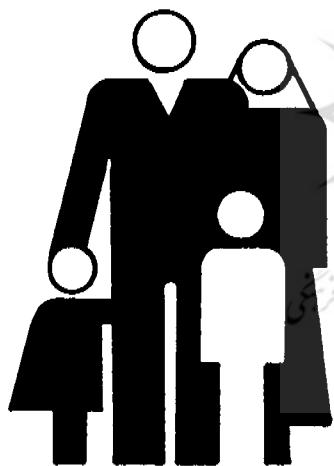


# زیانهای جامعه در اثر فروپاشی

## خانواده

دکتر غلامعلی حداد عادل



قطعاً جوامع مورد نظر دیر یا زود متلاشی خواهند شد.

اینکه به بیان زیانهای ناشی از فروپاشی خانواده در جوامع کنونی که تحت هفت عنوان تقسیم بندی شده است می پردازیم. البته تربیتی که در ذکر زیانهای مزبور رعایت شده است نشانه اولویت و اهمیت موضوع نیست.

یکی از امتیازات و افتخارات ادیان در دنیای امروز توجه به خانواده است. خانواده در همه دینها یک نهاد مقدس و محترم محسوب می شود و به ویژه در دین اسلام و قرآن تأکید شایان توجهی بر حفظ خانواده شده است. امروزه در مقابل امتیازهای ناشی از پیشرفت علم و صنعت که جوامع دیگر نسبت به جوامع اسلامی دارند، حفظ حرمت و اهمیت خانواده امتیازی است که ما نسبت به آنها داریم و تصور می کنم این امتیاز بسیار با اهمیت تر از امتیازی باشد که آن جوامع نسبت به ما دارند، چراکه بی توجهی نسبت به خانواده در کشورهای به اصطلاح پیشرفته، عوارض منفی خود را روز به روز آشکارتر می کند و نامیده شدن سالی به عنوان سال جهانی خانواده از سوی سازمان ملل و جوامع جهانی، در واقع به معنی دراز کردن دست استمداد به سوی ادیان است.

خانواده کوچکترین واحد اجتماعی است و اگر کل جامعه را شبیه یک پیکر و یک بدن بدانیم، خانواده در حکم سلول این پیکر زنده است و پیداست که اگر در زندگی و سلامت سلول اختلال ایجاد گردد، زندگی کل بدن به خطر می افتد و مشکلی که دنیای امروز با آن مواجه می باشد همین است که سلامت جامعه در بنیادی ترین جزء آن یعنی خانواده به خطر افتاده و اگر این خطر از همین جا برطرف نشود،

می‌شود." حالا این موضوع را با وضعی که ما گرفتار آن هستیم مقایسه کنید.

در غرب خانواده‌ها تشکیل می‌شود، اما آن عشق و علاقه‌ای که در محیط خانوادگی نسبت به فرزند وجود دارد، در آنها مشاهده نمی‌گردد. فردی نقل می‌کرد در آلمان سوار یک تاکسی شدم و با راننده تاکسی سر صحبت را باز کردم. از او پرسیدم درآمد شما چقدر است؟ چگونه خانواده‌ای دارید؟ گفت: بله منم و همسر. پرسیدم: فرزند چی؟ گفت: نه ماهیچ بچه‌ای نداریم. پرسیدم چرا؟ گفت: برای اینکه من و زخم محاسبه کردیم که اگر ما صاحب یک فرزند بشویم، باید از حالا تا حدود ۱۸ سالگی که قانون اداره آن بچه را به عهده ما گذاشته است، مبلغ صد هزار مارک از حقوق و درآمد خودمان را صرف هزینه‌های او بکنیم. با خود گفتیم این چه کاری است، این صد هزار مارک را خودمان خرج می‌کنیم و با آن به مرخصی، خرید و مسافرت می‌رویم. چرا ما پول در بیاوریم و آن را برای دیگری هزینه کنیم؟ به همین دلیل است که تصمیم گرفتیم دارای فرزند نشویم.

آری این دیدگاه مادی و دنیا طلبانه یا باعث می‌شود که اصلاً کسی سراغ همسر نرود و یا این که حتی اگر خانواده تشکیل می‌شود عشق و علاقه‌ای به فرزند وجود نداشته باشد. در این مورد آثار منفی متعددی وجود دارد، ولی بنده در اولین نکته روی آثار منفی جمعیتی تأکید می‌کنم. البته این مسأله ممکن است در یک محاسبه آنی و کوتاه مدت موجب آسایش خانواده باشد، ولی برای کل جامعه در بعضی مواقع مصیبت است. مثلاً ترکیب نسبی جمعیت در کشورها از لحاظ درصد اقوام به هم می‌خورد. به فرض وقتی یک قشر از جامعه، یا

## ۱- زیان ناشی از اختلال در جمعیت

نخستین اختلالی که با فروپاشی خانواده در زندگی اجتماعی ایجاد می‌شود، اختلال در جمعیت است. به عبارت دیگر در جامعه‌ای که زنان و مردان جوان علاقه و انگیزه‌ای به تشکیل خانواده نداشته باشند، فرزندآوری به صفر رسیده، جامعه بی‌پشتوانه می‌شود و از نظر جمعیت، رو به انحطاط و تحلیل می‌رود. در چنین جامعه‌ای حتی اگر ازدواج هم صورت بگیرد افراد علاقه‌ای به تولید مثل ندارند. برخلاف کشورهای جهان سوم که با مشکل ازدیاد جمعیت و بالابودن میزان آن مواجهند، کشورهای اروپایی با کمبود جمعیت و پایین بودن رشد آن روبرو هستند. در کشور آلمان دانشگاهها از دانشجویان آلمانی خالی است و در کلاسهای درس صندلیهای زیادی در انتظار جوانانی است که ۲۰ سال پیش به دنیا آمده‌اند! بنده در سوئیس از یک مدرسه بسیار مجهز بازدید کردم که بیش از ۱۰۰۰ نفر ظرفیت داشت، ولی عده دانش آموزان آن بیش از ۷۰۰ نفر نبود و مدیر آن مدرسه با تأسف می‌گفت که چون زاد و ولد نمی‌شود ما دانش آموزی نداریم و حتی به تربیت معلم هم نیازی نداریم. رئیس آموزش و پرورش آن ایالت نیز در سخنرانی خود در کنگره بین المللی آموزش و پرورش در شهر ژنو اظهار داشت: "ما متأسفیم از اینکه نمی‌توانیم دستاوردهای تازه آموزش و پرورش را به معلمان جدید تعلیم بدهیم، اصلاً ما احتیاجی به معلم جدید نداریم، چراکه آموزش و پرورش ما بطور دائمی کم جمعیت‌تر

اکثر مردم جامعه تصمیم به فرزندآوری نداشته باشند، اقلیت هایی هستند که عالماً و عامداً این امر را مراعات نمی‌کنند و در نتیجه تعادل به هم می‌خورد و مسؤولان جامعه را دچار نگرانی می‌کند.

## ۲- زیان ناشی از فقدان عواطف

جامعه ای که خانواده نداشته باشد، از کانون اصلی پدیدآیی محبت و عاطفه نیز بی‌بهره است. کودکان و نوجوانانی که طعم شیرین محبت رادر خانواده نچشیده باشند، نمی‌توانند به دیگران محبت کنند:

حدیث عشق نداند کسی که در همه عمر به سر نکوفته باشد در سرایی را

کسی که خودش طعم محبت را نچشیده باشد چه می‌داند محبت چیست؟ چه می‌داند بی‌محبتی چه درد و رنجی دارد؟ اطفالی که در خانواده تربیت نمی‌شوند در بزرگسالی مبدل به یک سبع بی‌رحم و خشن می‌شوند که اصلاً با هیچ توصیه ای نمی‌توان آنها را به محبت وادار کرد. پزشکان گفته اند که در دوران شیرخوارگی و نوزادی ضربان قلب مادر نوعی لالایی برای کودک است، به ویژه آنکه طبیعت انسان طوری است که مادر طفل را به هنگام شیردادن به سینه می‌چسباند و درست در همان موقع است که بچه شیرخواره ضربان قلب مادر را می‌شنود و این همان صدایی است که این نوزاد در دوران جنینی ماهها با آن انس گرفته بود و حالا همین صدا در آغوش مادر برای او یک صدای آشنا و مأنوس است. همچنین آن نگاههایی که در دوران نوزادی بین مادر و کودک رد و بدل می‌شود از عوامل سازنده شخصیت فرزند

است. مسادرهای ظریف اندیش در همان نگاههای روزهای نخستین با بچه هایشان حرف می‌زنند و بچه ها با همان چشمان ساکت، اما به واقع گویا، احساسات خویش را به مادرها منتقل می‌کنند. حالا وقتی که خانواده متلاشی بشود همه این محبتها محو می‌شود و بدین شکل شخصیت ناهنجاری به جامعه تحویل می‌گردد. و از این حیث باید بگوییم بهداشت روانی تأمین نمی‌شود. این بهداشت روانی منحصر به رابطه والدین و فرزندان نیست، بلکه رابطه بین زن و شوهر نیز یک رابطه مودت آمیز و محبت آمیز است و دیده ایم کسانی که جفت خودشان را از دست می‌دهند دچار افسردگی و ناراحتی می‌شوند. گفته اند که نخستین شعر زبان فارسی که در تاریخهای ادبیات مکتوب مانده، این شعر است:

آهوی کوهی در دشت چگونه دوزا

یار ندارد و بی‌یار چگونه روزا  
یعنی این درد بی‌یار ماندن، بی‌جفت و همسر ماندن و مأیوس و افسرده بودن، این درد مردها و زنهای بی‌خانواده و مجرد و یا مجرد شده یکی از مسائل بسیار مهم است. علامه طباطبایی رحمه الله علیه در تفسیر این آیه از سوره روم که می‌فرماید:

وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً، نکته ظریفی را متذکر می‌شوند. ایشان می‌فرمایند: "سبب این که در این آیه، ابتدا کلمه مودت آمده و بعد کلمه رحمت، این است که مودت بیشتر با اوایل زندگی و ازدواج تناسب دارد و رحمت با دوران سالخوردگی." مودت یعنی محبت شدید و عشق، و رحمت یعنی مهربانی. در زن و شوهرهای سالخورده، مودت سالهای نخستین



ستون کشیده شود، آن یکی هم خواهد افتاد. این هم از زیانهایی است که وقتی جامعه خانواده نداشته باشد پیدا می شود و در کشورهای غربی دیده ایم که سالخوردگان تنها که به خانه های سالمندان سپرده می شوند چه قدر مایوس و ناراحت اند، چراکه جفت و

جای خود را به رحمت می دهد و شاید خیلی از زن و شوهرهایی که در اوایل زندگی گاهی با هم دعوا و زد و خورد می کنند، در سالخوردگی و پیری دیگر آنها را کنار می گذارند و یک رحمتی نسبت به هم دارند، درست مثل دو ستونی که به همدیگر تکیه داده شده اند و اگر یکی از این دو

همسری ندارند، یا این که اصلاً در محیط خانواده فرزند و نوه‌ای نیست که از آنها پذیرایی کند. در حالی که در تفکر و فرهنگ اسلامی سالخورده‌گان معزز و محترمند و ما حدیثی داریم که می‌فرماید: "الشیخ فی عسرة، کالنبی فی امة" یعنی سالخورده در خانواده، منزلت و احترامش مانند پیامبر در میان امتش می‌باشد، و این احترام و منزلت کجا؟ که ما پیران را بر سر می‌نشانیم و به خدمتگزاری و اطاعت از آنها افتخار می‌کنیم، تا آن وضعیت جامعه غربی که به محض آنکه کسی کارایی اقتصادی خودش را از دست داد، دیگر نزدیکترین بستگانش هم او را ترک می‌کنند و باید در آسایشگاهی منتظر مرگ بنشیند، تا روزی تلفن کنند و به فرزندان اطلاع دهند که پدر شما با این شماره فوت شده و برای تحویل گرفتن او بیاید. این وضعیت پیران و سالخورده‌گان است که یونسکو چند سال پیش یک شماره از مجله پیام رابه انکاس وضع اسفبار سالمندان در جوامع غربی اختصاص داده بود. همه این مشکلات ناشی از فقدان محبت است که در اثر فروپاشی خانواده به وجود آمده است.

