



پژوهشگاه علوم و بهداشت پزشکی
پرتال جامع علوم انسانی

ضرورت ارزیابی مایستمرز تأمین نیازهای اساسی وبهداشت روانی دانش آموزان

دکتر غلامعلی افروز

می کردند، آن گروه از روانشناسان که بیشتر علاقه مند به شناخت و بررسی و تحلیل رفتار فرد بودند ترجیح دادند که از مسئله "نیاز اساسی" استفاده کنند تا نیازهای اولیه و ثانویه. در واقع آنها هر دو دسته نیازهای حیاتی و اکتسابی را "نیاز اساسی" نامیدند. به عقیده ایشان نیازی اساسی تلقی می شد که هماهنگ با یک یا هر دو شرط زیر بود:

۱- در نزد عموم افراد مطرح باشد.

۲- مربوط به تحصیل هدف بسیار مهمی در زمینه تندرستی یا سلامت روانی فرد باشد.

لذا مفهوم "نیاز اساسی" شامل نیازهای فطری و اکتسابی گردید.

در این رابطه "مری" از اولین روانشناسانی است که تاکید بر نیازهای اساسی داشته، آنها را طبقه بندی می نماید. وی نیازها را به دو دسته اصلی تحت عنوان نیازهای اولیه و ثانویه تقسیم می کند. به نظر او نیازهای اولیه آنهایی هستند که با شرایط خاص بدنی و زیستی ظاهر می شوند، همانند گرسنگی، تشنگی، انقباض مماند و روده و غیره. مری ظهور نیازهای ثانویه با روانی را همراه با حضور کنشهای قوی و متنوع برخی از شرایط محیطی یا تصورات همان شرایط می داند. از دیدگاه وی فرض بر این است که نیازها در درون شخصیت انسان پنهان می-ماند تا اینکه محرک خاصی شرایط ظهور و نمایان شدن آنها را فراهم سازد، و وقتی که یک نیاز به شوه مناسب ارضاء گردید، در رفتار افراد کمتر خودنمایی می کند. زمانی که فرد از بعضی نیازهای اساسی خود محروم گردید، تعادل حیاتی وی مختل شده و سلامت جسم و بهداشت روانی او را به مخاطره می اندازد.

در طرح مسئله نیازهای اساسی انسان، بی-

در تعریف نیاز آمده است که "نیاز یک تقاضای طبیعی است که می بایست برای سازگاری هر چه بیشتر و بهتر ارگانیسم با محیط تأمین گردد." از دیدگاه نظریه انگیزش، فرض مسلم این است که رفتار موجود زنده حرکتی است برای تقلیل نیازهای خویش. در این رابطه آن دستداز نیازهای طبیعی انسان که تأمین آنها کاملاً حیاتی است همواره تحت عنوان "نیازهای اولیه، مورد توجه بوده است. و آن دسته از نیازهای انسان که صرفاً برای سازگاری بیشتر و بهتر روانی و اجتماعی فرد بوده و جنبه حیاتی ندارد به صورت نیازهای ثانویه مطرح بوده است.

بر اساس "نظریه انگیزش" وقتی که انسان نیازی دارد، اعم از نیاز "اولیه" یا "ثانویه" رفتار او عمدتاً در چنتی خواهد بود که حالت یا وضعیت نیازمندی او را کاهش دهد. به عبارت دیگر انسان به دنبال "تعادل حیاتی" است و وقتی که احساس نیاز می کند "تعادل حیاتی" او دستخوش دگرگونی و اختلال گردیده سبب می شود که فرد تمامی توجه و تلاش خود را در راستای تأمین نیاز مطرح شده و بازبانی آرامش روانی و با تعادل حیاتی میزول دارد.

طرح مسئله نیازهای اساسی انسان

به دنبال انتشار نظریه آلبورت (۱۹۳۷) مینی بر اینکه پیوند برخی از نیازهای طبیعی بندریج از منبع زیستی آنها قطع شده و تبدیل به کنشهای مستقل می گردد (نظریه خود مختاری کنشی)، تغییرات مهمی در روانشناسی صورت پذیرفت. از جمله آنکه توجهات قابل ملاحظه ای معطوف به داشت روانی افراد گردید. در حالی که هنوز روانشناسان آزمایشگاهی در نوشته ها و گفته های خود به سائده های اولیه و ثانویه اشاره

نیازهای مازلو خود مستلزم مبحث جداگانه ای است، بویژه اگر بخواهیم دیدگاهها و نظریات مختلف را در این زمینه مطرح نمائیم، اما آنچه عمدتاً مورد اتفاق نظر اکثریت قریب به اتفاق روانشناسان و صاحب نظران است، ضرورت تأمین نیازهای اساسی انسان بویژه نیازهای سطوح ابتدایی تر نظیر نیازهای زیستی و نیازهای ایمنی است.

مازلو با آنکه نیازهای زیستی را اساسی ترین نیاز آدمی در هرم نیازها می داند، امسأدر نوشته های خود چندان تأکید خاصی بر اینگونه نیازها در زندگی نوین، عمدتاً "درجوا مع آمریکایی و اروپایی نمی کند، درحالی که امروزه ما شاهد هستیم که دربخش قابل توجهی از مناطق جهان، ابتدایی ترین نیاز انسانها به دلایل گوناگون درحد مطلوب یا قابل قبول تأمین نمی گردد. تعداد بسیاری از دانش آموزان درحالتی روانه مدرسه و کلاسهای درس می شوند که بدن درحال رشد شان سخت نیازمند غذاست. اما قابل ذکر است که مازلو درنظریه "ترضیه نیازیا رشد انگیزش" بیان می کند که وقتی نیازهای انسان در سطوح نازل تسریاً عبارت دیگر، نیازهای کمبود" یعنی نیازهای زیستی، امنیت روانی، تعلق خاطر واحترام ارضاء نگردد آن شخص براحتی انگیزه ارضای نیازهای والاتر: "نیازهای بودن یا رشد" یعنی خویشتن سازی، فهمیدن و یادگرفتن و زیبایی شناسی را نمی یابد.

مازلو در کتاب به سوی روانشناسی بودن بحث میسوطی در رابطه با نقش نیازهای کمبود و نیازهای بودن یا رشد ارائه می دهد. مهمترین بعد نظریه مازلو تأکید وی بر تمیز بین "نیازهای کمبود" و "نیازهای بودن یا رشد"

تردید نظرات مشهور آبراهام مازلو از جایگاه بسیار قابل توجهی برخوردار است. مازلو بر اساس دانش و اطلاعات تحریبی و بالینی خویش سلسله مراتبی از هرم نیازهای انسانی را مطرح می کند. اگر چه قصد ما در این مقاله شرح و بسط مسئله انگیزه ها و نیازها و با نقد و بررسی نظریات مازلو نیست، بویژه آنکه مادر توحیه و تشریح چرایی و چگونگی رفتارها به مسئله اعتقادات مذهبی و وابستگی های مکتبی و انگیزه های الهی توجه خاصی میدول می داریم اما صرفاً "به جهت ضرورت و اهمیت موضوع به سیری اجمالی از آراء تنی چند از اندیشمندان در رهگذر نیازهای اساسی آدمی اشاره می کنیم.

مازلو نیازهای اساسی انسان را در هفت سطح مرتبه ای مطرح می کند. سلسله مراتب نیازهای انسان بر اساس نظریه مازلو عبارت است از:

۱ - نیازهای زیستی: گرسنگی، تشنگی، خواب، تنفس، انبساط مثانه و روده.

۲ - نیازهای ایمنی: راحت بودن از بی نظمی ها، تعارض ها، و تناقض ها.

۳ - نیاز به عشق و تعلق به دیگران: نیاز طبیعی انسان به دوست داشتن.

۴ - نیاز به احترام و شأن اجتماعی: برقراری و حفظ روابط مفید و مؤثر و متقابل در اجتماع.

۵ - نیاز به تحقق نفس و خویشتن سازی: ضرورتی در جهت اعتماد به نفس و پاسخ به رشد و تکامل انسانی.

۶ - نیازهای یادگیری و فهمیدن: کنجکاوی و بهره گیری از نعمت هوش و استعداد.

۷ - نیازهای زیبایی شناختی: تلطیف روان و تجلی احساسات.

بحث پیرامون موارد و زمینه های مختلف هرم

دانش آموز مستلزم اتکاء بر دیگران است، و از آنجائی که معلمین مسئولیت اصلی رفتار کلاسی دانش آموزان را برعهده دارند، بالطبع بیشترین مسئولیت را در ترضیه نیازهای دانش-آموزان خود برعهده خواهند داشت.

هر قدر معلمین تلاش جدی تری برای تأمین نیازهای کمبود دانش آموزان (یعنی نیازهای زیستی، امنیت، تعلق و غیره) بنمایند، آنان را در جهت کسب تجارب جدید در انگیزه‌های رشد بیشتر یاری می دهند. زیرا وقتی نیاز کودک به محبت و عشق و تعلق خاطر و احترام ارضا نگردد نمی توان از وی انگیزه و کوشش مؤثر دریافت کرد. راجحان انتظار داشت.

اساسی ترین نیازهای دانش آموزان

مطابق بررسیها و آمارهای بین المللی خیل کثیری از دانش آموزان در کشورهای فقیر و در حال توسعه در شرایطی روانه مدرسه می شوند که بدنشان نیازمند حداقل غذای لازم است. در مناطق مختلف کشور ما نیز به دلایل گوناگون از جمله عادات فرهنگی و فقر اقتصادی تعداد قابل ملاحظه‌ای از دانش آموزان بدون تغذیه لازم راهی مدارس می گردند. تبعات ناشی از سوء تغذیه، نقیصه‌های متابولیکی، بیماریها و اختلالات تن - روانی و تأثیرات آن بر رفتار و توانائی های تحصیلی دانش آموزان خود امری فوق العاده حائز اهمیت و درخور توجه و تحقیق مستمر است. قدر مسلم این بخش از نیازهای زیستی دانش آموزان مدارس اگرچه نمی تواند عمده‌تاً " برعهده اولیاء مدرسه و معلمین باشد اما معلم هم نمی تواند بیگانه از وجود دانش آموز نیازمند، و بی تفاوت به کم خوابی و خستگی گرسنگی و تشنگی وی در جلب توجه و دقت و مشارکت دادن او در کلاس و ارائه آموزش مؤثر

است. از جمله تفاوت‌های قابل توجه بین نیازهای کمبود و نیازهای رشد از نظر مازلو به شرح زیر است:

۱ - وقتی شخصی از "نیازهای کمبود" نظیر گرسنگی، فارغ می شود به تلاش در ارضای نیازهای رشد می پردازد.

۲ - تأمین نیازهای کمبود، شخص را از بیماریها به دور می دارد. ارضای نیازهای رشد موجب نندرتی می شود.

۳ - تأمین نیازهای کمبود سبب احساس راحتی و تسکین می شود. ارضای نیازهای رشد موجب خوشایندی و رغبت برای انجام فعالیتها می گردد.

۴ - نیازهای کمبود در بین همه انسانها یکسان است اما نیازهای رشد به لحاظ تفاوت‌های فردی حالت ویژه‌ای دارد.

۵ - شخصی که دچار نیازهای کمبود است وقتی با مشکل مواجه است باید به دیگران اتکاء کند، اما شخصی که درصدد تأمین نیازهای رشد است بیشتر به خود متکی است.

بایسته‌ترین برداشت و بهره‌گیری از نظرات مازلو از آن معلمان و مربیان و اولیای آموزش و پرورش هر کشوری است. انتظار بحق مازلو از معلمان چنین است که هر آنچه در توان دارند می‌دول دارند تا اینکه نیاز کودکان در سطوح پائین تر (نیازهای کمبود) تأمین گردد و آنها رغبت و انگیزه تلاش را در سطوح بالاتر بیابند. در واقع زمانی شاگردان یک کلاس آماده دانستن و یاد گرفتن می شوند که از نظر تأمین نیازهای زیستی مسئله‌ای نداشته باشند، احساس امنیت خاطر کنند، از حس تعلق خاطر برخوردار باشند و احترام خویش را تجربه نمایند. همان طور که اشاره شد، چون ارضای نیازهای کمبود

و نیازهای اساسی و ابتدائی او همچنان از اهم مسائل بوده و در رأس برنامه‌های تربیتی قرار می‌گیرد، زیرا بسیاری از رفتارهای نامطلوب دانش آموزان، عدم شکوفائی استعدادها، وافت تحصیلی و غیره عمدتاً به دلیل عدم توجه کافی به اساسی ترین نیازهای آنان است.

اگر مدرسه را مسئول گرسنگی و بی خوابی و خستگی دانش آموزان ندانیم، در برابر تشنگی کودکانی که در پی تلاش و جنب و جوش و صرف انرژی، نیاز به حداقل امکانات و تأسیسات و تسهیلات بهداشتی برای رفع تشنگی و دفع ادرار و مواد زائد بدن دارند، مدرسه چگونه می‌تواند از خود سلب مسئولیت کند؟ چرا بیماریهای منتقل شده از طریق آب آشامیدنی از شایع ترین بیماریها و از مهمترین علل مرگ و میر در میان کودکان است؟ بدون تردید بهسازی محیط مدارس، تأمین آب سالم برای رفع تشنگی دانش آموزان، و ایجاد تأسیسات مناسب برای دفع فضولات انسانی در جهت پیشگیری از بروز بیماریهای مختلف و به منظور تأمین سلامت جسمی و روانی دانش آموزان فوق العاده اهمیت دارد. بهسازی محیط مطابق تعریف سازمان بهداشت جهانی عبارت است از: "کنترل آن عده از عوامل در محیط فیزیکی انسان که اثرات زیان بخش واقعی یا احتمالی بر رشد جسمانی و حالت سلامتی و بقای انسان می‌گذارد."

برای ایجاد حداقل شرایط مطلوب بهداشتی در مدارس، توجه به تأسیسات مربوط به تأمین آب سالم و آبخوری های لازم و نواتل های بهداشتی و ضروری به تناسب تعداد شاگردان مدرسه امری کاملاً حیاتی و اجتناب ناپذیر

چندان موفق باشد. در هر حال ضروری بنظر می‌رسد که به گونه‌ای درخور از سوی مدیریت مدارس و بانظر معلمین کلاس، حداقل از چگونگی خواب و تغذیه کودکان در خانه ارزیابی هایی کلی بعمل آمده و در مواردی که نارسایی های چشمگیری ملاحظه می‌گردد، اقدامات بایسته‌ای برای رفع اینگونه نارسایی ها، که متأسفانه اندک هم نیست، اندیشیده شود.

اما بخش دیگری از نیازهای زیستی کودکان و دانش آموزان یعنی نیاز به تخلیه مثانه و دفع مواد زائد بدن، مسئله‌ای است که اهمیت آن در میان دانش آموزان دبستان، بخصوص سالهای اول، کمتر از نیازهای زیستی دیگری چون خوردن آشامیدن و خوابیدن نیست.

در حقیقت باید اذعان کرد که انگیزه اصلی در نوشتن این مقاله عمدتاً " طرح و تذکر همین مسئله مهم است. شاید چنین تصور شود که در نظام آموزشی ما آنقدر مسائل مهم و ضروری و قابل طرح و بررسی وجود دارد که نیازی به مطرح کردن چنین مسئله پیش پا افتاده‌ای نیست. ممکن است بعضی از همکاران و صاحب نظران طرح چنین مسئله پیش پا افتاده‌ای را دون شأن نویسنده مقاله و نشریه علوم تربیتی بدانند. اما علی‌رغم همه این تصورات احتمالی، نگارنده همچنان مصمم به طرح این مهم و جلب توجه همه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت جامعه به این مسئله است. اگرچه مسائل مربوط به تغییر نظام آموزشی تربیت معلم، برنامه ریزی آموزشی و درسی تحلیل محتوای دروس و دهها مسئله مهم دیگر نظیر مسائل رفتاری و اخلاقی دانش آموزان، از جمله مسائل بسیار مهم آموزش و پرورش کشور بوده و مستلزم غور و تفحص و تحقیق است، اما به عقیده نگارنده این سطور، توجه به دانش آموز

است، زیرا به دلیل عدم امکانات کافی در این زمینه، بسیاری از دانش‌آموزان، بویژه در کلاس اول، دچار مشکل اساسی هستند، کنترل‌ادرار و خویشتن‌داری برای مدت طولانی، برای کودکان ۶ و ۷ ساله چندان آسان نیست، مضافاً اینکه وقتی کودک در زنگ با اصطلاح تفریح، موفق به استفاده از توالت‌های محدود و شلوغ مدرسه نمی‌شود و ناگزیر با سوزش مثانه وارد کلاس درس می‌گردد، حتی اگر بتواند تا پایان زنگ مدرسه و رسیدن به منزل و مقصد خود را نگه دارد، دیگر از او انتظار تمرکز و دقت و توجه به سخنان معلم نمی‌تواند چندان منصفانه باشد. دل‌دردها، سردردها، بی‌خوابیها، کابوس‌ها، شب‌ادراریها، و سرانجام بی‌رغبتی‌های تعداد قابل‌ملاحظه‌ای از دانش‌آموزان را نسبت به کلاس و مدرسه نیز می‌توان در همین رابطه یافت.

اگرچه اولیای کودک با ایجاد نظم و ترتیب شایسته برای زمان خواب و استراحت و تغذیه مناسب فرزندان خود تا حدودی می‌توانند از وقوع مسائل حاد پیشگیری کنند، اما کودک است و بازی و جوش و خروش، و بالطبع تشنگی و نیاز به رفع حاجت در مدرسه.

البته به دور از شرط انصاف است اگر بگوئیم که وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی بیگانه از این مسائل بوده و با توجهی به اینگونه مسایل ندارد. خوشبختانه مدیریت فنی و اجرایی سازمان نوسازی و توسعه و تجهیز مدارس کشور در جزوه‌ای تحت عنوان معیارها و ضوابط کلی فضاهای آموزشی در مقاطع ابتدائی تا دبیرستان جزوه دیگری تحت عنوان نکاتی در بهداشت مدارس به ضرورت ایجاد امکانات و فضاهای لازم آموزشی وحد نصاب دانش‌آموزان در هر کلاس در مقاطع مختلف، و تأسیسات لازم

بهداشتی مدارس، مطابق معیارهای قابل قبول اذعان‌نموده‌است. از جمله اینکه در جزوه‌های مورد اشاره، ظرفیت مجاز کلاس دبستانی را ۳۰ تا ۳۶ نفر ذکر کرده و سرویس‌های بهداشتی دانش‌آموزان دبستانی را به ازای هر کلاس یک واحد توالت پیشنهاد نموده‌است. وجود یک توالت سالم و بهداشتی برای هر کلاس حدوداً ۳۰ نفری حداقل امکانی است که باید در نظر گرفته شود، بخصوص آنکه در مدارس ما بذل توجه به این مهم نه تنها از حیث تأمین نیازهای اساسی دانش‌آموزان و در نظر گرفتن بهداشت جسمی و روانی آنان امری کاملاً ضروری است بلکه از جهات مختلف تربیتی و پیشگیری از بدآموزی‌های احتمالی و هدایت دانش‌آموزان در امر رعایت پاکیزگی و پاکیزگی، و طهارت به منزله مقدمه عبادت، می‌بایست فوق‌العاده مورد توجه قرار گیرد. در لیبیک به کلام رسول خدا (ص) که فرمود "بنی الاسلام علی النظافه"

(اسلام بر پاکیزگی استوار است)، شایسته است که زمینه تحقق چنین هدف والای تربیتی فراهم گردد و از ظهور بدآموزی‌ها، آلودگی‌ها فشارهای جسمی و پیریشانی‌های روانی پیشگیری شود، زیرا همیشه این اصل مورد قبول پسوده است که سلامت جسم و روان و ارزشهای اخلاقی دانش‌آموزان مقدم بر پیشرفت تحصیلی ایشان است. با این تذکر که به فرموده امام امت تعلیم و تعلم خود نیز عبادت است. اما با کمال تأسف باید اذعان نمود که در بسیاری از مناطق کشور به دلایل گوناگون و به لحاظ وجود تنگناهای متعدد به مسئله بهداشت و سرویس‌های بهداشتی مورد نیاز دانش‌آموزان چندان توجهی نمی‌شود، این مسئله در مناطق روستایی به گونه‌ای و در شهرهای بزرگ و پرجمعیت نظیر

تهران به گونه‌ای دیگر مطرح است .

بررسیهای مقدماتی که درچندین منطقه آموزشی تهران به کمک تعدادی از دانشجویان به عمل آمده حاکی از آن است که اکثریت مدارس تهران فاقد امکانات بهداشتی مطابق استانداردها و معیارهای مورد اشاره است. بعنوان مثال دراکثر دبستانهای مناطق تهران تعداد توالت‌های موجود فوق العاده کمتر از توالت‌های مورد نیاز بوده است. دراینجا صرفاً " جهت تذکر و توجیه دادن هرچه بیشتر دست اندرکاران نظام آموزشی کشور به این معضل مهم تربیتی نمونه‌ای از جداول تهیه شده ارائه می‌گردد .

