدرت اظهار نظر نداشته باشد.

خود پرستی نیز می تواند سبب بروز ترس شود. چرا که فرد خود پرست بواسطه آنکه کلیه اهدافش سود رسانی به خویشان است لذا دست به انجام اموری می زند که در نظر جمع، این امور ناخوشایند است، لذا ترس فرد از جمع پیش می آید.

جنبه ارثی بودن ترس نیز در ایجاد ترس بی تأثیر نمی باشد که البته این نوع ترس نیز قابل درمان می باشد. شاید بتوان گفت که رایجترین نوع درمان این قبیل ترس ها استفاده از روش هیپنوتیزم است.

همچنین ترس از ترس نیز عامل مهمی است برای ترسو شدن کودک. چرا که فرد از اینکه در نزد دیگران آبراز ترس نماید و توسط آنان ترسو خوانده شود نیز احساس ترس می نماید، و باید کوشید که فرد اعتماد بنفس لازم را به دست آورد. گرچه بعضی افراد برای دوری گزیدن از این قبیل نسبت ها دست به انجام کارهایی می زنند که حتی ممکن است منجر به مرگ آنها شود.

## حالات بروز ترس

بطور کلی ترس در انسان به دو صورت نشان

بقیه در صفحه ۵۵

عوامل بوجود آورنده ترس در انسان نامحدود می باشد، اما باید تاحاتی که امکان دارد این عوامل را خلاصه نمود.

یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده ترس در انسان، شرطی شدن ترس است. مثلاً کودکی که هر روز به علت گرسنگی، انتظار زیادی برای غذا خوردن می کشد، برای غلبه بر رنج درونی خود یا احتمالاً برای جلب توجه دیگران، متوسل به گریه می شود. این موضوع اگر دفعات زیادی تکرار شود، سبب وحشت کودک از گرسنگی می گردد.

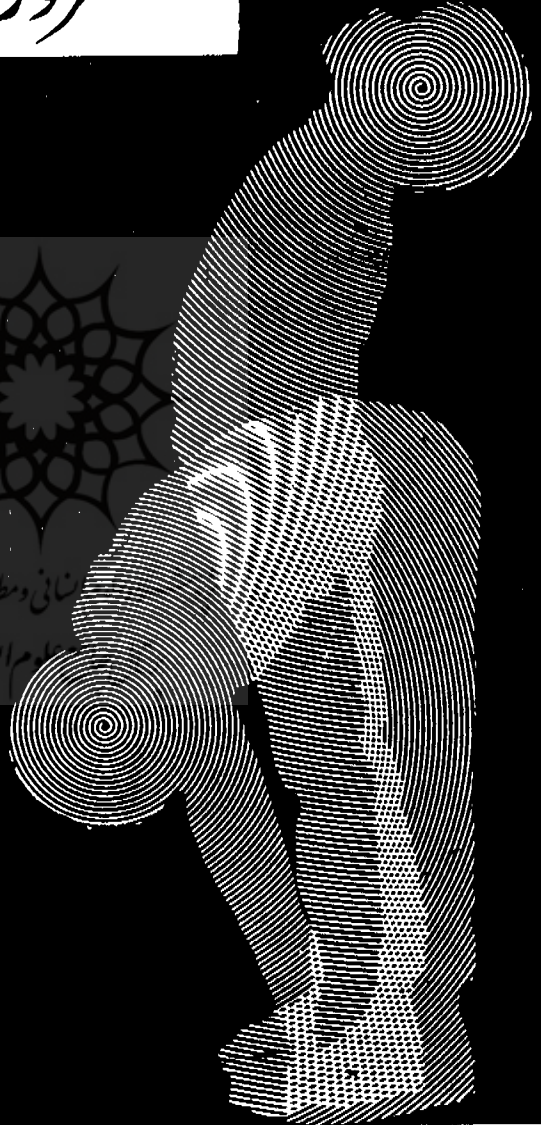
مورد دیگر، می تواند پاره شدن ناگهانی رشته محبت والدین به فرزندان باشد، کوچکترین مورد آن را می توان نخستین روز ورود کودک به دبستان دانست. در این روز کودکان بسیاری به چشم می خورند که با چشمانی اشک آلود به مدرسه وارد می شوند. کودکی که دائماً "تحت نظر والدین خویش بوده و از محبت بی دریغ آنان برخوردار بوده است، تحمل دوری از آنانرا ندارد.