### ۳- زیانهای ناشی از عدم تأمین نیازهای زیستی

فروپاشی خانواده از لحاظ سلامت جسمی نیز دارای آثار منفی و مخرب در جامعه است. نیاز طبیعی زن و مرد با فروپاشی خانواده تأمین نمی‌شود و این امر مشکلاتی را ایجاد می‌کند که در جای خود بحث شده است. علاوه بر این مشکلات، سلامت فرزندان هم مختل می‌شود، زیرا وقتی که خانواده اساسی داشته

و محترم باشد، در واقع دولتها به جای اینکه بخواهند با تشکیل انواع و اقسام بیمارستانها، درمانگاهها، اندرزگگاهها و شیرخوارگاهها از بچه‌های نوزاد پرستاری کنند، هر بچه‌ای دوتا خدمتگزار عاشق پیشه دارد که دائماً دست به سینه در خدمت او ایستاده‌اند و از سلامت او مراقبت می‌کنند. بشر امروز با فروپاشی خانواده در واقع خودش را از یک چنین نعمت خداداد محروم کرده است. این حکمت الهی است که برای بقای نسل بشر محبت فرزندان را آنچنان در دل نسل بزرگتر و پدر و مادر نهاده که آنها عاشقانه از فرزند پرستاری می‌کنند و خود این بچه‌هم به نوبه خود وقتی که به مرحله پدری و مادری رسید، همین احساس را نسبت به فرزند خویش خواهد داشت. حال در زمانی که خانواده نباشد، فقدان این پرستاران و مراقبان دلسوز، به سلامت و اعتدال جسمانی فرزندان لطمه می‌زند.

### ۴- زیانهای ناشی از مشکلات اخلاقی

مشکل چهارم مشکل اخلاقی است. یعنی جامعه با فروپاشی خانواده، دچار مشکل اخلاقی می‌شود. زیرا پدر و مادری نیست که نسل جوان را کنترل کند. شما ملاحظه می‌کنید که در جامعه خودمان تا چه حد پدرها و مادرها مراقب سلامت اخلاقی فرزندان شان هستند، حال یک لحظه فکر کنید اگر این دقت و مراقبت اخلاقی والدین وجود نداشته باشد، آیا آموزش و پرورش می‌تواند جانشین خانواده شود؟ آیا کاری از عهده نیروی انتظامی و پلیس و قاضی و زندان و امثال اینها برمی‌آید؟ اگر این اهرم نظارت از خانواده گرفته شود و خانواده اخلاق

آشوبها و طغیانهای دسته جمعی که در میان جوانان دیده می شود ناشی از این است که آنان در خانواده تربیت نمی شوند. شما در آمار می خوانید که مثلاً در انگلستان حداقل چهل درصد از بچه ها نامشروعند. بچه نامشروع یعنی چه؟ یعنی بچه ای که هیچ زن و مردی حاضر نیستند مسؤلیت اداره او را به عنوان پدر و مادر به عهده بگیرند. بچه نامشروع یعنی بچه بی خانواده. پس وقتی چهل درصد از نسل جامعه از زندگی در کانون خانواده محروم هستند و کسی آنها را کنترل نمی کند، شما انتظار دارید که چنین افرادی وقتی به سن ۱۸ و یا ۲۰ سالگی رسیدند چه کار بکنند؟ به عبارت دیگر اگر هر کار غیر معمولی را انجام دهند و یا هر فساد و طغیانی را مرتکب شوند، طبیعی است. ریشه تمامی مشکلاتی که در آلمان، فرانسه و یابہ طور کلی در اروپا و امریکا شاهد آن هستیم، این بی رحمی ها و طغیانها که در این جوامع دیده می شود، در نبود کنترل اخلاقی در خانواده هاست. این که می بینید دویچه ۹ و ۱۱ ساله در انگلستان یک کودک ۲ ساله را می دزدند و او را می کشند، یا در مدارس امریکا، دانش آموزان دبیرستانی برای اینکه کفش و یابہ پیراهن زیبای همکلاسی خود را از او بگیرند، او را می کشند و یا در مدخل ورودی بسیاری از مدارس امریکایی دستگاه اسلحه یاب می گذارند که بچه ها را موقع ورود به مدرسه از لحاظ داشتن اسلحه گرم کنترل کنند، ولی باز هم چاره نمی شود، همه این آشفتگیهای اخلاقی ناشی از فقدان خانواده و متزلزل شدن کیان خانواده است. همچنین بی رحمی هایی که تحت عنوان نئونازیسم و امثال اینها در آلمان می بینید و یا سربر آوردن مجدد فاشیسم در فرانسه و



جوانان و کودکان را کنترل نکنند، سنگ روی سنگ بند نمی شود. این همان وضعی است که در جوامع غربی پیش آمده است. این عصیانها،

ایتالیا علاوه بر جهات سیاسی، یک جنبه اخلاقی هم دارد. این که جوانها خانه یک مهاجر ترک را در آلمان به راحتی آتش می‌زنند و او با زن و فرزندش در آنجا می‌سوزد و اینها تماشا می‌کنند و سوت می‌زنند و به انجام چنین کارهایی افتخار هم می‌کنند، همه در اثر این است که فرزندان در خانواده کنترل نمی‌شوند.

### ۵- از بین رفتن آداب و سنتها

پنجمین نکته این است که وقتی خانواده متزلزل و متلاشی شود، آموزشگاه طبیعی تعلیم سنتها، آداب و رسوم و فرهنگ از بین می‌رود. همان طور که می‌دانیم هر جامعه‌ای دونوع آموزش دارد: یکی آموزش آشکار و تعریف شده که در کتابها تدوین شده و در مدرسه‌ها تعلیم داده می‌شود و به آن آموزش رسمی می‌گوییم و نوع دیگر آموزش پنهان و اعلام نشده است. این آموزش اعلام نشده

شامل آداب و رسوم و عناصر فرهنگی است. یعنی اگر ما بخواهیم از جنبه آموزش، خانواده را با مدرسه مقایسه کنیم، باید بگوییم بار اصلی آموزش فرهنگ بر دوش خانواده و بار اصلی آموزش علم بردوش مدرسه است. در واقع مدرسه نمی‌تواند فرهنگ را آموزش دهد و جایگاه فراگیری فرهنگ، خانواده است. البته در خانواده کلاس، تخته سیاه، کتاب و مشق وجود ندارد و فرزند با زندگی در درون خانواده، فرهنگ جامعه خودش را به طور طبیعی دریافت می‌کند. به عبارت دیگر فرزند آنچنان می‌شود که پدر و مادر هستند. نحوه بودن پدر و مادر برابر است با نحوه شدن فرزند. یعنی صیوروت و تحوّل که در شخصیت فرزند پدید می‌آید، ناشی از چگونگی وجود و تقوم خانوادگی است. خانواده یک بستر طبیعی برای انتقال تدریجی سنتها، ارزشها، آداب و رسوم و فرهنگ از نسلی به نسل دیگر است. هرگاه این بستر متلاشی شود، فرهنگ نیز منتقل نمی‌شود



زنده است همگی خانواده از ثروت پدید آمده استفاده می‌کنند و پس از فوت پدر نیز از طریق ارث به خود وی می‌رسد. بدین ترتیب فرزند دارای انگیزه برای کار کردن است و یکی از دلایل ارث هم همین است. محیط خانواده اقتضای همکاری و همدلی اقتصادی را به وجود می‌آورد و علاوه بر این خانواده از لحاظ پایین آوردن هزینه نیز نقش مهمی دارد. وقتی پنج نفر در یک خانواده زندگی می‌کنند، سرانه هزینه ماهانه آنها خیلی کمتر از آن است که این پنج نفر به تنهایی زندگی کنند و به همین دلیل است که در خیلی چیزها صرفه جویی می‌شود. به عنوان مثال مادری که برای فرزند خود یک دست لباس می‌دوزد، اگر بخواهد، اجرت دوختن آن لباس را به دوزنده بدهد و این نیاز از طریق خانواده تأمین نشود، به اقتصاد خانواده لطمه می‌خورد. بنابراین تحکیم خانواده، بهبود زندگی اقتصادی را نیز به دنبال دارد.

#### ۷- زیانهای ناشی از ارتکاب جرائم

در جامعه‌ای که خانواده متلاشی شده باشد زمینه برای ارتکاب جرائم بیشتر از جامعه‌ای است که در افراد آن علاقه خانوادگی وجود داشته باشد. به بیان دیگر فردی که خانواده ندارد و زن و فرزند در انتظارش نیستند، وقتی که در خیابان با کسی دعوایش بشود، نگرانی ندارد، حتی اگر او را به زندان هم ببرند چشمی در انتظارش نیست و کسی بی سرپرست نمی‌ماند. بنابراین چنین کسی خودش را کنترل نمی‌کند و بعد هم به کارهای جنایت آمیز و خطرناک براحته دست می‌زند. اما وقتی که بقیه در صفحه ۶۶

و جامعه دچار مشکل هويت شده، نمی‌داند کیست. فرهنگ برای جوامع در حکم حافظه است برای فرد. اگر فردی حافظه خود را از دست بدهد چه بحرانی در شخصیت او پیدا می‌شود؟ اصلاً دیگر کسی نیست. یعنی اگر فردی گذشته‌اش را فراموش بکند، دیگر شمنامی دانید با چه کسی طرف هستید. همچنین جامعه‌ای که فرهنگ خویش را از دست بدهد، حافظه جمعی تاریخی را از دست داده است و در آن بحران بزرگی ایجاد می‌شود. بنابراین اهمیت نقش آموزشی خانواده در این جابیش از پیش آشکار می‌گردد.