عاطفی کودکانمان را با بی توجهی به یکی از نیازهای حیاتی آنان به مخاطره بیاندازیم .
اگرچه راه حل اساسی برای این معضل مهم همانا تجهیز و تأمین امکانات بهداشتی مورد نیاز مدارس مطابق معیارهای تعیین شده است اما به دلایل گوناگون از جمله مشکلات مربوط به سازگاری شخصی و اجتماعی بسیاری از دانش آموزان کلاس اول دبستان ، بویژه در هفته ها و ماههای اول ورود به مدرسه ، شایسته است برنامه آموزشی مدارس به گونه‌ای تنظیم شود که باهدایت و نظارت اولیاء مدرسه ، رنگ تفریح یا زمان استراحت " کلاس اولی‌ها " حدود ده دقیقه

قسمتی از جدول شماره ۲: وضعیت سرویس‌های بهداشتی دبستانهای منطقه . . .

آموزش و پرورش تهران

نام مدرسه	تعداد دانش‌آموزان	تعداد توالت‌های موجود در سال تحصیلی ۶۵-۶۶	تعداد توالت‌های مورد نیاز به ازای هر کلاس ، با تعداد متوسط ۳۳ دانش آموز
-----------	-------------------	---	---

شماره ۱	۱۲۰۰ نفر	۶ واحد	۳۸ واحد
شماره ۲	۴۰۷	۲	۱۳
شماره ۳	۵۲۸	۶	۱۶

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
مركز جامع علوم انسانی

زود تر از دیگر کلاس ها شروع شود ، تا این نونهالان دبستان ضمن داشتن فرصت کافی برای استفاده از امکانات بهداشتی و آبخوری‌های مدارس ، بدون آزردهی خاطر و تنش‌های روانی وارد کلاس بعدی شده و دررنگ آخر به دور از تحارب ناخوشایند ، مدرسه را ترک کنند .

نیاز به ثبات عاطفی و امنیت روانی درکنار نیازهای زیستی به گونه‌ای که بدان اشاره گردید ، مسئله امنیت روانی و ثبات عاطفی

بی تردید همه گونه کمبود و کاستی بویژه در رابطه با تجهیزات و وسائل آموزشی را درنهاد آموزشی مدرسه می توان تا حدودی تحمل کرد اما هیچگونه کوتاهی و قصور درزمینه تأمین نیازهای زیستی کودکان نمی تواند مورد اغماض قرار گیرد ، ناکامی کودکان درتأمین نیازهای اساسی نظیر آنچه بدان اشاره گردید نتایج و تبعات بسیار ناگواری را به همراه خواهد داشت . سزاوار نیست که بهداشت روانی و تعادل

کودکان و دانش آموزان از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است. رشد شخصیت سالم و متعادل و شکوفایی استعداد‌های کودکان در سایه راحتی جسم و امنیت روان و ثبات عاطفی آنان امکان پذیر است. بی ثباتی عاطفی، "دوگانگی احساس" و تعارضات روانی، از موانع بسیار مهم در فرایند رشد شخصیت و سازگاری‌های فردی و اجتماعی است. کودکانی که دچار تعارض و عدم امنیت روانی هستند، بناچار بخش قابل توجهی از نیروی فکری خود را صرف حل مسائلی خواهند کرد که ذهن آنان را اشغال نموده است. بالطبع در این شرایط دقت و توجه مطلوب و مشارکت در فعالیت‌های آموزشی کلاس بسیار اندک خواهد بود. عدم امنیت روانی در کودکان و دانش آموزان نه تنها بر چگونگی رشد شخصیت اثر می‌گذارد و عمدتاً "موجب بروز و ظهور بسیاری از رفتارهای نامطلوب نظیر گوشه گیری و خیال پردازی، افسردگی، بی قراری، عصبانیت و پرخاشگری و غیره می‌گردد، بلکه بیشترین تأثیر را بر شکوفایی هوش و تفکر و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان خواهد داشت. تعارض و بی ثباتی عاطفی افت رشد خلاقیت ذهنی است. عوامل گوناگونی همچون فشارهای اقتصادی و اجتماعی محرومیت‌های عاطفی و تعارضات روانی، مانع اصلی ظهور تواناییها و استعداد‌های بالقوه شاگردان و شکوفایی اندیشه‌های خلاق است. تا زمانی که وجود فرد از ثبات عاطفی برخوردار نبوده و سکوی پایداری برای اندیشه و حرکتی مطمئن و باصلابت نیافته باشد، به یقین نمی‌توان از او تلاش ذهنی هدف مند و جهت دار و در عین حال خلاق را انتظار داشت. بی تردید پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با آرایش روانی و ثبات عاطفی ایشان دارای همبستگی معنی دار

است.

امروزه اگر پرداختن به مسئله مهم امنیت روانی همچون نیازهای زیستی در بسیاری از کشورهای جهان چندان مورد توجه خاص صاحب نظران نباشد، قدر مسلم، این امر در جامعه اسلامی ما که شاهد انقلابی عظیم الهی بوده، از جایگاه بس ویژه‌ای برخوردار است. انقلاب اسلامی در جامعه ما موجب تحولات اساسی در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی و تغییرات عمیق در نگرش ها و نظام‌های ارزشی افراد گشته است. بالطبع در این شرایط، رهبری و مدیریت جامعه بیش از همه سعی در تحقق اهداف و ارزشها و موازین الهی در کلیه نهاد‌های اجتماعی بویژه در ابعاد مختلف فرهنگی و تربیتی و درهمه شئون زندگی فردی و خانوادگی و روابط اجتماعی دارد.

طبیعی است که در این رهگذر خانواده‌ها و مدارس کشور نقش مهمی در هدایت فکری و تربیت اخلاقی و اجتماعی نونهالان، این سرمایه‌های راستین جامعه اسلامی، برعهده خواهند داشت. آنچه مسلم است به لحاظ تفاوت‌های فردی در اعتقادات و باورها و نظام ارزشها و التزام به عملها، نمی‌توان از همه خانواده‌ها انتظاری یکسان و همانند در اندیشه و رفتار و هدایت فرزندان در راستای نظام فکری و ارزشی حاکم بر کل جامعه داشت. اما از سوی دیگر، این حقیقت را نیز نمی‌توان نادیده انگاشت که رهبری و مدیریت و کارگزاران جامعه اسلامی در ایفای رسالت‌ها و مسئولیت‌های خویشتن توجه خاصی نسبت به دگرگونی‌های اساسی در نظام آموزشی کشور و تعلیم و تربیت صحیح نونهالان بر اساس موازین و روشهای تربیتی اسلام خواهند داشت.

بقیه در صفحه ۵۶

تربیت غیر مستقیم



روحی انسان را دربرخورد با تحقیر و توهین و زبونی ترسیم کرده و بیان نموده‌اند که آدمی حاضراست بزرگترین سنگهارا بر بالای بلندترین مکانها ببرد و با چنگ و دندان با درندگان بجنگد ولی هرگز تحقیر و زبون نگردد. با توجه به این مقدمه، در امر تربیت و بازسازی باید مریبان و معلم و پیدران و مادران به این نکته بسیار دقیق و ظریف توجه داشته، بدانند که بازسازی کودکان و جوانان وقتی امکان پذیر است که شخصیت آنان لطمه نخورده و محفوظ مانده باشد.

علی علیه السلام در فرازی می‌فرمایند: *تُضْحَكُ فِي الْمَلَأِ تَقْرِيحُ* یعنی راهنمایی و ارشاد وقتی در میان افراد تحقق می‌پذیرد بر اساس برخورد و اصطکاک با شخصیت مترقی تبدیل به ملامت و توبیخ می‌گردد و به حای سازندگی زیان آور خواهد بود.

بدیهی است وقتی شاگردی خود را در میان دیگر انسانها مورد خطاب معلم ببیند بطور یقین آبروی خود را در خطر دیده، احساس تحقیر و زبونی می‌کند و شرافت خود را برباد رفته خواهد دید و بناچار حالت دفاعی به خود گرفته در برابر معلم به ایستادگی خواهد پرداخت.

ممکن است پرسیده شود که آیا اگر نصیحت کننده به حای توبیخ کردن صادقانه و خالصانه به راهنمایی کردن بپردازد اثر خود را روی شاگرد خواهد گذاشت؟ در پاسخ می‌گوییم که به طور یقین هر پدر و مادر و معلمی قصد ارشاد و راهنمایی داشته، خالصانه می‌خواهد که در شاگرد و فرزند دگرگونی ایجاد نماید، ولی چون این کار در برابر دیگران انجام گرفته، خواهی نخواهی با آبروی افراد بازی شده و روح و روان آنان جریحه دار شده است.

پای بندی انسان به شخصیت و آبرو

برخلاف همه موجودات، انسان تنها موجودی است که پای بند شخصیت است. در جمادات مثل آهن، فولاد، سنگ و خاک واقعیتی به نام شخصیت و آبرو وجود ندارد، لذا هرگونه تصرفی را پذیرا بوده، از خود دفاع نمی‌نمایند. به همین مناسبت چوب و آهن و سنگ را به هر شکل و فرمی که دلمان بخواهد در می‌آوریم، و این حکمت آفرینش انسان است که در همه کائنات دخل و تصرف کرده، از اعماق دریاها معادن ارزشمند را استخراج می‌کند، دل کوهها را شکافته از آن عبور می‌نماید. علاوه بر این انسان توانسته خود را از زندان جو رها ساخته، به خارج از فضا دست یابد. ولی حای تعجب و شگفتی است که خود این انسان تسخیرناپذیر بوده، به این زودبیا نمی‌توان بر بروج و باروی فکری و روحی او دست یافت. و اگر سؤال شود که چرا انسان چنین است، در پاسخ باید بگوئیم که انسان برخلاف همه موجودات موجودی مختار و با اراده بوده، حق گزینش و انتخاب را دارا می‌باشد لذا از هر نوع زور و تحمیلی بیزار است. تا خودش چیزی را قبول نداشته باشد آن را پذیرا نخواهد بود. اگر کمی مطلب را دقیق تر بررسی کنیم به این واقعیت دست می‌یابیم که انسان علاوه بر همه واقعیت‌هایی که دارا می‌باشد از یک واقعیت دیگری بنام شخصیت برخوردار است و همین برخوردار ی باعث می‌شود که در برابر هر عمل و رفتاری سریعاً تسلیم نگردد.

شاید به عبارت دیگری بتوان ادعا کرد که چون انسان شخصیت و آبرو دارد در برخورد ها و رفتارها دقیق شده، آنجا که به آبرو و شخصیت او کمترین لطمه‌ای وارد شود با همه وجود قیام کرده، از خود عکس العمل نشان می‌دهد. شعرای ایرانی در برخی از اشعار خود عالیترین تجلیات

بود و هر دو متوجه شدند که پیرمرد دچار سهو و اشتباهی شده، و ضورا بطور صحیح نگرفت. آن دو بزرگوار بحای ابراز انتقاد و ایراد هر دو نزد آن پیرمرد آمده، گفتند ما هر دو وضوی می گیریم شما ملاحظه کنید که وضوی کدامیک از ما صحیح است.

هنوز لحظاتی از وضو گرفتن آن دو بزرگوار نگذشته بود که پیرمرد زبان به عذرخواهی گشوده، عرض کرد نورچشمان عزیز من خود دریافتم که وضو گرفتن من صحیح نبوده و وضوی هر دو شما صحیح و درست است.

در پایان مقاله خوب است به خاطرهای که یکی از خوانندگان ارجمند محله پیوند در همین راستا برای محله فرستاده است اشاره کرده، ضمن تشکر و امتنان از همکار محترم به ذکر عین عبارات و کلمات نامبرده بپردازم. سرکار خانم زهرانامور از شیراز این طور نامه خود را آغاز کرده است:

بهار تازه از راه رسیده بود، چهره شیراز در حال تغییر بود، جوانه‌های تازه سرزده بر روی شاخه‌های درختان خودنمایی می کردند. چنان غرق تماشا بودم که نزدیک بود مسیر مدرسه را عوضی بروم. از بوی عطر نارنج حسایی گیج شده بودم. دلم می خواست کلاس را در فضای باز تشکیل بدهم. به هر حال به مدرسه رسیدم و به کلاس رفتم. پس از اتمام زنگ اول یک تکی زنگ بیکار بودم و بایستی در دفتر مدرسه می ماندم. تافضای مدرسه آرامش خود را بازیافت سرکیفم را باز کردم و بیبندم را جهت مطالعه بیرون آوردم. اول دوشاخه گل صورتی زیبا روی جلد نظرم را جلب کرد و سپس کودکی زیباتراز گل بادوچشم فوق العاده گیرا که در پشت محله بود مرا بخود مشغول کرد. پس از مدتی بیوندر را ورق زدیم و مشغول خواندن یکی از مقالات

در انحصار دوره و زمان خاصی نیست. انسان به عنوان انسان در هر دوره و زمانی بیشتر از هر چیزی به آبرو و حیثیت خود پای بند است منتهی در دوره نوجوانی و جوانی چون هنوز به ثبات نرسیده، در حال تزلزل و شدن است نسبت به آبرو و حیثیت خود فوق العاده حساسیت دارد و با کمترین بی اعتنائی و بی توجهی و یا برخورد با یک نگاه سرد و تحقیر آمیز آشفته شده، به قهر کردن خواهد پرداخت. همه ما فراموش نمی کنیم که در این دوره ما نیز با شنیدن یک کلمه یا یک برخورد کوچک چگونه به هیجان درآمده، کینه و عداوت آن افراد را به دل می گرفتیم. با توجه به مقدمات ذکر شده باید همیشه این نکته را در نظر داشته باشیم که هر نوع تغییر و تبدیل رفتاری در کودک و نوجوان وقتی مفید و امکان پذیر است که شخصیت و آبروی او را کاملا حفظ کرده، کمترین لطمه‌ای به آن وارد نگردد.

در دوره معلمی این تجربه را آموخته ام که هرگاه شاگردی را در میان افراد دیگر مورد راهنمایی قرار می دادم او حالت دفاعی به خود گرفته، سخنان من در او کمترین اثری را نمی گذاشت. ولی وقتی در خلوت با او به سخن گفتن می پرداختم و قبلا "زهوش و استعداد و نجابت او تعریف کرده، عیب و نقصش را به عنوان سؤال مطرح می کردم، بلافاصله عذرخواهی کرده، قول می داد که اشتباه خود را جبران نماید.

در میان داستانهای اسلامی به این داستان آموزنده و مفید برخورد می نمایم که روزی امام حسن مجتبی و امام حسین در سن خردسالی با پیرمردی برخورد کردند که در حال وضو گرفتن

از ذهن گذراندم . داستان یک خانواده‌ای شبیه به همه خانواده‌ها که آنها یک بچه داشتند که کمی شیطان ویی نظم بود . این بچه به مهمانی می‌رود از داخل آلبوم عکس آنها عکس فرزندزبایشان را بیرون آورده ، ناکرده ، خرد می‌کند و بدون اینکه کسی متوجه شود در آلبوم می‌گذارد . به این قسمت داستان که رسیدم یک مرتبه صحبت مرا قطع کرد و گفت می‌دانم کاربردی کردم . دیگر از این کارها نمی‌کنم . من که از هوش و ذکاوت او متعجب شده بودم پرسیدم چه کاری ؟ گفت دیگر روی عکس مجله شما خط نمی‌کشم . شدیداً " به هیجان آمده بودم ، نمی‌دانستم باید چه کار کنم یا چه بگویم که مناسب وی باشد . از کنارم بلند شد ، روبرویم ایستاد ، دستانش را حلقه کرد و به گردنم آویخت و صورتم را بوسید . در این حال بود که به خود ادمم . او را در آغوش فشردم صورتش را بوسیدم و نوازش کردم و هردوشادمان می‌خندیدیم . مادرش که متوجه این صحنه شده بود پرسید چه خبر است ؟ برای من هم تعریف کنید . کودک پاسخ داد : " این یک راز است یک راز بین من و خاله . "

انتخابی خود شدم . بین مطالعه یکی از همکاران مرا صدا زد تا در کاری به او کمک کنم . محله را روی میز گذاشتم و مدادی که برای خط کشیدن حملات و عبارات مهم بکار می‌بردم کنار آن . پس از اینکه کار تمام شد برگشتم محله را برداشتم تا در کیفم بگذارم و به کلاس بروم ، ناگهان صورت زیبای کودک را پراز خط دیدم مخصوصاً " چشمانش را کور کرده بودند . دلم فروریخت . چون همیشه مجله‌ها را تمیز نگهداری می‌کردم خیلی ناراحت شدم . به هر حال با سکوت در حالی که می‌دانستم فرزند ۳-۴ ساله یکی از همکاران که در دفتر مدرسه بود این کار را کرده ، عازم کلاس شدم . پس از چند روز کم کم فراموش کردم و به زودی هفته بعد همان روز فرارسید . من دوباره در دفتر بودم و طبق معمول آن کودک هم همین طور . چند دقیقه پس از زنگ به طرفم آمد و شروع به صحبت کرد و اظهار علاقه نمود که به او توجه کنم تا مشغول شود . بعد از اینکه مورد توجه او قرار گرفتم از من خواست برایش قصه بگویم . من که آبادگی نداشتم ابتدا جاخوردم و بلافاصله خودم را جمع و حور کردم و مثل برق داستانی را

مُسامحه سهل انکاری در تعلیم تربیت خانیست اسلام جمهوری اسلامی

استقلال فرهنگی یک ملت و کشوری باشد و باید از آن احترام کرد .

« امام خمینی »

انجمن ادیبان و مترجمان جمهوری اسلامی ایران



دکتر علی قاسمی

۲ رابطهٔ محرومیت و افسردگی

علل آن در کودکی

برخی از غده‌ها آثاری سرنوشت ساز از خود برجای می‌گذارند و از آن جمله است غده تیروئید و... والدین و مربیان است که ما در این بحث متعرض آنیم. در کل می‌خواهیم این نکته را مورد طرح قرار دهیم که محرومیت‌ها و گاهی هم احساس محرومیت‌ها در کودکان اثرات نامناسبی برجای می‌گذارند. طفل تشنه مالکیت و در اختیار داشتن امور مورد علاقه است. منع او از آن امور زمینه ساز عوارضی است که از مهمترین آنها عارضه افسردگی است.

اینکه افسردگی در کودک به چه علت یا عللی در روان‌شناسان پدید می‌آید مسأله‌ای است که روان‌شناسان روان‌پزشکان باید به آن پاسخ گویند. گاهی سخن از عوامل وراثت و ارث است و این مسأله‌ای است که درباره آن نظرات موافق و مخالف بسیار است ولی در کل دعوی اثبات شده‌ای بنظر نمی‌رسد.

زمانی از علل و عوامل زیستی سخن به میان می‌آید و در آن نقش غده‌های درون ریز را بسیار مهم و مؤثر می‌دانند. کمی یا زیادی ترشحات

ازمهمترین محرومیت هائی که زمینه ساز افسردگی شدید در کودکان است، محرومیت از مهر و محبت، مخصوصاً "مهرمادری" است. تحقیقات دانشمندان واز جمله دکتر بالبی نشان داده است عدم عطفوت مادر، محرومیت از نوازش بدنی عدم نوازش زبانی مادر، باعث می شود که طفل از افسردگی سردرآورد.

واقعیت این است که برخی از مادران افرادی عصبی، افسرده ویا گرفتار بیماری اسکیزوفرنی هستند. هم چنین ممکن است به علت ناراضی از زندگی و شرایط آن، درگیری با بیماریهای مزمن، خود وجود ناپسامانی در عرصه حیات کثرت فرزندان و در نتیجه زیادی اشتغال اختلاف با همسر، اسارت غم ها و نومیدی ها آنچنان که لازم است با کودکان خود گرمی و نشاط نداشته باشند و یادر وظیفه نگهداری شان مسامحه هائی داشته باشند، هر کدام ویا مجموعه ای از این شرایط می تواند زمینه ساز عدم عرضه و ارائه محبت باشد و در نتیجه طفل را به چنان وضعی دچار سازد. کودک به محبت نیاز دارد همچنان که گیاه برای رشد به نور خورشید محتاج است. گرمی و نشاط مادر پذیرش آواز کودک، در آغوش گرفتن و بخود جسیانندن، زمزمه ها و لالائی ها و دست کشیدن به سروتن کودک، تغذیه به موقع، تروخشک کردن طفل همه و همه برای طفل نقش حیاتی دارند. درکل از نظر ما کودکی که از محبت محروم باشد هرگز بزرگ نخواهد شد!!

