

دکتر پرویز شریفی درآمدی



# نقش صدای مادر در تحول روانی کودک

خانواده، محلّ اولین روابط عاطفی و اجتماعی کودک است. کودک، اصولاً در چهارچوب محیط خانوادگی و برحسب الگوهای رفتاری والدین خود است که "توقعات زندگی عاطفی - اجتماعی" را می‌شناسد (افروز، ۱۳۷۷). سبکهای تربیتی خاصی که والدین انتخاب و اعمال می‌کنند، بر چگونگی تحول روانی کودک تأثیر می‌گذارند و شخصیت وی را شکل می‌دهند. در این مقاله، نقش مادر در تکوین شخصیت کودک به تفصیل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

به این ترتیب والدین آشفته، بیش از دیگران، به "الگوهای رفتاری آشفته‌وار" روی می‌آورند. یکی از تحقیقات آمریکایی که بر روی ۶۹۳ خانواده و طی یک دوره ۶ ساله انجام گرفته، نشان داده است که ۶۶٪ کودکانی که اختلال‌های عاطفی بروز می‌دهند، به مادران و ۴۷٪ به پدرانی تعلق داشتند که دارای الگوهای رفتاری نامناسب بودند. محققان نتیجه می‌گیرند که مادران مذکور غالباً فاقد ویژگیهای شخصیتی سازگار و بهنجار هستند و یا این که اینها، مادران بهنجاری هستند که در برخورد با فرزندان خود، رفتارهای نابهنجار دارند. به هر حال به نظر می‌رسد که این قبیل مادران مستعد اختلال روانی و نتیجتاً اتخاذ و اعمال الگوهای رفتاری نابهنجار هستند (دبلیو و وندر، ۱۹۹۶).

### نقش مادر در تکوین شخصیت کودک

تربیت فرزندان یکی از وظایف دشوار پدر و مادر است. امروزه، روان‌شناسان عقیده دارند که روشهای تربیتی، به تنهایی، الزاماً نتایج قابل تأییدی در تکوین شخصیت و آینده کودک ندارد. چه امروز، از یک سو کودکان در مقابل رویدادها و محرک‌های تنیدگی‌زا مقاوم‌تر هستند، و از سوی دیگر این وقایع به اصطلاح "بزرگ و خطرناک"

تحقیقات اخیر، نقش الگوهای رفتاری والدین را در شکل‌گیری ویژگی‌های روانی کودکان بیش از پیش مورد توجه قرار داده است. امروزه، پژوهشگران عقیده دارند که الگوهای رفتاری و سبک‌های ارتباطی والدین بیش از هر عامل، تحت تأثیر ویژگیهای شخصیتی آنان است (جی بلسکی، ۱۹۹۷). در واقع آنچه امروزه، شایستگی والدین را در انتخاب و اعمال سبک‌های تربیتی تعیین می‌کند، مهم‌تر از ویژگیهای کودک و منابع تنیدگی‌زا و حمایت‌کننده درونی و بیرونی، ریخت شخصیتی یا نوع خلق و خوی والدین است (وندرد، ۱۹۹۶). تأثیر محیط، حتی بهترین محیط از یک طرف محدود به بافت و عناصر موجود در آن است و از طرف دیگر تأثیر بهترین محیط‌ها به عنوان یک عامل حمایت‌کننده بیرونی متوسط به "ظرفیت تحول یافتگی و قدرت بنا شدنی روانی آدمی" است.

### والدین: مسأله شخصیت و رفتار

زندگی عاطفی و آموزشی و پرورشی کودکان بیش از پیش تحت تأثیر شخصیت والدین آنها قرار می‌گیرد. از آن جا که والدین همگی از یک شخصیت ثابت و یکسانی برخوردار نیستند، الگوهای رفتاری متفاوتی در برخورد با کودکان خود نشان می‌دهند.

بر چهرهٔ مادران - ملائکهٔ زمینی - زده می‌شود و یا به "فرشتگان آسمانی"، در خلال یک دورهٔ اولیه توسط "صدای انسان - مادر -" برانگیخته می‌شود. البته ناگفته نماند که عمل این محرک به آهنگ این صدا و به زیر و بم بودن آن، و نیز به هیچ یک از اختلافاتی که کودک بعداً نسبت به آنها حساس خواهد شد و در ادراک آنها قدرت تشخیص بسیار دقیقی، به دست خواهد آورد، بستگی ندارد. همچنین برخی از پژوهشگران عقیده دارند دیدن سیما و چهرهٔ انسانی - مادر - نیز ابتدا به کمک عامل صورت نقش خود را در برانگیختن لبخند کودک ایفا می‌کند اما به مرور بر محرک استماع صدا، سبقت می‌گیرد. چه، مادران نابینا وقتی چهرهٔ انسانی خندان به خود می‌گیرند قادرند لبخند کودک را برانگیزند. لیکن هنگامی که با کودک حرف می‌زنند، لحن صدای شادی آمیزشان، به قول گزل، شادی‌های حاصل از سیری معدهٔ دورهٔ جنینی و اندکی بعد را در کودک به یاد می‌آورد و او لبخند می‌زند. زیرا این مادری که حالا با صدای خوش طنین خود، لبخند کردکش را بر می‌انگیزد، در واقع، همان مادری است که این کودک در دورهٔ جنینی وقتی از او تغذیه می‌کرد، صدای ضربان قلبش را می‌شنید.

نتایج عمده‌ای که از تحقیقات زیادی به دست می‌آید این است که چهرهٔ انسانی، کودک را به لبخند زدن و نمی‌دارد، مگر این که از روبه رو و همراه با تکان، حرکت دادن و صدا در آوردن شخصی دیگر - مادر - باشد. اگرچه دقیقاً ثابت نشده است که لبخند کودک ابتدا متوجه مادر است یا نه، لیکن به نظر می‌رسد که کودک قبل از لبخند زدن به تمام چهره‌ها، ابتدا به چهرهٔ مادر لبخند می‌زند که البته به این دلیل نیست که چهرهٔ مادر در ابتدا و در مقایسه با سایر چهره‌ها به یک نسبت برای او بیگانه است، بلکه بر عکس به این دلیل است که کودک قدرت تشخیص و تمیز ندارد.

بلاش به نقل از اشپیتز (۱۹۸۷، صفحه ۸۶) می‌گوید:

نیستند که الزاماً شخصیت کودک و سلامت روانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بلکه "رویدادهای کوچک است که بر پایهٔ مجموعهٔ توقعات کودک از روابط حال و آینده" بنا می‌گردد و به طور طبیعی تحول فرایندهای عاطفی، اجتماعی و شناختی کودک را شکل می‌بخشد. اساس تکوین شخصیت کودک در حال حاضر، بر عمده مسائلی استوار است که معمولاً از تراکم رویدادهای کوچک اما ظاهراً ناپیدا حاصل می‌شوند و عمدتاً از دایرهٔ توجه و مراقبت آگاهانه و ناآگاهانهٔ والدین خارج می‌گردد. مادر به ظاهر اولین کسی است که ابتدا از لحاظ زیستی و سپس از جنبه‌های عاطفی - اجتماعی با کودک ارتباط برقرار می‌کند. چه، نخستین منابع مفهوم‌سازی کودک، منابع عاطفی هستند (مالریو، ۱۹۷۲).

به طور طبیعی اولین احساس‌های طفل، اساساً به مادر ارتباط پیدا می‌کند. والن دلایل زیادی را اقامه می‌کند تا روش بسازد دنیایی که کودک ابتدا در آن به سر می‌برد، در واقع، بیشتر از آن که دنیای اشیاء باشد، دنیای اشخاص است و به عقیدهٔ پیاز، نظریهٔ سرداز بزرگ، "خودمیان بینی فکر کودک"، برای کودک خردسال "دیگر" عالی‌ترین درجهٔ موضوع عاطفی است در حالی که برای او "جالب‌ترین، جاندارترین، بی‌شائبه‌ترین، آموزنده‌ترین و تمام نشدنی‌ترین موضوع قابل شناخت در این سطح از تحول نیز می‌باشد."

### نقش صدای مادر در تحول عاطفی کودک

ماهیت رابطهٔ عاطفی کودک خردسال با اشخاص، بویژه با مادر و یا "مادرگر"، قبل از هر چیز، از لبخند اجتماعی استنتاج می‌شود. تاریخ ظهور این لبخند از دید مؤلفان مختلف، فرق می‌کند. اشپیتز، زمان آن را به ماه سوم، گزل هفتهٔ شانزدهم، گوئن - دکاری بین یک تا سه سالگی و دیوید بین هفتهٔ چهارم و هشتم تولد نسبت می‌دهند. این لبخند یا لبخندها که معلوم نیست ابتدا

" این سیمای مادری، در بطن قوه ادراک طفل که هنوز مبهم است و قابلیت تمیز و تشخیص ندارد، هنوز خوب از سایر چهره‌ها تشخیص داده نمی‌شود و فقط بتدریج و نسبتی که ادراک کودک توسط حواس شنوایی ( وقتی صدای مادر را می‌شنود) و لامسه واضح‌تر می‌شود، به موضوع واقعی ادراکش که در واقع دارای هدف شده و در این معنا از آغاز مورد رجحان وی بسوده است، می‌رسد: در آن صورت باید گفت که در حقیقت لبخندی که کودک به دیگران می‌زند، از همان آغاز خطاب به مادر است."

به نظر می‌رسد که وقتی مادر می‌خواهد به فرزند خود نشان دهد که احساسات او را می‌فهمد، با او هم‌نوا می‌کند. مثلاً، اگر کودک از شادی یا گرسنگی جیغ بکشد، مادر به آرامی و نرمی با او حرف می‌زند و با این کار، سطح هیجان و فشار وارده بر کودک را کاهش می‌دهد. این هم‌نوا می‌ها گاه بسیار ظریف است: مثلاً مادر می‌تواند لحن صدای خود را با جیغ کودک هماهنگ کند. یا، زمانی که کودک جفجفه را به صدا در می‌آورد، با صوتی خوشایند به کودک کمک می‌کند که آرام‌تر بازی کند. به عقیده داتیل اشترن به نقل از وندر، ۱۹۹۶ " این لحن صدای مادر، کودک را مطمئن می‌کند که از نظر عاطفی با دیگران ارتباط دارد" و الگوهای ارتباطی اجتماعی بلند مدت کودکان و نوجوانان، در واقع با همین روابط صوتی ساده و جزئی شروع می‌شود. در جریان زندگی کودک، یکی از وسایلی که الگوهای ارتباطی اجتماعی او را ترسیم می‌کند، در کنار تماس‌های ساده مختلف و یا توأم با آن الگوهای صوتی دیگران من جمله والدین بالاخص مادر است.

همان‌گونه که پیشتر گفته شد، شخصیت مادران از یکدیگر متفاوت است و در نتیجه الگوهای رفتاری آنها با یکدیگر فرق می‌کند. یکی از راه‌هایی که تفاوت‌های الگوهای رفتاری را در بین مادران در برخورد با کودکان نشان می‌دهد لحن صدا و الگوهای صوتی آنان است. مادران همان‌گونه که الگوهای رفتاری متفاوتی دارند، از الگوهای

صوتی - کلامی مختلفی نیز برخوردارند و طبیعتاً آن را در اتخاذ و اعمال سبک‌های تربیتی منعکس می‌کنند، در واقع سبک‌های تربیتی والدین - بویژه مادران - به وضوح الگوهای رفتاری و الگوهای صوتی - کلامی آنان را نشان می‌دهد و معرف ویژگی‌های شخصیتی آنها و شیوه‌های تربیتی است که بر آنها اعمال گردیده است. ما می‌خواهیم بگویم که لحن صدای آدمی، حالات و ویژگی‌های شخصیتی و تجارب روانی - بویژه عاطفی او را نشان می‌دهد. بر این اساس، مثلاً مادر سخت‌گیر و خشن، لحن صدای کاملاً متفاوتی از مادر آسان‌گیر و بی‌دست و پا دارد. این دو نوع مادر، هیچ‌گاه سبک رفتاری مشابهی در تربیت کودک خود اعمال نمی‌کنند.

بی شک لحن صدای مادر اول، طرد کننده و تحکم‌آمیز است و کودک را به دوری و گریز وا می‌دارد و لحن صدای مادر دوم، کودک را متفعل، در خود مانده و بی‌اعتماد می‌سازد. لحن صدای مادران

وقتی کودک از همان بدو تولد در معرض الگوهای صوتی منفی، طرد کننده و تهدیدآمیز، سرزنش گر، ستیزه جو، پرخاشگر، تندو شتاب زده، وارفته، افسرده و خسته، تبعیت پذیر و وابسته و غیره قرار بگیرد، مطابق اصل " تراکم رویدادهای کوچک و نامرئی " خیلی زود از درون پراز محرکهای نامطبوع می شود و اگر " این گرته برداری از طرح ها و تصاویر منفی " مادر را بیشتر از حد در خود نگاه دارد و بیرون نریزد بتدریج در وجودش سدهایی ساخته می شود که غالباً او را به سوی تنهایی سوق می دهد و بدین گونه او اولین قدم را به سوی "جدایی عاطفی" بر می دارد. و اگر کودک در مکتون درونی خود از محبت، صمیمیت و حمایتی نسبی و معقول، که مادری با لحن صدایی شیرین و الگوی رفتاری انعطاف پذیر و متعادل نثار کرد خود می کند، برخوردار شود، سدهای عاطفی به وجود نمی آید و یا ممکن است بعضی از سدها و موانع فرو بریزد.

ستیر (۱۹۸۵) خاطر نشان می سازد که اصولاً دوربین فیلمبرداری مغز آدمی، قسمت صدا برداری هم دارد. وقتی کسی نفس های بلند می کشد یا سرفه می کند، صدا در می آورد یا صحبت می کند، گوش ها به شما گزارش می دهند. محرکهای داخلی شنوایی همانند محرکهای بینایی تجربه می کنند. او در ادامه می افزاید: کودک درباره آنچه می شنود احساساتی دارد. کودکان نیز به کیفیت صدا توجه دارند و عکس العمل نشان می دهند. این روان درمانگر آمریکایی می گوید:

" معتقدم که اگر اشخاصی بر تأثیر صدای خود واقف بودند، عده کمی از آنان حرف می زدند. صداها هم مانند آلات موسیقی می باشند - ممکن است کوک داشته یا نداشته باشند. اما کوک صدای هر کس از خودش ساخته نیست یا کار مشکلی است. اگر آدمیان می توانستند واقعاً صدای خود را - آن طور که هست - بشنوند، می توانستند آن را عوض کنند. معتقدم که مردم نمی شنوند که واقعاً چه صدایی دارند. لیکن آنها صدایی را می شنوند که

انعطاف پذیر و آزادمنش قابل توجه است. آنها با قدرت اما مهربان هستند و الگوهای صوتی آرام، موقر، هشیارانه و با اعتماد به نفس دارند. این گونه مادران، همان گونه که سعی می کنند از هیجانی شدن و از ریختن عواطف تلخ و طرد کننده در چهره خود جلوگیری کنند، همان طور هم کوشش می کنند از نشان دادن الگوهای صوتی مایوسانه، درمانده، خشن، کینه توزانه و قهرآمیز خودداری نمایند. این مادران "ارتباط" را به "انضباط" ترجیح می دهند.

بنابراین صوت مادران نه تنها می تواند نقش مؤثری در پیشینه بیماری زایی و بروز اختلالات رفتاری کودک ایفا کند، بلکه قادر است خاصیت درمانگری و تربیتی داشته باشد. پس اگر لحن صدای والدین بخصوص مادر تا این اندازه در تکوین شخصیت، بالاخص در خودسازی یا خوداتکایی عاطفی (کتل، ۱۹۸۸) کودک نقش دارد، شایسته است که مادران به اتخاذ و تمرین الگوهای صوتی خوشایند همت گمارند و ابتدا آن را سرلوحه تربیت خویش و سپس تربیت فرزندان خود قرار دهند. از این رو لازم است که اغلب مادران صدای خود را در رفتار با فرزندان خود بشنوند که در واقع گاه بسیار به دور از الگوهای مناسب است.

اصولاً کودک از پیام های حسی یی که دریافت می کند تصویر ذهنی می سازد و به تعبیر آن تصاویر می پردازد و نتیجتاً در یک "گفت و گوی درونی" درباره احساسات حاصل شده، احساساتی از خود نشان می دهد. همچنین اشخاص - مادران - قادرند با شنیدن صدای خود، تجسم ذهنی خاصی از خود بسازند و به تعبیر احساسات ناشی از تصور خود بپردازند. وقتی مادران صدای خود را دلنشین، مؤثر و مثبت ارزیابی می کنند، نتیجتاً مفهوم مثبتی از خود به دست می دهند و الگوهای رفتاری مناسبی را بر پایه خودسازی یا خوداتکایی عاطفی (کتل، ۱۹۸۸) بنا می کنند، در حالی که اگر صدای خود را طردآمیز، خشن و قهرآمیز تلقی کنند، اعتماد به نفس و تعلق به گروه را از دست می دهند و احساس ناامنی می کنند.

## نقش الگوهای صوتی والدین در الگویابی جنسیتی و هویت کودک

الگوهای صوتی والدین در الگویابی جنسیتی فرزندان و در همسان‌سازیهای کودکان با والدینشان نقشی تعیین‌کننده ایفا می‌کند. آنچه هویت کودک را می‌سازد تا حدودی شامل آگاهی او از طبقه‌بندیهای اجتماعی‌بی است که یک فرهنگ مقرر کرده و نیز پذیرفتن این طبقه‌بندیهاست و تا حدودی نیز شامل خصوصیات فردی بی است که کودک آن را به طور مستقل کسب می‌کند. در هر فرهنگی مجموعه‌ای از خصوصیات شخصی، علایق و رفتارها "زنانه" یا "مردانه" تلقی می‌شود. فرایند الگویابی جنسیتی عسبارت است از چگونگی تأثیر جنسیت زیست‌شناختی و فرهنگ مربوط به آن در شکل گرفتن رفتار و نیز ادراکی که شخص از خود می‌یابد یا می‌سازد. این ادراکی که کودک از خود می‌یابد بی‌شک زیر تأثیر محرکها و الگوهای بی است که در اطراف او وجود دارد. والدین دارای الگوهای رفتاری و صوتی متفاوتی هستند. صدای مادران اغلب حالت زیر، نازک و تیز دارد، در حالی که صدای پدران، غالباً بم و کلفت است. کودکان خیلی زود صدای پدر را از صدای مادر تشخیص می‌دهند. این تشخیص در هویت جنسی و هویت نقش جنسی آنها تأثیر بسزایی دارد. به این معنا که دختر یا پسر سعی می‌کند شخصیت، علایق و رفتار خود را با تعریفی که از "مرد بودن یا زن بودن" می‌داند، منطبق سازد.

کودکان بین سنین هجده ماهگی و سه سالگی درباره هویت جنسی، شناختی دست کم ناقص کسب می‌کنند. پسر بچه‌ها خیلی زود ثبات جنسیت خود را همانند با صدای پدر می‌بینند و اغلب سعی می‌کنند صدای پدر را الگو قرار دهند (همان‌طور که رفتار بدنی پدر را الگو قرار می‌دهند)، اگرچه از لحاظ زیستی بطور طبیعی صدای پسر بچه به پدر شباهت دارد (هاستن، ۱۹۱۳).

در حدود ۵ سالگی، گرفتن رفتار الگویابی جنسیتی در کودکان بسیار تر می‌گردد. کودکان

قصد داشتن آن را دارند. او می‌گوید: روزی زنی با پسرش به دفتر کارم آمده بودند. مادر با صدای خیلی بلند به فرزندش گفت: "تو همیشه داد می‌زنی." پسر خیلی آرام جواب داد: "الآن تو داری داد می‌زنی" و مادر انکار کرد که بلند حرف زده است. اتفاقاً در همان موقع ضبط صوت من روشن و مشغول ضبط بود و به مادر گفتم به نوار گوش کند و بعد از چند لحظه او خیلی آرام گفت: خدای من صدای این زن خیلی بلند بود "ترجمه بیرشک، ۱۳۷۰، صفحه ۵۳).

در واقع او آگاه نبود که صدایش چگونه است و تنها توجهش به افکاری بود که در سرداشت که آن هم تحت تأثیر صدا قرار گرفت. اکثر ما تجارب بدی از کسانی که صدای بلند و تیز دارند یا صدایشان آن قدر ضعیف است که قابل شنیدن نیست، داریم.



تجسم بینایی کودک در قالب روابط مادر - فرزند از سیمای مادر و حالات، رفتارها و ویژگیهای او می‌تواند تصویر پایداری در وجود کودک و به اصطلاح در "روان بندهای" کودک ترسیم کند، همان‌طور نیز حافظه شنیداری کودک می‌تواند نقش مؤثری در تجسم‌سازی، حفظ و نگه‌داری الگوی صوتی مادر و لحن صدای او در "روان بندهای

همان‌طور که سعی می‌کنند اسباب بازیهای دخترانه و اسباب بازیهای پسرانه را با توجه به جنسیت خود مورد استفاده قرار دهند، با بازیچه‌های خود، "زنانه" (اگر کودک، دختر باشد) یا "مردانه" (اگر کودک، پسر باشد) صحبت می‌کنند. بدین ترتیب معلوم می‌شود که پسر بچه‌ها به صدای پدر و دختر بچه‌ها به صدای مادر گرایش نشان می‌دهند و در مجموع بر اساس تقلید، الگوهای صوتی والدین خود را در زندگی جاندار پندارانه با بازیچه‌ها و بعداً در زندگی بزرگسالانه اتخاذ و استعمال می‌کنند (میشل و والتوز، ۱۹۷۰ و ۱۹۷۵).

### تأثیر صدای مادر

### در شکل‌گیری مفهوم

### شیء دائم

صدای مادر در شکل‌گیری مفهوم شیء دائم و رابطه مادر طی آن می‌تواند موضوع عشق کودک شود، مؤثر است. در طول دوره حسسی - حرکتی یعنی از بدو تولد تا حدود دو سالگی، کودک مخصوصاً مشغول کشف روابط بین حسواس، اعمال و پیامدهای آنهاست. ویژگی اصلی این دوره "کشف شیء دائم" است. شیء دائم یعنی توانایی درک موجودیت یک شیء، به رغم غیرقابل رؤیت بودن آن. همان‌گونه که



شناختی و عاطفی "کودک ایفا نماید و نتیجتاً به ارائه شئیء آشنا و شناخته شده منجر گردد. فرضیه‌های پیازه کاربردهایی در جلوگیری از بروز اختلالات روانی کودکان دارد (کاپلان و سادوک، ۱۹۹۴). کودکی که در دوره حسی - حرکتی در بیمارستان بستری می‌شود و مفهوم شئیء دائم را کسب کرده است، ممکن است دچار اضطراب جدایی شود (اضطراب جدایی یکی از جلوه‌های دلبستگی است). اگر مادر نمی‌تواند به هر دلیل شبها نزد کودکش بماند بهتر است اجازه داده شود صدای مادر در حالی که قصه یا لالایی می‌گوید یا صحبت می‌کند روی نوار ضبط شود و به گوش کودک برسد.

وارن (۱۹۸۴) یکی از محققان مسائل ناپنیان عقیده دارد که کودک ناپینا از طریق شنیدن صدای مادر و تجسم الگوی صوتی او حتی هنگامی که از او دور است، امنیت خاطر پیدا می‌کند. گویی او را در کنار خود احساس می‌نماید. کودکی که از لحن صدای مادرش و الگوی صوتی او ارزیابی مثبت و احساس خوشایندی کسب می‌کند او را نزدیک احساس می‌کند، اگرچه دور باشد. و کودکی که لحن صدای مادر را ناخوشایند می‌پندارد و از الگوی صوتی او آزرده می‌شود تمایلی به مادر نشان نمی‌دهد و نتیجتاً مادر، موضوع عشق و عشق موضوعی او نمی‌شود، زیرا فرایند شکل‌گیری مفهوم مادر نسبتاً خوب به مثابه شکل‌گیری مفهوم شئیء دائم به مخاطره افتاده است (وینی کات، ۱۹۷۸).

### نقش الگوهای صوتی مادر در دلبستگی کودک

صدای مادر و الگوی صوتی او در شکل‌گیری دلبستگی کودک به مادر در خور توجه است. اصولاً کودک خود را به کسی که دوست دارد، نزدیک می‌کند، بعد از او آویزان می‌شود و نشانه‌هایی چون لبخند، گریه و فریاد به او بروز می‌کند. دلبستگی عبارت از رابطه عاطفی پایدار است که شخصی با شخص دیگری برقرار می‌کند. بنابراین دلبستگی از

اغلب مادران خود به‌خود اعلام می‌کنند که لبخند کودک نشانه رضایت از محبت‌های بی‌دریغی است که از لحن صدای مادر نثار کودک می‌شود. واقعیت این است که همگام با بزرگتر شدن و کسب مهارت‌های مختلف، از جمله شناسایی اشخاص، کودک لبخند تشکرآمیز می‌زند. لبخند تشکرآمیز واکنش شادمانه‌ای است که به پرستاران، کسانی که کودک را تر و خشک می‌کنند و برایش لالایی می‌خوانند، اختصاص دارد (حمزه گنجی، ۱۳۷۷). پرستارانی که در هنگام ترو خشک کردن کودک غرولند نمی‌کنند و بر عکس با کودک بخوبی و به شیرینی حرف می‌زنند، و گویی او را با صدا - بسوسه می‌زنند، دلبستگی سالمتری را در کودک تعمیق و گسترش می‌بخشد. حال آن‌که پرستارانی که در هنگام ترو و خشک کردن کودک، خسته





اطراف خود را تمیز دهد. در این مرحله که مرحله "ظهور دلبستگی" است کودک چهره‌های آشنا را ترجیح می‌دهد. مرحله سوم که مرحله "دلبستگی واقعی" است بین ۷ تا ۲۴ ماهگی طول می‌کشد. بر پایه معنی دار شدن و یکپارچه شدن الگوهای صوتی - کلامی و رفتاری اشخاص دیگر، از جمله مادر، دلبستگی کودک تحول می‌یابد.

