

بنیاد خانواده در اسلام و غرب



دکتر علی قائمی

مقدمه

مسئله خانواده از مسائل مهم و سرنوشت‌ساز برای همه جوامع، ملل و اقوام است و بحث دربارهٔ مسائل آن از بحث‌های پردامنه، جنجال‌آفرین، توأم با نقدها و اظهار نظرهای بسیار متفاوت صاحب‌نظران می‌باشد. در مورد اصل وجود و ضرورت تشکیل خانواده تقریباً نوعی اتفاق و وحدت نظر موجود است، اگرچه هنوز هم کسانی هستند که ادعای لغو و شکستن حصار خانواده را دارند.^۱ این در حالی است که تجربه لغو خانواده به صورت قانونی در انقلاب اکتبر ۱۹۱۷ شوروی و تداوم آن تا ۱۹۳۷ نشان داد که این لغو چه پی‌آمدهای

خانواده یک جامعه کوچک است، ولی مبداء و منشأ همهٔ زمینه‌های رشد و انحطاط جوامع به شمار می‌آید و به همین دلیل مسائل و مباحث آن موضوع بحث و بررسی‌های دانشمندان در حوزه‌های مختلف علمی بوده است. به بیان دیگر شاید هیچ مسأله‌ای در جامعه بشری وجود نداشته باشد که به نحوی با مسأله خانواده در ارتباط نباشد.

در سلسله مباحثی که از نظر خوانندگان محترم خواهد گذشت، سعی داریم خانواده را از نظر اسلام و غرب مورد بررسی قرار داده، با ذکر مستندات نشان دهیم که ما چه می‌گوییم و آنها در این عرصه چه نظریاتی دارند.

خطر آفرینی از نظر اجتماعی، سیاسی و اقتصادی برای جوامع داشته است.^۲ خانواده یک نهاد است و به نظر ما سرمنشاء همه نهادهای اجتماعی^۳ می‌باشد. خانواده یک جامعه کوچک است، ولی مبدأ و منشاء همه زمینه‌های رشد و انحطاط جوامع به شمار می‌آید و به همین دلیل مسائل و مباحث آن موضوع بحث و بررسی‌های دانشمندان جامعه‌شناس و روان‌شناس، متخصصان تعلیم و تربیت، علمای حقوق، اخلاق، سیاست، اقتصاد، روابط بین‌الملل و نیز علم‌الادیان است. شاید هیچ مسأله‌ای در جامعه بشری وجود نداشته باشد که به نحوی با مسأله خانواده در ارتباط نباشد.

امروزه حتی صاحب‌نظران در مسائل جرم‌شناسی سخن از این دارند که ریشه بسیاری از جرائم و مفاسد را باید در خانواده جست‌وجو کرد. آلودگی‌ها و انحرافات، جرایم و جنایات و فحشاء اغلب نشأت گرفته از خانواده و نابسامانی و انحطاط و یا متارکه و تزلزل‌های ناشی از آن است.^۴ به همین دلیل خانواده، هم از نظر علمی و هم از نظر اسلامی یک سرآغاز است^۵ و هر انسان متعهد پس از توجه به حفظ و صیانت و مراقبت از خود، باید به خانواده بپردازد.^۶

مسأله مورد بحث

آنچه زمینه‌ساز این بحث است، توجه و عنایت برخی از افراد کم‌مطالعه و کم‌تجربه به خانواده از دید غرب است. براساس تبلیغات، شنیده‌ها و برداشت‌ها، بعضی گمان دارند که غرب در زمینه خانواده چیزی فراتر از اسلام دارد و برای جامعه خویش ره آوردی بهتر از

اسلام در عرصه خانواده داشته است. آری، نادانی‌ها و ناآگاهی‌ها، بویژه در ارتباط با تعالیم مکتب، خود سرمنشأ بسیاری از پیشداوری‌ها، خودباختگی‌ها و انحطاط‌هاست. به هنگامی که آدمی از درون پوسیده و خالی باشد، و زمانی که به هر علت گوش‌ها متوجه نوای دیگران و ساز و رقص پر زرق و برق بیگانگان باشد، و بالاخره آن زمان که چشم‌ها پر از نمایش‌ها و فیلم‌های ساخته شده جامعه‌های دور از ما و غیرقابل دسترس باشد، نتیجه همان است که می‌بینیم و می‌شنویم و در نهایت هم داوری می‌کنیم.

بر این مصیبت فاجعه دیگری هم افزوده می‌شود و آن فاجعه خلاء روانی و فرهنگی است که زمینه را برای بی‌هویتی و فرهنگ‌پذیری‌های گوناگون فراهم می‌سازد. آنجا که نتوانیم ذهن و روان را از محتوای اندیشه و فرهنگ خودی پرکنیم، آن ظرفیت با اوهم و عقاید دیگر، اگرچه فاسد و ناصواب، پر خواهد شد.^۷

ما در این بحث و مقال سعی داریم خانواده را از نظر اسلام و غرب مورد بررسی قرار داده، با ذکر مستندات نشان دهیم که ما چه می‌گوییم و آنها در این عرصه چه نظریاتی دارند. بحث ما متوجه ارائه خطوط فکری است، نه عملی که از ما و دیگران سر می‌زند.^۸ اگرچه در مواردی بسیار به بعد عملی آن نیز اتکا خواهیم کرد. این بحث دارای جنبه تطبیق و مقایسه است. داوری و اظهار نظر برای خوانندگان است که امیدواریم به قطعیت حقی دست یابند.

تفاوت در دید و نظر

گفتیم که در مورد اصل وجود و تکوین

- تفاوت در طرز فکر از نظر هدف، محتوا و شیوه زندگی.

تفاوت در مبانی علمی و فکری دانشمندان در جنبه عامل مسلط و محورهای اساسی حیات.

- پایبندی به آداب و سنن، عادات، تعصبات و ارزش‌ها.

- برداشت‌های گوناگون از مسأله‌ای واحد در زندگی که باعث پدیدآیی خطوط متفاوت می‌شوند.

- و ...

در عین حال ریشه عمده و اساسی این تفاوت‌ها به شناخت انسان و دیدهای مبنایی راجع به ابعاد وجودی و ارزش او از نظر اسلام و غرب مربوط است که خود این امر زمینه‌ساز تفاوت دید در کیفیت حیات خانواده و گذران آن و نیز تداوم و بقای خانواده است. توضیح اینکه:

اکثر علمای غرب انسان را حیوانی دارای منشائی پست^{۱۱}، ولی پیشرفته و عالی، مولد و ناطق،^{۱۲} زاینده چرخش کور و کر زمان و مکان، یعنی تصادف^{۱۳}، مجبور و به دور از اراده آزاد،^{۱۴} اسیر محیط و طبیعت،^{۱۵} آزاد و مطلق،^{۱۶} بی‌نیاز از اخلاق تعیینی و ضوابط،^{۱۷} فاقد فطرت و تنها دارای معرفت تجربی^{۱۸}، دارای توانی بس محدود در سیر و موجودی صرفاً تک بعدی و مادی و^{۱۹} ... می‌شناسند.

در حالی که اسلام انسان را موجودی گرانقدر^{۲۰}، چند بعدی، دارای فطرتی خدا آشنا^{۲۱}، در خور مقام خلیفه‌اللهی^{۲۲}، دارای اختیار و حق انتخاب^{۲۳}، دارای توان سیر تا بی‌نهایت و مقام قرب^{۲۴} و در نهایت وصول به مقام رجوع رب^{۲۵} و ورود به بهشت جاودان

خانواده در نزد همه فرق و جوامع، تقریباً وحدت نظر وجود دارد. همگان در این امر وحدت رأی دارند که روابط انس و معاشرت، صمیمیت و صفا، برنامه‌ریزی برای نسل‌داری و پرورش آن باید در قالب خانواده و نظامات مربوط به آن باشد و تقریباً در همه جوامع، حتی در نزد آنها که روابط بی‌بندوبار و معاشرت‌های لا اِبالی‌گرانه امری مجاز و معمول است، فرزندداری و تولید نسل، برقراری روابط عاشقانه و دستیابی به لذات غریزی، از غیر طریق خانواده، امری زشت و مذموم به حساب می‌آید.^۹

اما در مورد کیفیت تشکیل خانواده، مسأله گزینش و انتخاب همسر، روابط حقوقی بین اعضا، وظایف و مسؤولیت‌ها، کیفیت گذران زندگی، مدیریت خانواده، اداره فرزندان و ... تفاوت‌های بنیادی بین علما و فلاسفه از یک سو و صاحب‌نظران علمی و اسلامی از سوی دیگر وجود دارد.^{۱۰} همچنین در این عرصه بین اسلام و ادیان آسمانی دیگر، از جمله یهود و مسیحیت، تفاوت‌هایی است و این تفاوت‌ها در مواردی در حد خطوطی برجسته خود را نشان می‌دهند، تا حدی که بر اساس مشاهده ظواهر آن می‌توان فهمید که اسلام چه می‌گوید و فلان مکتب و مذهب چه ادعایی دارند.

ریشه‌ها و علل تفاوت‌ها

در مورد این مسأله که چرا در مورد مسائل و خطوط گذران خانواده اختلاف رأی و نظر است، می‌توان گفت که برای آن دلایل بسیاری وجود دارد از جمله:

- تفاوت در مبانی فلسفه‌ها و مکاتب، به دلیل رنگ و صبغه آنها.

دامنهٔ اختلاف و تفاوت

ما را توان و امکان آن نیست که تفاوت و اختلاف دو دید اسلام و غرب را، با همهٔ وسعت و دامنه‌ای که دارد مورد بحث و بررسی قرار دهیم، زیرا آن خود در خور پژوهش و اظهار نظری جداگانه است، ولی آنچه با رعایت اختصار در این قسمت قابل ذکر است، به شرح زیر می‌باشد:

۱- در تعریف خانواده:

به نظر ما از مبناهای اختلافی ما و غرب یکی همین مورد است. غرب و اسلام هر دو خانواده را یک نهاد اجتماعی می‌شناسند، ولی در آن چند تفاوت به چشم می‌خورد، از جمله اینک:

- برقراری پیمان ازدواج در غرب دارای صورت قراردادی است و دستگاه دولت به این قرارداد رسمیت می‌دهد. در حالی که در اسلام تکیه به مشروعیت قرارداد است. هستهٔ اولیهٔ تشکیل خانواده در اسلام نکاح است و نکاح عقدی است شرعی که در سایهٔ آن روابط زوجیت مشروع می‌شود. این روابط مبتنی بر وحدت مذهبی، ایمان، اخلاق و حقوق از پیش تعیین شده از جانب خداست و البته خود زوجین نیز بر اساس مشروعیت‌ها می‌توانند شروطی را بر آن اضافه کنند.^{۲۷}

- در غرب بر اساس نظر برخی از فلاسفه^{۲۸}، ازدواج رفاقتی نیز وجود دارد که اسلام آن را به این صورت نفی می‌کند.

- در اسلام نفس مشروعیت موجد حقوق است و در غرب قرارداد شخصی اساس و

۲- در ضرورت تأمین خانواده

ازدواج و تأسیس خانواده و برقراری روابط انس و وحدت یک نیاز طبیعی است که از ساختار وجود و آفرینش انسان نشأت می‌گیرد و بی‌توجهی به آن زمینه‌ساز سقوطها و انحرافات است. همهٔ فرق اسلامی تشکیل خانواده را مستحبی مؤکد می‌شناسند^{۲۹} و در صورت احساس خطر در مورد سقوط به وادی گناه، آن را امری واجب ذکر کرده‌اند.^{۳۰}

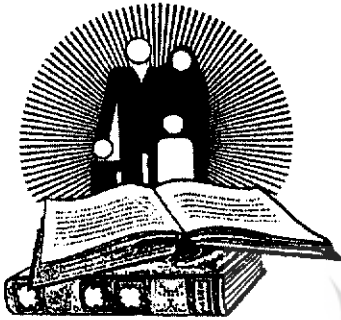
مرحوم شهید ثانی در شرح لمعه عبارتی دارد که مفهوم آن این است: نکاح مستحب مؤکد برای کسی است که امکان آن را داراست و اگر در ترک آن امکان وقوع جرم و حرام باشد، واجب است.^{۳۱} از نظر علامه حلی (ره) نیز نکاح مستحب است برای کسی که قادر به خود نگه‌داری باشد^{۳۲} (وگرنه واجب می‌شود).

از نظر ما ازدواج عاملی برای رفع نیاز فیزیولوژیک است، زمینه‌ساز رشد و کمال است به شرط مشروعیت و عامل وصول به کمال زوجیت است، زیرا همگامی با نظام آفرینش است^{۳۳}، عامل تعدیل فشارهای روانی و زمینه‌ساز آرامش و سکون و رحمت و مودت است^{۳۴} و در نهایت امری ضروری و مورد سفارش خداوند است که فرمود: افراد مجرد و بندگان صالح خدا را به ازدواج یکدیگر در آورید که اگر فقیر و نادار باشند خدای آنها را از فضل خود بی‌نیاز خواهد کرد^{۳۵} و آگاهان به مسائل غرب می‌دانند که آنان را چنین اندیشه‌ای نیست. انسان اندیشهٔ تشکیل خانواده را مخصوصاً در سنین جوانی چندان مهم نمی‌شمارند، در خط حلال و حرام گسام

مسیحیت موجود، عزوبت و رهبانیت امری مقدس است .

۴- در مورد سن ازدواج

یکی از موارد مابه‌الاجتلاف در عرصه



خانواده در اسلام و غرب ، سن ازدواج است . در غرب سن ازدواج بسیار بالاست . مثلاً روزگاری در فرانسه معدل سن ازدواج سی سالگی بود.^{۲۱} در کشور کانادا رقم از این هم بالاتر است و همان گونه که می‌بینید فاصله بین بلوغ و ازدواج فاصله‌ای نسبتاً طولانی و آدمی در معرض هجوم مفاسد، آلودگی‌ها و بی‌بندوباری‌هاست .

در اسلام بر اساس خط سنت ، سن ازدواج پایین است و اسلام آغاز آن را طی شروطی همان بلوغ طبیعی قرار داده است^{۲۲} و از سعادت مردم این را می‌داند که دختران خیلی زود، و حتی پیش از وصول به مرحله زنانگی کامل ازدواج کنند.^{۲۳}

درباره اینکه قبل از این حالت تشکیل خانواده چه صورتی می‌تواند داشته باشد، عرض می‌کنم که این امر مشکلی ندارد. تجربه

بر نمی‌دارند، روابط آزاد جنسی در نزدشان امری پذیرفته شده است و اصولاً بحث واجب و مستحبی از این باب برایشان مطرح نیست .

۳- در اهمیت تشکیل خانواده

در اسلام خانواده محبوبترین بنا و ساختار در نزد خداست^{۲۴}. خط و سنت پیامبر - صلی الله علیه و آله - معرفی شده است.^{۲۷} عامل ارزش یافتن عبادات است تا حدی که دو رکعت نماز فرد متأهل برتر از هفتاد رکعت نماز فرد عزب ذکر شده است.^{۲۸} عامل حفظ دین و باور آدمی است تا حدی که رسول خدا(ص) فرمود: " آن کس که ازدواج کند نیمی از دین خود را از خطر حفظ کرده است."^{۲۹} و همچنین عامل انس و سعادت فرد و جامعه و سبب حفظ عفت و موجب ارزش یافتن زوجین است .

در اندیشه اسلامی ازدواج یک تکلیف دینی است، یک وظیفه شرعی و الهی است، جلوه‌ای از تعبد است، موجد تحول و رشد و تکامل است، سبب شکوفایی عواطف است، غریزه را ساکت می‌کند، اضطراب را می‌زداید و اعصاب را آرامش می‌بخشد، بیماری‌های روانی را جلوگیری است ، از فسادها و جنایات و نابسامانی‌های روحی پیشگیری می‌کند، تا حدی که رسول خدا (ص) فرمود: " آن کس که دوست دارد خدا را با وجودی پاک و پاکیزه دیدار نماید و عاقبت به خیر باشد، ازدواج کند."^{۳۰}

مواردی که ذکر شد در غرب معنی ندارد. در آنجا بحث از حفظ دین، تأسیس بنای محبوب، خط و سنت، ارزش‌داری عبادت در سایه ازدواج، دور ماندن از مفاسد فحشا، و ... مطرح نیست و تازه در دنیای غرب، بر اساس اندیشه

- حفظ عفت، ایمان و تقوا که در سایه آن به فرموده پیامبر (ص) نیمی از دین آدمی از خطر زوال به دور می ماند.^{۴۷}

- دستیابی به سکون و آرامش ذهنی^{۴۸} و روانی که آرامش نخستین ابزار مقدماتی برای درست اندیشیدن و نیکو تصمیم گرفتن است و نفع آن برای فرد و جامعه بی نیاز از ذکر دلیل می باشد.

- وصول به دوستی بی شائبه و رحمت^{۴۹} و عنایت که لازمه زندگی هر انسان و عاملی برای نجات از عزلت ها، افسردگی و احساس درماندگی ها و بی پناهی هاست.

- تکمیل و تکامل و اصولاً قرار گرفتن در خط و در چرخه آفریده ها که نظام آن بر زوجیت استوار است^{۵۰} و ازدواج از این دید هم تحقق نظام طبیعی و سرشتی انسان است و هم موجد وظیفه تکمیل یکدیگر.