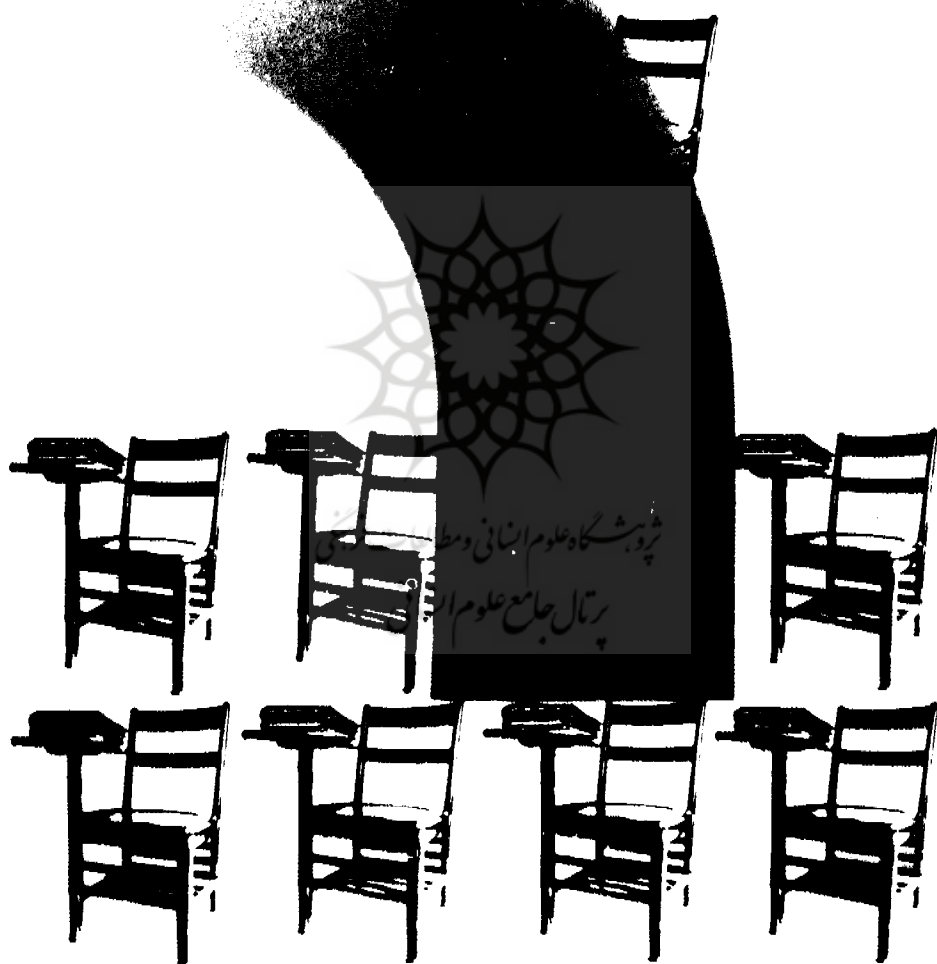
❖ بقیه در صفحه

آنچه را که کودک محرومیت به حساب می آورد ممکن است از نظر ما محرومیت نباشد ولی تصور کودک خلاف آن است و همین امر موحد عواضی است. ویا ممکن است کودک از امری بسواقسع محروم نباشد ولی احساس محرومیت کند، باز هم عرضه خود را برجای می گذارد.

در مسأله محرومیت و احساس آن اصل برای است که طفل به تناسب درک و برداشت خود به شیء ویا شخصی علاقمند می شود و این علاقه چنان دامنه می باید که بخشی مهم از وجود و هستی خود را به خود اختصاص داد و ماورا تعلق می کند. مثل علاقه او به مادر، به پدر، گاهی به خواهر، عمه، خاله و... ویا علاقه اش به نوعی اسباب بازی خاص، اشیائی سمبولیک پستانکی زیبا، لباسی مورد علاقه و ذوق او... حال اگر این شیء ویا آن شخص را از او دور دارند دچار احساس محرومیت شدید و گاهی گرفتار افسردگی می گردد. این امر برای کودکانی عیان تر است که قدرت تحمل شان اندک و جایگزینی شخصی یا شیئی دیگر برای آنها غیر ممکن باشد.

به گفته دکتر جان بالبی کودکان اگر از سه سالگی از مادر جدا شوند دچار حالت انزوا می گردند و این انزوا ممکن است بعدها به بی اسی و نومیدی منجر گردد و پس از مدتی به صورت اعتراض و پرخاش حالت خود را نشان دهد. دوام این حالت ممکن است زمینه ساز نفرت از خود و دل دادن به مرگ شود و این مسأله ای است که در سنین نوجوانی و جوانی زیاد به آن برمی خوریم و راز و رمز خود کشی افسردگان را در همین تحلیل می توان جستجو کرد.

نقش آموزشی مدبران مدارس



دکتر محمد رضا برنجی

تمیز میان هدفها و فعالینها

هنوز اغلب مدیران مدارس و دست‌اندرکاران آموزشی هدفهای آموزشی را از فعالیتهای و روشها و وسایل نیل به آنها باز نشناخته‌اند. مثلا "یکی از هدفهای آموزش و پرورش، رشد تفکر و تعقل دانش‌آموزان در جهت آماده ساختن آنان برای مواجهه با مشکلات و مسائل ناشناخته زندگی است. از فعالیتهای متناسب آموزشی برای وصول به این هدف استفاده از روش فعال یادگیری و تقویت هرچه بیشتر مشارکت دانش‌آموزان در فعالیتهای یادگیری است. کاربرد "روش علمی" (۲) در آموزش و تدریس که بعنوان الگوی "مشکل گسائی" (۳) در تاریخچه توسعه روشهای تدریس معرفی شده خود یکی از روشهای نیل به این هدف است.

در این روش از طریق فعال شدن دانش‌آموزان در تعریف مسئله آموزشی، و یافتن راههای مختلفی که ممکن است به حل مسئله بینجامد و انتخاب بهترین راه از میان راههای ممکن حل مسئله، و اجرای آزمایشی آن راه حل و سرانجام ارزیابی، استنتاج و تعمیم نتایج، به رشد مهارتهای عقلانی و فکری آنان کمک می‌شود. در گزینش چنان هدفی و انجام فعالیتهای متناسب با آن هدف به مدیران آموزشی شایسته‌ای نیاز است تا معلمان را متوجه سازند که کتاب، جزوه رسانه‌ها و روشها را نه بعنوان هدف بلکه به صورت وسایل و فعالیتهای متناسب برای حصول هدف که همانا رشد فردی، اجتماعی، عقلی روحی و معنوی دانش‌آموزان است در نظر آورند و آنان را در خدمت شگوفائی توانائی، استعداد، هوش، ظرفیت، ابداع، ابتکار و توسعه‌آوری دانش‌آموزان یاری رسانند. مدیران شایسته

در این مقاله تلاش بر نشان دادن نقش مدیریت آموزشی از میان ده نقش دیگر قلمرو مدیریت آموزشی است. از آنجائی که مدیریت آموزشی به کاربرد روشهای علمی مدیریت، سنجش و اندازه‌گیری و نظارت و روشهای کمی برای افزایش کارایی توجه دارد، در این مقاله سعی شده است که با استفاده از تناسب هدفهای آموزشی با فعالیتهای، پیوند میان پیش‌نازهای آموزشی در جهت افزایش یادگیری مورد بحث قرار گیرد. قلمرو وظایف مدیران آموزشی در ده نقش مشخص شده است (۱) این نقشهای عمده که ارکان مدیریت آموزشی را تشکیل می‌دهند به ترتیب عبارتند از: (۱) آموزش، (۲) ارتباطات (۳) هدایت و راهنمایی شفاهی، تحصیلی و فردی دانش‌آموزان، (۴) برنامه ریزی درسی و آموزشی (۵) ایجاد تغییر (۶) ارزشیابی، (۷) رشد معلمان و کارکنان، (۸) امور مالی و حسابداری و دفتر داری، (۹) امور اجرایی، و (۱۰) حل بحرانها.

هر چند که شرایط و مقتضیات زمانی و مکانی ممکن است ترتیب اولویت و اهمیت نقشهای فوق را تغییر دهد ولی اهمیت نقش آموزشی مدیران همواره در تاریخ مدیریت آموزشی مورد توجه بوده و در این زمان بیشتر گردیده است. در این مقاله کوشش شده است تا از میان مطالب بسیار در ایفای نقش آموزشی مدیران به نکاتی اشاره شود که ظرافت و وظایف آموزشی مدیران را بهتر نشان دهد و در ضمن موحیات جلب توجه صاحب نظران مدیریت آموزشی را به پدیده نفوذ روشهای کمی و علمی در افزایش کارائی مدیران مدارس فراهم سازد و کاربرد اصل "واحد کار" از اصول "مدیریت علمی" در مدیریت آموزشی را توصیف نماید.

مدراس با توجه به جای ویژه و اهمیت هدف آموزشی و فعالیتهای متناسب با آن در مدرسه معلم، محتوا، روش و رسانه‌ها، ارزشیابی و همه عوامل تقویت کننده یادگیری دانش‌آموزان را بعنوان وسیله نیل به هدف آموزشی در نظر می‌آورند و هدف را با وسیله جایگزین نمی‌نمایند. اگر فعالیتهای آموزشی مدارس در جهت هدفهای مطلوب آموزشی هماهنگ گردد مسلماً "دانش-آموزان خواهند توانست با میل، شوق و عشق بیشتر به یادگیری مطالب بیشتر از آنچه که امروز در مدارس می‌آموزند و حجم آن را زیاد می‌دانند نائل شوند و افزایش معلومات آنان به منزله سنگین تر ساختن ذهن و یا مزاحمت در تفکر آنان بلکه به منزله کمک در راهی آنان از مصیبت جهل، بی‌خبری و بی‌عمقی و نادانسی در خواهد آمد.

جایگزینی وسیله به جای هدف که یک اشتباه معمول در آموزش و پرورش است در سایر سازمانها نیز انجام می‌گیرد. سازمانهایی که در اصل برای رضایت ارباب رجوع ایجاد شده‌اند ممکن است با تأکید بر رضایت کارکنان و منافع خود سازمان، آن هدف را به فراموشی سپارند. مثلاً "مدیر مدرسه‌ای که در نطق افتتاحیه خود به مناسبت اولین اجلاس انجمن اولیاء و مربیان چنین اظهار می‌دارد: "چون این مدرسه فاقد آزمایشگاه زبان است لذا هدف من ایجاد یک آزمایشگاه زبان در این مدرسه است و به همین دلیل از واندین محترم تقاضا دارد ما را در تحقق این هدف با کمکهای مالی خود یاری رسانند ندانسته آزمایشگاه و احتمالاً "کلاس درس، تابلو میز و وسایل حتی برنامه‌های مدرسه را بعنوان هدف معرفی می‌کند در حالی که تمام این عوامل وسیله بوده و باید در جهت خدمت

هدفهایی که برای مدیر قابل توصیف است در آید. بنابراین مدیر باید در آغاز پیشنهاد هر تغییر و یا پیشنهاد هرنوآوری مشخص کند که اولاً "انتظار دارد دانش‌آموزان چه چیزهایی را بیاموزند، ثانیاً "چه شرایطی لازم است تا آموخته‌های آنان بتوانند تغییر رفتار مطلوبی را ایجاد کند، ثالثاً "چگونه می‌توان اطمینان یافت که پاسخ‌های دانش‌آموزان حصول هدفها را نشان می‌دهد. در حقیقت مدیر نباید بدون داشتن هدفهای آموزشی مبتنی بر نتایج قابل حصول به ایجاد نوآوری بپردازد، زیرا با این عمل خود ممکن است مدرسه وسعادت دانش-آموزان را به مخاطره اندازد. مدیر آگاه به موارد فوق ممکن است در همان جلسه انجمن اولیاء و مربیان موضوع تأسیس آزمایشگاه زبان را به ترتیب زیر مطرح کند.

"نتایج تحقیقات و حاصل تجربیات نشان می‌دهد که استفاده از وسایل کمک آموزشی می‌تواند سودمند باشد. تحقیقی که برای بررسی استفاده از ضبط صوت برای یادگیری صدای حروف الفبا انجام شده است نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که از ضبط صوت برای تطبیق صدای حروف ضبط شده با حروف چاپی استفاده می‌کنند به میزان ۵۰ درصد افزایش یادگیری داشته و کمتر مرتکب اشتباه در تلفظ صدای حروف می‌شوند. در این تحقیق از معلم خواسته‌اند تا هر بار که صدای حرفی از ضبط بخش می‌شود چوب‌نشان خود را روی همان حرف در یوستری که پیشتر بر بروی تابلو نصب شده است بگذارد، و از دانش-آموزان خواسته‌اند تا دور حرف مزبور بر روی صفحه‌هایی که قبلاً "در اختیارشان قرار گرفته خط بکشند و تلفظ آن را تقلید کنند. به این منظور برای نیل به یادگیری بیشتر دانش‌آموزان نیاز به تأمین هزینه خرید ضبط صوت می‌باشد که با استفاده از کمکهای

مالی شما صورت پذیر خواهد بود . . . "

اگر مدیر مدرسه برای نقش آموزشی خود اهمیت بیشتری قائل باشد معلمان و کارکنان مدرسه به سادگی می توانند به وجود این اهمیت از رفتار و حالات مدیر پی ببرند و فعالیت‌های خود را در راستای انتظارات مدیر سوق دهند ، نحوه سؤال مدیر از معلمان خود می تواند حاکی از انتظارات مدیر از معلمان باشد ، مثلاً " مدیری که نتوانسته است میان هدف و فعالیت تمایزی قائل شود ممکن است سؤال خود را از معلم به این صورت مطرح کند امروز می خواهید چه چیزی به کلاس بیاموزید؟ " کلاس امروز شما چه برنامه‌ای دارد؟ " معلم با شناخت به انتظار مدیر ممکن است پاسخ گوید " فارسی با شعر می آموزیم " یا کلاس امروز به نوشتن انشاء و یا بحث در عجل انقلاب اختصاص دارد ، " اما مدیری که هدف‌ها را از فعالیت‌ها باز می شناسد نحوه سؤال خود را عوض می کند ، یعنی ممکن است از معلم بپرسد " انتظار دارید دانش آموزان پس از اتمام درس امروز چه کاری را انجام دهند که بیشتر قادر به انجام آن نبوده‌اند؟ " مسلماً " معلم با شناخت اهمیتی که مدیر برای هدف آموزشی قائل است ممکن است پاسخی مبتنی بر هدف و انتظار آموزشی بدهد که باید در رفتار دانش آموز به وجود آید . در هر تلاش آموزشی باید به تناسب فعالیت و رفتار دانش آموز با هدف آموزشی واحد کار آموزش توجه شود و پاسخ دانش آموز با معیار هدف آموزشی و تدریس آن واحد آموزشی سنجیده شود نه روش یا وسیله و فعالیت آموزشی آن . تمرین زیر بخوبی می تواند معنی فوق را مشخص سازد :

نه روش یا وسیله و فعالیت آموزشی آن تمرین زیر بخوبی می تواند معنی فوق را مشخص سازد :

۱ - اگر به دانش آموزان مسئله‌ای داده شود

به تحقیق درباره آن خواهند پرداخت .

۲ - اگر دانش آموزان را در شرایط وقوع یک مسئله اجتماعی قرار دهیم آنان تفاوت قضاوت مبتنی بر قواعد ، مقررات ، ارزش‌ها و سنت‌ها را از قضاوت مبتنی بر شرایط و عوامل و نوع مسئله نشان خواهند داد .

از مثال شماره ۱ می توان بخوبی استنباط نمود که منظور روشن و معینی در هدف و شرایط و نتایج کار آموزشی دانش آموزان وجود ندارد . بنابراین مدیران آموزشی باید کوشش کنند هر فعالیت آموزشی در ارتباط نزدیکی با هدف‌های آموزشی طراحی شود .

و دانش آموزان برای کسب مهارت‌ها ، فنون ، و یا دانش مطلوب و منظور در هدف‌های آموزشی به فعالیت‌های متناسب اقدام کنند . اگر چه بیان فعالیت به محدودیت هدف نمی انجامد ، مثلاً " با مشخص کردن هدف ، ارائه داده‌ها و فعالیت‌های معین و مرتبط با آن صورت می یابد ، در حالی که معلم ممکن است بدون داشتن هدف به فعالیت‌های اضافی بسیاری در کلاس دست زند و فعالیت‌هایی انجام دهد که به نظر او برای اصلاح دانش آموزان لازم باشد و یا فعالیت‌ها را تغییر داده و به توضیحات اضافی بپردازد . جملاتی که درباره فعالیت‌ها بیان می شود معمولاً " باید نشانگر انتظارات هدف‌های آموزشی باشد یعنی نشان دهد چه کارهایی است که دانش آموز باید انجام دهد تا به هدف و نتایج مشخص آن برسد ، در مثال‌های زیر این مورد توصیف شده است :

۱ - دانش آموزان اشعاری از سنایی را خواهند خواند که در آن مخالفت شاعران با حکام مغول وجود دارد .

۲ - با قرائت دوبیت شعر از سنایی غزنسوی دانش آموزان در بحث مربوط به " هوس گویان

به طوری که ملاحظه می شود حملات شماره ۲ و ۴ و ۵ هدفهاریابان می کنند و حملات ۱ و ۳ در بیان فعالیتها و روشهاست.

واحد کار آموزشی

یکی از پدیده های معاصر که نقطه عطفی در مطالعات علم مدیریت است نفوذ روشهای کمی آماری و محاسباتی در مدیریت است. بیان اصول مدیریت در کتاب مدیریت علمی توسط فردریک وینسلوتیلور در سال ۱۹۰۹ و استفاده از آن اصول در مدیریت موجب افزایش تحقیق در اندازه گیری و جمع آوری اطلاعات کمی گردید. مطالعه بر روی واحد کار تولید و سنجش زمان و تعیین مزد و پاداش کارگران بر آن اساس موجب تقویت مطالعات وقت و حرکت در انجام واحد کار گردید. در مدیریت آموزشی نیز تقسیم کار به واحدهای متسکله آن صورت می گیرد. هدفهای کلی آموزشی به هدفهای جزئی تقسیم شده و هر یک از این هدفهای جزئی هدفهای رفتاری یا واحدهای کار آموزش و تدریس را ایجاد می کنند. بنابراین همانطور که در مدیریت صنعتی مرسوم است مدیران آموزشی نیز با واحد تولید آموزشی سروکار دارند و لازم است اطلاعات دانش و مهارتهای علمی و دقتی نسبت به ایجاد واحدهای کار آموزشی و نظارت بر انجام آن و هماهنگی افقی و عمودی میان آنان در محیط آموزشی داشته باشند تا بتوانند فعالیتهای متناسب با هدفهای آموزشی در سطح کلاس درس را با فعالیتهای آموزشی متناسب با هدفهای مدرسه و سرانجام با هدفهای کلی آموزش و پرورش هماهنگ سازند. سگر (۴) نویسنده کتاب ندارد، هدفهای تدریس به تعریف واحد کار آموزشی می بردارد و عقیده

یونانی " وترک بیروان ارسطو و افلاطون خواهند گفت که اعتراض سبایی چیست وقتی راکسه شاعر از میان فنون برانگیختن احساسات بکار برده مشخص خواهند کرد.

هدف مثال اول معلوم نیست. آیا منظور بهیچود قرائت شعر است یا آشنایی دانش آموزان با اعمال خونخواران مغول و نا صرفاً ماهیت مخالفت ساغران، اما در سال دوم هدف آموزشی و نتایج آن مشخص شده است. در بیان فعالیت و توصیف آن به برنامه کار و مراحل آن، مداوم و پیوستگی مراحل و نحوه اجرای هر یک از آن مراحل توسط دانش آموز و معلم نوحه می شود. در حالی که در بیان هدف تأکید بر دانش آموز است که بتواند در پایان برنامه به فعالیت توان، مهارت و دانش مورد نظر نایل آید. تمرین های زیر بچوبی می تواند برای سنجش بهتر هدفها و فعالیتها و سنجش میان آنان بکار رود. کدامک از آنان به بیان هدف و فعالیت می بردارد؟

- ۱ - معلم به بیان چهار نظریه اقتصادی پرداخت و برای هر یک مانی ذکر می کند.
- ۲ - دانش آموزان اعداد دورقمی را بدون غلط در یکدیگر ضرب می کنند.
- ۳ - معلم به دانش آموزان کلکسوسنی از دانهها را نشان می دهد.
- ۴ - معلم از دانش آموزان می خواهد اسامی خود را بازنویسی کرده و در آن تعداد فعالیتها را کم کنند. آنها در این دوباره نویسی فعالیتهای معلوم را به جدول تبدیل خواهند کرد.
- ۵ - به دانش آموزان فرصت می دهند تا برجستان و ساحس علم و ادب را که در سرگ سروان افلاطون و ارسطو آثار کرانیهای بکار گذاردند یادگر حدیث آنان معرفی نمایند.



کار آموزشی صریح بودن معنی و مفهوم آن است .
در تعریف واحد کار آموزشی باید از افعال سی
استفاده شود که موجب برداشتها و تعسایر
چندگانه نشود .

تمرین : کدامیک از مصادر زیر کمتر موجب
برداشتها و تعابیر چند گانه می شود ؟

- ۱ - دانستن ۲ - اصلاح کردن ۳ - فهمیدن
- ۴ - جدا کردن ۵ - ارج نهادن ۶ - حل کردن
- ۷ - نشان دادن ۸ - درک کردن .

پاسخ صحیح شماره های ۲ ، ۴ ، ۶ و ۷ می باشد
زیرا برای سایر مصادر تعابیر و برداشتهای
گوناگونی صورت می گیرد .

تمرین : کدامیک از عبارات زیر واجد
سه خاصه تدوین یک واحد کار آموزشی است ؟

- ۱ - دانش آموزان بخشی از سخنرانی را
بخاطر می آورند .

۲ - دانش آموزان کاربرد گیومه ، نقطه
و پرگول و علامت تعجب را خواهند فهمید .

