



کودک و ورزش

پژشک انسانی و مطالعات فرهنگی
آموزش علوم انسانی

امام صادق (ع) فرمود: "فرزند خود را آزاد بگذار تا سن هفت سالگی باری کند."

*امام موسی بن جعفر (ع) فرمود: "شایسته است کودک به هنگام خردسالی بازیگوش و شرور باشد تا در بزرگسالی، صبور و شکیبا گردد."

میدانستند و لذا میان کودک و بازی او فاصله زیادی وجود داشت، علت آن این بود که قدیم کودک را به منزله مردی بزرگ می‌پنداشتند و از او رفتار بزرگترها را توقع داشتند. اما در تربیت جدید نظر به روحیات خود کودک میشود، نظری که با نظریه بزرگسالان تفاوت دارد.

لذا در تربیت جدید پرورش هماهنگ با تمایلات و غرائز کودک پیش میرود و بازی

اگرما اندک در روحیه کودکان مطالعه کنیم میبینیم کودک همواره با نشاط و فعالیت است، کم اتفاق میافتد که در یکجا آرام گیرد و از جنبش جز در موقع خواب بازایستد و حتی برخی کودکان در خواب نیز آرام نیستند.

جای تردید نیست که نباید آزادی عمل را از کودکان که سر تا پا نشاط و جنبش هستند سلب کرد، اما نباید آنها را نیز بحال خود وا گذاشت که هر چه بخواهند بکنند بلکه باید برای جنبشها و نشاط آنها تدبیری اندیشید تا نیروی آنها بیهوده از دست نرود. بچهها جست و خیز میکنند و به اینسو و آنسو میدوند، فریاد میکنند. می‌خندند، در این حرکات کودکانه، هیچ نگرانی نباید به خود راه داد و نباید از آنها سلب آزادی نمود. بلکه باید به حرکات آنها نظم داد. تا نتایج خوبی عاید گردد. پیغمبر اسلام (ص) حتی در جدی‌ترین لحظه‌ها یعنی هنگام اقامه نماز جماعت است کودک را از بازی منع نمیکرد. و نیز میفرمود: «کسیکه کودک نزد اوست باید با او رفتار کودکانه در پیش گیرد» و امام صادق (ع) فرمود: «فرزند خود را آزاد بگذار تا سن هفت سالگی بازی کند.» عقل و بدن کودک خواهان مقدار زیادی بازیست و بدون بازی، کودک عصبی باری می‌آید و برای زندگی فرصتی نمی‌یابد و ترس و اندوه او روبه تزاید میگذارد. در تربیتهای قدیم بازی راضیع کننده وقت



نقش مهمی در تربیت طفل دارد .
لذا دانشمندان آنرا برای رشد جسمی و عقلی
کودک ضروری میدانند و معتقدند که بازی
یک میل طبیعی است و ضامن هدف مهمی
در تربیت میباشد . بازی از ضروریات زندگی
یک کودک است و لذا منطق تعالیم اسلام

تا هفت سالگی آزاد گذاشت و پس از آن در
مدت هفت سال باید به تربیت و ادب او
اهتمام نمود "

وبالآخره در تربیت جدید مصلحت خود
کودک از نظر استراحت و تفریح و توسعه
جنبشهای موجود در طبیعت او و همچنین



بشهادت روایات متعددی هفت سال اول
زندگی یک کودک را به بازی اختصاص دادند
است حضرت امیر (ع) فرمود: "کودک را باید

خلاص نمودن کودک از نیروهای زائدی که در
بدن او وجود دارد، رعایت شده است، و نیز
مصلحت اجتماعی، از لحاظ افرادی که باید

پیشرفت و ترقی کنند، ملاحظه گشته است. چون یکی از نظریات درباره بازی کودک این است که نیروهای زائدی در بدن کودکان اصولاً انسان وجود دارد که باید از راه بازی و ورزش این نیروها مصرف شود به مانند مخزنی که بخار در آن متراکم میگردد، باید این بخار بتدریج از روزنه‌های خارج شود زیرا ممکن است آن مخزن را منفجر کند. بازی نیز نیروهای متراکم در بدن را بتدریج مصرف مینماید و بشر در هر حال به این امر نیازمند است و بخصوص کودکان بیش از بزرگسالان دارای نیروهای متراکم هستند و لذا آنها به بازی بیش از بزرگسالان حرص و تمایل نشان میدهند. وقتی مراقب بازی کودکان هستیم و بخصوص اگر کودک از نظر تغذیه و استراحت نقصی نداشته باشد این نیروهای زائدالوصف را می بینیم و مربی عاقل باید برای بازی کودک و جنبشهای بدنی او مجالی فراهم سازد تا این نیروها در مجاری غیرمطلوبی مصرف نشود. و نزاع و کشمکش میان شاگردان مدارس (اگر برای شاگردان فرصتی برای بازی فراهم نگردد) بسیار فراوان است. نظر دیگر درباره بازی آن است که کودک برای زندگی جدی‌تر به هنگام جوانی آماده شود لذا در بچه‌های انسان و حیوان می بینیم که بازی آنان متوجه آینده آنهاست یعنی آنها را آماده میکند تا در آینده با مشکلات و ناسامواریهای زندگی بتوانند مبارزه و جنگ

نمایند گویا خداوند، طبیعت تمایل به بازی را در نهاد انسان و حیوان برقرار کرد تا آماده مبارزه در میدان زندگی گردند. چنانکه در روایات نیز باین نکته اشاره شده است، پیغمبر اسلام پدران و مربیان را گوشزد مینمود که هرگاه در کودکان خود جنبشهای فوق العاده مشاهده کردند از او مأیوس و نومید نگردند زیرا ممکن است این حالت یعنی شدت علاقه به بازی و فعالیت فوق العاده او در خردسالی منجر به اخلاق فاضله او هنگام بزرگسالی شود. علامه مجلسی در کتاب بحارالانوار می نویسد: "سبب و لحاح کودک به هنگام خردسالی نشانه زیادی عقل او در بزرگسالی است" و یا صالح بن عقبه روایت میکند که من از عبد صالح امام موسی بن جعفر (ع) شنیدم که فرمود: "شایسته است کودک به هنگام خردسالی بازیگوش و شرور باشد تا در بزرگسالی، صبور و شکیبا گردد."

اگر کودک مطیع و بی جنبش و باصطلاح خوش اخلاق و آرام باشد، هنگام بزرگسالی کم هوش و کم استقامت است، چنانکه این امر نیز به تجربه رسیده است. سومین نظریه درباره بازی آنست که وسیله تجدید قوای خسته و استراحت اعصاب فرسوده و عضلات متشنج میباشد. کودکی که از مدرسه باز میگردد قوای دماغی و بدنی او ناتوان شده است وقتی به بازی پرداخت قوای او تجدید شده و



ما، در کودکی نیاموختیم که با احساس خشم بصورت احساس عادی و طبیعی روبرو شویم. برعکس یاد گرفتیم که خشم را حالتی گناه آلود بدانیم و از بروز آن خودداری کنیم، خشمگین شدن را با بد بودن مترادف بدانیم و خشم را نه تنها بصورت یک تقصیر و خلاف بلکه بشکل یک جنایت تصور نماییم.

ما، در مناسبات با فرزندانمان چون میترسیم خشم ما به آنان صدمه بزند سعی میکنیم صبور و آرام باشیم. و اغلب همان گونه که غواص نفس را در سینه حبس میکند خشم را فرو میخوریم و چون ظرفیت هر شخص در خویشتن داری محدود است در این تحمل ناگهان اختیار را از دست داده و منفجر میشویم.

وقتی خونسردی خود را از دست میدهیم آنچنان عمل میکنیم که گوئی سلامت خود را از دست داده ایم. نسبت به کودکانمان

چگونه میتوان بر خشم خود پیروز شد؟

فریاد میکشیم، ناسرامیکوئیم، و همه چیز را در هم میریزیم وقتی طوفان پایان میگیرد از کرده خویش پشیمان میشویم و باخود

سخنانی بر زبان میآوریم و اعمالی مرتکب میشویم که در مواقع عادی در حق دشمنان خود هم روا نمیداریم.

باید بوسیله خشم به اطفال تفهیم شود که تحمل بزرگترها هم محدودیتی دارد. برای پدران و مادران خشم اساسی با ارزشاست و برای اینکه ارزش خود را از دست ندهد نباید از آن بدون در نظرگرفتن نتیجه مورد نظر استفاده کرد. همانطورکه درمان نباید رنج آورتر از درد باشد. خشم را باید طوری ظاهر ساخت تا در پدران و مادران آرامش و دراطفال بیش درونی ایجاد نماید و برهنجیک از آنان تاثیر نامطلوب باقی نگذارد. بنابراین نباید درحضور جمع و همچنین درحضور دوستان کودک بااو عصبانی شویم، زیرا اینکار باعث طولانی

عهدمیکنیم که درصورت بروز مجدد علائم طغیان خشم، عنان خودرا در دست داشته باشیم.