مارشال کلووز و جان کتل (۱۹۷۴) خاطر نشان می‌سازند که احتمالاً یک دوره "سرنوشت‌ساز دلبستگی" وجود دارد، دوره‌ای که به وسیله هورمون‌ها راه می‌افتد و فرض بر این است که دلبستگی بین مادر و کودک در همان دوره به وجود می‌آید (در اصل این فرضیه بیشتر از تخیل اکثر مردم گرفته شده است). از لحاظ علمی این دو پزشک با وجود نقایص روش شناختی زیادی نشان می‌دهند که دوره پس از تولد، تنها یکی از متعدد موقعیت‌های ظهور و تحول دلبستگی بین چهره مادرانه و کودک است که این خود بر پایه دریافت‌های صوتی کودک از مادر و رابطه تألیفی صوتی مادر - کودک در مرحله "پیش دلبستگی" استوار است.

هستند، دائماً غرولند می‌کنند و با عجله کار می‌کنند، همین که به تخت کودک نزدیک می‌شوند احساس اضطراب، تهدید و مورد حمله واقع شدن را در کودک بر می‌انگیزند. این کودکان در ساعات معینی از شبانه‌روز بدون این که به عینه با محرکهای آزار دهنده‌ای روبه رو شوند دچار تشویش می‌شوند، زیرا براساس نوعی "پیشاپیش گری" انتظار آمدن پرستاران اخمو، شتابزده و بی تفاوت را دارند.

در هر صورت باید دانست که کودک بر پایه الگوهای صوتی - کلامی مادر یا پرستار خود مرزهای جهان عاطفی اش را تعمیم و گسترش می‌دهد.

مساری انس وورث (۱۹۷۸، ۱۹۸۴، ۱۹۸۵) عقیده دارد، دلبستگی کودک طی سه مرحله تکامل می‌یابد. در طول مرحله اول یعنی مرحله "پیش دلبستگی" در دو یا سه ماه اول زندگی وجود برخی "تحریکات شنوایی" ناشی از حضور یک انسان دیگر - مثلاً شنیدن لحن صدای مادر به مثابه پاشیدن بذر دلبستگی در کشتزار دل و جان کودک نقش اساسی دارد. زیرا قدرت تشخیص بینایی کودک هنوز در این مرحله تیز نشده است. در مرحله دوم یعنی بین دو تا شش ماهگی، کودک بیش از پیش توانایی می‌یابد که از طریق بینایی تحریکات

## رابطه الگوهای صوتی با الگوهای رفتاری -

### تربیتی در والدین

دیانا بربند (۱۹۷۳) شیوه‌های دخالت والدین در تربیت فرزندان را به سه سبک تقسیم کرده است: قدرت طلب، آزادمنش و سهل‌گیر.

والدین قدرت طلب سعی می‌کنند رفتارهای فرزند خود را شکل دهند، کنترل و ارزشیابی کنند و از آنها انتظار بالایی داشته باشند. والدینی که سبک تربیتی قدرت طلب را اتخاذ می‌کنند معمولاً بر نیازهای خاص خود متمرکز می‌شوند، نه نیازهای کودک. الگوهای صوتی این والدین تحکم‌آمیز، آمرانه، تند، ستیزه‌جو، خشن و فاقد گرمی و محبت است.

والدین آزادمنش، مجموعه فعالیت‌های فرزند خود را هدایت می‌کنند، اما برای او نیز در داخل محدودیت‌های منطقی آزادی‌هایی قائل می‌شوند و به نیازهای کودکان توجه می‌کنند. آنها والدینی انعطاف‌پذیر هستند و هر چیز را که لازم باشد حاضرند برای کودک توضیح دهند. لحن صدای این والدین گرم، توأم با احترام و وقار و مملو از محبت است. آنها با فرزندان خود بلند حرف نمی‌زنند. الگوی صوتی این نوع والدین از نوع اطمینان‌بخش است.

والدین سهل‌گیر، به نیازهای کودک، بدون آن که او را تحت تأثیر و فشار قرار دهند، زیاد توجه می‌کنند. کودک یک محیط غیراجباری، با گذشت و صحیح به وجود می‌آورد تا بتواند رفتار خود را کنترل کند. این والدین از فرزندان خود بسیار کم توقع هستند. لحن صدای این والدین بسیار آرام، کند، بی‌رمق و ضعیف است. رفتارهای کودکان والدین سهل‌گیر عبارت است از: سرو صدای زیاد در موقع خوابیدن و تغذیه کردن، بازی کردن با اشیای خطرناک، رفتن به جاهای خطرناک، بی‌نظمی پرخاشگری و ایجاد مزاحمت برای همسایگان.

شیفر (۱۹۵۹) عقیده دارد که رفتار والدین را می‌توان بر اساس دو جنبه یعنی پذیرش - طرد و سخت‌گیری - سهل‌گیری تبیین کرد. به عقیده او

مادران سخت‌گیر - طرد کننده، الگوهای رفتاری مستبدانه، متوقفانه و متخاصم و الگوهای صوتی - کلامی تحکم‌آمیز، آمرانه، خشن، تحمیل کننده و ستیزه‌جو دارند. مادران طرد کننده - سهل‌گیر، الگوهای رفتاری طرد کننده، بی‌اعتنا و دوری‌گزین و الگوهای صوتی - کلامی طرد‌آمیز، فهرآمیز و سرد و بی‌تفاوت دارند. مادران سهل‌گیر - پذیرا، الگوهای رفتاری آزادمنشانه و خونگرم دارند و الگوهای صوتی - کلامی این مادران عمدتاً محبت‌آمیز و توأم با گرمی است. مادران پذیرا - سخت‌گیر، الگوهای رفتاری بیش از حد بخشنده و حمایت کننده دارند و الگوهای صوتی - کلامی این نوع مادران یاری دهنده، مهربانانه، صبورانه و غرورآمیز است.

## رابطه الگوهای صوتی با الگوهای

### فرزندپروری در مادران

از نظر الگوهای فرزندپروری، مادران پذیرا - سخت‌گیر، قاطع و اطمینان‌بخش، مادران سخت‌گیر - طردکننده، مستبد، مادران طرد کننده - سهل‌گیر، مسؤلیت‌ناپذیر و مادران سهل‌گیر - پذیرا، بیش از حد مسؤلیت‌پذیر و رقیق‌القلب و ساده‌انگار هستند و حاضر نیستند به کودکان خود مسؤلیت بدهند.

بطور خلاصه نتیجه می‌گیریم:

(۱) مادران پذیرا - سخت‌گیر از لحاظ الگوی فرزندپروری قاطع و اطمینان‌بخش هستند و الگوهای صوتی - کلامی آنها یاری دهنده، مهربانانه، صبورانه و غرورآمیز است و معمولاً کودکانی خودمختار، مسلط بر خود - کنجکاو و راضی به بار می‌آورند.

(۲) مادران سخت‌گیر - طرد کننده از لحاظ الگوی فرزندپروری مستبد هستند و الگوهای صوتی آنان تحکم‌آمیز، آمرانه، خشن و ستیزه‌جوست. این قبیل مادران معمولاً کودکانی ناراضی، در خودمانده، آشفته و بزهکار دارند.

آیا می‌دانید: اهمیت این که کودک چیزی را با اکراه یاد نگیرد، بیشتر از اهمیت دانشی است که باید بیاموزد؟

## آیا می‌دانید؟ ...

عبدالعظیم کریمی

آیا می‌دانید: تعلیم و تربیت فرزندان قبل از آن که "علم" باشد، "تجربه" است، و قبل از آن که تجربه باشد، آمادگی طبیعی است و قبل از آن که آمادگی طبیعی باشد، هدایت تکوینی است و نه هدایت بیرونی، تصنعی و تحمیلی؟

آیا می‌دانید: کودک آدمی، دینی‌تر از خود آدمی است، اما تربیت تحمیلی و تصنعی بزرگسال او را از دین دلزده می‌کند؟

آیا می‌دانید: میزان اعتقاد، باور و ایمان کودک به خداوند بسته به میزان اعتقاد و ایمان قلبی پدر و مادر به خداوند است؟

آیا می‌دانید: تربیت مذهبی کودک، امری درونی است، نه بیرونی؛ اکتشافی است و نه اکتسابی؛ اصالی است و نه واسطه‌ای؛ اعتقادی است و نه القایی؛ خصلتی است و نه عادت؛ فطری است و نه محیطی؟

آیا می‌دانید: پدران و مادران خوب، اما بی‌علم، غالباً فرزندان خوب داشته‌اند، البته آن‌جا که وجود پدر و مادر حرف می‌زده است و نه زبانشان؟

آیا می‌دانید: پدران و مادران متدین و عالم، بعضاً فرزندان بی‌شیرین و بی‌ایمان داشته‌اند؟ البته آن‌جا که فقط زبان حرف می‌زده است و وجود تظاهری بیش نبوده است.



تولید صفات اخلاقی در شخصیت و روان فرزند است، تا حدی که خانواده را وراثت ثانوی تلقی کرده‌اند؟

آیا می‌دانید: نوزاد آدمی معمولاً بین ۸ تا ۱۸ ماهگی، توجه به پدر را آغاز می‌کند و او را به منزله دومین فرد معین (پس از مادر)، ولی همسنگ وی تجربه می‌کند؟

آیا می‌دانید: نقش پدر در شکل دهی شخصیت کودک همچون پل ارتباطی است که دنیای وسیع بیرون را به دنیای درون کودک متصل می‌سازد و این اتصال در شکل‌دهی نقش‌های اجتماعی کودک در آینده بسیار مؤثر است؟

آیا می‌دانید: کودک در خانواده به خاطر مراقبت‌های افراطی و بایدها و نبایدها، غالباً خودش نیست، بلکه همه چیز را طوطی‌وار اقتباس و تقلید می‌کند؟ او نقش بازی می‌کند، به جای این که فرصت درونی کردن نقشها را به او بدهیم.

آیا می‌دانید: نباید فرزندان خود را موعظه کنیم که دستیابی به موفقیت‌های مرسوم را هدف زندگی خود قرار دهند؟ زیرا به طور معمول فرد موفق را کسی می‌دانیم که خیلی بیشتر از آنچه به هموعان خود می‌دهد، از آنان می‌گیرد! در حالی که باید به کودکان بیاموزیم که ارزش هر کسی باید بر اساس آنچه به دیگران سود می‌رساند شناخته شود و نه بر اساس آنچه از دیگران می‌گیرد.

آیا می‌دانید: پیام‌ها و رفتارهای ناخواسته، تصادفی، گذرا، جزئی و ناپیدا، بیش از پیام‌ها و رفتارهای حساب شده، رسمی و آشکار در شخصیت کودکان مؤثر واقع می‌شود؟

آیا می‌دانید: هیچ تغییری بدون میل و رغبت درونی کودک، اصالت ندارد و اگر این تغییر رفتار با اکراه و اجبار و یا از روی تشویق و پاداش بیرونی باشد، ناپایدار، کاذب و عاریه‌ای خواهد بود؟

آیا می‌دانید. کودکان در سنین پایین‌تر، به گونه‌ای پرورش می‌یابند که هر چه را والدین احساس و درک می‌کنند و یا قلب آنها بدان گواهی می‌دهد، جمع‌آوری و در لایه‌های زیرین شخصیت خود ذخیره می‌نمایند و اساساً سازگاری و درک آنان از جهان پیرامون وابسته به نوع سازگاری و درک والدین می‌باشد؟

آیا می‌دانید: در تعلیم و تربیتی که اغلب بر اساس شرطی کردن و هادت دادن است، کودک "اسفنج‌وار" هر آنچه را که محیط بر او تحمیل می‌کند می‌گیرد، بدون آن که اجازه انتخاب و اقدام مستقل به او داده شود و این نوع تربیت، یک تربیت انفعالی، حیوانی و دست‌آموز است که جوهره رشد و تعالی و استقلال در آن راه ندارد؟

آیا می‌دانید: اعتماد کودک به خود وابسته به اعتمادی است که مادر به خود دارد؟

آیا می‌دانید: نسبت وراثت به تولید صفات ارثی در جسم مانند نسبت ساختار خانواده به

# اوقات فراغت

## (اهمیت، برنامه‌ها و توصیه‌ها)



دکتر اسماعیل بیابانگرد

آنچه موضوع فراغت را مهم و تأثیر آن را با اهمیت می‌سازد پرداختن داوطلبانه و خارج از الزام و جبر به کاری است که باعث آرامش و رضایت درونی فرد می‌شود. بیشتر اختراعات و اکتشافات بشری که به وسیله دانشمندان و متفکران صورت گرفته است محصول تفکر و قوه ابتکار و خلاقیتی است که در زمان فراغت حاصل آمده است و بیشتر جرائم و برده‌داریها نیز در اوقات فراغت صورت می‌گیرد. اگر انسان برای اوقات فراغت خود برنامه یا فعالیتی

اوقات فراغت عبارت است از رهایی موقت از کار و اشتغالات رسمی زندگی و انجام فعالیتهایی که مورد نظر و به دلخواه فرد هستند. نکته قابل توجه در این تعریف آن است که به هیچ وجه فراغت به معنای بیکاری و عدم انجام هر گونه کاری نیست، بلکه نوعی فعالیت را شامل می‌شود که حتی ممکن است مهم‌ترین و دشوارترین فعالیتهای به شمار آید. در حقیقت

حداقل می‌رساند، بلکه آنها را در برابر همه آسیبها و تهاجمات فرهنگی مصون می‌کند.

(ب) جمعیت کشور ما بسیار جوان است و بیشترین گروه سنی جامعه ما (یعنی حدود ۲۰ میلیون نفر) را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند. اوقات فراغت خاص تابستان نیست، در هنگام سال تحصیلی نیز اگر هر دانش‌آموز در شبانه‌روز به طور متوسط ۶ ساعت را برای رفتن به مدرسه، ۴ ساعت را برای مطالعه و انجام تکالیف درسی و ۸ ساعت را برای خواب و تغذیه صرف کند، باز هم ۶ ساعت وقت فراغت خواهد داشت که اگر این ۶ ساعت را در نه ماه تحصیلی و ۲۰ میلیون نفر ضرب کنیم رقم بسیار بزرگی خواهد شد.

(ج) در مقایسه با سایر کشورها ما دارای بیشترین اوقات فراغت و تعطیلات هستیم (تعطیلات تابستان، نوروز، مناسبت‌های ملی و مذهبی). با توجه به این نکته اگر برای پر کردن مطلوب و بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان برنامه نداشته باشیم بدیهی است که آنها خود به این کار اقدام خواهند کرد که در آن صورت نیز بدآموزها و مشکلات رفتاری و اخلاقی در پیش خواهد بود. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرمایند: "اگر پدر و مادر به تربیت فرزندان خود اقدام نکنند، روزگار آنها را تربیت خواهد کرد." اما در مورد این که این تربیت چگونه باشد، نمی‌توان خوشبین بود.

(د) در فصل تابستان به لحاظ پاره‌ای از مسائل نظیر تأثیر فصل، آب و هوا، روزهای گرم و طولانی و نوع پوشش افراد، مشکلات تربیتی و اخلاقی بیش از سایر فصول است.

(ه) به لحاظ تاریخی در مقطعی از زمان قرار داریم که آماج بیشترین تهاجم فرهنگی هستیم و

نداشته باشد، آنگاه اوقات فراغت به بیکاری تبدیل می‌شود و بیکاری نیز عموماً سبب افت و جرم‌زاست. انسان بخصوص در ایام نوجوانی و جوانی به علت نیرو و انرژی فوق‌العاده‌ای که در درون خود احساس می‌کند نمی‌تواند به آسانی با مسأله بیکاری کنار بیاید و احتمال ابتلا به انواع انحرافات و کجرویه‌های رفتاری در این دوران وجود دارد. بیکاری بر سلامت جسمانی و روانی اثر منفی دارد.

باید اضافه کرد که اوقات فراغت فقط برای دانش‌آموزان نیست، برای اولیا و بویژه معلمان نیز این اوقات وجود دارد. در طی سه ماه تعطیلی تابستان عموماً معلمان نیز اوقات فراغت زیادی دارند و این ایام فرصت بسیار مناسبی است تا آنان کارکرد و عملکرد یک سال تحصیلی خود را مورد بررسی قرار دهند و با نگاهی تیزبینانه نقاط ضعف و کاستیهای روش تدریس و کار خود را شناسایی کنند و برای رفع آنها کوشا باشند.

### اهمیت اوقات فراغت

اوقات فراغت به دلایل مختلف واجد ارزش بسیار زیادی است که در این جا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

(الف) اوقات فراغت پرارزش‌ترین سرمایه عمر آدمی، مناسب‌ترین شرایط و مطلوبترین موقعیت برای اندیشه و تفکر خلاق و تبلور رفتارهای مطلوب و خوشایند فردی و اجتماعی است. بدون تردید هدایت فکری و حمایت مستمر و مؤثر کودکان، نوجوانان و جوانان در اوقات فراغت، بویژه در تعطیلات نسبتاً طولانی تابستان، نه تنها آسیب‌پذیری اجتماعی و کجرویه‌های اخلاقی آنان را در هر شرایطی به

انجام می‌دهد به منزله پل رابط بین مدرسه و جامعه است و انسان را برای ورود به صحنه اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی جامعه مهیا می‌کند.

### اصول مهم در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت ( فعالیتهای فوق برنامه )

۱- در درجه اول نباید چنین تصور کرد که فعالیتهایی که انسان در اوقات فراغت انجام می‌دهد نیازی به هیچ‌گونه برنامه و هدفی ندارند، بلکه این‌گونه فعالیتها نیز زمانی اثربخش و مثمرتر خواهند بود که از برنامه و هدفی برخوردار باشند.

۲- در فعالیتهایی که برای اوقات فراغت تدارک دیده می‌شود باید به انتظارات، علایق، نیازها و سطح رشد دانش‌آموزان توجه کرد تا هم برای آنها جذاب و هم مطابق با آرزوها و خواسته‌هایشان باشد.

۳- در انتخاب مرییان فعالیتهای فوق‌برنامه و فرهنگی و هنری باید دقت لازم به عمل آید. شایسته است که این مرییان از ویژگیهایی چون توانایی برقراری ارتباط و رابطه‌ی حسنه با نوجوانان و جوانان، رازداری، فروتنی و گشاده‌رویی برخوردار بوده، با فعالیتهای فوق برنامه، فنون تغییر رفتار و مدیریت فعالیتهای گروهی آشنا و در کار خود مجرب باشند.

۴- به منظور اثربخشی هر چه بیشتر این فعالیتهای مناسب است که هم در حین انجام برنامه‌ها و هم در پایان آنها ارزشیابی به عمل آید. ارزیابی در حین برنامه‌ها سبب دریافت بازخورد و آگاهی از نواقص برنامه و اقدام برای رفع آنها می‌شود و ارزیابی در پایان برنامه‌ها نیز سبب کسب تجربه و آگاهی برای برنامه‌ریزی و

مخاطب اصلی این تهاجم نسل نوجوان و جوان است. مقابله با تهاجم فرهنگی عمدتاً از طریق فرهنگی امکان‌پذیر است که آن هم مستلزم برنامه‌ریزی فرهنگی غنی و پربار است. نسل نوجوان و جوان با توجه به خصوصیات سنی خود به دنبال مُد، تنوع، هیجان و جذابیت است و اگر مسئولان و مرییان کشور ما نتوانند برای گرانباترین اوقات فراغت این قشر عظیم جامعه با توجه به این ویژگیها و علایق برنامه‌ریزی کنند، طبیعی است که این نسل را در مقابل آن تهاجم گسترده و آکسینه نکرده‌اند و بروز هرگونه وضعیتی قابل پیش‌بینی است.

و) در مقایسه با آموزش‌های رسمی، بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند که برنامه‌های ضمنی و آموزشهای جنبی که در فرصت فراغت به دانش‌آموزان ارائه می‌شود بیشتر از آموزشهای رسمی بر آنها تأثیر می‌گذارد. از نظر روان‌شناسی تربیتی دو نوع یادگیری مستقیم و غیرمستقیم وجود دارد. عمده یادگیریهای انسان از نوع غیرمستقیم است. در واقع اگر قرار بود که معلومات و اطلاعات انسان فقط از طریق مشاهده و تجربه مستقیم به دست آید، در آن صورت میزان دانش و دانستنی‌های وی بسیار اندک بود. یادگیری غیرمستقیم در مقایسه با یادگیری مستقیم از پایداری بیشتری نیز برخوردار است و دیرتر فراموش می‌شود. با توجه به این که نوع یادگیری انسان در آموزشهای رسمی از نوع مستقیم و در اوقات فراغت و فعالیتهای غیررسمی از نوع غیرمستقیم است، اهمیت اوقات فراغت بیشتر روشن می‌شود.

ز) بالاخره اهمیت دیگر اوقات فراغت در این است که فعالیتهایی که انسان در این اوقات



برخوردار باشند و دانش آموزان قدرت انتخاب داشته باشند.

۷- هزینه شرکت در این برنامه‌ها و فعالیتهای بهتر است کم باشد تا همه دانش آموزان بتوانند از آنها استفاده کنند.

۸- بهتر است این فعالیتهای مکمل برنامه‌ها و فعالیتهای درسی دانش آموزان باشند و آنها را با مشاغل و حرف مختلف جامعه آشنا کرده، برای ورود به صحنه جامعه مهیا سازند.

۹- بهتر است فعالیتهایی در این برنامه‌ها گنجانده شود که مستلزم همکاری دانش آموزان باشد، نه رقابت آنها با یکدیگر. با توجه به وجود تفاوت‌های فردی در افراد و با توجه به عوارضی که رقابت در دانش آموزان ایجاد می‌کند و فرد برای پیروز شدن خود باید شکست دیگران را آرزو کند، بهتر است فعالیتهای این گونه برنامه‌ها روح همکاری و مشارکت جمعی را که جامعه نیز بشدت به آن نیاز دارد پرورش دهد و نه روحیه تک روی و

دقت هر چه بیشتر در فعالیتهای بعدی خواهد شد.

۵- بهتر است در این گونه برنامه‌ها از خود دانش آموزان (نوجوانان و جوانان) حداکثر استفاده را کرد و مسؤلیت اداره امور را به آنها سپرد. ویژگی‌هایی که در ابتدا برای نوجوانان و جوانان ذکر شد، یعنی احساس انرژی و توانایی زیاد و بیزار بودن از سکون و توقف، باعث بسترسازی و زمینه‌سازی برای پرورش و آموزش احساس مسؤلیت و تعهد در آنان خواهد شد.

۶- رعایت تفاوت‌های فردی در این برنامه‌ها بسیار مهم و اساسی است. در واقع یکی از تفاوت‌های عمده آموزش و فعالیتهای رسمی با فعالیت‌های غیررسمی در همین است که آموزش رسمی برای همگان مساوی است، حال آن که در این برنامه‌ها هر فردی آنچه را که خود دوست دارد انجام می‌دهد. به همین دلیل ضروری است که این فعالیتهای متنوع لازم



فردگرایی را.

۱۰- بالاخره برای موفقیت در این برنامه‌ها، همکاری همه وزارتخانه‌ها، نهادها، سازمانها و بنیادهای جامعه اعم از وزارت آموزش و پرورش، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، وزارت کار، شورای عالی جوانان، سازمان دانش‌آموزی، سازمان تربیت بدنی، فرهنگسراها، و بویژه همکاری و مساعدت اولیای دانش‌آموزان بسیار ضروری است.

### انواع فعالیتهای مناسب برای اوقات فراغت

فعالتهای مناسب برای اوقات فراغت را به گونه‌های مختلف می‌توان تقسیم کرد. در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان این فعالیتها را به دو دسته آموزشی و تفریحی تقسیم کرد. قبل از ذکر نمونه‌هایی از هر دو فعالیت باید خاطر

نشان ساخت که این تقسیم‌بندی یک تقسیم‌بندی مطلق نیست و برخی از فعالیتهای آموزشی را می‌توان در قالب برنامه‌های تفریحی نیز گنجانند.

نمونه‌هایی از فعالیتهای تفریحی عبارتند از: برگزاری اردوها، انجام مسافرتها و بازدیدهای علمی از موزه‌ها، زیارت اماکن متبرکه و ... نمونه‌هایی از فعالیتهای آموزشی عبارتند از: آموزش شنا، تنیس روی میز، فوتبال، کوهنوردی و سایر ورزشهای مفید، آشنایی با کتابخانه و مطالعه، نمایش فیلمهای علمی و تربیتی، کلاس آموزش قرآن و احکام، کلاسهای تقویتی و تجدیدی، فعالیتهای هنری، نقاشی، خطاطی، طراحی، عکاسی، حصیریافی، سرامیک سازی، سفالگری، تئاتر، نویسندگی، سرودخوانی، روزنامه‌نگاری، آشپزی، گل‌دوزی، خیاطی، کلاسهای زبان، کامپیوتر، کار در مزارع، آشنایی با کارهای صنعتی و



آموزش فنون رزمی و نظامی.