عامل دیگری که باعث تشدید ترس کودک می شود، استنتاج از او درباره علت آن ترس می باشد. این عمل نه تنها ترس کودک را درمان نمی کند، بلکه در واقع تأکیدی است بر اینکه آن شیء یا موجود، ترسناک می باشد. همین طور باعث می شود که کودک بیش از پیش به آن توجه نماید.

همچنین تضادهای وحشت انگیز نیز می تواند، عامل بروز ترس باشد. مثلاً کودکی که خود را در معرض پرخاشگری والدین می بیند می خواهد اعتراض نماید، اما احساس می کند که



# ضرورت ورزش



## چگونگی استفاده از فرصتها در پیشبرد آمادگی بدن

چه خوب است آدمی در اوقاتی از زندگی روزمره خویش، مبادرت به امر ورزش نموده و به یک رژیم غذایی صحیح و متناسب عادت کند چراکه بدینوسیله می تواند گامهای اساسی در جهت آمادگی جسمانی خود بردارد.

بدیهی است رعایت رژیم غذایی متناسب و انجام حرکات ورزشی در آغاز روز، ضامن ناهمین درصدی از سلامتی انسان خواهد بسود حتی المقدور باید به آن عمل شود. تذکر این نکته لازم است که وقتی صحبت از رژیم غذایی متناسب با بدن به میان می آید، نباید این امر مشتبه گردد که با مسائل، ذهنی برخورد شده و گفته شود که رعایت چنین دستوراتی در جامعه ما با توجه به شرایط فرهنگی و اقتصادی برای آحاد کشور مقدور نیست در صورتی که عمل به چنین دستوراتی علاوه بر اینکه در صدر اسلام از جانب پیامبر (ص) به امت توصیه می شد، در زمان ائمه معصومین (ع) نیز جزو دستورات بهداشتی بوده است که به شیعیان توصیه می گردیده است و مشروح آنها نیز در کتبی چون طب النبی، طب الصادق و طب الرضا یافت می شود که با مراجعه به آنها مطالب روشنتر می گردد.

عنوان کردن رابطه رژیم غذایی متناسب با آمادگی جسمانی یک باب نوینی در این فصل باز خواهد کرد که آن را نیز صراحتاً " می توان از دستاوردهای استعمار غرب به شمار آورد. نسکیلاتی چون حمام سونا و نظایر آن با هزینه ها و امکانات سرسام آور و کلان آنچنانسی

که صرف ناهسیس و احداثشان می شد و نیروی انسانی شاغل در این مکانها و در اختیار گرفتن بهترین امکانات و آنها را در انحصار قشر خاص و مرفه جامعه قرار دادن مدتی ذهن انسان متفکر را به خود مشغول می دارد. واقعا " این امکانات درجه جهات مثبت دیگری چون احداث مدارس در دهات دور افتاده یا احداث بیمارستان و کلینیک یا سایر حواصی بیشتر و ضروری جامعه می توانست مصرف گردد و جان چه انسانهایی از این راه بیمه می شد.

وقتی مشکلات زندگی را در نزد اقشار مختلف جامعه بررسی می کنیم می بینیم خانم یا آقای مرفه سرمایه دار و اخیانا " فربه از جافی وعدم تناسب اندام رنج می برد و برای جبران آن به وسایلی چون حمام سونا و ماساژ متوسل می شود و شما بهتر می دانید که هر جلسه ماساژ چه مخارجی را در بر دارد، غافل از اینکه در همان زمان چه انسانهایی در ممالک جهان سوم و کشورهای عقب مانده و مستضعف دیگر از شدت ضعف و گرسنگی چشمانشان از حلقه بیرون آمده و شکمهایشان از هوا باد کرده است و خدایمی - داند چه تعداد از آنها روزانه تلف می شوند. و حال آنکه می شود با داشتن رژیم غذایی مناسب و مساعد با وضعیت بدنی، خود را از حمام سونا و دیگر وسایل و امکانات بی نیاز کرد و مخارج آن را نیز در جهت ناهمین نیازهای ابتدایی قشر مستضعف و مستمند جامعه خود مصروف داشت.