ولی خشم اغلب ناگهانی و غیر منتظره و بدون توجه به حسن نیت ما باز میگردد و بار دیگر نسبت به کسانیکه زندگی و دارائی خودرا وقف سعادتشان کرده ایم عصبانی میشویم. تصمیم به خودداری از خشمگین شدن کاری عبث و بیهوده است و فقط باعث شعله ورتشدن آتش میشود. خشم مثل گرد باد و طوفان واقعیت دارد باید آن را شناخت و طریقه روبروشدن با آنرا آموخت.

برای اینکه محیط خانه آرام باشد یا دنیا در صلح به سر برود، لازم نیست خلق و خوی بشر به یکباره دگرگون شود و همه احساسات و عواطف گوناگون بدل به خیرخواهی و خیراندیشی شود. بلکه کفایت که باروشهای سنجیده و آگاهانه طرق مقابله با این وقایع را بیاموزیم و آنها را قبل از انفجار مهار کنیم. در تربیت طفل، برای خشم پدر و مادر باید محلی منظور شود. در حقیقت در نظر کودک خشمگین نشدن و خونسرد ماندن در موقعیتی که باید خشمگین شد نشانه بی علائقی و بی تفاوتی است.

آنانکه دوست دارند و عشق میورزند نمی توانند خونسرد بمانند. البته مفهوم این پیام این نیست که میتوان اطفال را دستخوش طوفانهای گاه و بیگاه خشم خود نمود. بلکه منظور این است که



روی امام دین

دوسر

گاه از لب شرفش اسرار دین شنیدن
 در کوی او که انی بر خسته وی گردیدن
 سزای ناکسان را در معتمدش بین
 کاخ طولی کردی از دست لب کزیدن
 پرده سان ز شوخش برگرد او پریدن
 در دو غم و بلا را بر جان خود خسته دیدن
 با عشق او با طایفه و نفاق چیدن
 با اقتدا بر ایش سر رشته را گردیدن
 آن دینش پایش با گوش دل شنیدن
 یارب نگاهدارش تا محبت رسیدن

کاهی بر حضرت او از نعت گفتن
 دانی که چیست دولت؟ روی امام دین
 کاهی جفا کردن با دشمنان ملت
 همش مثل نعتن رازش بگفتن
 در محض اطاعت او را چو شمع دیدن
 در پیروی از او همه ز محنتی کشیدن
 در روزگاه ایمان همچون همه شهیدان
 خورشید ولایت هر رشته کی گسستن
 از اول کلامش تا میم و السلامش
 چون سال و فتن با دهر ایل و بهر بارش

بعدی، در وصف امام بزرگوار امت و بت شکن دوران،
 امام خمینی آورده شده.
 امید آنکه مجموعه ابیات فوق توانسته باشد ذره ای از محبت
 و عشق انبوه عظیم وفاداران راه امام عزیز را نسبت به
 مقتدای محبوبشان، بیان کرده باشد.

سه بیت اول این شعر، از عارف و فقیه بزرگ ملاحسن
 فیض کاشانی است که در استقبال از یک غزل حافظ (دانی
 که چیست دولت، دیدار یار دیدن....) آنرا برای امام زمان
 عجل الله تعالی فرجه الشریف سروده است. بیت چهارم،
 مصرع اولش از مرحوم فیض و دوم از حافظ است. بیت های

ستان

"سوغ پروردی"

ای که از طبع فرومایه خویش
خاطر از وایه خود خالی کن

همچو دیده به سوی خویش مبین
خویش را از دگران بیش مبین

بس عمارت که بود خانه رنج
بس خوابی که بود پرده گنج

بیت خود را بشکن خوار و ذلیل
نامور شو به قنوت چو خلیل

بیت تو انفس هوی پرورد توست
که به صد گونه خطار هیر توست

بسط کن بر همه کس خوان گرم
بذل کن بر همه دینار و درم

باز گش پای ز آزار همه
دست بگشای به ایثار همه

هر چه بخشی به کسی، باز مجوی
دل ز اندیشه آن پاک بشوی
جایی

زین هنر، پایه خود عالی کن
در پی حاجت مسکینان باش

چند روزی ز تقوی دیوان باش
تا بدان، بزم گسان افروزی

شمع شو، شمع که خود را سوزی
بر گل و خس همه یگان ریزی

ایر شو، تا که چو یاران ریزی
بیرالایش از آلایش پای

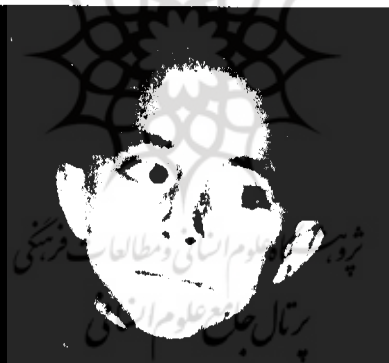
بیش چون بحر، ز آلایش پای

کودکان دشار

دروغگویی

بزرگ و پراهمیت جلوه می‌دهد، به دروغگویی پرداخته است. دروغ انواع زیاد دارد، مثلا "اگر دروغگو می‌خواهد مورد تحسین واقع شود، در شرح اعمالش و اقداماتش راه اغراق می‌رود و اگر بخواهد از تنبیه عمل خلافی که مرتکب شده است طفره

بیان غیرواقع را دروغ گویند. دروغ ممکن است با مبادرت به سکوت و یا با لفظ انجام گیرد. مثلا "کودکی که کار نادرستی را انجام می‌دهد و درمقابل پرسش دربارهٔ عملش ساکت می‌ماند، دروغ گفته است و کودکی که در گفتارش مطالب را بیجهت



رود، درمقابل سوالهای شما راجع به آنچه کرده است سکوت اختیار می‌کند. و درحالیکه بخواهد گناه را به گردن دیگری بیندازد مطالبی نادرست درباره او می‌گوید.

وقتی که دروغگویی کودک عمدی است اورا سرزنش کنید و درعین حال به او تفهیم کنید که بیان حقیقت و روبرو شدن با نتیجه آن خیلی محترمانه‌تر از آن است که شخص دروغ بگوید و از تنبیه برهد. از موارد دروغ عمدی موقعی است که کودک می‌خواهد به وسیله متهم کردن شخصی دیگر شما را به اشتباه بیندازد و درنتیجه خود را از تنبیه برهاند.

هرگاه علت دروغگویی کودک آن است که او می‌خواهد بدان وسیله محبت و تحسین شما را بیشتر نسبت به خود جلب کند، به او بفهمانید که برای دروغگو ایداً اهمیت و احترامی قائل نیستید و به گفته‌هایش گوش ندهید. اگر درباره کودک دیگری مطالبی غیرواقع بیان کند، به او بگویید که موضوع را با همان کودک درمیان خواهید گذاشت و واکنش او را در مقابل گفته خود زیرنظر داشته باشید.

وقتی که شاگردانتان درک کنند که سخنجینی و دروغ گفتن موافق میل و خواست شما نیست از آن خودداری خواهند کرد. اگر دانش‌آموزی پیدا شود که عادت

به دروغگویی و بهتان زدن دارد، با والدینش دراین باره صحبت کنید. آنان را آگاه کنید که کردار ناپسند فرزندشان نام نیک خانواده‌شان را لکه‌دار خواهد ساخت و از آنان خواهش کنید که برای رفع این عادت زشت فرزندشان با شما همکاری کنند.

درمیان دانش‌آموزان یک عقیده عمومی قوی علیه دروغگویی ایجاد کنید. لازم به تذکر نیست که شما خود نباید دروغ بگویید و حتی از "دروغ مصلحت‌آمیز" که به نظر بعضی مجاز شمرده شده است خودداری کنید. نباید از کلاس به منظور کشیدن سیگار و یا خوردن نوشابه‌ای بیرون بروید و به شاگردان بیسارید که درصورت آمدن مدیر مدرسه به کلاس بگویند که برای آوردن کتابی رفته‌اید. از انجام کار و وظیفه به بهانه ناخوشی مسامحه نکنید. از ترس ایراد و اعتراض مدیر وقتی که تاخیر کرده اید و یا زنگ مدرسه را دیرتر زده‌اید عقربه‌های ساعت خود را به عقب نکشید.

