

# نکته‌های تربیتی - روانی



## ❖ نگرانی موهوم

ترس از فردا واقعاً بی معنی است! فردایی که ممکن است هرگز نیاید؛ فردایی که با زندگی صحیح «حال» مسلماً تأمین خواهد شد. یعنی درک صحیح و کامل زمان حال، خود تأمین آنه است.<sup>۱</sup>

## ❖ مجرمین جوان

درصد نسبتاً بالایی از مجرمین جوان از خانواده‌هایی که ترکیب نابهنجاری دارند برآمده‌اند و متحمل فقدان یک یا هر دو والدین به دلیل جدایی یا طلاق آنها یا مرگ یکی از آنان گردیده‌اند. خانواده‌های درهم شکسته به دلیل طلاق یا جدایی بیشتر مجرم جوان بیرون می‌دهند تا خانه‌هایی که به دلیل مرگ والدین درهم شکسته‌اند.

فقدان پدر به دلیل ترک خانواده یا مرگ. در سابقه مجرمین جوان دوبار بیشتر از فقدان مادر دیده می‌شود. فقدان معمولاً در سالهای پیش از مدرسه روی داده است.<sup>۲</sup>

## ❖ استراحت چشم

در ضمن خواندن کتاب، بطور متوسط در هر ۲۰ دقیقه باید مطالعه را قطع کرد یعنی تقریباً بعد از مطالعه ۱۵ تا ۲۰ صفحه کتاب. لازم است به چشم استراحت داد برای این منظور باید مطالعه را برای مدت کوتاهی قطع کرد و به در و دیوار در صورت امکان به بیرون از اتاق نظر افکند. حداقل باید به فاصله ۴ و ۵ متری نگاه کرد. برای اینکه بدانیم خستگی چشم رفع شده است آزمایش ساده‌ای را می‌توان انجام داد به این طریق که قبل از شروع مطالعه یک جسم کوچک را باید در آن طرف اتاق در ۴ و ۵ متری در نظر گرفت و بعد از مطالعه و پس از آنکه به چشم استراحت دادیم باید چشم را به همان شیئی کوچک دوخت. اگر آن جسم به همان خوبی که قبل از مطالعه دیده می‌شد مشاهده گردید، خستگی چشم رفع شده است و می‌توان به مطالعه ادامه داد و در غیر این صورت باید به چشم آنقدر استراحت داد تا همان شیئی به همان وضع اولیه دیده شود.<sup>۳</sup>

## ❖ مقدار تشویق

تشویق نیز مانند هر چیز دیگر مقدار معینی دارد که هرگاه از حد آن کم یا زیاد شود، به جای اثر مثبت، اثر منفی خواهد داشت. حضرت علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: «هرگاه تشویق بیش از حد باشد نشانه چابلوسی و تملق تشویق کننده است و هرگاه تشویق کمتر از حد لازم صورت گیرد، نشانه حسادت است. آری تشویق نباید جوری باشد که نیکوکاران خیال کنند به آخرین مرحله تکامل رسیده‌اند و غرور پیدا کنند.»<sup>۴</sup>



## ● پی‌نوشتها

- ۱ - برنور، علی. نابسامانیهای روانی. انتشارات آسیا، ۱۳۶۹. چاپ هشتم. صص ۱۲۷-۱۲۸
- ۲ - راسل دیویس، دیرک. درآمدی به آسیب‌شناسی روانی. ترجمه دکتر نصرت‌الله بورانکاری، انتشارات نیا، ۱۳۷۰. صص ۱۶۲-۱۶۳
- ۳ - اشرفی، منصور. در برنامه‌ریزی درس‌های ورزش. انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۶۸. چاپ چهارم، صص ۱۴۶
- ۴ - دکتر (دفتر هشتم)، مهرماه ۱۳۶۲. انتشارات امیرکسیر، صص ۸۵