**ارزش یا کارکرد فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند**

ارزش‌ها و کارکردهای مختلفی برای فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان در اوقات فراغت انجام می‌دهند وجود دارد که به اختصار به آن اشاره می‌شود:

**الف ( خلاقیت؛ همان طور که قبلاً گفته شد مطالعات نشان داده است که بیشتر ابداعات و اختراعات در زمان فراغت از افراد سر می‌زند. در این اوقات چون ذهن انسان از سیالی و روانی خاص برخوردار است و حالت الزام، محدودیت و احساس تکلیف کمتری بر آن حاکم است، احتمال بروز خلاقیت و ابتکار افزایش می‌یابد. ضمن این که باید توجه داشت که افراد خلاق معمولاً از وقت خود استفاده مطلوبتری به عمل می‌آورند.**

**ب ( اصلاح رفتار و تعالی شخصیت؛ این اوقات فرصت بسیار خوبی است که انسان خودکاو کند و با مرور تجارب گذشته و برجسته نمودن نکات مثبت و منفی به اصلاح رفتارهای اشتباه خویش پردازد و از این طریق خود را در مسیر تکامل و تعالی قرار دهد.**

**ج ( رشد اجتماعی؛ فعالیت‌های گروهی که در اوقات فراغت انجام می‌شوند فرصتهای بسیار خوبی برای رشد اجتماعی، دوست‌یابی و رهایی از احساس تنهایی و انزوای دانش‌آموزان به حساب می‌آید. بُعد اجتماعی یکی از ابعاد مهم رشد انسان است و از طریق چنین تجاربی است که تکامل می‌یابد. بسیاری از صاحب‌نظران و روان‌شناسان ارتباط نداشتن با دیگران و احساس تنهایی را هسته مرکزی**

بسیاری از ناراحتیها و بیماریهای روانی می‌دانند. غم و رنج جانکاه انسان امروزی احساس تنهایی است. ما با "تن‌های تنها" مواجهیم و تنهایی همواره آفت روح انسان بوده است. فعالیت‌های فوق برنامه، بویژه آنهایی که به صورت گروهی و جمعی هستند، این احساس تنهایی را بر طرف کرده، افزایش تجربه و مهارت اجتماعی انسان را برای برقراری رابطه با دیگران در پی خواهد داشت.

**د ( اوقات فراغت زمان بسیار مناسبی برای تجربه و تمرین مشاغل اجتماعی و آشنایی با آنهاست. بسیاری از دانش‌آموزان در این ایام می‌توانند از نزدیک با نحوه کار پدر و مادر خود و یا بستگان و آشنایان آشنا شوند و از این طریق بتدریج خود را برای انتخاب یک شغل آماده نمایند.**

**ه ( کارکرد دیگر اوقات فراغت، فراهم آوردن شرایطی برای تفریح سالم، تمدد اعصاب و کسب روحیه شاداب و بسا نشاط است. ایمن آرامش و تمدد اعصاب، دانش‌آموزان را برای شروع یک سال تحصیلی و یا فعالیت جدی دیگر آماده می‌سازد.**

**و) بالاخره از کارکردهای دیگر فعالیت‌های فوق برنامه و گروهی یادگیری نظم اجتماعی، رعایت حق و حقوق دیگران و یافتن روحیه مشارکت گروهی و جمعی به جای تکیروی و فردگرایی است.**

**توصیه‌ها:**

۱- اوقات فراغت و غنی ساختن آن یک مسأله ملی نظیر اشاعه فرهنگ بهداشت عمومی و سوادآموزی است و لذا بسیج همگانی و همه‌جانبه و ملی را می‌طلبد. تنها

موجود آنان که ناشی از فقدان ارتباط رسمی با مربیان و معلمان مدارس است فرصت کافی در نظر بگیرید و اوقات فراغت را به معنای رها کردن فرزندان به حال خود تلقی نکنید، بلکه این را یک فرصت غیررسمی بدانید و از آن به نحو مطلوب استفاده نمایید.

ب) به منظور جذب و جلب نوجوانان در درون خانواده، ایجاد جذابیت در محیط زندگی شرط لازم است و برای این مهم والدین باید در بالا بردن سطح نشاط، شادابی و سرور فرزندان سهمی به سزا داشته باشند.

ج) از عواملی که در اوقات فراغت فرزندان بیشتر مؤثر است، معاشرت‌ها و مصاحبت‌های دوستانه است. این بخش از زندگی فرزندان بسیار حائز اهمیت است و در خور آن است که از نظارت و کنترل والدین به دور نباشد، البته نظارتی که توأم با اعتماد باشد.

د) پوشش فرزندان و کل اعضای خانواده، بویژه در ایام تابستان چه در درون خانواده و چه بیرون از خانواده باید مناسب باشد تا زمینه تحریکات غریزی را فراهم نکند.

ه) تنها گذاشتن فرزندان در منزل به بهانه دید و بازدید یا مسافرت، به مصلحت آنان و خود خانواده نیست. احساس تنهایی در منزل زمینه‌های روحی و فکری نوجوانان را برای ورود به وسوسه‌های شیطانی مساعد می‌نماید.

و) ورزش یکی از روشهای مناسب برای تخلیه انرژی است، توان فرزندان را برای مقابله با مشکلات افزایش می‌دهد و در آرامش روحی آنها مؤثر است. لذا باید از آن حداکثر استفاده را برد و آنها را برای انجام ورزشهایی که در منزل و یا بیرون از منزل امکان‌پذیر است، تشویق کرد.

ز) تنظیم مسافرتها، حتی مسافرتها یک

نمی‌توان از یک وزارتخانه و یا نهاد خاص انتظار داشت که متولی این کار باشد و بتواند در این امر موفق شود؛ آنچه محرز است این است که اوقات فراغت نسل نوجوان و جوان از اولویت فرهنگی برخوردار است و مشارکت و مساعی تمام وزارتخانه‌ها، نهادها و بنیادها را طلب می‌کند. البته در این میان وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، فرهنگ و ارشاد اسلامی، فرهنگ و آموزش عالی و وزارت کار و امور اجتماعی و نیز سازمان تربیت بدنی و شهرداریها از اهمیت و نقش بیشتری برخوردارند. برنامه‌ریزی، بسترسازی و آماده ساختن شرایط و فرصتهایی برای نوجوانان و جوانان به منظور استفاده بهینه از اوقات فراغت بر عهده مسؤولان و برنامه‌ریزان است. سازمان صدا و سیما نیز دو نقش اساسی در این مورد دارد. یکی این که با غنی‌سازی برنامه‌های خود و تهیه برنامه‌هایی که برای نوجوانان و جوانان از نظر شکل و محتوا از جذابیت لازم برخوردار باشد و بخشی از اوقات فراغت این قشر عظیم را به نحو مطلوب و آموزنده پُر کند. دوم آن که هم نیازها، علایق و انتظارات نوجوانان و جوانان را به گوش مسؤولان مربوط برساند و هم فضا سازی فرهنگی و تبلیغ لازم را برای اجرای برنامه‌هایی که مسؤولان تدارک می‌بینند، انجام دهد.

۲- از آن جا که در این میان خانواده‌ها تماس مستقیم با نوجوانان و جوانان خود داشته، بار اصلی مسؤولیت بر عهده آنهاست و بویژه با تعطیل شدن مدارس دغدغه و حساسیتشان به طور طبیعی افزایش می‌یابد، نکاتی را در مورد نقش و وظیفه دشوار آنها متذکر می‌شویم:

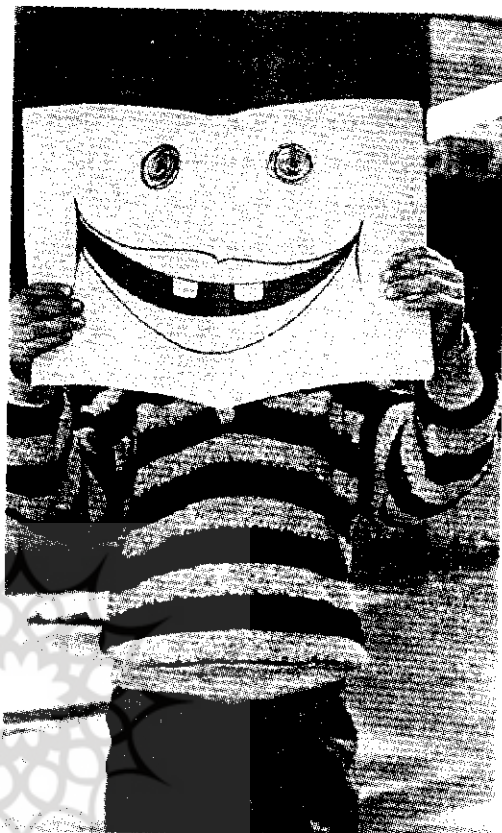
الف) برای فرزندان خود و رفع خلاءهای

روزه در آرامش روحی و جسمانی فرزندان بسیار مؤثر است، بویژه اگر این مسافرتها توأم با انس با طبیعت باشد.

ح) شرکت دادن فرزندان در مجالس و محافل مذهبی در شکل‌گیری احساسات و بینشهای مذهبی آنها بسیار مؤثر است.

ط) استفاده بیش از حد از تلویزیون ممکن است دارای عوارضی باشد. از مهم‌ترین عوارض آن این است که رابطه عاطفی و کلامی میان اعضای خانواده را کم می‌کند و این خود سبب بروز مشکلاتی خواهد شد. در برخی از خانواده‌ها تلویزیون بیش از هر یک از اعضای خانواده حرف می‌زند.

ی) بالاخره والدین گرامی باید از مناسب بودن محیط اخلاقی و رفتاری کلاسهای ایام فراغت اطمینان لازم را داشته باشند وگرنه ممکن است زحمات آنها نتیجه لازم را در پی نداشته باشد.



#### منابع:

۱- بیابانگرد، اسماعیل: روان‌شناسی نوجوانان، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۶.

۲- بیابانگرد، اسماعیل: راهنمای والدین و معلمان در تربیت و آموزش کودکان، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۷.

۳- شرفی، محمد رضا: بهره‌گیری نسل جوان از اوقات فراغت، نشریه رهنما، تهران، ۱۳۷۵.

4-DUSEK, J.B. ADOLESCENT DEVELOPMENT AND BEHAVIOR, PRENTIC HALL, INC, 1987.

5- NORMAN, A., ADOLESCENT PSYCHOLOGY (A DEVELOPMENTAL VIEW ). SPRINTHALL W. ANDREW COLLINS, 1993.

# کودکی که به هیچ کس شبیه نیست

کوجولوی تازه به دنیا آمده درست مانند کودکی اوست و یا عین خود اوست. گاهی این مسأله چنان اهمیت پیدا می‌کند که توجه تمام افرادی را که برای دیدن والدین کودک نورسیده و تبریک گفتن برای تولد او آمده‌اند، به خود جلب می‌کند و مادر و پدر کودک نیز مدام می‌پرسند:

"خوب، به نظر شما این کوجولو شبیه کدام یک از ماست؟ به پدرش رفته یا به مادرش؟" و از این که بشنوند به "تو" رفته است، بسیار خوشحال می‌شوند.

اما مشاوران بارها در اتاق مشاوره شاهد بوده‌اند پدر و مادر کودکی که ضایعه‌ای حسی - حرکتی - ذهنی دارد (عقب مانده، نیمه بینا، نابینا، نیمه شنوا، ناشنوا، معلول حرکتی، مبتلا به بیماریهای خاص و...)، به محض مراجعه، اولین جمله‌ای که می‌گویند این است: "این کودک اصلاً شبیه ما نیست. این از ما نیست. ما بچه این طوری نداشته‌ایم..."

به یاد دارم از پدری که همراه یک کودک مبتلا به "سندرم دان" (منگول) مراجعه کرده بود، به منظور پیشینه‌کاوی پرسیدم: "خوب، آقا چند فرزند دارید؟" او در جواب گفت: "۹ فرزند دارم و این آخری است. ما از این مسائل نداشته‌ایم. من ۵۵ ساله هستم و خانمم ۴۶ ساله است. حتماً در بیمارستان طفل را عوض کرده‌اند. از همان لحظه‌ای که این بچه را دیدم حاضر نبودم او را از بیمارستان تحویل بگیرم." و بعد نگاهی به کودک کرد و ادامه داد: "اصلاً شبیه ما نیست. شکل و قیافه‌اش هیچ شباهتی به ما و اعضای خانواده ما ندارد..."

اما یک کودک منگول جز به کودک منگول دیگر به چه کسی شبیه است؟

صدیقه پورکار



شاید بارها شنیده باشید که پس از تولد یک نوزاد، اولین سؤالی که مطرح می‌شود این است که نوزاد کوجولو به چه کسی شباهت دارد؟ هر کس در این زمینه نظری دارد و دنبال ردپای تشابهی هر چند کوچک برای تأیید حدس خود می‌گردد. هر کس می‌خواهد اثبات کند که

اجتماعی محل آسایش والدین کودکان معلول می‌شود و از شرم آن که مبادا ناخواسته گناهی مرتکب شده باشند، کودکان خود را مخفی می‌کنند تا در انظار دیگران مورد شماتت قرار نگیرند و انگشت‌نمای عام و خاص نشوند.

کودک معلولی که ضایعه نخاعی داشت به من می‌گفت: "خانم، مادرم هر بار که مرا نگاه می‌کند می‌گرید و می‌گوید: خدایا آخر من چه گناهی کرده‌ام؟ خانم، شما می‌دانید که مادرم چه گناهی کرده که من فلج شده‌ام؟"

شایان ذکر است که بررسی علل معلولیت، عقب‌افتادگی، بیماری‌های خاص،... و چاره‌اندیشی و ایجاد امکانات لازم برای پیشگیری و درمان معلولیت کار شایسته‌ای است ولی پی‌جویی علت به منظور مقصر قلمداد کردن یک فرد و بار گناهی ناکرده را بر دوش کسی گذاردن با هیچ عقل سلیمی سازگار نیست.

کودکان معلول، اهم از آن که به علل ارثی دچار ضایعه حسی-حرکتی-ذهنی شده باشند یا به دلیل محیطی، آنچه اهمیت دارد این است که:

○ آنان انسان و آفریده خداوند هستند و هر چه خدا بیافریند نشانه تدبیر و حکمت اوست.

○ این کودکان آزمونی دیگر برای کسانی هستند که پرورش آنان را به عهده می‌گیرند.

○ این کودکان آیاتی برای تذکر هستند تا ما انسانها به یاد داشته باشیم که سلامت خود را مدیون الطاف الهی هستیم و قدر این نعمت بزرگ را بیش از پیش بشناسیم.

○ و سرانجام ما کودکانی که "به هیچ کس شبه نیست" همان رفتاری را داشته باشیم که با کودکان دیگر داریم.

احساس گناه ناشی از تولد کودکی که هیچ کس منتظر آمدنش نبوده است، هیچ کس از بودنش خوشحال نیست و هر کس چاره‌ای جز تحمل او ندارد، سبب می‌شود که عده‌ای برای جبران این احساس بد دست به حمایت افراطی بزنند، تا جایی که همه زندگی‌شان را وقف کودکی می‌کنند که به هیچ کسی شبیه نیست ولی نیاز به کمک همه دارد.

عده‌ای دیگر با سپردن کودک خود به مراکز نگهداری، او را طرد می‌کنند و یا با نادیده گرفتن حق آموزش و پرورش کودک، او را از طبیعی‌ترین حقوق اولیه هر انسان محروم می‌سازند. زیرا چنین تصور می‌کنند که صرف وقت و هزینه مالی برای آموزش کودکی که نمی‌تواند در خدمت به جامعه مثمرتر باشد، کار بیهوده‌ای است.

چه بسیارند پدران و مادرانی که با هم یا به طور جداگانه از مشاوران در اتاق مشاوره می‌پرسند: "چرا من؟ چرا کودک من؟ چه کسی مقصر است؟" و زمانی که از شرایط قبل از تولد، هنگام تولد و پس از تولد نوزاد برایشان سخن می‌گوئیم، باز می‌پرسند: "من چه خطایی کرده‌ام که باید مستوجب چنین عقوبتی باشم؟ مشکل متوجه کدام یک از ماست، من یا همسرم؟"

فرهنگ اجتماعی نیز عامل دیگری است که به این مشکل دامن می‌زند. عده‌ای در پی کینه‌توزی‌هایی که حتی ارزش بررسی کردن و ادامه دادن ندارند، به زخم زبان می‌پردازند و احساس گناه والدین کودک معلول را دو چندان می‌کنند و برخی دیگر نیز با تمسخر و استهزا دل والدین کودک معلول را به درد می‌آورند؛ تا جایی که این باور و برخورد

## از میان نامه‌های شما

اولیا و مریبان شهرستان خوی ارائه می‌شود، غیرمنصفانه بودن نظر نویسنده نامه را می‌رساند. جا داشت که ایشان هرگونه تردیدی در این خصوص را مورد بررسی قرار می‌دادند تا مستندات لازم در آن مورد به دست می‌آمد و در صورتی که پس از بررسی آمار به یقین می‌رسیدند آن‌گاه نظر خود را در مورد فرمالیته بودن آمار اظهار می‌داشتند.

۳- اشاره عمومی و غیرمستند به غیبت بیش از حد دانش آموزان، مشکلات روحی و روانی، عدم جو سالم عاطفی، کلیشه‌ای بودن کارها، عدم خلاقیت و ابتکار، افت تحصیلی زیاد و صدها مشکل دیگر در مدارس و آن‌گاه مربوط ساختن آن به عدم هماهنگی و عدم ارتباط میان خانه و مدرسه، اظهار نظری غیرمستند و بدون اتکا به آمار و تحقیق و بررسی است و حتی اگر هم موارد فوق با آمار و به طور مستند نیز مطرح می‌شد، باز هم نمی‌توان مشکلات مربوط را به طور کلی ناشی از عدم هماهنگی و عدم ارتباط میان خانه و مدرسه قلمداد کرد.

۴- نویسنده محترم نامه اشاره فرموده‌اند که دهها کارشناس ارشد علوم تربیتی فرصت‌های اضافی خویش را در منشی‌گری امتحانات صرف می‌کنند و در همین حال دبیران ادبیات و دیگر رشته‌ها که فاقد زمینه لازم در تعلیم

در بازگشت به نامه آقای خداوردی عزیزاده، مشاور نظام جدید دبیرستانهای شهرستان خوی که پس از چاپ مقاله "فصل طلایی مشارکت" در مجله پیوند دی ماه ۷۷، به دفتر مجله ارسال شده بود و ضمن آن نگارنده محترم نامه مطالبی را در خصوص وضعیت انجمن‌های اولیا و مریبان در شهرستان خوی مطرح نموده بودند، لازم است توضیحاتی در این زمینه به اطلاع نویسنده محترم نامه و خوانندگان گرامی پیوند برسد.

۱- اشاره نویسنده نامه به امر گسترش مشارکت مردمی در انجمن‌های اولیا و مریبان سراسر کشور که موجب خوشحالی ایشان گردیده است، جای قدردانی و سپاسگزاری دارد و نظر جناب آقای عزیزاده را به شمه‌ای از فعالیت‌های انجام شده در شهر خوی که در پایان این مرقومه بدان اشاره خواهد شد جلب می‌کنیم که حکایت از تعمیم این مشارکت در شهر ما دارد.

۲- اشاره نویسنده محترم نامه به فرمالیته بودن آمار و ارقامی که در خصوص انجمن‌های

عملکرد انجمن‌های اولیا و مربیان شهرستان خوی از نظر گرامی خوانندگان محترم می‌گذرد:

۱- تعداد مدارس دارای انجمن اولیا و مربیان ۲۲۰ باب است و بالغ بر ۷۵۲۲۲ نفر دانش‌آموز در این شهرستان مشغول تحصیل هستند.

۲- مدرسان آموزش خانواده که دارای گواهی‌نامه از سازمان مرکزی بوده، با ما همکاری می‌کنند، ۱۳ نفر هستند و تعداد ۱۱۰ دوره آموزش خانواده در طول سال تحصیلی تشکیل گردیده و نیز با مجوز اداره کل، ۲ دوره نیز تحت عنوان " جوانان و تشکیل خانواده " برگزار شده است.

۳- انجمن‌های اولیا و مربیان مدارس این شهرستان هر ۱۵ روز و حداکثر هر ماه تشکیل جلسه می‌دهند و بر طبق برنامه کار ارسالی و دستورالعمل‌ها فعالیت می‌کنند.

۴- رئیس، معاونان محترم و مسئولان شعبات اداره در جلسات انجمن‌های اولیا و مربیان شرکت می‌کنند و تصمیمات اتخاذ شده در جلسات پیگیری می‌شود.

۵- احداث و تأسیس مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ارائه خدمت در زمینه عکاسی ویژه دانش‌آموزان و اختصاص عینک فروشی برای دانش‌آموزان بی‌بضاعت از جمله اموری است که با همیاری و همکاری شورای انجمن اولیا و مربیان صورت گرفته است.

۶- تشکیل جلسات توجیهی و قدردانی از انجمن‌های اولیا و مربیان در همایش هفته پیوند و روز جهانی خانواده.

۷- برگزاری گردهمایی برای اولیای شرکت کننده در کلاس‌های آموزش خانواده و ترتیب

ترتیب هستند، کلاس‌های آموزش خانواده را اداره می‌کنند. آنچه ما در مورد مدرسان آموزش خانواده در شهرستان خوی اطلاع داریم این است که آنان دارای مجوز رسمی از سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان می‌باشند که برای احراز آن هم برخورداری از شرایط ویژه‌ای لازم است. چنانچه نویسنده گرامی نامه برای این مطلب خود استنادات و شواهد خاصی دارند می‌توانند با ارائه آن به سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان و یا نماینده انجمن در شهرستان خوی موجبات اصلاح کار را فراهم نمایند.

۵- نویسنده گرامی نامه مرقوم داشته‌اند که در شهرستان خوی کارشناسان ارشد مدیریت به تدریس سایر دروس یا خدمت در پست‌های دیگر مشغولند و اکثر مدیران از رشته‌های معارف اسلامی، ادبیات و غیره هستند. اولاً این قضاوت کلی باید مستند و منصفانه باشد. ثانیاً مدیران محترمی که دارای مدارکی در رشته‌های معارف اسلامی، ادبیات و غیره هستند، هیچ معلوم نیست که در هنر مدیریت و اداره مطلوب آموزشگاه خود از مدیران دارای کارشناسی ارشد مدیریت ضعیف‌تر باشند. این موضوع باید مورد بررسی و تحقیق قرار گیرد و در صورت صحت امر به قاعده صورت گیرد.

۶- اولین شرط مشارکت که نویسنده محترم نامه در مورد تحقق آن در جامعه اسلامی اظهار امیدواری نموده‌اند آن است که با سعه صدر، شکیبایی، انصاف و عشق به مشارکت در انجام کارها دست در دست هم بگذاریم و با حمایت یکدیگر کارهای سخت را به انجام برسانیم، به امید آن روز.

در این قسمت اطلاعاتی در مورد نحوه



ارزشمند انجمن‌های اولیا و مربیان شهرستان  
خوی قدردانی می‌نماید.

مختاری

رئیس اداره آموزش و پرورش خوی

## اسامی برندگان مسابقه " همگام با آموزش خانواده "

### برندگان بهترین خاطره

- ۱- فاطمه گلخنی - استان فارس - شهرستان  
فیروزآباد
- ۲- ذبیح‌الله رنجبر - استان فارس - بوانات -  
سرجهان
- ۳- شیخ علی کرمی - استان کرمانشاه -  
کرمانشاه - ۱
- ۴- پرویز قنبری - استان آذربایجان غربی -  
خوی

### برندگان بهترین توصیه

- ۱- تیمور خزلی - استان کرمانشاه - شهرستان  
قصرشیرین
- ۲- محمد خالدی مکی - استان کرمانشاه -  
شهرستان پاوه

### برندگان بهترین تجربه

- ۱- اختر میرزایی - استان کرمانشاه -  
شهرستان اسلام‌آباد غرب

دادن میزگرد پرسش و پاسخ با حضور مدرسان  
آموزش خانواده .

۸- همکاری و همیاری انجمن‌های اولیا و  
مربیان برای توسعه فضاهای آموزشی و  
نمازخانه‌های مدارس با خیرین مدرسه‌ساز و  
شوفاژکاری مدارس .

۹- احداث یک باب مدرسه ۶ کلاسه توسط  
یکی از اعضای انجمن به نام آقای دکتر میرکمال  
فتاحی و همکاری انجمن اولیای دبستان قدس و  
احداث مدرسه ۵ کلاسه و ...

۱۰- همکاری اعضای انجمن اولیا در  
خصوص دستورالعمل حساب ۲۰۲۰ قبوض  
هدیه به مدرسه و جمع‌آوری مبلغ  
۳۱۰۴۵۶۰۰۰ ریال در سال تحصیلی جاری .

۱۱- ارتباط فعال انجمن‌ها با نهادها،  
سازمانها و افراد خیر و کمک به دانش‌آموزان  
بی‌بضاعت در حد وسع .

۱۲- استفاده از تخصص‌ها و مهارت‌های اولیا  
و نظر ناظرین هماهنگ کننده در مدارس شهر .