هرگاه فشار عقیده عمومی، تنبیه و ایجاد یک محیط بی‌آلایش و دور از تقلب برای جلوگیری از دروغگویی به نتیجه مطلوب نرسد، یک "ورقه دروغگوها" تهیه کنید. در روی این ورقه اسامی تمام شاگردان را بنویسید و هر موقعی که یکی از آنان دروغ می‌گوید درمقابل اسمش باذکر تاریخ یک علامت به‌اضافه رسم کنید. از

این راه می‌توانید دانش‌آموزان دروغگو را بهتر بشناسید و در برطرف کردن این خصلت ناپسندشان از راه گفتگو با ایشان مراقبت مداوم، و یاری خواستن از پدر و مادرشان سعی بیشتری به عمل آورید.

دربارهٔ پسری که خیلی دروغ می‌گفت داستانی نقل می‌کنند: پدرش دیدکه تنبیه و تهدید نمی‌تواند تغییری در رفتار او بوجود آورد، بنابراین تصمیم گرفت هروقت که دروغی از کودک مشاهده کرد میخی به پشت در اتاق خواب بکوبد. او می‌دانست که فرزندش درباری همیشه با میخ سروکار پیدا می‌کند. روزی پسر درحین بازی به چندتا میخ احتیاج پیدا کرد. برای بدست آوردن آنها پیش پدر رفت. پدر او را برای پیدا کردن آنها به اتاق خواب فرستاد. وقتی که پسر در آنجا به دنبال میخ می‌گشت چشمش به پشت در افتاد که چندتا میخ به آن کوبیده شده بود. از آنجا بیرون دوید و فریاد زد: "کی این میخها را حرام کرده است؟" پدرش با تعجب پرسید: "حرام؟ این طور نیست! آنها را برای منظوری آنجا کوبیده‌اند..." پسر پرسید: "برای چه منظوری؟" پدر گفت: "هرموقعی که تو یک دروغ می‌گویی من یک میخ به در می‌کوبم و تعداد آنها برابرست با تعداد دروغهایی که از روزی که یادداشت کرده‌ام گفته‌ای."

پسر لحظه‌ای ساکت ایستاد. سپس

رویش را به پدر کرد و درخواست کرد که میخها را از آنجا بیرون بکشد و قول دادکه از آن روز به بعد دیگر دروغ نگوید. پدرش متعهد شد هروقت که راست بگوید یک میخ از در بیرون آورده می‌شود. پسر مصمم شد که به غیراز راست نگوید. هرشب قبل از خواب می‌رفت و میخهای باقیمانده را می‌شمرد. می‌توانید شادی و سرور او را در آن شب که دید آخرین میخ را پدرش بیرون کشیده است حدس بزنید.

بی‌ادبی

بی‌ادبی و عدم رعایت اخلاق و آداب یکی دیگر از مسائل کودکان دشوار است. حرکات ناشایست بعضی از آموزگاران خود باعث بی‌ادبی شاگردانشان می‌شود. اینها آموزگارانی هستند که خود از ادب و عزت - نفس بهره‌ای نبرده‌اند، طرز تکلمشان با اشخاص مودبانه نیست، احساسات و اعتقادات دیگران را مراعات نمی‌کنند، به هنگام صحبت میان کلام دیگران می‌دوند و در خصوصیات دیگران دخالت می‌کنند. شاگردان این چنین معلمان به پیروی از آنان رسوم اخلاقی را زیر پا می‌گذارند. البته بی‌ادبی شاگردان تنها ناشی از مدرسه نیست، بلکه طرز زندگی در خانه نیز از عوامل آن بشمار می‌رود.

هرگاه غرور و شخصیت کودک جریحه

کودکان عصبانی مزاج برای مربیان تعلیم و تربیت مسئله دیگری را بوجود می‌آورند. این قبیل کودکان پیوسته ناخنها - ی خود را می‌چوند، در هنگام صحبت کردن لبه میز را می‌فشارند و یا مرتب با انگشتان خود با چیزی بازی می‌کنند و پرسشهای شما را با صدای لرزان و جسمی بیقرار جواب می‌گویند. نباید با این قبیل کودکان با خشونت و تندی رفتار کنید. طوری کنید که از جانب شما احساس صمیمیت کنند و بدانند که در دل شما علاقه و محبتی دارند و در موارد مناسب از تشویق و تمجیدشان فروگذار نکنید.

کاری نکنید که بیشتر باعث هیجان و کشمکش درونی کودک شوید، زیرا هیجان ناشی از ناراحتی عصبی است و ترس، خشم تشویش و کمرویی از عوامل آن بشمار می‌رود. کودک عصبانی مزاج را با روشها و اصولی آشنا کنید که هیجان را تا حداقل پایین آورید و به او یاد دهید که در موارد مخصوص و موقعیتهای گوناگون چگونه رفتاری باید داشته باشد. مراعات این نوع دستورات تربیتی او را متکی به لیاقت خود می‌کند و به میزان زیادی از بروز هیجان و تشویش می‌کاهد. در نتیجه تربیت صحیح می‌توان از یک کودک کمرو رهبری شجاع

دار شود، ممکن است الفاظ ناپسند بر زبان براند. معلمی یک روز با جواب غیر مودبانه و خشن یکی از شاگردانش که دختر بود مواجه شد، چون او را "ننه" خطاب کرده بود. متوجه باشید که چگونه شاگردان را مخاطب قرار می‌دهید. هرگز با آنان تا به آن حد صمیمی نباشید که از یکی در مقابل دیگری جانبداری کنید. زیرا که صمیمیت بی‌اندازه باعث غرور و جانبداری از یکی موجب مجادله با دیگران می‌شود. تنها در مواردی تنبیه کنید که ناچار باشید. پیوسته دقت و توجه به کار برید تا اعمالتان قابل‌خرده‌گیری و اعتراض نباشد. فساد اخلاق بعضی از کودکان در خانه پایه‌گذاری می‌شود. به این ترتیب که پدر و مادر و برادران و خواهران بزرگتر کلمات نامناسب و حرکات ناپسند آنان را وسیله تفریح و خنده خود قرار می‌دهند و حتی گاهی برادران یا خواهران بزرگتر او را تشویق به ادای الفاظ رکیک و سخنان مذموم می‌کنند و این عمل را شوخی می‌پندارند.

بمحض مشاهده بی‌ادبی و درستی از جانب کودک باید از آن جلوگیری بعمل آورد. در اقدامات خود در این زمینه قاطعیت داشته باشید. به کودک بفهمانید که محیط کلاس محلی نیست که بتوان با بدخویی و گستاخی در آن رفتار کرد.

کودک خیلی باهوش نیز مشکل دیگری برای مربیان بوجود می‌آورد. او پیوسته در مرتبه‌ای برتر از سایر شاگردان کلاس قرار دارد و آنچه را دیگران در چند دقیقه انجام می‌دهند او در چند ثانیه به پایان می‌رساند. خیلی زودتر از همکلاسان خود حرفهای معلم را درک می‌کند، بنابراین برای او نشستن زیاد در کلاس، یکنواخت و کسالت‌آور می‌شود در نتیجه شروع به انواع ناآرامیها و شیطنتها می‌کند.

همیشه باید این نوع دانش‌آموز را مشغول نگه‌دارید. تمام وقت او را زیر نظر بگیرید، ولی از گرامی داشتن زیاده از حدش بپرهیزید. برنامه‌کار تان را در کلاس به نحوی تنظیم کنید که بتوانید بطور یکسان به هر دو گروه شاگردان ضعیف و قوی بپردازید. با این روش خواهید توانست مشکلات را کم کنید و یا کاملاً آنها را از بین ببرید.



فعال و متکی بنفس بوجود آورد.

ما راضی به جنگ نبودیم و نیستیم لکن اگر
کسی تعدی بکند دهان او را خرد می‌کنیم.
امام خمینی

من خشمگینم. خیلی خشمگینم. واقعا احساس خشم میکنم.

باین ترتیب طرف مقابل اطلاع مییابد که طوفانی در شرف تکوین است. و گاهی اوقات پس از این مرحله، کودک از ادامه کاری که موجبات ناراحتی ما را فراهم کرده است خودداری میکند. ولی گاهی هم ممکن است ایجاب کند که قدم سوم را هم برداریم.

یعنی عملاً "به خشم خود اجازه دهیم که از قوه به فعل آید. مثلاً "بگوئیم" وقتی میبینم جورابها، کفشها، بلوزها، و کتابها همراه با سایر اشیاء روی زمین پخش شده است عصبانی میشوم، دلم میخواهد پنجرهها را بازکنم و کلیه این خرت و پرتها را بخوبی بریزم".

وقتی میبینم برادر کوچکترت رامیزی آنقدر عصبانی میشوم که دنیا در نظرم تیره و تار میشود. خونم بجوش میآید. راستش را بخواهی نمی توانم ببینم که هیچکدام از شما به دیگری ظلم کنید.