#### ۶- زیانهای اقتصادی

ششمین زیانی که در اثر فروپاشی خانواده متوجه جامعه می‌شود، زیان اقتصادی است. علاقه فرزندان به پدر و مادر و علاقه پدر و مادر به فرزندان در خانواده یک تعاونی اقتصادی اعلام نشده می‌سازد، چراکه معمولاً شرکت‌های تعاونی به ثبت می‌رسند و رسماً اعلام می‌شوند. هر خانواده‌ای حقیقتاً یک شرکت تعاونی است. یعنی پدر و مادر کار می‌کنند برای بچه‌ها، و بچه‌ها کار می‌کنند برای پدر و مادر. حتماً در روستاها ملاحظه کرده‌اید که در حال حاضر هم وقتی که بچه‌ها از مدرسه فراغت می‌یابند، در مزرعه به پدر و مادر خود کمک می‌کنند. به طور کلی وقتی زندگی خانوادگی انسجام داشته باشد خیلی از بچه‌ها همان شغل پدر را دنبال می‌کنند. مثلاً فرزندی که در کنار پدر کار می‌کند و آرام آرام تجربیات او را فرا می‌گیرد، به هیچ وجه معتقد نیست که برای غیر کار می‌کند، برای اینکه می‌داند تا وقتی که پدر



سید مهدی گلستان هاشمی

# خودانگاره و

## پیشرفت

## تحصیلی

هر فردی در ذهن خود تصویری از خویشتن دارد که آن را "خودانگاره" یا "خودپنداره" (Self - image) می‌نامند. به اعتقاد صاحب‌نظران، قسمت عمده ویژگی‌های شخصیتی، منش و خصوصیات رفتاری هر فرد به تصویری که از خود در ذهن دارد، یعنی به خودانگاره وی بستگی دارد.

در این باره دانشمند مشهور "ویلیام جیمز" نظریه‌ای دارد که این طور بیان می‌کند: "انسانها می‌توانند زندگی خودشان را به توسط تصویرهای ذهنی‌شان عوض کنند." و به عبارتی "اگر کسی تصاویر ذهنی‌اش را تغییر بدهد در آن صورت خواهد توانست شخصیتش را دگرگون کند." این نظریه را که یکی از مهمترین نظریه‌های روان‌شناسانه عصر حاضر به شمار می‌رود، شاید بتوان یکی از تعابیر این آیه شریفه قرآن مجید دانست که: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ"۱. "مانا خداوند سرنوشت افراد را تغییر ندهد، مگر آنکه آنها خودشان را تغییر دهند."

در فرایند آموزش و یادگیری، خودانگاره‌های افراد در مورد استعداد و تواناییهای خود و اینکه مثبت باشند و سازنده و یا منفی باشند و محدودکننده، نقش بسیار مهمی در کیفیت تحصیلات و فعالیت‌های آموزشی دارا هستند. اغلب دانش‌آموزان و دانشجویانی که پیشرفت تحصیلی مطلوبی ندارند و دچار افت‌های تحصیلی می‌شوند، درباره تواناییهای یادگیری خود تصویر ذهنی منفی و محدودکننده دارند. این تصاویر ذهنی



مشکلات و جبران ضعف‌ها تلاش نمی‌کند، رفته رفته ضعف تحصیلی جزو شخصیت وی شود.

محصلی که به دلیل ضعف درسی مهم به بی‌استعدادی می‌شود، اگر این باور را بپذیرد و خودانگاره‌ای از آن در ذهن خود جای دهد، در این صورت دیگر در جهت رفع ضعف‌های خود آن طور که واقعاً توانایی‌اش را دارد نمی‌کوشد و در نتیجه بتدریج ضعف‌های او مزمن و تثبیت می‌شود.

خودانگاره‌های منفی و مخرب همچون: "من استعداد ندارم"، "من استعداد ریاضی ندارم"، "من به درد درس خواندن نمی‌خورم"، "ذهن کشش ندارد!" و مواردی از این قبیل تصورات ویرانگری است که آفت بزرگ استعدادها و تواناییهای فرد می‌باشد و بایستی برای جلوگیری از بروز آنها توجه جدی صورت گیرد.

یکی از صاحب‌نظران، به نام "فرانک اسمیت" چنین می‌گوید: "ما تواناییهای هوشی و مغز خود را معمولاً دست کم می‌گیریم. نظام آموزش رسمی مانند یک فعالیت پیچیده، خودآگاه و خشک جلوه کرده است، به طوری که این باور برای ما مطرح می‌شود که بعضی موضوعات یادگیری آن قدر مشکل است که مغز ما نمی‌تواند آنها را به سادگی بفهمد... اما این طور نیست که مغز ما تمایل طبیعی برای یادگیری نداشته باشد... همه ما قادر هستیم که موضوعات معین و گسترده‌ای را بدون کوشش بفهمیم و یاد بگیریم."<sup>۲</sup>

دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که فعالیت‌های مغز نیز همچون سایر اعضای بدن تحت تأثیر پیام‌های مثبت یا منفی

منفی و تضعیف‌کننده در اثر تمعیم بخشیدن به تجربیات قبلی و نحوه تربیت و آموزش در مراحل زندگی و طی دوران تحصیل به وجود می‌آیند.

دانش‌آموزی که به دلیل در مرحله‌ای از دوران تحصیل دچار ضعف یا شکست می‌شود، چنانچه تحلیلی منطقی و علت‌یاب از آن نداشته باشد در اثر تکرار شکست و احتمالاً سرزنش دیگران، رفته رفته باوری کاذب و محدودکننده در او ایجاد می‌شود که بتدریج با تمعیم بخشی آن باعث تثبیت خودانگاره منفی در مورد تواناییهای خویش می‌گردد و خود رابه صورت شخصیت ناتوان و بازنده‌ای که در ذهن تصویر کرده است می‌بیند و در نتیجه فعالیت‌های عینی او نیز به همان شکل متجلی می‌شود.

دانش‌آموز یا دانشجویی که در اثر یک یا چند بار ناکامی در یک یا چند درس با خود - تلقینی منفی به خود باورانده است که در آن درس یا درسها ضعیف است و استعداد و توانایی پیشرفت را ندارد، در چنین حالتی صرف‌نظر از دلایل اصلی ناکامی (همچون روشهای غلط درس خواندن، روشهای غیر صحیح معلمان، مشکلات خانوادگی، عاطفی، اقتصادی و غیره)، ایجاد خودانگاره منفی همچون سدی جلوی تواناییها و فعالیت‌های بعدی او را گرفته، منجر به تحکیم احساس ضعف و بروز بیشتر آن در سایر مراحل می‌شود. پس این دور از انتظار نیست که دانش‌آموزی که خود را مردود می‌پندارد، احتمال مردودی‌اش زیاد باشد و نیز تعجب‌آور نخواهد بود شخصی که خود را در تحصیل ضعیف و ناتوان می‌داند و به همین دلیل برای حل

شده، در نتیجه از پاسخگویی به سؤالاتی هم که آنها را قبلاً بخوبی فراگرفته‌اند باز می‌ماند و به عبارتی دچار افت ذهنی می‌شوند.

از جمله مهم‌ترین توصیه‌های متخصصان به افراد برای تقویت حافظه، برانگیختن حس اعتماد به حافظه یعنی ایجاد خودانگاره مثبت نسبت به توان و کارایی حافظه خود است. در روشهای علمی مطالعه و درس خواندن نیز این موضوع مورد توجه قرار می‌گیرد، به گونه‌ای که یکی از نتایج پیروی از این روشهای علمی ایجاد تصویر ذهنی مثبت از کارکرد آموزشی شخص و پرورش خودانگاره سازنده و تقویت‌گر در ذهن فراگیران است. در روشهای تعلیم و تربیت استفاده از اصل تشویق و پاداش به همین منظور انجام می‌گیرد و به طور کلی از مهم‌ترین هدفهای تربیتی ایجاد خودانگاره‌های مثبت و سازنده به عنوان یک سرمایه ارزشمند حیاتی در ذهن افراد می‌باشد.



درونی قرار می‌گیرد و در همین ارتباط نشان داده‌اند که خودانگاره منفی باعث کاهش کارایی مغز و به عبارتی افت ذهنی می‌گردد.

از جمله مصادیق بارز خودانگاره منفی، عدم خودباوری و اطمینان به خویش و ضعف اعتماد به نفس در فراگیران است. این حالت باعث ارتباطی منفعلانه و غیر هماهنگ بین آنان و امور تحصیلی و درسی می‌گردد. تجربیات نشان می‌دهند محصلانی که بنابه دلایلی از قبیل تشویش و نگرانی، تجربیات منفی قبلی، کمرویی و مواردی از این نوع دچار خودانگاره‌های منفی هستند در انجام تکالیف درسی و پیشرفت امور تحصیلی دچار ضعف می‌باشند. این پدیده به ویژه درباره افرادی که دچار عقب ماندگی یا کندذهنی هستند، شدت بیشتری دارد. خودانگاره‌های منفی و تضعیف کننده در محصلان خصوصاً در هنگام امتحانات اوج گرفته، باعث ایجاد اختلالات هیجانی، پریشانی افکار و اضطراب می‌شود.

ثابت شده است که بهترین شرایط ذهنی برای یادگیری هنگامی است که فراگیر در حالت آرامش و اطمینان خاطر به سر می‌برد. در چنین حالتی که مغز تحت شرایط امواج عصبی آلفا می‌باشد، فعالیت‌های ذهنی و توان یادگیری مغز در بهترین حالت کارکردی قرار دارد. در این شرایط علاوه بر اعضای حسی، تواناییهای مختلف ذهنی از جمله قوه ادراک، تخیل، خلاق، تمرکز و حافظه بخوبی می‌توانند فعالیت کنند.

به عنوان مثال، اغلب فراگیران این تجربه را دارند که در هنگام امتحان به دلیل غلبه خودانگاره‌های منفی مبنی بر عدم توانایی و تردید در آموخته‌ها، دچار اضطراب و هیجان

شود. علت ضعف‌های درسی و عوامل تضعیف کننده بایستی شناسایی شود و سعی در رفع یا بی‌اثر کردن آنها بشود. باید دانست که موفقیت به رغم انبوه موانع و مشکلات یک موفقیت واقعی است و به این نکته باید همواره توجه داشت که خودانگاره مثبت یکی از عوامل مهم موفقیت و غلبه بر مشکلات است و یک پیشرفت تحصیلی مطلوب مستلزم داشتن خودانگاره مثبت و قوی از استعدادها و تواناییهای خود می‌باشد.