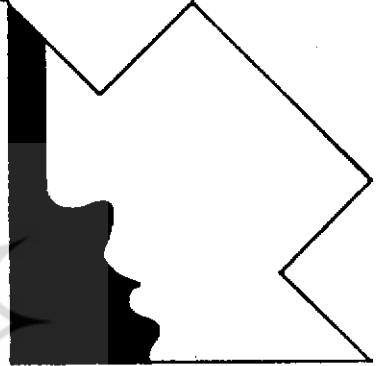
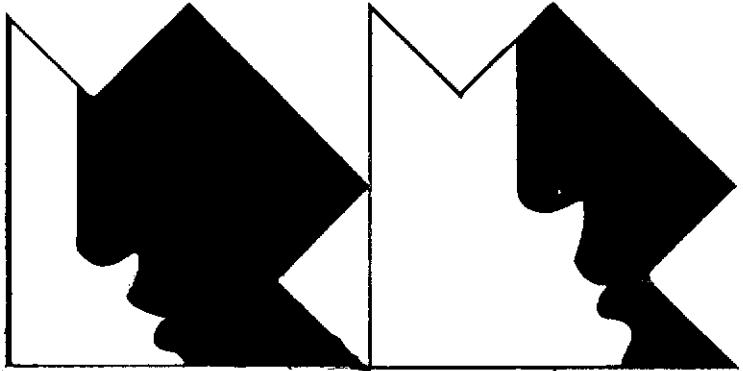
۱۳- اشتراک مجله آموزشی - تربیتی پیوند  
در سال جاری به تعداد ۱۲۷۱ جلد .

۱۴- فعالیت اعضای انجمن در خصوص  
ضرورت سوادآموزی و ریشه‌کنی بی‌سوادی  
در جامعه اسلامی .

۱۵- نظارت برحسب انجام خدمات  
رفتو آمد دانش‌آموزان بر طبق دستورالعمل  
(بالغ بر ۱۵۰۰ نفر دانش‌آموز از سرویس  
استفاده می‌کنند).

در خاتمه ضمن آرزوی موفقیت برای همه  
دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت، از خدمات

# مشاوران پیوند پاسخ می دهند



زیر نظر دکتر غلامعلی افروز

بزرگتر از من ازدواج کرده‌اند و به طور مستقل زندگی می‌کنند. بنده دارای مدرک کارشناسی در رشته زبان انگلیسی هستم و به عنوان دبیر در آموزش و پرورش شهرمان مشغول خدمت می‌باشم.

خواهش بنده از شما این است که درباره ازدواج و مسائل مختلف آن از قبیل انتخاب

آقای صادق از شهرستان نور

خدمت متخصصان، استادان و مشاوران پیوند سلام و خسته نباشید عرض می‌کنم. من پسری بیست و نه ساله هستم که با دو برادر و یک خواهر کوچکتر از خودم در کنار پدر و مادرم زندگی می‌کنم. سه برادر و یک خواهر

ازدواج است. اگر شخصی در شرایطی که می‌تواند ازدواج کند، عمدتاً و بی هیچ دلیلی نخواهد ازدواج نماید و احساس ازدواج‌گریزی و جودش را فراگیرد، لاجرم ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی بر وجودش حاکم خواهد شد.

به طور کلی در فرهنگ اسلامی امر ازدواج مستقل از فرایند تشکیل خانواده و "فرزندآوری" است، هر چند که ازدواج مقدمه لازم آن است. یعنی هر فردی که به بلوغ جنسی و رشد زیستی نایل شده باشد، از کفایت فکری، رشد عقلانی و سلامت روانی برخوردار بوده و قابلیت تعهد و مسؤلیت‌پذیری خانوادگی و اجتماعی را داشته باشد می‌تواند و بایسته است که در اولین فرصت مطلوب، زوج خود را انتخاب نماید، ولو این که از نظر اقتصادی در وضعیت قابل قبولی نباشد، تحصیلات خوبی نداشته باشد و فاقد مسکن مستقل هم باشد. چرا که ازدواج و انتخاب زوج، مستقل از تشکیل خانواده و امر فرزندآوری است. تشکیل خانواده‌ای مجزا و مستقل می‌تواند بعدها و به تدریج صورت پذیرد و زوجین زمانی که قابلیت‌های بیشتری را احراز نمایند و کفایت‌های پدری و مادری را در خود بیابند می‌توانند با اندیشه فرزندآوری، با برنامه‌ریزی و حسن تدبیر از خالق مهربان طلب فرزند نمایند.

شما برادر عزیز می‌توانید زوج خود را به شایستگی انتخاب نمایید. اساس و ملاک همسرگزینی در هدف از خلقت و هدف از بعثت و هدف از ازدواج در فرهنگ قرآنی ملحوظ است. یعنی انسان با ازدواجش باید به آرامش روان، کمال عقلانی و فلاح و رستگاری

همسر و چگونگی آن، شرایط یک ازدواج موفق و ... مرا راهنمایی بفرمایید تا بتوانم در زندگی، شغل و ادامه تحصیل، فردی موفق باشم. البته نظر خود من این است که دختری را برای همسری انتخاب کنم که همکار من بوده، چند سال کوچکتر از من باشد. آیا چنین نظری درست است یا خیر؟ سؤال دیگر من این است که در شهرستان خودم به کجا می‌توانم مراجعه کنم و مشکلاتم را بیشتر با آنها در میان بگذارم تا مرا راهنمایی کنند؟ همچنین در صورت امکان کتابی در زمینه چگونگی انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق به بنده معرفی فرمایید. از راهنمایی شما بسیار سپاسگزارم.

برادر محترم، جناب آقای صادق

شما هم سلام گرم و صمیمانه یاران پیوند را پذیرا باشید. از نامه صمیمانه و صادقانه شما برادر عزیز سپاسگزاریم. در واقع آنچه شما مرقوم فرموده‌اید بخشی از آمال و آرزوهای بسیاری از جوانان خوب کشورمان همچون شما برادر محترم می‌باشد.

ازدواج یک امر فطری و عرشی است. خالق متان همه پدیده‌ها، جمادات، نباتات، گیاهان، حیوانات و انسان‌ها را زوج می‌آفریند. به سخن دیگر جز ذات احد و اقدس خداوندی که "لم یلد و لم یولد و لم یکن له کفو احد" است، برای همه مخلوقات در گستره هستی کفوی و زوجی مقدر است.

هدف از ازدواج در منظر فرهنگ قرآنی رسیدن به آرامش روان و سکینه قلبی و نیز به فلاح است. همه انسان‌ها نیازمند آرامش روان و نشاط درون هستند و در برهه‌ای از حیات، انسان در نیل به آرامش وجود و حفظ آن نیازمند

انجام آزمایش‌های کروموزومی صاحب فرزند شوند.

برای انتخاب همسر مطلوب خودتان بهتر است با افراد موفق و مورد اعتمادی که شما را خوب می‌شناسند، از بستگان نزدیک، معلمان و مدیران مجرب، موفق و محبوب و امانان مساجدی که با ایشان آشنایی دارید بیشتر مشورت نمایید و با بررسی و تحقیق لازم، به خداوند توکل کنید.

ان شاءالله با انتخاب زوجی با ایمان که وجودش مملو از آرامش درون و امنیت خاطر باشد، بستر مطلوبی برای رشد و اعتلای وجود، موفقیت‌های علمی، خلاقیت‌های ذهنی و خوشبختی واقعی در دنیا و سعادت‌مندی اخروی برایتان فراهم گردد.

همچنین مطالعه کتاب " روان‌شناسی خانواده، همسران برتر " و کتاب " آئینه ازدواج و روابط همسران " که از انتشارات سازمان مرکزی اولیا و مربیان است می‌تواند مفید واقع گردد. موفق باشید.

دنیوی و اخروی نایل گردد. پرواضح است که اهل ایمان، آنان که از سویدای دل مؤمن هستند، وجودشان پسر از آرامش است و می‌توانند آرامشگر خوبی برای همسر خود باشند. دختران با ایمان و پاک وجودشان منبع آرامش است و باید باشد. و پسران با ایمان و پاک نیز بهترین زوج برای دختران مؤمن و وارسته هستند.

سن، تحصیلات، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، هیأت ظاهر، جاذبه‌های فکری و رفتاری فرد می‌تواند در انتخاب همسر مورد توجه باشد، اما اصلی‌ترین ملاک همان قابلیت آرامشگری و همراهی در طریق رستگاری و فلاح است.

تفاوت سنی عامل چندان قابل ملاحظه‌ای نیست، آنچه در ارتباط با سن خانم‌ها مورد توجه است، مسأله فرزندآوری است که مطلوب‌ترین سن فرزندآوری با حداقل آسیب‌پذیری در بین خانم‌ها، در محدوده سنی ۲۳ تا ۳۴ سال است و بعد از حدود ۳۵ سالگی خانم‌ها می‌توانند با احتیاط بیشتر و عنداللزوم

## اطلاعیه

نسخه الکترونیکی ماهنامه آموزشی - تربیتی پیوند بر روی سایت  
BBS و WEB شبکه اطلاع‌رسانی " دانا " (دانشگاه امام حسین  
علیه‌السلام) موجود است.

شماره‌های تماس با شبکه: ۱۶-۰۹۷۱۳-۷۳

شماره تماس: ۷۳۲۸۵۳۶

# تخریب‌گرایی علل و راههای پیشگیری

علی رضا ملازاده



اشاره:

تخریب‌گرایی<sup>۱</sup> پدیده‌ای است دیرینه که در سالهای اخیر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. در اثر این پدیده آسیبهای فراوان و گاه جبران ناپذیری به وسایل عمومی نظیر اتوبوسها، باجه‌های تلفن، وسایل موجود در مدرسه، اداره و ... وارد می‌شود. از آن جا که میلیون‌ها دانش‌آموز با امکانات مالی محدود آموزش و پرورش در ایران به تحصیل می‌پردازند، لازم است به طرق ممکن جلوی این پدیده و تخریب وسایل مدارس گرفته شود. با شناسایی علل، انگیزه‌مرتکبین و چگونگی پیشگیری، می‌توان از نابودی بیت‌المال در مدارس جلوگیری کرد. مقاله ذیل به همین منظور ارائه می‌شود.

### تفاوت‌های جنسیتی

تحقیقات مختلفی که در کشورهای متعدد انجام شده است نشان می‌دهد که زنان نسبت به افراد آشنا پرخاشگری کمتری نشان می‌دهند، قدرت همدلی بیشتری دارند و از پرخاشگری بیشتر مضطرب می‌شوند. از سوی دیگر این تفاوت‌ها رو به کاهش بوده، مواردی مثل ارتکاب جرم و بزه بین افراد دو جنس در غرب رو به افزایش است. هر ساله عدّه مجرمین دختر و پسر بالاتر می‌رود و زنان نیز مثل مردان اقدام به مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی می‌کنند و متصدی شغل‌های خشن‌تری چون رانندگی ماشین‌های سنگین می‌شوند (برکوتیز، ۱۳۷۲).



### تحقیقات انجام شده

تخریب‌گرایی به صورت متنوع و متعدد و به وسیله ابزارهای گوناگون مثل چاقو، تیغ، نوک خودکار، مواد آتش‌زا و ... صورت می‌گیرد. این پدیده تنها مختص جوامع صنعتی نیست و در مناطقی که شهرنشینی رو به توسعه بوده و نوعی ناهمگونی بافت جمعیت در آنها به وجود آمده است، به وفور دیده می‌شود. همچنین در جوامعی که بر اثر افزایش جمعیت، دگرگونی در نظام ارزش‌های آنها صورت گرفته، این پدیده بیشتر روی می‌دهد.

تفاوت‌های بین زن و مرد در زمینه پرخاشگری و تخریب‌گرایی، ممکن است ناشی از تفاوت‌های زیستی باشد. مطالعات در مورد نقش ترشحات غدد داخلی در پرخاشگری، موجب ارتباط آن با جنسیت شده است. بر طبق یک بررسی انجام شده این نتیجه به دست آمد که ترشحات تستوسترون در رفتار جنگجویانه مؤثر است (خدبوی، ۱۳۷۲).

در تحقیق انجام شده در ایران، بین رفتارهای تخریب‌گریسانه دختران و پسران دانش‌آموز تفاوت معنادار دیده شد. در مدارس راهنمایی و دبیرستان، پسران بیشتر از دختران به تخریب تجهیزات مدرسه مثل دیوار، نیمکت و ... می‌پردازند. نوع‌کنده‌کاری‌ها و نوشته‌هایی که روی نیمکت و دیوار مدارس پسرانه است، بیشتر حاوی مطالب خشن و جنسی نسبت به مدارس دخترانه است. در مجموع در مدارس راهنمایی و دبیرستان ضررهای مالی تخریب‌گرایی شدیدتر از مدارس دخترانه است.

در کشورهای غربی آمارهای زیادی درباره خسارات وارد شده توسط تخریب‌گرایان وجود دارد، برای مثال شرکت ملی راه آهن فرانسه در سال ۱۹۸۹ بالغ بر ۲۰ میلیون فرانک صرف بازسازی و مرمت خرابکاریها و تخریب‌ها کرد. بر طبق گزارش شرکت اتوبوس‌رانی پاریس، سالانه پنج هزار شیشه اتوبوس در اثر اعمال تخریب‌گرایانه از بین می‌رود. روزنامه لوموند فرانسه در گزارشی هزینه‌های ناشی از تخریب‌گرایی در بخش مخابرات، بخصوص تلفن‌های عمومی را تنها در منطقه پاریس سالانه بیش از دوست میلیون فرانک برآورد کرده است. کمیته سنای آمریکا نیز در سال ۱۹۸۵ اعلام کرد که بیشترین اعمال تخریب‌گرایانه در مدارس این کشور انجام می‌گیرد (خسارتی حدود پانصد میلیون دلار). کشورهای مثل دانمارک، انگلیس، کانادا و ... آمار و تحقیقات مشابهی در این مورد داشته‌اند.

## تفاوت‌های سنی نوجوانان به دلیل مسائل و مشکلات دوران بلوغ و آغاز جوانی، رفتارهای پرخاشگرایانه و



دانشگاه بگذرند، تکالیف دینی را انجام دهند، وارد بازار کار شوند و برخی انتظارات دیگر که انجام آن برای نوجوانان و جوانان سرنوشت‌ساز و دشوار است. به این ترتیب طبیعی است که نوجوانان و جوانان بیشتر دچار تنش و اضطراب شوند. همین اضطرابات می‌تواند منجر به بروز رفتارهای تکانه‌ای<sup>۲</sup> و خشونت‌آمیز گردد و به صور مختلف از جمله تخریب‌گرایی متجلی شود. به این ترتیب ما شاهد هستیم که نوجوان مضطرب در پشت نیمکت بی‌قرار است و با نوک کلید یا شیء دیگر به نیمکت آسیب می‌رساند.

خشونت‌آمیز بیشتری از خود بروز می‌دهند. نوجوانی، دورانی پر از تغییرات مختلف و یک مرحله انتقالی مهم است. نوجوانی، بخصوص سالهای اول آن، دوران تغییرات جسمانی، روانی، شناختی و اجتماعی است. در زمانی که نوجوان در حال تجربه تغییرات جسمانی - جنسی دوران بلوغ است، اجتماع از او می‌خواهد مستقل و مسؤولیت‌پذیر باشد، روابطش را با همسالان و بزرگسالان به نحو مناسب تنظیم کند و رفتارهایی بالقوه داشته باشد. در این دوره از نوجوانان خواسته می‌شود درس‌های خود را به خوبی مطالعه کنند، از سد

### انگیزه‌ها و علل

همان‌طور که در مبحث قبلی اشاره کردیم وجود تنش، اضطراب، نیازها و تکانه‌های ارضا نشده نوجوانان باعث می‌شود که آنها برای کاهش تنش<sup>۳</sup> دست به تخریب وسایل بزنند. این اعمال به منزله برون‌ریزی و تخلیه ناکامی و خشم‌های نوجوان است. نوجوانی که در منزل با والدینش درگیری دارد، از نظر مالی در آمدی ندارد، از نظر درسی ضعیف است و ... در یک نقطه به سر حد انفجار می‌رسد. چنین فردی اگر نتواند با روشهای مناسب مثل ورزش و تفریحات سالم به تعادل برسد، دست به تخریب‌های بی‌هدف و تخلیه خشم و عقده‌های خود روی اشیای بی‌جان می‌زند. این تخریب می‌تواند در مدرسه، منزل و ... باشد. بسیاری از نوجوانان هنگامی که با والدین خود اختلاف دارند و والدین به حق یا ناحق به تقاضاهای آنها جواب منفی دهند، دست به تخریب وسایل منزل یا اماکن دیگر می‌زنند. این عمل نوعی جا به جایی خشم از والدین به سوی اشیای منزل است. در یک جلسه مشاوره متوجه شدیم پسری، خشم و کینه‌ای را که نسبت به پدرش داشت با وارد کردن لطمات مالی به وی، مثل ارزان فروختن اجناس مغازه، تشفی می‌بخشید و در نگاه‌داری اجناس سهل‌انگاری می‌کرد.

اداره‌کنندگان امور مدارس شامل مدیر، ناظم و معلمان می‌توانند تداعی‌کننده والدین برای نوجوانان باشند. به این ترتیب اگر فرد احساسات خشمگینانه‌ای نسبت به والدین خود داشته باشد، ممکن است ناهشیارانه این احساسات او متوجه اولیای مدرسه شود. در نتیجه نوجوان احساس می‌کند با لطمه‌زدن به

وسایل مدرسه یا وسایل شخصی کارکنان مدرسه انتقام خود را از بزرگسالان و به نحو ناهشیارانه از والدین خود - کسانی که به او ظلم کرده‌اند - گرفته است. برخی دانش‌آموزان نسبت به کارکنان مدرسه نگرشی منفی و خشم‌آمیز دارند. این نگرش و احساسات منفی می‌تواند در اثر تجارب نامطلوبی مثل درگیری با ناظم مدرسه، گرفتن نمره پایین از یک یا چند درس و غیره ایجاد شده باشد. در اثر این تفکر غلط، دانش‌آموز به صورت ناهشیارانه و برای حفظ اعتماد به نفس خود، ایراد و اشتباهات را متوجه دبیران یا معلمان می‌کند و خود را مبرا از ایراد و اشتباه می‌داند (مکانیسم دفاعی، فرافکنی)<sup>۲</sup>. در مرحله بعد فرد نسبت به این افراد احساس کینه می‌کند و برای گرفتن انتقام دست به تخریب تجهیزات مدرسه یا حتی وسایل شخصی کارکنان مدرسه می‌زند. در همین ارتباط یکی از تخریب‌هایی که شیوع نسبتاً زیادی دارد، لطمه زدن به وسیله نقلیه دبیران و معلمان مدارس است.

علت دیگر تخریب وسایل مدرسه، استفاده نامناسب دانش‌آموزان از تجهیزات مدرسه است. بهترین در، پنجره، وسایل آزمایشگاهی و ... در صورتی که به نحو صحیح از آنها استفاده نشود، دچار فرسودگی و خرابی زود هنگام می‌شوند. بسیاری مواقع کودکان و نوجوانان در حین استفاده از وسایل مدرسه مثل لوازم آزمایشگاه دقت لازم را ندارند یا طرز استفاده صحیح را نمی‌دانند و ناخواسته به وسیله لطمه می‌زنند و به دلیل پنهان‌کاری دانش‌آموزان، مسؤول مربوط مدتی بعد متوجه خرابی وسیله می‌شود.

لطفاً ورق بزنید





یکی از عواملی که باعث رفتارهای تخریب‌گری در نوجوانان می‌شود، روحیه انتقاد و مخالفت‌گری در آنهاست. مخالفت‌گری در بیشتر موارد ناشی از احساس برتری‌جویی و اثبات خود است. نوجوانانی که دارای روحیه مخالفت‌گری هستند، احساس می‌کنند بزرگسالان به نظریات و عقاید آنها توجه ندارند و می‌خواهند عقاید خود را تحمیل کنند. و گاهی نوجوان چنین اظهار می‌دارد که: "پدر و مادرم نظر مرا به هیچ می‌انگارند و مرا تحویل نمی‌گیرند." نوجوانان برای اثبات خود و نشان دادن استقلال، با بزرگسالان مخالفت می‌کنند و حتی با والدین و اولیای مدرسه درگیر می‌شوند. از سوی دیگر مخالفت با بزرگسالان را به وسیله تخریب وسایل عمومی نیز نشان می‌دهند. شکستن دستگیره در یا شیشه کلاس برای بسیاری از نوجوانان نوعی ابراز مخالفت با وضعیت موجود و اولیای مدرسه است. به این ترتیب برخی نوجوانان به این روش می‌خواهند به دوستان خود نشان دهند که از مسئولان مدرسه ترسی ندارند، شجاع هستند و اعتبار خود را در گروه بالا ببرند. برخی اوقات که خسارت وارده زیاد است ناظم یا مدیر مدرسه با شگردهایی سعی می‌کنند دانش‌آموز خاطی، خود را معرفی کند یا به هر نحو شناسایی شود. اگر روش به کار گرفته شده نامناسب و صرفاً مبتنی بر تهدید یا تطمیع دانش‌آموزان باشد، منجر به افزایش هیجان نوجوانان می‌شود و همه منتظر می‌شوند تا ببینند در این بازی چه کسی موفق می‌شود. ایسن فرایند در واقع بازی "ناظم - تخریب‌گر" است که دانش‌آموز تخریب‌گر در آن می‌خواهد به ناظم مدرسه نشان دهد که نمی‌تواند "مچ او را بگیرد." در

مکتب تحلیل روابط بین فردی کسی که اقدام به دزدی یا عمل خلاف دیگری می‌کند، خود را وارد بازی "دزد - پلیس" می‌نماید. بسیاری از دزدها می‌خواهند این مطلب را ثابت کنند که آزادانه می‌توانند هر کاری انجام دهند و کسی نمی‌تواند آنها را دستگیر کند.

بر می‌انگیزاند تا متوسل به ضربات مشت شود تا تلفن به کار افتد یا سکه را پس دهد.

تجارب "پروفسور موز" نشان می‌دهد که احساس اجحاف و احساس ناکامی دو انگیزه مهم در تخریب‌گرایی است. تحقیق وی روی ۱۵ باجه تلفن عمومی در پاریس انجام شد و نشان داد که ۹۰ درصد از تلفنهایی که در معرض تخریب‌گرایان قرار می‌گیرد، تلفنهایی هستند که شماره مورد نظر را نمی‌گیرند و سکه را هم می‌خورند. در چنین شرایطی که شخص تلفن کننده خود را در انجام کارش موفق نمی‌داند، خشمگین می‌شود و به عنوان واکنش، مشت بر تلفن می‌کوبد. به این ترتیب دلیل تخریب صندلی اتوبوسها را هم می‌توان به دیر رسیدن اتوبوس به ایستگاه نسبت داد.

در کنار عواملی که در بالا ذکر کردیم، پدیده‌ای به نام "گلوله برفی" نیز وجود دارد. بر اساس این نظریه، دیدن یک شیء و وسیله نیمه خراب و مستعمل، افراد را به تخریب بیشتر آن ترغیب می‌کند. وجه اسم گذاری این نظریه با نام "گلوله برفی" این است که وقتی کسی گلوله‌ای از برف را به فرد دیگری می‌زند، دیگران هم به تبعیت از او می‌پردازند. در مورد اشیاء نیز با دیدن اولین تخریب و ایراد، تخریبهای بعدی تداوم و استمرار پیدا می‌کنند.

### یادگیری رفتارهای تخریب‌گرایی

رفتارهای پرخاشگراییانه و تخریب‌گرایانه مسبین تأثیرپذیری و یادگیری از الگوهای فرهنگی - اجتماعی است و تحقیقات زیادی از

### پیامدهای احساس ناکامی و اجحاف

بر طبق بررسی‌های روان‌شناسان اجتماعی، ناکامی و احساس توزیع غیرمنصفانه و ناعادلانه منابع و امکانات موجود، به خشم، پرخاشگری و تخریب‌گرایی منجر می‌شود. در این جا جنبه شناختی موضوع اهمیت زیادی پیدا می‌کند. اگر فرد دچار ناکامی شود ولی وضعیت خود را با دیگری مقایسه نکند، دچار خشم و پرخاشگری کمتری می‌شود. در صورتی که فرد خواستها و توقعات خود را حق مسلم خویش بداند و احساس کند گروهی "حق او را خورده‌اند"، دچار خشم شدیدی می‌شود که یکی از عواقب آن تخریب وسایل عمومی است. برخی انقلابها و قیامها نیز در اثر همین احساس از دست رفتن حقوق به وجود می‌آید و می‌دانیم هر قیامی توأم با وارد آمدن ضررهای مالی بر طبقه حاکم است.

در این فرایند، عنصر "مقایسه" نقش مهم و تشدید کننده‌ای دارد. مثلاً دانش‌آموزی که متوجه می‌شود همکلاسی‌اش به دلیل دوستی با معلم یا ناظم مدرسه نمره قبولی گرفته ولی او قبول نشده است، نسبت به کارکنان مدرسه احساس خشم می‌کند. کارمندی که متوجه می‌شود همکارش به دلیل دوستی با رؤسای اداره و با سابقه کار و شرایط مساوی با او، حقوق یا شرایط کاری بهتری دارد، احساس خشم نسبت به آن همکار و رؤسای اداره می‌کند.