این روش به پدر و مادر اجازه میدهد تا بدون صدمه زدن به کسی و خسارت وارد آوردن به چیزی خشم خود را ظاهر سازند. و از طرف دیگر بخوبی نشان میدهد که چگونه میتوان خشم را بطور طبیعی و سالم ظاهر ساخت و در اینصورت کودک به آسانی می آموزد که احساس خشم حالتی مصیبت آمیز نیست و میتوان بدون نابود کردن دیگران بطریقی با آن کنار آمد.

شدن خشم، موجد مقاومت و موجب حالت مبارزه و انتقام جوئی میشود. بلکه باید تلاش کنیم تا ضمن تشریح یا قبولاندن نظرات صحیح خود، ابرهای طوفان را از محیط خانواده دور کنیم.

سه راه برای موفقیت:

برای اینکه در زمان صلح و آرامش بتوانیم خود را برای مقابله با عصبانیت و فشارهای روحی آماده کنیم، باید واقعیت های زیر را در نظر داشته باشیم:

۱- ممکن است کودکان گاهی باعث عصبانیت ما شوند.

۲- احساس خشم احساس طبیعی است و نباید باعث خجلت و شرمساری گردد.

۳- خشم بدون حمله به شخصیت و منش طفل، منع تربیتی ندارد.

برای روبروشدن با خشم ضروری است که این فرضیهها را با روشهای مناسب و حساب شده تکمیل کرد. اولین قدم برای مقابله با حالات عاطفی شدید تعیین هویت و بر زبان آوردن آنهاست. با این قبیل عبارات: من احساس ناراحتی میکنم. دارم خشمگین میشوم و کم کم عنان اختیارم از دست میرود.

اگر بیانات کوتاه و چهره گرفته و دردم دردی را دوا نکند، قدم دوم را بر میداریم خشم خود را با شدت بیشتری بیان میکنیم.

برای یادگیری دروس و شرف دانش آموزان، نکات زیر کلیدی آموزشی هستند:

* به همان اندازه که درس خواندن برای دانش آموز و دانشجو لازم است، تفریح نیز لازم است.

* وقتی که فکر خسته شود، اشتباهها روزه فرونی می نهند.

* باید برای درس خواندن برنامه منظمی داشت.

* تادرس فهمیده و درک نشود، نباید آن را حفظ کرد.

* خستگی و کوفتگی بدن یادگیری درس را مشکل می کند.

* باید فاصله بین دو یادگیری زیاد باشد.

* سلامت تن، وضع بهداشت تاثیر حتمی در امر یادگیری دارد.

* یادگیری باید با روشی متناسب انجام پذیرد.

* هرچه بیشتر بیاآموزید مغز شما آمادگی بیشتری برای آموختن پیدا می کند.

* مطالعه و درس خواندن باید در موافقی صورت بگیرد که انسان از لحاظ جسمانی در حالت طبیعی باشد.

شوند. مثلا اگر درس را سه بار: بار اول پنج روز قبل از امتحان، بار دوم دو روز قبل از امتحان و بار سوم روز قبل از امتحان بخوانید، به مراتب بهتر یاد گرفته میشود و بیشتر در ذهن می ماند تا اینکه آن را سه بار روز قبل از امتحان بخوانید.

هرکس باید سعی کند که این فواصل را مطابق با هوش و حافظه خود انتخاب کند و واضح است چنانچه این فواصل بین دو یادگیری از حد متناسب با هوش و حافظه افراد بیشتر باشد، هرچه را در دفعه اول یاد گرفته تا دفعه دوم از یاد می برد و دیگر برای بار دوم، آن آمادگی قبلی را که نقش مهمی را در یادگیری او بازی می کند ندارد.

هرچه بیشتر بیاموزید مغز شما آمادگی بیشتری برای آموختن پیدا می کند.

مثلا یک دانش آموز دبیرستان در عرض یک ساعت بیشتر از یک دانش آموز دبستان میتواند مطالب جدید را یاد بگیرد (البته مطالبی که برای هر دو متناسب باشد). از این رو دانش آموزانی که غیر از درسهای معمولی خود مطالعات دیگری دارند، بهتر و زودتر مطلب را می آموزند.

یوقتی که فکر خسته شود، اشتباهها رو به فزونی می نهند.

در چنین مواقعی بهتر است که درس خواندن را موقتا قطع کرد، تا مغز به استراحت بپردازد. در غیر این صورت بهره دهی مغز و فکر از حالت طبیعی خود کمتر می شود و نتیجه لازم بدست نمی آید.

اما به این نکته هم باید توجه داشت که عدم علاقه بدرس نیز باعث ایجاد اشتباه میشود. مثلا دانش آموزی که به درس هندسه علاقه ندارد، واضح است که در موقع خواندن آن اشتباهات بیشتری مرتکب میشود و خیال می کند که خسته است در صورتی که این عدم علاقه با خستگی فرق دارد. یعنی ممکن است همان محصل، درس مثلا طبیعی را که مورد علاقه اوست به راحتی و بدون نشان دادن علائم خستگی بخواند.

* باید فاصله بین دو یادگیری زیاد باشد.

البته مقداری این فاصله بستگی به هوش و سن و حافظه دارد. هرچه حافظه قویتر باشد بهتر است فواصل طولیتر انتخاب

یک بیت یک بیت ، یا دو بیت دو بیت یاد بگیرد . بدین طریق که پس از یادگرفتن دو بیت اول و دوم به یادگرفتن دو بیت سوم و چهارم بپردازد و پس از یادگرفتن دو بیت سوم و چهارم به یادگرفتن دو بیت پنجم و ششم و به همین طریق تا پایان شعر .

روش دوم ، روشی است که یادگیرنده تمام قطعه شعر را به طور کلی ، یعنی هربار از آغاز تا انجام آن را می خواند .

کدام روش بهتر است ؟ به طور کلی روش دوم به مراتب مفیدتر است و دقت کمتری برای یادگرفتن لازم دارد . از آن گذشته درسی که به روش دوم یادگرفته شود بیشتر در حافظه می ماند . البته در اینجا باید تذکر داد که مقدار درسی که به طریق دوم یاد گرفته میشود باید متناسب با هوش ، سن ، استعداد ، آمادگی قبلی شخص یادگیرنده باشد . مثلاً چنانچه یک قطعه شعر که بیش از هفتاد تا هشتاد بیت دارد به روش دوم آموخته شود نتیجه مطلوب به دست نخواهد آمد . زیرا رابطه بین مطالب از بین می رود . برای یادگرفتن درس بهتر است یادگیرنده روش دوم را انتخاب کند ، ولی توجه داشته باشد که مقدار درسی که به این روش یادگرفته میشود در حدود امکان وی و متناسب با هوش ، سن و اطلاعات قبلی و میزان دشواری درس باشد .

مطالعه و درس خواندن باید در مواقعی صورت بگیرد که انسان از لحاظ جسمانی در حالت طبیعی باشد .

بیماری هرعضوی از بدن فعالیت طبیعی را مختل می کند . مثلاً کسی که گلویش درد می کند ، یا تب دارد ، نمی تواند به خوبی مواقع عادی درس بخواند . و در چنین مواقعی بهره دهی مغز کمتر از حد طبیعی است .

از آن گذشته ، عوامل دیگری نیز در بهم زدن حالت طبیعی انسان دخالت دارند . مانند گرسنگی یا پرخوری یا شدت غم و شادی و خشم ، کمخوابی ، اضطراب و غیره .

آسودگی فکری به یادگرفتن درس کمک می کند ، ولی باید توجه داشت که این آسودگی به سهل انگاری منجر نشود .

همچنین باید تغذیه خوب انجام گیرد تا سلولهای بدن و مغز بهتر کار خود را انجام دهند .

یادگیری باید با روشی متناسب انجام پذیرد .

برای یادگرفتن درس دو روش ، مرسوم است . روش اول آن است که یادگیرنده مثلاً برای یادگرفتن یک قطعه شعر - آن را

درموقع یادگرفتن درس قسمتهای اولیه
اساس و پایه یادگیری قسمتهای بعدی



هستند البته چنانچه این قسمتها باهم
مربوط باشند . اگر یادگیرنده قسمتهای
اولیه درس را خوب یادنگیرد ، در
قسمتهای بعدی دچار اشکال خواهد شد .
همچنین است در موقع یادگرفتن یک کتاب
که یادگیری فصلهای اولیه آن کمک مؤثری

به یادگرفتن فصلهای بعدی می کند .
شاگردانی که در کلاسهای پائینتر جدیتر
باشند در کلاسهای بالاتر برای یادگرفتن
زحمات کمتری لازم دارند . و نیز توجه به
درس معلم در کلاس زحمات یادگیری درس
را درموقع امتحان کمتر می کند .