- تولید نسل و زاد و ولد که خود نشانه ای از کمال زوجین، تداوم نسل بشر و تحقق اراده خداوندی است و آن نیز در خط و در نظام آفرینش است. فرزند خشت بنای جامعه است و اگر نیکو تربیت شود در ساختار جامعه و ساختن یک جامعه سالم نقشی اساسی دارد. امام سجاد علیه السلام فرمود: "فرزند خوب چیزی است، اگر زنده بماند وسیله دعای خیر برای والدین است و اگر بمیرد وسیله ای برای شفاعت و اجراست."^{۵۱} رسول خدا (ص) هم فرزند صالح را گلی از گل های بهشت معرفی کرد.^{۵۲}

ما اندیشه غرب را فاقد بسیاری از این اهداف و مقاصد می بینیم. تکیه گاه اصلی غربیان اقتناع غرایز است و از عفت و تقوا نیز خبری نیست. بقیه در صفحه ۶۱

قبل از بلوغ در امر زناشویی در غرب هم وجود دارد، با این تفاوت که به صورت فحشاء و بی بندوباری است. صورت رسمی ازدواج آنها که در سنین بالا صورت می گیرد، پس از سیری غریزی و تنها برای رهایی از تنهایی است. اسلام که چنان امری را مجاز دانسته، برای آن شرایط و ضوابطی مطرح ساخته است که از جمله اداره و حمایت فرزند تا وصول به مرحله استقلال است و اقل این مدت تا بیست و یک سالگی است.^{۵۳} اما غرب به هیچ یک از این امور و شرایط پای بندی ندارد. سن ازدواج در برخی از جوامع، لااقل برای عده ای نه چندان اندک حدود چهل سالگی است^{۵۴} و این دوره ای است که در آن زنان امکان باردار شدن را از دست می دهند و در نتیجه آمار رشد جمعیت منفی است!!

۵- در اهداف تشکیل خانواده

در اسلام ازدواج امری آگاهانه، تعهد آفرین، شرعی و الهی و در نتیجه هدفدار است. برخلاف غرب که ازدواج در آن برای اقتناع غریزی، پاسخ به برق عشق، نجات از تنهایی و ... صورت می گیرد. اهداف تشکیل خانواده در اسلام بسی فراتر از اهداف حیوانی و خلاصه شدن آن در اقتناع غریزی است و در آن علاوه بر جنبه فوق، اهداف دیگر نیز تعقیب می شوند، از جمله:

- پاسخ به دعوت سنت رسول الله (ص) که نکاح و ازدواج سنت پیامبر ذکر شده و اعراض از این سنت نوعی خروج از خط رسول الله است.^{۵۵}

- صیانت وجود از خطر که ترک ازدواج خود موجد عارضه ها برای آدمی است.

تکلیف شب، مسأله همیشگی دانش آموزان و اولیای آنان

دکتر زهرا بازرگان

کودکان پس از سپری کردن یک روز طولانی و خسته کننده در مدرسه، وقتی که به خانه می‌رسند، بهتر است اوقات خود را با استراحت، بازی و یا اشتغال به یک کار سرگرم کننده و به هر حال فعالیتی غیردرسی بگذرانند. این قبیل اولیا که اغلب تحصیلات بالا و موقعیتی مناسب در اجتماع دارند، با استناد به گفته برخی از پزشکان عقیده دارند که بسیاری از عقب ماندگی‌های تحصیلی ناشی از خستگی ذهنی کودکان است و این طور استدلال می‌کنند که حجم زیاد دروس و کمبود وقت برای استراحت و تفریح باعث می‌شود کودکان نتوانند مطالب درسی را به خوبی هضم کنند و بتدریج با از دست دادن انگیزه و علاقه به درس خواندن، تمرکز خود را نیز از دست می‌دهند و به صورت شاگردانی کسل، بی‌توجه و مأیوس در می‌آیند.

نکته دیگری که دلیل مخالفت برخی از اولیا و مربیان تعلیم و تربیت از جمله نویسنده فرانسوی؛ "فیلیپ میرو" است، این است که تکالیف درسی در خانه، بخصوص اگر سنگین و پیچیده باشد می‌تواند تبعیضات اجتماعی را تشدید کند، زیرا تنها دانش‌آموزانی که از وجود پدر و مادری تحصیل کرده و محیط خانوادگی

تکلیف شب در شرایط فعلی مدارس ما امری لازم به نظر می‌رسد، اما تکلیفی که طولانی و خسته کننده نباشد، انگیزه انجام آن در شاگردان به وجود آمده باشد و با توانایی آنان از نظر جسمی و ذهنی مطابقت کند.

تکلیف شب به دوران خاصی تعلق ندارد. از همان زمان که بچه‌ها تمرینات درسی خود را روی لوح کوچک سنگی انجام می‌دادند تا به امروز که در اغلب موارد کاغذهای سفید و الوان کتابچه‌های کلاسور، وسیله انجام این وظیفه آموزشی است، مسأله تکلیف شب و مباحثات مربوط به آن همواره برای دانش‌آموزان، معلمان و اولیا مطرح بوده و نظریات موافق و مخالف آنان را برانگیخته است.

آنان که نظر مخالف دارند

برخی تکلیف شب را بخصوص در سطح ابتدایی کاری بیهوده می‌دانند و عقیده دارند که

دشوار می‌سازد. لذا تکلیف شب غالباً وسیله درگیری و ایجاد مشکلاتی بین این قبیل شاگردان و معلمان می‌شود.

درست است که تکلیف شب می‌تواند مرور درس‌های روزانه باشد، کودک را به نظم و ترتیب و قبول مسؤلیت وادارد و لذت انجام یک کار مستقل را به او بچشاند، اما برای این کار باید وسایل و امکان انجام آن در اختیارش باشد و از همه مهم‌تر روش انجام تکالیف را در مدرسه یاد گرفته باشد.

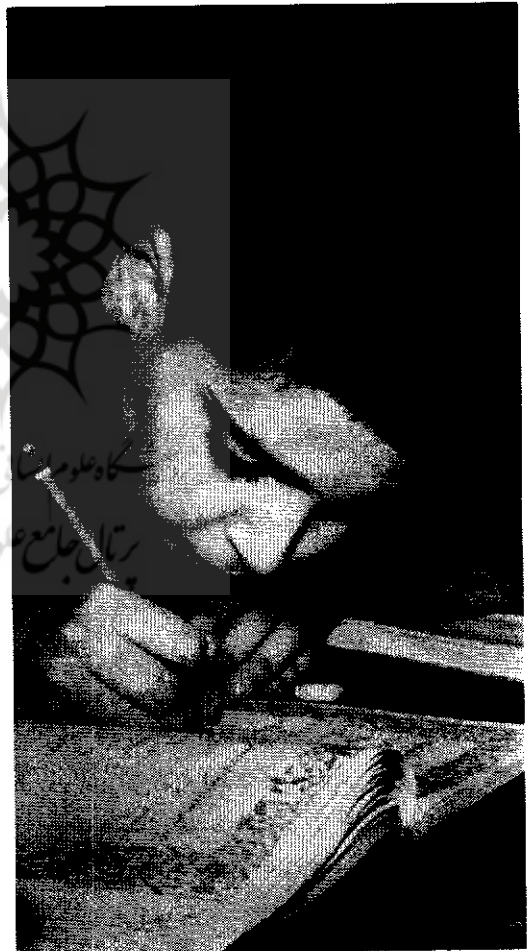
آنان که موافق تکلیف شب هستند

وقتی با معلمان دربارهٔ تکلیف شب سخن می‌گویم اغلب آنان عقیده دارند که این اولیای دانش‌آموزانند که بر دادن تکالیف درسی در خانه تأکید دارند. یک مربی کودکان می‌گفت: "اولیا برای کودکان کودکستانی خود نیر تکلیف شب می‌خواهند تا خیالشان راحت باشد که بچه‌ها چیز یاد می‌گیرند." از طرفی وجود تکلیف شب بچه‌ها را سرگرم کرده، مانع مزاحمت‌ها و سرو صدای آنان در خانه می‌شود.

نتیجهٔ یک همه‌پرسی که چندی پیش توسط یک روزنامهٔ فرانسوی دربارهٔ تکلیف شب انجام گرفت، معلوم داشت که بسیاری از معلمان عقیده دارند کودکان و نوجوانان، علاقه‌مند به انجام تکالیف درسی در خانه هستند، به شرط آنکه طولانی نباشد. بنا بر عقیدهٔ این معلمان، تکلیف شب باعث مداومت ارتباط بین مدرسه و شاگردان می‌شود و مانع می‌گردد که بچه‌ها در بازگشت به خانه، مدرسه و وظایف تحصیلی خود را فراموش کنند.

اولیایی که موافق تکلیف شب هستند آن را

مطلوب بهره‌مند می‌توانند در محیطی آرام و پرانگیزه برای انجام تکالیف، کار کنند و از نظارت و کمک اولیای خود در جایی که دچار مشکل می‌شوند، برخوردار گردند. بدیهی است چنین امکانی برای دانش‌آموز متعلق به قشر محروم جامعه وجود ندارد. اتاق‌های کوچک و پرجمعیت، بی‌سواد یا کم‌سواد اولیای، به عهده داشتن مسؤلیت‌هایی در ادارهٔ خانه و نگاه‌داری کودکان خردسالتر و غیره، انجام تکالیف را در خانه برای این کودکان بسیار



آموخته‌اند در خانه تمرین و تکمیل کنند. از آن گذشته در شرایطی که امکان پرسش و پاسخ در کلاس‌ها محدود است، تکلیف شب می‌تواند برای معلمان وسیله‌ای برای شناخت توانایی‌های درسی شاگردان باشد.

باید دانست که یادگیری مطالب درسی تنها دریافت اطلاعات در مدرسه و مرور آنها در خانه نیست، بلکه شامل یک سلسله فعالیت‌های مختلف است که کودک باید در مورد آن اطلاعات انجام دهد تا بتواند آنها را در ذهن خود جایگزین نماید.

نگارنده به یاد دارد که یک روز دانش‌آموزی که به علت عدم یادگیری مطلب درسی مورد سرزنش آموزگار خود قرار گرفته بود می‌گفت: "ولی من از روی درس چند بار خوانده‌ام، نمی‌دانم چرا نمی‌توانم یاد بگیرم."

برخلاف آنچه ظاهراً به نظر می‌رسد، درس حاضر کردن کار آسانی نیست و بسیاری از دانش‌آموزان نمی‌دانند چگونه درس بخوانند، آیا باید از روی مطلب خوانند؟ چگونه؟ چندبار؟ در کنار مطلب درسی از چه لوازمی باید استفاده کرد؟ مداد؟ کتابچه؟ خط کش؟ جزوه درسی؟ فرهنگنامه و کتاب‌های مرجع؟ آیا باید از کسی کمک گرفت؟ از چه کسی؟ چه وقت می‌توانیم مطمئن شویم که مطلب را یاد گرفته‌ایم؟ وقتی که بتوانیم آن را با کلمات خودمان بیان کنیم؟ وقتی که آن را حفظ شویم؟ وقتی که بتوانیم خلاصه کنیم؟

بنابراین لازم است که معلمان شاگردان را با روش‌های مختلف درس حاضر کردن، چگونگی انجام تمرینات درسی، مرور یک مطلب برای امتحان و برنامه‌ریزی برای انجام تکالیف آشنا کنند. نکته دیگر این است که پر

وسيله‌ای برای تشخیص توانایی‌های درسی فرزندشان می‌دانند و معتقدند که با نظارت بر تکالیف متوجه می‌شوند که آنان تا چه حد مطالب را آموخته و چه کمبودهایی دارند.

این قبیل اولیا معتقدند که تکالیف درسی شاگردان، می‌تواند وسیله‌ای برای برقراری ارتباط بین خانه و مدرسه باشد، زیرا اولیا از طریق نظارت بر تکالیف متوجه می‌شوند که در مدرسه چه می‌گذرد و چه تغییراتی در محتوا، روش‌ها و برنامه‌های درسی داده شده است.

این امر باعث می‌شود که آنان در مواردی به مدرسه مراجعه نمایند و معلم فرزندشان را ملاقات کنند. بدیهی است این امر در صورتی ممکن است که اولیا احیاناً به علت داشتن خاطرات نامطلوب از دوران تحصیلی خود، از تماس با مدرسه واهمه نداشته باشند و در ضمن محیط مدرسه و برخورد معلمان نیز گرم و پذیرای اولیا باشد.

تکلیف شب و مدرسه

با اینکه در بسیاری از کشورها، به علت شرایط مطلوب یادگیری در کلاس‌ها، وجود معلمان ورزیده، کلاس‌های کم‌جمعیت و غیره مسأله تکلیف شب لااقل در دوره ابتدایی کنار گذاشته شده است و جای خود را به انجام فعالیت‌های خلاصه و مورد علاقه کودکان داده است، در کشورهایی مانند کشور ما که به علت رشد سریع جمعیت و در نتیجه کلاس‌های پرتراکم، کمبود معلمان، مدارس چند نوبته و ... دانش‌آموزان وقت محدودی را در مدرسه می‌گذرانند و لذا شرایط آموزش و پرورش مورد انتظار به دلیل مشکلات فوق نمی‌تواند فراهم باشد، لازم است کودکان آنچه را که در مدرسه



حجم‌ترین و سنگین‌ترین تکلیف شب نیز نمی‌تواند جبران درسی را که در کلاس خوب تفهیم نشده است، بکنند و برای تضمین موفقیت تحصیلی شاگردان نباید روی درس خواندن آنان در خانه و کمک اولیا تکیه کرد.

بله، تکلیف شب در شرایط فعلی مدارس ما امری لازم به نظر می‌رسد، اما تکلیفی که طولانی و خسته‌کننده نباشد، انگیزه انجام آن در شاگردان به وجود آمده باشد و با توانایی آنان از نظر جسمی و ذهنی مطابقت کند. معلمان نیز این نکته را فراموش نکنند که هیچ بزرگسالی حاضر نیست پس از گذراندن یک روز طولانی در اداره، به محض بازگشت به خانه تا پاسی از شب به تکرار کارهای اداری روزانه بپردازد.

کمک مدرسه در انجام تکالیف

معلمانی که در اول سال تحصیلی درباره تکالیف مورد انتظار، نحوه انجام و زمان ارائه آن با دانش‌آموزان و اولیای آنان مشورت می‌کنند و به شاگردان اختیاراتی در انجام تکالیف و نحوه ارائه آن می‌دهند، معمولاً در دریافت، کیفیت مناسب تکالیف و جلب رضایت شاگردان، موفقیت بیشتری دارند.

مشکلات خود، از کمک‌های درسی لازم برخوردار گردند. در این صورت تنها تکالیفی را می‌توان به خانه فرستاد که امکان انجام آن به تنهایی برای کودکان وجود داشته باشد.

در مورد کودکانی که دچار عقب‌ماندگی تحصیلی هستند، دادن تکالیف کوتاه و تمرینات ساده و پرسیدن سؤالاتی که معمولاً این کودکان بتوانند از عهده پاسخ برآیند، در رشد اعتماد به نفس آنها و ایجاد انگیزه برای شرکت در

اما در مورد شاگردانی که به علل محرومیت‌های فرهنگی، بی‌سوادی یا گرفتاری اولیا و شرایط نامساعد مسکن بندرت از عهده انجام تکالیف بر می‌آیند، مدرسه می‌تواند برنامه‌ای پیش‌بینی کند و اوقات خاصی را برای انجام تکالیف، زیر نظر معلمان یا شاگردان کلاس‌های بالاتر تنظیم نماید تا این قبیل دانش‌آموزان بتوانند در محیطی آرام و پُرانگیزه کار درسی خود را انجام دهند و احیاناً با طرح

کودکان و اولیای آنان باشد، در بسیاری از مواقع در شرایط نامطلوبی انجام می‌گیرد و در نتیجه موضوعی برای درگیری‌ها و اوقات تلخی‌های خانوادگی می‌شود. خستگی ناشی از کار روزانه اولیا، تمایل آنان به انجام کارهایی مانند: تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه و تماس با دوستان و خویشاوندان باعث می‌شود که آنان، گاه برخوردی ناشی از بی‌حوصلگی با فرزند خود داشته باشند و هر اشتباه و خطای کودک را مورد سرزنش قرار دهند و احیاناً وی را تحقیر کنند.

باید دانست که برای بسیاری از کودکان ایجاد محیطی آرام برای انجام تکالیف، محیطی که آنان بتوانند دور از سرو صدای تلویزیون، رادیو و رفت و آمدها درس بخوانند و بدانند که در صورت لزوم از کمک‌های فکری یکی از اطرافیان خود برخوردار خواهند بود، کافی است و این قبیل کودکان انتظار دیگری ندارند. اما دانش‌آموزانی نیز وجود دارند که این شرایط برایشان کافی نیست و تنها در صورتی تکالیف

فعالیت‌های کلاس، مسلماً مؤثر خواهد بود. برعکس، تکالیف سنگین و پیچیده که خارج از توانایی این کودکان است آنان را نسبت به انجام هر نوع فعالیت درسی دلسرد و از خود ناامید خواهد کرد.

معلم موفق می‌گفت: "من فرمول معجزه‌آسایی ندارم، اما علت علاقه شاگردان من به انجام تکالیف درسی این است که برای هر شاگرد یا هر گروه از شاگردانم تکالیفی تعیین می‌کنم که با توانایی و شرایط زندگی خانوادگی آنان مطابقت داشته باشد. من از شاگردان قویتر تکالیف پرحجم‌تر و نسبتاً پیچیده‌تری می‌خواهم، اما در عین حال این شاگردان را تشویق می‌کنم که نتایج کار و تجربیاتشان را در کلاس با سایر بچه‌ها در میان گذارند و دیگران را در یافته‌های خود سهیم کنند."

تکلیف شب و اولیا

تکلیف شب در حالی که می‌تواند وسیله‌ای برای نزدیک کردن و ایجاد صمیمیت بیشتر بین



مشکل را حل نخواهد کرد. کمک لازم در این مواقع کوشش در ارتباط دادن وقایع و تجربیات زندگی خانوادگی با دروس مدرسه است؛ مثلاً برای شاگردان کلاس‌های اول تا سوم دادن مسؤلیت‌هایی مانند یادداشت کردن پیام‌های تلفنی، تشویق آنان به نوشتن نامه برای دوستان و بستگان، نوشتن خاطرات روزانه و از این قبیل به معلوماتی که در مدرسه فرا می‌گیرد جنبه عملی می‌دهد و به آن معنی می‌بخشد.

اکراه در انجام تکالیف گاه ناشی از جذابیت محیط اطراف، بخصوص بازی با دوستان یا تماشای تلویزیون می‌باشد. از طرفی شاید اولیای کودکان تصویر مثبتی از کار و فعالیت جدی به او ارائه نداده‌اند، در این صورت چگونه می‌توان از کودکی انتظار داشت که از کار کردن لذت ببرد، در حالی که هرگز چنین الگویی را در اطراف خود ندیده است و هرگز به او نشان نداده‌اند که انجام یک کار جدی و حل یک مشکل تا چه حد می‌تواند لذتبخش باشد و ارزش این را دارد که انسان به خاطر آن لذت‌های زودگذر را فدا کند.