در سطحی دیگر نیز احساس از دست رفتن حق فرد یا اجحاف می‌تواند باعث بروز تخریب‌گرایی شود. ساده‌ترین مثال این است که دستگاه تلفن، سکه را بدون گرفتن شماره پس ندهد. در این حالت احساس اجحاف شخص را

مجرمان نشان می‌دهد که این افراد در مقایسه با سایرین دارای ضرب هوشی پایین‌تری هستند. علاوه بر این مجرمین از آسیب‌های روانی نظیر اختلالات شخصیتی، اضطراب، افسردگی و غیره رنج می‌برند.

۳- شخصیت مجرمان دچار آسیب شده است. افرادی که دست به جرایم می‌زنند از نظر شخصیتی در دسته‌های خاصی قرار دارند، مثل شخصیت جامعه‌ستیز<sup>۸</sup> و مرزی<sup>۹</sup>.

۴- وضعیت اجتماعی، اقتصادی، سنی و جنسیتی: تخریب‌گرایان از نظر سنی جوان، از نظر جنسی مذکر، دارای تحصیلات پایین، از نظر شغلی در رده پایین و غیرماهر و از نظر وضعیت تأهل، مجرد هستند و در طبقات پایین اجتماع قرار دارند.

۵- وضعیت محل زندگی تخریب‌گرایان نشان می‌دهد که آنها بیشتر در مناطق درون شهری و در مناطق فقرنشین سکنی دارند. دارای رفقای بزه‌کار و منحرفند و به ورزش علاقه زیادی دارند (بخصوص به ورزش فوتبال در اروپا).

۶- شرایط و وضعیت مکانی و موضوعاتی که تخریب‌گرایان اعمال خود را بیشتر در آن انجام می‌دهند، خیابانهای خلوت و اماکن متروک است.

۷- افراد تخریب‌گرا در محیط‌های تحصیلی با همسالان خود درگیری دارند، تنبیه بدنی می‌شوند، از نظر تحصیلی نسبت به سایرین مشکلات بیشتری دارند و دارای دوستانی با سابقه ارتکاب جرم هستند.

۸- تخریب‌گرایان غالباً تمایل به رفتارهای مخاطره‌آمیز دارند، برای اعمال خود توجیهاتی پیدا کرده، تصور کیفر پایینی برای رفتارهایشان دارند.

جمله کارهای بندورا<sup>۶</sup> این مطلب را نشان می‌دهد. در مورد رسانه‌های جمعی، در چند بررسی که به شیوه تعیین همبستگی صورت گرفته، رابطه مثبتی بین میزان تماشای برنامه‌های خشونت بار تلویزیون و میزان استفاده کودکان از پرخاشگری برای حل اختلافهای شخصی دیده شده است. تحقیقات دیگر نیز همگی دلالت بر این دارند که پرخاشگری از طریق تماشای تلویزیون قابل یادگیری است و لاقول در افرادی که زمینه‌های مستعد پرخاشگری دارند، آن را افزایش می‌دهد.

به طور مسلم تماشای صحنه‌هایی که در آنها قهرمان یا ضد قهرمان فیلم وسایل مختلفی مثل صندلی، شیشه و ... را می‌شکند و در نزاع با دشمن از هر وسیله و روشی برای وارد کردن آسیب و تخریب استفاده می‌کند، باعث ایجاد یادگیری (به تعبیر بندورا، یادگیری مشاهده‌ای)<sup>۷</sup> در کودکان و نوجوانان می‌شود. در این یادگیری فرد ممکن است برای مدتها رفتار آموخته شده را اجرا نکند تا شرایط اجرا مهیا شود.

### نظریه کلارک درباره تخریب‌گرایی

کلارک معتقد است هشت متغیر مستقل و در عین حال وابسته به هم در بروز رفتارهای نابهنجار مؤثرند. این متغیرها به ترتیب ذیل است:

۱- محیط‌های تربیتی و تجارب دوران کودکی.

۲- توارث: از طریق توارث، مواردی مثل ضرب هوشی، تمایل به پرخاشگری ایجاد می‌شود. اغلب مطالعات انجام شده روی

همان‌طور که به طور خلاصه اشاره شد روان‌شناسان محیطی<sup>۱۱</sup> می‌توانند از این لحاظ کمک‌های ارزنده‌ای به طرح‌های معماری و زیبا شناختی ارائه کنند، به نوعی که در جهت تأمین بهداشت روانی باشد.

### کاهش و پیشگیری از رفتارهای تخریب‌گرایانه

به منظور کاهش پرخاشگری و خشونت در مدارس، گسترش فعالیت‌های مشاوره‌ای و افزایش سطح بهداشت روانی بسیار کارساز است. از طریق مشاوره و روان‌درمانی با افرادی که دچار تنش و مشکلات روانی هستند، می‌توان از میزان خشونت در اشکال مختلف آن مثل خشونت کلامی، زد و خورد و خرابکاری‌ها کاست. روش‌های متداول در مشاوره و روان‌درمانی بسیار متنوع و تخصصی هستند و از طریق آن می‌توان اضطرابها و تنش‌های نوجوانان را کاهش داد. شیوه‌هایی که در ذیل ارائه می‌شود، می‌تواند برای مریبان و اولیای کودکان و نوجوانان در جهت کاهش رفتارهای تخریب‌گرایانه مؤثر باشد.

۱- ایجاد نگرشی جدید در افراد. در گام اول باید دانش آموزانی که اقدام به تخریب وسایل مدرسه می‌کنند، توسط دبیران، ناظمها و مشاوران مدرسه شناسایی شوند. سپس همین افراد (مشاوران در این زمینه کارایی بیشتری دارند) با دانش‌آموز تخریب‌گر کار کنند. باید دانش‌آموز را متوجه ساخت که با ضرر وارد کردن به لوازم یا ساختمان مدرسه از امکانات خود آنها کاسته می‌شود.

۲- بخش‌هایی مثل بسیج دانش‌آموزی، انجمن اسلامی و امور تربیتی مدرسه با ارائه

### تأثیرات معماری، تزیینات و ازدحام بر رفتارهای اجتماعی

تزیینات و طراحی ساختمان مدرسه در رفتارهای اجتماعی، ادراک و احساسات افراد تأثیر می‌گذارند. بسیاری از ساختمانهای مدارس دچار کمبود فضا و در نتیجه ازدحام دانش‌آموزان می‌باشند که این امر می‌تواند به افزایش تنش فردی-گروهی منجر شود. مدارس ایران به صورت سنتی شامل چند کلاس و دانش‌آموزان است. در بعضی موارد ابعاد کلاسها را با خراب کردن تیغه یا ایجاد آن، تغییر می‌دهند که عموماً باعث نابهنجار شدن ظاهر کلاس و مشکلات دیگر می‌شود. در طراحی پیشرفته از "فضای باز" استفاده می‌شود. این فضای باز ثابت نیست، بلکه پراحتی قابل تبدیل و جابجایی است. هدف این طرح افزایش قابلیت انعطاف استفاده از فضا برای رفع نیازهای متفاوت آموزشی است.

عامل دیگری که بر رفتارهای اجتماعی تأثیر می‌گذارد، میزان ازدحام است. تحقیقات زیادی در این مورد انجام شده که نتایج آنها یکسان نبوده است، لیکن در مجموع دیده شده است که ازدحام و شلوغی به صورت منفی بر رفتار شخص مؤثر بوده است. در یک تحقیق دانش‌آموزان دبیرستانی به مدت چهار ساعت در اتاقهای بزرگ یا کوچک به تعامل با یکدیگر مشغول می‌شوند. در نتیجه مشخص می‌گردد که واکنشهای دختران و پسران نسبت به ازدحام متفاوت است. پسران نسبت به دختران در اتاقهای کوچک تحریک بیشتری در رفتار خود نشان دادند.

آنها بدهند. آنها نباید فراموش کنند که نوجوان مثل یک کودک احتیاج به مراقبت و نظارت مداوم ندارد و از سوی دیگر هنوز به قدر کافی رشد عقلی و تجربه لازم را ندارد که بی نیاز از نظارت و مراقبت بزرگسالان باشد.

۵- استفاده از اصول تقویت رفتار: بر طبق تعریف، "تقویت" عبارت است از "هر رویدادی که احتمال پاسخ را افزایش دهد". تقویت کننده مثبت محرکی است که وقتی به دنبال پاسخ ارائه می شود، احتمال بروز پاسخ را افزایش می دهد. تقویت کننده منفی محرکی است که وقتی به دنبال پاسخ حذف می شود، احتمال پاسخ را می افزاید. با این روش می توان پرخاشگری ها و خشونت افراد را کاهش داد.

۶- تنبیه: تنبیه بر طبق تعریف علمی، محرکی است که احتمال بروز پاسخ را کاهش می دهد. تحقیقات انجام شده، تأثیر تنبیه را به عنوان شیوه ای مطمئن برای کنترل پرخاشگری نفی می کند. البته در شرایطی معین والدین، مربیان و نیروهای انتظامی باید کسانی را که رفتار ناپسندی دارند، تنبیه نمایند. اگر تنبیه همراه یا تغییر در نگرش فرد نسبت به عملش گردد، باعث اصلاح رفتار نادرست می شود. مشکل این جاست که در تنبیه به معنی علمی کلمه چنین تغییری کمتر صورت می گیرد و ناخوشایندی تنبیه بر جنبه تنبیه غلبه کرده، تمایلات پرخاشگرانه را افزایش می دهد. تنبیه شدید صرفاً می تواند پرخاشگری را موقتاً کاهش دهد، ولی بتدریج از اثر آن کاسته می شود و فرد تنبیه شده کنار خلافتش را به صورت پنهانی انجام می دهد. در مجموع تنبیه را باید به عنوان آخرین حربه به کار برد.

۷- جهت دادن به پرخاشگری: بررسی هایی

فعالتهای سازنده مثل تزئین اتاقها به مناسبت اعیاد، تهیه روزنامه دیواری، تعمیر تخته های خراب و ... دانش آموزان را به خودپاری و همکاری برای سازندگی در مدرسه ترغیب کنند. به این وسیله دانش آموزان احساس می کنند مدرسه متعلق به آنهاست و در سازندگی آن سهیم هستند و در صورت مشاهده افراد تخریب گر، آنها را نصیحت و ارشاد می کنند. در این فرایند نیروهای کودکان و نوجوانان به سوی فعالتهای سازنده و هدف دار سوق داده می شود و سازندگی مجالی برای تخریب باقی نمی گذارد.

۳- فرهنگ استفاده از وسایل عمومی از سنین پایین نزد دانش آموزان توسعه داده شود، به نحوی که آنها نسبت به چگونگی استفاده صحیح از تجهیزات مدرسه اطلاع یابند و به آنها تفهیم شود که مالک وسایل در واقع خودشان هستند، نه مدیر یا ناظم مدرسه. برای این منظور می توان شعارها و جملاتی در مورد استفاده از وسایل مدرسه در مکانهای مناسب قرار داد مثل: "دانش آموز عزیز وسایل آزمایشگاه از وجوه دریافتی از والدین شما و دوستانتان تهیه شده است، در حفظ و نگهداری آنها بکوشید."

۴- والدین و اولیای مدرسه باید برای نوجوانان احترام قائل شده، آنها را درک نمایند. دوستی با نوجوانان، صحبت کردن با آنها و ایجاد مجال بروز نظریات و احساسات نوجوانان از طرق سالم باعث می شود نوجوانان خود را در تضاد با اولیای مدرسه احساس نکنند و به آنها اعتماد نمایند. اولیای مدرسه باید نظارت مناسبی بر رفتارهای نوجوانان داشته باشند و در عین حال آزادی هایی نیز به

حتی آنها به این نتیجه رسیده‌اند که چنین اعمالی موجب تشدید روحیهٔ پرخاشگری در آینده نیز می‌شود.

برخی از کارفرمایان ژاپنی معتقدند اگر کارگران خشمشان را بر سر یک عروسک خالی کنند، از میزان خشم کاسته می‌شود، لذا اتاقی را برای این منظور در کارخانه تعبیه کرده‌اند. با توجه به نتایج چندین تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که متوجه کردن پرخاشگری به سوی اشیاء در مواردی خاص برای افراد می‌تواند مفید باشد و موجب کاهش تنش گردد.

دربارهٔ پرخاشگری نشان داده است که شرکت در فعالیت‌های پرخاشگریانه، رفتار پرخاشگریانه را افزایش می‌دهد یا لااقل در همان سطح نگه می‌دارد. در آزمایشهایی نیز که با بزرگسالان صورت گرفته، به طور عموم همین نتایج به دست آمده است.

از سوی دیگر برخی محققان جهت دادن به پرخاشگری در شرایط خاص را مناسب می‌دانند. در مورد کودکان مشاهده شده که اگر پرخاشگری آنان متوجه شکستن اسباب بازی شود، این روش تخلیهٔ پرخاشگری نمی‌تواند میزان وقوع آتی پرخاشگری را کاهش دهد.

#### پی‌نوشتها:

- |                                |                           |                      |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------|
| 1- VANDALISM                   | 2- IMPULSIVE              | 3- TENTION REDUCTION |
| 4- PROJECTION                  | 5- TRANSACTIONAL ANALYSIS | 6- BANDURA           |
| 7- OBSERVATIONAL LEARNING      | 8- ANTISOCIAL             | 9- BORDER LINE       |
| 10- ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGIST |                           |                      |

#### منابعی برای مطالعهٔ بیشتر:

- ۱- ارنسون، الیوت، ترجمهٔ شکرکن، محمد حسین (۱۳۷۶)، روان‌شناسی اجتماعی، انتشارات رشد.
- ۲- خدیوی زند، محمد (۱۳۷۱) پرخاشگری، ارزیابی و درمان.
- ۳- برکوینز، لئونارد، ترجمهٔ فرجاد، محمد علی، محمدی اصل، عباس (۱۳۷۲)، روان‌شناسی اجتماعی، نشر اساطیر.
- ۴- ماسن، هنری و همکاران، ترجمهٔ یاسایی، مهشید (۱۳۷۵)، رشد و شخصیت کودک، نشر مرکز.
- ۵- احدی، حسین (۱۳۷۴)، روان‌شناسی رشد، نوجوانی، انتشارات بعثت.
- ۶- هیلگارد، ارنست و همکاران، ترجمهٔ براهنی، محمد نقی و همکاران (۱۳۷۵)، زمینهٔ روان‌شناسی، نشر رشد.
- ۷- دادستان، پریوخ (۱۳۷۵)، روان‌شناسی مرضی تحولی، تهران، نشر دریا.
- ۸- برن، اریک، ترجمهٔ فصیح، اسماعیل (۱۳۷۵)، بازیها، تحلیل روابط انسانی، نشر البرز.

9 - LA FRANCOIS, GUY (1992), GHILD DEVELOPMENT. WOTHSWARTH .

# صرفه جویی = مصرف صحیح

من ملت ایران را به ریاضت دعوت نمی‌کنم بلکه به قناعت فرا  
می‌خوانم. قناعت سرفرازان، قناعت انسان خردمندی که  
می‌داند آینده خود را با قناعت تأمین می‌کند.  
مقام معظم رهبری

## نان

تهیه و تنظیم: مرکز امور مشارکت زنان

معاونت ارتباطات و هماهنگی

رسول اکرم (ص) می‌فرماید: نان را  
گرامی شمارید، زیرا خداوند آن را از  
برکات آسمان فرو فرستاده و از برکات  
زمین بیرون آورده است.  
نهج الفصاحه

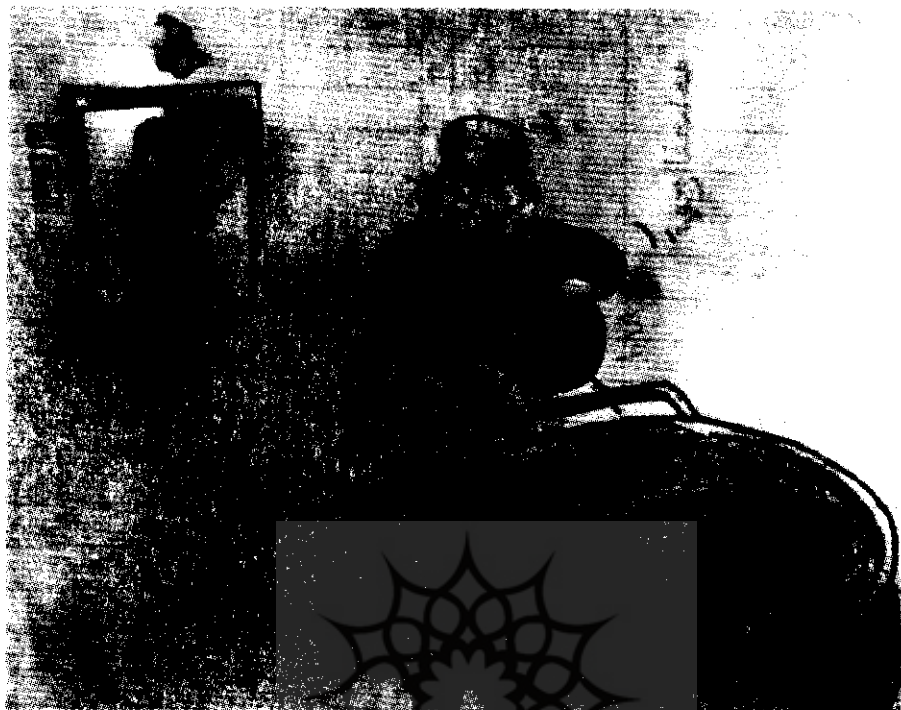
آیا می‌دانید که:

- فقط در شهر تهران روزانه ۵۰۰ تن نان خشک توسط دوره‌گردان جمع‌آوری می‌شود؛
- هزینه ۱٪ (یک درصد) ضایعات نان بالغ بر ۵ میلیارد تومان است که با آن می‌توان تعدادی از طرح‌های عمرانی و رفاهی را به اجرا درآورد؛

مقدمه:

با توجه به این که الگوی مصرف کنونی در جامعه ما دارای اشکالات برجسته‌ای است که مصرف بی‌رویه و "خارج از حد نیاز" مهم‌ترین ویژگی آن است، لازم است در شیوه‌های مصرف خانگی تجدید نظر شود و هر فرد خود را نسبت به صرفه‌جویی و مصرف صحیح موظف و مسؤول بداند.

به یاد داشته باشیم که صرفه‌جویی یعنی درست مصرف کردن و این یک وظیفه ملی است که همه افراد جامعه در هر زمان و هر موقعیتی ملزم به انجام آن هستند.



کیسه‌های نایلونی کوچک - متناسب با هر وعده غذایی - قرار داده، سپس در فریزر و یا جایخی بگذاریم؛

۳- برای استفاده از نان یخ زده کافی است ۲۰ - ۵ دقیقه قبل از خوردن، آن را از فریزر یا جایخی بیرون بیاوریم؛

۴- قرار دادن نان در یخچال ( بدون یخ زدن ) باعث می شود نان زودتر بیات شود؛

۵- لایه میانی نان‌های حجیم ( مانند نان‌های ماشینی ) از پخت مناسب برخوردار است و ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد، بهتر است به جای دور ریختن آن‌ها را مصرف کنیم؛

۶- همیشه نان را به اندازه مصرف بخرید و از خرید نان به مقدار زیاد پرهیز کنید. زیرا نان‌ها بتدریج بیات شده، نهایتاً غیر قابل استفاده می شود.

● ۳۰٪ - ۱۷/۵٪ از کسل نان تولید شده ضایع می‌گردد؛

● قیمت واقعی یک کیلو نان بیشتر از ۱۰۰ تومان است؛

● برای تأمین نان سالانه ۵۰۰ میلیارد تومان یارانه پرداخت می‌شود؛

● ۸۵٪ یارانه کل کشور را یارانه نان تشکیل می‌دهد.

با انجام چند عمل ساده می‌توانید تا حد بسیار زیادی از ضایعات نان در سطح خانوار جلوگیری نمایید:

۱- قابلیت نگهداری نان در اثر انجماد و فریز کردن افزایش می‌یابد؛

۲- بهتر است نان‌های خریداری شده را به قطعات کوچک تقسیم کنیم و آن‌ها را در



# صرفه جویی هنر است



- ۳- شیر آب را تا انتها باز نکنید و همیشه سعی کنید فشار آب مورد استفاده حتی الامکان کم باشد؛
- ۴- در هنگام استحمام در فواصل شست و شو که نیازی به آب نیست حتماً شیر آب را ببندید؛
- ۵- برای شست و شوی اتومبیل حتماً از چند سطل آب استفاده کنید و از شیلنگ استفاده نکنید؛
- ۶- کولرهای آبی را بازدید کنید تا از عدم اتلاف آب مطمئن شوید؛

- ۷- پله ها و گذرگاهها را جارو کنید و در صورت نیاز با یک دستمال تر ( یا هر وسیله مناسب دیگر مانند " تی " ) آنها را تمیز کنید و از گرفتن شیلنگ آب جداً خودداری کنید؛
- ۸- آب های استفاده شده ولی تمیز ( فاقد آلودگی میکروبی و شیمیایی ) مانند آبی که برای شستن میوه و سبزی به کار رفته است را دور نریزد و در صورت امکان آنها را در باغچه

# آب

" و من الماء کل شیء حی "   
 قرآن کریم

آیا می دانید که :

- با هر بار استفاده از ماشین لباسشویی ۱۶۰-۱۴۰ لیتر آب مصرف می شود؛
- چکه کردن هر شیر آب در شبانه روز موجب اتلاف ۲۰۰ لیتر آب می شود؛
- در هنگام استحمام، هر دقیقه ۴۰ - ۲۰ لیتر آب مصرف می شود؛
- سرانه مصرف آب در کشور پربارانی مانند آلمان ۱۴۰ لیتر در روز است و در ایران که کشوری کم آب و نیمه خشک محسوب می شود ۱۴۷ لیتر در روز است؛
- مناطق بسیاری از کشور ما فاقد آب آشامیدنی مناسب است و صرفه جویی امروز ما موجب بر خورداری آنان از آب سالم می شود؛
- بحران آب در کشور یک مسأله جدی است .

- رعایت نکات زیر به معنی رعایت اصول مصرف صحیح از طرف شماست:
- ۱- هنگام شستن دست ها و وضو گرفتن شیر آب را به طور مداوم باز نگذارید؛
  - ۲- برای مسواک زدن یک لیوان آب کافی است . هرگز در هنگام مسواک زدن شیر آب را به طور کامل باز نگذارید؛

● اگر هر خانواده فقط یک لامپ ۱۰۰ واتی از مصرف کم کند، هر سال ۱۲/۸۷ میلیارد تومان (۲/۷ میلیون بشکه نفت) به کشور سود رسانده است؛

● روشنایی لازم برای یک اتاق ۱۰ متری به وسیله یک لامپ ۱۰۰ وات تأمین می‌شود.

تنها با چند عمل ساده می‌توانید ضمن صرفه‌جویی در برق اصول مصرف صحیح را هم رعایت نمایید:

۱- حتی الامکان در طول روز از نور طبیعی استفاده کنید. این کار علاوه بر صرفه‌جویی، موجب افزایش سلامت روحی و روانی شما و خانواده‌تان نیز خواهد شد؛

۲- برای انجام کارهای ظریف (خیاطی، بافتنی، کارهای دستی، مطالعه و...) که به نور بیشتری احتیاج است، به جای افزایش میزان روشنایی سقفی از نورهای موضعی مانند چراغ مطالعه و آباژور و... استفاده کنید؛

۳- تمیز کردن مرتب لامپ‌ها و جابجای باعث افزایش نوردهی آنها می‌شود، بهتر است نظافت آنها را نیز در امور منزل وارد کنید؛

۴- در هنگام ترک اتاق حتی برای مدت کوتاه، لامپ‌ها را خاموش کنید؛

۵- از روشن و خاموش کردن بی دلیل لامپ‌ها خودداری کنید؛

۶- در مواقع غیر ضروری حتماً تلویزیون را خاموش کنید؛

۷- در صورت امکان از لامپ‌های فلورسنت استفاده کنید؛

۸- چنانچه در منزل لوستر چند شاخه دارید بهتر است در شاخه‌های آن از لامپ‌های کم مصرف یا کم توان (مانند لامپ‌های کوچک)

(به منظور آبیاری گل‌ها) ریخته و یا در سرویس‌های بهداشتی منزل خود بریزید (به جای استفاده از سیفون)؛

۹- برای نوشیدن آب در پارک‌ها و یا مدارس از لیوان استفاده کنید.

به یاد داشته باشید:

- برای آن که آب سالم و بهداشتی به منزل ما برسد باید هزینه‌های هنگفتی صرف احداث سد، منابع ذخیره آب، تصفیه خانه، خطوط انتقال، شبکه‌های توزیع شهری و... گردد.

- مصرف بی‌رویه آب مشکل "فاضلاب" و آبهای آلوده را ایجاد می‌کند و هر لیتر آب آلوده می‌تواند ۴۰ لیتر آب سالم را آلوده کند.

# برق

منظور از صرفه‌جویی وارد کردن سختی بر مردم نیست بلکه بهره‌برداری بهتر از منابع و مصرف کمتر و غیر مسرفانه از امکانات است.