اگر درسی را در دفعات مختلف تکرار
می کنیم ، بهتر است که این تکرارها به
طرق مختلف انجام گیرد ، مثلا " به
وسیله شنیدن خواندن ، مطالعه روی
تصویرها ، کار عملی و دیدن فیلمهای علمی
و غیره .

چنانچه برای یادگرفتن یک زبان
احتیاج به حفظ لغات دارید سعی کنید آنها
را در داخل جمله (همراه با جمله) یا حتی
بهتر در داخل یک مبحث یادبگیرید . برای
یادگرفتن بهتر اصطلاحات علمی ،
می توانید آنها را در زندگی روزمره ، موقع
حرف زدن به کار برید تا براه تکرار زیاد
به صورت عادت در آیند که خوب به ذهن
سپرده شوند و دیرتر فراموش شوند .

همچنین زبانویسی ، دقت در تمیز نگف
داشتن کتاب و جزوه می تواند در شخص
علاقه بیشتری به مطالعه و درس ایجاد کند .
برای اینکه به میزان یادگیری خود در
هر درس پی ببرید ، در آخر هر هفته یا هر
ماه نتیجه کارهای درسی خود را بررسی
کنید . مثلا می توانید روی یک صفحه کاغذ

بدین جهت خستگی بدنی با خستگی فکری رابطه مستقیم دارد.

تأدرس فهمیده و درک نشود، نباید آن را حفظ کرد.

درک مطلب برای یادگرفتن مطلب و نگهداری آن در حافظه بسیار مهم است. حفظ کردن مطلب قبل از درک و فهم آن مقدارزیادتری انرژی و وقت می خواهد. به همین جهت است که کتابهایی برای تحصیل مفید هستند که مطلب را به زبان ساده تر و روشن تر بیان کنند، تا درک مطلب آن آسانتر باشد.

بعضی از دانش آموزان تصویری کنند که اگر درس را مثل کتاب و طوطی وار حفظ کنند، معلم بیشتر خوشش می آید. یا ممکن است تصور کنند که این طریقه برای یادگرفتن ساده تر است چون احتیاج ندارند مغز خود را برای فهم مطلب در موقع درس خواندن و جواب دادن آن به کار ببندازند. در صورتی که این طرز فکر نیز اشتباه است.

زیرا چنانچه معلم از این نکته آگاه نباشد و به شاگردی که درس را طوطی وار یاد گرفته نمره بیشتری بدهد، باز به زیان شاگرد است. زیرا این روش علاوه بر آنکه مشکلتر است از فعالیت مغز برای درک و تشریح مطلب جلوگیری می کند و مغز تکامل پیدا نمی کند و انسان نمی تواند در سالهای

منحنی مقدار درسی را که خوانده اید و یادگرفته اید (منظور مقدار پیشرفتی است که در درس داشته اید) رسم کنید و مقدار آن را با هفته ها یا ماههای پیش بسنجید و مقایسه کنید.

خستگی و کوفتگی بدن یادگیری درس را مشکل می کند.

ورزش به طور کلی بردونوع است: یکی ورزش عملی که شامل چند حرکت ساده برای به جریان افتادن بهتر خون در بدن و بیرون آمدن از کسالت و کرخمی است. که برای درس خواندن بسیار مفید و سودمند است.

ولی کار بدنی سنگین و ورزش سنگین مانند فوتبال، کشتی و غیره درست قبل از درس خواندن مفید نیستند و بهتر است از چنین فعالیتهایی قبل از درس خواندن اجتناب کرد. زیرا با فعالیتهای سنگین، اعضای بدن کوفته میشود و ماهیچهها خسته می شوند.

به عبادت دیگر بدن دچار یک نوع خستگی میگردد و باعث زیاد شدن مواد زائد در خون شده که برای دفع شدن و جانشین شدن خون تمیز برجای خون کثیف بدن احتیاج به استراحت دارد. در چنین مواقعی مغز نیز به حالت خستگی می افتد و فعالیت کمتری از خود نشان می دهد.

بالابه بهترین وجه از فکر خود استفاده کند .

سلامت تن و وضع بهداشت تاثیر حتمی
در امر یادگیری دارد .

چنانچه دانشجویی یا دانش آموزی
برای درس خواندن از برنامه منظم و
در ساعات معین روز استفاده کند ، پس
از مدتی تکرار این برنامه برای وی به
صورت عادت در می آید . و این عادت
تا حدودی از زحمات درس خواندن وی
می گاهد، یعنی دشواری درس تاحدی
تحت الشعاع عادت واقع می شود .

تنفس هوای پاک به عمل گردش خون کمک
می کند و باعث میشود که خون پاکیزه به
مغز و سلولهای آن برسد و چون انسان از
راه پوست نیز تنفس می کند ، لذا پاکیزگی
بدن به راحتی و بهتر بودن تنفس و در
نتیجه به فعالیت گردش خون کمک می کند
و تغذیه بدن و سلولهای مغز بهتر صورت
می گیرد .

باید برای درس خواندن برنامه منظمی
داشت .

اگر انسان بخواهد که هر روز تصمیم
بگیرد که درس بخواند یا نخواند، یا
مثلا "کدام درس را بخواند، یا بهتر
است یکساعت دیگر شروع کند یا الان
و از این قبیل واضح است که مقداری از
نیروی خود را صرف بر طرف کردن شک و دو-

بقیه در صفحه ۵۸





امام جعفر صادق (ع):

عَلَيْكَ أَنْ تَصْحَبَ ذَا الْعَقْلِ وَإِنْ لَمْ تَجِدْ كَرَمَهُ

وَلَكِنْ أَنْ تَنْفَعَ بَعْقِلِهِ .

با شخص عاقل دوستی گزین اگر از بخشش او برخوردار نشوی از عقل او

بهره گیر .

* نیاز به دوست و همدم یکی از نیازهای طبیعی هوانسانی است، و اگر فردی از معاشرت و ارتباط با دیگران گریزان باشد لامحاله از نظر روانی دچار مشکلاتی است .

* دوست احق اگر باتمام وجود خیرخواه انسان باشد و بخواهد خیر و سودی برساند چون دچار فقر عقل است بناچار صدمه و زیان خواهد رساند .

یک نیاز طبیعی

برخی از دانشمندان لغت عقیده دارند که کلمه انسان از ماده انس اشتقاق یافته است . بهمین مناسبت یکی از نیازهای طبیعی انسان رانیاز به انس و همدمی با دیگران دانسته اند .

گزینش دوست



لامحاله از نظر روانی دچار مشکلاتی است. روانشناسان معتقدند که هرکه بگوشه‌گیری و انزوا پرداخته، از جمع و اجتماع‌گریزان باشد، بطور قطع درآستانه بیماریهای روانی قرارگرفته، ممکن است کارش بجنون و دیوانگی بکشد.

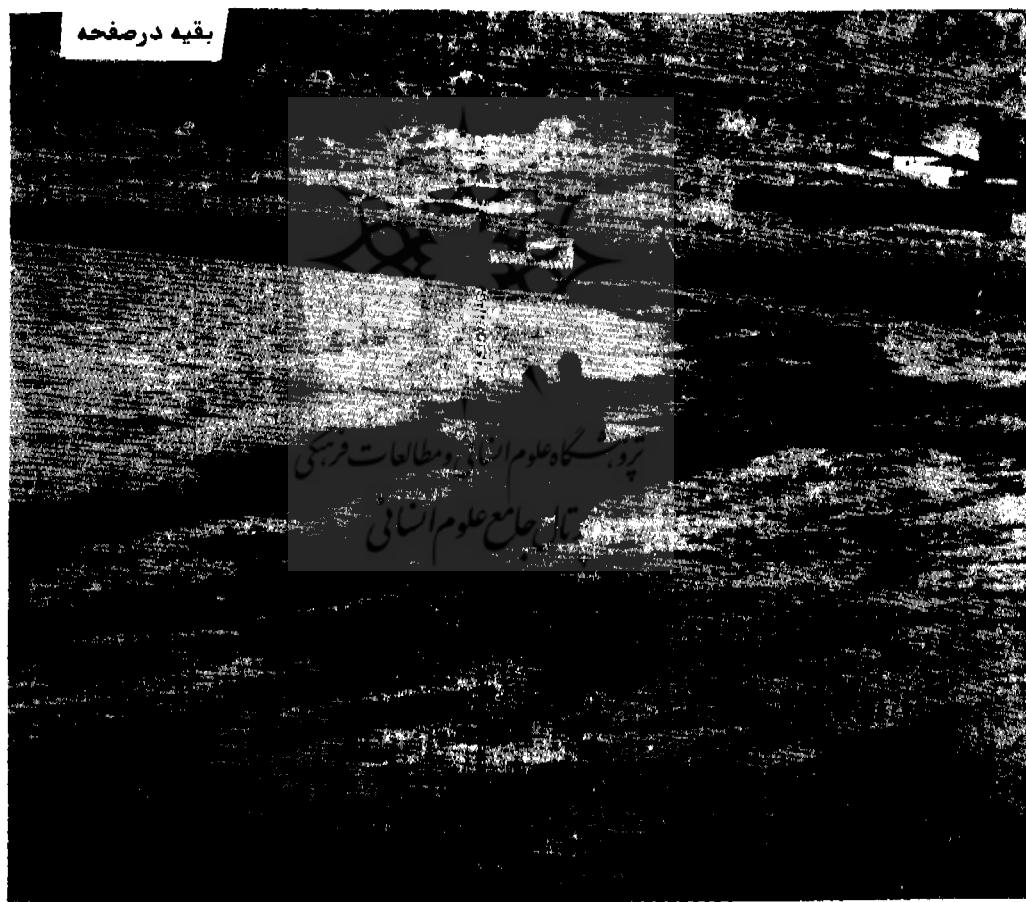
لذا اگر فردی در جزیره‌ای از همه امکانات برخوردار باشد، باز دچار رنج و تعب خواهد بود، زیرا فاقد دوست و همدمی است که با اودم‌خور باشد، شاید بتوان ادعا کرد که بر اساس همین غریزه بود که انسان‌ها مجبور بازدواج و تشکیل خانواده و زندگی گروهی شدند.