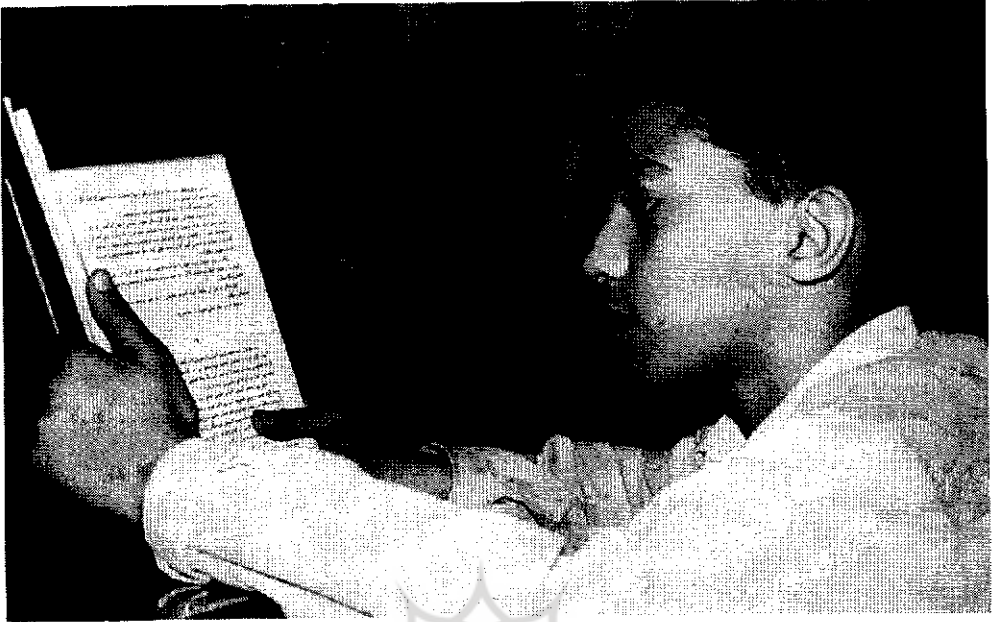
چند پیشنهاد برای انجام بهتر تکالیف درسی در خانه

۱- ایجاد جوی مساعد برای تسهیل انجام تکالیف درسی در خانه، نیازمند تمهیدات متعددی است که بسیاری از اولیا بدان واقفند. رعایت چند نکته زیر نیز می‌تواند در بهبود این وظیفه تحضیلی شاگردان مؤثر باشد:

۱- ایجاد شرایط مطلوب و لوازم مناسب برای انجام تکلیف شب
دانش‌آموز نمی‌تواند در هر جا و تحت هر

خود را انجام می‌دهند که مثلاً مادر، پدر یا بزرگسالی در کنارشان باشد و به کارهای آنان نظارت مستقیم داشته باشد. این کودکان در صورت عدم تمایل اولیا به همراهی با آنها در این امر، از انجام تکالیف خودداری می‌کنند. این امر می‌تواند ناشی از دلایل مختلفی از جمله نیاز کودک به توجه بیشتر بزرگسالان باشد. کودکانی که از تکلیف شب به عنوان وسیله‌ای برای جلب توجه اولیا و نگه داشتن آنان در کنار خود استفاده می‌کنند، به زبان بی‌زبانی نشان می‌دهند که از توجه کافی برخوردار نیستند. در این صورت شایسته است اولیا روابط خود را با فرزندشان مورد سؤال قرار دهند و وقت بیشتری را صرف صحبت و توجه به او کنند. فرصت‌هایی مانند زمان صرف غذا، تماشای تلویزیون و بحث درباره برنامه‌های آن، همراه بردن کودک برای خرید، گردش و پیاده‌روی و صحبت با او در طی راه می‌تواند به حل این مشکل کمک نماید و نیاز وی را در جلب توجه اولیا به هنگام انجام تکالیف درسی کاهش دهد. گاه انجام تکالیف برای شاگرد بی‌معنی و بی‌فایده به نظر می‌رسد، زیرا او دقیقاً نمی‌داند چه باید بکند و پرسش‌های معلم برایش مبهم است. در این مواقع کمک به وی در مطالعه دقیق‌تر سؤالات یا تشویق او به پرس و جواز یک هم‌کلاسی، به روشن شدن موضوع کمک خواهد کرد.

عدم ارتباط مطالب درسی با زندگی روزانه کودک یکی دیگر از مواردی است که او را نسبت به انجام تکالیف دلسرد می‌کند. کودک مفید بودن این تکالیف را نمی‌تواند تشخیص دهد و نویدهایی از این قبیل که: "وقتی بزرگ شدی این معلومات به دردت خواهد خورد،"



نوجوانان برعکس ، غالباً به محیطی بی سرو صدا نیازمندند، به طوری که بتوانند کتاب و لوازم خود را با خیال راحت پخش کنند. برخی از آنان حتی تمایل به بستن در و پنجره دارند تا هیچ گونه سرو صدا و عامل مزاحمت ، تمرکز آنان را به هم نزنند.

بعضی از کودکان ترجیح می دهند در حال راه رفتن درس حاضر کنند، بعضی دیگر دوست دارند با همکلاسی های خود درس بخوانند. باید دید کودک کجا و چگونه می تواند بهتر یاد بگیرد و در صورتی که میسر بود امکان انجام تکالیف را در شرایطی که برای وی مطلوبتر است فراهم کرد.

۲- شناخت روش یادگیری کودک

همان طور که می دانیم کودکان به طرق مختلف مطالب را فرا می گیرند. "دلاگاردی" ^۱

شرایطی کار کند. درس خواندن نیز مانند همه کارهای دیگر آداب و رسوم خاص خود را دارد و کودک برای اینکه بتواند خوب کار کند نیازمند محیطی مطلوب از نظر نور، سرو صدا و حرارت است . او جای مناسبی برای نشستن می خواهد و به لوازمی مانند مداد ، خودکار، پاک کن، خط کش، کتاب و جزوه درسی و احتمالاً فرهنگ لغات و چیزهایی از این قبیل احتیاج دارد که لازم است این وسایل را پیش از شروع به کار در کنار خود داشته باشد.

کودکان کلاس های پایین تر دوست دارند برای انجام تکالیف خود بخشی از اتاقی را اشغال کنند که در آنجا مادر یا پدرشان نیز به کاری مشغولند. آنان در کنار اولیای خود احساس امنیت بیشتری می کنند. از آن گذشته آنها با نشان دادن گاه و بی گاه قسمتی از تکالیف خود تأیید اولیا را نیز برای ادامه کار می طلبند.

نیز به کار گیرند. "دلاگاراندری" در کتاب خود تحت عنوان "نیمرخ آموزشی دانش آموزان" به انواع تمریناتی که می‌تواند حواس مختلف را تقویت کند و با امکان یادگیری کودک را بهبود بخشد، اشاره می‌کند.

نکته دیگر این است که فعالیت‌های ذهنی کودک منحصر به دریافت اطلاعات نیست، باید دید ذهن وی چگونه روی این اطلاعات کار می‌کند. مطالعاتی که در مورد دانش آموزان مختلف انجام گرفته است نشان می‌دهد که برخی از کودکان به هنگام یادگیری یک مطلب درسی ترجیح می‌دهند آن را به قسمت‌هایی تقسیم کنند و هر قسمت را به طور دقیق بخوانند. آنان معمولاً با یادگیری یک بخش به بخش بعدی می‌پردازند. نحوه درس خواندن بعضی دیگر از دانش آموزان این است که اول کل مطلب را یک بار می‌خوانند تا اصل موضوع را دریابند و سپس به یادگیری اجزای آن مشغول می‌شوند.

به همین ترتیب، برای بعضی از کودکان شباهت بین اجسام یا مجاورت بین آنها و برای بعضی دیگر تضاد بین اجسام یا امور، یادگیری را آسان جلوه می‌دهد. بنابراین کمک ما به کودکان در انجام تکلیف شب این نیست که روش خاص خودمان را به آنان تحمیل کنیم، بلکه مهم رفتار و طرز برخورد ما با این مسأله است. برخورد مناسب آن است که به آنان در شناخت روش مناسب یادگیری که مخصوص آنان است یاری دهیم. این کار چندان مشکل نیست و حتی یادآوری تجربیات غیردرسی کودکان نیز می‌تواند در این مورد مفید واقع شود؛ به عنوان مثال می‌توانیم به همراه فرزند خود بیندیشیم که او چگونه فلان فعالیت

یکی از متخصصان تعلیم و تربیت در فرانسه، نحوه یادگیری دانش آموزان بسیاری را در سنین مختلف مطالعه نموده است. وی این نتیجه را مورد تأکید قرار می‌دهد که برخی از کودکان آنچه را که می‌شنوند سریع‌تر و بهتر یاد می‌گیرند و تصویر آن را در ذهن خود حفظ می‌کنند، در حالی که برخی دیگر، آنچه را که با چشم خود می‌بینند بهتر یاد می‌گیرند و تصویر آنچه دیده شده است بهتر در ذهنشان نقش می‌بندد. کودکانی نیز وجود دارند که با داشتن حس لامسه قوی اگر فرصتی برای انجام کارهای دستی در ارتباط با مطالب درسی به آنان داده شود مطالب را بهتر درک می‌کنند. (بریدن شکل مثلث یا مربع، درست کردن یک مکعب مستطیل با مقوا و ...)

بر اساس پیشنهاد مربی فوق اگر بخواهیم به کودکی در انجام تکالیفش کمک کنیم باید ببینیم او به طور طبیعی چگونه یاد می‌گیرد و سپس تسهیلات لازم را برای اینکه بتواند به روش خود کار کند، برایش فراهم آوریم. تشخیص این مسأله چندان مشکل نیست؛ مثلاً پس از بازگشت از منزل دوستان، از گردش در پارک یا تماشای یک موزه، دقت کنیم و ببینیم آیا او بیشتر به صحبت‌ها و گفته‌های دیگران توجه داشته، آنها را به خاطر می‌آورد یا آنچه را که مورد مشاهده قرار داده است. اگر کودک شنیده‌های خود را بیشتر به یاد می‌آورد، تصاویر ذهنی او تصاویری سمعی است و اگر در به یاد آوردن آنچه دیده، بیشتر مسلط است، یادآوری تصاویر بصری در او آسانتر است. کمک ما به این کودکان، ضمن آزاد گذاردن آنان در استفاده از روش خاص خود این است که تمریناتی به آنان بدهیم تا سایر حواس خود را

دانش آموز در سازمان دادن اوقات خود، تشویق او به انجام تکالیف و سرکشی گاه و بی گاه برای اطمینان یافتن از اینکه کودک به خاطر مشکل خاصی کارش را متوقف نکرده باشد. این نوع رفتار به کودکان نشان می دهد که کوشش آنان برای انجام تکالیف شب مورد تشویق و تأیید است.

برای کودکی که یادگیری مطالب درسی با یک دوست یا همکلاسی برایش مطلوبتر است می توان شرایطی به وجود آورد که با دوست خود درس بخواند و معلومات خود را تکمیل کند. درس حاضر کردن با دوستان، تنظیم پرسش و پاسخ با آنان و گوش دادن به توضیحات یک همکلاسی و یا شرح دادن مطالب درسی برای دیگری، از روش های مؤثر یادگیری است. به همین ترتیب می توان از همکاری و کمک خواهر یا برادر بزرگتر در حل مشکلات درسی کودک استفاده کرد. این کار نه تنها مشکل درسی را حل خواهد کرد، بلکه توضیح مطلب توسط خواهر یا برادر بزرگتر برای خود آنان نیز بدون شک مزایایی در بر خواهد داشت که از آن جمله می توان به تسلط و احاطه بیشتر به مطالب درسی و رشد اعتماد به نفس در آنان اشاره کرد.

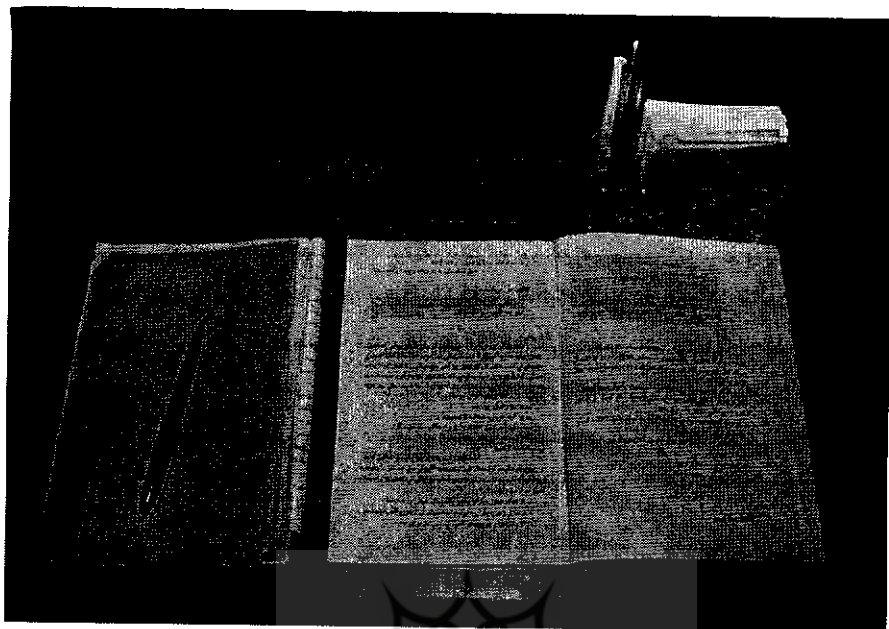
به طور خلاصه باید گفت بهبود انجام تکالیف درسی کودکان در خانه که همواره موضوعی برای نگرانی اولیاست، نه به وسیله زور میسر خواهد شد، نه با ابراز نگرانی، نه با سرزنش و نه با تحمیل راه و روش خودمان، این روشها غالباً مقاومت کودکان را برخواهد انگیخت و به بی میلی و اکراه آنها به درس خواندن و مدرسه رفتن خواهد افزود. آنچه مهم

غیردرسی را آن طور سریع و با موفقیت یاد گرفته است. اگر او بتواند به این نکته پی ببرد و از همان روش در فعالیت های درسی اش نیز استفاده کند، مسلماً کار خود را بهبود خواهد بخشید.

۳- نظارت بر تکلیف شب بله، اما تا چه حد؟ در حالی که بسیاری از کودکان وقتی بدانند فعالیت درسی مورد انتظار معلم چیست و معنی پرسش ها برایشان روشن و شرایط انجام کار مناسب باشد به کار مشغول می شوند، بعضی دیگر در انجام تکالیف خود نیازمند نظارت و کمک مستقیم اولیای خود هستند.

بعضی از اولیا به طور مرتب انجام تکالیف را یادآوری و وظایف درسی کودک را به وی گوشزد می کنند، بدون اینکه بدانند این کار باعث خواهد شد کودک بتدریج اولیای خود را مسؤول تکلیف شب خود دانسته، به طور ناخودآگاه از زیر بار وظایفش شانه خالی کند. بهتر این است که دوردور و به طور غیرمستقیم تکالیف درسی را زیر نظر داشته، مراقب حسن انجام این کار باشیم؛ به عنوان مثال می توان گاه از کودک سؤالاتی بدین نحو کرد:

- کدام قسمت را مایلی اول بخوانی؟
- آیا برای شروع کار به چیزی احتیاج نداری؟
- مایلی قسمت های مشکل درس را درآوری و بعد با هم درباره اش حرف بزنیم؟
- چطور است اول مسائل را آن طور که بلدی حل کنی و بعد با هم راه حل ها را ببینیم.
- لزومی ندارد که اولیا حتماً محتوای درس فرزند خود را بدانند تا بتوانند کمکش کنند.
- کمک لازم، عبات است از راهنمایی



خاص او در درس خواندن احترام بگذارند و هرگاه او در انجام تکلیف خود بازماند، بتوانند با خونسردی به ریشه‌یابی مشکل او بپردازند. بدیهی است در امر نظارت اولیا بر انجام تکلیف شب، ممکن است مسأله‌ای نیز بی‌جواب بماند و کمک‌های اولیا در حل مشکل به جایی نرسد، اما این موضوع هرگز نباید باعث شود که مسأله درسی دانش‌آموز، به یک درام خانوادگی منجر شود.

است ایجاد محیطی مطلوب برای یادگیری و وجود اولیایی است که بتوانند تفاهم، حمایت و حتی گاه همدردی خود را نسبت به کودک نشان دهند. اولیایی که بتوانند از تکلیف شب به عنوان وسیله‌ای در بهبود ارتباطات خانوادگی، در نزدیک کردن افراد خانواده به هم و کمک متقابل به یکدیگر استفاده کنند، اولیایی که بتوانند به انگیزه و تمایلات، به اضطراب‌ها و نگرانی‌های کودک خود توجه کنند، به روش

منابع :

- 1-MEIRIEU.P,DEVOIRS,SYROS, 1987.
- 2- VIE FEMININE, 17-20 MARS 1987.
- 3- TEDESCO. E, LES PARENTS PARLENTS DE L'ECOLE , CASTERMAN, 1979.
- 4- DE LA GARANDERIE A. PEDAGOGIE DES MOYENS D APPRENDRE, GENTURION 1982.
- 5- ROMAINVILLE . M, MEMORISER, FORMATION EN EDUCATION , NO. 21 FACULTES UNIVERSITAIRES NOTREDAME DE LA PAIX, NAMUR, 1988 .

تحسین و تمجید نوجوان

انسان در زندگی خود برای انجام هر کاری انگیزه لازم دارد و این والدین و مربیان هستند که با تحسین و تشویق بموقع خویش انگیزه‌ای را برای حرکت فرزندان ایجاد می‌کنند و آنها را به سوی هدف مورد نظر سوق می‌دهند. در این نوشتار به شیوه‌های صحیح و مؤثر تحسین و تمجید اشاره می‌شود.

پوران سپهری امین

در اثر تحسین افق‌های جدیدی در برابر چشم نوجوانان گشوده می‌شود و در تکاملش می‌کوشند. آنها حقوق و وظایف خود را می‌شناسند و برای انجام وظایف خود تلاش می‌کنند.