قبل از آنکه به پاره ای از دستورات ورزشی روزانه اشاره گردد، به یک مورد از دستورات بهداشتی و به عبارت دیگر رژیم غذایی مناسب که توسط رسول اکرم (ص) صورت می گرفت لطفاً " ورق بزنید

انسان، و تحول اوضاع در قرن حاضر، تنها در اجتماعات کنونی ورزش جابگویی تنظیم کار ارگانهای اساسی بدن خواهد بود. و نیز همانطور که میدانید در زمانهای گذشته تمرین قسمتی از کار شخصی بود، اما امروزه باید آنرا جستجو کرد و به وجود آورد. از نظر علوم ثابت شده که تمرین باید مرتب و منظم، لذت بخش، جدی و متناسب با بنیه و سن و زمینه‌های ذاتی فرد باشد.

از نظر فیزیولوژیکی (علم فعالیت‌های بدنی) یک شخص می‌تواند احتیاجات ورزشی خود را با راه‌های گوناگون برطرف نماید که عبارتند از گردش، حرکت، باغبانی، پریدن، دویدن، بازی‌های تفریحی، انواع ورزش‌های با اسباب و بدون اسباب، میدانی و سالنی، تمرینات آمادگی و بالاخره مسابقات. قابل توجه است که هر قدر حرکات و تمرینات توارم با خوشی و تفریح و نشاط باشد به همان اندازه مفیدتر خواهد بود. نظر قریب باتفاق کارشناسان تربیت بدنی، بهداشت روانی، جانورشناسی و روانشناسی بر اینست که ورزش و حرکاتی که بازی نامیده می‌شوند هر اندازه توارم با تفریح باشد از انواع دیگر مفیدتر خواهد بود.

قدرت و توانائی همه مردم یکسان نیست و در این رهگذر عوامل متعدد سبب متفاوت بودن آن هستند که به عنوان مثال مسئله بهداشت و تغذیه، سوابق ارثی و بیماری و آمادگی محیط را می‌توان متذکر شد. پس باید در انتخاب نوع ورزش و تمرینات بدنی نکات لازم و ضروری را در نظر گرفت، گاهی برای فردی تمرینات شدید نه لازم است نه عاقلانه و مسلم است هر قدر شخص مسن تر گردد، باید به همان اندازه فعالیت‌های پرزور از برنامه کار و ورزش او کاسته گردد.

می پردازیم. در روایت آمده است:

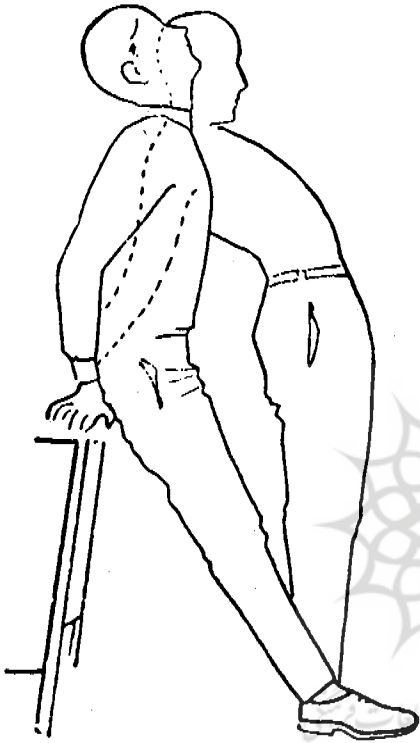
امیری به خاطر عشق و علاقه به پیامبر اسلام (ص) طیبی به مدینه فرستاد و فرمان داد که در آن شهر به معالجه بیماران بپردازد. طیب مدتی در مدینه به سر برد، اما در آن وقت بیماری به او مراجعه نکرد، طیب به حالت متعجب خدمت پیامبر (ص) شکایت برده و علت عدم رجوع مردم آن شهر را جویا می‌شود، حضرت می‌فرماید: علت اینکه مردم جهت درمان به شما مراجعه نکردند، این است که من به مردم گفته‌ام قبل از اینکه گرسنه بشوند، چیزی نخورند و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارند. به همین جهت است که مردم کمتر گرفتار درد ورنجند، و کمتر بیمار می‌شوند.