### زیر نویس‌ها:

- ۱- سوره رعد، آیه ۱۱
- ۲- کتاب مغز و یادگیری، نوشته ناملاکاین و جفری کاین، ترجمه محمد حسین یارمحمدیان، احمد علی فروغی و احمد عابدی

### منابع:

- ۱- روان‌شناسی ارتباط و کنترل (سایکو سبیرنتیک)، مؤلف: دکتر ماکسول مالتز، ترجمه جمال زره ساز - بابک شمشیری، انتشارات چاپخش
- ۲- روان‌شناسی کودک و نوجوان، دکتر غلامعلی افروز، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان
- ۳- روان‌شناسی تصویر ذهنی، دکتر ماکسول مالتز، ترجمه مهدی قراچه داغی
- ۴- روان‌شناسی یادگیری، دکتر معتمد پارسا، انتشارات بعثت
- ۵- مغز و یادگیری، نوشته ناملاکاین - جفری کاین، ترجمه محمد حسین یار محمدیان، احمد علی فروغی و احمد عابدی

نظریه نقش اساسی خودانگاره‌ها در رفتار و فعالیت‌های مختلف زندگی افراد و از جمله فعالیت‌های آموزشی، توجه به موارد زیر برای پیشرفت‌های تحصیلی از اهمیت شایانی برخوردار است:

۱- از مسؤالیتهای مهم والدین، معلمان و سایر دست اندرکاران تعلیم و تربیت، ایجاد و رشد خودانگاره‌های مثبت و سازنده در ذهن فراگیران می‌باشد.

معلمان بایستی با محصولاتی که ضعف درسی نشان می‌دهند با کمال هوشیاری عمل کنند و از هر گونه برخورد ناخوشایند، تحقیر، تهدید، بی‌توجهی و رفتارهایی از این قبیل که باعث ایجاد خودانگاره‌های منفی می‌شود، خودداری نمایند.

نحوه برخورد با فراگیران به صورتی مطلوب است که باعث پی بردن به استعدادهای درونی آنها شده، به آنان شناخت و خودآگاهی سازنده بدهد و اینکه بتوانند با بینشی روشن و اعتماد به نفسی زیاد به رفع مشکلات، جبران ضعف‌ها و برداشتن موانع تحصیلی خود پردازند.

ایجاد و پرورش خودباوری مثبت و خودانگاره سازنده نقش بسیار حساس و مهمی در شکوفایی استعدادهای، بروز خلاقیت‌ها و پیشرفت‌های علمی دارد.

۲- فراگیران بایستی در همه مراحل، با شناخت و بینشی آگاهانه اهمیت خودتلقینی مثبت را در جهت پردازش خودانگاره‌های مثبت مدنظر داشته باشند. ضعف درسی هیچگاه نباید دال بر بی‌استعدادی پنداشته

# آسیب شناسی ازدواج و خانواده

چند سؤال

- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا ازدواجها و پیوندها به جداییها می‌انجامد؟
- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا پیوندهای عاشقانه بعد از ازدواج گسسته می‌شوند و از هم فرو می‌پاشند؟
- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا بعضی از زوجها با یکدیگر هم‌دلی و همفکری دارند و برخی ندارند؟
- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا زنان و شوهرانی که با هم تفاهم دارند پس از مدتی به عدم تفاهم می‌رسند؟
- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چگونه می‌شود زنان و شوهرانی که مدعی بوده‌اند نمی‌توانند با یکدیگر زندگی کنند، پس از چندی توانسته‌اند به خوبی با هم زندگی کنند؟
- آیا می‌دانید که اکثر روان‌شناسان علت اصلی مسائل زناشویی را سوء تفاهم و سوء ارتباط ذکر کرده‌اند؟
- آیا می‌دانید که اکثر روان‌شناسان راه اصلی حل و فصل مسائل زناشویی را رسیدن به تفاهم و برقراری ارتباط انسانی ذکر می‌کنند؟
- آیا می‌دانید که برخی از مردم راه اصلی حل و فصل مسائل زناشویی را عشق ورزیدن ذکر کرده‌اند؟ حال آنکه باید دانست اگرچه عشق شرط لازم است، اما به تنهایی کافی نیست!

## نکاتی چند دوباره شناسایی علت یابی وراهمایی مسائل زناشویی

دکتر احمد به پژوه

## پاسخ ما

**نکته سوم:** در ارزیابی روابط زناشویی، هر یک از زوجها باید بدانند که همسر او نزدیکترین و محرمترین فرد است، لذا توصیه می‌شود به همسران به عنوان یک نیمه تن، حامی و پشتیبان نگاه کنید و تلاش نمایید وی را خوشبخت کنید.

\*\*\*

**نکته چهارم:** زن و شوهر با یادگیری مهارت‌های ارتباطی و به کار بستن آنها می‌توانند روابط خود را بهبود بخشند، متحول سازند و در فضایی از حسن تفاهم و حسن نظر به حل و فصل مسائل خود بپردازند. برخی از این مهارتها عبارتند از: فعالانه به حرف‌های یکدیگر گوش کردن، تشریک مساعی و مشورت کردن، به عقاید یکدیگر احترام گذاشتن، پذیرفتن یکدیگر و نظایر آن.

\*\*\*

**نکته پنجم:** تحکیم روابط زناشویی، علاقه به داشتن یک ارتباط سالم، ایجاد یک کانون گرم و صمیمی و نایل شدن به تفاهم، مسؤولیت همه اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر است. از این رو می‌توان گفت که حل مسائل زناشویی و خانوادگی مستلزم کوشش همه جانبه اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر و یا شوهر و زن است. به قول معروف: تا که از جانب معشوق نباشد کشتی - کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد.

\*\*\*

**نکته ششم:** وقتی در زندگی زناشویی، اختلاف نظر و یا سوء تفاهمی بروز می‌کند، به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست، به شناسایی مسأله، علت‌یابی و سرانجام رهایی آن بپردازید. اگر چه باید اعتراف کرد که

نکاتی که در این مقاله مطرح است، برای همه زوجها و همه انسانهایی که با هم زندگی می‌کنند، با هم کار می‌کنند و درکنش و واکنش یا تعامل مستمر هستند، می‌تواند مفید و مؤثر باشد. به طور مشخص‌تر زوج‌هایی که می‌خواهند روابط زناشویی سالمتر و شادابتری داشته باشند، می‌توانند با مطالعه این مقاله به هدف مقدشان برسند.

این مقاله همچنین می‌تواند برای کسانی که در مرحله تصمیم‌گیری برای ازدواج یا در آستانه ازدواج هستند، و نیز کسانی که روابط زناشویی‌شان آشفتنه شده است، مفید و راهنمایی‌کننده باشد.

\*\*\*

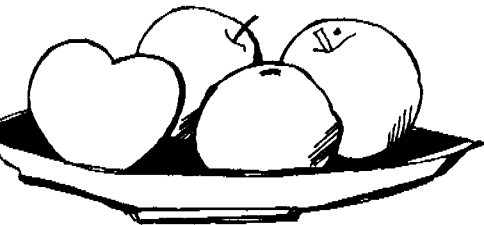
**نکته اول:** نخستین نکته این است که انجام دادن هر کاری به مهارت و دانش نیاز دارد، یعنی برای یک همسر "توانا شدن" باید "دانییها"، دانشها و مهارت‌های لازم را کسب کرد. از این رو توصیه می‌شود با مطالعه کتابهای مربوط به تعلیم و تربیت، روان‌شناسی خانواده و آیین همسررداری و با شرکت در جلسه‌های آموزش خانواده به دانش و مهارت خود بیفزایید.

\*\*\*

**نکته دوم:** خانواده یک نهاد اصلی و ویژه جامعه است و برقراری روابط انسانی سالم و درست میان اعضای خانواده مهمترین عامل سلامت خانواده است. سعی کنید با همدلی، همفکری، همکاری و هماهنگی، روابط سالمی را میان اعضای خانواده خود برقرار نمایید.

\*\*\*

سکوت او معانی گوناگون داشته باشد.<sup>۱</sup> برای مثال در خانواده‌ای ممکن است برای تربیت و اصلاح رفتار از سکوت به عنوان یک تقویت کننده منفی استفاده شود.



\*\*\*

نکته نهم: مورد تأیید واقع شدن، مورد محبت و توجه قرار گرفتن از نیازهای اساسی انسان است. سعی کنید در روابط زناشویی نوعی و به طریقی رفتارهای همسران را مورد توجه قرار دهید و تأیید کنید. همسر شما باید بفهمد که برای او ارزش قائل هستید. خاصه آن که تشویق و تأیید و بیان نکات مثبت باید به طور آشکار و یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد باید به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.

\*\*\*

نکته دهم: لازمه ایجاد و حفظ روابط زناشویی سالم، این است که طرفین برای خصوصیات، علاقه‌مندیها و نیازمندیهای یکدیگر ارزش قائل باشند. از این رو سعی کنید در روابط کلامی، غیر کلامی و عاطفی، اقدامها و تصمیم‌گیری‌ها به رفتار و افکار و به نیازها و خواسته‌های همسران توجه کنید، حساسیت نشان دهید و پاسخ مناسب بدهید (بی تفاوت

گاهی اوقات شناسایی مسأله واقعی و مشکل اصلی و یافتن علت‌ها و ریشه‌ها دشوار است. زیرا آنچه که روی پرده است با آنچه که پشت پرده وجود دارد، متفاوت می‌باشد و شناخت ریشه‌های اصلی مسأله کاری ماهرانه و پریچ و خم است که کمک و مشاوره افراد متخصص را طلب می‌کند.

\*\*\*

نکته هفتم: لازمه ایجاد، حفظ و استمرار روابط زناشویی سالم، داشتن تعهد، وفاداری، اعتقاد، انصاف، صمیمیت، پذیرش متقابل، سعه صدر متقابل، تفاهم متقابل و اعتماد متقابل است. پس با رعایت این اصول نسبت به همسران احساس مسئولیت کنید و در خانواده فضایی سرشار از امنیت روانی و عاطفی ایجاد کنید.