اگر نوجوانان مورد قدردانی قرار نگیرند احساس می‌کنند که به آنها ظلم شده است و از والدین خود خشمگین و ناراحت می‌شوند. آنها گمان می‌کنند که توانایی‌هایشان ناچیز شمرده شده است و پدر و مادر دربارهٔ آنها کوتاه‌بینی کرده و یا محبت و مهر پدر و مادری را نسبت به آنان اعمال نکرده‌اند، و این خود موجب وارد آمدن لطمهٔ روحی بر آنهاست.

افراط در تحسین، هم از ارزش آن می‌کاهد و هم سبب بدآموزی می‌شود. آن کس که برای هر کار کوچک و بی‌ارزش مورد تحسین قرار می‌گیرد، بتدریج به آن خو گرفته، چنین در می‌یابد که تحسین امری نیست که به خاطر آن بخواهد خود را به زحمت بیندازد، و اگر برایش ارزشی هم داشته باشد این زیان را دارد که بدان تدریجاً خو بگیرد و از این پس کارهایش را بدان

فرزندان ما در هر سنی که باشند نیازمند تحسین و تمجید هستند و از این طریق هم نیروی محرکه‌ای برای کار و تلاش کسب می‌کنند و هم احساس اطمینان می‌نمایند. از سوی دیگر فراموش نکنیم که نوجوانان به مقتضای سن خود متوقع احترام و توجه والدین هستند و می‌خواهند مورد تجلیل و تکریم دیگران واقع شده، بزرگترها به آنها به چشم افراد کامل نگاه کنند. تحسین شما از عمل نوجوان موجب تحقق این خواست است و دنیای تمنیات او را زیباتر خواهد کرد. کافی است که یک بار عملکرد نوجوان یا جوانتان را مورد تحسین قرار دهید تا ببینید چه آثار و نتایج درخشانی از آن حاصل می‌شود. در سایهٔ تحسین‌ها، نوجوانان به خود می‌بالند و در عرصهٔ اجتماع خود را نشان می‌دهند، همچنین از گوشه‌گیری و انزوا بیرون می‌آیند و روحیهٔ باختهٔ خود را سرو سامان می‌بخشند.

سرود ، اما نمی دانست که آیا مورد تأیید آموزگارش قرار می گیرد یا نه . دخترک ابتدا شعر را نزد مادرش برد و برای او خواند . مادر برای تحسین دخترش گفت : " تو شاعره بزرگی هستی " ، اما دخترک گفت : " کاش بودم ، اما می دانم که نیستم . " مادر گفت : " چرا این حرف را می زنی ؟ کارت عالی است . " دختر جواب داد : " نه ، من هرگز شاعر بزرگی نخواهم شد . "

مادر در حیرت بود که چرا زهرا به تمجید صمیمانه اش این گونه پاسخ داد . به راستی بدبینی دختر برای چیست ؟

نکته اینجاست که برای دختر جوان شنیدن جمله : " تو شاعره بزرگی هستی " ، ترساننده است . این تعریف برای او در حکم مرگ و زندگی است و بی آنکه عمدی در کار باشد ، به رقابت در عرصه شاعران بزرگ سوق داده می شود . از این رو ممکن است فوراً پیش خود نتیجه بگیرد که : " اگر خودم را بکشم هم نمی توانم اشعاری در حد شاعران نامداری

شرط انجام دهد ، که این روش مناسبی نیست . مسأله قابل ذکر دیگر این است که میزان تحسین و تهییج نباید به گونه ای باشد که عواطف نوجوان را به طرز شدیدی تحریک کند و او خود را به هر آب و آتشی بزند ، زیرا جوان خواستار ابراز وجود است . نوجوان در مواردی برای اینکه جلب نظر کند به استقبال خطر می رود و عدم تجربه او هم سبب می شود که گاهی ضایعه ای برای او پدید آید .

تمجید و تحسین ، معادل و هم معنای چاپلوسی نیست . چاپلوسی عملی مصلحت آمیز و غیرصمیمانه است ، اما تمجید ارزیابی مثبت و صمیمانه از شخص یا عمل اوست .

تحسین و انگیزه

تحسین چگونه موجب ایجاد انگیزه می شود ؟ به مثالی که در زیر آورده می شود ، بخوبی توجه کنید .

دختر سیزده ساله ای به نام زهرا شعری



خصوصیات شخصی می‌پردازد، سالم نیست . اما تحسینی که جدیت ، کوشش و ثمره کار و احساسات را توصیف می‌کند، سالم و سازنده است . به مثال زیر توجه کنید:

علی شانزده ساله به جای مادرش به حیاط خانه سرو سامان داد. برگ‌ها را جمع آوری کرد و به گل‌ها آب داد. پدر، در حالی که به حیاط نگاه می‌کرد، در تحسین پسر لب به سخن باز کرد:

پدر - به به ، امروز حیاط مثل باغ شده است .

علی - راستی ؟

پدر - آدم از تماشای آن شاد می‌شود.

علی - چه خوب !

پدر - همه کارها را یک روزه کردی ؟ واقعاً که دستت درد نکند.

علی - بله پدر، هر وقت لازم شد باز هم این کار را می‌کنم .

پدر نه در تعریف از شخصیت علی حرف زد و نه برای تمجید از خصایل او سخن گفت . او در اصل، تنها به توصیف حیاط و احساس خودش اکتفا کرد.

علی هم با یک حساب دو به علاوه دو می‌شود چهار، پیش خود نتیجه گرفت که : " کار خوبی انجام دادم ، پدرم راضی است . " و با این انگیزه وظیفه رسیدگی به وضع حیاط و گل‌ها را برای همیشه عهده‌دار شد.

تحسین تلخ

ما بزرگترها در اغلب موارد تحسین و تشویق را همراه با سرزنش بکار می‌بریم . درست مثل زمانی که ساندویچ درست می‌کنیم ، دو تا تحسین و تشویق و میانشان یک سرزنش می‌گذاریم . یعنی حرف اصلی مان را در لافافه به

چون فلانی و بهمانی بگویم . چگونه می‌توانم آثاری چون ... خلق کنم ؟ "

اما وقتی که زهرا همین شعر را به آموزگارش نشان داد، او به جای شاعر ، از شعر تعریف کرد. آموزگار به زهرا گفت : " شعر خوبی سروده‌ای : "صبحدم بهاری، شادی قلبم را تسخیر کرده" شعرت را که می‌خواندم انگار قلبم از شادی لبریز می‌شد."

تحسین آموزگار موجب تشویق و دلگرمی زهرا شد و او را به وجد آورد تا از آرزوهای بزرگش صحبت کند. توجه دارید که آموزگار هرگز زهرا را " بزرگ " یا " اعجاب‌انگیز " نخواند، اما با تعریف حساب شده خود، در اصل به او احساس بزرگی را القاء کرد.

آموزگار به جای تعریف و تمجید از شخص زهرا، به تعریف از شعر او پرداخت . او بیتی از ابیات زهرا را به زبان آورد و از تأثیر شعر بر خودش صحبت کرد و با این رفتار شایسته به تعریف خویش اعتبار بخشید. زهرا نیز احتمالاً نتیجه گرفت که : " شعر من روی مردم اثر می‌گذارد و می‌تواند مردم را شاد یا غمگین کند، برای ادامه نوشتن و سرودن همین کافی است."

تحسین مخرب و سازنده

تعریف و تحسین هم درست مثل انتقاد می‌تواند مخرب باشد: " تو همیشه فوق‌العاده‌ای " ، " تو همیشه سخاوتمندی " ، " تو همیشه صادق و صمیمی هستی " . این قبیل تمجیدها اضطراب برانگیز است و شخص را وا می‌دارد که به غیرممکن فکر کند. کسی نیست که بتواند همیشه خوب، سخاوتمند و دلسوز باشد و اگر باشد حتماً انسان نیست .

تحسینی که به ارزیابی شخصیت و

درباره شخصیت و خصوصیات خود نتیجه گیری کلی می کند. بنابراین هر چه عبارات واقع بینانه و از روی دلسوزی باشد، برداشت از آن مثبت و سازنده خواهد بود. به چند نمونه توجه کنید:

تحسین مفید (توصیفی): " مقاله خوبی نوشتی، به نظرم جالب است. ایده های زیادی به من داد."

برداشت احتمالی (نوجوان): " می توانم نویسنده شوم."

تحسین غیر مفید (ارزیابی کننده): " نویسنده خوبی هستی، اما در املائی کلمات باید دقت بیشتری بکنی."

تحسین مفید: " از اینکه ظرف ها را شستی متشکرم، خیلی زیاد بود و من هم تا بخواهی خسته بودم."

برداشت احتمالی: می توانم مفید باشم. قدر کارهایم را می دانند."

تحسین غیر مفید: " در ظرف شستن رقیب نداری."

تحسین مفید: " اتاقت را خوب مرتب کرده ای، همه چیز سر جای خودش است."

برداشت احتمالی: " خوش سلیقه هستم." تحسین غیر مفید: " خدای من، چه جالب، راستی که یک هنرمند تمام عیاری."

منابع:

- ۱- قائمی، دکتر علی: خانواده و مسائل نوجوان و جوان، جلد دوم، انتشارات شفق، ۱۳۷۰.
- ۲- گینوت، هایم: روان شناسی بلوغ، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر خاتون، ۱۳۷۲.

نوجوان می زنیم. مثلاً می گوئیم: " در همه دروس نمره خوب گرفتی، بجز زبان انگلیسی. هیچ عذر و بهانه ای پذیرفته نیست و من تحمل نمی کنم. بیشتر درس بخوان، بسرم خودت می دانی که به داشتن فرزندتی مثل تو چقدر افتخار می کنم."

بسیاری از نوجوان ها هم شرطی شده اند که با شنیدن تعریف، خود بخود و بی آنکه بخوانند، منتظر حرف اصلی شوند، بر خلاف آنچه معمولاً انجام می شود. ترکیب تحسین و انتقاد کار درستی نیست و چه بهتر که از هر کدام در جای خود استفاده کنید.

روش جدید

روش جدید استفاده از تعریف و تمجید این است که به جای ارزیابی، توصیف کنید و به جای ارزیابی شخصیت، به تشریح حادثه بپردازید. به جای ارزیابی خصایل، از احساسات صحبت کنید و به جای بزرگ کردن اشخاص، تصویر واقع بینانه ای از کارشان ارائه دهید.

تحسین مستقیم شخصیت مثل نور مستقیم خورشید ناراحت کننده است و چشم را می زند. اما توصیف (بر خلاف تحسین ارزیابی کننده) احتمالاً به تصویر ذهنی واقع بینانه منجر می شود. تحسین از دو بخش تشکیل می شود: حرف های ما و نتیجه گیری های نوجوان.

به مفهوم واقعی کلمه، تحسین آن چیزی است که فرد بعد از صحبت ما به خود می گوید. لذا کلماتی که انتخاب می کنیم باید دقیقاً خوش آمدن ما از کار، زحمت، موفقیت، توجه و یا خلاقیت او را منتقل کند. ما حادثه و احساسات خود را نسبت به حادثه توصیف می کنیم و او

انجمن اولیا و مربیان

آموزش خانواده و تأثیرات آن

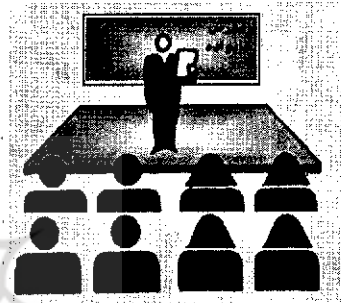
دیگری نخواهد بود. بنابراین تأثیر وسیع مثبت یا منفی خانواده بر مسائل مختلف اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و غیره آشکار می‌گردد.

خانواده اولین جایگاه زندگی، تربیت و نیز اولین آموزشگاه فرزند پس از تولد است. در همین نهاد مقدس است که اساس شخصیت او شکل می‌گیرد. پس به لحاظ اهمیت تأثیرات خانواده، بایستی برای تربیت صحیح نوجوان زندگی مان، محیط ورود، محیط رشد و زندگی‌شان یعنی خانواده را از هر جهت مهیا و مناسب حالشان سازیم تا آنچه را که می‌خواهیم در آینده داشته باشیم، پیروانیم. یعنی بدون برنامه و آمادگی لازم نمی‌توان انتظار داشت که کودک، بسیار خوب تربیت شود. پس برای تربیت صحیح باید خود و خانواده را برای این کار مجهز کنیم. شاعر گرانقدر، حافظ شیرین سخن این مطلب را بسیار خوب بیان نموده است:

مکن در این چمنم سرزنش به خود رویی

چنانکه پرورش می‌دهند می‌رویم

بدین ترتیب اهمیت و جایگاه خانواده در تربیت مشخص می‌شود. اما آنچه در اینجا مطرح می‌گردد این است که چگونه می‌توان این نهاد مقدس را به معنای حقیقی خود، آن‌طور که



حسن ثابتی

اهمیت آموزش خانواده

تشکیل خانواده به واسطه نیاز به پیوند روانی - عاطفی انسان‌ها که ریشه در خصوصیات فطری دارد، صورت می‌گیرد. یعنی شکل‌گیری نهاد مقدس خانواده با ازدواج شروع می‌شود و لازمه آن، وجود آرامش و عدم اختلال است. به عبارت دیگر پیوند و ارتباط اعضای خانواده باید مناسب بوده، نتیجه‌اش آرامش و رهایی اعضای آن به سوی کمال باشد. در غیر این صورت این بنیاد مقدس و جایگاه رفیع رو به تزلزل می‌گذارد و نتیجه آن نیز بجز نگرانی برای همه افراد خانواده چیز

می‌شود و دنیا به یک دهکده جهانی تبدیل شده است. به دنبال این امر فرهنگها نیز در حال تغییرند؛ چرا که ارزشها، آداب و رسوم، رفتارهای خانوادگی و اجتماعی و به‌طور کلی فرهنگهای مختلف از اقصای نقاط جهان در قالب فیلم‌های مختلف با موضوعات علمی و هنری، سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت، مهمانی‌ها و جشن‌ها و غیره در کمترین زمان بر بال تکنولوژی ارتباطات سوار شده، در گستره دنیا در اختیار ساکنین هر منطقه قرار می‌گیرد و چه بسا که در این امر اهداف استعمارگرانه به شکل بسیار مرموز و خزنده نهفته است. به‌طور کلی محصول و نتیجه این جریان این است که خانواده در برابر خطرها و آسیب‌های اجتماعی قرار گرفته و تحولات بسیاری در جوامع ایجاد شده است. به همین لحاظ سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران به منظور پیشگیری از آسیب‌های خانوادگی و اجتماعی اقدام به آموزش اولیا نموده است. این آموزش‌ها که چندین سال است به صورت مدون اجرا شده و ادامه داشته است، توسط صاحب‌نظران و کارشناسان امر مورد تجدیدنظر قرار گرفته، که در جای خود به آن اشاره می‌شود.

دامنه تحولات اجتماعی و تأثیر جریان فرهنگی فوق به لحاظ خطرها و آسیب‌های ناشی از آن برای سایر جوامع به قدری قابل اهمیت و نگران‌کننده بود که در جهت کاهش تأثیر آن، سال ۱۹۹۴ میلادی از طرف سازمان علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)، به عنوان سال جهانی خانواده اعلام شد.

بدین ترتیب به نظر می‌رسد که آنچه می‌تواند خانواده را از خطرها و آسیب‌های

شایسته است برای فرزندان و سایر اعضای خانواده آماده و مجهز نمود؟ در جواب باید اذعان داشت که بهترین راه و ابزار در این امر، آموزش به افراد خانواده، بخصوص والدین محترم است.

ضرورت آموزش خانواده

هنگامی که با ازدواج یک خانواده جدید تشکیل می‌شود، تأثیرگذاری و تأثیرپذیری اعضای فعلی (زن و مرد) بر یکدیگر نیز آغاز می‌گردد. دامنه این تأثیرات با ورود افراد جدید به خانواده، یعنی فرزندان و سایرین (بستگان زن و مرد) روز به روز بیشتر می‌شود که محصول آن شبکه‌ای از روابط بین اعضا است. اگر خانواده را به یک مدرسه کوچک تشبیه کنیم، زن و مرد یا پدر و مادر به عنوان مدیران خانواده، در قبال آن مسؤلیت مشترک دارند. چرا که در خانواده ارزشها و آرمان‌های فرزندان شکل می‌گیرد. بنابراین پدر و مادر باید اطلاعات و تجربیات لازم را برای ایفای نقش مطلوب خود کسب کرده باشند. از طرفی، مرد و زن جوان آگاهی و تجربه لازم را در این زمینه ندارند و طبیعتاً به شیوه مطلوب عمل نمی‌کنند. همچنین نمی‌دانند که چگونه و از چه طریق، راه و روش زندگی و تربیت صحیح را بیاموزند. در اینجا است که ضرورت آموزش خانواده خودنمایی می‌کند. از طریق آموزش به اعضای خانواده و خصوصاً آموزش به والدین است که می‌توان خانواده را از سیر به سوی نابسامانی بازداشت و یا از نابسامانی نجات داد.

از جانب دیگر در جهان امروز که علم و دانش و فن‌آوری لحظه به لحظه در حال تکامل است، اطلاعات جدید به سرعت منتقل

۱- گرمتر شدن کانون خانواده: والدین با به کار بستن مطالبی که در خصوص خانواده متعادل در کلاس‌های آموزش خانواده می‌آموزند، می‌توانند با اعضای خانواده خود ارتباطات مناسب‌تری برقرار کنند و در مقایسه با قبل، کانون خانواده را گرمتر سازند.

۲- ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در خود و فرزندان: والدین با شرکت در کلاس‌های آموزش خانواده به آگاهی‌ها و اطلاعات خود در زمینه‌های علمی و روان‌شناختی می‌افزایند و



اجتماعی قرن کنونی نجات دهد، آموزش است، آموزشی که متناسب با تغییرات لحظه به لحظه عصر حاضر، بطور صحیح و مستمر به خانواده‌ها ارائه شود.