بقیه در صفحه ۵۸

دارد فعالیتهای آموزشی کلاس درس با سدر
راستای نتایج مطلوب پیش بینی شده باشد .
وی می گوید هدفها باید به طور معنی دار تعریف
شده باشند و رفتارهای خاص را " بنام " مشخص
کنند و شرایط ایجاد آن رفتارها را بوجود آورند
و حد قابل قبول رفتار ایجاد شده در دانش -
آموزان را توصیف کنند . در این صورت دانش -
آموز از آنچه انتظار می رود بیاموزد با اطلاع
گرفته و برای او و معلم و کلاس مقصد معنی
برای هماهنگی فعالیتهای آموزشی وجود دارد .
مدیری که خود مراحل و مدارج تحصیلی
متعددی را گذارنده است باید با اطلاع و آگاهی
از محتوای دروس مدرسه و طی دوره مدیریت
آموزشی بتواند بر امور آموزشی مدرسه نظارت کند
و مویحات هماهنگی و ارتقاء کیفیت فعالیتهای
آموزشی را فراهم سازد . شناخت ویژگیهای واحد
کار آموزش توسط مدیریت موجب برانگیختن
معلمان در افزایش دقت و فعالیت برای یادگیری
دانش آموزان می گردد . یکی از ویژگیهای واحد

مدیریت براهین و دهی اسلام

۱۱

ایرج شگرف نخعی

تصمیم گیری در مدیریت پژوهشگاه علوم انسانی و مبتکر نمی هراسد و در تصمیمات خویش از آنها استفاده می کند. معمولاً "مدیران متزلزل با افراد متخصص و قوی و فهمیده قطع رابطه می کنند.

معاون مدرسه‌های نقل می‌کرد: ده سال در مدرسه معاون بودم. مدیر رابطه‌ای عوض شد. رئیس جدید از مسائل مدرسه هیچ سر در نمی‌آورد، با احساسات خود تسلط نداشت چون نمی‌دانست نمی‌توانست جلب اعتماد کند و می‌خواست فعالیت‌های دیگران به نام او عرضه شود، درکارش مرتب شکست می‌خورد و نتیجه‌اش اضطراب بود و تصمیم‌گیری‌های غلط.

تصمیم‌گیری راه‌حلی است که پس از آزمون چند راه انتخاب شده است و علت این انتخاب آن است که تصمیم‌گیرنده پیش‌بینی می‌کند شیوه‌ای که او برای عمل انتخاب می‌کند در جهت پیشبرد هدف‌ها از سایر روش‌ها مؤثرتر می‌باشد و ایرادی که ممکن است به‌آثار و نتایج آن گرفته شود به حداقل ممکن خواهد رسید.

از خصوصیات مدیر لایق این است که قبل از هر چیزی از همکاران ورزیده و با تجربه و دانشمند

رئیس تیمارستان گفت: از مضیقه حا خلاص شدیم زیرا خیلی جایمان تنگ بود و حالا یک عمارت سه طبقه به ساختمان ما اضافه شده شاید بتوانیم از آن تراکم انبار و اطاق های بستری‌ها گشایشی یابیم. پرستار دانست که مناسبانه همه مثل هم شده‌اند!

یاران عبث نصیحت بی حاصل کنید
دیوانه‌ام من عقل ندارم ولی کنید

ممکن است مدیر بعضی اوقات با اندیشه حساب شده خود تصمیم بگیرد ولی بطور کلی بهتر است اتخاذ تصمیم بصورت جمعی انجام گیرد. مدیر در مواقع لازم با دعوت از همکاران متعهد و مورد اعتماد مطلب را با آنان در میان می‌گذارد و با هم تصمیم می‌گیرند. این شیوه سبب می‌شود که افراد یک سازمان احساس کنند در تصمیمات شریکند و همکاری و کوشش آنها در پیشبرد برنامه‌ها مؤثر است و از این جهت احساس رضایت می‌کنند. بعلاوه مشارکت موجب پرورش احساس مسئولیت در افرادی - گردد و از تبدیل آنها به آدمک های ماشینی و غیر مسئول جلوگیری می‌کند. گرفتن تصمیم بصورت جمعی موجب قوام و دوام وفاداری افراد نسبت به مدیر می‌شود، مدیران جوان را تجربه می‌آموزد و آنها را برای تکالیف مهم‌تر کار آزموده می‌سازد و نیز زمینه‌ای برای ابرساز اندیشه‌های خلاق فراهم می‌گردد و موجب شکفتن استعدادها و نیروها و توانائیهای ارزشمندی که در سازمان وجود دارد می‌شود. در مدیریت صحیح پیروی کور کوران و بی‌هدف وجود ندارد. افراد علاقه ندارند به

بالاخره ریشه عدم توفیق خود را در من یافت! به اداره رفت و تقاضای تعویض مرا کرد. از او پرسیدم اشکال کار من چه بود که چنین کردی؟! صادقانه گفت: من کسی رانمی‌خواهم که از خودم بهتر بداند و کارمندان و دانش-آموزان به طرف او جلب شوند، فردی را پیشنهاد کردم که مثل خودم است، نه من می‌دانم نه او هر دو یکسانیم. نه او داغ باطله روی ناصیه من می‌گذارد، نه من ترس از سست شدن مقام خود دارم!! رئیس اداره هم حرف مدیر را تأیید کرد! گویا افراد بله فربان گو، متحصر و بی تفاوت را بر انسانهای خلاق و مبتکر برای این نوع مدیریت ترجیح می‌داد!! در یکی از تیمارستانها دیوانه‌ای در یک نقطه ایستاده حرکت نمی‌کرد. دیوانه دیگری رسید و گفت چرا این جا ایستاده‌ای اولی جوابی نداد و حرکتی نکرد. باز با صدای بلند گفت مگر مرده‌ای چرا جواب نمی‌دهی. اولی گفت من نمرده‌ام من عمارت یک طبقه هستم اینجا بنا شده‌ام. دومی پرید روی شانه او ایستاد، گفت: پس من طبقه دوم هستم. دیوانه سومی رسید گفت این چه وضعی است آنها گفتند ما عمارت دو طبقه هستیم سومی هم باز حمت رفت روی شانه دومی ایستاد در اینحال پرستار تیمارستان آمد گفت این چه مسخرگی است بی‌تایید بروید سر جای خودتان آنها گفتند ما عمارت سه طبقه‌ایم و نباید آنرا خراب کنیم. پرستار سیلی محکمی به پس‌گردن اولی نواخت، سومی از آن بالا صدا کرد بچه‌ها بسپینید چه کسی درمی‌زند. اولی گفت هر کس هست حرفش مفت است ناچار پرستار نزد رئیس تیمارستان آمد و شرح ماجرا را گفت. رئیس تیمارستان با خوشوقتی تمام گفت: بحمدالله کار ما قدری راحت شد. پرستار پرسید چطور،

دهکده‌ای رسید و برای استراحت خود و اسبش راهی می‌جست ، ضمناً " گرسنگی هم براو غالب شده و هوا هم سرد بود . بر کلبه پیرزنی وارد شد و پیرزن بر سر تنوری که آتش داشت ایستاده بود . نادر خود را مهمان معرفی کرد . پیرزن مطابق عادت مهمان‌نوازی گفت : فرزند قدمت روی چشم . نادر از اسب پیاده شد و گفت ای مادر خوردنی چه داری؟ پیرزن گفت : نان نازه دارم و آش هم پخته‌ام . نادر نشست و پیرزن آتش داغ را جلوی وی گذاشت . نادر از گرسنگی فاشق را وسط ظرف آش داغ فرو برد و فوراً " بدهان برد . دهنت سوخت بطوری که چشمهایش برازاشک شد . پیرزن قهقهه خندید . نادر گفت : ای مادر به آش خوردن من می‌خندی؟ گفت نه فرزند . خنده‌ام گرفت که دیدم آش خوردن تو مثل جنگ کردن نادر است . نادر گفت چه طور؟

پیرزن گفت : فرزند عزیز نادر بدون توجه به اطراف ایل یک مرتبه وسط عشایر آمد دورش را گرفتند و شکستش دادند در صورتیکه می‌بایستی از دور و بر خاک ایل نشین شروع کند بیابک کردن حلو و اطراف لشکر خود تا با خیال مطمئن بدوسط ایل برسد . تو هم همین کار را کردی فاشق را زدی وسط ظرف آش داغ که این طور دهنت سوخت . می‌بایستی ای پسر من از اطراف ظرف که خنک تر بود آهسته آهسته شروع کنی به خوردن بدون اینکه دهنت بسوزد و آشک در حلقه‌های جشمت بگردد تا چند فاشق که از اطراف می‌خوردی وسط آش هم خنک می‌شد . این حکایت پند آموز چنان در نادر اثر کرد که بعداً " همیشه آن را برای خواص تعریف می‌نمود گرچه عملاً " از نظر خصوصیات اخلاقی یک دنده ماند و حرف خود را از همه برتر و بالاتر

آنها گفته شود این کار رایج و آن کار را انجام مده . آنان مایلند بدانند چرا باید این کار را انجام دهند و هدف از انجام آن چیست؟ و حتی میل دارند در کارهایی که به عهده آنان محول می‌شود خود آنها اظهار نظر نمایند .

مدیرانی که تصمیمات خود را سریع و بدون توجه به اطلاعات کافی اتخاذ می‌کنند موجب رنجش و خشم زبردستان و تزلزل روحیه آنها می‌شوند و نتیجه کار هم مطلوب نخواهد بود . چون خود رانها منبع عقل و خرد می‌دانند و خیال می‌کنند محوری هستند که باید تمام کارها به دور آنها گردش کند و تمام تصمیمات را باید شخصاً " اتخاذ کنند و تمام عقایس و نظریات باید از ناحیه آنها صادر شود بدین جهت افراد مبتکر از دورشان پراکنده می‌شوند زیرا در این نوع مدیریت فرصتی برای نشان دادن قوه ابتکار خود نمی‌یابند . یک دنده ماندن و حرف خود را از همه برتر دانستن حاکمیت است نه مدیریت و هر کس خودش را بهتر از دیگران ببیند مستکبر است :

می‌گویند : نادر بقصد گوسالی عشایر نواحی فارس و اصفهان که او امرش را اجرا نکرده بودند با عده‌ای سپاه به طرف آنها حرکت کرد . عشایر با هم قرار گذاشتند تا سپاهیان نادر را بوسط خاک خود کتاند و آنگاه از اطراف وی را محاصره کرده و شکست دهند . نقشه آنها تحقق پیدا کرد و آنگاه که نادر و سپاهش بوسط خاک کتانیده شدند او را در محاصره درآوردند ، نظام سپاهش از هم گسیخت و همه متفرق شدند . نادر مجبور شد چند فرسخ از میدان دور شود . بهنگام فرار کسی با او نبود . بطور ناشناس چند فرسنگی راه پیمود تا سه

می دانست و نتیجه آنرا نیز دید!

"هان ای مالک! بدترین وزیران برای تو آنها هستند که پیش از تو در دوره زمامداران فاسد وزیر بوده‌اند و در فساد و تباهی، جرم و گناه با آنان انباز و شریک. مبادا که اینان بتو نزدیک شوند و با اصطلاح راز دار تو گردند زیرا اینانند که اعوان ستمگران و یاوران گناهکاران بوده‌اند و اصلاً "چه لزومی دارد که آنها را بکار گماری؟! مگر مردان درست و صحیح‌العمل در اجتماع یافت نمی‌شوند؟

ممکن است خیال کنی که وزیران پیشین کاردان نروکار برترند! نه! این فکر اشتباه است تو می‌توانی به جای آنها کسانی را انتخاب کنی که از نظر کاردانی و کاربری از آنان کم و کسری نداشته باشند و از آلودگی‌های ناپاک و میرا بوده، هیچگاه ستمگری را برنسم و گناهکاری را برگناه یاری نکرده باشند.

آری اینگونه وزیران برای تو کم خرج تربودند و در عین حال کمک کارتر و مهربان تر می‌باشند و پادشمان تو نیز مراوده کمتری دارند پس آنها را به وزارت انتخاب نموده و در جلسات خصوصی و عمومی ایشان را شرکت داده آنها را از مشاورین مخصوص خویش گردان. و نیز زیدان که در میان ایندسته آن وزیر از همه بهتر و نیکوتر است که بی پروا حق را با همه تلخی که دارد بگوید و در آنجا که تصمیم داری قانون شکنی نموده، قدمی برخلاف رضای خدا برداری ترا تنها گذارد و بی‌هیچوجه در این راه بتو کمک و مساعدت ننماید گرچه اینکار ناپسند بذائقه تو خوش آید و از ته دل خواهان انجام آن باشی!"

مدیر باید در تصمیم گیری از دوامر کمک بگیرد:

۱- استفاده از تجربه های گذشته که افراد باایمان دوبار از یک سوراخ گزیده نمی‌شوند. حفظ تجربه‌ها از عوامل توفیق و سعادت مندی است. حضرت علی (ع) می‌فرماید:

عقل عبارت است از حفظ کردن تجربه‌ها و بهترین تجربه‌ها آن است که آموزنده باشد. ذکر این نکته ضروری است که تجربه بنا به طبیعت خود باید مداوم باشد و هر روز بسا تحولات زمان هم آهنگ گردد. مدیر باید از اموری که تصمیم گیری را به مخاطره می‌اندازد اجتناب کند از قبیل تردید و دو دلی احتیاط بیش از حد- وسوسه در برخورد با مسائل مختلف. امروز و فردا کردن- ترس و وحشت از مسائل و حوادث بزرگ و احساس حقارت در مقابل آنها- دستپاچگی در برابر حوادث پیش بینی نشده.

۲- بهره گیری از مشاوره. مدیرانی که به مشورت کردن پایبند نیستند و اگر هم مشورت می‌کنند با افراد متملقی که فقط تعریف می‌کنند و از ردیف کسانی هستند که همواره بهر مرکز قدرتی نزدیک می‌شوند یا از نظرات افراد ناپخته و نادان بی‌روی می‌کنند جز شکست و عقب افتادگی ثمرهای نخواهند داشت.

در قسمتی از فرمان حضرت علی (ع) به مالک اشتر نخعی مساوران مخصوص و قابل اعتماد را توصیف کرده می‌فرماید:

کارانی محبت در تربیت و تکامل

حجة الاسلام صادقی اردستانی

باران رحمت "محبت" درگشترار وجود کودکان نهال نشاط و امید و تحرک غرس می نماید، و طوفان خشم و خشونت، آرامش و آرمانهای طلائی را، چون باد خزان پاییزی به کانون غمبار و مرگباری تبدیل می گرداند!

تأثیر مثبت و منفی این دوشبوه را هم، بارها همگان، در فضاهای آموزشی و تربیتی، به چشم خود دیده ایم، و آنحاکه ثمرهء روش "بکارگیری محبت" امیدها و نویدها و خلاقیتها گردیده، بر میوه های شیرین باغبانان تربیتی، آفرین نثار کرده ایم، و آنجا هم که روش های خشونت و دافعه دار، نهالهای نوری را افسرده و پژمرده و احياناً "خراب و تباه نموده، حداقل اشک حسرتی ریخته، و "خارندامتی به دل خلیده ایم!"

امام علی (ع) فرموده، من نصب نفسه للناس اماما، طیبده بتعلیم نفسه قبل تعلیم غیره، ولیکن تاء دیده بسیرته، قبل تاء دیده بلسانه، و معلم نفسه وموء دبهها، احق بالاجلال من معلم الناس، وموء دبههم.

هرکس به مقام پیشوائی و راهبری جامعه قیام می کند، حتماً باید به آموزش خویشتن، قبل از آموزش دیگران اقدام کند، و نیز قبل از اینکه با زبان به تعلیم و تاء دیب بپردازد، باشبوه رفتاری خویش دیگرانرا پرورش دهد، زیرا معلم و پرورش دهنده خویشتن از معلم و مربی دیگران بودن، بیشتر درخور تقدیس و ستایش است.

آری، این معنی یک واقعیت تربیتی چشمگیر در جامعه اسلامی است، و اثر روانی و تلقینی آنرا هم هرگز نمی توان نادیده گرفت، و عموماً افراد و خصوصاً کودکان بر اساس نقش "تقلید پذیری" این عادت را دارند، که، آموزش و پرورش، و سازندگی وجهت دهی را، از افرادی که خود اهل عمل و رفتار سالم و شایسته باشند، بهتر می پذیرند، و این پذیرشهای مثبت و متعالی در نهاد آنان، بصورت یک سلسله عادت‌های رسنه دار، حذب و جایگزین می گردد، چنانکه خصلت‌های بی نظمی و بی مبالاتی، و خلاصه اخلاق و رفتارهای ناپسند مربی و معلم، نقش آفرین زشتی ها و نباهی ها خواهد بود، آنوقت بدلیل این مسؤولیت سنگین، و برای بازدهی مثبت تربیتی، مربیان باید سخت درمقام کستن سازی و پیراسته بودن از هرگونه نوافض و کاستی‌ها برآیند.

امام علی (ع) می فرماید: اذا رأیت من غیرک خلقاً زمیماً، فتحنب من نفسک اسئله.

هرگاه در رفتار و کردار دیگران، خصلت‌های

در این رهگذر، این قلم، بر سر آنست که چون گذشته، به دریای معارف درخشان اسلام عزیز، غوصی نماید، و در قلمرو ضرورت بکارگیری روش محبت، و تاء ثیر سازنده و تکامل بخش آن، از گوهرهای جاودانی، "دامنی برکند" و اولیاء و مربیان و معلمان "اصحاب را هدیه‌ای" عطا نماید.

بدین لحاظ، این مقال را، در سه بخش: ۱- خویشتن سازی مربی، ۲- ضرورت روش محبت، ۳- حاذیه انقلابی محبت، با استناد به متون اسلامی، بطور فشرده پی می گیریم:

الف: خویشتن سازی مربی

اینکه خویشتن سازی "مربی" را مطرح می کنیم، هرگز نباید تصور شود، که "عنصر معلم" از این دایره خارج می شود، و صرفاً "مربی به معنی علمی و تخصصی آن منظور می باشد، زیرا بدلیل پیوستگی تنگاتنگ آموزش و پرورش، و اینکسه در جامعه اسلامی ما، مسؤولیت‌های وحدانی و انسانی هر معلمی را غیر از آموزش، به پرورش نیز می کشاند مربی و معلم و اولیاء بیشتر، مخاطب رهنمودهای مقدس اولیاء گرامی اسلام خواهند بود.

بهر حال، آنچه مهم است، معلم و مربی قرار است "کارانیاء" را انجام دهند، و مجموعه معلم و مربی و اولیاء، و بالاخره خانه و مدرسه، می خواهند، نسل سالم و صالح و رشید و سربلند برای جامعه اسلامی، پرورش دهند.

از این نظر، خویشتن سازی "این رهبران" برای "رهروان" یک ضرورت حدی و اجتناب ناپذیر می باشد، چنانکه اضافه بر تجربه‌های جاری و علمی، پیشوایان عالیقدر اسلام نیز ضرورت خویشتن سازی، و ارائه روش "رفناری" آنرا، مورد تاء کید قرار داده اند:

اینهمه اصرار داریم ، بدین خاطر است ، کسه می تواند ، وجود مربی را عنصری صالح و فیاض گرداند ، و از چشمه سار وجود حنن عنصری ، حویبارهای فیض و فضیلت ، رحم و مروت ، و بالأخره مهر و محبت ، برگسترار وجود تشنه و افسرده کودکان و نونهالان سرازیر گردد . و بکارگیری روش محبت ، بعنوان یک سنت عملی اخلاقی و تربیتی ، عناصر جامعه امروز ، و آینده سازان فردای درخشانرا ، عناصری رشید و نیرومند ، مؤثر و خاصیت دار ، و خلاصه نیروهای آگاه و بر احساس و خدمتگزار پرورش دهد .

آری ، بکارگیری روش محبت رادر فـلمـرو تربیت کودکان ، در خانه و مدرسه تا این حد ضروری و سازنده می دانیم ، لذت اعمال رحم و محبت ، و نیز مسؤولیت بکارگیری چنین شیوه مؤثر تربیتی را هم اضافه بر آنچه در احادیث اسلامی مطالعه کردیم ، چیزی است که "ژان ژاک روسو" متفکر و دانشمند بزرگ تربیتی نیز می نویسد : ای مردم ، رحیم باشید ، به تمام مردم از هر طبقه و سنی که هستند ترحم کنید ، ترحم اولین و طیفه شاست ، آیا عقل حکم می کند جز رحم و مروت کاردیگری بکنید ؟ اطفال را دوست بدارید ، به تفریحها و بازیهای آنها کمک کنید حرکات طبیعی و زیبای آنها را تشویق نمائید .

آیا در میان شما کسی هست که ، گاه گاهی بر ایام طفولیت ، که همیشه لبها متبسم و روحها آرام است ، دریغ و افسوس نخورد ؟ برای چسه می خواهید ، این کودکان بیگناه را ، از استفاده زمان کوتاهی که سرعت درگذر است محروم سازید ؟ چرا می خواهید اولین سالهای زندگانی را ، که به سرعت درگذراست آمیخته بارتج و الم نمائید ؟ مگر نمی دانید که این ایام خوشی همانطوریکه برای شما باز نمی گردد ، برای

زشت و ناروایی را مشاهده کردید ، حتما" (در مقام پرورش دیگران) خویشتن را از اینگونه ناروایی ها و نواقص ، پیراسته گردانید . باری ، اینکه روی " تربیت مربی " اینهمه ناه کید می گردد ، هرگز نباید سوء برداشتی صورت گیرد زیرا پیامبر والا گهر اسلام را هم با آنهمه عظمت و حلال ، ماورا تربیت یافته خداوند می دانیم ، و آن بزرگوار هم پیـساز دریافت تربیت الهی ، و خود ساختگی متعالی در مقام راهبری و تربیت جامعه برآمده است .