رئیس محترم جمهوری

آیا می‌دانید که:

● سالانه ۶۲ میلیارد تومان (معادل ۱۳ میلیون بشکه نفت) برق در منازل مصرف می‌شود؛

● ۱۰۰٪ مناطق شهری و ۷۰٪ مناطق روستایی کشور از نعمت روشنایی برق بهره‌مند هستند؛

ظرفیت آن توجه کنید و دستگاهی را بخرید که با سطح نیاز شما متناسب باشد ( اگر لباسهای کمی دارید دستگاهی کوچک بخرید).

● در هنگام خرید ماشین لباسشویی به مقدار مصرف آن توجه کنید و حتی الامکان از خریدن دستگاههای با وات ( مصرف ) بالا خودداری کنید؛

● فقط در صورتی از ماشین لباسشویی استفاده کنید که کاملاً پر باشد؛

● برای شستن لباس با ماشین لباسشویی حتی الامکان از آب گرم استفاده نکنیم، چون ۷۵٪ برق مصرف شده توسط ماشین لباسشویی صرف گرم کردن آب می شود؛

● لباسهای خیلی کثیف و لباسهایی را که کمتر کثیف هستند، جداگانه بشوید؛

● حتی الامکان لباسها را در هوای آزاد خشک کنید.

آیا می دانید هزینه ناشی از مصرف بی رویه و استفاده نادرست از وسایل مصرف کننده انرژی سالانه ۵ میلیارد دلار است ؟

### جاروبرقی

برای کاهش مصرف برق جاروبرقی و افزایش عمر مفید آن نکات زیر را رعایت کنید :

● جارو همیشه کاملاً تمیز باشد؛

● لوله های آن گرفتگی نداشته باشد؛

● کیسه جارو را قبل از پر شدن کامل عوض

کنید؛

● فیلتر آن را حداقل سالی دو بار بشوید و

یا عوض کنید.

استفاده کنید و یا از کلیدهای جدا کننده برای روشن و خاموش کردن بخش های مختلف آن استفاده شود.

۹- لامپ های کم مصرف فشرده، که بتازگی تهیه شده و در بازار نیز وجود دارد از نظر سریج و اندازه جاب تقریباً شبیه لامپ های معمولی ( رشته ای ) است ولی میزان نوردهی آنها ۵ برابر و میزان عمر آنها نیز ۸ برابر لامپ های معمولی است . بهتر است آنها را جایگزین لامپ های معمولی کنید ؛

۱۰- شبها نیم ساعت قبل از اذان مغرب و ۲/۵ ساعت بعد از آن و روزها سه ساعت قبل از اذان ظهر ساعات اوج مصرف است .

بهتر است از وسایل پر مصرف مانند ماشین لباسشویی یا اتو در این ساعات استفاده نکنیم .

به یاد داشته باشید:

با رعایت موارد فوق می توانید ۲۲٪ در مصرف برق خود صرفه جویی کنید بدون آن که دچار اشکال شوید.

چند توصیه در مورد لوازم برقی خانگی :

رعایت نکات زیر باعث می شود عمر مفید دستگاه شما افزایش یابد و همچنین برق کمتری مصرف شود.

با رعایت این ۷ نکته می توانید ۲۸٪ از مصرف برق خود کم کنید:

ماشین لباسشویی :

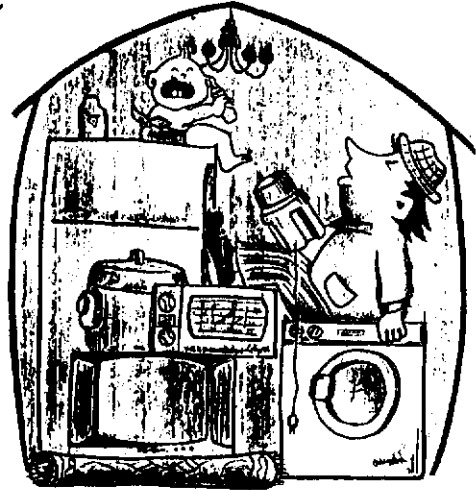
● ماشین لباسشویی پر مصرف ترین وسیله

برقی خانگی است . بهتر است در ساعات اوج

مصرف از آن استفاده نشود؛

● در هنگام خرید ماشین لباسشویی به

- همیشه بعد از پایان کار، اتو مدتی همچنان گرم است، بهتر است قبل از تمام کردن کار، اتو را از برق بکشید و آخرین لباس را با گرمای باقیمانده، اتو بزنید.
- یکی از قسمت‌های داخلی اتو ترموستات است که در کاهش مصرف اتو نقش مهمی دارد، اگر ترموستات اتوی شما از کار افتاد، بلافاصله آن را تعمیر کنید.



### یخچال و فریزر:

- از باز کردن مکرر در یخچال و فریزر خودداری کنید؛

- سعی کنید قبل از شروع آشپزی تمام مواد مورد نیاز را یکباره از یخچال بیرون بیاورید تا مجبور نباشید مکرراً در یخچال (فریزر) را باز و بسته کنید؛
- یخچال و فریزر را بیش از حد پر نکنید؛
- برفک یخچال و فریزر را به طور مرتب آب کنید؛

- نسبت به سالم بودن لاستیک‌های در، تمیز بودن جدارها و شبکه لوله‌های پشت یخچال و فریزر توجه داشته باشید.

### اتو

- قبل از شروع کار تمام لباس‌هایی را که می‌خواهید اتو کنید، آماده نمایید؛
- برای اتو کردن لباس‌هایی با پارچه‌های گوناگون از درجات مختلف استفاده کنید؛ (لباس‌های نازک تر به حرارت کمتری نیاز دارند پس از درجات کم اتو استفاده کنید.)
- ابتدا لباس‌هایی را که چروک‌تر هستند و احتیاج به اتوی داغ دارند، اتو کنید؛

## مواد غذایی

امام صادق می‌فرمایند:

خداوند میانه‌روی را دوست و زیاده‌روی را دشمن می‌دارد ... حتی اگر به اندازه دور ریختن مقدار زیادی و باقیمانده آب آشامیدنی باشد.  
وسایل الشیعه

آیا می‌دانید که:

- ایران یکی از سه کشوری است که بیشترین ضایعات غذایی را دارد؛
- فقط در شهر تهران روزانه ۲۰۰۰ تن میوه و تره‌بار ضایع می‌گردد؛
- سالانه در کشور ۶ میلیون تن مواد غذایی هدر می‌رود؛
- رعایت رژیم غذایی صحیح و طبخ صحیح مواد غذایی از یک طرف موجب حفظ سلامت شما و خانواده‌تان می‌شود و از طرف دیگر موجب کاهش مصرف دارو در کشور می‌گردد.

# سلامت و بهداشت دستگاهها و اعضای بدن

مهندس پریش حلیم سرشت

مهندس اسماعیل دل پیشه

## مقدمه

وقوف به مسائل بهداشتی، انسان را در استفاده کامل از زندگی سراسر آمیخته با نشاط و شادابی، چه به صورت یک فرد و چه به عنوان عضوی از جامعه، کمک و یاری می‌کند. در این هنگام است که انسان به دامنه وسیع و ارزش سلامت و بهداشت پی برده، به نیازمندیهای بهداشتی خود و نیز به اهمیت سلامت خانواده و جامعه با دیده بیتاثری می‌نگرد.

هر کس با مراعات بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گیرد و وظیفه‌ای را که نسبت به خود و افراد خانواده و جامعه خود دارد بخوبی ادا کند. سلامت هرگز به عنوان هدیه به دست انسان نمی‌رسد، مگر آن که برای تحصیل آن تلاش کرده، اصول و معیارهای بهداشتی را دقیقاً مورد توجه قرار دهد. با توجه به این مهم و به لحاظ اهمیت موضوع، در این مقاله سعی بر آن است که اهم نکات بهداشتی را که در تأمین و حفظ سلامت و بهداشت دستگاهها و

اعضای بدن و در یک بیان کلی، بهداشت فردی، نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند، فهرست‌وار به محضر شما خانواده‌های محترم تقدیم نماییم، بدان امید که عنایت و توجه هر چه بیشتر به آنها، در ارتقای سطح سلامت جامعه اسلامی مان مؤثر افتد. اهم نکات مورد نظر عبارتند از:

\* نسبت به نظافت و پاکیزگی بدن مقید باشید و استحمام بموقع را هرگز فراموش نکنید. استحمام و نظافت پوست، بوی نامطبوع بدن را از بین می‌برد، باعث تسکین و آرامش عمومی می‌شود و احساس شادی را در انسان ایجاد می‌کند. در مورد دفعات حمام کردن، نمی‌توان عددی منظور نمود. استحمام روزانه یا یک روز در میان، هر دو مقبول است. مهم آن است که پوست تمیز باشد و بوی آلودگی و عرق از آن استشمام نشود.

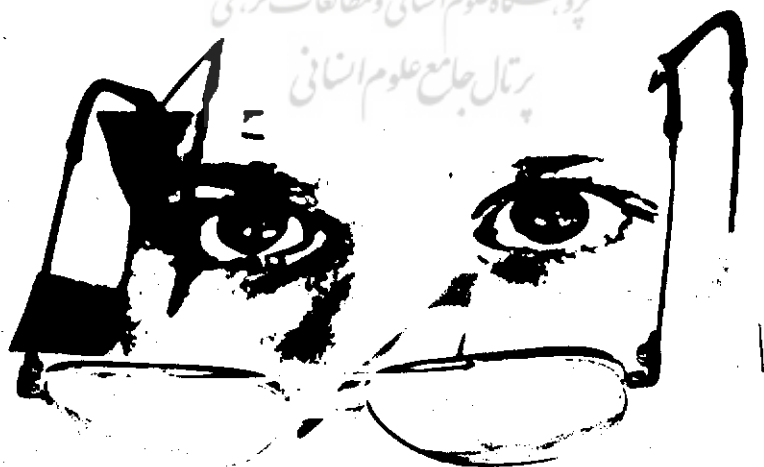
در ضمن باید صابونی متناسب با نوع پوست خود انتخاب کرد و از استعمال صابون وپاک کننده‌های خیلی معطر خودداری نمود. برای شست و شوی موی سر نیز، صابون و یا شامپوی مصرفی بایستی با توجه به نوع مو (خشک، معمولی، چرب) انتخاب گردد.

نتیجه نیکو نتایج بد و مضرى عاید شود، زیرا بردن یک وسیله آلوده به دهان، باعث نشر و پخش میکروبها در داخل دهان شده، بیماریهایی را می تواند ایجاد کند. امروزه انواع مختلفی از خلال دندان نظیر خلالهای چوبی، پلاستیکی، فلزی و از جنس الیاف، در دسترس استفاده کنندگان قرار دارد.

\* در صورت ضعیف بودن قدرت بینایی و نیاز به استفاده از عینک طبی، موضوع را باید جدی تلقی کنید و تأخیری روا مدارید، زیرا هرگونه سهل انگاری در این مورد می تواند به سلامت چشم و بینایی شما آسیب بیشتری رسانده، چه بسا حوادث و سوانح ناگواری بر اثر کاهش قدرت دیدتان ایجاد کند.

\* از چشم خود در نور کافی استفاده کنید. نور کم یا خیره کننده باعث می شود که چشم با دشواری بیشتری کار کند و در نتیجه فشار بیشتری بر آن وارد آمده، زودتر خسته شود. در

\* در مورد بهداشت دهان و دندان، مسواک زدن دندانها را هرگز فراموش نکنید. موقع مسواک زدن دندانها، باید مسواک را از طرف ریشه به طرف تاج دندان حرکت داد. بنابراین برای دندانهای ردیف فوقانی باید از بالا به پایین و برای دندانهای تحتانی از پایین به بالا مسواک را حرکت داد. سطح داخلی دندانها را نیز باید مسواک زد. لذا سعی کنید مسواک را بطور افقی به دندان نزدیک کنید. مسواک باید همیشه تمیز باشد. وقتی مسواک کهنه شد باید آن را دور انداخت و از مسواک تازه ای استفاده کرد. همچنین در انتخاب مسواک و خمیردندان، انواعی باید انتخاب شوند که لثه ها و مخاط دهان نسبت به آنها حساسیت نشان نداده، عوارضی در دهان و دندانها ایجاد نکنند. علاوه بر مسواک کردن، خلال کردن دندان نیز عملی است مفیده، البته اگر بطور صحیح و دقیق انجام شود. از خلال کردن با چوب کبریت یا تکه های جعبه کبریت، سوزن و سنجاق و چوب و امثال آنها بایستی جدا احتراز شود. چه بسا از این رویه به جای



سردردهای غیرطبیعی، هرگونه احساس تورم در چشم، هرگونه علامت مبنی بر این که در بعضی از ساعات روز بهتر از بقیه اوقات روز می بینید، هرگونه احساس مبنی بر دوتایی و یا در هم و برهم دیدن اشیاء، هرگونه ورم ملتحمه و یا ریزش غیرعادی اشک از چشمها، هرگونه ناتوانی و یا سستی عضلات چشم و هرگونه عوارض دیگر که موجب اختلال در دید طبیعی گردد.

\* با توجه به این که گوش انسان بطور طبیعی قادر است اصواتی با شدت معین را درک کند، لذا قرار گرفتن در معرض سر و صدای زیاد، باعث کم شدن قدرت شنوایی و بروز اختلالاتی در اعضای مختلف بدن می شود. لذا باید سعی کنید حتی المقدور از قرار گرفتن در معرض سر و صدای شدید، بطور مکرر و طولانی پرهیز کنید و در صورت اجبار، حتماً از حفاظهای ایمنی گوش استفاده نمایید.

\* در صورت مشاهده یک یا چند عارضه از عوارض زیر، بایستی برای شنوایی خود نگران شوید و برای جلوگیری از بروز اشکالات جدی، به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کرده، هرگز در این مورد تأخیر روا مدارید. این موارد عبارتند از: مواقعی که صداها را خوب درک نکرده، تکرار آنها را در خواست می کنید. در مواردی که در محاورات، مطالب را به جای آن که از طریق گوش بشنوید، از طرز حرکت لبهای گوینده درک می کنید. زمانی که در موقع شنیدن، سرخود را جلو آورده، طوری قرار می دهید که صدا مستقیماً به گوش وارد شود. در صورتی که در محیطهای با سر و

ضمن جهت نور باید طوری باشد که سبب خیرگی چشمها نشود. همانگونه که مطلعید، تلویزیون یکی از منابع مهم ایجاد خستگی در چشم است. لذا این نکته که چگونه از تلویزیون استفاده کنیم تا در عین حال دچار خستگی چشم نیز نشویم، می تواند بسیار مهم باشد. در این مورد، هرگز از تصویر تلویزیونی که نقصی دارد استفاده نکنید. تماشای تصویری که برفک و یا لرزش دارد چشم را خسته می کند و به هیچ عنوان صلاح نیست. سعی کنید که تلویزیون را لااقل از فاصله ۳-۴ متری تماشا کنید. محل نشستن خود را جایی انتخاب کنید که حتی المقدور صفحه تلویزیون را از روبه رو ببینید و دیگر این که، هرگز به مدت طولانی به تماشای تلویزیون ننشینید و حداکثر پس از دو ساعت تماشای تلویزیون، چند دقیقه ای نیز به چشمان خود استراحت دهید. این توصیه برای رانندگی نیز صادق است. پس از حداکثر دو ساعت رانندگی، بایستی اتومبیل را نگاه داشت و برای مدت کوتاهی به چشمها استراحت داد. وقتی که دوباره شروع به رانندگی کنید، رانندگی شما با اطمینان و ایمنی بیشتری همراه خواهد بود.

\* اگر شما برای سلامت چشمان خود ارزش قائلید و به قول معروف می خواهید از آنها چون مردمک چشمانتان مراقبت کنید، لازم است هر کدام از حالات زیر را که در خود مشاهده کردید بلافاصله به چشم پزشک مراجعه کنید: تنگ کردن چشم برای رؤیت بهتر اشیاء، بردن اشیاء به نزدیک چشم برای دیدن آنها. مالش غیرطبیعی و مداوم چشمها، هرگونه اشتباه در تشخیص رنگها، بیضاری و گریز از نور،



صدای معمولی مانند رستوران و سالن انتظار سینما، برخی از کلمات و جملات را نمی شنوید و یا مبتلا به گوش درد، سردرد و یا سرگیجه می شوید. ناگفته نماند که نقصان شنوایی به علت افزایش سن معمولاً از اواسط یا اواخر دهه پنجم زندگی شروع می شود.



\* از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده و فعالیت مستمر در نقاط آلوده شهر، حتی الامکان بپرهیزید. در صورت اجبار، فعالیت بایستی کوتاه مدت باشد و از ماسکهای محافظ استفاده شود.

\* از انزوا طلبی، آرمیدن و کم تحرک بودن شدیداً خودداری کنید و پیوسته به زندگی خود، تحرک مثبت و سازنده بدهید. تجربیات نشان داده است در کسانی که به علت شکستگی استخوان مدت چندین ماه ناچار به بستری شدن هستند و یا در کسانی که به علت ابتلا به بیماریهای زمین گیر کننده، قادر به حرکت کردن نمی باشند، زمینه برای ایجاد بیماریها و عوارض مختلف از جمله سنگهای کلیوی مساعدتر است.

نمایید و از مواد و غذاهایی که احتمال آلوده بودن و یا فاسد شدنشان می رود، نظیر آب آشامیدنی تصفیه نشده و آلوده، سبزیها و میوه های نشسته، غذاهای کنسرو شده، مشکوک، شیر و سایر فرآورده های دامی غیر پاستوریزه و آلوده، استفاده نکنید. به عنوان مثال در مورد غذاهای کنسرو شده، برای اطمینان از سالم بودن آنها، لازم است در صورت وجود علائمی از قبیل تورم قوطی، نشست قوطی، زنگ زدگی سطح خارجی و یا داخلی، تغییر رنگ محصول، استشمام بوی نامطبوع به هنگام باز کردن قوطی، از مصرف آن خودداری نمایید. در مورد سبزی خوردن نیز بهتر است ابتدا آن را حدود یک ربع در محلول پرکلرون (یک قاشق چایخوری در ۲۰ لیتر آب) قرار دهید و سپس با آب سالم بشویید و مصرف کنید.

\* استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین ها را هرگز فراموش نکنید، زیرا با استفاده از غذای لازم و کافی، جنبش و حیات، کارایی و فعالیت، رضایت خاطر، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تأمین می شود و علاوه بر آن سلامت و بهداشت نسلهای بعدی نیز تضمین می گردد.

\* سعی کنید همیشه غذاهای سالم مصرف



کافی به عضله قلب و بر اثر سخت شدن سرخرگهای قلب بروز می‌کند و با دردهای سینه‌ای همراه است ( را داشته باشند، پرخوری برای آنها نوعی فعالیت غیرعادی محسوب می‌شود و ممکن است باعث سکته قلبی شود. لذا بهتر است همیشه سفره را در حالی ترک کنید که نه قلب خسته و نه کبد و کلیه رنجور و فرسوده شود و نه اندام تغییر شکل دهد، چه مهم‌ترین عامل تغییر شکل اندام، پرخوری است.

\* وزن خود را در حد مناسب و معقول نگه‌دارید. وزن زیاد باعث خستگی عضله قلب و ازدیاد میزان کارکرد عروق قلبی می‌شود. اشخاص چاق مستعد ابتلا به بیماریهای فشارخون، بیماری قند و بیماری غلظت خون هستند و عروق آنها ناسالم و بسرعت متصلب می‌شود. در نتیجه بیماریهایی چون بیماریهای



\* در صرف سه وعده غذای اصلی یعنی صبحانه، ناهار و شام، توصیه بهداشتی آن است که صبحانه بطور کامل، ناهار به اندازه متعارف و معمول و غذای شام، سبک و مختصر در نظر گرفته شود. در ضمن بهتر است برای صرف این سه وعده، حتی الامکان ساعات معینی را مورد توجه قرار دهید و در فاصله بین دو غذا، از خوراکیهایی استفاده کنید که موجب سلب اشتها نشود. همچنین لازم است به هنگام صرف غذا هیچ‌گونه اضطراب، نگرانی یا عصبانیتی در کار نباشد، زیرا این موارد سبب کند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه می‌شود و سلامت بدن را به مخاطره می‌اندازد.

\* در مصرف غذاهای چرب، پرنمک و قندی افراط نکنید، زیرا مصرف بی رویه و بیش از حد این مواد در اغلب موارد، عوارض و ناراحتی‌هایی در اعضای مختلف بدن بویژه دستگاه قلب و عروق در پی دارد. همچنین از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافته‌اید مصرف آنها ناراحتی‌هایی در شما به وجود می‌آورد، یعنی به اصطلاح عامیانه، آن غذاها به شما نمی‌سازد، پرهیز نمایید.

\* غذای روزانه خود را متناسب با نوع فعالیت و شرایط جسمانی‌تان تعیین کنید و از پرخوری جداً پرهیزید. پرخوری روی هم رفته برای سلامت و بهداشت هیچ‌یک از ارگانهای بدن و نیز تناسب اندام مناسب نیست و رنجوری و خستگی اعضا را فراهم می‌سازد. پرخوری بخصوص برای بیماران قلبی خطرناک است و کسانی که استعداد بیماری آنژین دیویرترین ( بیماری‌یی که به دلیل نرسیدن خون

شناخته شده است.

\* سعی کنید خواب و استراحت کافی داشته باشید. مقدار خواب لازم برای هر کس بستگی به سن، میزان فعالیت، سلامت و کنترل اعصاب و هیجان‌ات وی دارد. ولی در هر حال حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز برای هر فرد لازم و ضروری است تا رفع خستگی کنند، زیرا شخص خسته زودتر تحریک می‌شود، حالت افسردگی دارد، هوشیاری روانی وی کم است، در قضاوت اغلب اشتباه می‌کند، مهارت لازم در انجام کارهای روزمره خود را ندارد، مقاومتش در برابر بیماری‌ها کاهش می‌یابد و بهبود یافتن وی در برابر هفوتها به کندی انجام می‌گیرد. استراحت کردن در روز، مخصوصاً برای اشخاصی که مسؤولیت زیادی دارند و قدرت بدنی آنان کم است، به شرط آن که مانع استراحت شبانه نشود، بسیار مفید است. به تجربه ثابت شده است افرادی که در وسط روز استراحت دارند، نتایج بهتری از کار خود در بعدازظهر خواهند گرفت.

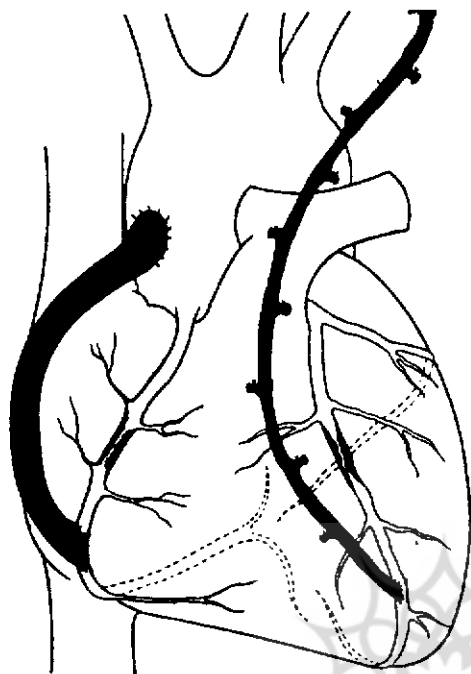
\* به منظور جلوگیری از خستگی‌های جسمی و روانی، بهتر است حتی‌الامکان از فعالیت‌های چند جانبه پرهیز کنید و ضمن یک روز استراحت در هفته، سالی دو، سه هفته را نیز به گردش و مسافرت اختصاص دهید.

\* پرداختن به تفریحات سالم در ایام فراغت را هرگز فراموش نکنید. تفریحات سالم در رهایی انسان از ناراحتی‌ها و کمک به بهبود بهداشت بدنی و روانی نقش مهمی دارد و باعث می‌شود که انسان انرژی خود را در ایام

عروقی، آزرین دویواترین و همچنین بیماری‌های عضله قلبی و سکنه‌های قلبی زودتر به سراغ اشخاص چاق می‌روند.

\* از استراحت کردن بلافاصله پس از صرف غذا خودداری کنید. آزمایش‌های انجام شده بر روی اشخاصی که پس از تناول غذای زیاد، بخصوص پس از میهمانی‌ها بلافاصله استراحت می‌کنند، نشان می‌دهد که این‌گونه افراد زودتر به بیماری‌های قلبی - عروقی مبتلا می‌شوند. علت علمی این عارضه را چنین می‌توان تشریح کرد: چون تا یکی دو ساعت پس از صرف غذا، میزان چربی خون به حد اشباع می‌رسد، در صورت عدم تحرک، گرایش ترکیبات خون برای ته‌نشین شدن زیاد است. در صورتی که اگر پس از صرف غذا، از زود استراحت کردن خودداری شود و پیاده‌روی حتی به مقدار کم معمول گردد، در اثر تحرک جدار عروق و گردش بهتر جریان خون، قدرت ته‌نشین شدن مواد چربی و سایر موارد متشکله خون کمتر می‌شود.

\* هرگز ورزش کردن را فراموش نکنید و هر روز حداقل ۱۰ - ۱۵ دقیقه به ورزش‌های متناسب با سن خود پردازید. هدف ورزش، ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تأمین سلامت هر چه بیشتر بدن می‌باشد. ورزش مرتب باعث طولانی‌تر شدن عمر می‌شود و به افراد کمک می‌کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند و احساس ذوق و بهبود عمومی بنمایند. مزیت بسیار با ارزش دیگر ورزش این است که ورزش بهترین وسیله پیشگیری در برابر بیماری‌های مقاربتی و احتیاد



قطع نکنید.