برنامه‌های سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران در خصوص آموزش خانواده

انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران از بدو تأسیس تاکنون توجه خاصی به آموزش مادران و پدران مبذول داشته و این امر را به منزله راهبردی برای ایجاد کانون گرم خانوادگی، پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های رفتاری کودکان و نوجوانان و نیز آشنایی بیشتر اولیا با مسؤلیت خطیری که بر دوش دارند، انتخاب کرده است.

در این مسیر سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان از سال ۱۳۶۸ دوره‌های آموزش خانواده را به صورت کلاس‌های ۳۶ ساعته برای آموزش اولیای دانش‌آموزان سراسر کشور در نظر گرفت که در بیشتر مدارس ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان به اجرا در آمده و اکثر شرکت‌کنندگان این دوره‌ها والدینی بوده‌اند که فرزند آنها در یکی از دوره‌های تحصیلی فوق به تحصیل اشتغال داشته است. این دوره‌ها که در بیشتر مناطق کشور برگزار شده و تاکنون نیز ادامه دارد، مورد توجه والدین قرار گرفته و تأثیرات بسیار مثبتی بر خانواده‌ها داشته است. در اینجا لازم است به بعضی از پی‌آمدها و نتایجی که این دوره‌های آموزشی برای شرکت‌کنندگان آن دارد، به طور مختصر اشاره شود.

کاهش مشکلات فرزندان خود خواهند بود.

۷- پیشرفت تحصیلی: والدین با شرکت در کلاس‌های آموزش خانواده، با اصول ایجاد انگیزه و احساس مسؤلیت در کودکان و نوجوانان، تشویق آنان به مطالعه و ادامه تحصیل و نیز فراهم کردن محیط مناسب برای مطالعه فرزندان آشنا شده، با به کار بستن این اطلاعات، پیشرفت تحصیلی فرزندان خود را به ارمغان می‌آورند. این امر در نتایج تحقیقات انجام شده نیز به چشم می‌خورد، به طوری که می‌توان گفت: فرزندان که والدین آنها در کلاس‌های آموزش خانواده شرکت کرده‌اند در مقایسه با فرزندان که والدینشان در این کلاس‌ها حضور نیافته‌اند، در امر تحصیل پیشرفت بیشتری داشته‌اند.

در سال ۱۳۷۴ به لحاظ نیازهای اولیا و رفع بعضی از مشکلات موجود، دوره‌های آموزش خانواده توسط سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان و استادان مجرب طرح جامع آموزش خانواده مورد بررسی و تجدید نظر قرار گرفت و به منظور استفاده بهتر و بیشتر اولیا، دوره‌های آموزش خانواده به پنج دوره تقسیم شد که عبارتند از:

- ۱- جوانان و تشکیل خانواده (ویژه جوانان در آستانه ازدواج)، به میزان ۱۶ ساعت.
- ۲- خانواده و فرزندان در دوره پیش‌دبستانی (ویژه والدینی که فرزندی در دوره پیش‌دبستان یا آمادگی دارند)، به میزان ۱۶ ساعت.
- ۳- خانواده و فرزندان در دوره دبستان (ویژه والدینی که دانش‌آموز دبستانی دارند)، به میزان ۲۰ ساعت.
- ۴- خانواده و فرزندان در دوره راهنمایی

در نتیجه بر اساس آموخته‌های خود می‌توانند علاوه بر افزایش اعتماد به نفس در خود، این خصیصه را در فرزندان نیز بیورانند.

۳- یادگیری روش‌های صحیح تربیت مطابق با اصول و معیارهای علمی: والدین شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزش خانواده با روش‌های صحیح تربیتی مبتنی بر اصول علمی آشنا شده، متوجه خطاهای تربیتی موجود می‌شوند و از آن پس آگاهانه به تربیت گل‌های زندگی خود اقدام می‌نمایند.

۴- شناسایی استعداد‌های فرزندان و بارور کردن آنها: اولیای دانش‌آموزان با شرکت در کلاس‌های آموزش خانواده با علائم و نشانه‌های وجود استعداد در فرزندان آشنا می‌شوند و نیز روش‌های ایجاد محیط مناسب، برقراری روابط و برخورد صحیح برای بارور شدن استعداد‌های فرزندان را می‌آموزند.

۵- پیشگیری از مشکلات عاطفی و تحصیلی فرزندان: والدین شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزش خانواده با یادگیری روش‌های صحیح و علمی رفتار با کودک و نوجوان و کاربرد و اجرای آنها می‌توانند از ایجاد مشکلات مختلف عاطفی و تحصیلی فرزندان نظیر: ترس، یأس، افت تحصیلی و غیره، پیشگیری نمایند.

۶- حل مشکلات تحصیلی یا رفتاری فرزندان: والدینی که در کلاس‌های آموزش خانواده شرکت می‌جویند، طریقه صحیح روبرو شدن با مشکلات تحصیلی، عاطفی و رفتاری فرزندان را می‌آموزند و در صورت نیاز به متخصصان امر مشاوره، در این مورد راهنمایی می‌شوند. به گونه‌ای که در اکثر موارد با به کاربردن دستورالعمل‌های داده شده قادر به حل و یا

چگونه عمل کنند. به عبارت دیگر علاوه بر ارائه مسائل کلی، نمونه‌های عملی و عینی نیز مدنظر قرار می‌گیرد.

ج) بحث‌های گروهی: یکی از شیوه‌هایی که مدارس آموزش خانواده با توجه به شرایط و امکانات موجود در هر مدرسه به کار می‌برد، استفاده از بحث‌های گروهی اولیا در خصوص مسائل خانوادگی و تربیتی است. در این شیوه پس از طرح موضوعات اصلی توسط مدرس، والدین در گروه‌های چند نفره درباره موضوع طرح شده به بحث و تبادل نظر با یکدیگر می‌پردازند و نتیجه را اعلام می‌نمایند. سپس مدرس با توجه به نظریات گروه‌ها، توضیحات ضروری و نتیجه بحث را همراه با رهنمودهای لازم عرضه می‌کند.

د) نمایش فیلم: مدرس کلاس‌های آموزش خانواده برای تکمیل موضوعات تربیتی مطرح شده و همچنین به منظور تعمیق یادگیری والدین، از نمایش فیلم‌های مناسب استفاده می‌کند. فیلم‌های مورد استفاده، از این جهت دارای اهمیت است که مسائل تربیتی و روش‌های رویارویی با آنها را به طور عملی و تا حدی طبیعی در پیش روی شرکت‌کنندگان در کلاس‌های آموزش خانواده قرار می‌دهد.

ه) رهنمودهای لازم در موارد خاص: مدرس آموزش خانواده علاوه بر ارائه اطلاعات روان‌شناختی، تربیتی و آموزشی به والدینی که در کلاس‌های آموزش خانواده شرکت می‌کنند، راهنمایی‌های ویژه‌ای را نیز برای اولیایی که دارای مسائل خاص تربیتی و خانوادگی هستند، عرضه می‌نماید، به عبارت دیگر اولیا می‌توانند با شرکت در این کلاس‌ها هم بر آگاهی‌های تربیتی خود بیفزایند و هم در رفع و یا کاهش

(ویژه والدینی که دانش‌آموز دوره راهنمایی تحصیلی دارند)، به میزان ۱۴ ساعت.

۵- خانواده و فرزندان در دوره دبیرستان (ویژه والدینی که دانش‌آموز دبیرستانی دارند)، به میزان ۱۴ ساعت.

برای هر یک از دوره‌های فوق کتابی با موضوعات مورد نیاز تألیف شده که متناسب با نیازهای هر گروه است و به دو گونه کلی به شرح زیر آموزش داده می‌شود.

۱- کلاس‌های آموزش خانواده مدارس: در این کلاس‌ها که با حسن سلیقه، همت و تلاش پیگیر مدیران محترم مدارس مختلف دوره‌های ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان تشکیل می‌گردد، مطالب آموزشی تدوین شده، توسط مدرسان مجرب و دوره دیده آموزش خانواده تدریس می‌شود. نحوه آموزش در این کلاس‌ها با توجه به موقعیت، شرایط و امکانات هر مدرسه، به شیوه‌های مختلف زیر قابل ارائه است.

الف) پرسش و پاسخ: در این شیوه مدرس آموزش خانواده ضمن ارائه توضیحات لازم برای اولیا سعی بر آن دارد که با طرح سؤال از طرف خود یا اولیای گرامی، نظریات و پاسخ‌های والدین را در جلسه آموزشی جویا شود. بدین طریق مدرس ضمن فعال نمودن کلاس، به یادگیری عمیق اولیا کمک می‌کند.

ب) ارائه شیوه‌های تربیتی کاربردی: مدرس آموزش خانواده سعی می‌کند در جلسات آموزشی، ضمن دریافت تجربیات و نظریات والدین در مورد مسائل مختلف تربیتی، شیوه‌های عملی و کاربردی برای روبرو شدن با مسائل را، همراه با نمونه‌های لازم ارائه نماید؛ به گونه‌ای که والدین بدانند در موارد مختلف



پخش می‌شود. گوش سپردن به این برنامه حتی برای اولیایی که در کلاس‌های آموزش خانواده شرکت کرده، یا شرکت می‌کنند نیز توصیه می‌شود.

بدین ترتیب والدین و خانواده‌های علاقه‌مند، خصوصاً والدینی که فرزند آنها در یکی از دوره‌های تحصیلی پیش‌دبستان، دبستان، راهنمایی تحصیلی و دبیرستان به تحصیل اشتغال دارد، می‌توانند به آموزشگاه‌های محل تحصیل فرزند خود مراجعه و در دوره‌های آموزش خانواده ثبت‌نام نمایند.

بدیهی است که با توجه به توضیحات ارائه شده، شرکت در این دوره‌ها برای هر پدر و مادر مسؤول به عنوان یک امر مهم و یک نیاز حتمی تلقی می‌شود.

و سخن آخر اینکه: هیچ وقت برای آموختن دیر نیست و هر یک از ما برای تربیت شدن و تربیت کردن بهتر به طور مستمر به آموزش نیاز داریم.

مشکل خود، با دید گسترده‌تری مؤثر بوده، به نحو احسن اقدام کنند.

۲- برنامه آموزش خانواده در رادیو

کمبود نیروی انسانی متخصص و موانع دیگری که در سال‌های گذشته برای تشکیل کلاس‌های آموزش خانواده در بعضی از مدارس وجود داشته، موجب گردید که سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان، از راه‌های ممکن دیگر نیز برای آموزش والدین غافل نماند. نتیجه اینکه از مهرماه سال تحصیلی جاری اقدام به تهیه و پخش برنامه در خصوص آموزش خانواده از طریق رادیو نموده است. بدین ترتیب که مؤلفان کتابهای آموزش خانواده به عنوان کارشناس در برنامه حضور یافته، مباحث طرح شده در این کتابها را مورد بحث قرار می‌دهند. اکنون این برنامه با محور قرار دادن کتاب سوم آموزش خانواده (خانواده و فرزندان در دوره دبستان)، تحت عنوان "همگام با مدرسه" در روزهای یکشنبه هر هفته از ساعت ۹ تا ۱۰ صبح از شبکه سراسری رادیو

مبارزه با افسردگی

دکتر محمد خدایاری فرد

افسردگی چیست ؟

در اینجا وقتی از کلمه افسردگی استفاده می‌کنیم، منظورمان اختلالات عمده افسردگی با شدت و مدت قابل توجه و علائم خاص است. غم و غصه‌ها و ناراحتی‌های موقتی روزمره، و نیز اندوه حاصل از مرگ یک عزیز، افسردگی محسوب نمی‌شود. افرادی که دچار اندوه و ناراحتی‌های طبیعی می‌شوند، ممکن است علائم کوتاه مدت افسردگی را تجربه کنند، اما عموماً به عملکردی تقریباً عادی ادامه می‌دهند و به زودی هم بدون درمان بهبود می‌یابند. افسردگی به طرق مختلف بر ما اثر می‌کند و علائم آن در جنبه‌های مختلف اعمال ظاهر می‌شوند:

افسردگی انگیزش انسان را تحت تأثیر قرار



چه عواملی موجب افسردگی می‌شوند؟ چه کسانی تحت تأثیر این عوامل قرار می‌گیرند؟ افسردگی چگونه درمان می‌شود؟ این مقاله به بعضی از این سؤالات پاسخ می‌دهد و در ضمن شما را به سوی راه صحیح هدایت و تشویق می‌کند. شما با کمک یک روان‌شناس یا روان‌پزشک، خیلی زود در مسیر صحیح به سوی بهبودی قرار خواهید گرفت. شما می‌توانید اطلاعات این مقاله را با بعضی از نزدیکان خود، مثلاً اعضای خانواده‌تان در میان بگذارید. در حقیقت، آنها هم از افسردگی شما رنج می‌برند و می‌توانند به شما کمک کنند.

می‌کنند دنیا دیگر ارزش زندگی کردن را ندارد، غالباً به فکر خودکشی می‌افتند. اضطراب و احساس وحشت از پیش آمدی نامعلوم ولی وحشتناک، معمولاً با افسردگی همراه می‌شود. ترس‌های مرضی^۱ و یا ترس‌های معمولی در موقعیت‌های خاص نیز ممکن است به وجود آید (گیلبرت، ۱۹۹۴).^۲

اعمال بدن ممکن است از جنبه‌های مختلف مختل شود. در بیشتر افراد افسرده بی‌اشتهایی و کاهش وزن عارض می‌شود، ولیکن در بعضی افراد افزایش اشتها و بالا رفتن وزن مشاهده می‌گردد.

افسردگی می‌تواند خواب را دچار اختلال کند، معمولاً این اختلال به صورت بی‌خوابی بروز می‌کند. ممکن است فرد در به خواب رفتن یا ادامه خواب دچار مشکل شود یا به هنگام صبح خیلی زود بیدار شود و دیگر نتواند بخوابد. از سوی دیگر، بعضی از افراد حس می‌کنند که می‌خواهند دائماً بخوابند. افراد افسرده هر قدر هم که بخوابند معمولاً خسته هستند و کمبود انرژی دارند.

خشکی دهان، تهوع، یبوست و یا اسهال علائم دیگر افسردگی هستند، و بعضی افراد حتی دچار دردهای بی‌علت در اعضای مختلف خود می‌شوند. تغییرات رفتاری که مربوط به تغییر خلق و خو، طرز فکر و اعمال بدن می‌شوند می‌توانند فرد را از کارهای روزمره زندگی بازدارند. عده‌ای نمی‌توانند لباس بپوشند، غذا بخورند و یا کار کنند. عده دیگری ممکن است به رغم احساس افسردگی شدید، به کار خود ادامه دهند. بعضی می‌توانند برای پنهان کردن احساس اصلی خود، لبخند بزنند و برخی ممکن است دائماً گریه کنند.

می‌دهد و باعث می‌شود انرژی و علاقه فرد به همه چیز کاهش یابد. همه چیز در نظر فرد افسرده، بی‌فایده و ناامیدکننده به نظر می‌رسد. عواطف انسان نیز تحت تأثیر افسردگی قرار می‌گیرد و احساس خلاء و پوچی، خشم، ناراحتی، اضطراب، شرم و گناهکاری معمولاً افراد افسرده را رنج می‌دهد.

افسردگی در اعمال شناختی انسان تأثیر کرده، موجب می‌شود که فرد نتواند تمرکز پیدا کند و در مورد خودش، دنیا و آینده، افکار و عقاید منفی داشته باشد.

رفتارهای زیستی بدن مانند خواب، اشتها و میزان هورمون‌ها و مواد شیمیایی مغز نیز در اثر افسردگی دچار اختلال می‌شوند. در این قسمت انواعی از این اختلالات توضیح داده می‌شود.

نشانه‌های اصلی کدامند؟

آن نوع افسردگی که نیاز به درمان داشته باشد؛ خلق و خو، طرز فکر، اعمال طبیعی بدن و رفتار فرد را به طرق مختلف تغییر می‌دهد. فرد افسرده تقریباً همیشه ناراحت و غمگین یا نگران و مضطرب است و زودرنجی مشخصه عمومی این افراد است. در عین حال که ممکن است فرد، افسرده به نظر نرسد، اما احتمالاً در مورد چیزها یا کارهایی که قبلاً بدانها مشتاق و علاقه‌مند بوده است، دیگر علاقه‌ای نشان نمی‌دهد.

افراد افسرده معمولاً درباره خود، زمان حال و آینده، حالت و تفکر منفی دارند. آنها غالباً در ارتباط با تمرکز و حافظه دچار مشکل هستند و به سختی می‌توانند تصمیم بگیرند. با شدید شدن حالت افسردگی، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی در فرد به وجود می‌آید. کسانی که فکر

دیگر تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد؟ هیچ جواب مشخصی برای این سؤال وجود ندارد. برای هر شخص، ترکیب پیچیده و خاصی از یک سلسله عوامل وجود دارد که با هم جمع می‌شوند تا در هر زمان افسردگی را ایجاد کنند یا از بین ببرند.

گاهی می‌توان یک حادثه بخصوص را عامل ظاهر شدن ناگهانی افسردگی دانست، اما غالباً بدون اینکه دلیل خاصی وجود داشته باشد فردی افسرده می‌شود؛ حتی افرادی که زندگی خوبی دارند. بیابید نگاهی به برخی از دلایل احتمالی افسردگی بیندازیم:

وقایع بیرونی: تنهایی حاصل از ناتوانی در برقراری رابطه با دیگران، نگرانی‌های اقتصادی، مشکلات قانونی، شکست‌های تحصیلی و یا سایر فشارها و مشکلات می‌توانند به ایجاد افسردگی کمک کنند. اندوه حاصل از مرگ یک عزیز هم ممکن است منجر به ایجاد ناگهانی افسردگی شود، ولی معمولاً این طور نمی‌شود.

عوامل وراثتی: امروزه محققان می‌دانند که عوامل ارثی هم در جای خود اهمیت دارند. به بیان دیگر، اگر در خانواده و در میان بستگان شما کسانی هستند که افسردگی داشته‌اند، شما هم آمادگی بیشتری برای افسرده شدن دارید. هنگامی که یک اتفاق ناگوار پیش می‌آید، افرادی که به طور ارثی استعداد افسردگی دارند آسیب‌پذیرتر از سایرین هستند.