امام صادق (ع) فرموده : ان الله عزوجل ادب نبیه ، فاحسن ادبه ، فلما اکمل له الادب قال : وانك لعلى خلق عظیم ، ثم فوض الیه امر الناس والامه ، لیسوس عبادہ .

خداوند متعال ، پیامبر خویش را تربیت شایسته ای نمود ، و آنگاه که آن بزرگوار به کمال تربیت و تکامل دست یافت ، به او فرمود : تودارای خلق عظیمی هستی ، و پس از این مرحله رسالت رهبری جامعه و امت اسلامی را به او واگذار کرد ، تاوی مربی و سیاستگزار بندگان خداوند باشد .

آن حضرت خود نیز به این تربیت یافتگی و خویشتن ساختگی اعتراف می کند ، و می فرماید : ادبنی ربی ، فاحسن تأدیبی .

پروردگار من ، مرا پرورش داد ، و تربیت خداوند هم ، برای من تربیت شایسته ای بود . امام علی (ع) هم فرموده : ان رسول الله (ص) ادبه الله ، و هو ادبنی ، و انما اودب المؤمنین .

براستی ، پیامبر را خداوند تربیت کرد ، آن بزرگوار هم مرا پرورش داد ، و منم تربیت کننده اهل ایمان می باشم .

بنابراین ، اینکه روی " تربیت یافتگی مربی "

آنها نیز باز نخواهدگشت؟! .

ب : ضرورت روش محبت

برای اینکه حتی "بیگانه نیز حلقه بگوش شود" دربالا ضرورت لطف ومحبت رابطورفشرده تبیین کردیم ، البته حد ومرزی راهم که درزمینه "اعمال محبت" می بایست معمول داشت و "شیوه مطلوب" آنرا انتخاب نمود ، امسری است که درسایه تعالیم درخشان اسلام ، مرحله اجرائی آنرا ، مری باتوجه به شرائط روانی واستعدادهای عمومی مخاطبین ، خود می تواند انتخاب نماید .

اکنون به منظورارائه مصادیق ، ودرجهت "رشد شخصیت" درکودکان ، نمونه هائی را از "روش رفتاری" پیامبر عالیقدر ، وسفارش امام صادق (ع) درزمینه برخورد "عملی تربیتی" مورد مطالعه قرار می دهیم :

۱ - پیامبر اسلام می فرمود : پنج خصلت است که ، من تا زنده هستم ، هرگز از آن غفلت نخواهم کرد ، ازحمله : التسليم على الصبيات لتكون سنه من بعدى

پیوسته به کودکان سلام می کنم ، تا این شیوه مطلوب پس از من ، درمیان مسلمانان بصورت سنت وروش رفتاری حاویدانی باقى بماند .

۲ - امام صادق (ع) فرموده است : التلطف بالصبيان ، من عاده الرسول ،

یکارگیری شیوه لطف ومحبت نسبت به کودکان ، ازاخلاق وعادات همیشگی پیامبربزرگوار اسلام بود .

۳ - پیامبر عالیقدر اسلام ، درمورد افرادی که ، بجای محبت وشفقت ، دلهای سخت وبی مهر ، وروشهای خشن ودافعه دار داشتند می فرمود : ليس منا من لم يوقر كبيرنا ، ولم يرحم صغيرنا .

کسیکه بزرگترها را احترام نمی گذارد ، وبسه کوچکترها هم رحم ومحبت روا نمی دارد ، ازامت من نخواهد بود!

۴ - دربیانی هم از امام صادق (ع) وارد شده : ان الله تعالى ليرحم الرجل ، لشده حيله ولده .

خداوند متعال انسانرا بخاطر محبت زیادى که نسبت بفرزند خود اعمال می دارد ، مورد لطف ورحمت خویش قرار می دهد .

بنابراین ، شیوه رفتاری رسول اکرم (ص) که مری نمونه ، پیامبر رحمت ، وآموزگار عالم بشریت بود باکودکان ، که برای رشد وتعالی و پرورش شخصیت عناصر درخور محبت وتکریم وحمایت می باشند ، برخورد محبت آمیز بوده ودر بیان امام صادق (ع) هم که ، صرفا " محبت بدرنسبت بفرزند " مطرح گردیده ، این یک اصل کلی است که براساس قاعده کلی " کماتدین تدان " . یعنی ، ازهردستی که می دهید

پس می گیرید ، وهرچه نیکی کنید ، پاداش آنرا نیز خود دریافت می دارید ، مریبان ملزم به "اعمال محبت" می باشند ، وجنانچه آنان نسبت بکودکان ، رفتار محبت آمیز داشته باشند ، خود وفرزندان آنان هم ، بر بهره وعکس العمل این محبت را دریافت خواهند داشت .

کودکان به شما می نگرند!




 پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

فراموشی کرد یا در انجام دادن آن بداضیای سن
تنبلی نمود نباید به او بگوئید :
— آهای گنج خرف . بادت رفت دندوناتو
مسواک کنی ؟ مگر نمیدونی اگه تنبلی کنی
دندونات خراب میشه ، ها ؟

خسونت شما با یک چنین مسئله‌ای که حل آن
بسیار آسان است باعث لجبازی کودک خواهد
شد و او برای ایستادن در برابر رفتار خشن شما
عمداً وظایف خود را کنار خواهد گذاشت و از
انجام آنان طفره خواهد رفت. در نظر داشته
باشید کودکان جسم بد رفتار شما دوخندانند و
هرچه شما بگوئید و هرکاری بکنید آنها سرعت
تقلید می‌کنند ، پس اگر مؤدب باشید آنان نیز
رعایت ادب را خواهند کرد ، اگر روزی فرزندتان
گلدان یا زیرسیگاری را شکست نباید بگوئید :

— خیلی نفهمی ، حقدرد دست و پا چلفتی
هستی ، مگه حسم نداری ؟ چرا گلدونوسکستی ؟
اینگونه سخن ها بسیار خطرناک است . غرور
کودک را حریجه دار می‌کند و از اعتماد بد نفس او
می‌کاهد . این سخن دارای می هستند کد
شخصیت کودک را که در حال شکل گرفتن است
مسموم خواهند کرد . بدرومادر در هر وضع و
موقعیتی هستند باید بدانند که در تمام موارد
باید متانت و منطق را حفظ کنند .

وقتی واقعه بدی اتفاق

می‌افتد!

در مواقع بروز یک جریان بد و نامطمینان
مخصوصاً " جریانی که مسئولش فرزند شما است
باید با کمال صبر و حوصله از بدگویی کردن از او
خودداری کنید بلکه فوراً " درصدد پیدا کردن
علت های آن برآیید و راه چاره‌ای برای آن در
نظر بگیرید .

حیمنی کوچک آنروز می خواست به مادرش

دکتر استفان گینوئر روانشناس و رئیس بخش
تحقیقات روانی دانشگاه جان ها پکینز اظهار
می دارد :

کودکان خود را باید سخت محافظت کنیم .
درآینده‌ای نه چندان دور باید نظام اجتماعی
را به دست ایشان بسایریم . پس باید آنان به
افرادی سالم ، درست و شجاع تبدیل شوند . با
کمی کجروی که در رفتار خود اعمال خواهیم کرد
کودکان ما گرفتار مسایل و مشکلات روانی می —
شوند و این گرفتاریها ، زندگی آنها را در جامعه
آینده به خطر می اندازد .

خسونت ، تحقیر ، بی اعتنائی و کوچک
شمردن کودک ، اثرانی در روح او باقی می‌گذارد
که ممکن است منجر به انحرافات و امراض روحی
شود .

ناهماهنگی های روانی که در سنین پایین در
کودکان مشاهده می شود اغلب محصل
ناپهنجاریهایی است که در خانواده مشاهده
می شود . در ایران اغلب این تصور وجود دارد
که وقتی اختلالات روانی شدید در افراد مشاهده
می شود ، آنوقت باید به پزشک متخصص اعصاب
و روان مراجعه نمود . این تصور سخت غیر
منطقی است . مراجعه به روان پزشک دلیل بر
دیوانگی و عدم اعتدال روحی در انسان نیست .
از این رویه اعتبار موضوع باید همواره کودکان
خود را از نظر روحی مورد مطالعه قرار دهیم و
مواردی را بکار گیریم تا احیاناً " نابسامانیهای
روانی و کمبودهای روحی در آنان ایجاد نشود .
با کودکان خسونت نکنید .

اگر کودک شما یکی از وظایف روزانه خود را
فراموش کند ، هرگز نباید زبان به سرزنش و
شتمت بکشاید مثلاً " اگر مسواک زدن را

خنده دارنکنید و در عین حال بسیار حدی به راهنمایی کردن او اقدام کنید .

مثالی دراین مورد ذکر می‌کنیم :

— جانی وقتی می بینم لباسهاتو روی زمین انداختی خیلی عصبانی می شوم . جای لباس روی زمین نیست .

— ادی چرا وقتی صدا می کنم جواب نمیدی باید بدونی که من مادرت هستم ، این بی ادبیه که جواب بزرگترها روندی ، مخصوصاً " وقتی که مادرت تورو صدا می کنه .

روت پنج سال داشت و اغلب با مداد رنگی روی دیوارها خط می کشید . مادرش می‌گفت :

عزیزم وقتی این کار میکنی من حال بدی می شم . فکر می‌کنم تو اصلاً " منو دوست نداری . اگه منو دوست داشتی حتماً " حرف منو گوش می‌کردی . ببین عزیزم چیز کتیف رو هیچکس دوست نداره خوب اگه تو دائماً " این کارو بکنی دیوار کتیف میشه .

مدتی بعد روت کوچولو گفت :

— من از حرفهای مامان چیزی نمی فهمم اما میدونم که دیگه نباید این کارو بکنم .

یکی از دوستانم درباره رفتار دوپسره ساله و ۹ ساله اش با من صحبت می‌کرد :

— دوتایی در اتاق مشغول توپ بازی بودند . من به اونا گفتم که بروند بیرون بازی کنند . چند دقیقه بعد صدای شکستن شیشه را از توی حیاط شنیدم . من از اینکه خود بچه‌ها آسیبی ندیده بودند خوشحال بودم ، اما از کارشان فوق العاده خشمگین بودم . نگاه سردی به آنها انداختم و گفتم :

" من خیلی عصبانی هستم ، آنقدر عصبانی هستم که نمیتونم حرف بزوم ، حالا بریم غذا بخوریم ، بعداً " با شما صحبت می‌کنم . بعد از

کمک کند او ظرف غذا را از آشپزخانه برداشت تا به اتاق برد و بروی میز بگذارد . ظرف از دستش افتاد و شکست و تمام موکت اتاق را کتیف کرد . مادرش از آشپزخانه بیرون آمد با دیدن آن منظره گفت :

— زود باش — برویک حوله بیار هرچه زودتر اینجارو تمیز کنیم جای لکه‌ها باقی نمونه .

حیمنی فوراً " یک حوله آورد . دریاک کردن با خودش فکر می‌کرد که چرا مادرش او را دعوا نکرد وقتی کار به پایان رسید حیمنی دست به گردن مادرش انداخت و او را بوسید و گفت دوستت دارم مادر تو جقدر خوبی .

دراین جریان مادر حیمنی تمام حواس خود رامتوجه پاک کردن موکت کرده بود و از شکستن ظرف و ریختن غذا اصلاً " صحبتی نکرد . روش او کاملاً " منطقی بود . او منانت خود را حفظ کرد و با رفتار خود کودک خردسال را متوجه‌کار اشتباهی که مرتکب شده بود کرد .

دق دل خود را سر بچه‌ها

خالی نکند

در نظر بچه‌ها ، پدر یا مادر خوب یک انسان است که هم خوشحال می‌شود و هم غمگین . در این حال پدر و مادر خوب کسانی هستند که آتش خشم خود را بروی بچه‌ها نمی‌ریزند .

باید دانست که از نظر اصول تعلیم و تربیت پدر و مادر نباید دق دل خود را بر سر بچه‌های خود خالی کنند ولی باید متوجه باشند که این مسئله دلیل آن نیست که هرگز خشمگین نشوند اما این خشم باید منطقی باشد . این خشم باید در مورد مسایل و مشکلاتی باشد که پیش می‌آید . شما می‌توانید خشمگین بشوید بدون اینکه با زخم زبان بچه‌های خود را بیازارید . هرگز غرور او را زیر ضربات انتقاد نگیرید ، شخصیت او را

خوشرویی حرفهای اوراشنیداما درهنگام عمل
این مکالمات بین آندو انجام شد :

رابی - مادر تو پرسیدی برای تولدم چی
می خوام ، خوب من شش تا بستنی می خوام
شش رنگ .

مادر - پس تو بستنی قیفی خیلی دوست
داری ؟
رابی - آره مامان .

مادر - بسیار خوب رابی تو میتونی دوتا
بستنی داشته باشی حالا بگو چه رنگایی دوست
داری ؟

این مادر دانا به حرفهای فرزندش
گوش داد ولی با درایت و منطق آنچه را که
صلاح می دانست برای فرزندش در نظر گرفت .

**آنچه به بچه نمی دهید،
بگذارید در عالم خیال به
دست آورد.**

روزالین بادوست خود در حیات بازی می-
کرد . روز سردی بود اما روزالین می خواست آب
بازی کند . این وظیفه مادر بود که از این کار
جلوگیری کند :

مادر - روزالین دلسم می خواست الان
تابستون بود ومن می تونستم یکعالمه آب برات
آماده کنم تا تو بازی کنی .

روزالین - من الان هم میتونم آب بازی کنم
مامان .

مادر - البته که میتونی ، اما در تابستون
لذتش بیشتره آخه توی این روز سرد که کیفی
نداره ، آدم سرما می خوره ، اصلا " ممکنه مریض
بشی عزیزم .

روزالین به سرعت پیش دوستش رفت و گفت :
مامان میگه ممکنه مریض بشم ، خوب راست میگه

بقیه در صفحه ۳۹



ناهار دختر بزرگم فلکش را آورد و جلوی من
گذاشت وگفت پدراین بول شیشه مارو ببخشید .
ناگهان تمام خشم من از میان رفت اورادریعل
گرفتم و بوسیدم و دانستم دیگر هرگز چنین
خطائی از آنها سر نخواهد زد . "

**از خواست بچه ها جلوگیری
نکنید ولی در رفتارشان دقت
کنید.**

رابی شش سال داشت و برای روز تولدش ۶
عدد بستنی قیفی می خواست . مادرش با

تَفَكُّرٌ سَاعَتِ خَيْرٍ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ

لحظه‌ای اندیشیدن از عبادت یک ساله برتر است.

احادیث و روایات

مسیح پیامبر از مریم مقدس ویا تبدیل شدن
عصای موسی پیامبر به مار همه و همه براساس
نظام علت و معلولی استوار است، منتهمی باید
توجه داشت که علت و معلول تنها در انحصار
امور مادی نمی‌باشد بلکه قوانین علت و
معلولی در امور غیر مادی نیز وجود دارد.

مطالعه آیات قرآن این واقعیت را آشکار
می‌سازد که قرآن نیز قوانین علت و معلولی را
مورد تاءکید قرار می‌دهد. یعنی بدون علت
و جهتی هیچ قوم و ملتی به خوشبختی و یا
بدبختی در نمی‌افتد، بلکه خوشبختیها بر اثر
علل خوشبختی تحقق می‌یابد، چنانچه
بدبختیها و سعادتها هم بر اثر علل و عوامل
بدبختی پدید می‌آید.

برای بیشتر روشن شدن مطلب به دو آیه اشاره
می‌نماییم که قانون علت و معلول را مورد تاءکید
قرار داده است:

خداوند در سوره رعد آیه ۱۱ می‌فرماید:
إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ.

همانا خداوند در قوم و ملتی تغییر و تبدیلی
بوجود نمی‌آورد، مگر آنکه خود مردم آن ملت
و قوم عوامل تغییر را به وجود آورده باشند.

در نظام آفرینش هر چیزی پایه و اساسی دارد.
خداوند اولین موجود را آفرید و پس از آن سایر
موجودات یکی پس از دیگری به وجود آمدند.

انسانهای بزرگسال در ابتداء نقطه بسیار
کوحکی بودند ولی بتدریج بزرگ شدند. زندگی و
حیات نیز ابتداء در نقطه‌ای پدید آمده، بعداً
بتدریج توسعه و گسترش یافت.

دانشمندان اعتقاد دارند که علوم امروزی
بشر با اینکه بسیار گسترده و وسیع است ولی در
آغاز بسیار ساده و فشرده بود و از همین
ساده‌ها کم‌کم علوم استکمال یافت. لذا برخی
عقیده دارند که علوم ریاضی پایه و اساس سایر
علوم بوده است.

پس از ذکر این مقدمه به این واقعیت نیز باید
اعتراف کرد که نظام هستی بر اساس قوانین علت
و معلولی استوار گشته است، اگر بارانی می‌بارد
اگر تابستانی به وجود می‌آید و اگر سرما و
یخبندان به وقوع می‌پیوندد، همه بر اثر علل
و عوامل گوناگونی تحقق می‌یابد، حتی در امور
غیر طبیعی که بدون در نظر گرفتن قوانین علت و
معلولی طبیعی صورت می‌پذیرد. دانشمندان
اعتقاد دارند که کارهای استثنائی مانند تولد

زیر بنای استكمال در انسان وجود عقل و خرد است .

نکنه بسیار جالب این که همان طوری که عقل راه تکامل و پیشرفت را بدروی انسان می گشاید گستردگی و توسعه و تکامل انسان نیز وابسته به رشد و پرورده شدن عقل می باشد، یعنی هر قدر عقل بیشتر پرورش یابد راه تکامل انسانی نیز معالی تر خواهد شد .

به عبارتی دیگر درک و دریافت معارف بسیار ظریف و عمیق اسلامی جز در برینو رشد عقلی امکان پذیر نیست و به بنای روشن تری همان طور که با عقل کودکان بی توان به کمالات بسیار عمیق انسانی دست یافت ، در برینو عقول ضعیف و نابوان نیز افراد قادر نخواهند بسود به معارف الهیه دست یابند . لذا اعتقاد ما مبنی بر این است که همه استكمال ها و پیشرفت های بشری در برینو عقل امکان پذیر می شود و تا عقل فردی رشد نماید وصول به مراحل کمال برای او مسور نخواهد بود .

از رسول خدا این حدیث نقل شده است :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) سَيِّدُ الْأَعْمَالِ فِي الدَّارَيْنِ الْعَقْلُ وَلِكُلِّ نَبِيٍّ دِعَامَةٌ وَدِعَامَةُ الْمُؤْمِنِ عَقْلُهُ فَيَبْدُرُ عَقْلُهُمْ تَكُونُ عِبَادَتُهُ لِرَبِّهِ .

نکات بسیار برجسته ای از این حدیث شریف مستفاد می گردد :

۱ - عقل و خرد جزو اعمال و کردار برجسته انسانها به شمار آورده شده است . بدیهی است اعمالی که توسط فکر و اندیشه عقلی برای انسانها فراهم می آید قابل قیاس با اعمال بدنی و جوارحی نمی باشد .

در سوره اعراف آیه ۹۶ می فرماید :

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الثَّرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ .

اگر اهالی روساها امان آورده ، تقوی بسته سازند ، همانا برکتها از آسمان و زمین بر آنان فرود خواهد آمد .

بانوچه به این دو آیه بخوبی آشکار می گردد که اساساً همه امور از قبیل سعادتها و بدبختیها بر اساس نظام علت و معلولی تابع توانمندی بسیار دقیق و ظریف اجسام می گردد .

حالا بی از ذکر این مطالب این سؤال مطرح می شود که بزرگترین علت برای خوشبختی انسان در گرو چه چیزی است ؟ ممکن است برخی بگویند ايمان و تقوی ، در پاسخ می گوئیم که ايمان و تقوی در عین اینکه نسبت به خوشبختی و سعادت نشی علت را عهده دار است ولی خودش نسبت به علت قلبی نفس معلولی را عهده دار می باشد . با مطالعه و بررسی به دست می آید که بزرگترین و ابتدائی ترین عامل در انسان وجود عقل است زیرا اگر عقل را از وجود آدمی برکنار می کردند اساساً موضوع خوشبختی و بدبختی از بین می رفت .

پس همه اوج گیریهای انسان در برینو وجود عقل است .

لذا رسول خدا فرمود :

رَفَعَ الْقَلْمَ عَنِ الصَّبِيِّ وَالْمَجْنُونِ .

قلم تکلیف از کودک و دیوانه برداشته شده است .

بانوچه به این امر بخوبی آشکار می گردد که

به اعمال ارزش می دهد لذا رسول خدا
می فرماید :

فَبِعَدْرِ عَقْلِهِ كُنُونَ عِبَادَتَهُ لِرَبِّهِ .

یعنی همان قدر که عقل و خرد دارد به همان
اندازه عبادت و پرستش او برای خدا تحقق
خواهد یافت .

پس زیر بنای استکمال هرنسانی وابسته
به رشد عقلی او می باشد . پس این
جمله صحیح است که نقل شده است :

"آن را که عقل دادند چه ندادند و
آن را که عقل ندادند چه دادند ."

بدیهی است منظور از این عقل ، عقل
پرورده و رشد یافته است ، نه عقل ابتدائی
زیرا از عقل ابتدائی همه انسانها برخوردار
می باشند .