\* چنانچه در بیمارستان بستری هستید، تا زمانی که پزشک معالج اجازه مرخص شدن نداده است، بیمارستان را با میل شخصی خود ترک نکنید، زیرا تعجیل در این امر، به درمان ناکافی منجر می شود و چه بسا پس از مدت کوتاهی، شما را با عوارض وخیم تری، مجدداً برای بستری شدن به مدت طولانی تر راهی بیمارستان کند.

\* به منظور حفظ سلامت مادر و تأمین شرایط عادی در رشد و نمو کودک، دوران بارداری در خانواده را به مناسب ترین دوره یعنی ۲۰ تا ۳۰ سالگی محدود کنید، زیرا میزان سقط، مرگ و میر نوزادان، احتمال وجود ناهنجاریهای مادرزادی و تولد نوزادان نارس،

بیکاری، به سوی فعالیت های بیهوده منحرف ساخته، در مقاصد مثبت و سازنده به کار گیرد.

\* از مصرف خود سرانه هر نوع دارو به هنگام کسالت و بیماری جداً خودداری کنید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید تا تحت مداوا قرار گیرید. استفاده از داورها بدون تجویز پزشک، در غالب موارد با عوارضی همراه است که علاوه بر بیماری اصلی، می تواند عامل مهمی در تهدید سلامت انسان باشد.

\* در صورت مشاهده هر گونه ناراحتی و احساس کسالت در اعضا و دستگاههای مختلف بدن، برای درمان بموقع آنها لازم است سریعاً به پزشک مراجعه کنید. به تأخیر انداختن شروع درمان، به هیچ عنوان منطقی نیست و عوارض بعدی به مراتب شدیدتر از علائم اولیه بیماری خواهد بود. به همین دلیل نسبت به امراضی چون دیابت، بیماریهای کلیوی، بیماریهای خونی دهنده، روماتیسم، کانونهای چرکی مثل لوزتین، سینوزیت، دندانهای چرکی و بیماریهای عفونی دیگر بی توجه نباشید و در صورت بروز، سریعاً نسبت به مداوای آنها تحت نظر پزشک اقدام کنید. علاوه بر این لازم است از مراقبت های پزشکی دوره ای نیز غافل نبوده، حداقل سالی یک بار تحت معاینات مختلف پزشکی قرار بگیرید و در صورت نیاز، بموقع مداوا بشوید.

\* در صورت بیمار بودن، معالجه را تا بهبود کامل ادامه دهید و به محض مشاهده بهبود نسبی، خودسرانه به گمان آن که کاملاً شفا یافته اید، بدون نظر پزشک، درمان دارویی را

از قبیل استحکام و وسعت کافی، رعایت اصول ایمنی، تأمین حرارت و رطوبت مطلوب، وجود نور کافی و تهویه مناسب و برخورداری از سیستم آب و فاضلاب بهداشتی، همچنین رعایت اصول ایمنی در محیط کاری خود، به منظور پیشگیری از بروز هرگونه سوانح و حوادث احتمالی، از جمله مواردی هستند که در جهت تأمین سلامت و بهداشت فردی بسیار مؤثرند. و بالاخره این که همزمان با رعایت نکات بهداشتی مورد بحث، که عمدتاً به بهداشت جسمانی توجه دارند، برای داشتن روان متعادل و سالم نیز باید از بروز فشارهای مختلف، دلهره، ترس بی مورد، تنش عصبی، خستگیها و ناراحتیها در زندگی خود پرهیزیم و در برابر ناامیدیها، شکستها و پیشامدهای غیرمنتظره، هرگز سستی از خود نشان ندهیم. زندگی ساده‌ای در پیش بگیریم و با کنترل امیال و آرزوهای خود و پرهیز از حرص و طمع دنیوی و با توکل بر خدا، سعی کنیم که در کلیه کارها و امور زندگی از برنامه‌ریزی صحیح و منطقی و با توجه به درآمد خود، پیروی نماییم.

در خارج از این دوره، با فراوانی بیشتری همراه است. از سوی دیگر حاملگی و زایمانهای با فواصل کوتاه، بویژه در مادران مبتلا به کم‌خونی و سوء تغذیه، موجب تهی شدن بدن از مواد لازم می‌شود و شیردادن به دنبال حاملگی، بیش از پیش مزید بر علت می‌گردد. بر این اساس به دنبال هر زایمان، رعایت فاصله زمانی معین که حدود ۱/۵ تا ۲ سال است، برای تجدید نیروی جسمانی و حفظ سلامت مادر ضرورت دارد که این موضوع نیز باید مورد توجه قرار گیرد. با رعایت این دو مورد، برنامه‌های تنظیم خانواده نیز خودبخود اجرا می‌شود، مسأله بسیار مهمی که در جهت حفظ سلامت و بهداشت مادر و کودک، از طریق محدود کردن بُعد خانوار و فراهم نمودن زمینه‌های تعلیم و تربیت هر چه بهتر فرزندان در عرصه‌های آموزشی، اجتماعی و اقتصادی می‌تواند بسیار کارآمد و مؤثر عمل کند.

\* علاوه بر نکات بهداشتی بیان شده، توجه به ضوابط و معیارهای اماکن مسکونی بهداشتی

#### منابع:

- ۱- حلم سرشت، پریش و دل‌پیشه، اسماعیل: اصول بهداشت فردی، انتشارات چهر، ۱۳۷۶.
- ۲- حلم سرشت، پریش: بهداشت عمومی، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۵.
- ۳- صادقی حسن آبادی، علی: کلیات بهداشت عمومی، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی، شیراز، ۱۳۷۲.
- ۴- حلم سرشت، پریش و دل‌پیشه، اسماعیل: بهداشت قلب، انتشارات چهر، ۱۳۶۶.
- ۵- رکنی، نوردهز: اصول بهداشت مواد غذایی، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.
- ۶- نوری، محمد: بهداشت خانواده، انتشارات اترک، ۱۳۶۹.

# دانستی‌های

## بهداشت دهان و دندان

از انتشارات: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
وزارت آموزش و پرورش



وضعیت خاصی که دارند بیشتر دچار پوسیدگی می‌شوند.

این سطوح عبارتند از:

۱- شیارهای سطح جونده: سطح جونده دندانهای آسیا شیارهای باریک و عمیقی دارد که محیط مناسبی برای زندگی و رشد میکروب‌ها فراهم می‌کند و دندان از این محل دچار پوسیدگی می‌گردد. این امر بخصوص در مورد دندانهای آسیا بیشتر رخ می‌دهد و باعث پوسیدگی زودرس آنها می‌شود.

۲- سطوح بین‌دندانی: این ناحیه نیز به دلیل عدم نفوذ موهای مسواک توسط مسواک قابل

### ■ پوسیدگی دندان چیست؟

پوسیدگی دندان بیماری عفونی قابل انتقالی است که با فعالیت میکروب‌ها در سطح دندان آغاز می‌شود و در ساختمان آن پیشرفت می‌کند. برای ایجاد پوسیدگی، مواد قندی هم باید در دسترس میکروب‌ها باشند تا عامل خراب‌کننده ساختمان معدنی دندان یعنی اسید، تولید گردد. در واقع پوسیدگی دندان تخریب بافت‌های سخت دندان است.

وقتی یک بیماری در اثر فعالیت میکروب‌ها ایجاد شود آن را بیماری عفونی می‌نامند. و اگر بیماری بتواند از محلی به محل دیگر منتقل شود آن را بیماری قابل انتقال می‌گویند.

با تعریفی که از پوسیدگی دندان شد، می‌فهمیم که پوسیدگی می‌تواند از یک دندان به سایر دندانها سرایت کند.

### ■ محل‌های شایع پوسیدگی

پوسیدگی همه سطوح دندان را یکسان مبتلا نمی‌کند، بلکه بعضی از سطوح دندانها به علت

دندان هنگام استفاده بشود.

### ■ پوسیدگی دندان چرا و چگونه ایجاد می‌شود؟

برای پیشگیری از ایجاد هر بیماری باید علل ایجاد کننده آن بیماری را بشناسیم. در مورد پوسیدگی دندان و پیشگیری از آن نیز لازم است ابتدا با عوامل ایجاد کننده آن آشنا شویم.

بسیاری از افرادی که برای درمانهای دندان پزشکی مراجعه می‌کنند، در پاسخ به این که چرا دندانهایشان خراب شده است به مسأله ارت و جنس دندان اشاره می‌کنند. روشن است که خوبی جنس دندان در دوام آن مؤثر است ولی آیا همین یک نکته کافی است یا این که عوامل دیگری هم دخالت دارند.

علل مختلفی برای ایجاد پوسیدگی مطرح شده است اما بطور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند:

- ۱- میکروب‌ها
- ۲- مواد قندی
- ۳- مقاومت شخص و دندان
- ۴- زمان

این چهار عامل همراه هم ایجاد پوسیدگی می‌کنند و اگر هر کدام نباشد، دندان پوسیده نمی‌شود. بدون میکروب پوسیدگی در دندان اتفاق نمی‌افتد. اگر میکروب‌ها باشند و مواد قندی نباشد، شدت وقوع پوسیدگی به این اندازه نخواهد بود. وجود میکروب‌ها و مواد قندی نیز در اشخاصی که مقاومت طبیعی نسبت به بیماری دارند نمی‌تواند پوسیدگی ایجاد کند. و بالاخره میکروب‌ها و مواد قندی و کمبود مقاومت شخص و دندان نیز در یک

تمیز کردن نیست، بنابراین از نواحی مستعد پوسیدگی و بیماری لثه به شمار می‌آید.

روش تمیز کردن این سطوح در ادامه مطلب توضیح داده می‌شود.

۳- طوق دندان یا ناحیه اتصال لثه با دندان : معمولاً میکروب‌ها در ناحیه طوق دندان تجمع پیدا می‌کنند، بنابراین اگر در هنگام مسواک کردن دقت کافی برای تمیز کردن این ناحیه نشود پوسیدگی طوق دندان ایجاد می‌گردد. تجمع میکروب‌ها در این ناحیه باعث بیماری لثه نیز می‌شود.

### ■ نشانه‌های پوسیدگی :

وقتی دندانانی دچار پوسیدگی می‌شود، ممکن است یک یا چند مورد از علامتهای زیر را داشته باشد:

- تغییر رنگ مینای دندان ؛ در محل پوسیدگی مینا قهوه‌ای یا سیاه رنگ می‌شود.
- سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی؛ گاهی میزان این تخریب کم است و فقط با معاینه دقیق مشخص می‌شود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین می‌رود، به طوری که شخص فکر می‌کند دندان او شکسته است.
- حساس بودن یا درد گرفتن دندان در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین.
- حساس بودن یا درد گرفتن دندان وقتی که دندانها را روی هم فشار می‌دهیم.
- بوی بد دهان ممکن است به علل مختلف ایجاد شود که یکی از علتهای آن پوسیدگی دندانهاست.
- پوسیدگی بین دندانانی می‌تواند باعث گیر کردن مواد غذایی بین دندانها و یا پاره شدن نخ

دندان را مسواک کرد.

**پلاک میکروبی چندین کار در دهان انجام می‌دهد:**

- ۱- وقتی پلاک روی دندان تشکیل می‌گردد، رنگ طبیعی و شفاف دندان عوض می‌شود.
- ۲- پلاک سبب پوسیدگی دندان می‌شود.
- ۳- پلاک باعث بیماری لثه و سایر بافت‌های نگه‌دارنده دندان می‌شود.
- ۴- پلاک تبدیل به جرم سخت اطراف دندان می‌گردد.

#### ■ مواد قندی

تقریباً همه مردم می‌دانند که مواد قندی دندانها را خراب می‌کند. میکروب‌های موجود در پلاک میکروبی از قند موجود در غذاها استفاده کرده، آن را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را حل می‌کند و پوسیدگی آغاز می‌شود.

**ولی آیا می‌توانیم قند را از غذای روزانه خود حذف کنیم؟**

مصرف مواد قندی برای سلامت دندانها ضرر دارد، هر چه این مواد بیشتر مصرف شوند، تعداد دفعات مصرف آنها زیادت‌تر شود، چسبنده‌تر باشند و از نوع قند ساکاروز (قند معمولی) باشند، پوسیدگی بیشتری ایجاد می‌کنند. بنابراین باید گفت گرچه نمی‌توان مواد قندی را بکلی از غذای روزانه حذف کرد، اما می‌توان با استفاده از راههای گوناگون اثر زیان‌آور آنها را کاهش داد.

لحظه و یک روز سبب خرابی دندان نمی‌شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا اینها بتوانند سطح سخت دندان را خراب کنند.

**■ میکروب‌های ایجاد کننده پوسیدگی دندان**

در دهان هر فرد بطور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارد ولی همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها در دهان وجود دارند که می‌توانند پوسیدگی را ایجاد کنند. وقتی مدتی دندان تمیز نشود، میکروب‌ها در روی دندان لایه‌ای را تشکیل می‌دهند که پلاک میکروبی نام دارد. پلاک میکروبی لایه نرم و غلیظی است که از مقدار زیادی باکتریهای مختلف و سلولهای موجود در دهان تشکیل می‌شود و چنان بر سطح دندان می‌چسبد که به آسانی با آب شسته نمی‌شود. هر چه زمان بیشتر می‌گذرد، انواع مختلفی از میکروب‌ها وارد پلاک میکروبی می‌شوند و بیماری‌زایی آن را بیشتر می‌کنند.

ذکر این نکته لازم است که پلاک میکروبی با رسوب نرم سفیدی که روی دندان می‌نشیند و قابل دیدن است، متفاوت است. این رسوبات سفید رنگ به آسانی با آب شسته می‌شود، ولی پلاک میکروبی قابل دیدن نیست و بی‌رنگ است.

پلاک میکروبی در صورتی قابل مشاهده است که آن را با مواد رنگی مخصوصی رنگ کنیم. برای نشان دادن پلاک میکروبی از قرص‌های رنگی که قرص آشکار کننده پلاک میکروبی نام دارد استفاده می‌شود. برای از بین بردن پلاک میکروبی باید با دقت و حوصله

بعد از بیرون آمدن بیشتر خراب می شوند، تا در سنین بالاتر که مدتی از حضورشان در دهان گذشته است.

بنابراین اهمیت مراقبت و نگه داری از دندانها در این سنین کاملاً مشخص می شود.

### ■ مقاومت شخص و دندان

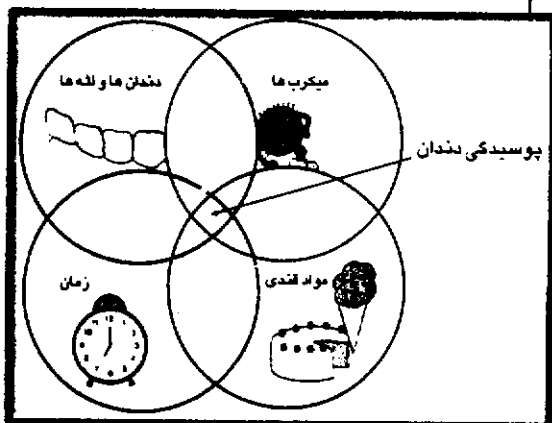
مجموعه ای از عوامل دفاعی در دهان هر شخص وجود دارد که در برابر ایجاد پوسیدگی مقاومت می کند. وضعیت بزاق دهان و سلول های موجود در آن، شکل و فرم دندان، طرز قرارگیری دندانها، جنس و نظایر اینها تا حدودی در میزان پوسیدگی تأثیر دارند. علاوه بر این برخی از مردم در برابر عوامل مخرب مقاومت بیشتری نشان می دهند. مقاومت شخص ممکن است، ارثی، مادرزادی و یا اکتسابی باشد. همچنین مقاومت ممکن است همیشگی یا موقتی باشد.

با این وجود از نظر محققان دو عامل اصلی یعنی میکروب ها و مواد قندی، مهم ترین عوامل ایجاد کننده پوسیدگی هستند.

البته راههایی برای مقاوم کردن ساختمان دندان وجود دارد. که یکی از راهها، رساندن فلوراید به دندانهاست. فلوراید مقاومت دندانها را در برابر پوسیدگی افزایش می دهد. درباره فلوراید توضیح بیشتری در همین مقاله داده می شود.

### ■ راههای پیشگیری از پوسیدگی دندان

همان طور که پیشتر گفته شد چهار عامل موجب ایجاد پوسیدگی می شود. در این قسمت راههای پیشگیری از پوسیدگی دندان مطرح می گردد که هر یک مربوط به کنترل یا از بین



### ■ زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت نرم مینا از بین برود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد، سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن بتدریج به حال عادی بر می گردد.

با هر بار خوردن، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد، محیط دهان دوباره اسیدی می گردد. به این ترتیب دندانها دچار پوسیدگی می شوند.

اگر کودکی ۹ مرتبه در روز آشامیدنی شیرین مصرف کند پس از مدتی لکه هایی بر روی دندانهایش پیدا می شود که نشانه شروع پوسیدگی است.

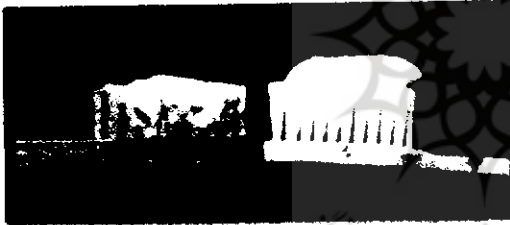
بطور کلی پوسیدگی دندان بیشتر بیماری جوانان است، یعنی دندانها معمولاً بلافاصله



رشته‌های مسواک دارد. تا وقتی که رشته‌های مسواک تمیز، محکم و صاف است، می‌توان از آن استفاده کرد. اگر فردی بطور مرتب و با دقت مسواک کند، معمولاً عمر مسواک او چهار تا شش ماه است. اگر مسواک پس از یک هفته فرسوده شود نشانه این است که فرد نادرست و خشن مسواک می‌زند.

### ■ خمیر دندان

خمیر دندان دارای مواد شوینده، پاک‌کننده، براق‌کننده، خوشبو و خوش طعم‌کننده است. همچنین برخی از خمیر دندانها دارای ترکیبات فلوراید هستند که مقاومت دندان را در برابر پوسیدگی افزایش می‌دهد. خمیر دندان حاوی



فلوراید میزان پوسیدگی دندانها را به مقدار ۱۵ تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

استفاده از نمک خشک، جوش شیرین و سایر پودرها برای مسواک کردن صحیح نیست و باعث ساییدگی مینا و خراشیدن لثه می‌شود. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد شده) مفید می‌باشد، ولی نمی‌تواند جایگزین مسواک و خمیر دندان شود.

### ■ روش صحیح مسواک کردن

۱- مسواک را با آب سرد خیس کنید. سپس

بردن یک یا چند عامل ایجاد کننده پوسیدگی است. به عبارت دیگر با شکستن حلقه‌های چهارگانه عوامل ایجاد کننده پوسیدگی می‌توان از ایجاد و پیشرفت پوسیدگی جلوگیری کرد.

### ■ از بین بردن میکروب‌های ایجاد کننده پوسیدگی دندان

برای حذف میکروب‌ها سابقاً از آنتی‌بیوتیکها، آنزیمها و ... استفاده می‌شد. ولی امروزه همه معتقدند که استفاده از روشهای فیزیکی برای برداشتن پلاک میکروبی بهترین روش است.

هر چند شست و شوی دهان با آب ظاهراً دندانها را تمیز می‌کند، ولی همان‌طور که گفته شد پلاک میکروبی ورقه چسبنده‌ای است که به سادگی پاک نمی‌شود، بنابراین شست و شو با آب پلاک میکروبی را از روی سطح دندان بر نمی‌دارد. پاک کردن پلاک میکروبی از دندان به وسیله مسواک صورت می‌گیرد.

### ■ انواع مسواک

مسواک خوب دارای مشخصات زیر است:

- ۱- مسواک باید رشته‌های نایلونی داشته باشد.
- ۲- رشته‌های مسواک باید نرم و متوسط باشد. مسواکهای زبر به لثه و دندانها آسیب می‌رساند.
- ۳- اندازه سر مسواک باید متناسب با دهان فرد باشد و همچنین لازم است مسواک کودکان کوچکتر از بزرگسالان باشد. مسواک به طول دو سانتی متر برای کودکان مناسب است.
- ۴- مدتی که باید از مسواک استفاده شود، بستگی به میزان تمیزی، محکمی و شکل

۸- همه اعمال گفته شده را در فک دیگر نیز تکرار کنید تا تمام دندانهای آن فک نیز با استفاده از مسواک تمیز شود.

۹- چون خرده‌های مواد غذایی و میکروب‌ها روی سطح زبان جمع می‌شود بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز کنید. برای این کار مسواک را در عقب زبان قرار دهید و به طرف جلو بکشید. این کار را چند بار انجام دهید. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.

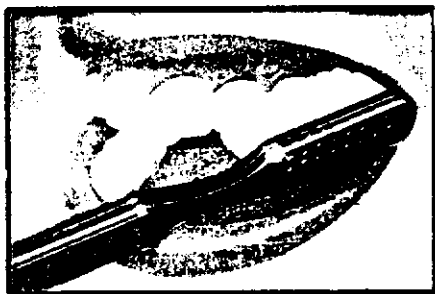
۱۰- پس از مسواک کردن دندانها و زبان، دهان را چند بار با آب بشویید. ماساژ دادن لثه‌ها با انگشت پس از مسواک کردن مفید است.

۱۱- وقتی مسواک کردن دندانها تمام شد مسواک را خوب با آب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگاه‌داری کنید.

توجه داشته باشید که هیچ وقت مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید، چون مرطوب ماندن مسواک باعث رشد میکروب‌ها روی آن می‌شود.

■ تعداد دفعات مسواک زدن در شبانه‌روز

بهتر است بعد از هر وعده غذا، دندانها را



با تکان دادن، آب اضافی آن را بگیرید و به اندازه یک نخود خمیر دندان روی آن قرار دهید.

استفاده از خمیر دندان زیاد باعث ایجاد کف زیاد در دهان می‌شود و در نتیجه فرد قبل از این که دندانها را کاملاً مسواک کند، مجبور به شستن دهان می‌شود. برای این که خمیر دندان در تماس با همه دندانها قرار گیرد، خمیر دندان را به داخل موهای مسواک فشار دهید.

۲- موهای مسواک را به طور مایل (با زاویه ۴۵ درجه) روی سطح خارجی دندانها قرار دهید، به طوری که نصف موهای مسواک روی لثه قرار گیرد. به این ترتیب موهای وسط مسواک روی طوق دندانها قرار می‌گیرد. در هر بار سعی کنید مسواک روی دو دندان را به طور کامل بپوشاند.

۳- مسواک را از روی طوق دندان ۱۰ تا ۱۵ بار به سمت سطح جونده بکشید.

۴- این کار را برای سطح خارجی تمام دندانهای آن فک انجام دهید.

۵- کارهایی را که در ردیفهای ۲ و ۳ گفته شد، در سطحهای زبانی (داخلی) دندانهای آن فک هم انجام دهید.

۶- برای سطح داخلی دندانهای جلو مسواک را به صورت عمودی بر روی دندانها قرار دهید و با حرکات بالا و پایین این سطح را تمیز کنید.

۷- بعد از این که سطح داخلی و خارجی دندانها را مسواک کردید، سطح جونده دندانها را مسواک کنید. برای این کار مسواک را بر روی سطح جونده دندانها کمی فشار دهید تا موهای مسواک بخوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. بعد چند بار، مسواک را به جلو و عقب بکشید، تا سطح جونده بخوبی تمیز شود.

ابتدای رویش اولین دندان باید شروع کرد، البته این کار با مسواک انجام نمی‌شود. بلکه با استفاده از پارچه مرطوبی که روی دندانهای نوزاد کشیده می‌شود می‌توان پلاک میکروبی را حذف کرد.

از سن دو و نیم ساگی، که تقریباً همه دندانهای کودک رویش یافته است، باید مسواک کردن دندانهای کودک را شروع کرد. این کار باید توسط پدر و مادر انجام گیرد و تا ۴-۵ سالگی که کودک خود قادر به مسواک کردن نیست، لازم است پدر و مادر دندانهای او را



تمیز کنند و سپس بر مسواک زدن کودکان نظارت کنند.

■ استفاده از خمیر دندان برای کودکان استفاده از خمیر دندان برای کودکان مفید است ولی در کودکانی که خمیر دندان را قورت می‌دهند، بهتر است تا رفع عادت، از خمیر دندان استفاده نشود و یا از خمیر دندان بدون فلوراید استفاده گردد. زمانی که کودک بتواند خمیر دندان را از دهان خارج کند، استفاده از خمیر دندانهای حاوی فلوراید توصیه می‌شود.

در تهیه خمیر دندان کودکان باید دقت کرد خمیر دندانهای مخصوص کودکان اگر مواد

مسواک کرد. البته چون این کار برای همه عملی نیست، توصیه می‌شود حداقل دوبار، شب قبل از خواب و صبح قبل یا بعد از صبحانه دندانها را مسواک کنید.

نکته مهمی که وجود دارد این است که در مسواک کردن باید پلاک میکروبی را از روی دندانها برداشت، در حالی که بسیاری از مردم در هنگام مسواک کردن فقط به حذف خرده‌های غذایی از روی دندانها فکر می‌کنند. در واقع خرده‌های باقی مانده غذا معمولاً با حرکت لب، زبان، گونه و جریان بزاق از روی دندانها پاک و شسته می‌شوند.