طیب عرضه داشت اصل طب و بهداشت را به ایشان تعلیم کرده‌ای و اگر مردم به این دستور عمل کنند از آلام جسمی دور خواهند بود. چنانچه این دستور و دستورات دیگر رسول اکرم (ص) که در کتاب ارزنده طب النبوی آمده است به وسیله مسلمین رعایت شود نه تنها دچار مرض نخواهند شد بلکه جسم سالم و نشاطی خواهند داشت. دستور استفاده از اطعمه و اشره مناسب را خداوند در قرآن مجید برای بشر توصیه فرموده‌اند، مذهب این بشر خاطی است که به آن عمل نمی‌کند و در نتیجه بدنش دچار بیماری می‌گردد.

در ذیل به نمونه‌هایی از دستورات ورزشی اشاره می‌کنیم که بیشتر مربوط به شهرنشینان است، چرا که روستائیان عملاً کارهایی انجام می‌دهند که نیاز بدنی خویش را تأمین می‌کنند.

با توجه به سیستم زندگی ماشینی کنونی و عدم تغییرات بیولوژیکی سه هزار سال اخیر

کرده سعی کنید تهیگاه را تا حد امکان از صندلی بلند کنید و در همین حالت انقباض ، شش ثانیه نگهدارید . این ورزش قدری مشکل است و باید کم کم خود را به انجام آن عادت داد .



شنا از پشت به میز

به فاصله نیم متر (یا قدری کمتر و بیشتر به نسبت قدتان) از پشت به طرف میز بایستید و دست ها و کف پاها را به میز برسانید و بعد در حالی که سر را به عقب می دهید سعی کنید خود را تا آنجا که ممکن است از میز دور ببرید ، در همین حال انقباض ، شش ثانیه نگهدارید .

انتخاب نوع تمرین برای افراد عادی و ورزشکاران کمال اهمیت را دارد چون بایستد توانائی انجام آنرا داشته باشند و بدنشان بتواند فشار وارده را تحمل کرده و دچار ناراحتی نگردند .

پاره ای از دستورات ورزشی در زندگی روزانه جوامع شهری

۱ - چنانچه راهپیمائی با گامهای تند انجام گیرد ، یک ورزش عالی محسوب می گردد . اگر از وسایل نقلیه جهت رفتن به محل کار و یا مقاصد دیگر استفاده می کنید بدنیت قسمتی از مسیر خود را پیاده و با قدمهای سریع بپیمائید .

۲ - در هیچ فرصتی از پیاده روی کوتاهی ننمائید .

۳ - حتی المقدور برای رفتن به طبقات دیگر ساختمان چند طبقه به جای استفاده از آسانسور از اندام خود کمک بگیرید .

۴ - دراموری چون نقل و انتقال اشیاء سنگین به جای کشیدن و یا غلطاندن سعی نمائید عضلات بازوان را به کار انداخته و آنرا از زمین جدا کنید .

۵ - هنگامی که پشت میز اداره و یا یک کار نشسته و ساعتها مشغول کار هستید با انجام حرکاتی که ذکر آن خواهد رفت عضلات بدن خود را به کار بگیرید و به این طریق موجبات از بین رفتن خستگی و کوفتگی را فراهم سازید . (ایست ورزشی) .

#### شنا از روی صندلی

همینطور که نشسته اید دستها را به صندلی بگیرید و پاها را در حالی که عضلات شکم را به شدت به داخل فشار می دهید از زمین بلند

از تملق و خفت سردر آوردن و زبان بیجاری  
گشودن؛

– تن دادن به رفتاری پست مخصوصاً "بدان  
خاطر که شخصیتش براو کوچک آمده؛

– و برعکس در مواردی از تکبر سردر آوردن و  
حالتی خود پرستانه به خود گرفتن؛

– و بالاخره تجارب نشان داده اند جنین  
افرادی در حال و یا آینده برای اثبات شخصیت  
خود به زور متوسل می شوند، داد و فریاد به راه  
می اندازند، خود را به زمین می کشند، درها را  
به هم می زنند، شیشه ها را می شکنند، خرابکاری  
می کنند، محیط رعب و وحشت پدید می آورند و  
حتی ممکن است جرمی را مرتکب شوند و گناه آن  
را به گردن دیگران اندازند و یا برعکس گناه  
ناکرده را برگردن گیرند.