و به اصطلاح قرآن ، عقلی که خداوند در
قرآن از آن به نام اولوالالباب یاد کرده است و ما
بیتذکر الاولوالالباب همانا صاحبان خرد
و عقل متذکر شده ، از آیات الهی استفاده
می نمایند . پس بر پدران و مادران است
که به موازات آموزشهای دینی از قبیل
نماز و روزه و سایر امور عبادی به پرورش
عقلی کودکان خود بپردازند که اگرستون
و خودی اعمال در انسانها استوار و استقرار
یافته باشد می توان به اعمال
عبادی نیز توجه و التفات داشت
والا افعال عبادی منهای عقل و خرد
فاقد ارزش و بهاء بوده و نمی توان بر
آنها اتکا کرد .

درفرصتی رسول خدا (ص) به علی
علیه السلام می فرمود :

در آن هنگام که مردم به اعمال و کردار می-
پردازند تو به تفکر و اندیشیدن بپرداز و در
روایات آمده که لحظه‌ای اندیشیدن از عبادت
یک ساله برتر و والاتر است . تَفَكَّرْ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ
عِبَادَةِ سَنَةٍ . پس تفکر و اندیشیدن جزو اعمال
ارزنده و والا محسوب گشته است .

۲- هرچیزی راستون و پایه است و ستون و
پایه فرد با ایمان عقل و خرد اوست . ایمانی که
بر اساس خرد استوار نباشد بزودی متزلزل شده
از بین خواهد رفت . به عبارت دیگر بهره‌گیری از
نماز و روزه و حج و جهاد فی سبیل الله و غیره
همه باید مبتنی بر عقل و خرد باشد . اگر کسی
همه این کارها را انجام دهد ولی از نظر عقلی
فاقد رشد و رسایی باشد بهره و سودی از اعمال
انجام داده نخواهد برد .

در خدمت رسول خدا وقتی از اعمال نیکوی
انسانها سخن به میان می آید رسول خدا قبل از
تاءکید از میزان و درجه عقلی انجام دهنده آن
اعمال سؤال می نماید ، چه آن حضرت به این
واقعیت اشراف دارد که اعمال فی حدنفسه
نمی تواند مورد توجه قرار گیرد مگر به مقدار
عقل و خردی که انجام دهنده آن اعمال از آن
برخوردار است . پس ستون وجودی اعمال وابسته
به شخصیت عقلی انسانهاست .

۳- افعال و عباداتی که افراد انسانی انجام
می دهند بطور جداگانه و مستقل نمی تواند ارزش
و بهائی را دارا باشد ، بلکه ارزشمندی آنها
وابسته و مرتبط به میزان عقل و خرد انجام دهنده
آن اعمال می باشد . پس این عقل و خرد است که

همه آوازه‌ها و ثمره‌ها در پرتو عقل پرورده برای انسان تحقق می‌یابد. بنابراین همه افراد انسان در درجه اول باید عاقل شوند و پس از آن به سعادت و خوشبختی راه یابند و الا بهره‌و سودی از اعمال انجام داده نخواهند برد زیرا قبلاً " اشاره کردیم که ارزشمندی اعمال به اعتبار عقل و خرد انجام دهندگان آن اعمال است و چون اینان از عقل بهره‌ای ندارند اعمالشان نیز بی ارزش و بیها خواهد بود.

از رسول خدا (ص) این روایت نیز نقل شده است که فرمودند:

اَسْتُرِّشِدُوا الْعَقْلَ تَرْتَدُّوْا اَوَّلًا تَعْصُوهُ فَتَنْدَمُوْا .

از عقل و خرد راهنمایی بخواهید چه، در صورتی که از عقل کمک و یاری بجوئید همانا به سعادت و خوشبختی خواهید رسید و اگر در برابر عقل و خرد نافرمانی پیشه سازید به ندامت و پشیمانی در خواهید آمد.

بقیه از صفحه ۳۵

دیگه. الان هوا خیلی سرده، آخه مگه تونمی -
فهمی؟

در این ماجرا مادر کاردان بامهارت اجازه داد ذهن کودک به کار بیفتد و بفهمد که واقعا در هوای سرد چه اتفاقی ممکن است پیش بیاید.

به شکایت های کودکان

گوش دهید

ماری در حالیکه گریه می کرد وحنج می کشید وارد اتاق شد و می گفت که انگشت خود را زخم کرده است. مادرش انگشت او را نگاه کرد، اما اثر زخم یا خراش در آن ندید. در واقع یک دره بین لازم بود تا بتواند جای فرو رفتن سوزن را در انگشت او پیدا کند.

بالحن بی تفاوتی گفت:

- زخم انگشت تو همین است؟ فکر کردی داری میمیری، این زخم حتی یک بچه کوچک رو هم به گریه نمی اندازه، اما ماری فریاد زد.

هی - میسوزه، میسوزه،

مادر گفت:

- نمی سوزه، چیز مهمی نیست.

ماری بیشتر فریاد زد:

- از کجا میدونی نمی سوزه دست تسوکه

نیست؟

مادر با خشم فریاد زد:

- اگه آروم نشی، تورو حبس می کنم.

ماری به گریه ادامه داد و مادر او را برد در یک اتاق حبس کرد و در را به روی او بست و در حالیکه ماری به شدت گریه می کرد بسه سراغ کارهای خود رفت. مسئله بسیار کوچک بود و نتایجی بد و بزرگ برای کودک داشت این مادر هرگز نمی باید تخم ترس، لجبازی و بد رفتاری را در روح کودک خود می کاشت. تسوجه به این موارد کودک سلامت روحیه کودکان را برای آینده تضمین می کند، پدران و مادران دانا و فهمیده می دانند که گذشته از مهر و محبت در رفتار با کودکان، سیاست، تدبیر، تحمل، گذشت خودداری و مطالعه لازم است. هر آن که حس کردید یا مشکلی روبروید که خود قادر به حل آن نیستید، حتماً به مشاور روانی مراجعه کنید.

نقل از سایکولوژیست



پیشگاه علوم انسانی و مطبوعات
پرتال جامع علوم انسانی

در باب فراست

ترجمه: محمد تقی راد

مثلاً همیشه، در صورت گرفتن نمره بد پدر و مادر باید به کودک نشان دهند که آنها ناراحت و اندوهگین اند، بدون اینکه علت عدم موفقیت او را بفهمند نباید او را سرزنش نمایند، یا ناسزایش گویند و یا مجازاتش کنند. اما مواردی هست که کودک قادر نیست در همان زمان کارش را بهتر انجام دهد. ممکن است، بطور کلی دروی مهارت و ملکه لازم به وجود نیامده باشد، و ممکن است بیمار باشد و یا وضع خانوادگی نظم عادی او را بهم زده باشد. و برای اینکه کمک کنیم تا باصطلاح روی غلنگ بیفتد، لازم است محیط آرامی را به وجود آوریم و اعتمادش را به این نکته جلب نماییم که اگر سعی بکند قطعاً همه چیز روبراه خواهد شد.

درس خواندن اولین کار حدی درزندگی کودک است. کودک باید بصورت منظم این کار را روز به روز انجام دهد، و باید به نتیجه مثبت و معنی نایل شود تا نمره خوبی بگیرد. کودک نباید تمرینات لازم را سرسری انجام دهد بلکه باید درست، تمیز و دقیق بنویسد. تنها حل مسائل حساب کافی نیست بلکه باید اعداد را زیبا بنویسد و آنها را حنان جای دهد که معلم نشان داده است. اگر حتی یکی از این درخواست ها انجام داده نشود کودک هر قدر هم سعی کرده باشد درقبال کارش نمره خوب نمی گیرد. برای نوآموز کلاس اول خیلی مشکل است که بتواند با این وضعیت جدید خوب گیرد. زیرا قبل از مدرسه رفتن وضع طور دیگری بود. درست است که قبلاً هم کارهایی به او محول می کردند و او به قدر تواناییش انجام می داد، اما آن موقع برای کار او مثل حالاً ارزش فائل نبودند. در گذشته برای خودکوشی و میل کودک ارزش فائل می شدند، تا همه چیز را

اولین نمرات، این اعداد درشت قرمز رنگ چه شادی و غمی درنوآموز کلاس اول ایجاد می کند! هر نمره ای، حادثه ای است!

کاملاً" طبیعی است که پدر و مادر همراه غم ها و شادی ها، عدم موفقیت ها و موفقیت های فرزندشان هستند. اما آنها باید به خاطر داشته باشند که عکس العمل آنها مربوط به موضوعات زیادی از قبیل رابطه کودک با خواندن، مدرسه معلم و حتی روابط متقابل میان کودک و بزرگترها در خانواده است.

بنابراین داشتن رابطه صحیح با نمره و توانائی استفاده از آنها در مقاصد تربیتی خیلی مهم است.

معلم کیفیت کار نوآموز را با نمره مشخص می کند. و این کیفیت در کوشش بکار برده شده نیست بلکه در نتیجه این کوشش است. معلم می بیند که یکی سعی بیشتری می کند و دیگری کمتر، خواندن برای یکی آسان است، و برای دیگری مشکل. او هنگام کار با بچه ها همه آنها را در نظر می گیرد. او توجه بیشتری به بچه های ضعیف می کند، اشتباهاتشان را جداگانه برای آنها توضیح می دهد، کودکان با استعداد اما تنبل را با تشویق به کار می دارد و غیره. اما بهرحال او نمره را درقبال سعی نوآموز نمی دهد بلکه درقبال کیفیت کارش می دهد. و در مقابل کاربرد، او نمی تواند نمره خوب بدهد.

اما رابطه پدر و مادر با نمره بسته به اوضاع و احوال ممکن است متفاوت باشد و باید هم باشد.

کودگانی وجود دارند که در مورد آنها نباید به نمره چهارده ناحتی پانزده و شانزده راضی بود، از آنها باید انتظار گرفتن نمره بیشتری را داشت.

اما با سایر کودکان باید رفتار دیگری داشت.

بنویسد .

وقتی تکلیفش را نوشت ، ماما دوباره به کار پسرش نگاه کرد وگفت : خیلی قشنگ اند ، اما معلم نمی تواند به هر حرفی نمره بدهد . وقتی همه زیبا و تمیز وبدون هیچ گونه قلم خوردگی باشند خانم معلم به تو بیست می دهد . تو حتماً هم نمره بیست خواهی گرفت .

مادر رضا ، واقعا به پسرش کمک می کرد مستقیماً توی دفترش نشان می داد که چه چیز درست است وجه چیز درست نیست وپسرش را متقاعد می کرد که او هم می تواند چنان بنویسد که نمره بیست بگیرد .

با این رفتار دقیق وپرحوصله مادر ، کودک با اطمینان و آرامش کار می کند ، واصلاً خودش شروع به تشخیص کیفیت کار خویش می کند وآنرا با تحزیه وتحلیل می خواند وآشتباهات خودشرا پیدا می کند . بنابراین بعدها برای او رهائی از این اشتباهات آسان تر خواهد بود .

وقتی از نمره صحبت می کنیم نباید وضعی که اغلب کودک را شرمنده می کند از نظر دور داشت .

لیلا با تعجب می گفت :

— چرا هست ؟ زیرا دیشب من خوب نوشتم تو خودت گفتی که خوب است .

وبرای مادر چندان آسان نبود که توضیح دهد که این نمره هشت نتیجه کار دیشب نیست بلکه نتیجه کار پریشب است که بی توجه بود و سرسری می نوشت .

لیلا هنوز کوچک بود ، برایش مشکل بود که خودش تمام آنهارا تشخیص دهد . چون دوسه روز پس از آن که دفترش را داده بود گذشت ودراین مدت مقداری کارکرد چون نمره گرفت نمی فهمید درقبال چه چیزی امروز نمره گرفته است وایسن

بخوبی انجام دهد . اگر دختر بچه نمی توانست رختخواب خود را بصورت مرتب بگسترد ، مادرش مجبور می شد کاررا به اتمام برساند ، ماما بهر حال ممکن بود بگوید : "آفرین دختر عاقلم به مامانش کمک می کند ."

ولی حالا دیگر توی مدرسه هیچ کس ایسن دختر را درصورتی که کارش را خوب انجام ندهد تحسین نمی کند .

ناقوه دارد سعی می کند ولی چون خطوط با هم برابر نیست نمره خوب نمی گیرد .

اغلب کودک بزودی نمی فهمد که حالا در وهله اول کیفیت کار ، نتیجه کوشش او مهم است نه خودکوشش . چون او نمی فهمد ، نمی تواند با این وضع خود رامطابقت دهد . بنظر نوآموز کوچولو ، خانم آموزگار نسبت به او بی انصاف است و او دیگر نمی خواهد به مدرسه برود .

توجه پدرومادر به این روحیه کودک وعکس العمل صحیح وبموقع دربرابر آن خیلی مهم است .

رضا که نوآموز کلاس اول بود باحالتی عصبانی ورنجیده به خانه آمد وگفت :

— مگر نمی توانست به من بیست بدهد ، جقدر بداست ! نوشتم ، نوشتم مادرش گفت .

— خوب نشان بده ببینم توجه نوشتی ؟ بهدقت به کارپسرش نگاه کرد وگفت ..

— نه رضا او معلم بدی نیست ، بلکه توهنوز آن طورکه باید وشاید نوشتن را یاد نگرفته ای .

این جا از خط بیرون آمده ، آنجا به خط نرسیده واین جا هم کثیف است . درست است ؟

بلی ، پسر بچه اعتراف کرد که واقعا کارش را تمیز انجام نداده ونمره اش ازروی انصاف داده شده است . امروز او دقیقتر خواهد بود و آنطور که لازم است سعی خواهد کرد که همسرا

شرمند هاش می سازند. در بعضی از خانواده‌ها دانش آموز کوجولو را به علت گرفتن نمره بد تنبیه می کنند.

در کلاس اول به‌رو نویسی همه روزه نمره می‌دهند. و این نمره به دفتر کودک وارد می‌شود. یعنی همه روزه پدر و مادر بهانه‌ای برای اضطراب دارند. بنابراین همه روزه هم کودک سرزنش و جرود بحث می‌شوند.

نتیجه این سرزنش‌های دائمی اغلب توأم با اشک است. اولاً خود کودک از اعتماد به خود و به نیروی خود باز می‌ماند و عدم موفقیت خود را اینگونه توضیح می‌دهد و یا حتی در حالیکه آنرا تأیید می‌کند می‌گوید: من استعداد ندارم، من حافظه‌بندی دارم و یاد گرفتن حساب برای من مشکل است. حالا که بی‌استعدادم پس چراسعی بکنم. از حالا معلوم است که از من چیزی در نمی‌آید، و کودک کاملاً از کار خود بازمی‌ماند.

بدبختی دیگر این است که پدر و مادر پیوسته از فرزندشان اظهار نارضائی کرده و بیدریغ سرزنش می‌کنند. ولی او گناهی درخسود احساس نمی‌کند. زیرا طبیعی است که رابطه میان او و پدر و مادر از هم پاشیده است و در نتیجه برخورد ایجاد می‌شود.

بنابراین، کودک تحقیر شده عصبانی، خود را آدمی هیچ کاره احساس می‌کند، و نسبت به مدرسه و تکالیفش دلسرد می‌شود و رابطه میان او و پدر و مادرش خراب می‌شود.

ولی این کارها برای چیست؟

برای این است که پدر و مادر از نمره بد می‌ترسند و بدون هیچگونه رابطه‌ای به‌نوآموز کلاس اول خود عدم استعداد را نسبت می‌دهند.

بقیه در صفحه ۵۷

حواسش را پرت می‌کرد. اما چه خوب شد که مادر همه چیز را برای او توضیح داد.

موارد دیگری هم هست که نمره برای کودک حوادث ناگوار زیادی به بار می‌آورد. این مواردی است که نه تنها خود کودک نسبت به نمره ارزیابی درستی ندارد بلکه پدر و مادر او نیز چنین هستند.

برخی از پدران و مادران بقدری نسبت به دانش آموز ممتاز شدن فرزندشان حساسند که اگر از همان روزهای اول مدرسه رفتن نمرات کاملاً خوب نگیرند، دچار اندوه می‌گردند.

و ضمناً "بچه کوچک حتی بجهای که خوب می‌فهمد امکان دارد که در کلاس اول نمره بد بگیرد، ممکن است خطش بد باشد، ممکن است به اندازه کافی به درسهایش یا به توضیحات معلم دقیق نباشد. در مدرسه همه چیز برای او تازه و غیر معمولی است، وقتی چیزی را نادرست نوشت نمره ده یا هشت می‌گیرد.

در این جا بسیاری از پدران و مادران اشتباه بسیار بزرگی می‌کنند. چون از این نمرات هشت و ده می‌ترسند و نتیجه می‌گیرند که کودکشان استعداد درس خواندن ندارد، و بنظرشان می‌آید که دختر یا پسر آنها بحائی نمی‌رسد و از بجه مایوس می‌شوند.

اینها اغلب در رابطه پدر و مادر و کودک تأثیر می‌گذارد. مادر یا پدر، و گاهی تمام خانواده عدم رضایت دائمی خود را از عدم موفقیت نوآموز کلاس اول خود اظهار می‌دارند. هر نمره‌ای باعث گفتگو و سرزنش پایان ناپذیر می‌شود.

اغلب در حضور کودک بدون اینکه به عزت نفس او رحمی بکنند از عدم استعداد کودک می‌کنند و آشنایان شروع به دلسوزی نموده



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

بررسی جنبه‌های روانی و حرکتی

در ورزش خُردسالان

در ارتباط با نقش مربی و والدین

مربی، جداول و برنامه‌های فعالیت‌های ورزشی و انتظاراتی که والدین از برنامه‌ها دارند باشد. گاهی اوقات، چنین دیدارهایی هم کافسی نیست. برقراری یک ارتباط منظم و برنامه‌ریزی شده میان این دو در حین اجرای برنامه نیز به پیشبرد برنامه کمک شایانی خواهد کرد. تعقیب پیشرفت ورزشکار نیز از جمله فعالیت‌هایی است که باید در این ارتباط دو جانبه صورت گیرد. از قبیل قوانین ورزشها، مهارتها و روشهای بازیهای مختلف، تغذیه و آمادگی جسمانی در استقبال والدین از ورزش فرزندشان مؤثر است، نه فقط به این دلیل که در بازیها و تورنمنت‌های ورزشی به پیروزی دست یابند، بلکه دلزدت بردن و بالای بردن درک اجتماعی کودک از طریق فعالیت‌های ورزشی و توجیه این موفقیت‌هاست. بر اساس مطالعه‌ای که بر روی منابع مختلف مربوط به ارتباط والدین و فرزندان صورت گرفته، چنین نتیجه‌گیری شده است که پنج موضوع مهم در ملاقاتها و ارتباطات میان مربی و والدین، باید مورد بحث قرار گیرند: دستیابی به اهداف ایجاد ارتباط مؤثر و مفید، رقابت و مسابقه تمرین در خانه و ورزشکار بودن.

نقشی که مربی می‌تواند در ارتباط با والدین ورزشکار داشته باشد، اغلب مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. در عرصه ورزش خردسالان برقراری ارتباط با والدین می‌تواند تحارب ارزنده‌ای به ورزشکار، مربی و بدرو مادر اعطا کند. اسمول (۱۹۸۶) عنوان "مثلت ورزشی" را مطرح می‌کند که شامل مربی، ورزشکار و والدین است. وی تأکید می‌کند که مهارت‌های مربی در صورتیکه بتواند با والدین ارتباط برقرار کند در پرداختن به آموزش ورزشکار موفق‌تر خواهد بود. دخالت والدین در ورزش فرزندانشان روند فزاینده‌ای داشته و ناهنجاریهای آن نیز قابل توجه بوده است. متأسفانه بعضی از مربیان، از برقراری ارتباط با والدین غافلند و بعضی حتی آنرا بی‌اساس می‌دانند. اینگونه افراد، نتیجه عدم برقراری ارتباط اجتماعی و درلاک خود فرورفتن را درسی ناموفق شدن برنامه‌هایشان خواهند دید.

بر اساس مطالعه مارتین ولومسدن (۱۹۸۷) تأکید بیش از حد روی پیروزی، یک مشکل اساسی در ورزش خردسالان است. بنابراین یکی از وظایف عمده مربیگری، کمک به پدران و مادران در تفهیم ورزش بعنوان برآورنده نیازها و تواناییهای جسمی فرزندانشان است. سادی بازی با همسالان، توسعه آمادگی جسمانی، یادگیری، مهارتها، بکارگیری حداکثر توان جسمی، لذت بردن از هیجانات ورزش و توسعه خودباوری، تعدادی از مزایای پرداختن به ورزش است، که اغلب از جانب والدین، به دلیل اینکه در این فعالیتها برد و باخت مطرح نیست، مورد توجه قرار نمی‌گیرد. یکی از روشهای مؤثر برای جلب حمایت و اعتماد والدین، برگزاری دیدارهای بین والدین و ورزشکاران و مربیان، برای تفهیم و توجیه برنامه‌های ورزشی است. مسائلی که در این دیدارها مطرح می‌گردد، می‌تواند شامل اهداف

دستیابی به اهداف برنامه :

هدف، یکی از مؤثرترین روشها برای کمک به پیشرفت ورزشکار است. با وجود این هدف‌ها در کودکان، والدین آنها و مربیان باهم متفاوت است. بعنوان مثال، کودکان ورزش می‌کنند تا لذت ببرند و بادوستان خود همبازی شوند. در همین حال والدین چنان برخورد می‌کنند که انگار فرزندشان، خود را برای تبدیل شدن به یک قهرمان حرفه‌ای ورزش تربیت می‌کند (گولد ۱۹۸۶). مربیان باید والدین را برای

قائل شدن تفاوت بین دستاوردها کمک کنند و برایشان توجیه کنند که بین اهداف رقابتی و پیروزی در یک بازی با اهداف ورزشی که سعی در توسعه مهارت‌های ورزشکار، نسبت به مهارت‌های گذشته وی دارد (مانند تمرین شوت بسکتبال) تفاوت وجود دارد. به این دلیل که اهداف رقابتی وابسته به بسیاری از فعل و انفعالات اطراف ورزشکار است، که ممکن است کنترل وی را از دستش خارج کنند. ورزشکارانی که منحصرًا به اینگونه اهداف نظر دارند محکوم به شکستند. در مقابل پرداختن به اهداف ورزشی، کودک را به سمت پیشرفت و موفقیت رهنمون می‌سازد.