عوامل جسمی یا بیوشیمیایی: امروزه یک زمینه‌جالب تحقیقی، بیانگر جنبه‌های بیوشیمیایی افسردگی است. افسردگی بر طبق نظر دانشمندان در اثر عدم تعادل میزان نوعی از مواد شیمیایی مغز به نام "ناقل‌های عصبی"^۳ به وجود می‌آید. به عبارت دیگر، هنگامی که

نهایت اختلال رفتاری یک فرد افسرده اقدام به خودکشی است. بنابراین به محض اینکه احساس کردید می‌خواهید به خودتان یا شخص دیگری آسیب بزنید، خیلی سریع یک دکتر روان‌شناس یا روان‌پزشک را در جریان امر قرار دهید.

افکار افسردگی

در اینجا افکار یک فرد افسرده را در شش مورد خلاصه می‌کنیم:

۱- افراد افسرده در اکثر موارد جنبه منفی قضایا را مورد توجه قرار می‌دهند.

۲- افراد افسرده معمولاً به نتایج آنی رفتار خود نگاه می‌کنند و به نتایج دراز مدت آن توجهی ندارند.

۳- افراد افسرده در ارزیابی رفتارهای خود سخت‌گیر هستند و معمولاً خود را برای هر کاری ملامت می‌کنند.

۴- افراد افسرده خودپنداره منفی دارند و غالباً عزت نفس آنها پایین است.

۵- در نتیجه افراد افسرده از انگیزه کافی برای برنامه‌ریزی در جهت دستیابی به اهداف دراز مدت خود برخوردار نیستند.

۶- این افراد معمولاً خود را سرزنش و حتی تنبیه می‌کنند، به طوری که انگیزه عمل کردن و جرأت خود را از دست می‌دهند.

چه چیزی ایجاد افسردگی می‌کند؟

افسردگی، حالت‌ها و انواع مختلفی دارد و در اثر عوامل گوناگون نیز به وجود می‌آید. در واقع همیشه افسردگی در اثر ترکیب عوامل گوناگون ایجاد می‌شود. اما چرا یک نفر در برابر مسأله‌ای افسرده می‌شود، در حالی که یک فرد

اجتماعی، روابط فردی و اعمال روزانه ایجاد اختلال نماید. بیشتر افراد احساس می‌کنند که درمان هنگامی لازم است که خود فرد به طور جدی ناراحت و آزرده باشد، حتی اگر شخص افسرده ظاهراً رفتار عادی و خوبی در جامعه داشته باشد.

صحبت کردن با یک روان‌شناس بسیار مهم است.

با مراجعه به روان‌شناس و کمک خواستن از او، شما قدم بسیار مهمی در راه غلبه بر افسردگی برداشته‌اید. افسردگی معمولاً با استفاده از راه‌های صحیح درمان، به سرعت بهبود می‌یابد. شما و فرد روان‌شناس، با هم می‌توانید تصمیم بگیرید که چه نوع درمانی برای شما مناسب‌تر است. افراد افسرده معمولاً

عمل یک ناقل عصبی خاص مختل می‌گردد، افسردگی حاصل می‌شود.

عوامل جسمی دیگر از جمله بیماری‌ها، ضربه‌های ناگهانی، اختلالات غده تیروئید و غیره در بروز افسردگی تأثیر دارند. بعضی از داروها مانند داروهای فشار خون، قرص‌های ضد بارداری و استروئیدها (مثل کورتیزون) نیز در این امر مؤثر هستند. و بالاخره آخرین این عوامل و نه البته کم اهمیت‌ترین آنها، الکل و سایر مواد مخدر می‌باشد که عوارضی ایجاد می‌کنند (کزی ۱۹۹۵).^۲

چه کسی تحت تأثیر عوامل افسردگی قرار می‌گیرد؟

شما مطمئناً تنها نیستید. افسردگی رایج‌تر از آن است که شما تصور می‌کنید. این مشکل ممکن است افراد مختلف از همه سنین و طبقات در سراسر جهان و در همه انواع و سطوح زندگی را تحت تأثیر قرار دهد، ولی خوشبختانه درمان سریع و بموقع می‌تواند مدت و شدت افسردگی را کاهش دهد.

بهترین راه درمان افسردگی چیست؟
امروزه چند روش درمانی بسیار مؤثر برای افسردگی وجود دارد. بعضی از این روش‌های درمانی عبارتند از داروهای ضد افسردگی، روان‌درمانی و شوک الکتریکی. انتخاب بهترین راه درمان برای شما یک مسأله شخصی است که نه تنها به شدت افسردگی شما مربوط است، بلکه به میل و نظر شما و روان‌شناس شما هم بستگی دارد.

متخصصان معتقدند که افسردگی تنها وقتی باید درمان شود که مدت زیادی در کارهای



روان درمانی

روان درمانی روش مناسبی برای درمان افسردگی است. این روش هم به تنهایی و هم همراه با سایر درمان‌ها می‌تواند مؤثر باشد. برای کسانی که افسردگی شدید ندارند، روان درمانی ممکن است تنها روش درمانی مورد نیاز باشد.

در روان درمانی، درمانگر و مراجع در مورد تجربه‌هایی در گذشته و حال صحبت می‌کنند که برای مراجع اهمیت دارد.

آنها در روابط و اهداف شخصی که سبک زندگی مراجع را تحت تأثیر قرار می‌دهد، کاوش می‌نمایند و پیوستگی بین بعضی افکار، احساسات و رفتارها را بررسی می‌کنند. یکی از جنبه‌های بسیار مفید روان درمانی این است که در شرایط روحی دشوار، مراجع را حمایت و آرام می‌کند.

برخورد افراد با دیگران و با خودشان می‌تواند اشکال متفاوتی داشته باشد. بعضی از افراد با دیگران بسیار مهربان هستند، ولی با خودشان رفتار خصمانه‌ای دارند. روان‌شناس به این افراد کمک می‌کند که متوجه رفتارشان با خود بشوند و همچنین این رفتار را تغییر دهند. کسی که به طور دائم خود را سرزنش می‌کند باید سعی کند برای خودش ارزش و احترام قائل شود و خود را همان‌گونه که هست بپذیرد. روان‌شناس می‌تواند به فرد افسرده بیاموزد که چگونه چطور افکاری را که ممکن است حتی خود فرد متوجه حضور آنها نشود، شناسایی کند و چطور با آنها برخورد کند (کریج، ۱۹۹۱).^۶

روان درمانی انواع مختلفی دارد که ممکن است همه آنها برای شما مؤثر نباشند. بعضی از انواع مفید آن عبارتند از: روش‌های حمایتی،

به نوع خاصی از درمان نیاز دارند. مردم فکر می‌کنند که فرد افسرده می‌تواند براحتهی خود را از حالت افسردگی بیرون بیاورد، اما این تقریباً ممکن نیست.

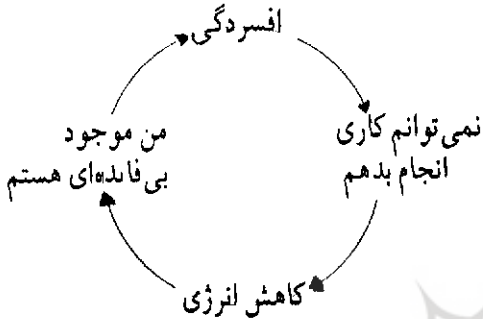
مهم این است که بدانید افسردگی تقصیر شما نیست و هیچ دلیلی وجود ندارد که به خاطر افسردگی شرم‌منده باشید. افسردگی یک اختلال است، مثل سینه پهلو؛ و نشانه ضعف یا نداشتن اراده نیست. شما از اینکه به دنبال درمان سینه پهلو بروید، خجالت نمی‌کشید، بنابراین از اینکه در پی درمان برای افسردگی باشید هم احساس شرم نکنید. (گیلبرت، ۱۳۷۷).^۵

آیا داروهای ضد افسردگی کمک می‌کنند؟

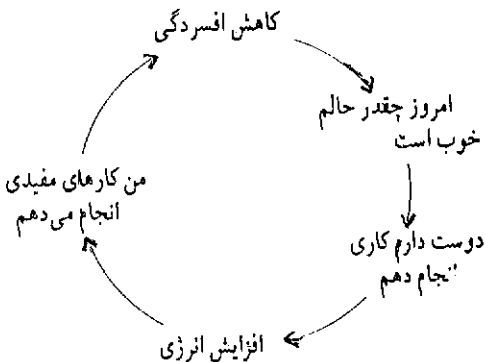
داروهای ضد افسردگی نقش بسیار مهمی در درمان افسردگی به عهده دارند. اگر پزشک شما داروی ضد افسردگی تجویز نماید، به احتمال بسیار زیاد اولین دارو بر شما اثر می‌کند، اما اگر اثر نکرد، داروهای بسیار دیگری وجود دارند که می‌توانند به بهبود شما کمک کنند. به طور عمومی داروهای ضد افسردگی مقدار ناقل‌های عصبی خاصی را در مغز بالا می‌برند تا آن را به میزان تعادل برسانند. این داروها خود به دسته‌های گوناگونی تقسیم می‌شوند.

بعضی از عوارض داروهای ضد افسردگی آزار دهنده هستند. اگر این عوارض برای شما غیر قابل تحمل هستند، پزشک شما می‌تواند داروی دیگری تجویز کند.

خود شما چه باید بکنید؟
در کنار همه این راه‌های درمانی، خود شما باید برای بهبود خود تلاش کنید و سعی نمایید که به افسردگی خویش دامن نزنید. می‌توان تأثیر دورانی افسردگی و حالات فرد افسرده را به صورت این نمودار نشان داد:



فردی که افسرده است مدام به خودش تلقین‌های منفی می‌کند. تلقین‌های منفی موجب می‌شوند که حالات افسردگی در فرد قوی‌تر شود. شدت یافتن این حالات موجب فرو رفتن هر چه بیشتر فرد در افسردگی و باز تلقین‌های منفی بیشتر خواهد شد.
عکس تلقین‌های مثبت به نحو مؤثری می‌توانند از افسردگی بکاهند. به این نمودار توجه کنید:



شناختی، رفتاری و یا شناخت - رفتار درمانی. روان‌شناس شما می‌تواند نوعی را که برای شما مناسب‌تر است به کار برد.

شوک درمانی^۷

کلمه شوک درمانی ممکن است وحشتناک به نظر برسد، اما برای افسردگی‌های شدید روش بسیار مناسب و مؤثری می‌باشد. به رغم ترس عمومی از شوک درمانی، این روش در واقع فشار کمی به بدن وارد می‌سازد و بدن بیشتر مردم، حتی افراد پیر نیز آن را خیلی خوب تحمل می‌کند.

در روش جدید شوک درمانی کوتاه مدت که نتایج بهتری نشان داده است، این عمل وقتی انجام می‌شود که به فرد بی‌حسی و تنش زدایی^۸ عضلانی داده می‌شود.



تجربه نشان داده است که با گذشت زمان درجه اعتقاد به افکار افسردگی کمتر و اعتقاد به افکار مثبت بیشتر می شود.

* یکی دیگر از راه های غلبه بر افسردگی، "نقش بازی کردن" است. شما می توانید در زندگی روزمره و در برخورد با دیگران خود را کاملاً خوشحال و سرحال نشان دهید. این عمل هم در خود شما تأثیر مثبتی خواهد داشت و هم در رفتار اطرافیان با شما مؤثر خواهد بود. اگر احساس می کنید که نمی خواهید هیچ کس را ببینید، بر عکس به دیدن کسی بروید و خود را شاد نشان بدهید. اگر کسل و بی حوصله هستید سعی کنید با تحرک، کار و یا ورزش خود را سر حال کنید.

* حالت های بدن در احساس انسان بسیار مؤثرند. کسی که سرش را پایین بیندازد و قوز کند، چهره ای ناراحت و بی اعتنا به خود بگیرد، بدنش را شل کند و در گوشه ای بنشیند، حتی اگر مشکلی هم نداشته باشد احساس افسردگی خواهد کرد.

بر عکس اگر فرد افسرده سعی کند کمرش

کسی که به طور جدی دائماً خودش را با تلقین های مثبت حمایت می کند، نیرو و کارایی بیشتری می یابد. بنابراین خود را به کارهای مفید روزانه مشغول می کند. این امر حالت عادی را به او باز می گرداند و از احساس بی ارزشی و ناامیدی فرد می کاهد، و به این ترتیب احساس افسردگی عقب نشینی می کند.

در اینجا راه هایی را به شما پیشنهاد می کنیم که در کنار روش های درمانی می توانند در غلبه بر افسردگی به شما کمک کنند:

* یکی از کارهایی که به فرد افسرده کمک می کند، نوشتن است. شما می توانید در یک ستون افکار منفی را که ناشی از افسردگی هستند بنویسید و در ستون دیگر عبارات مقابل آنها و افکاری را که فکر می کنید به شما کمک می کنند یادداشت کنید؛ سپس میزان اعتقاد خود را به هر عبارت مشخص نمایید. در این مورد به مثال زیر توجه کنید:

۱- این عقیده حال مرا بدتر خواهد کرد و فایده ای برای من نخواهد داشت، من خود را دست کم گرفته ام.	من هرگز بهتر نخواهم شد.
۲- من می توانم قدم به قدم و با اقدامات لازم بهتر شوم.	
۳- من که همیشه افسرده نبوده ام، پس می توانم باز هم خوب بشوم.	
۴- بسیاری از افراد افسرده می شوند و بعد هم بهبود پیدا می کنند.	
میزان اعتقاد ۵۰٪	میزان اعتقاد ۷۵٪

"باید خانه را مرتب کنم،" یا "باید برای خانه خرید کنم"، از بزرگی آن وحشت خواهید کرد. این عبارات‌های کلی را می‌توان به کارهای کوچکتری تقسیم کرد. مرتب کردن خانه شامل کارهای گوناگونی است. سعی کنید قدم به قدم به اهداف خود برسید. مثلاً بگویید: "باید رختخواب را مرتب کنم" یا "باید از فلان مغازه میوه بخرم". وقتی به این اهداف کوچک رسیدید، آن گاه به قدم‌های بعدی مثلاً "شستن ظرف‌ها" یا "خرید گوشت" فکر کنید. به این ترتیب از شروع کار و قدم برداشتن در راه اهداف خود دچار وحشت نمی‌شوید.

* وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیرید خود را مجبور به رسیدن به هدفتان کنید. افکار افسردگی معمولاً انسان را دچار تردید در انجام کارها می‌کنند. وقتی تصمیم می‌گیرید که به



را صاف کند، سرش را بالا بگیرد، قیافه شادمان و پراترزی به خود بگیرد و احیاناً بخندد، مطمئناً خواهد دید که حالش بهتر می‌شود.

* اگر حس می‌کنید که از خودتان ناامید هستید، زیرا فرد بی‌ارزش و بی‌هنری می‌باشید، سعی کنید به آموختن یک فن، هنر یا علم بپردازید. در واقع سعی کنید مهارت تازه‌ای کسب کنید و در کلاسی شرکت کنید که به شما اعتماد به نفس بدهد. همزمان با این کار سعی کنید مهارت‌ها و هنرهایی را که در وجودتان هست بیابید، مورد توجه قرار دهید و تقویت کنید. منظور از مهارت یک کار فوق‌العاده نیست؛ ممکن است شما در محبت کردن به دیگران استعداد زیادی داشته باشید، یا از خط زیبایی بهره‌مند باشید و یا فرد تمیز و مرتبی باشید. ابتدا باید نکات مثبت وجود خود را، هر چند هم که کوچک به نظر تان بیایند، پیدا کنید و برای ذره ذره وجود و شخصیت خود ارزش قائل شوید.

* یکی دیگر از کارهایی که می‌تواند به شما کمک کند برنامه‌ریزی است. در مورد کارهای روزمره خود برنامه‌ریزی دقیقی بکنید. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند به کارهایی که می‌خواهید انجام دهید برسید و در ضمن بدانید که از وقت خود چگونه استفاده می‌کنید. اگر نتوانستید به همه برنامه‌های خود عمل کنید، خود را سرزنش نکنید؛ شما مجبور به اجرای آن برنامه‌ها نیستید، بلکه هر مقدار از آن را که انجام بدهید خوب است و کم‌کم به این کار عادت خواهید کرد.

* کارهای خود را تقسیم و طبقه‌بندی کنید تا بتوانید کارهای بزرگ و ظاهراً نشدنی را مرحله به مرحله انجام دهید. مثلاً اگر به خود بگویید:

بدهم، زندگی کردن چقدر سخت و وحشتناک است ... (یک، ۱۹۹۱).

شما باید سعی کنید افکار غیر منطقی خود را بشناسید و آنها را برای خود تجزیه و تحلیل کنید (روان شناس هم می تواند در این کار به شما کمک کند). افکار خود را دقیقاً معنی و می خورد در هیچ کاری موفق نیست. من در بسیاری از کارهایم موفق بوده ام، هر چند که مانند همه انسان های دیگر در مواردی هم شکست خورده ام، اما موفق نشدن بر تجربه انسان می افزاید و خود نوعی موفقیت است. به علاوه همه انسان ها ممکن است شکست بخورند...

به همین ترتیب افکار منفی و مبهم خود را برای خود معنی کنید و آن گاه جنبه مثبت آنها را در نظر آورید و آنها را تبدیل به افکار مثبت و روحیه بخش کنید.

ممکن است شما راه های دیگری پیدا کنید که برایتان مفید باشند. این راه ها و راه های شما همگی می توانند به بهبود شما کمک کنند. ولی به یاد داشته باشید که این راه ها در کنار درمان های دیگر و بویژه روان درمانی ثمربخش خواهند بود و شما را به بهبود کامل خواهند رساند.