\*\*\*

نکته هشتم: مهمترین عامل پدیدآیی مسائل و مشکلات زناشویی، سوء ارتباطات و سوء تفاهمات است. بنابراین هم زن و هم شوهر هر یک به سهم خود مسئولیت دارند که از به وجود آمدن سوء تفاهمات و سوء ارتباطات پیشگیری کنند و در اولین فرصت ممکن به حل و فصل آنها بپردازند. زیرا سوء تفاهمات و سوء ارتباطات به صورت یک فرایند مخرب و پیشرونده عمل می‌کنند. گاهی یک سوء تفاهم یا یک سوء ارتباط کوچک مانند یک گلوله برفی به تدریج به یک بهمن بزرگ تبدیل می‌شود و بنیاد زندگی زناشویی را از بیخ و بن بر می‌کند و متلاشی می‌سازد. برای مثال ممکن است کسی در ارتباط با سکوت همسرش بگوید: "وقتی او سکوت می‌کند، معنایش این است که مرا دوست ندارد." در حالی که ممکن است

بحث شده چه بوده است؟ همچنین گیرنده پیام می تواند از فرستنده پیام درخواست کند که توضیح بیشتری دهد تا رفع اشکال و ابهام شود.

\*\*\*

**نکته سیزدهم:** در اکثر موارد، با وجود این که زن و شوهر با زبان واحدی با یکدیگر سخن می گویند، اما آنچه که یکی می گوید و آنچه که دیگری می شنود، اغلب متفاوت است و در نتیجه مشکلات ارتباطی را به دنبال می آورد. لذا توصیه می شود هم زن و هم شوهر دیدگاه خود را در مورد مسأله یا مشکل مورد نظر به زبان ساده و صادقانه بیان کنند. در این باره باید یادآور شد که خشونت را نباید با خشونت پاسخ گفت، بلکه خشونت را با سکوت باید پاسخ گفت و بعداً در موقعیت مناسب دیگری درباره مسأله مورد نظر به بحث و گفت و گو پرداخت.

\*\*\*

**نکته چهاردهم:** در اکثر مواقع، زوجهایی که مشکلات ارتباطی دارند، دچار مشکل شناختی، پیش داوری و دیدن اشکالات به جای نقاط مثبت می باشند. به بیان دیگر این گونه زوجها کسانی هستند که وقتی با لبوانی که تا نیمه پر از آب است روبرو می شوند، اغلب به نیمه خالی آن توجه می کنند!

\*\*\*

**نکته پانزدهم:** سعی کنید با نگرش مثبت نسبت به یکدیگر و با مشورت کردن و هماهنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، فعالیتهای اجتماعی، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه ریزی کنید.

\*\*\*

نباشید). بنابراین اگر زن یا شوهری گفت: "همسر من به فکر من نیست، من برای او ارزشی ندارم، او سرش به کار خودش مشغول است و...."، زنگ خطر به صدا در آمده است.

\*\*\*

**نکته یازدهم:** یادتان باشد که مسأله خانوادگی یک طرف قضیه و شیوه برخورد با مسأله، طرف دیگر آن است. به جای انتخاب روش پرخاشگرانه، خشونت آمیز و بدبینانه، بهتر است روش مسالمت آمیز، صمیمانه و خوش بینانه را انتخاب کرد. اگر رفتاری برای شما مبهم است، ساده ترین راه این است که از همسرتان سؤال کنید: "هدف شما از انجام این کار چیست؟"، "منظور شما از این حرف چیست؟"، "چرا این طور رفتار می کنی؟"، "چه طور شد که این طور عمل کردی؟" و نظایر آن.

\*\*\*

**نکته دوازدهم:** گاهی بین زن و شوهر یا شوهر و زن پیامهایی رد و بدل می شود که به درستی درک نمی گردد، زیرا که برخی از پیامها مبهم هستند و هرکس می تواند آنها را به گونه ای مثبت و یا منفی تفسیر کند. یا این که اصولاً برخی از پیامها دارای چندین مفهوم هستند. از این رو ملاحظه می شود که گاهی اوقات مفهوم یا هدف پیام برای "فرستنده پیام" کاملاً روشن و مشخص است، اما برای طرف مقابل یا "گیرنده پیام" این طور نیست. در این شرایط و موقعیت گیرنده پیام شروع می کند به حدس زدن و "ذهن خوانی" که متأسفانه اغلب اوقات به برداشتهای نادرست و اشتباه منتهی می شود. در این گونه موارد ساده ترین راه این است که "گیرنده پیام" از "فرستنده پیام" به وضوح و صراحت سؤال کند که منظورش از پیام مورد نظر یا موضوع





گاهی در یک فضای محرمانه، محبت آمیز و صمیمانه به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر پردازند و از یکدیگر سؤال کنند: "آیا از من راضی هستی؟" "آیا من توانسته‌ام انتظارات تو را پاسخگو باشم؟" نسبت به من چه احساسی داری؟" و نظایر آن. زن و شوهر نباید تصور کنند که این انتظارات و احساسات به قدری روشن و گویا هستند که نیازی به طرح و بیان آنها نیست و همه می‌دانند که ... بنابراین شوهر نسبت به زن و زن نسبت به شوهر باید احساسات و عواطف و انتظارات خود را در میان گذارند و به طور آشکار ابراز کنند و برای بهبود روابط خود تلاش نمایند. زن و شوهر باید از یکدیگر سؤال کنند: "چه کار باید کرد که روابطمان بهتر و با نشاط‌تر شود؟"

\*\*\*

**نکته نوزدهم:** در رویارویی با مسائل و مشکلات زناشویی همواره باید انصاف داشت. به بیان دیگر خود را در وضعیت طرف مقابل قراردادن، قبول مسؤلیت خود و شناخت انتظارات متقابل، قدم اول در حل و فصل اختلافات زناشویی است.

\*\*\*

**نکته بیستم:** راه حل عمده مسائل و

**نکته شانزدهم:** در هر فرصتی که پیش می‌آید سعی کنید با همسر اعضای خانواده‌تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید و به گفت و گوهای خانوادگی بپردازید. شایان ذکر است که زنها از صحبت کردن با همسرشان بیشتر لذت می‌برند و از این روش برای نشان دادن مهر و علاقه خود نسبت به همسرشان استفاده می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود شوهران فعالانه به صحبت‌های همسران خود گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند. چنانچه شوهر یا زن در شرایط خاصی نتواند به صحبت‌های همسرش گوش کند، باید این موضوع را صادقانه و صمیمانه مطرح کند و تقاضا کند صحبت کردن درباره آن موضوع را به فرصت دیگری موکول کند. در هر حال از پیش آمدن این حالت جلوگیری کنید که همسر شما فکر کند و احساس نماید که شما مشغول کار و فعالیت خودتان هستید و به حرف‌های او گوش نمی‌کنید و توجه ندارید.

\*\*\*

**نکته هفدهم:** زن و شوهر باید هر چه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهات و سوء ارتباطات را هر چه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند. نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود رؤسأ به حل مشکلات اقدام کنند و پیش از آن که موضوع را باکس دیگری در میان گذارند به منزله دو انسان عاقل و بالغ مسأله را متصفانه بین خود حل و فصل کنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله کنند.

\*\*\*

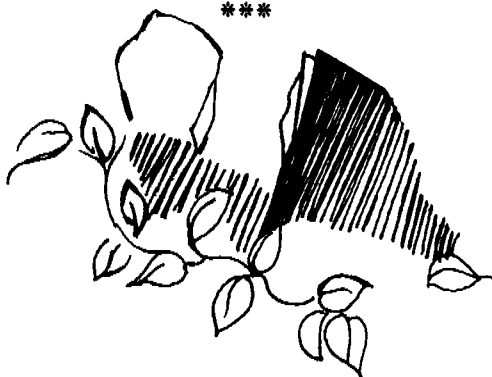
**نکته هیجدهم:** زن و شوهر باید مشخص کنند که از یکدیگر چه انتظاراتی دارند؟ آنها باید گاه

زن هر دو موظف هستند زمینه‌های بروز سوء تفاهمات و سوء ظن‌ها را از بین ببرند و حتی الامکان از انجام رفتارهایی که موجب بروز سوء تفاهمات و سوء ظن‌ها می‌شود، خودداری کنند.

\*\*\*

نکته بیست و چهارم: گاه زن و شوهر از یک مسأله واحد دوبرداشت کاملاً متفاوت دارند و این برداشتهای متفاوت را با یکدیگر مطرح نمی‌کنند و یا نمی‌خواهند که این برداشتهای متفاوت را درک کنند و در نتیجه بروز یک مسأله ساده ممکن است به یک بحران تبدیل شود. لذا زن و شوهر باید سعی کنند که برداشتهای یکدیگر از مسأله را جویا شوند و بفهمند. برای شناخت ریشه اختلافات زناشویی باید با روان‌شناسی زن و یا روان‌شناسی مرد آشنا شد و دریافت که زن یا مرد به چه اموری بها می‌دهند و نظام ارزشهای آنان چگونه است؟ به طور معمول زن به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و مورد حمایت واقع شدن اهمیت می‌دهد. در حالی که مرد می‌خواهد مستقل و خودمختار باشد و برای آزادی عمل ارزش قائل است. چاره کار این است که در این شرایط زن و شوهر از خود انعطاف نشان دهند و به آگاهی برسند.

\*\*\*



مشکلات زناشویی، اصلاح نگرش و شیوه برخورد و تصحیح انتظارات بر اساس توان و وسع یکدیگر است.<sup>۲</sup> لذا توصیه می‌شود زمان مشخصی را در روز یا در هفته برای گفت و گو درباره مسائل و مشکلات و روشن کردن انتظارات از یکدیگر و به اصطلاح درد دل کردن اختصاص دهید.

\*\*\*

نکته بیست و یکم: داشتن نگرشهای آرمان‌گرایانه و شاعرانه نسبت به ازدواج و روابط زناشویی از سویی و ازدواجهایی که بر اساس هوی و هوس، جاذبه‌های مالی یا زیبایی صورت می‌گیرد از دیگر سو زوجها را بیشتر با سوء تفاهمها، تضادها، و... روبه رو می‌سازد و این گونه پیوندها به زودی به سستی می‌گراید. علت اصلی چنین مشکلاتی این است که طرفین از یکدیگر انتظارات غیر واقع بینانه دارند و این امر نیز به برداشتهای نادرست از یکدیگر و سرانجام به ارتباطات نامطلوب ختم می‌شود.

\*\*\*

نکته بیست و دوم: بر اساس سوء ظن و گمان بد و حدس نادرست نمی‌توان زندگی کرد و یک ارتباط سالم برقرار نمود. اگر موضوع و یا مسأله‌ای ذهن زن و شوهر را به خود مشغول کرده‌است، باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کرد و درستی یا نادرستی‌اش را مورد بررسی قرار داد. برای مثال: "امروز خسته به نظر می‌رسی، چرا؟" و یا "چه طور شد که این حرف را زدی یا این کار را کردی؟" همواره زن و شوهر باید یکدیگر را به صبر و بردباری و اخلاص و توکل توصیه کنند.

\*\*\*

نکته بیست و سوم: زن و شوهر یا شوهر و

معاشرت کنید و از بی عدالتی و خشونت پرهیزید"۳.