ورزشکاران غیر ماهر می‌توانند شاهد موفقیت را در نظر گرفتن این هدف در آغوش گیرند، چرا که این افراد سعی در پیشرفت خود دارند، و نه در پی شکستن رکورد. ورزشکاران ماهر نیز از این اهداف بهره می‌جویند. آنها می‌توانند با خود برای رسیدن به هدف‌های فوق به رقابت بپردازند، بدون اینکه مستلزم مسابقه خسته کننده باشد. اهداف باید اختصاصی، قابل ارزیابی و واقعی باشند. در این رهگذر، باید نظر والدین را به اهداف نوع ورزشی آن معطوف کرد نه مسابقه‌ای.

ایجاد ارتباط موثر و مفید :

یاری به والدین در آزمایش طرق برقراری ارتباط خود با فرزندانشان، یک امر حیاتی است. سخنان والدین می‌تواند روی رفتار کودکان اثر زیادی داشته باشد، و همچنین در ارضای روحی که در ورزش پدید می‌آید. مناسبانه بسیاری از پدران و مادران برای عیبجویی و حساسیت روی اشتباهات فرزندانشان بیشتر

آمادگی دارند، تا تشویق حرکات صحیح او. سه نوع پیغام وسخن، از جانب والدین و مربیان ورزشکار داده می‌شود. نخست تشویق ورزشکار بدنبال انجام یک مهارت به طور کامل و صحیح، که به آن بازخورد مثبت نیز گفته می‌شود (مثلاً "جمله": آفرین پاس خوبی بود). دوم زمانی که مربی یا سرپرست کودک، به‌وی در رابطه با یک مهارت غلط هشدار می‌دهد و به آن بازخورد منفی گفته می‌شود. (مثلاً "جمله": (حالت نبود). و بالاخره نوع سوم، بازخورد اصلاحی است. و آن زمانیکه در حین انجام مهارت وی را به اجرای صحیح آن دعوت می‌کنند (مثلاً "وقتی می‌خواهی توپ را با دست پرتاب کنی، به پهلو روبه هدف قرار بگیر!").

سایدنتاپ (۱۹۸۳) اظهار داشته است که بازخورد اصلاحی اغلب توسط مربی و والدین بکار بسته می‌شود. این نوع بازخورد می‌تواند و باید جنبه تشویقی داشته باشد. برخلاف بازخورد منفی که در آن، در مورد آنچه ورزشکار به غلط انجام می‌دهد، بحث می‌شود، بازخورد اصلاحی روی آنچه که ورزشکار برای انجام مهارت فعالیت نیاز دارد، تأکید می‌کند.

تعیین آنچه که باید والدین انجام دهند مشکل است. بدیهی است که تشویق و انتقاد صرف، نمی‌تواند مؤثر باشد، زیرا فرد از تشخیص رفتارهای نامناسب و مناسب ناتوان می‌گردد. اسمیت و کرشنام (۱۹۸۳) عنوان کرده‌اند که کاربرد یک نوع بازخورد مشخص (چه مثبت و چه منفی) اثرات معکوس به جای خواهد گذاشت. دون مورهاوس و فردریک (۱۹۸۶) نسبت چهاربه یک بازخورد مثبت و منفی را برای تصحیح مهارت، نسبت مناسبی عنوان می‌کنند.

ورزشکاران غیر ماهر می‌توانند شاهد موفقیت را در نظر گرفتن این هدف در آغوش گیرند، چرا که این افراد سعی در پیشرفت خود دارند، و نه در پی شکستن رکورد. ورزشکاران ماهر نیز از این اهداف بهره می‌جویند. آنها می‌توانند با خود برای رسیدن به هدف‌های فوق به رقابت بپردازند، بدون اینکه مستلزم مسابقه خسته کننده باشد. اهداف باید اختصاصی، قابل ارزیابی و واقعی باشند. در این رهگذر، باید نظر والدین را به اهداف نوع ورزشی آن معطوف کرد نه مسابقه‌ای.

ایجاد ارتباط موثر و مفید :

یاری به والدین در آزمایش طرق برقراری ارتباط خود با فرزندانشان، یک امر حیاتی است. سخنان والدین می‌تواند روی رفتار کودکان اثر زیادی داشته باشد، و همچنین در ارضای روحی که در ورزش پدید می‌آید. مناسبانه بسیاری از پدران و مادران برای عیبجویی و حساسیت روی اشتباهات فرزندانشان بیشتر

به سایر هم سن و سالهای کودک صورت گیرد.

از چه سنی کودک می تواند به مسابقه در تیمهای ورزشی بپردازد؟ تعدادی از والدین معتقدند که برداشت کودکان از مسابقه با آنچه که خودشان (والدین) به آن اعتقاد دارند متفاوت است. نگرش افراد بزرگسال دربی شرکت در مسابقات حرفه‌ای و آماتور، توسعه می یابد. کودکان بدون چنین تجربیاتی وارد ورزش می‌شوند و اغلب، انتظارات آنها بطور فاحشی با بزرگسالان فرق دارد. کوکلی (۱۹۸۶) معتقد است که هیچوقت برای پرداختن یک کودک به مسابقه زود نیست، اما خاطر نشان می سازد که فعالیتهای تیمی و مسابقاتی نباید قبل از هشت سالگی آغاز شود، چون در این سن استنباط کودک از همبستگی‌های اجتماعی و مسابقات ورزشی، در یک سطح رسد نیافته است. کوکلی معتقد است که مسابقه بعد از سن هشت سالگی، همراه با تأکید روی توسعه مهارت فردی است و به تدریج این مهارتها، باید با قوانین و تدابیر بازی هماهنگ شود. تنها پس از ۱۳ سالگی است که فعالیتهای بن‌بند نرمی تواند برای کودک مفید باشد.

درتلاش برای سرعت بخشیدن به پیشرفت کودک در ورزش، بعضی از والدین، فرزندان را به بازی با بزرگترها، وسایل مخصوص آدمهای بزرگتر و متخصص شدن در یک نوع ورزش تشویق می کنند. اگرچه بعضی از کودکان، قادر به دنبال کردن این خط می هستند، اما بعضی‌ها هم نمی‌توانند چنین باشند. تحت فشار قرار دادن کودکان برای انجام کارهایی که از آنها ساخته نیست، خطرات متعددی دربی دارد. مربیان باید در رابطه با انتظارات والدین، آنها را راهنمایی کنند و خطرات پرداختن به فعالیتهای نامناسب را تذکر دهند. همانند تمام جنبه‌های رشد، والدین باید به توسعه مهارتهای ورزشی بنا بر طبیعت کودک توجه داشته باشند، حال چه این توسعه سریعتر یا خیلی تدریجی تر، نسبت

تمرین در خانه:

والدین باید فرزندان را به تمرین و ممارست روی مهارتهای آموخته شده تشویق کنند. اگرچه آنها نتوانند در آموزش مهارتها شرکت کنند، اما بوجود آوردن جو مناسب برای ورزش در خانه، کار مشکلی نیست. چنین زمانی معمولاً برای تمام افراد خانواده، برای پرداختن به ورزش تخصیص می‌یابد. تاگارت و سایدنتاب (۱۹۸۶) از والدین بعنوان کنترل کننده پیشرفت فعالیتهای کودک در خانه یاد می کنند. این کنترل پشتیبانی، زمانی که کودک در حال کسب یک سطح آمادگی جسمانی بهتر است، بیشتر جلوه می کند. ورزش و تربیت بدنی در مدرسه به تنهایی نمی تواند در توسعه مهارتهای حرکتی کودک، مفید و مؤثر واقع شود. مربیان به نوبه خود باید حرکاتی را که عملی تر هستند، برای انجام در منزل به کودک بیاموزند. برای تیمهای ورزشی خردسالان که دوساعت در هفته به تمرین می پردازند، تعیین نیم ساعت ورزش و مرور مهارتها، توسعه مهارت و آمادگی جسمانی را دنبال دارد. در درجه نخست، موفقیت این برنامه، بستگی به انگیزه والدین برای کنترل کودک از نظر انجام تکالیف داده شده! دارد. برای شروع فعالیت، به نسبت والدین باوی همکاری کنند، اما کم کم باید این کار به خود کودک واگذار شود و ورزشکار سعی کند خود تمرینات را انجام دهد.

گتری (۱۹۸۲) برای بازیکنان خردسال فوتبال، که به تنهایی می خواهند به تمرین بپردازند، راهنماییهای انجام شده در روز، از قبیل مدت زمانی که بازیکن می تواند با توپ به شیرینکاری بپردازد، می تواند سبب توسعه

باورود به عرصه ورزش، آداب ورزشکاری و همکاری گروهی را بیاموزند. با وجود این، ورزش نمی تواند از سایر جنبه های زندگی اجتماعی مستثنی باشد و یقیناً می تواند در رفتار افراد تأثیرات مثبت و منفی داشته باشد. پدران و مادران نیز همانند مربیان، باید به تبلیغ اخلاق و خصائل نیک در بین فرزندان شان آنطور که باید باشد، اهتمام ورزند.

توسعه روحیه ورزشکاری نمی تواند به شانس واگذار گردد. فیگلی (۱۸۹۵) به خصائص و استانداردهایی که یک کودک ورزشکار باید داشته باشد، اشاره کرده است. البته چنین خصوصیتی باید قابل دسترسی و منطقی باشند. مربیان باید خصوصیات اخلاقی نیک را از قبیل دست دادن با حریف پس از مسابقه، رفتار مودبانه تیم یا شخص مقابل و برخورد بکسان در برنده شدن و شکست خوردن، به ورزشکاران خویش گوشزد کنند. فیگلی همچنین عنوان می دارد که احترام به ورزشکار پیش کسوت و قهرمان در یک رشته، از وظایف یک ورزشکار خوب است. آموزش ارزشهایی مثل احترام متقابل، همکاری، رعایت حال دیگران و تواضع، در سالهای اخیر به موازات قرار گرفتن کودک در معرض تحولات ارزشهای فردی حتی مشکل تر شده است، و تحت تأثیر جنبه های غلط برخورد های اجتماعی قرار گرفته است.

گاهی تضاد میان بجهائیکه در یک تیم قرار دارند، از کیفیت و بازدهی ورزش می گاهد. برای بهره حستن از مزایای ورزش کودکان، باید یک فضای احترام متقابل و همکاری، حاکم باشد. چرا که ارتباط ضعیف می تواند سرشمه بسیاری از مشکلات باشد. والدین باید به فرزندان خویش بیاموزند که شنونده خوبی باشند، و در عین حال به سؤالات و نیازهای دوستان خود

مهارتهای وی در زمین بازی گردد. همچنین ایجاد سیستمی که برانگیزنده باشد و سبب پیشرفت مهارت شود، مثل جایزه و یا خرید یک وسیله جدید، می تواند کمک کننده باشد. فعالیت کودک با هم سن و سال خود، وی را در ادامه آن یاری می کند.

بهم آمیختن آنچه که توسط گاتری عنوان شده است، به کودک قدرت انجام مهارت بدون اینکه از جانب کسی دیگر کنترل شود، را اعطا می کند. بطور کلی نقش والدین در منسوز رهنمون ساختن کودک به یک نوع خود اصلاحی است که فرد اشکالات خود را درک و رفع کند. یک اشتباه از دید کودک، با آنچه که در مخیله پدر و مادرش می گذرد، متفاوت است. این اشتباه برای کودک، چندان اهمیت ندارد، و والدین هم نباید بیش از حد سعی در تصحیح سریع آن داشته باشند. بهتر است او را به حال خود واگذارند تا بازی برایش لذت بخش شود. اصلاح مهارت غلط رایج زمانی موکول کنید که کودک آمادگی لازم را برای این کار دارد. علاوه بر این بعد از هر مهارت، نیاز به باز خورد، احساس نمی شود. زمان پیشنهادی برای باز خورد پنجاه درصد کل مدت فعالیت است، که از وابستگی بیش از حد به والدین پیشگیری می کند و نیز از اینکه کودک تصور کند، بی خودی سرزنش می شود، جلوگیری شود. فعالیت در خانه باید مفرح و شادی آور باشد، نه اینکه با سختی زیاد همراه باشد. والدینی که می توانند بطور مؤثری با فرزندان شان ارتباط برقرار کنند، در ایجاد یک محیط و خانواده شاد و سر حال، موفق خواهند بود.

ورزشکار بودن :

بسیاری از والدین امیدوارند، بجهه ایشان

باید بدانند که از نخستین اهداف ورزش برای افراد خردسال، اعتماد به نفس، یادگیری مهارت‌های جدید، و یافتن دوستان تازه است. از اینکه به پیروز شدن اهمیت نمی‌دهند. خردگیری شود. خوشبختانه زمانیکه والدین بدانند که مربیان در پی گسترش جنبه‌های مثبت ورزش هستند نه نتیجه بازی، نظر مساعدی در رابطه با کارمربی پیدا می‌کنند.

کودگانی که بازی می‌کنند، از ورزش لذت می‌برند. پدران و مادرانشان دارای شخصیت‌های ویژه‌ای هستند. ترسیم واقعیات و رسیدن به حد بالای موفقیت برای چنین افرادی، بدون اینکه فرزندانشان را دچار افراط و تفریط کنند، براحتی قابل دسترسی است. آنها بچه‌هایشان را بیشتر از اینکه برای پیروزی تشویق کنند، به سعی و کوشش فرامی‌خوانند، و به آنها روش منطقی رسیدن به اهداف قابل دستیابی را می‌آموزند. کودکان زمانیکه در پشت سر خود وجود یک حامی و مشوق را احساس کنند، در فعالیت‌های ورزشی، موفق‌تر خواهند شد.

به خوبی پاسخگو باشند (رونلاوبونکر ۱۹۸۷).
کودک باید بیاموزد، چگونه سلام بدهد، گوش دهد، به دیده احترام به دیگران بنگرد و بطور کلی مهارت‌های باارزش اجتماعی که در ورزش وجود دارند، باید توسط والدین به کودک تزریق و منتقل شود.

برای منع کردن از ارتکاب اعمال زشت و ناشایست، هیچ کاری بهتر از توسل به برخورد صحیح و تشویق و تمجید نیست. از این قبیل کارها، تشویق فرد توسط هم تیمی‌هایش، و آموزش شاگردان به همدیگر است. و در نهایت مربیان و والدین باید بدانند که نقش الگوی بچه‌ها را ایفاء می‌کنند. رفتار و کردار آنها زیر نظر چشمان پرسشگر است. اگر این دو (سرپرست کودک و مربی) با هم به احترام رفتار کنند، و به پیروزی و شکست به دید منطقی بنگرند شاگرد نیز چنین خواهد کرد.

والدین نیاز دارند که در رابطه با ارزش‌های فعالیت بدنی کودکان خود آموزش ببینند و مفهوم پیروزی برای آنها روشن شود. والدین

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

کتابخانه و اسناد

بدترین پدران (و مادران) کسی است که

عاطفه‌نگی و محبت به فرزند، او را به افراط و زیاده روی بکشاند.

تا از حال اعتدال بیرون آید و انضباط لازم را در تربیتش نادیده بگیرد.

توصیه های بهداشتی

ویتامین ها و خطر مصرف بی رویه آنها

ویتامینها ترکیباتی هستند که نه قدرت انرژی زایی دارند و نه بعنوان منبع غذایی مورد استفاده قرار می گیرند، بلکه ویتامینها ترکیباتی شیمیایی هستند که با دخالت آنها ترکیباتی مثل هیدروکربنها قادر خواهند بود انرژی تولید کنند. مثلاً " وقتی گلوکز به اسید پیروویک تبدیل می شود برای تبدیل اسید پیروویک به ترکیبات جزئی تر و تحزیه کامل گلوکز به ویتامینی خون "تتامین" احتیاج است. پس بطور کلی ویتامینها نقش انرژی زایی نداشته و تنها درساخت و ساز موادی چون هیدراتهای کربن و پروتئینها دخالت دارند. برخلاف تصور عدهای از مردم مصرف ویتامین زیاد نه تنها مفید نمی باشد بلکه اثرات و عوارض به نسبت شدید را ایجاد می کند و باعث مسمومیت در فرد می شود. در واقع فقط در چند بیماری و اختلال معدود، مصرف مفسد زباد ویتامین آن هم با تحویز بزرگ جایز است و نه در تمام بیماریها. که از این بیماریها می توان به اختلالهای تشنجی کودکان، کم خونی، سنگ کلیه، که با مصرف ویتامین پیرید وکسین (۵۶) و همچنین بیماری راشیتیس که با مصرف ویتامین (D) و یا اختلال انعقاد خون ناشی از بیماری کبد پس از ایمنان که با مصرف زیاد ویتامین (K) و

بیماری بری بری که با مصرف زیاد ویتامین (B₁) رفع می شود و با تعداد دیگری از بیماریها که توسط بزرگ تشخیص داده شده و ویتامین مورد نظر تحویز می شود و در غیر از این موارد خود درمانی با مقادیر زیاد ویتامینها ممکن است موجب عوارض شدید سمی شود. یکی از این عوارض سمی که اخیراً " زیاد دیده می شود اختلال اعصاب حس است که در کسانی که پیرید وکسین (یا ویتامین ۵۶) زیاد مصرف می کنند دیده شده است. برای مثال اگر بزرگ ۱۴ ساله ای روزی ۳ گرم ویتامین (۵۶) بخورد دچار بیماری روانسی خود کزایی می شود. دیگر موارد بیماریهایی که در اثر مصرف بی رویه ویتامینها بوجود می آید می توان به افزایش فشار درون حمله، بیماری مزمن کبد، شکنندگی استخوانها، خارش و ترک و تغیر رنگ پوست که در اثر مصرف زیاد ویتامین (A) حاصل می شود و یا زخم معده، طاسی سر مسمومیت کبد، بی نظمی ضربان قلب، پایین آمدن فشار خون که در اثر مصرف زیاد ویتامین (B₃) (ناسین) حاصل می شود اشاره کرد. و همچنین بر طبق آمار از هر هفتده نفری که دچار مسمومیت مزمن ناشی از مصرف بی رویه ویتامین (A) بوده اند شش نفر عوارض روانی نشان داده اند.

تظاهرات روانی که در موارد زیادی پیش می آید ممکن است به کناره گیری اجتماعی، بروز

به وفور یافت می‌شود. یک لیوان کوچک آب برتقال یا ۱۰ عدد توت فرنگی حدود ۱۰۰ میلی گرم ویتامین (c) فراهم می‌کنند گل‌کلم، اسفناج، لوبیا، سیب زمینی و گوجه فرنگی نیز به ترتیب دارای مقادیر چشمگیری از این ماده حیاتی هستند. باید توجه داشت در اثر پختن، میزان این ویتامین در سبزیجات به مقدار نصف تا یک سوم کاهش می‌یابد زیرا این ویتامین از بی ثباتترین ویتامینهای موحود می‌باشد.

دسته دیگر از ویتامینها که ذکر آنها لازم بنظر می‌رسد ویتامینهای خانواده (B) مانند (B₁، B₂، B₃، B₆، B₁₂) می‌باشند. مصرف روزانه این خانواده حدود یک میلی‌گرم تا ۱۰ میلی‌گرم متفاوت است، بجز ویتامین (B₁₂) که مصرف روزانه آن بسیار کم بوده و در حدود ۳ میکروگرم (سه میلیونیم گرم) می‌باشد. در مورد منابع این ویتامینها می‌توان گفت که سیوس برنج و گندم دارای مقادیر قابل توجهی از خانواده؛ این ویتامین می‌باشد، ولی برنجی که در غذا مصرف می‌شود عاری از هرگونه ویتامین های گروه (B) است. البته فقدان کامل ویتامین های (B) در انسان به ندرت اتفاق می‌افتد، زیرا باکتریهای که در روده زندگی می‌کنند قادر به سنتز این مواد هستند. در میان ویتامینهای خانواده (B) مصرف ویتامین (B₁₂) در بین مردم بخصوص جوانان بسیار رایج شده که با توجه به مقدار کم احتیاج بدن به این ویتامین و همچنین مقادیر فراوان این ویتامین در جگر و گوشت و دانه‌های غلات بویژه سیوس آنها، دیگر احتیاجی به مصرف این ویتامین از راه تزریق آمپول یا خوردن قرص وجود ندارد که لطفاً " روق بزیند

افسردگی یا افزایش تحرک پذیری منجر شود. کسانی که در روز مقادیر زیادی ویتامین (A) خورده‌اند دچار این نشانه‌ها شده‌اند.