نقل و انتقال غیر اختیاری

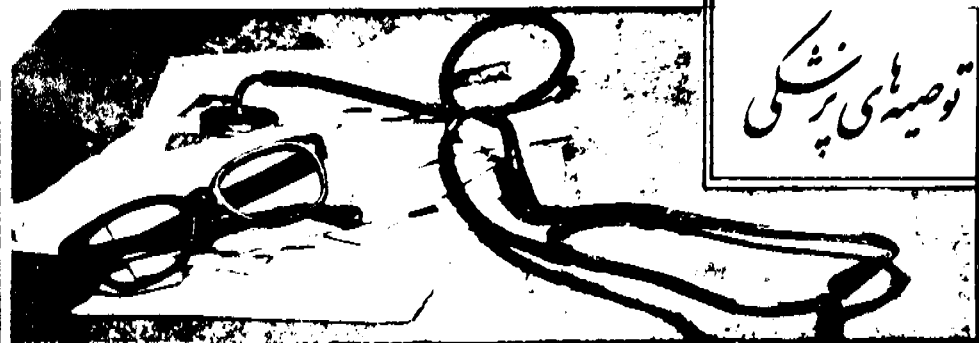
بنابراین نیاز به مصاحبت و دوستی یکی از نیازهای طبیعی هوانسانی است.

بنابراین نیاز به دوست و همدم یکی از نیازهای طبیعی هوانسانی است، و اگر فردی از معاشرت و ارتباط با دیگران گریزان باشد

بقیه در صفحه



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
تاسیس ۱۳۶۲



چه کنیم تا دچار زخم معده و اثنی عشر نشویم

بطوریکه، شما خواهید توانست خواب راحت داشته باشید، بدون تشویش و بدون ناراحتی و از این پهلو به آن پهلو شدن و دل درد، سوء هاضمه و هررنج دیگر بسر برید. شما میتوانید نیروی فکری سالم و کار آمد و اندیشه سالم داشته باشید هر قدر کارتان علمی و فکری باشد، دچار خستگی نشوید.

شما میتوانید از نیروی فعال جسمانی بخوبی برخوردار باشید.

شما میتوانید دروضع جسمانی سالم و در فرم باشید، یعنی دچار پیری زودرس و چاقی زودرس نشوید.

علم پزشکی و علم بیماریهای گوارشی و علم زیست شناسی و بیولوژی و تغذیه مسلم داشته است که ناراحتی های معده و روده یا زخم معده و اثنی عشر از عوامل اصلی و

خستگی - عصبانیت - غصه خوردن - بدعدهائی - استعمال دخانیات و... از عوامل ایجاد و بروز زخم اثنی عشری معده اند...

محققین علم بیماریهای دستگاه گوارش و غذاشناسی، آخرین تحقیقات و مطالعات علمی، درمورد ناراحتیهای گوارشی و زخم معده یا اثنی عشر را برای شما بیان میدارند.

خستگی جسمی و خستگی عصبی، نگرانی دلهره، بی اشتهائی یا پرخوری و هزاران ناراحتی دیگر خود بخود بوجود نمی آید. همانگونه که زندگی مدرن کنونی موجب چنین عوارضی گردیده است، همانگونه نیز علم پزشکی و علوم وابسته بآن چون، علم بیولوژی و زیست شناسی مدرن راه چاره و درمان آنرا ارائه میدهد.

اصولی است که موجب بیحالی و خستگی میگردد و هزاران هزار نفر که از خستگی و بیحالی شکایت دارند اصولاً "به دستگاهی که توجه ندارند، همان دستگاه گوارششان است."

هر چیزی که بدستشان میرسد میخورند و چون کودکان و افراد نابالغ بدون بررسی بدون توجه به زیانهای آن بدون توجه بآلودگی آن، بدون دقت دروضع خودشان و دستگاه هاضمه و گوارششان بمصرف مواد غذایی ناسالم و زیان بخش میپردازند.

باید بدانیم که دستگاه گوارش یا لوله گوارش غیر از غدد و ضامم آن لوله طویلی است که بیش از ده متر بوده و با ترشحات و هورمونهای مختلف خود و حرکات



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات
رتال جامع علوم انسانی

پرستالتیسم یا دودی خود به هضم و جذب غذا کمک میکند.

این لوله که از دهان شروع میشود تا انتهای آن دائما " در فعالیت بوده و میباشد. باید توجه داشت، حرکات روده و فعالیت آن، حرکات اتوماتیک یا خودکار بوده و نمیتوان آنرا متوقف ساخت. چه لوله گوارشی که یک لوله راست نیست و این ده متر روده بروی هم پیچ خورده باید با حرکات خود مواد غذایی را تحت تاثیر هورمونها و ترشحات خود هضم و با حرکات متعدد خود از طریق موبرگهای جداری جذب و مواد زائد آنرا بتدریج بجلو رانده و خارج نماید. طبیعی است که اگر یک قسمت از این لوله چون اثنی عشر یا معده یا کولونها متورم یا زخم شود، چون دائم در حرکت و فشار است و دائم تحت تاثیر مواد مختلف ترشحي، بهتر نشده، بلکه روز بروز بدتر میشود. خیلی ها یک عمر دچار ناراحتی یا زخم دستگاه گوارش خود هستند.

نخست اجازه بدهید با یکدیگر این نکته را مورد توجه قرار دهیم که چرا این قدر ناراحتی های معده و دستگاه هضم زیاد شده است؟

چرا بهرکس میرسیم، از درد معده، نفخ شکم و یا یبوست شکایت دارد؟ آنچه که

میتوان از نظر علمی و دانش پزشکی گفت اینست: دستگاه گوارش دائم در کار و فعالیت میباشد، و بطور مسلم نمیتوانیم در معده را ببندیم و مدتی از خوردن اجتناب

کنیم و بفرض که بکهنه از خوردن خودداری کردیم تردید نیست که دستگاه هاضمه بعلت فعالیت طبیعی که در دفع مواد زائد و جذب مواد غذایی و خوراکی دارد دائم در تحریک بوده و حرکات مخصوص بخود دارد. بدین جهت لازمست از بیماری و تورم حتی زخم شدن آن جلوگیری و پیشگیری نمود و در مقام درمان برآمد. نکته ای که ما در این بررسی علمی مورد دقت و توجه قرار خواهیم داد اینست که چرا بیماری های دستگاه گوارش اخیرا " در ایران زیاد شده است.

۱- آیا علت ازدیاد این بیماریها فساد مواد غذایی یا ازدیاد تقلب در مواد غذایی میباشد...؟

۲- آیا بعلت مصرف زیاد مواد غذائی و آشامیدنی است؟

۳- آیا هیجانان عصبی و یا تحریکات گوناگون زندگی و یا سروصدا موجب این بیماریها شده است...؟

۴- آیا عوامل میکربی یا زمینه های بیماری زا یا آلودگی هوا موجب ناراحتی و بیماریهای مختلف دستگاه گوارش گردیده است...؟

بررسی علمی و تحقیقی دانشمندان و پزشکان متخصص ایرانی دروضع تغذیه و زندگی کنونی اجتماع ما راهیست که بسلامتی جامعه منتهی میشود. و ضرورت دارد که این تحقیقات و بررسیها بهر صورت که ممکن است انتشار یا بد تاهمه از علل ازدیاد این نوع بیماریها آگاه گردند.