\*\*\*

نکته بیست ونهم: زن و شوهر می توانند با یادآوری برخی ایام مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه هایی هر چند کوچک (مثلاً یک شاخه گل) به طورنمادی یا سمبلیک، عشق و علاقه و توجه خود را نسبت به یکدیگر بروز دهند.

\*\*\*

نکته سی ام: زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگهدارند و از پریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.

\*\*\*

نکته سی و یکم: از آن جا که نفس انسانی خوپذیر است، در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و یا معاشرتهای خانوادگی با زوجهای دیگر دقت کنید. توصیه می شود زن و شوهر هر دو معیارهایی را باتوافق یکدیگر مشخص کنند و بر اساس آنها به گزینش دوست و برقراری این گونه روابط اقدام نمایند.

\*\*\*

نکته سی و دوم: در روابط زناشویی سالم، نه باید مردسالاری حاکم باشد و نه زن سالاری. به بیان دیگر اصولاً رابطه سلطه گرانه و سلطه پذیری چه از طرف زن و چه از طرف شوهر برای کانون گرم خانواده آفت بزرگی به شمار می آید.۴.

\*\*\*

نکته سی و سوم: خطای یکدیگر را در حضور فرزندان یا کسان دیگر مانند دوستان، آشنایان و بستگان مانند پدر شوهر، مادر

نکته بیست و پنجم: لازمه ایجاد، حفظ و استمرار روابط زناشویی سالم و با نشاط این است که فضای خانواده سالم و آرامش بخش باشد و زن و شوهر از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه آمیز و دو پهلو پرهیز کنند.

\*\*\*

نکته بیست و ششم: به جای در نظر گرفتن خصوصیات منفی بهتر است ویژگیهای مثبت یکدیگر را در نظر بگیریم و به آنها توجه کنیم. بنابراین از پوزخند زدن، مسخره کردن، متلک گفتن، تحقیر کردن، سرزنش کردن و به رخ کشیدن یکدیگر باید اجتناب کرد. این گونه رفتارهای نامطلوب موجب افزایش مقاومتهای روانی در طرف مقابل می شود و ادامه زندگی زناشویی و ارتباط را دشوار و فاجعه آمیز می کند.

\*\*\*

نکته بیست و هفتم: اساس یک ارتباط سالم و با نشاط "مثبت فکر کردن" است. در زندگی شخصی، خانوادگی و زناشویی همواره سعی کنید به مثبت ها، موهبت ها و نعمت هایی که در اختیار دارید بیندیشید، نه به آن اموری که در اختیار ندارید. برای مثال برخورداری از سلامت، داشتن فرزند و داشتن روابط جنسی رضایت بخش از نعمت هایی است که در اختیار دارید و باید شاکر درگاه الهی باشید.

\*\*\*

نکته بیست و هشتم: گذشت و عفو عنصر اصلی استمرار و استحکام پیوند زناشویی از سوی هر یک از زوجهاست. لذا از خطاهای یکدیگر بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید. این نکته به ویژه در مورد شوهران توصیه شده است که: "با زنان خود بانیکی و مهربانی

شوهر، پدرزن و یا مادر زن بازگو نکنید و همواره احترام یکدیگر را مراعات کنید. همچنین سعی کنید اهمیت احترام به بزرگترها و پدر یا مادر را همواره به فرزندان خود نیز یادآوری کنید.

\*\*\*

نکته سی و چهارم: مسأله اصلی این است که تفاوت‌های فردی وجود دارد و زوجها نباید یکدیگر را با کس دیگری مقایسه کنند. نکته حائز اهمیت این است که زوجها باید حاضر شوند این تفاوتها را درک کنند و اختلافات زناشویی را در یک فضای محرمانه و صمیمانه مطرح کنند و معتقد باشند که می‌شود و می‌توان به تفاهم رسید و یک ارتباط سالم برقرار کرد.

\*\*\*

نکته سی و پنجم: تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر به‌سزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می‌کند. او یاد می‌گیرد که: "پس همسر من این رفتار را دوست دارد و برای خوشایند او باید آن را تکرار کنم".

\*\*\*

نکته سی و ششم: سعی کنید مورد یا موارد سوءتفاهم یا مسائل مورد اختلاف را هر چه زودتر و هر چه صریح‌تر مطرح کنید و به حل و فصل آنها بپردازید. از پیش داوری، تعمیم‌های نادرست و غیر منطقی و شکل‌گیری افکار منفی پرهیز کنید. برای مثال اگر همسر شما یک بار بدقولی کرده است به او نگوئید: "تو همیشه بدقولی می‌کنی!" در حالی که ممکن است همسر شما این بار قولش را فراموش کرده باشد و یا علت خاصی داشته باشد.

\*\*\*



نکته سی و هفتم: گاه عملی نشدن قولها و قرارها، چه پیش از ازدواج و چه پس از ازدواج از طرف زن یا شوهر به دل شکستگی، سلب اعتماد و احساس فریب‌خوردگی منجر می‌شود. بنابراین سعی کنید حتی الامکان به قولهای داده شده عمل کنید و احساس مسؤلیت خود را در قول و عمل نشان دهید.

\*\*\*

نکته سی و هشتم: از نسبت دادن القاب و زدن برچسبهای ناگوار و نامطلوب به یکدیگر پرهیز کنید. مانند: "بدقول"، "زرنگ"، "شلخته"، "هیز"، "بی‌احساس"، "نامهربان"، "بی‌عاطفه"، "کله شق"، "یکدنده"، "لجباز"، "بی‌انصاف"، "زورگو"، "خودخواه" و نظایر آن.

\*\*\*

- ۲- سورة البقره، آيه ۲۳۳  
 ۳- سورة النساء، آيه ۱۹  
 ۴- سورة الحجرات، آيه ۱۳

### منابع:

- ۱- قرآن مجید  
 ۲- امینی، ابراهیم (۱۳۵۴). آیین همسر داری یا اخلاق خانواده. تهران: انتشارات اسلامی  
 ۳- بک، آرون تی (۱۳۷۰). عشق هرگز کافی نیست: روشهای نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات نیوند.  
 ۴- ساروخانی، باقر (۱۳۷۰). مقدمه‌ای بر جامعه شناسی خانواده. تهران: انتشارات سروش.  
 ۵- صدری، ضیاءالدین (۱۳۷۲). آیین ازدواج و روابط همسران. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.  
 ۶- مصطفوی، جواد (۱۳۷۰). بهشت خانواده: هفتاد درس در روابط زناشویی. مشهد: انتشارات هجرت.  
 ۷- معنوی، عزالدین و فدایی، فرید (۱۳۶۲). ازدواج و طلاق از دیدگاه روان‌پزشکی. تهران: انتشارات چهر.  
 ۸- نوردبی، ورنون و هال، کالوین (۱۳۶۹). راهنمای نظریه‌های روان‌شناسان بزرگ. ترجمه احمد به پژوه و رمضان دولتی. تهران: انتشارات رشد.

نکته سی و نهم: لازمه ایجاد، تداوم و حفظ روابط زناشویی سالم، انعطاف‌پذیری در رویارویی با تقاضاها و درخواستهای همسران می‌باشد. آشفتگی روابط زن و شوهر به افسردگی و اضطراب در یکی از آنها و یا هر دوی آنان منجر می‌شود و در نتیجه بر شدت مشکلات موجود می‌افزاید. گاهی اوقات افسردگی و عصبانیت زن یا شوهر به علت اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون ریز به ویژه غده تیروئید است. بنابراین توصیه می‌شود در اولین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید.

\*\*\*

نکته چهارم: سخن آخر این که برای ایجاد، حفظ و استمرار یک رابطه زناشویی سالم، موفق و با طراوت باید هر یک از زوجها (چه زن و چه شوهر) تلاش کند، بیندیشد، وقت بگذارد، احساس مسئولیت کند و موانع برقراری ارتباط سالم را از میان بردارد و در مقابل به عوامل کمک‌کننده برقراری ارتباط سالم توجه نماید و عمل کند. به بیان دیگر یعنی عالم بودن و عامل بودن به نکاتی که در این مقاله از نظر شما گذشت.

### پاورقیها:

- ۱- برای کسب اطلاع درباره معانی سکوت به مقاله زیر مراجعه کنید: به پژوه، احمد (۱۳۶۵). چکیده پنجاه و یک نکته مهم درباره مصاحبه فردی در مددکاری اجتماعی و مشاوره. نشریه روان‌شناسی، مرکز روان‌پزشکی رازی، شماره ۱۴.

# انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران

واحد انتشارات  
"نشریه پیوند"

پیوندمان را با "نشریه پیوند" بیشتر کنیم.

پیوند حاصل دیدگاه‌های تربیتی جمعی از استادان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت و مربیان مجرب کشور است.  
پیوند با بهره‌گیری از تعالیم عالی مکتب اسلام، حاوی مهمترین مباحث آموزشی، روش‌های تربیتی و یافته‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی است.  
برای اینکه هرماه پیوند تقدیم حضورتان شود، لطفاً فرم اشتراک زیر را تکمیل کنید و به دفتر نشریه پیوند ارسال فرمایید.

فرم اشتراک مجله آموزشی - تربیتی پیوند



انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران

نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_ میزان تحصیلات: \_\_\_\_\_ شغل: \_\_\_\_\_

لطفاً نشانی خود را به طور کامل و بدون غلط با ذکر شماره پلاک و کدپستی مرقوم دارید.  
استان: \_\_\_\_\_ شهر: \_\_\_\_\_ خیابان: \_\_\_\_\_

کدپستی: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_ آیا قبلاً مشترک بوده‌اید؟  
به چه نام و نشانی: \_\_\_\_\_ شماره اشتراک: \_\_\_\_\_

لطفاً مبلغ ۴۰۰۰ ریال برای اشتراک یک ساله، به حساب جاری شماره ۸۰۴ بانک صادرات، شعبه ۱۰۴۳ خیابان فلسطین، واریز فرمایید و اصل فیش را همراه با این برگ به نشانی تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش سزاوار، شماره ۷۴، دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال کنید.

تلفن دفتر مجله: ۶۴۰۷۱۱۶ - ۶۴۶۸۷۷۰

\*در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

\*لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

بی‌مادر از خود به جای می‌گذارند.  
با استفاده از دانش امروزی درباره اهمیت  
تنظیم زایمانها، از مرگ بسیاری از آنان می‌توان  
جلوگیری کرد.