در مورد مصرف بیش از حد ویتامین (D) باید گفت که عوارضی چون تهوع، اسهال، کم شدن وزن، خرابی کلیه و در مورد زنان باردار صدمه به جنین در حال رشد را باعث می‌شود.

بیماریهای دیگری که در اثر مصرف زیاد ویتامینها (E) و (K) بوجود می‌آید می‌توان به افزایش کلسیم خون، افزایش فشارخون، زردی نوزادان و موارد دیگر اشاره کرد.

اثرات سمی شدید ناشی از افراط در خوردن ویتامینها هم در بزرگسالان و هم در خردسالان به تعداد زیاد در کشور ماییده می‌شود، که همه آنها در اثر خوددرمانی یا مصرف خودسرانه ویتامین بوده است. حتی بر اثر تحقیقات انجام گرفته ثابت شده که افراط در خوردن ویتامین به کودکان موجب دشواریهای یادگیری و تحصیلی در آنان می‌شود. مقدار مصرف معمولی ویتامینها روزانه بسیار ناچیز می‌باشد و با داشتن یک رژیم غذایی مناسب هیچ احتیاجی به مصرف ویتامین اضافی نخواهیم داشت. غذاهای گیاهی و حیوانی دارای مقدار کافی ویتامین برای بدن می‌باشند در زیر مقدار مصرف در شبانه روز و همچنین منابع غذایی تعدادی از ویتامینها را متذکر می‌شویم.

ویتامین (C) یکی از پر مصرف ترین ویتامینها برای بدن است زیرا در اکثر فعل و انفعالات شیمیائی بدن نقشی اساسی برعهده دارد. مقدار مصرف شبانه روزی این ویتامین روزانه ۵۰ میلی‌گرم است ولی معمولاً تا ۷۵ میلی‌گرم تجویز می‌شود زیرا تا حدودی مصرف اضافی آن ضرری ندارد. ویتامین (C) در میوه‌های تازه بخصوص توت فرنگی و مرکبات

خوردن جگر گاو و گوسفند برای
زنان باردار مضر است

لندن - خبرگزاری جمهوری اسلامی: پزشکان انگلیسی اعلام کردند خوردن جگر گاو و گوسفند به دلیل دارا بودن مقدار بیش از حد ویتامین "A" برای زنان باردار ضرر دارد و موجب نقص عضو نوزاد می شود.

به گفته پزشکان انگلیسی تحقیقات انجام گرفته توسط دانشمندان کشورهای مختلف نشان می دهد که نقص گوش - چشم و قلب نوزادان به دلیل مصرف بیش از اندازه ویتامین "A" توسط مادران باردار است.

مقدار ویتامین "A" موجود در ۳۵۰ گرم جگر تقریباً ۱۲ برابر مقدار توصیه شده روزانه برای مادران باردار است. گفته می شود افزایش میزان ویتامین "A" در جگر گاو و گوسفند به خاطر روغنهای

جدید تغذیه دام در کشورهای پیشرفته است. توصیه پزشکان انگلیسی به مادران باردار این است که از خوردن جگر خودداری می کنند این است که در عوض گوشت قرمز، لبنیات و سبزیجات بخورند تا میزان آهن خون آنها به اندازه کافی باشد. پزشکان همچنین توصیه می کنند که مصرف بی رویه قرص ویتامین "A" برای زنان باردار مضر است.

سبب عوارض بعدی شود.

مقدار مصرف ویتامین (A) روزانه حدود یک میلی گرم می باشد و این ویتامین به صورت کامل در شیر، کره و پنیر یافت می شود، همچنین جگر گوساله و ماهی به طور نسبی بیش از صد برابر شیر و بیست برابر کره ویتامین (A) دارا است.

و دیگر از منابع ویتامین (A) می توان به حبوبات و سبزیجات و هویج اشاره کرد. در مورد ویتامین (B) باید گفت مقدار مصرف روزانه آن حدود ۱۰ میلی گرم بوده و در غذاهای حیوانی چرب بویژه تخم مرغ و روغن ماهی یافت می شود، از خصائص ویژه این ویتامین اینست که در انسان و بسیاری از جانوران این ویتامین می تواند از یک ماده مشابه که در پوست وحشود دارد در مقابل اشعه آفتاب ساخته شود و به همین علت به افرادی که مبتلا به راشی تبسم هستند توصیه می شود که در آفتاب بنشینند.

خلاصه کلام اینکه با داشتن یک رژیم غذایی مناسب و کامل دیگر هیچ احتیاجی به مصرف ویتامین اضافی نیست. ممکن است پاره ای از مردم ویتامین را دارو به حساب بیاورند و حتی آنقدر نسبت به آن بی توجهی شود که در دسترس کودکان قرار گیرد ولی باید به همه هشدار داد که ویتامینها هم در اثر مصرف زیاد بسیار خطرناک بوده و مانند داروهای دیگر بدون تجویز پزشک مصرف نشوند.

در همان کودکی و مدرسه، باید فرزند با زندگی فردا و مسوولیتها و نحوه تدبیر

مشکلهای کنونی آشنا شود.

بی‌خوابی و درمان آن

ترجمه: بهروز علمیه

عصبانی مزاجها یا اشخاص با سیستم عصبی ناپایدار، در موقعیت بدتری نسبت به مثلاً اشخاص خونسرد یا آرام و متعادل قرار می‌گیرند. کسانی که مشاغل سنگینی دارند و بطور مداوم با انواع موقعیتهای غیر قابل پیش‌بینی و بغرنج روبرو می‌شوند، سیستم عصبی خود را زیاده از حد زیر فشار قرار می‌دهند، تا کسانی که به آرامی و بدون شتاب کار می‌کنند. همچنین باید دانست که کار سخت فکری بندرت منجر به بیخوابی می‌شود.

آنچه گفته شد، آیا بدین معنی است که بیخوابی علاج ناپذیر بوده و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد؟ به طور قطع این طور نیست. چگونه می‌توان عوامل درونی و برونی آشفتهای خواب را متعادل کرد؟ سه روش وجود دارد: برخورد مستقیم، انفعالی، و تطبیق. که هر

خواب آرام کننده و تسکین دهنده‌ای است که فشار ناشی از کار سخت روزانه را برطرف کرده و به شخص جهت روزی که پیش رو دارد انرژی و توان دوباره‌ای می‌بخشد. بیهوده نیست که بر طبق نظر عقلاء بایستی مسائل مشکل زندگی را به صبح یا باصطلاح به‌زمانی که مغز فرد روشن است، وا گذاشت.

عوامل گوناگونی می‌توانند خواب طبیعی را برهم زنند. بیخوابی که در گذشته در نزد مردمان نامتعادل یا حقیقتاً "مردم بیمار مشاهده می‌شد، امروزه بیماری شایعی شده است که حتی کودکان و جوانان را نیز آسوده نمی‌گذارد. دلیل آن فشار بیش از حد است. با اینکه خستگی را اکثر مردم تجربه می‌کنند با این وجود باز عده کمی قادر نیستند در نتیجه خستگی بخواب روند.

استراحت ، روش مؤثر و ساده دیگری جهت مبارزه با بیخوابی است . هرچند مشکل شاید داشتن یا نداشتن فرصت فراغت باشد . مسلماً آرامش مفید و فرحبخش در میان طبیعت ، گفتگوی آزاد و بی دغدغه با دوستان ، تفکر ، مطالعه‌ی ورزش به مراتب مناسب تر از کوشش های بی ثمر و باور نکردنی در وارد کردن فشار به مغز است .
حال برخی از بهترین روشهای آمادگی جهت خوابیدن را پیشنهاد می کنیم .

از ساعت ۶ به بعد از خوردن قهوه یا جای خودداری کنید . بطور کلی مصرف نوشیدنیهای متداول باید به یک الی دوفنجان در ساعات اولیه روز تقلیل پیدا کند . بهتر است به هنگام شب برای آگاهی از مواردی که در طول روز مرتکب اشتباه شده‌اید و ممانعت از تکرار وضعیت های مشابه ، مواردی که منجر به شنازدگی شما شده‌اند ، و . . . افکارتان را جمع و دسته بندی کنید .

این تحزیه و تحلیل و نقادی از خود برای ممانعت از بیداری شبانه طرح ریزی می شود ، اما گاهی نیمه خودآگاه ، تحریک شده و سؤالهای متعددی مطرح می کند : چرا من به آن (مسأله) جواب ندادم ؟ چرا من چنین وجنان سؤال نکردم ؟ اگر من تنها فلان چیز را داشتم . . . روانپزشکان به این مسأله مشاجره روانی می گویند و به آن به عنوان یک اشتغال عبث و پیر خطر می نگرند . تهیه فهرست روز بعد با تفصیلش فکر بدی نیست . همچنین این موضوع شانس خواب ناقص را تقلیل خواهد داد . ساعتی قدم زدن قبل از خواب با گامهائی آهسته و بدون بحث داغ از مشکلات بفرنج یا همراه ، امر پسندیده‌ای است . اغلب دوی نرم و آهسته و پیاده روی تند خواب آرام را برهم می زند .

کدام نکات مثبت و منفی خود را دارند . عده‌ای از مردم به عنوان ساده‌ترین راه حل برخورد مستقیم با بیخوابی را انتخاب می کنند . پیش از خوابیدن از مسکن یا داروهای خواب آور استفاده می کنند تا فعالیت های زیرکرتکس مغز تضعیف گردد . این روش بندرت و به عنوان آخرین اقدام تصدیق می شود ، مثلاً " بعد از یک روز گنج کننده یا پیش بینی بار عصبی سنگین در روز بعد .

باید به یاد داشت چنانکه فردی به محض رودررویی با مشکلات از روشهای سهلی جهت غلبه بر آنها استفاده نماید این وضع بزودی بر حسب عادت تبدیل به نیاز مبرمی می شود . در این گونه برخورد با بی خوابی یک طرف سکه آرامش بوده ولی بطور حتم آشفتنگی فعالیت مغز روی دیگر است .

روش انفعالی (عقب نشینی) نیز که در واقع معادل تسلیم شدن است ، بعنوان بهترین راه حل شناخته نمی شود . پس از کوششهای بیهوده جهت خوابیدن ، فرد برخاسته و لباس خود را می پوشد و با وجود اینکه هنوز شب است ، شروع به کارروانه می کند . برخی اوقات در این ساعات قبل از سحر بایزده کاری وی از تمام ساعات روز بهتر است . اما به چه قیمتی ؟ وی مجبور است دو الی سه ساعت در روز را برای رفع خستگی چرت بزند . احتمالاً " شب بعد نیز این وضع تکرار می شود .

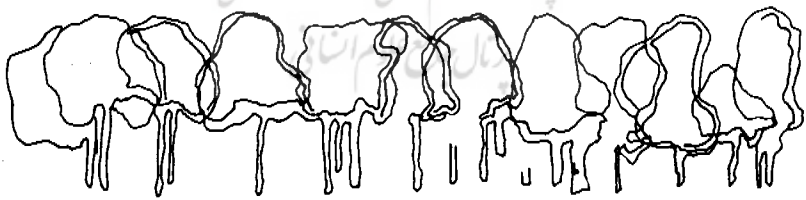
متغیر عقلانی تر ، تطبیق است . می توان به هنگام بیداری در نصف شب ، مطالعه کرد به موسیقی با صدای کم گوش داد و بدن را آرامش داد . تحریک نیمه خود آگاه ، که راهی جهت مهار کورتکس است ، از بین رفته و خواب ملایم شروع می شود .

توجه به مطالب گفته شده نکته اساسی، سالم زیستن است. کار و تمرین بدنی در اولویت قرار دارند. مدتهاست که خستگی بدنی بهترین داروی مسکن شناخته شده است. از سوی دیگر همانطور که نمک و شکر بایستی در حد متعادل مصرف شوند، خوشیها و اندوه زندگی در کنار هم و با محدودیتهایشان محاز هستند. اغلب آسفتگیها به خود فرد بستگی دارند شاید آنها از آینده نگری، فقدان درک موقعیت کاری فرد در گروه و عدم توانائی در سازمان دادن به زندگی خانوادگی و بسیاری علل دیگر بدست آیند. برای جلوگیری از این مشکلات به طور بارزی کیفیتهای ضروری زندگی باید از دوران کودکی رشد داده شوند.

بدین لحاظ ما بزرگسالان در پرورش کودکان بایستی به سرگرمی به عنوان پاداشی جهت ایفای نقش کودک در انجام مسئولیتهای اصلی خود توجه کنیم که منظور از این امر یادگیری مداوم و کمال نفس است.

قبل از خواب به موسیقی آرامی گوش دهید کمی مطالعه نمایند و در صورت امکان تلفن را از بریز بکشید. بهتر است کمی شیرگرم با عسل بخورید یا از گیاهان داروئی استفاده کنید مثلا "جوشانده ریشه سنبل کوهی".

نمی توان همه موارد گفته شده را برای همه پیشنهاد کرد. هرکسی بایستی از درمان مؤثر برای خود استفاده نماید. در برخی حالات تمرینات تلقین بنفیس بکار می روند. برای شروع سعی کنید به آرامی دراز بکشید، تاجائی که ممکن است بدن را شل کنید و به آهستگی و با هماهنگی تنفس کنید، اگر بناگاه خواب طبیعی تان بهم خورد، مضطرب نشوید. در چنین مواردی افراد افسرده آنچنان شتاب زده می شوند که بنظر اشخاص دچار نوروز انتظار می آیند. تفکر زیاد راجع به بیخوابی شبانه نیز سبب افسردگی می شود. در ضمن دوبا سه مورد بیخوابی شبانه چنان خطری برای سلامتی ارگانسیم ندارد. البته فقدان خواب که منجر به بیماری شود، موضوع متفاوتی است. با



مدارس لازم است فرزند را در رابطه دائم با جامعه و کارها و مشاغل و حوادث قرار دهند، تنها از آن جهت که فرزند در آنها بیندیشد و راه یابی و تدبیر کند.

گردید وجود جنین تعارضاتی موجب سلب آرامش روانی و ثبات عاطفی کودک گردیده، پیشرفت تحصیلی اش را تحت الشعاع قرار می دهد.

کوتاه سخن آنکه، زمانی که جو غالب نظام ارزشی و شیوه های تربیتی دردمحیط مهم تربیتی یعنی خانه و مدرسه هماهنگ و همسو نباشد، این فرزند خانه و شاگرد مدرسه در مرحله ای از رشد و شکوفایی شخصیت خود دچار دوگانگی احساس و تعارض و تردید می گردد که پرداختن بدان و تحمل هر دو یا انتخاب تمام عباریکی از دو الگو برایش سخت و دشوار است. چرا که این سن دیگر وقت انتخاب نیست، بلکه زمان آموزش و تربیت پذیری است. و اگر انتخابی باشد، انتخاب از آن والدین کودک است که کودکشان راروانه مدرسه ای نمایند که با تجارب ناخوشایندی از دوگانگی ها در احساس و رفتار و الگوها مواجه نگردد. و از آنجائیکه مدارس به گونه ای که شایسته و سزاوار جامعه اسلامی باشد در اندیشه تهذیب و تربیت نونهالان در راستای نظام تعلیم و تربیت اسلامی گام برداشته و یا برمی دارند، پس این خانواده ها هستند که می بایست در لیبیک به ندای حق، با التزام به ارزشها و موازین اسلامی برای سلامت جسم و بهداشت روان ثمره های وجودشان و تأمین و تضمین زمینه های رشد و شکوفایی شخصیت و استعداد های آنان و سعادت دنیا و آخرتشان بیش از پیش کوشا باشند.

اما از سوی دیگر اولیاء مدرسه، بویژه مربیان امور تربیتی نیز باید همواره برای اجتناب از تعارض های عاطفی - روانی، وجود تفاوت های فردی و خانوادگی و فرهنگی دانش آموزان خود را در هر برنامه ریزی تربیتی و احرا و اعمال روشها ملحوظ داشته و سطح انتظارات خود را متناسب با ویژگیهای جسمی و روانی و ظرفیت عاطفی و

به دیگر سخن تنظیم برنامه ها و فعالیت های آموزشی، آراستن محیط مدرسه، یعنی اولین نهاد رسمی اجتماعی نونهالان، با عطر و فرهنگ اسلامی از سوی کارگزاران جامعه اسلامی امری است کاملا " ضروری و طبیعی". لذا می توان گفت که کودکان از هر قشر اجتماعی که باشند و از هر تبار اقتصادی - اجتماعی که برخوردار باشند و با هر احساس و شناخت مذهبی و نظام تربیتی و عادات خانوادگی و ساختار شخصیتی، در آغاز سن مدرسه ناگزیر وارد مدارسی می شوند که عمدتا " از بافت آموزشی - فرهنگی و نظام ارزشی تقریبا " مشابهی برخوردارند. به عبارت دیگر مدرسه شاهد حضور کودکانی است که ظاهرا " همسال و همراهند، اما هر کدام کوله باری از خرمن اندیشه ها و نگرش ها و باورها، و ارزشها و وابستگی های والدین خود همراه دارند. و اینکه در مدارس، در آستانه کسب تجارب تازه و برخورد اندیشه و باورهای ذهنی و مانوس شدن با الگوهای رفتاری جدید (معلمین) و آشنایی با ارزشهای حاکم برفضای مدرسه و کلاس، به دنبال یک نیاز اساسی در انتظار تأیید ارزشهای اخلاقی غالب در خانواده و باورهای ذهنی خویشان می نشینند.

سخن اینجاست که وقتی کودکی در رابطه با معلم و در برخورد با همکلاسی ها و دوستان جدید نه تنها اندیشه ها و جهت های فکری آنان را در راستای باورهای خود نمی بیند بلکه عمدتا " مشی فکری خانواده و یافته های خود را در تعارض با آنها می یابد، بوجود آمدن چنین تعارضات بیش از هر چیز دیگر ثبات عاطفی و امنیت روانی کودک را متزلزل نموده و فکر او را در کنار توجه به کلاس و درس متوجه وجود یک " مشکل " اساسی تر می نماید. همان طوری که پیش تر اشاره

تغییر است، اما هر روشی توسط هر کسی و تحت هر شرایطی ممکن است مؤثر واقع نشود، لذا در رابطه با مسائل رفتاری و اخلاقی دانش‌آموزان می‌بایست همواره به دور از تنبیه و اعمال خشونت شرایط تربیتی هر کودکی را کاملاً در نظر گرفته و نسبت به اعمال هر روشی و تناسب و احتمال تأثیر آن بر رفتار کودک با ویژگیهای خاص او اندیشه نمود. اگرچه نیازهای اساسی کودکان همانگونه که قبلاً بدان اشاره گردیده متنوع است، اما توجه و ارضای نیازهای زیستی و تأمین امنیت روانی کودکان و دانش‌آموزان در خانه و مدرسه حائز بیشترین اهمیت است.

ساختار شخصیتی دانش‌آموزان نمایند. مربیان تربیتی باید در برنامه‌ها و روشهای تربیتی خود از اینکه کودکان و دانش‌آموزان با هیچگونه فشار و بی‌ثباتی عاطفی یا عدم امنیت روانی مواجهه نمی‌گردند، اطمینان حاصل نمایند.

جلسات گفت و شنود اولیاء کودک و آگاه نمودن آنان از برنامه‌های پرورشی مدرسه و تقاضای همکاری از ایشان و همچنین توجه دادن والدین به مسئله مهم بهداشت روانی و ثبات عاطفی کودک و تبعات ناگوار ناشی از تعارض و عدم امنیت روانی می‌تواند کمک مؤثری در این جهت باشد. سرانجام باید توجه داشت که رفتار کودک قابل

بقیه از صفحه ۲۳۳

کنند که بر مشکلات فائق آید. اگر پدر و مادر، و گاهی هردو دائماً تأیید کنند که کودک بی‌استعداد است و او بجائی نمی‌رسد، مسلم است که آنها هم از کودک فعالیت چشم‌گیر و خوبی نخواهند دید.

نوآموز کلاس اول در ابتدای مدرسه مشکلات فراوانی دارد، لازم است به کودک کمک کرد تا این مشکلات را پشت سر بگذارد.

نمرات کودک دبستانی شما نماینده آمساده سازی قبلی او برای مدرسه است.

رفتار صحیح پدر و مادر با نمره و اعتماد به کودک برای موفقیت او نهایت اهمیت را دارد.

اما کمک به بچه کوچک مشکل نیست کسه اشتباهات خود را اصلاح کند و نمراتش را بالا ببرد. برایش روشن سازید که چرا او نمی‌تواند کارش را خوب انجام دهد. با معلم او مشورت کنید، و کودک هر جا که نیازمند کمک است، مدد کنید.

حتی نوآموز و یا دانش‌آموز دبیرستان را تنها به این علت که خوب درس نمی‌خواند نباید بی‌استعداد خواند. بویژه این سخن را که نوآموز کلاس اول نباید گفت.

استعداد عقلانی کودک در جریان امور تحصیلی منظم رشد می‌کند. باید که بزرگترها توجه او را به این نکته جلب کنند و به او کمک

با مردم به سنجی سخن گویند، زبان خود را از زیاده‌گویی نگاهدارید