فردا.

جرائم و جنایاتی که در سنین نوجوانی و بعد  
از آن از افراد سر می زند اغلب ریشه در گذشته  
زندگی دارد و بررسیهای بالینی درباره مجرمان  
این مسأله را ثابت کرده است.  
امیرالمؤمنین علی (ع) هم فرنها پیش از این  
فرموده بود آن کس که شخصیتش براو خوار آید  
از شرش در امان میماند (من هانت علیه نفسه  
فلاناً من شره)

### تحقیر و ایجاد قالب ها

از مهمترین اثرات تحقیرها ایجاد قالبهای  
فکری است که دارای دوگونه اثرات مثبت و منفی  
است.

#### ۱ – درجهت مثبت

تحقیرها و سرکوب کردنها گاهی ممکن است  
دارای جنبه مثبت بوده، آثار سازندهای از خود  
برجای گذارد. مثلاً "تحقیرها خود عاملی  
گردند برای ایجاد حرکتی جدید و تلاش پیاپی  
ناپذیری جهت غالب آمدن بر کمبودها و  
بارسانی هائی که از آن بحث به میان می آید.  
آنها که در سنین رشدند و بیدار دلند سعی  
دارند از این جریان منفی نامساعد بهره بگیرند  
و خود را بسازند، و یا شخصیت خود را در خلاف  
جهتی رشد دهند که از آن تقبیح می شود و پیاپی  
کاملتر ساختن و آراستن خود چنان بپردازند که  
سخن دیگران را به کذب و شایعه بدل سازند.

#### ۲ – درجهت منفی

تحقیرها، را اغلب موارد اثرات منفی از خود  
برجای می گذارند تا حدی که گاهی ممکن است

### اثرات تحقیر در سنین مختلف

اثر تحقیر در سنین مختلف یکسان نیست، در  
سنین خردسالی یک گونه اثر دارد و در سنین  
کودکی و نوجوانی اثری دیگر. کودک در سنین  
خردسالی تحقیرها را هضم وجود خود می کند  
و بتدریج عزت نفس خود را از دست می دهد.  
حتی کم کم ممکن است متقاعد شود که فردی  
پست و زبون است و توسری خوردن حق اوست.

اما در سنین تمیز تا پایان کودکی ممکن است  
از خود دفاع کند و یا از ترس تن به تسلیم دهد  
بدون اینکه مسأله باورش شود. ولی در سنین  
نوجوانی و بلوغ در قبال آن موضع سختی می –  
گیرد و اهانت و تحقیر به خود را نمی بخشد، اگر  
چه عامل آن پدر یا مادر باشد. برای او اصل  
اساسی انتقام گیری است اگر امروز میسر نشد

## ۱- اثر آن در زندگی کنونی

تحقیر کودک این زبان را دارد که شخصیت او را می شکند، عزت نفس او را سرکوب می سازد در کودکان ضعیف و ترسو، جرات و شهامت را می کشد، احساس سرفرازی و محبوبیت او را زائل می سازد، قایل بهای فکری و برانگیزی را در ذهن او پی ریزی می کند و احساس پوچی و هیچی و زمانی هم بذرکینه و انتقام را در مزرعه دلش می کارد.

## ۲- اثر آن در زندگی آینده

تحقیر امروز والدین یا دیگران زندگی آینده کودکان را هم به مخاطره می اندازد. اغلب فریبیان جامعه، کسانی هستند که شخصیت درهم شکسته و تحقیر شده‌ای دارند، در سنین کودکی توسری خورده‌اند و بارها مورد تحقیر قرار گرفته و دم برنیآورده‌اند.

ماحتی در مشاغل و پست‌ها با دودسته از افراد مواجهیم: دسته‌ای که خود را پست و زیرین می بینند و احساس می کنند که نمی توانند از عهده کاری برآیند، و دسته‌ای دیگر که دچار احساس غلبه و خود را برتر از آنچه که هستند می شناسند و این هر دو می تواند زائیده احساس کهنتری در گذشته باشد.