● دختران قبل از سن ۱۸ سالگی به دلیل  
حفظ سلامتشان، نباید باردار شوند. از نظر  
فیزیکی زنان آمادگی لازم برای باردار شدن را تا  
سن ۱۸ سالگی ندارند. کودکانی که از مادران  
کمتر از ۱۸ سال متولد شده‌اند، عموماً زودتر از  
موقع مقرر به دنیا می‌آیند و در هنگام تولد وزن  
آنان کم است. امکان مرگ این کودکان در سال  
اول زندگی بسیار زیاد و سلامت مادرانشان نیز  
در معرض خطر می‌باشد. باید به دختران  
فرصت داد تا قبل از مادر شدن، یک زن کامل  
شوند. در جوامعی که دختران در سنین پایین  
از دواج می‌کنند، زوجها باید با استفاده از  
برنامه‌های تنظیم خانواده، اولین بارداری را  
حداقل تا سن ۱۸ سالگی به تعویق اندازند.

● بعد از سن ۳۵ سالگی نیز بارداری و  
زایمان سلامت را به خطر می‌اندازد. اگر زنی  
بیش از ۳۵ سال داشته و ۴ بار یا بیشتر زایمان  
کرده باشد، حاملگی بعدی خطری جدی برای  
خود او و نوزاد به دنیا نیامده‌اش خواهد بود.  
۲- اگر فاصله دو زایمان کمتر از دو سال باشد،  
خطر مرگ برای نوزادان به میزان ۵۰ درصد  
افزایش می‌یابد.

● برای حفظ سلامت مادر و نوزاد، قبل از  
اینکه مادر دوباره باردار شود، والدین باید صبر  
کنند تا فرزند کوچکشان لااقل دو ساله شود.  
● کودکانی که با فاصله زمانی کوتاه نسبت  
به یکدیگر متولد می‌شوند عموماً از نظر  
جسمی و روانی به اندازه کودکانی که حداقل ۲  
سال با یکدیگر فاصله دارند، رشد نمی‌کنند.

# توصیه‌های پیدااشتی

## تنظیم خانواده

هنوز عده کثیری از مردم از فاصله‌گذاری  
مناسب بین فرزندان، به عنوان یکی از مهمترین  
راههای بالا بردن سطح سلامت زنان و کودکان  
اطلاعی ندارند. مرگ تقریباً یک سوم از نوزادان  
جهان ناشی از زایمانهای زیاد و یا نزدیک به هم  
و همچنین حامله شدن زنان مسن و یا بسیار  
جوان است.

۱- بارداری قبل از سن ۱۸ سالگی یا پس از  
۳۵ سالگی سلامت مادر و کودک را به خطر خواهد  
انداخت.

● هر ساله بیش از نیم میلیون زن در اثر  
مشکلات و مسائل بارداری و زایمان جان خود  
را از دست می‌دهند و بیش از یک میلیون کودک



## با کنترل جمعیت، کشورمان را شکوفا کنیم.

۳ - داشتن بیش از ۴ فرزند، خطر زمان بارداری و زایمان را افزایش می‌دهد.

● باردار شدن مجدد، برای مادری که چهار فرزند دارد، سلامت مادر و کودک را به خطر خواهد انداخت. اگر فاصله بین تولدها بیشتر از ۲ سال نباشد، بدن زن در اثر بارداریهای مکرر، زایمان، شیردهی و مراقبت از کودکان خردسال، تحلیل می‌رود. معمولاً زایمانهای بعدی به سلامت خود مادر صدمه می‌رساند.

● یکی از بزرگترین خطرهایی که سلامت و رشد کودک زیر ۲ سال را تهدید می‌کند، تولد نوزاد جدید است، زیرا تغذیه با شیر مادر به طور ناگهانی متوقف می‌شود و مادر فرصت تهیه غذای کمکی برای فرزند کوچک خود را ندارد. همچنین مادر قادر نیست از کودک بزرگتر مراقبتهای لازم را به خصوص در زمان بیماری به عمل آورد و در نتیجه رشد کودک مناسب را نخواهد داشت.



سیاه سرفه است. این بیماریها می توانند کشنده باشند و حتی می توانند کودکانی را که جان سالم به در برده اند ضعیف کرده، دچار سوء تغذیه کنند و زمینه را برای ابتلاء به بیماریهای دیگر فراهم سازند که ممکن است منجر به مرگ آنان شود.

● همچنین سرخک یکی از مهمترین دلایل سوء تغذیه، عقب افتادگی ذهنی و کوری است.

● تقریباً تمامی کودکانی که علیه بیماری فلج اطفال واکسینه نشده اند، به این بیماری مبتلا می شوند و از هر ۲۰۰ کودک مبتلا، یک نفر برای تمام عمر فلج می گردد.

● میکروب کزاز در زخمها و بریدگیهای کثیف رشد می کند و اکثر افراد مبتلا که علیه این بیماری واکسینه نشده اند، خواهند مُرد.

● تغذیه با شیر مادر یک نوع واکسیناسیون طبیعی علیه چندین بیماری است. بعضی از مقاومتهاى مادر در مقابل بیماری، از راه تغذیه با شیر مادر به کودک منتقل می گردد. این ایمنی مخصوصاً از طریق خوردن آغوز (کلستروم)، شیری که در اولین روزهای پس از تولد ترشح می شود، ایجاد می گردد.

۲ - واکسیناسیون نوزادان امری فوری است. تمام واکسنها باید قبل از پایان نه ماهگی انجام شده باشند.

● واکسینه کردن کودکان در بدو تولد امری حیاتی است. نیمی از مرگ و میرهای ناشی از سیاه سرفه، ۱/۴ معلولیتهای ناشی از فلج اطفال و ۱/۴ تمام مرگ و میرهای ناشی از بیماری سرخک، قبل از یک سالگی اتفاق می افتند.

● واکسیناسیون کامل نوزادان امری حیاتی است، در غیر این صورت ممکن است واکسنها اثر نکنند. بعضی واکسنها فقط یک بار باید

● پس از چهار زایمان، خطرهای نظیر کم خونی و خونریزی شدید مادران را تهدید می کند. مادرانی که بیش از چهار فرزند دارند و یا سن آنان بالاتر از ۳۵ سال است، امکان اینکه نوزاد معلول، کم وزن و ضعیف به دنیا بیاورند، بسیار زیاد است.

● حداقل دو سال فاصله گذاری بین تولد فرزندان، اجتناب از بارداری در سنین قبل از ۱۸ و پس از ۳۵ سالگی، تولد کودکی سالم و قوی را تضمین می کند.

## واکسیناسیون

بدون انجام واکسیناسیون، ۳ درصد کودکانی که به دنیا می آیند در اثر بیماری سرخک، و ۲ درصد در اثر سیاه سرفه، جان خود را از دست می دهند. یک درصد کودکان در اثر کزاز فوت می کنند و از هر ۲۰۰ کودک یک نفر در اثر فلج اطفال معلول می شود.

۱ - واکسیناسیون کودک را در مقابل چندین بیماری خطرناک محافظت می کند. احتمال سوء تغذیه، معلولیت و مرگ در کودکانی که واکسینه نشده اند، بیشتر است.

● واکسیناسیون، کودکان را در مقابل بعضی از بیماریهای خطرناک دوران کودکی محافظت می کند. کودکانی که واکسن دریافت کرده اند در مقابل بیماریهای قابل پیشگیری با واکسن، مصون می شوند و واکسن قدرت دفاعی بدن کودک را تقویت می کند. اگر کودکی قبل از واکسینه شدن مورد تهاجم آن بیماری قرار گیرد، انجام واکسیناسیون دیگر خیلی دیر است.

● کودکی که واکسینه نشده است به احتمال زیاد در معرض خطر ابتلا به سرخک و



یک نوبت دیگر واکسن فلج اطفال نیز در این مراجعه باید داده شود.

- پس از ۹ ماهگی، هر چه زودتر والدین باید نوزادشان را برای واکسیناسیون علیه سرخک به مراکز بیاورند.

● سرخک یکی از خطرناک‌ترین بیماریهای زمان کودکی است. برای چند ماه اول زندگی، کودکان به طور طبیعی در مقابل سرخک مقاوم هستند و این را از مادر به ارث برده اند. اما پس از ۹ ماهگی مقاومت طبیعی پایان می‌یابد. کودک در این موقع در معرض خطر سرخک قرار می‌گیرد و باید علیه بیماری واکسینه شود. واکسینه کردن کودک علیه سرخک بلافاصله پس از ۹ ماهگی، یک مسأله حیاتی به شمار می‌آید.

۳- واکسینه کردن کودک بیمار، اشکالی ندارد.

● واکسینه کردن کودکانی که از بیماریهای خفیف یا سوء تغذیه رنج می‌برند، هیچ اشکالی

تزیق شوند. گروهی دیگر از واکسینا باید سه بار به فاصله زمانی لااقل ۴ هفته بین هر واکسن، تزیق گردند.

● مسأله مهم این است که والدین بدانند در سال اول زندگی فرزندشان باید پنج بار برای انجام واکسیناسیون به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند:

- در بدو تولد و یا در اولین فرصت بعد از زایمان، نوزاد باید علیه بیماری سل و هیپاتیت ب واکسینه شود. اولین نوبت واکسن فلج اطفال را می‌توان در همین موقع به کودک داد.

- پس از ۶ هفتگی، والدین باید نوزادشان را برای اولین تزیق واکسن دیفتری، سیاه سرفه و کزاز بیاورند. این سه واکسن با هم در یک آمپول به نام ثلاث، (سه گانه) زده می‌شود.

- در سنین ۱۰ و ۱۴ هفتگی والدین باید نوزادشان را برای واکسیناسیون نوبت دوم و سوم ثلاث، به مراکز بهداشتی درمانی بیاورند.



خواهد داد.

● میکروب کزاز در زخمها و بریدگیهای آلوده رشد می‌کند. به طور مثال اگر بند ناف نوزاد با چاقوی آلوده بریده شود و یا از نخ و پارچه کثیف برای بستن بند ناف استفاده می‌شود اول باید تمیز گردد، سپس جوشانده شود یا به وسیله شعله آتش ضدعفونی شده، بعد سرد شود.

● اگر میکروب کزاز وارد بدن مادر شود و اگر او علیه بیماری کزاز واکسینه نشده باشد، زندگی وی در معرض خطر قرار خواهد گرفت.

● مادران می‌توانند خود و نوزادانشان را علیه بیماری کزاز محافظت کنند، اگر قبل یا در خلال بارداری واکسینه شوند. تمام زنان در سنین بارداری باید علیه بیماری کزاز واکسینه شوند. هر زنی که باردار می‌شود باید اطمینان حاصل کند که واکسیناسیون خود را علیه بیماری کزاز انجام داده است.

ندارد، به خصوص در جاهایی که بیماری سرخک و سیاه سرفه شایع است، از هر فرصتی برای واکسیناسیون باید استفاده کرد.