در مقدمه این بحث گفتیم یکی از علل ایجاد و ازدیاد بیماریهای دستگاه گوارش (هیجانات و یا تحریکات گوناگون زندگی و یا سرو صدا میباشد .

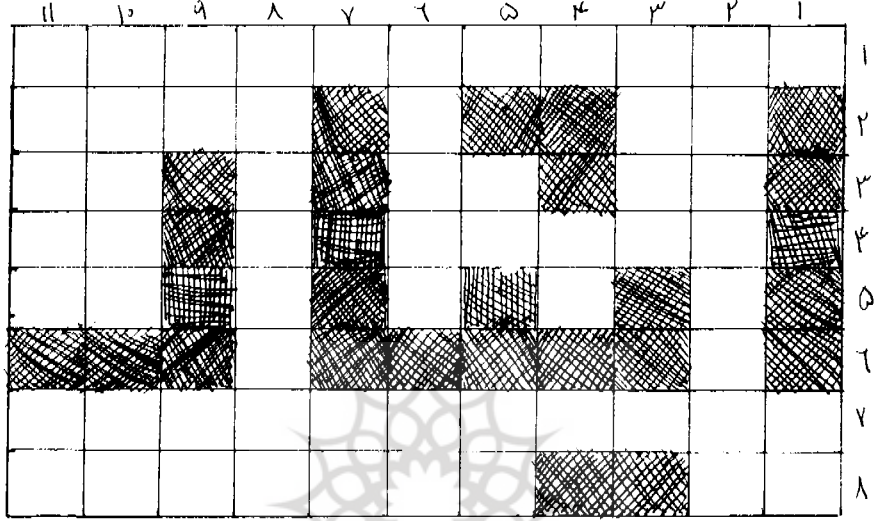
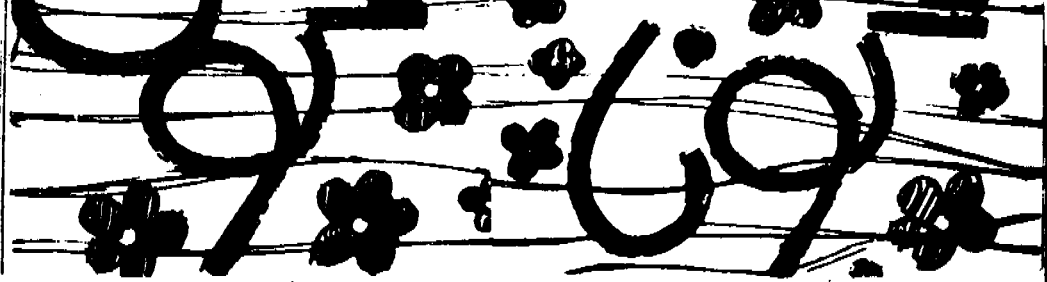
موضوع هیجانات و تکرانی خاطر و عصبانیت، امروزه فصلی بزرگ و بحنی حالت در رشته بیماریهای جهاز هضم باز نموده و باید دانست که این بحث و مسئله یک مسئله اختصاصی ایران و مملکت مانیت این یک موضوع روز در تمام دنیا بوده و دانشمندان و متخصصین مختلف در کشورهای پیشرفته به این بررسی محققانه پرداخته و میکوشند راهی بیابند که بشر قرن بیستم را از هیجانات عصبی و تحریکات گوناگون برکنار داشته و با حداقل کاری نماید که دستگاههای مختلف بدن بخصوص دستگاه هضم را که رکن اساسی سلامتی است از تابانرا گوناگون عصبی و هیجانات روحی دور نمایند . کنفرانسیا و مطالب و نظریات گوناگون حتی مباحثات علمی و برارزی در میان دانشمندان و پزشکان مشخص بوجود آورده است . عقاید و دلائل مفصلی که نابت میدارد یکی از علل شیوع این بیماریها و حتی سوء هضمها میباشد . از نظریات برارزش و توحیات ذیقیمت دانشمندان و پزشکان ممالک مختلف حسن نتیجه گرفته میشود که عوامل عصبی و روحی در ایجاد سوء هضم تاثيرش بندری زیاد است که حتی بعضی با را آنددر خلویا داند که تمام سوء هضمها را تحت عنوان سوء هضم

عصبی نامیده اند .

در این موضوع شکی نیست که بیمارانی عصبانی بسبب علت دحار سوء هضم میشوند و نیز سوء هضم سببه خود عصبانیت را تشدید میکند و بهمین چین است که مبتلایان بدسوء هضم مزمن و زخم معده و اثنی عشر بتدریج دچار ضعف عصبی و تکرانی خاطر و تشویب و اضطراب و بالاخره حالت مالخولناستی میگرددند . نکته حالی که در فراسد مشاهده نمودم این بود که دانشمند بزرگ و متخصص با ارزش دستگاه گوارش بروفورگوتین معتقد بود که هرگاه مردی دچار زخم معده و بسا سوء هاضماست عامل این بیماری را در خامش و جناب حه خانمی دحار بود در سوهرش . نابت حسن کوگرد . زیرا بطور بنس تحریکات عصبی و سکتهای روحی که در زندگی زناشویی تراسر احتیانات خاوادکی بوجود آید ، نارا حنی دستگاه گوارش بموده و بتدریج موجب زخم معده و ناسو هضم میگردد و نیز بیمار بتدریج لاغر و ضعیف گسند و همین لاغری و ضعف منوط سبب سقوط معده و نابت رسا روده میگردد .

این یک جنبه است انکار ناپذیر است که کد جمع بدن و سرنسبکت به بنیا در ایران بلکه در تمام دنیا وضع روحی و عصبی مردم را دگرگون ساخته و موجب ایجاد تحریک و سببزدگی گردیده است .

زندگی گذسد ما با امروز سبب تفاوت گردید است اگر بدان نادر گسند بعلت وضع



تربیت بزبان فارسی ۸ سیلی ولطمه

جوانمردی

عمودی:

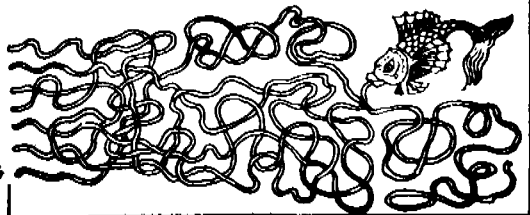
- ۱- سرآب ۲- روز بازخواست الهی ۳- چاره اندیشی ۴- صالح و راستگو ۵- حرف تردید . چارق ۶- چوب استوانه شکل برای پهن کردن خمیر . ۷- برحرفی ۸- درخت بی ۹- بزاز ۱۰- رباالنوع قدرت در یونان باستان . سرخ و سیاه آن بقلب مربوط است . ۱۱- اسب آزموده و راهواری که هنگام تند حرکت کردن سوار را تکان ندهد . خیلی مانده است تا شیرین شود .

افقی:

- ۱- دولشکر الهی ۲- دوستی و محبت . اعتبار و شرف ۳- رایگان و مفت . اگر الهی باشد بالاترین دست ها است . ناشنوا ۴- تصدق برای تقرب بسوی خدا . تکرار آن صدای حیوان است . ۵- کوبیده و نرم شده ۶- تعلیم

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱

A
B
C
D
E
F
G



از کدام نخ؟

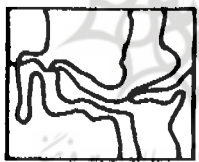
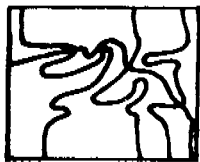
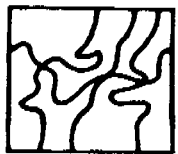
بالاخره توانستیم ماهی را به دام بیندازیم و اینک قلاب دردهان ماهی است. اما از کدام نخ بکشیم تا ماهی از آب بیرون بیاید. زیرا ۷ نخ در اینجا رسم شده است که یکی از آنها پاسخ صحیح مسأله است. اما شما حق ندارید بامداد روی نخها بکشید. یا با انگشت خود آنها را

تعقیب کنید بلکه منظور ما فقط آزمایش دقت چشم شماست، و تنها باید با چشم مسیر را تعقیب کنید و برای این کار فقط نیم دقیقه فرصت دارید.

کدام ناجور است.