بسیاری از آنهاحتی اگر بزرگ هم بشوند بدنبال مشاغل آبرومند نیستند، فقط به کارهایی می پردازند که بی سروصدا باشد و تنها لقمه نانی را برایشان تاءمین کند. اغلب آنها افرادی عصبی، حساس، پرخاشگر، خشمگین یا کناره گیر و بیکارمانند. در حق انتخاب و امانده‌اند و برای موفقیت خویش تلاشی ندارند.

دختری از بس تحقیر شده خود را فردی جدا بدبخت و بیچاره بشناسد و با فردی دیگر باورش شود که الحق دلیل است و حق خود نمی داند که از جای برخیزد و از خود دفاع کند.

این احساس ها به حدی می رسند که او دیگر خود را نمی شناسد و از خود بیگانه می گردد. به اصطلاح روان شناسان شخصیت انسانی خود را از دست می دهد و به سم آخری می زند. احساس این می شود که آب از سرما گذشته چه بکنی وجه صدنی!! و شما میدانید چنین احساسی حطری آفرین است.



اثر تحقیر در زندگی کودک

تحقیرها و سرکوب کردن ها لافلاقل دودسته آثار در زندگی کودک دارند، بخشی از آن به زندگی حال و امروزشان مربوط است و بخشی به زندگی آینده و فردایشان.

آری، اگر مسأله را نیکو بشکافیم بسیاری از والدین تحقیر کننده ستمکارند زیرا زمینه را برای رشد جرائم و انحراف فرزندشان فراهم می‌سازند. در عرصه حیات خانوادگی والدین قهرمان داستانند، ستمگرانه حمله می‌کنند و در معرکه درگیریها پیروز و سربلند بیرون می‌آیند. اما نمی‌اندیشند این امر به چه بهائی تمام می‌شود و وزیر دستان ناچه حد و رشکسته افتاده می‌شوند.

اگر پدران و مادران بدانند با عمل خود موجبات چه بدبختی هائی را برای فرزندانشان فراهم می‌کنند و چه عوارض و خطراتی را برای جامعه پدید می‌آورند، قطعاً دست از عمل ناروای خود برمی‌دارند و یا در صورت مسامحه با دیدن عوارض رفتارشان گرفتار عذاب وجدان خواهند شد.

### اصل در تربیت فرزندان

اصل در تربیت فرزندان پذیرش و قبول آنها به همان صورتی که هستند و احترام به آنهاست که از جلوه‌های مهم آن توجه به ادب و تربیت آنان می‌باشد. امیرالمؤمنین (ع) فرموده‌اند هیچ میراثی چون ادب و تربیت برای فرزندان نیست (لامیراث کالادب).

همچنین در تربیت آنها اصل بر این است که به تمنیات آنها به شرطی که صدمه آفرین نباشد توجه گردد. تقدیر و تحسین، زمینه سازی برای موفقیت و ارضای خودنمائی آنها از وظایف والدین و مربیان است و در سایه آن می‌توان

تحقیرها آثار و عوارضی از خود برجای می‌گذارند که بسیاری از آنها فقط بروز و ظهور ندارند ولی اگر فرصت و امکانی برایشان پدید آید خود را نشان می‌دهند. اینان صدمه و ضربه ناشی از تحقیر را در ضمیر خود نگهداشته و در دوره‌های بعدی حیات آنها را به صور مختلف بروز می‌دهند.

آنان بعدها ممکن است برای جبران حقارت به اقدامات خطرناک دست بزنند، از خود اعمال خلاف اخلاق و رفتار نشان دهند. حتی برخی از آنان برای جلب توجه ممکن است دیگران را به مسخره گیرند، ادای دیگران را درآورند، رفتار دلچکی داشته باشند، به تظاهر و خودنمائی بپردازند.

بررسیهای جرم شناسان نشان می‌دهد که تحقیر شدگان امروز جنایتکاران فردا هستند و گاهی هم ممکن است افرادی بی قید و بی تفاوت شوند. در جامعه سروگردنی افراشته دارند ولی از ماهیت انسانی شان خبری نیست. عقده

حقارتشان زمینه را برای انفجارها و ناپایداری کردن آنها فراهم می‌کند و گاهی هم ممکن است اسیر لشکر جنگیزی شوند و ۱۹ تن در برابر یک تن دلبه‌مرگ نهند.