● پس از تزریق، کودک ممکن است گریه کند، تب او بالا برود، بدنش کمی کهنه بزند و یا محل تزریق کمی زخم شود. مانند هر بیماری دیگر باید به او غذا و مایعات فراوان داده شود. مخصوصاً تغذیه با شیر مادر کمک کننده است.

اگر مسأله مهم به نظر می‌رسد و یا بیش از سه روز طول کشیده است، کودک باید به مرکز بهداشت برده شود.

۴ - تمام زنان بین سنین ۱۵ تا ۴۴ سال باید علیه بیماری کزاز واکسینه شوند.

● در بسیاری از نقاط دنیا، مادران با وضعیت غیر بهداشتی زایمان می‌کنند. این مسأله مادر و کودک را در معرض خطر کزاز قرار می‌دهد و از هر صد کودک به دنیا آمده، یک کودک جان خود را بر اثر بیماری کزاز از دست

## برنامه ایمن‌سازی همگانی کودکان با توجه به شرایط بهداشتی کشور جمهوری اسلامی ایران

سن	نوع واکسن	توضیحات
از بدو تولد	ب.ث.ژ، فلج اطفال و هپاتیت ب	در کودکان زیر یک سال مقدار واکسن ب.ث.ژ نصف دوز بالغین خواهد بود.
۱/۵ ماهگی	سه گانه، فلج اطفال و هپاتیت ب	
۳ ماهگی	سه گانه و فلج اطفال	
۴/۵ ماهگی	سه گانه و فلج اطفال	
۹ ماهگی	سرخک و هپاتیت ب	
۱۵ ماهگی	سه گانه، فلج اطفال و سرخک	
۴-۶ سالگی*	سه گانه، فلج اطفال و ب.ث.ژ	ب.ث.ژ به کسانی تسلیح خواهد شد که اندوراسیون تست مانتوی آنان کمتر از ۵ میلیمتر باشد.
۱۴-۱۶ سالگی	دوگانه ویژه بزرگسالان	واکسن دوگانه ویژه بزرگسالان بایستی هر ۱۰ سال یکبار تزریق شود.

● اگر زنی هنوز واکسینه نشده است، هرچه زودتر پس از اطلاع از بارداری باید اولین نوبت واکسن کزاز را دریافت کند. نوبت دوم، ۴ هفته پس از تزریق اول است. تزریق دوم باید لااقل دو هفته قبل از زایمان انجام شود. سومین نوبت باید ۶ تا ۱۲ ماه پس از دومین تزریق یا در خلال بارداری بعدی، تزریق گردد. این سه نوبت واکسیناسیون کزاز، مادر و نوزادش را برای ۵ سال محافظت می‌کند. تمام نوزادان باید در خلال سال اول زندگی علیه کزاز واکسینه شوند.



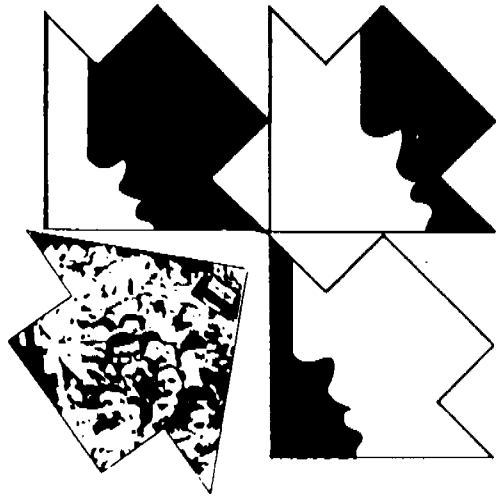
## زینب دکترا فزوز

جاری که کم کم رو به پایان است، پسرمان در کلاس اول مدرسه درس می خواند و از نظر درسی وضعیت نسبتاً خوبی داشت، اما بعضی وقت ها خیلی خسته به نظر می رسید و آن طوری که انتظار داشتیم با رغبت به مدرسه نمی رفت. خلاصه بعد از بررسی های زیاد معلوم شد از نظر بینایی کمی با مشکل مواجه است و به توصیه پزشک متخصص می بایست از عینک استفاده کند. هر چند برای ما خیلی سخت بود که برای فرزند خردسالمان عینک تهیه کنیم و از او بخواهیم که عینک بزند، ولی با توجه به اصرار آقای چشم پزشک برایش عینک تهیه کردیم. حالا مسأله اصلی ما این است که او عینک را دوست ندارد و با ناراحتی عینک می زند. خواهشمند است ما را راهنمایی فرمایید که چه کار کنیم تا او با رضایت خاطر عینک بزند و با رغبت به مدرسه برود. در ضمن من و همسرم هیچ کدام از عینک استفاده نمی کنیم.

### خواهر محترم خانم نادری

شما هم سلام گرم ما را بپذیرا باشید. از اینکه برایمان نامه نوشتید سپاسگزاریم و از حسن ظن و لطف شما نسبت به مجله خودتان ممنون هستیم. اما در ارتباط با مسأله بسیار مهم و حساسی که برای ما نوشته اید توجه شما را به نکات زیر جلب می کنیم.

حدود دو سال پیش در پاسخ به سؤال مشابهی مطالبی را معروض داشتیم و باز هم



## مشاوران پیوند پاسخ می دهند

خانم م. نادری :

با تقدیم سلام خدمت مسئولان محترم مجله وزین پیوند و تشکر از ارائه مطالب ارزنده در این نشریه دلخواه خانواده ها، بخصوص بخش مشاوره؛ خواهشمندم در مورد مسأله ای که برایتان توضیح می دهم ما را راهنمایی فرمایید.

من و همسرم کارمند هستیم. من دیپلمه هستم و در وزارت ارشاد اسلامی کار می کنم و شوهرم هم فوق دیپلم دارد و در شرکت نفت مشغول به کار است. ما دارای یک پسر ۷ ساله و یک دختر ۳ ساله هستیم. در سال تحصیلی



او بخواهید که قاب عینک خود را از بین صدها نمونه انتخاب کند. البته اگر این کار با نشان دادن مجله‌ای مملو از عکسهای کودکان با عینک‌های مختلف صورت بگیرد، بهتر است.

خود شما هم ولو اینکه نیاز به عینک طبی ندارید، سعی کنید بعضی اوقات از عینک شیشه سفید غیر طبی (عادی) استفاده کنید، تا فرزندان به استفاده از عینک بیشتر ترغیب گردد.

کودکتان را با بزرگسالان و خردسالان فامیل و دوستانی که از عینک استفاده می‌کنند محشور نمایید.

در ضمن معلم فرزندان نیز با بیان کلمات و عبارات شیرین و تشویقی نسبت به استفاده از عینک، او را خوشحال خواهد کرد.

خلاصه لازم نیست برای فرزندان ضرورت استفاده از عینک را از نظر علمی و منطقی بطور مستدل بیان کنید، نقش اصلی شما این است که کاری کنید او عینک و قیافه عینکی را دوست داشته باشد.

موفق باشید

یادآور می‌شویم که اصولاً همه انسانها بخصوص کودکان در برابر هر گونه تغییری که در ظاهرشان صورت می‌گیرد، بسیار حساس هستند. حساسیت بچه‌ها بخصوص زمانی بیشتر می‌شود که آمادگی روانی و ذهنی لازم را برای تغییر هیأت ظاهری‌شان نداشته باشند. زمانی که فرزند شما در صورت اکثر همسالان و دوستانش عینکی ندیده و نمی‌بیند، و یا اینکه والدین و الگوهای خود را با عینک مشاهده نکرده باشد، قبول وسیله‌ای به نام عینک و استفاده از آن برایش بسیار دشوار خواهد بود، به ویژه در شرایطی که چهره تازه وی از طرف بزرگسالانی همچون شما و معلم و مدیرش مورد تأیید و تقویت قرار نگیرد.

بنابراین لازم است در تأیید و پذیرش هیأت ظاهری تازه فرزند خود به نکات زیر توجه خاص مبذول دارید:

از قیافه و نمای چهره فرزندان باعینک تعریف و تمجید کنید و چندین عکس زیبا از او بگیرید تا عینک را دوست داشته باشد.

سعی کنید به وی آزادی انتخاب بدهید و از

# آشنایی با کتاب

ما و کودکان دبستانی  
 بداند جهانگرد



نام کتاب: ما و کودکان دبستانی

مؤلف: یدالله جهانگرد

چاپ: اول

تاریخ انتشار: بهار ۱۳۷۴

ناشر: انجمن اولیاء و مربیان

معمولاً وقتی کودک پای به دبستان می‌گذارد، والدین و مربیان او خود را در مقابل مسائل تحصیلی و رفتاری متنوعی مشاهده می‌کنند که دخالت و کمک آنان را به فرزند می‌طلبد. کودکان در هر دوره از رشد، مسائل رفتاری و تحصیلی خاص دارند که وقوف بر آنها برای تمامی پدران و مادران و معلمان ضروری است.

این کتاب کوششی است برای طرح بعضی از مهمترین مسائل کودکان دبستانی و تلاش دارد شیوه‌های صحیح کار با کودک را در انجام وظایف تحصیلی و تربیتی به شکلی موجز و ملموس مورد بحث و بررسی قرار دهد.

کسی می‌داند فرزندان منتظرش هستند و تمام وجودش برای آنها می‌تپد، خود را در برابر ارتکاب جرم و کجرویهای رایج کنترل می‌کند. تحقیقات انجام شده نیز نشان می‌دهد که بیشتر مجرمین از افراد مجرد هستند.

مواردی که بیان شد تمام زیانهای ناشی از فروپاشی خانواده نیست، بلکه آن چیزی بود که به ذهن بنده رسید تا در این فرصت مطرح بشود. این نکات باید ما را به اهمیت خانواده بیشتر متوجه کند و باعث شود از هر عاملی که به اساس خانواده صدمه می‌زند جلوگیری کنیم. آخرین سخن بنده این است که شما به دستورات اخلاقی و احکام اسلامی توجه کنید و ببینید که فلسفه چه مقدار از این احکام، حفظ خانواده است. به عنوان نمونه می‌توان به حجاب اشاره کرد که در دین اسلام بر آن بسیار تأکید شده و فلسفه آن حفظ خانواده است.

حال که انقلاب اسلامی دفاع آزادانه از اسلام را ممکن کرده است و مائتها کشوری هستیم که می‌توانیم آزادانه دم از دین بزنیم و عزم این دولت و ملت این است که جامعه دینی را در این دنیای بی‌دینی ایجاد کنند، وظیفه ما بسیار سنگین است. همه ما باید مصممانه در این راهی که امام به ما نشان داد و امروز مقام معظم رهبری ما را در آن راه رهبری می‌کند، آن راهی که شهیدان ما با خون خودشان آن را گشودند، کوشش کنیم تا قداست را در محیط خانواده و در کل جامعه حفظ نماییم.

ان شاء الله