آینده چگونه خواهد بود؟

با وجود روش های درمانی جدید، آینده روشن به نظر می رسد. محققان در حال حاضر روی درمان های تجربی جدیدی کار می کنند که

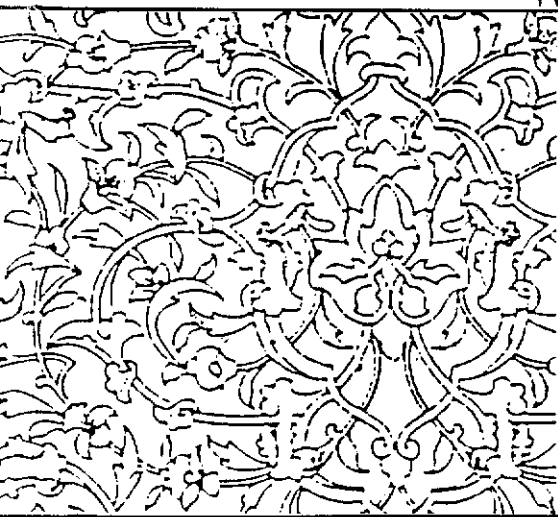
پارک بروید و قدم بزنید، خود را مجبور به انجام آن کار کنید و به خود بگویید که هیچ چیز نمی تواند جلوی این تصمیم شما را بگیرد. به این ترتیب پس از انجام هر کار احساس پیروزی، نشاط و انرژی بیشتری خواهید کرد.

* موقعیت های خوب را برای خود فراهم کنید و به کارهایی که دوست دارید پردازید. سعی کنید به فکر خود باشید و از همه چیز لذت ببرید. دیگران نباید به شما بگویند که "چرا قدری ورزش نمی کنی؟" یا "چرا در این هوای خوب کمی قدم نمی زنی؟" بلکه باید طوری برنامه ریزی کنید که خودتان به ورزش، تفریح و کارهایی که دوست دارید پردازید. هر قدر هم که کار شما زیاد باشد با برنامه ریزی صحیح می توانید به همه چیز برسید.

* چگونه حوادث را برای خود معنی می کنید؟ برداشت شما از واقعیات در خود واقعیات نیز تأثیر می گذارد. اگر به خود بگویید: "دوستم جواب سلامم را نداد، پس او مرا دوست ندارد"، رفتار شما موجب می شود که هم خودتان عصبانی و ناراحت شوید و هم روابطتان با دوستان به هم بخورد، اما اگر با خود بگویید: "حتماً حواسش جای دیگری بوده و یا به دنبال چیزی می گشته است"، شرایط کاملاً فرق می کند.

سعی کنید که از همه چیز تعبیر خوبی داشته باشید و فکر خود را مشغول تفسیرها و نتیجه گیری های منفی از حوادث نکنید.

* معمولاً افکار افسردگی مبهم، گنگ و غیر منطقی هستند. برای مثال بعضی از افکار غیر منطقی افسردگی عبارتند از: من همیشه شکست می خورم، هیچ کس مرا دوست ندارد، من خیلی کودن هستم، دیگر نمی توانم ادامه



بسیار هیجان‌انگیز و جالب هستند. بعضی از این روش‌ها عبارتند از: درمان به وسیله ورزش، نور و محروم‌سازی از خواب. البته همان‌طور که پیش از این ذکر شد، داروهای ضد افسردگی جدیدی هم وجود دارند. مهم‌ترین پیشرفت در آینده، بهبودی سلامت شماست. اگر روش‌های درمانی‌ای را که روان‌شناس شما تجویز می‌کند دنبال کنید، به زودی خود را در مسیر صحیح به سوی بهبود خواهید یافت.

پی‌نوشت‌ها:

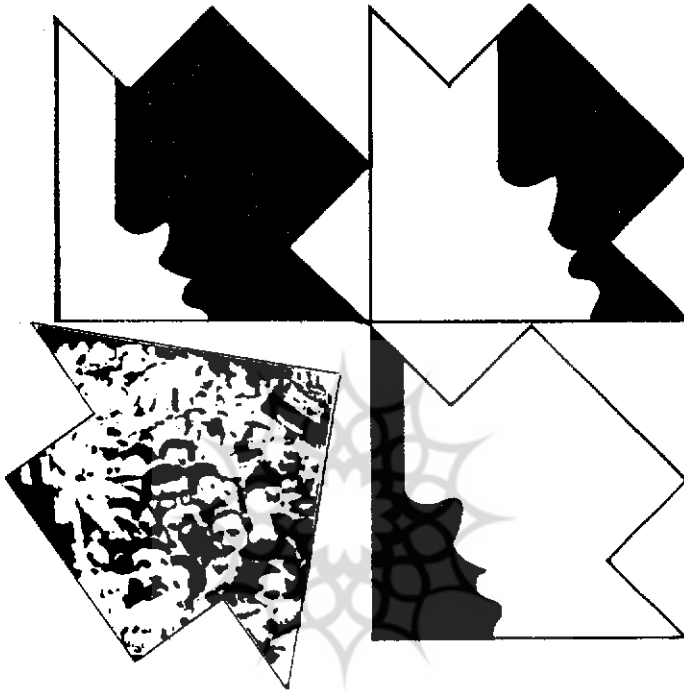
- 1-PHOBIA
- 2-GILBERT,P.
- 3-NEUROTRANSMITTERS
- 4- COREY
- 5-GILBERT,S.
- 6-CRAIG
- 7- ELECTROCONVULSIVE OF SHOCK THERAPY
- 8-RELAXATION

منابع:

- 1-BECK, A.T.& FREEMAN,A. (1990). COGNITIVE THERAPY OF PERSONALITY DISORDERS NEW YORK: GUILFORD PRESS.
- 2- COREY,G.(1991) .THEORY AND PRACTICE OF COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY . CALIFORNIA : BROOKS/ GOLE.
- 3- CRAIG,D.C.(1995).ANXIETY AND DEPRESSION IN ADULTS AND CHILDREN CALIFORNIA, SAGE PUBLICATION.
- 4-GILBERT,P.(1994).COUNSELLING FOR DEPRESSION . LONDON, SAGE PUBLICATION
- 5-RUDE ,S.S.& REHM,L.P.(1991) .COGNITIVE AND BEHAVIORAL PREDICTORS OF RESPONSE TO TREATMENTS OF DEPRESSION. CLINICAL PSYCHOLOGY REVIEW ,11, 493-514.

ع.س. گیلبرت: روان‌درمانی چیست؟ ترجمه محمد خدایاری فرد، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۷.

مشاوران پیوند پاسخ می دهند



زیر نظر دکتر افروز

مربوط به پسر شش ساله مان است . او در سن سه و نیم سالگی به علت تب دچار تشنج شد و اکنون تحت نظر یک پزشک متخصص مغز و اعصاب قرار دارد. مدت یک سال است که پسرمان دیگر دچار تشنج نمی شود، ولی آرام و قرار ندارد و برای هیچ کاری از خود توجه نشان نمی دهد. وقتی که با بچه های دیگر مشغول بازی می شود باید همه در خدمت او باشند و فقط کاری را که او می گوید انجام دهند. پسرمان حتی به تماشای برنامه های کودک تلویزیون رغبت زیادی ندارد. او آن قدر بیش فعال است

آقای س . م از ایلام :

با تقدیم سلام و تحیات به محضر مسؤولان محترم مجله پیوند و با تشکر از مشاور ارجمند و پاسخی که ارائه می فرمایند، به عرض می رساند که اینجانب فوق دیپلم تربیتی (دبیر) هستم و همسرم هم خانه دار می باشند. هفت سال است که ازدواج کرده ایم و دارای یک پسر و یک دختر هستیم . رابطه من و همسرم خوب است و کمتر با هم اختلاف داریم. مشکل ما

سیستم عصبی کودک را به طور قابل ملاحظه‌ای متأثر نماید. بی‌نظمی در خواب و اختلال در غذا خوردن از دیگر آثار تشنج‌های مکرر در کودکان می‌تواند باشد. چنانچه کودک شما از نظر قدرت بینایی و شنوایی در سلامت کامل است و از نظر بهره‌ هوشی در حد طبیعی و یا بالاتر از متوسط می‌باشد (این امر می‌تواند توسط کارشناسان مجرب مورد ارزیابی قرار گیرد)، بدون تردید بی‌حوصلگی، ناآرامی و بی‌قراری و یا حتی کم‌توجهی و بیش‌فعالی فرزند شش ساله شما که در سن آماده شدن برای ورود به مدرسه است، عمدتاً ناشی از آثار حالات تشنجی می‌باشد. لذا باید توجه داشته باشید که این قبیل کودکان بیش از دیگران نیاز به محیطی آرام، کانون خانواده‌ای پرمهر و پدر و مادری صبور و با محبت دارند. هرگونه رفتار تهدیدآمیز و تنبیه‌گرانه با این کودک مشکل او را تشدید خواهد نمود. برعکس آرامش، صبوری و مهربانی شما اضطراب و بی‌قراری‌اش را کاهش می‌دهد و بر دامنه توجهش می‌افزاید.

کودک شما به خواب و استراحت کافی نیاز دارد، همچنین باید زحمت بکشید و ترتیبی اتخاذ فرمایید که به اندازه کافی و در دفعات مکرر غذا میل نماید. کودکانی که به دلایلی از جمله بی‌اشتهایی و کم‌اشتهایی، عجله، کم‌توجهی و بی‌قراری از تغذیه مناسب بهره‌مند نمی‌گردند و در عوض همیشه در جنب و جوش هستند و انرژی بیشتری مصرف می‌نمایند، میزان بی‌قراری و عصبانیت و پرخاشگری آنان فزونی می‌یابد.

لذا محیطی فراهم آورید که فرزند شما، بخصوص صبح‌ها با رغبت بیشتری غذا میل نماید. ایجاد تنوع در برنامه غذایی او و تشویق

که از در و دیوار بالا می‌رود و دائماً یک نفر باید مراقب اعمال و رفتارش باشد. پسرم مشکلات گفتاری نیز دارد، اما دچار عقب‌ماندگی ذهنی نیست. با توجه به اینکه ما در روستا زندگی می‌کنیم و از مدرسه استثنایی بی‌بهره می‌باشیم، او بسیار به خودمان متکی است. پسرم هرگز به حرف‌های ما و حتی دیگران توجهی از خود نشان نمی‌دهد. او از هیچ چیز، حتی از تاریکی شب نمی‌ترسد. وضعیت بدنی و هوشی او بسیار مطلوب است و توان فهم خوبی دارد، ولی از قدرت کلامی لازم برخوردار نیست. خلاصه اینکه او ما را آنقدر اذیت می‌کند که در بیشتر مواقع تصمیم‌های نادرستی می‌گیریم و از زندگی کردن واقعاً خسته شده‌ایم. گاهی به خاطر اذیت و آزار بیش از حد پسرم دچار فراموشی می‌شویم. مانگران سال آینده هستیم که او باید به مدرسه برود. در پایان یادآور می‌شوم که پسرم به خاطر مشکل تشنج خود از دارو نیز استفاده می‌کند. عاجزانه خواهشمند است توصیه‌های لازم را ارائه فرمایید.

برادر محترم، آقای س. م

از نامه ارسالی تان سپاسگزاریم و از لطف و محبت شما نسبت به مجله پیوند ممنون هستیم. در ارتباط با وضعیت خاص فرزندتان که با ما در میان نهاده‌اید، توجه شما برادر محترم و همسر ارجمندتان را به نکات زیر جلب می‌نماید:

به طور کلی کودکانی که در مراحل اولیه رشد مبتلا به تب و تشنج می‌شوند، نیاز به مراقبت‌های ویژه‌ای دارند، بخصوص اگر با وزن کمی متولد شده باشند (کمتر از ۲/۵ کیلو). تب مداوم و تشنج‌های پی‌درپی می‌تواند

مهد کودک و کلاس آمادگی رفته و قبل از شروع سال تحصیلی شوق رفتن به کلاس درس را داشت، ولی حالا در انجام تکالیف مدرسه جدیت ندارد و در کلاس ضعیف است. چند بار با معلم او صحبت کرده‌ایم. آقای معلم هم از او راضی نیست. فرزند ما اصلاً حوصله یادگیری ندارد و خیلی زود خسته می‌شود. این موضوع مشکلاتی را برای خانواده ما به وجود آورده و باعث ایجاد ناراحتی میان من و همسر شده است. خواهشمندم برای حل مشکل ارائه طریق فرمایید.

برادر محترم آقای وارسته:

شما هم سلام گرم یاران پیوند را پذیرا باشید. از خداوند منان برای شما و خانواده ارجمندتان سلامت و بهروزی مسألت داریم. از این که برایمان نامه نوشته‌اید سپاسگزاریم. در ارتباط با وضعیت فرزندتان توجه شما و همسر محترمتان را به نکات زیر جلب می‌نماید.

چنانچه فرزند شما در سن مورد انتظار (حدود یک سالگی) قادر به ایستادن و بیان کلمات بوده، در حدود دو سالگی می‌توانسته به خوبی راه برود و جملات مفهومی را به زبان آورد و در سه سالگی به خوبی صحبت نماید و از نظر قدرت بینایی و شنوایی و ارتباط اجتماعی نیز مشکلی نداشته و ندارد، از نظر رشد ذهنی نمی‌تواند مشکل خاصی داشته باشد. در هر حال شایسته است برای اطمینان یافتن از ظرفیت ذهنی و میزان بهره‌ی هوشی وی از مشاوره و آزمونگری یک کارشناس مجرب روان‌شناس بهره‌مند شوید. مراکزی از سازمان

وی به خوردن مواد قندی طبیعی، مثل عسل و خرماى تازه و ... قطعاً ناآرامی‌های او را کاهش خواهد داد.

سعی کنید اوقات بیشتری را در جمع خانواده به او اختصاص دهید. یادتان باشد که پسران به‌رغم کوچکی، فرزند ارشد شماست، لذا به گونه‌ای رفتار نمایید که دختر کوچک شما احترام به برادر و تکریم او را بپذیرد (که قطعاً چنین است). هرگز او را در مقابل خواهرش سرزنش و تحقیر نکنید که این کار مشکل او را تشدید می‌کند. در خانه و در فضایی مملو از محبت و تشویق نقاط مثبت رفتار فرزندتان، با او نیز هم‌کلام شوید و به وی فرصت دهید که صحبت کند، بتدریج مهارت کلامی او نیز افزایش می‌یابد. روزی حداقل چند دقیقه همراه با همسران در محلی مناسب با او همگام شوید و به آرامی صحبت کنید. دل‌غمین نباشید، به خدا توکل کنید، با چهره‌ای گشاده، دلی آرام و با رفتاری محبت‌آمیز صبوری پیشه کنید. ان‌شاءالله وضعیت فرزندتان بهتر و بهتر خواهد شد. موفق باشید.

آقای وارسته از یابل:

سلام علیکم، با احترام به عرض می‌رساند که اینجانب کارمند شرکت مخابرات هستم و همسر من نیز معلم آموزش و پرورش است. حدود هفت سال است که ازدواج کرده‌ایم و ثمره زندگی مشترک ما یک فرزند پسر می‌باشد. خوشبختانه در این مدت مشکلی نداشته‌ایم، اما امسال با ورود فرزندمان به کلاس اول ابتدایی مشکلات ما نیز آغاز شده است. ما خیلی مراقب فرزندمان هستیم. او سه سال به

انجام تکلیف‌ها و دهها عامل و مسأله دیگر، کودک یا نوجوان اشتباهی یادگیری خود را از دست داده، نسبت به درس و مدرسه بی‌رغبت و بی‌انگیزه می‌شود، و فقر انگیزی از عوامل اصلی ضعف دامنه توجه و افت تحصیلی به شمار می‌آید.

در هر حال نقش شما به عنوان پدر و همسران در مقام مادر، در ایجاد نشاط و انگیزه تلاش در فرزندان فوق‌العاده مهم و مؤثر است. لذا با رفتار محبت‌آمیز، تشویق و ترغیب و پرهیز از هرگونه تهدید، تنبیه و تحقیر، در این جهت کوشا باشید و همواره به نقاط مثبت و توانمندی‌های فرزندان توجه داشته، آن را مورد تأیید و تشویق قرار دهید. همیشه با زبان محبت و رفتار تکریم‌آمیز او را مورد حمایت خود قرار داده، با زبان و رفتار به او اطمینان دهید که دوستش دارید. همواره برای تلاش فرزندان ارزش قائل شوید و نه صرف حاصل کارش، و این عین عدالت و رمز توفیق در مربیگری است.

از آن جا که بچه‌های ستین دبستان بیش از دیگران به شخصیت معلم توجه دارند و دوست می‌دارند که با الگوهای بزرگسال مثل معلم همانندسازی نمایند، به آقا معلم فرزندان هم سلام برسانید و از محضر ایشان تقاضا نمایید که قدم رنجه فرمایند و روزی بعد از ساعات مدرسه همچون مهمانی عزیز به منزل شما تشریف فرما شده، با چهره‌ای گشاده و مثل همیشه مهربان و صبور جوینای حال شاگرد خود شوند. به یقین دیدار معلم و شاگرد آن هم در منزل پدر شاگرد، انگیزه حضور در کلاس و تلاش برای یادگیری و جلب رضایت معلم را مضاعف می‌نماید. موفق باشید.

بهزیستی و سازمان آموزش و پرورش استثنایی می‌توانند چنین خدماتی را ارائه دهند. بدیهی است که لازم است از تیزبینی و تیز شنوایی فرزندان نیز اطمینان حاصل نمایید. چرا که بعضاً ضعف بینایی و یا بخصوص ضعف شنوایی پنهان می‌تواند در کودکان بی‌رغبتی تحصیلی، کم‌دقتی و بی‌علاقگی به درس و مدرسه را ایجاد نماید.