مطلب دیگری که حائز اهمیت می‌باشد، این است که وقتی سطوح دندانهای پاک و براق باشند امکان چسبیدن میکروب‌ها به آنها کمتر خواهد شد. بنابراین اگر شخص حتی یک بار در شبانه روز با دقت و حوصله تمام سطوح دندانهایش را مسواک کند کافی خواهد بود.

این نکته بخصوص در مورد کودکان اهمیت دارد. بسیاری از پدر و مادرها کودک خود را در ساعات پایان شب که کودک خسته و خواب آلوده است، مجبور به مسواک کردن می‌کنند. در حالی که اگر در هر ساعتی از شبانه‌روز، که کودک آمادگی و نشاط لازم برای مسواک زدن را دارد، این کار صورت بگیرد علاوه بر تمیز شدن دندانها در ایجاد فرهنگ بهداشتی مناسب هم اثر خواهد داشت.

■ مسواک زدن را از چه سنی باید شروع کنیم؟

همزمان با رویش اولین دندان، پلاک میکروبی می‌تواند روی آن بنشیند، بنابراین تمیز کردن دندانهای کودک را از همان

۶- نخ را با حرکتی شبیه اهره کشیدن، به آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید. مواظب باشید فشار نخ لته را زخم نکند.

۶/۱- برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پایین از دو انگشت اشاره استفاده کنید.

۶/۲- برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست یا انگشت شست و اشاره استفاده کنید.

۷- نخ را به کناره یکی از دندانها تکیه داده، با ملایمت به زیر لبه لته ببرید. وقتی نخ را تا آن جا که ممکن است به زیر لته بردید، آن را به سطح کناری دندان بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید.

۸- نخ را کمی حرکت داده، قسمت تمیز نخ را در همان محل، به سطح بین دندانهای مجاور بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن، نخ را از بین دندانها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده کرده‌اید جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندانها تکرار کنید.

۹- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید. برای تمیز کردن سطوح بین دندانهای هیچ وقت از چیزهای سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید.

اگر استفاده از مسواک و نخ دندان باعث درد و خونریزی از لته‌ها شود، نباید آن را ترک کرد. در اکثر مواقع با ادامه این کار و سالم شدن لته، درد و خونریزی هم از بین می‌رود. اگر درد و خونریزی پس از یک هفته از بین نرود، لازم است به دندانپزشک مراجعه شود.

قندی بیشتری داشته باشد برای دندانها مضر است و بهتر است استفاده نشود.

### ■ روش استفاده از نخ دندان

با مسواک کردن نمی‌توان سطوح بین دندانها را تمیز کرد. برای این کار باید از نخ دندان استفاده شود. نخ دندان، نخ مخصوصی است که از ابریشم یا نایلون ساخته شده و می‌توان آن را از داروخانه تهیه کرد.

قبل یا بعد از مسواک کردن دندانها، باید با استفاده از نخ دندان سطوح بین دندانها را تمیز کرد. برای استفاده از نخ دندان باید:

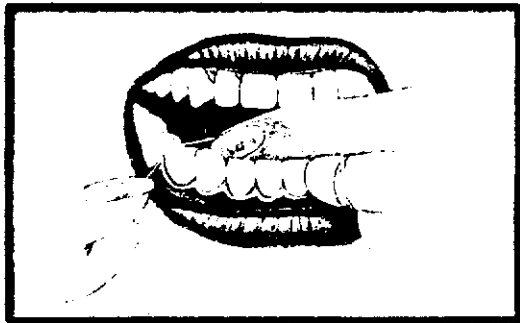
۱- قبل از استفاده از نخ، دستها را با آب و صابون خوب بشوید.

۲- حدود ۳۵ سانتی‌متر از نخ دندان را ببرید.

۳- دو طرف نخ را که بریده‌اید، در هر دو دست، به دور انگشت وسط بپیچید.

۴- سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می‌ماند.

۵- قطعه‌ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر را مطابق شکل، بین انگشتان شست و اشاره هر دست نگاه دارید.



## ■ افزایش مقاومت دندان

برای افزایش مقاومت دندان در برابر پوسیدگی راههای مختلفی مطرح است. یک راه برای این که میکروبها روی دندان اثر کمتری داشته باشند، این است که سطح دندان به گونه‌ای تغییر شکل یابد تا دندان شیارهای عمیق نداشته باشد و در نتیجه مواد غذایی روی آن باقی نماند. این کار را "مسدود کردن شیارهای دندان" می‌نامند. بهترین زمان برای انجام این کار در ابتدای رویش دندان می‌باشد که دندان دارای شیارهای عمیق بوده، در معرض پوسیدگی قرار دارد.

راه دیگری که مطرح می‌شود، نفوذ دادن برخی عناصر شیمیایی به داخل ساختمان دندان است، که این عناصر شیمیایی ساختمان دندان را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازند. بهترین عنصر شناخته شده برای این کار فلوراید است.

## ■ چگونه از فلوراید استفاده کنیم؟

از مهم‌ترین منابع تأمین فلوراید، آب آشامیدنی است. تحقیقات نشان داده که اگر میزان کافی فلوراید در آب باشد، پوسیدگی دندان ۶۰ - ۵۰٪ کاهش پیدا می‌کند.

در مناطقی که فلوراید آب آشامیدنی کم باشد از طرق مختلف فلوراید را می‌توان تأمین نمود.

افزودن فلوراید به آب آشامیدنی، استفاده از قرص و قطره فلوراید برای کودکان (با تجویز دندانپزشک)، کاربرد ژل فلوراید در مطب دندان پزشکی، استفاده از خمیر دندانها و دهان شویه‌های حاوی فلوراید از شیوه‌های فلوراید رسانی به دندانهاست.

## ■ دهان شویه فلوراید

در حال حاضر یکی از برنامه‌های کشوری که برای پیشگیری از پوسیدگی دندان طراحی شده، استفاده از دهان شویه فلوراید در مدارس ابتدایی است. استفاده از دهان شویه فلوراید یکی از راههای مؤثر و آسان در کاهش پوسیدگی دندان است. تحقیقات نشان داده که با استفاده مرتب از آن می‌توان تا ۴۰٪ میزان پوسیدگی را کاهش داد.

استفاده از دهان شویه از سنین ۷-۶ سالگی یعنی زمانی که دندانهای دائمی شروع به رویش می‌کنند توصیه می‌شود. استفاده از دهان شویه می‌تواند تا سنین بالا هم ادامه پیدا کند.

استفاده همزمان از خمیر دندانها و دهان شویه‌های حاوی فلوراید اثر پیشگیری کنندهٔ بهتری ایجاد می‌کند.

قابل ذکر است که استفاده از این خمیر دندان و یا دهان شویه‌ها برای اشخاص بالای ۶ سال که مبتلا به فلوروزیس هستند اشکالی ندارد، ولی توصیه نمی‌گردد.

## ■ کنترل مصرف مواد قندی

بطور کلی مواد غذایی همان گونه که در سلامت کل بدن نقش دارند، در هنگام تشکیل و ساخته شدن دندانها نیز مهم و مؤثر هستند، ولی شاید مهم‌تر از آن، نوع تغذیه بعد از رویش دندانها باشد.

۱- مواد قندی غیر ضروری را کمتر مصرف نموده، یا اصلاً مصرف نکنیم.

مواد قندی نظیر کیک، شیرینی، مربا، آدامس، شکلات و ... جزء اصلی هیچ یک از چهار گروه غذایی که مورد نیاز بدن می‌باشد نیستند. چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از:

استفاده کنند.

غذاهایی مثل گوشت، پنیر، هویج و آجیل شور پوسیدگی‌زا نیستند. میوه‌های تازه نیز اگرچه دارای قند هستند، ولی با توجه به مقدار میوه‌ای که به طور معمول می‌توان خورد، شیرینی موجود در میوه کمتر ایجاد پوسیدگی می‌کند. همچنین میوه‌ها دارای ماده‌ای هستند که باعث می‌شود میکروب‌ها کمتر بر روی مینا بچسبند. علاوه بر این قوام میوه تازه که لیف مانند است، موقع جویدن دندان را پاک می‌کند. ترشح بیشتر بزاق نیز در موقع خوردن میوه برای دندان مفید است.

در مقایسه با یکدیگر، شیرینی میوه در عرض ۵ دقیقه از دهان پاک می‌شود، در حالی که شیرینی موادی مثل تافی و کارامل و شکلات ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و گاهی در مورد آدامس ۴۰ دقیقه یا بیشتر باقی می‌ماند. قابل ذکر است که آب میوه و میوه‌های خشک شده، به نسبت شکر بیشتری دارند. بنابراین کشمش، خرما و انجیر خشک می‌توانند سبب پوسیدگی شوند و هنگام استفاده از آنها باید مثل سایر مواد قندی برای تمیز کردن دندان اقدام کرد.

۴- سعی کنیم مواد قندی را بلافاصله از روی دندان پاک کنیم.

مواد قندی چسبنده که مدت طولانی روی دندان بمانند بیشتر از آنهایی که براحتی از روی دندان پاک می‌شوند، پوسیدگی‌زا هستند. شکلات، گز، بیسکویت و سایر خوراکیهای شیرین که در دسترس کودکان است از این جمله هستند. لازم است بلافاصله پس از مصرف مواد قندی آن را از روی دندان پاک کنیم. بهترین کار مسواک زدن بلافاصله پس از مصرف است. در صورت عدم دسترسی به مسواک حداقل چند

شیر و لبنیات، مواد گوشتی و جانشینهای آن مثل تخم مرغ و حبوبات، میوه‌ها و سبزیها، نان و برنج و محصولات غله‌ای. لذا مصرف این مواد از نظر ارزش غذایی، چندان مورد نیاز بدن نیست. این مواد قندی به دلیل دارا بودن قند ساکاروز (قند و شکر معمولی) خاصیت پوسیدگی‌زایی بالایی هم دارند و بشدت ایجاد پوسیدگی می‌کنند. همچنین اکثر غذاهایی که پوسیدگی ایجاد می‌کنند سبب افزایش نامناسب وزن بدن هم می‌شوند که برای کودکان مشکل عمده‌ای ایجاد می‌کند.

۲- دفعات مصرف مواد قندی را کاهش دهیم.

بسیاری از مردم بطور مرتب بین وعده‌های اصلی غذایی، از خوردنی‌ها و تنقلات غذایی استفاده می‌کنند. اکثر این تنقلات حاوی مواد قندی می‌باشند. همان‌طور که گفته شد با هر بار مصرف این مواد، محیط پلاک میکروبی اسیدی شده، منجر به پوسیدگی می‌شود. بنابراین هر چه دفعات مصرف مواد قندی کمتر باشد، دندانها به میزان کمتری پوسیده می‌شوند. به عنوان مثال خوردن تدریجی و با فاصله یک مقدار شیرینی در طول روز، زیان بسیار بیشتری از مصرف یک مرتبه و یک دفعه آن دارد.

۳- قندها را در زمان مناسب استفاده کنیم.

یکی از مهم‌ترین راههای پیشگیری از پوسیدگی این است که در بین وعده‌های اصلی غذایی مواد قندی و شیرین مصرف نکنیم. بنابراین بهتر است به جای توصیه به کودکان که اصلاً شیرینی نخورند، توصیه کنیم که این گونه مواد را همراه صبحانه، ناهار یا شام مصرف نمایند. همچنین در بین وعده‌های اصلی غذایی، به جای شیرینی از میوه‌های تازه، سبزیهای مثل هویج و کاهو، نان و پنیر و آجیل

بار دهان را باید با آب شست و شو داد.

یکی دیگر از راههای پاک کردن شیرینی از روی دندانها، خوردن غذاهایی است که علاوه بر پاک کردن مواد قندی، یونهای لازم برای آهکی شدن مجدد مینا را در اختیار دندان بگذارد.

میوههای تازه، سبزیها و پنیر از این دستهاند. به عنوان مثال اگر بعد از مصرف مواد قندی، پنیر خورده شود، به علت وجود فسفات در پنیر، دندان دچار پوسیدگی نمی شود. بنابراین ترتیب خوردن بعضی از مواد غذایی در ایجاد یا جلوگیری از پوسیدگی دندان مؤثر می باشد. لذا بهتر است در هنگام مصرف، ابتدا شیرینی و بعد از آن میوه خورده شود.

شاید عادت به خوردن لقمه ای نان و پنیر در آخر هر وعده غذایی، توسط گذشتگان در کم بودن مقدار پوسیدگی دندان در آنها تأثیر داشته است.

۵- عادات مطلوب غذایی را از کودکی در فرزندان به وجود آوریم.

ایجاد عادات خوب آسانتر از ترک دادن عادات غلط است. بسیاری از مادرها، خود علاقه به مصرف مواد قندی را در کودکانشان ایجاد می کنند. دادن آب قند، آب میوه شیرین شده، شیر شیرین، آب نبات و ... از آغاز زندگی، علاقه به مصرف بیش از حد و غیر ضروری به مواد قندی را در کودکان ایجاد می کند. استفاده از روشهای صحیح تغذیه، نه تنها سلامت جسمی و روانی کودک را تأمین می کند، بلکه سلامت دندانهای او را نیز به دنبال خواهد داشت.

نوعی پوسیدگی شدید در دندانهای شیری کودکان ایجاد می شود، که به علت مصرف شیر

شیرین از شیشه، و یا مصرف مداوم شیر مادر بخصوص در طول شب است. شیر با وجود مواد مغذی که دارد، چون دارای ماده قندی است، اگر به مدت طولانی روی دندان بماند (بخصوص اگر در شیشه، شکر هم اضافه شود)، در دندانهای کودک پوسیدگی ایجاد می کند. تمیز کردن روزانه دندانهای کودک با پارچه مرطوب یکی از راههای پیشگیری از این امر است.

برخی از پدر و مادرها پستانک را به عسل آغشته می کنند. این کار نیز علاوه بر این که باعث پوسیدگی دندانهای کودک می شود، عادت نامطلوب غذایی ایجاد می کند.

عده ای تصور می کنند که شیرینی های طبیعی مثل عسل دندانها را کمتر خراب می کند، ولی تحقیقات نشان داده که عسل با داشتن ۸۵٪ شکر بشدت سبب پوسیدگی می شود. بنابراین در هنگام استفاده از عسل چه برای کودکان و چه بزرگسالان باید به این امر توجه داشت.

نکته دیگر استفاده از شربت های دارویی و تقویتی برای کودکان است. این شربت ها به دلیل داشتن قند بسیار زیاد برای دندانها مضر می باشند. تمیز کردن دندان پس از استفاده از شربت ها ضروری است.

اگر بتوانیم مواد قندی را به نحو صحیح استفاده کرده، موارد غیر ضروری استفاده از آن را حذف کنیم، به میزان ۷۰٪ می توان پوسیدگی دندانها را کاهش داد.

پی نوشت:



جلب مشارکت‌های مردمی؛ جبران  
کمبودهای آموزشی

یکی از راه‌های جبران کمبود منابع مالی در بخش آموزش، اتخاذ روش‌های مناسب برای ترویج سیاست مشارکت و سرمایه‌گذاریهای مردمی است، اما توفیق در جلب این منابع، به طور مستقیم بستگی به میزان توانایی سیاست‌هایی دارد که با اجرای آنها، مسؤلیت دولت در بخش آموزش کاهش پیدا می‌کند و از همین طریق است که می‌توان منبع جایگزین و قابل اعتمادی به هنگام بحرانهای مالی‌یی که گاهی دولت‌ها با آن مواجه می‌شوند، پیدا کرد.

## آموزش و پرورش در جهان

نقل از خبرنامه دفتر همکاریهای علمی بین‌المللی



باورند که برای پیشگیری از روند روزافزون جرم و جنایت در آینده، باید به وضعیت تعلیم و تربیت مدارس توجه بیشتری داشت.

نشریه "آموزش بچه‌ها" چاپ آمریکا در شماره اخیر خود با درج گزارشی نوشت: اگر می‌خواهیم آمار جرم و جنایت در آینده کاهش یابد، باید در عین توجه به دروس دانش‌آموزان، به مسائل عاطفی و روحی آنان نیز توجه کنیم.

دانش‌آموزان آمریکایی طی میزگردی که برای بررسی مشکلات آنان برگزار شده بود، اعلام کردند که در زندگی روزمره خود با مشکلات پیچیده‌ای روبه‌رو هستند، آنان در این میزگرد از فقر مادی، کتک خوردن از والدین و یا خواهر و برادر بزرگتر، شکنجه روحی توسط اعضای بزرگتر خانواده و نزدیکان و همچنین زندگی با والدین معتاد و یا پدر و مادری که به بیماری‌های سخت مبتلا هستند، سخن گفتند.

کارشناسان حاضر در میزگرد مذکور اظهار داشتند که دانش‌آموزان به دلیل مشکلات روزمره‌ای که آنان را رنج می‌دهد، دچار فشار روحی می‌شوند و در نتیجه بازده آموزشی آنان کاهش می‌یابد.

این کارشناسان معتقدند که در صورت تداوم این آلام، دانش‌آموزان امروز به مجرمان آینده بدل خواهند شد.

پژوهشگران تعلیم و تربیت در آمریکا معتقدند ریشه بسیاری از جرایم و اعتیاد به مواد مخدر در میان دانش‌آموزان و جوانان را باید در نحوه تعلیم و تربیت و مشکلات و رنج‌های دوران کودکی آنان جست‌وجو کرد.

کارشناسان برای کاهش درد و رنج دانش‌آموزان برنامه‌های ویژه‌ای را به مربیان

در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ بسیاری از کشورهای جهان، به یک بحران مالی دچار شدند که آنان را در تنگنا قرار داد. این بحران و کمبود منابع مالی، در بخش آموزش به دلیل ماهیت پرهزینه‌اش، آثار منفی بسیاری به جای گذاشت. در همین سالها بود که دولتها در پی یافتن چاره این مشکل بودند و کارشناسان در نهایت به این نتیجه رسیدند که جلب سرمایه‌های مردمی، یکی از بهترین راههای ممکن برای به حداقل رساندن تأثیر این گونه بحرانها در بخش آموزش است. البته این امر تنها علت توجه دولتها به مشارکتهای مردمی نبود، بلکه ماهیت کار آموزش، ارزشمند بودن مشارکت و احساس مسؤولیت و تعهد نسبت به این امر خطیر، دلایل محکمی بودند که دولتها و مردم را برای توسعه این همکاریها، ترغیب و تشویق می‌کرد.

تأسیس انجمن خانه و مدرسه (اولیا و مریان) در بیشتر نظامهای آموزشی، پاسخی به این نیاز اساسی بود. این نهاد در نظامهای آموزشی بیشتر کشورهای جهان دارای پایگاه خاصی است و حتی در بعضی از این کشورها، اداره مدارس به آنها واگذار شده است. دلایل مختلفی از جمله کمبود منابع مالی، شمار زیاد دانش‌آموزان که عده آنها از جمعیت بعضی از کشورهای همسایه نیز بیشتر است، وجود انگیزه لازم از نظر اعتقادات و دستورهایی مذهبی برای ترویج آموزش و ... رواج فرهنگ مشارکت را در کشور ما حیاتی می‌کند.

به مسائل عاطفی و روحی بچه‌ها بیشتر توجه کنیم  
کارشناسان امور تربیتی در آمریکا بر این



و عکس تهیه می‌کنند. برطبق این برنامه، مریبان اجازه دارند گاهی فیلم و عکس‌های تهیه شده را برای دانش‌آموزان به نمایش بگذارند تا آنان رفتار ناشایست خود را ببینند. توصیه دیگر کارشناسان این است که

تعلیم و تربیت مدرّس امریکا توصیه کرده‌اند. در این برنامه‌ها به مریبان گفته می‌شود به دانش‌آموزان القا کنند که از طریق دوربین و یا روشهای نظارتی دیگر بر احوال و رفتار آنان نظارت کامل دارند و گاهی از عملکرد آنان فیلم



بحران زده را هدایت کنند.

با معرفی و بازگو کردن کتابهای تخیلی، بویژه کتابهایی که درباره سلامت و تندرستی مسخن مسی گویند و تسببات آلودگی به بزهکاریهای مختلف را بیان می کنند، باید درجه بحث و گفت و گو در این زمینه را باز کرد و در پایان هر بحث، فرصت اظهار نظر به دانش آموزان داده شود.

از دیگر برنامه هایی که مریبان تعلیم و تربیت می توانند انجام دهند این است که برگه هایی را میان دانش آموزان توزیع کنند که روی آنها نوشته شده است: "من می توانم ... " و هر دانش آموز، توانایی خود را روی برگه ذکر کند و بر اساس آن توانایی، معلم زمینه ترقی آنان را فراهم ساخته، مرحله به مرحله تا رسیدن به اهداف نهایی یاری شان دهد.

صندوق جمع آوری پیشنهادهای دانش آموزان در محلی نصب شود که بچه ها بتوانند براحتی همه نظرهای خود را بدون هراس از پیگرد اداری به مدیران مدرسه منتقل کنند.

جلسات مشاوره جمعی میان معلمان و دانش آموزان که باید در ساعتهای مشخصی از روز انجام شود، از دیگر توصیه های کارشناسان تعلیم و تربیت است. آنان تأکید دارند باید برای دانش آموزانی که مایل نیستند در برابر سایرین به طرح مشکل خویش بپردازند، جلسات مشاوره خصوصی ترتیب داده شود.

برخی دانش آموزان مشکلات خاصی دارند که بهتر است معلمان مورد اعتماد آنان روزانه و یا به طور هفتگی با آنها به گفت و گو نشست، روند بر طرف شدن مشکل را پیایی جویا شوند و با ارائه رهنمودهای مناسب، این دانش آموزان

بقیه از صفحه ۶۷

۳) مادران طرد کننده - سهل گیر، از لحاظ الگوی فرزندپروری طرد کننده و بی اعتنا هستند و الگوهای صوتی آنها طرد کننده و تفرآمیز است و معمولاً کودکانی سست اراده، کم تشنگا و کمتر مسلط بر خود دارند.

۴) مادران سهل گیر - پذیرا از لحاظ الگوهای فرزندپروری بیش از حد مسؤلیت پذیر و دل رحم هستند و الگوهای صوتی - کلامی آنها محبت آمیز و گرم است و معمولاً کودکانی بی بند و بار، پرخاشگر و دیگر آزار دارند.

اخیراً دو الگوی جدید به الگوهای فرزندپروری اضافه شده است. یکی الگوی "هم احساس یا همدل" و دیگری الگوی سهل گیر - هوشیار. در الگوی هم احساسی، والدین قدرت کنترل دارند اما اعمال نمی کنند و در الگوی سهل گیر و هوشیار، مادر ظاهراً معیارهای روشن و قدرت کنترل دارد ولی عمداً و از روی فکر سهل گیر است. الگوهای صوتی مادران همدل و یا هم احساس و مادران سهل گیر - هوشیار به الگوهای صوتی - کلامی مادران سهل گیر - پذیرا شباهت دارد.

#### منابع فارسی:

- ۱- افروز، غلامعلی: روان شناسی خانواده، مقالات همسران برتر، ماهنامه آموزشی - تربیتی پیوند، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، تهران، ۱۳۷۶.
- ۲- دلیلو، جیمز و وندر، زنون: روان شناسی رشد، ترجمه خسرو گنجی، مؤسسه انتشارات بعثت، ۱۳۷۶.
- ۳- کیگان و ماسن: رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، نشر مرکز، ۱۳۷۶.
- ۴- ستیر، ویرجینیا، آدم سازی، ترجمه بهروز بیرشک، انتشارات رشد، ۱۳۷۰.

برگه ها به طور هفتگی و ماهانه توزیع شود و در هر گام باید توانایی های بیشتری از دانش آموز انتظار داشت.

بر طبق این برنامه، از دانش آموزان قویتر خواسته می شود که مسؤلیت آموزش بچه های ضعیف را بر عهده گیرند.

توصیه دیگری که کارشناسان مطرح می کنند این است که عینک های بزرگی به علامت توجه دانش آموزان به وجود دیدگاه های مختلف و متفاوت درباره یک موضوع واحد و لزوم احترام به آراء و عقاید دیگران به دیوار کلاس نصب شود.

برای ایجاد تنوع و رفع خستگی کلاس می توان از دانش آموزان خواست که طنزهای خود را نوشته، در جمعی مناسبی گردآوری کنند و در موقع مناسبی آن را میان سایرین منتشر کنند.

مربیان می توانند از دانش آموزان بخواهند که پوشه های مخصوصی تهیه کرده، نوشته ها، اشعار، طنزها و نکات مثبت را در آن نگه داری و به هنگام افسردگی و دل تنگی به آنها مراجعه کنند.

همچنین معلم می تواند از دانش آموزی بخواهد مطالبی را برای دوستان خود تعریف کند و شنوندگان را نیز موظف کند که از شنیده های خود گزارشی تهیه کرده، ارائه دهند. توصیه دیگر پژوهشگران به مربیان این است که بچه ها را ترغیب کنند که در کلاس از موضوعات، اشیاء و چیزهای مورد علاقه خود حرف بزنند و درباره علت علاقه خود توضیح دهند. از شنوندگان نیز بخواهند درباره شخصیت گویندگان و علایق آنان با رعایت احترام به سلیقه دیگران، اظهار نظر کنند.