اینان اگر بزرگ شوند در جوانی و حتی در چهل سالگی هم از راه خشم و زودخورد و فحش به پیش می‌روند، اگر در سیاست وارد شوند راه و روش منطقی در پیش نمی‌گیرند و بالاخره اگر قدرتی بیابند از آن برای فرونشاندن خشم و عقده حقارت خود بهره می‌گیرند، حتی در محیط خانواده و در باره همسر و فرزندان خویش.

مسئولیتی به آنان سپرد واز آنان موفقیت خواست .

باید با کودک همگام و همبازی شد ، حتی به آنان سلام کرد ، محبت و نوازش نشان داد ، تا حدی که او احساس کند سری درمیان سرها دارد و وجودش مایه ارزش و احترام و گرمی و صفای زندگی است . وهم در بازیها موجداتی فراهم کنیم که او برنده باشد نه بازنده ولی این امر نه به صورت مداوم ، بلکه بصورت متناوب .

### توصیه‌های اسلامی

اسلام را در این زمینه توصیه‌های بسیاری است ، از جمله توجه به کودک به عنوان امانت خدا احساس مسئولیت در ولایت و سرپرستی او ، قبول آنچه که در امکان کودک است ، به حساب آوردن او در میان جمع و زندگی ، تاءبید او بهنگامی که

کاری درست انجام داده ، حمایت او در تنگناها توجه به علل و انگیزه‌های رفتارش در مواقع خطا ، داشتن نقش هدایت برای کودک و . . . همچنین اسلام می خواهد موجدات سازندگی ورشد او را از هر حیث فراهم آوریم ، او را شاداب و دلخوش سازیم ، عنوان آقا و خانم را بر اسمش بیفزائیم ، نیازهایش را در حد امکان برآوریم . تنبیه ما به هر طوری که انجام گردد برای سازندگی او باشد نه شکستن مقاومت و سرکوب کردن او ، در آنگاه که کودکی مستحق تنبیه می شود باید آن را عادلانه و خود را درخور آن بداند .

در عین حال این نکته را هم مورد نظر داریم که محبت ما به افراط کشانده نشود و او را پرتوقع و اهل افاده بار نیاورد که چنین فردی بیش از دیگران در معرض تحقیرها و سرکوب شدن هاست . همین که کودکی خواسته‌ای دارد و برآورده نمی شود گمان دارد که او را مورد اهانت قرار داده‌اند .

دکتر علی قائمی

### بقیه از صفحه ۲۷

داده می شود :

۱ - ترس معمولی

۲ - ترس مرضی ( فوبی )

ترس معمولی که بهتر است آنرا " واهمه " بنامیم احساس هرگونه ناامنی در برابر بروز حوادث می باشد . این نوع ترس همیشه مضر نبوده ، بلکه در حد اعتدال ، مفید نیز می باشد . مثلا ترس از تصادف در رانندگی و آهسته راندن یعنی اگر جنبه احتیاطی مسئله مورد نظر باشد مشکلی پیش نخواهد آمد . مانند بعضی از انواع ترسهایی که در بالا بررسی شد .

ترس مرضی ( فوبی ) که علل روانی یا مرضی

دارد و یک نوع ترس بی دلیل می باشد . این نوع ترس ریشه در گذشته فرد داشته و اگر شدید باشد موجب مرگ آنی فرد می شود . مثلا شخصی را در نظر بگیرید که در گذشته ، یکی از اعضای خانواده‌اش در اثر برق گرفتگی فوت نموده‌است این شخص ممکن است که از آن به بعد نسبت به کلیه وسایل برقی ابراز ترس نماید . معمولا این نوع ترس در جوامع پیشرفته و متمدن بیشتر به چشم می خورد ، چرا که جنگ و گریزهایی که در این جوامع برای ارضای امیال و خواسته‌ها وجود دارد ، سبب آن می شود که فرد بسوی کارهایی متمایل شود که نتایج ناگوار به همراه دارد .