اگر فرزند شما سابقه‌ای از تب‌های مکرر و تشنج‌های پی‌درپی داشته است و یا چنانچه خدای ناکرده به برخی بیماری‌های عفونی مثل مننژیت و یرقان مبتلا بوده و یا سابقه‌ای از ضربه مغزی داشته است، بهتر است با یک متخصص مغز و اعصاب اطفال نیز مشورتی داشته باشید. چنانچه در موارد فوق فرزند شما مشکلی ندارد، یعنی از نظر هوشی در حد طبیعی و یا بالاتر از متوسط می‌باشد و از نظر بینایی و شنوایی و اختلالات روانی - حرکتی مسأله خاصی متوجه او نیست، علل بی‌رغبتی و ضعف تحصیلی او را باید در زمینه‌های عاطفی و روانی، شرایط و موقعیت کانون خانواده، فضای حاکم بر کلاس درس و مدرسه و ویژگی‌های شخصیتی معلم جست‌وجو نمود. بعضی از بچه‌ها به رغم برخورداری از هوش بالاتر از متوسط و سلامت کامل، به دلایلی دچار بی‌اشتهایی تحصیلی می‌شوند و گاه به خاطر تجربه ناخوشایند در استفاده از سرویس‌های بهداشتی مدارس (توالت رفتن)، برخورد نابجای یکی از کارکنان مدرسه یا رفتار نامطلوب معلم، خدای ناخواسته دعوی مکرر پدر و مادر (که الحمدلله در مورد شما صدق نمی‌کند)، نارضایتی از جایی که در کلاس می‌نشیند، نگرانی از تهدیدها و هراس از حُسن

سختی با والدین کودکان مبتلا به هموفیلی

از انتشارات بنیاد امور بیماری‌های خاص

با درمان بموقع می‌توان از بروز عوارض نامطلوب در بیماران هموفیلی جلوگیری نمود

صدمه‌ای به روحیه او نزنند. اگر شما واقع‌بین باشید و با خونسردی و دلگرمی با کودکان برخورد کنید، او با روحیه‌ای مثبت بزرگ می‌شود و می‌آموزد که محدودیت‌های بیماری‌اش را قبول کند.

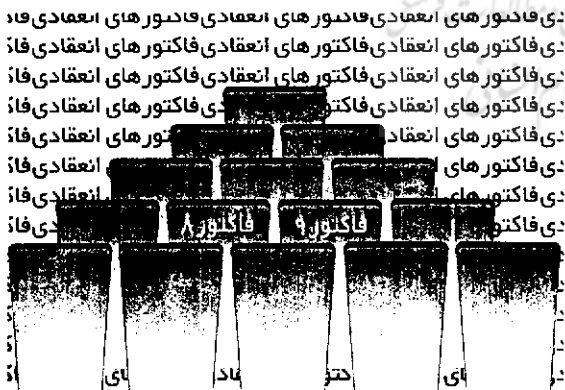
هموفیلی چیست؟

هموفیلی یک بیماری ارثی است که در آن فرد به علت کمبود و یا نبود یکی از فاکتورهای انعقادی خون، دچار مشکلات خونریزی به صورت طولانی شدن زمان خونریزی می‌شود. بنابراین برای درمان این بیماران باید فاکتور انعقادی مورد نیاز در اختیار بدن قرار گیرد.

والدین جزء مکمل گروه پزشکی مراقبت از کودک هموفیلی می‌باشند، لذا باید برای مراقبت صحیح از کودک خود تعلیم ببینند. والدین سایر کودکان هموفیل منابع با ارزشی هستند و شما می‌توانید از تجربیات آنها استفاده نمایید.

مراقبت‌های عمومی

● والدین باید نسبت به کودک هموفیل خود رفتاری عادی داشته باشند و با حفظ اعتدال



دوچرخه سواری استفاده از کلاه ایمنی پلاستیکی که سبک و نرم ساخته شده باشد، مفید است.

● هنگام خرید وسایلی مانند دوچرخه و ماشین‌های کوچک سواری و ... برای کودکان، توجه کنید که از ایمنی کافی برخوردار باشند.

● وقتی کودک شما به سنی می‌رسد که می‌تواند از چوب‌های زیرغل استفاده کند، طرز بکار بردن آنها را به او یاد بدهید تا در زمان خونریزی در مفاصل پا، با آنها راه برود.

علایم و درمان خونریزی‌ها

● کبودی‌ها

هنگامی که کودک شما راه رفتن را می‌آموزد، برآمدگی‌های کوچک و کبودی‌های سطحی زیادی روی بدن وی ظاهر می‌شود.



کبودی برجسته است و به آسانی دیده می‌شود و احتمالاً نسبت به قسمت‌های مجاورش گرم‌تر است. کبودی‌های کوچک نیازی به درمان ندارند و فقط باید آنها را به مدت ۱-۲ روز زیر نظر بگیرید و اگر بزرگتر شد، کودکان را به درمانگاه ببرید.

● خونریزی‌های ماهیچه‌ای

اولین علامت آن ناتوانی کودک در حرکت

● توجه داشته باشید که، وقتی کودک دچار خونریزی شد، لازم است هر چه سریعتر او را به درمانگاه هموفیلی ببرید تا بموقع فاکتورهای لازم را دریافت کند، زیرا این عمل باعث قطع سریعتر خونریزی می‌شود. کودک هموفیل هنگام خونریزی احتیاج به بستری شدن ندارد، ولی بهتر است فعالیت‌هایش را برای چند روز متوقف کند.

● چنانچه گرایش‌های خونریزی در زمان تولد شناسایی شود، نباید شیرخوار را ختنه نمود.

● ناخن‌های شیرخوار را باید کوتاه نگاه داشت، چون هر گونه خراش می‌تواند سبب خونریزی شود.

● استفاده از سنجاق کهنه باید خیلی با احتیاط صورت گیرد.

● چون آسپیرین زمان خونریزی را، حتی در افراد سالم، طولانی‌تر می‌کند، اجتناب از دادن آسپیرین و داروهای حاوی آسپیرین به کودک هموفیل بسیار حائز اهمیت است. در صورت لزوم، به جای آسپیرین از استامینوفن به عنوان تب بر و مسکن استفاده نمایید.

● یکی از وظایف شما در مقام والدین کودک هموفیل، ایجاد محیط امن و بدون خطر برای کودک، بخصوص در سال اول زندگی است.

● همزمان با افزایش تحرک، باید اسباب بازی‌های نرم و فاقد لبه تیز در اختیار کودکان بگذارید.

● هنگام رانندگی کودک را در صندلی مخصوص کودکان قرار دهید.

● تا زمانی که کودک شما راه رفتن را بخوبی بیاموزد و نیز در هنگام کوهنوردی و

می‌شود، ولی باید برای اطمینان از ادامه نیافتن خونریزی، دهان کودک خود را چند بار در روز معاینه کنید. در صورتی که لخته‌های کوچک تشکیل شده بزرگتر شده باشند، نشانگر ادامه خونریزی داخلی است که خطرناک است، زیرا باعث کم‌خونی شدید می‌شود.

اگر خونریزی دهان کودک، تا چند ساعت قطع نشده، پس از تماس با درمانگاه هموفیلی، در صورت نیاز کودک را برای تزریق فاکتور انعقادی و یا احتمالاً تجویز داروهای لازم به درمانگاه ببرید.

در هنگام خونریزی از دهان بهتر است کودک خود را به تف کردن خون از دهان تشویق کنید، زیرا بلعیدن خون معده را ناراحت می‌کند و سبب تهوع و استفراغ نیز می‌شود.

اگر کودک شما خون را بلعیده باشد، مدفوعش سیاه می‌شود و یا خون استفراغ می‌کند. استفراغ خون هنگامی که علایم واضح خونریزی دهان و بینی وجود ندارد، نشانگر خونریزی از گلو یا معده است که هر دو خطرناکند و باید کودکان را سریعاً نزد پزشک ببرید. بریدگی‌های زبان، لب و داخل گونه نیاز به تزریق فاکتور دارند و گاهی لازم است که لخته خون قدیمی توسط پزشک برداشته شود. تا بهبودی کامل خونریزی دهان، به مدت دو هفته از رژیم غذایی نرم و سرد استفاده کنید. مکیدن سرشیشه، پستانک و یا نی تشکیل لخته خون را مختل می‌کند.

● خونریزی سر

تمام ضربه‌های وارده به سر خطرناکند، زیرا امکان خونریزی مغزی وجود دارد. به همین دلیل اگر ضربه‌ای به سر کودکان وارد شد، فوراً

دادن عضو مربوط است و با بیشتر شدن شدت خونریزی، کودک ناآرام می‌شود.

با مشاهده این وضعیت، عضوی را که حرکت نمی‌کند از نظر گرمی پوست و تورم ظاهری با عضو مقابل مقایسه کنید و برای اطمینان کامل حتماً کودکان را به درمانگاه ببرید.

اکثر خونریزی‌های ماهیچه‌ای، به تزریق اضافی فاکتور و معاینه پزشک نیاز دارند و گاهی لازم است عضو توسط چوب زیر بغل، آتل و یا نوارهای مخصوص برای چند روز بی‌حرکت نگاه داشته شود.

● خونریزی‌های داخل مفصل

علایم اولیه آن، ناتوانی در حرکت دادن عضو و تورم در محل مفصل مربوط است و حرکت دادن مفصل سبب ایجاد درد می‌شود. هر چه میزان خونریزی به داخل مفصل بیشتر باشد، گرمی مفصل بیشتر خواهد بود و در محل خونریزی تورم ایجاد می‌شود.

کودک برای کاهش درد، مفصل خود را در حالت خمیده بی‌حرکت نگاه می‌دارد که همین وضعیت سبب افزایش فضای داخل مفصلی و ادامه بیشتر خونریزی می‌شود و در صورت عدم درمان، مفصل سفت و گرم می‌شود. کودکان را به ورزش روزانه تشویق کنید، زیرا ماهیچه‌های قوی از مفصل محافظت می‌کنند.

● خونریزی‌های دهان

هنگام نیش زدن یا افتادن دندانهای شیری، خونریزی مختصری در لثه کودک هموفیل دیده می‌شود که نیازی به درمان ندارد و قطع

بینی را محکم فشار دهید. اگر خونریزی قطع نشد، این کار را تا دو بار دیگر تکرار کنید و اگر باز هم قطع نشد، به درمانگاه هموفیلی مراجعه نمایید. برای جلوگیری از خشک شدن ترشحات بینی می‌توان از دستگاه بخور یا مالیدن مقدار کمی وازلین به داخل مجرای بینی استفاده کرد.



● خونریزی گلو و گردن

گاهی منشاء خونریزی گلو، عفونت گلو و یا لوزه‌ها می‌باشد. در صورت مشاهده ورم گلو، تب و ورم غده‌های گردن، کودکتان را نزد پزشک ببرید تا علاوه بر درمان عفونت گلو، در صورت نیاز، تزریق فاکتور را برای پیشگیری از خونریزی تجویز نماید.

علت خونریزی از گلو یا گردن بندرت ممکن است سرفه‌های شدید باشد. با مشاهده هر گونه زخم، درد یا ناراحتی در گردن کودکتان، حتی اگر جزئی باشند، باید فوراً برای درمان به درمانگاه هموفیلی مراجعه نمایید.

● خونریزی شکم و قفسه سینه

این نوع خونریزی گرچه بندرت رخ می‌دهد، به علت ورود خون به اعضای بدن خطرناک است. خونریزی ممکن است بدون علامت ظاهری یا کبودی ایجاد شود. لذا در صورت بروز درد شکم، کودکتان را برای معاینه پزشکی به درمانگاه ببرید.

ضربه به قفسه سینه ممکن است باعث خونریزی در ماهیچه‌های بین دنده‌ای شود که سبب ایجاد درد بسیار شدید می‌شود. کودکان هموفیل، بیش از سایر کودکان دچار شکستگی استخوان نمی‌شوند.

او را به درمانگاه هموفیلی ببرید. در صورتی که ضربه وارده خیلی محکم باشد، ابتدا روی محل ضربه یک کیسه یخ بگذارید و سپس هر چه سریعتر به درمانگاه مراجعه نمایید تا تزریق فاکتور برای پیشگیری از خونریزی مغزی صورت گیرد. اگر پزشک اجازه داد کودکتان را به منزل ببرید. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر، سریعاً به درمانگاه مراجعه نمایید:

سردرد شدید، چرت زدن، گیجی و سرگیجه، زودرنجی، تحریک پذیری، خواب‌آلودگی و ناتوانی در سرپا ایستادن، تهوع، استفراغ، گشاد شدن یا مساوی بودن مردمک‌های چشم و تشنج.

● هرگز سردرد ناشی از ضربه وارده به سر را با مسکن آرام نکنید.

● برآمدگی‌های پیشانی و پوست سرناشی از ضربه را از آسیب مجدد حفظ کنید.

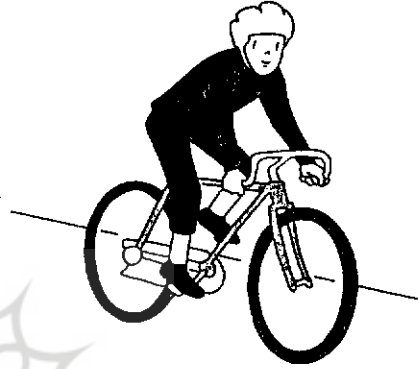
● خونریزی بینی

این نوع خونریزی معمولاً خطرناک نیست و مانند سایر کودکان درمان می‌شود. سرکودک را به طرف پایین ببرید و به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه

● ورزش

ورزش برای کودکان هموفیلی لازم و واجب است، زیرا ماهیچه‌های قوی قادرند از مفاصل محافظت کنند.

● کودکان را از انجام ورزش خاصی منع نکنید، بلکه آنها را به ورزش‌های بی‌خطر



تشویق کنید.

شنا، دوچرخه‌سواری و راهپیمایی، ورزش‌هایی هستند که به مفاصل فشار کمتری وارد می‌کنند. پیاده‌روی و ماهی‌گیری ورزش‌هایی هستند که هر فرد هموفیل می‌تواند به آنها بپردازد.

ورزش‌هایی که در آنها امکان تماس و وارد آمدن ضربه زیاد است، مانند فوتبال، بسکتبال و ... توصیه نمی‌شوند.

کودکی که ورزش می‌کند و تحرک کافی دارد، از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار است.

● واکسیناسیون

● برنامه واکسیناسیون (ایمن‌سازی) کودک هموفیل، باید بر طبق برنامه معمول انجام شود.

● تزریق واکسن در این کودکان باید

حتی‌المقدور با سوزن باریک انجام شود.

● واکسن‌های هپاتیت ب و سه‌گانه برای مؤثر بودن باید درون ماهیچه تزریق شوند.

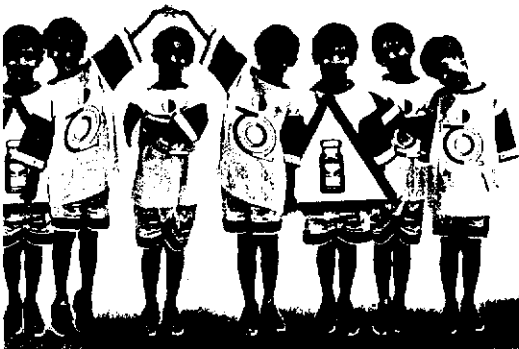
● پس از تزریق واکسن چند دقیقه روی محل را محکم فشار دهید.

● در صورت بروز تب پس از تزریق واکسن، از دادن آسپیرین خودداری کنید و فقط از استامینوفن استفاده نمایید.

● مراقبت از دندان

معاینه مرتب دندان‌پزشکی، باید از سن ۲-۳ سالگی شروع شود. اگر آب آشامیدنی مصرفی شما بدون فلوراید است، باید بر طبق دستور پزشک از قطره فلوراید یا خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. کودک نباید از مسواک زدن ترس داشته باشد. برای کاهش احتمال خونریزی، مسواک نرم در اختیار کودکان قرار دهید. استفاده از نخ دندان در اوایل ممکن است باعث خونریزی مختصر گردد، اما به مرور لثه‌ها محکمتر و سالمتر شده، تراوش خون قطع می‌شود.

مسواک زدن مرتب و نخ دندان کشیدن باید به صورت عادت در آید.



بقیه از صفحه ۲۱

پی نوشت ها:

۱- نیهلیسم .

۲- تجربه شوروی که ابتدا خانواده را لغو کردند و بعدها آن را به زیان اندیشه ملیت و ناسیونالیسم شناختند.

۳- حدیث نبوی .

۴- آسیب ها و عوارض اجتماعی .

۵- ابدأ بماتعول، درج و گهر.

۶- آیه ۶، سوره تحریم.

۷- روان آدمی به گونه ای ساخته شده که پذیرای خلاء نیست .

۸- بین فرهنگ اسلام و مسلمین باید تفاوتی قائل شد.

۹- روان شناسی اجتماعی، اتوکلاین برگ .

۱۰- خانواده در جهان امروز.

۱۱- داروینیسیم.

۱۲- جامعه شناسان و فرهنگ شناسان.

۱۳- ماتریالیسم.

۱۴- مارکسیسم.

۱۵- ناتوریالیسم.

۱۶- اگزستانسیالیسم .

۱۷- نیهلیسم .

۱۸- اکسپریانتالیسم.

۱۹- اصالت ماده.

۲۰- آیه ۷۰، سوره اسراء.

۲۱- آیه ۳۰، سوره روم .

۲۲- آیه ۳۰، سوره بقره.

۲۳- آیه ۳، سوره انسان .

۲۴- آیه ۱۱، سوره روم.

۲۵- آیه ۸، سوره علق.

۲۶- آیه ۳۰، سوره فجر.

۲۷- شروط ضمن عقد.

۲۸- ژان پل سارتر .

۲۹- وسایل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۴.

۳۰- الفقه علی المذاهب الاربعه، جلد ۴، صفحه ۱۲.

۳۱- الروضة البتیه فی شرح اللمعه.

۳۲- شرایع الاسلام، جلد ۲، صفحه ۲۶۶.

۳۳- آیه ۴۹، سوره ذاریات.

۳۴- آیه ۲۱، سوره روم.

۳۵- آیه ۳۲، سوره نور.

۳۶- پیامبر، بحارالانوار، جلد ۱۰۳، صفحه ۲۲۰.

۳۷- وسایل الشیعه، جلد ۱۴ .

۳۸- همان، مقدمات نکاح

۳۹- من لایحضره الفقیه، جلد ۲، صفحه ۱۲۳.

۴۰- وسایل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۶.

۴۱- فعلاً بر اساس آمار کاهش یافته است .

۴۲- ویزوجه اذا بلغ، پیامبر (ص) .

۴۳- وسایل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۱۵۳.

۴۴- مکارم الاخلاق .

۴۵- مثلاً در کانادا.

۴۶- النکاح سنتی و ...، مکارم الاخلاق .

۴۷- وسایل الشیعه، جلد ۱۴.

۴۸- آیه ۲۱، سوره روم .

۴۹- همان .

۵۰- آیه ۴۹، سوره ذاریات.

۵۱- کافی، کتاب النکاح .

۵۲- روضة المتقین، جلد ۸.

یستمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران

میارک باد