سه تا از چهار تصویر زیر به مناسبتی باهم در یک ردیف قرار دارند و میتوان آنها را در یک سری بشمار آورد و فقط یکی ناجور است و باید

از بقیه جدا شود. آیا می‌توانید در نیم دقیقه اولاً مناسبت منطقی بین سه تصویر را بیابید. ثانیاً "شکل ناجور را از بقیه جدا کنید؟



آیا ممکن است؟

دو توده چوب کبریت، یکی دوتا و دیگری چهارتا روی میز قرار دهید. و آن وقت از دوستان بخواهید که آنها را یک جا قرار دهد بطوری که ۹ یا ۱۱ حاصل شود. ماراه حل این معما را بلدیم. شما چطور؟

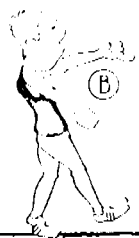
چهمی کنند؟

دو نفر ردیف اول و سوم در این تصویر با معیت هم کاری انجام می‌دهند و نفر وسط

نیز به تنهایی مشغول انجام کاری است ولی موضوع کار را عمداً رسم نکرده‌ایم تا هوش شما را آزمایش کنیم. آیا شما می‌توانید در نیم دقیقه کار آنها را مشخص کنید؟



(C)



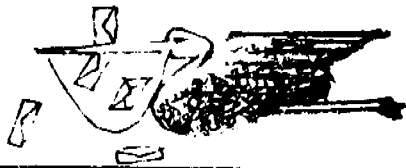
(B)



(A)



باشخنگو



اسلامی خود را اشاعه بدهیم که یکی از این مسائل برخوردار یکی از مربیان محترم ورزش بایکی از برادران دانش آموز در مدرسه راهنمایی شهر بود که این دانش آموز بخاطر نبوشیدن کفش ورزشی در ساعت ورزش که به علت کمبود مالی یا علی دیگر نتوانسته آن کفش راتهییه کند مربی ورزش برای تنبیه دانش آموز از او خواسته که ۵۰۰ مرتبه بلند شود و بنشیند و این باعث شده بود که آن دانش آموز نتوانسته روی پاهای خود بایستد و ناراحتی زیادی برای او بوجود آمده بود. مسئولین محترم مجله پیوند: آیا به گفته امام عزیزمان که نایب برحق امام زمان است که می فرماید با روشهای ارشادی باید مردم را راهنمایی و ارشاد کرد به نظر شما این طرز برخورد یک مربی با دانش آموز یک روش اصولی و ارشادی است؟

خواهران محترم و برادران عزیزم
نامه زیر یکی از دهها نامه ای است که هر روز بدفتر مجله میرسد بنظر ما این نامه ها آئینه اعمال و کردار بعضی از مربیان است و شما خواننده بزرگوار کنار این تصاویر — بایست و خود را با آنها مقایسه کن — خوبهائیش را کسب و بدیهائیش را بدور انداز. لب فرو می بندیم و باهم بداد دل عده ای از مادران گوش فرامیدهم. از خداوند می خواهیم یاریمان کند نادانیتی را بنفکر بسینیم و خود قاضی اعمال خود باشیم.

بسمه تعالی

مسئولین محترم مجله پیوند

بادرود به رهبر کبیر انقلاب اسلامی و رزمندگان و شهیدان عزیز گلگون کفن و همچنین باسپاس فراوان از مجله پیوند که ما را در راه تربیت بهتر و سازنده ترکودگان و نونهالان راهنمایی و کمک می نماید از شما تقاضا داریم که ما را در جهت حل مشکلات یاری کنید تا بتوانیم پیروزمندانه فرهنگ

از شما مسئولین محترم مجله پیوند تقاضا می‌کنیم که با درج این نامه در مجله و راههای درست و اصولی ما و مربیان عزیز را راهنمایی کنید.

منتظر جواب شما و طرز برخورد با اینگونه مسائل هستیم با آرزوی موفقیت شما مسئولین محترم و فداکار مجله پیوند و با آرزوی طول عمر برای امام عزیزمان.

عده‌ای از مادران بیست‌متری لاله

برادر یا خواهر مـص

پیشنهاد بسیار جالب شما را عیناً " در مجله منعکس می‌کنیم بدان امید که مورد توجه مسئولین قرار گیرد. اما نکته قابل تأمل؛ چرا شما و بعضی از خوانندگان ما حتی موقعیکه پیشنهاد یا انتقاد بسیار جالب و بجائی دارند از معرفی خود و دادن آدرس ایا دارند؟ این عدم اعتماد بخود قابل قبول نیست. همین‌جا لازمست متذکر شویم کلیه نامه‌های خوانندگان محترم را محرمانه تلقی کرده و بعنوان معلم رازدار شما خواهیم بود.

بسمه تعالی

رونوشت - مجله پیوند تاریخ ۱۲/۱۰/۶۱
با احترام

برنامه کودک و نوجوان سیمای جمهوری

اسلامی ایران

پیشنهاد: تاکنون هرچه که اینجانب برنامه کارهای دستی کودکان و نوجوانان را از

تلویزیون مشاهده نمودام. بیشتر درباره عروسک سازی و کارهای دستی کاغذی که بیشتر جنبه سرگرمی دارند، بوده‌است. البته پرداختن به اینگونه کارهای هنری و آموزشی آن لازم و در نوع خود ارزشمند است. اما از آنجائیکه بقول امام امت "ایــــن نوجوانان امید آینده انقلاب و اسلامند..." و ضرورت بدست آوردن و حفظ استقلال جامعه خودکفایی صنعتی و کشاورزی است، لذا بهتر نیست که ذهن جویا و خلاق این عزیزان را در زمینه کارهای دستی ساده به طرف صنعت (مانند ساختن جرثقیل - انواع ماشین و موتور ساده و...) و در رابطه با کشاورزی (ساختن چرخ چاه - تراکتور ساده و...) نیز سوق دهیم؟ والسلام.

به امید شکوفائی استعدادهای ارزشمند پویائی نوگلان ایران اسلامی و خودکفایی صنعتی و کشاورزی

مص معلم کلاس پنجم ابتدائی

برادر محترم آقای اسماعیل آرام (هشتپدر طوالش)

ضمن تشکر از نامه پرمحبت شما امیدواریم بر اثر مساعی برادران در توزیع و اداره پست مجله مرتب بدست شما برسد. در هر حال لطف شما برای ما غنیمت است.

با امید برکات الهی.

ولی و عدم آمادگی خود می‌کند و در موقع درس خواندن زودتر خسته می‌شود.

به همان اندازه که درس خواندن برای دانش آموز و دانشجو لازم است، تفریح نیز لازم است.

زیرا همان طور که استراحت بدن باعث برطرف شدن خستگی ماهیچه‌ها می‌شود تفریح نیز برای برطرف کردن خستگی فکر نقش مهمی را بازی می‌کند.

سرگرمی‌هایی مانند ورزش، نقاشی و غیره چنانچه صحیح و به مقدار مناسب باشند نه تنها مانع پیشرفت تحصیل نمی‌شوند، بلکه برای آن نیز مفید هستند. هرگاه هنگام خواندن یک فصل از کتاب یا مقاله در اواسط آن خسته شدید خود را مجبور نکنید که حتماً آن فصل را تمام کنید، بعد به استراحت بپردازید. بلکه سعی کنید خستگی خود را برطرف کنید و پس از تهدد اعصاب و تجدید نیرو به ادامه درس بپردازید. اینجا لازم است تذکر داده شود که زمان استراحت بین درس خواندن هرچه کوتاهتر باشد فایده بیشتری دارد.

آیا ممکن است ؟

به طور ساده ما این چوب کبریتها را طوری کنار هم قرار می دهیم که ۹ یا ۱۱ شیشه اعداد رومی حاصل شوند.



از کدام نخ ؟

D پاسخ صحیح مسالماست .

چه می‌کنند ؟

دونفر ردیف اول مشغول حمل شیشه

؟؟؟

هستند. نفر وسط پرچم حمل می‌کند دونفر ردیف سوم نیز از دوسر نردبان گرفته و آن را می‌برند.

کدام ناجور است ؟

اولا در داخل سه تا از این مستطیله‌ها سه خط تغییر شکل یافته عمودی رسم شده‌اند که هر کدام به وسیله یک خط افقی تغییر شکل یافته از یک نقطه قطع شده‌اند. ثانياً تصویر ردیف اول در طرف راست این خاصیت را ندارد و باید از بقیه جدا شود.

خاص زندگی از آرامش و آسایش برخوردار بوده‌اند امروز امکان آن آسایش و آرامش در آن زندگی درویشانه نخواهد بود.

گذشته از آن وجود وسائل موتوری و ایجاد کارخانجات که شرط تمدن و زندگی ماشینی کنونی ضرورت آنرا ایجاد میکند خود بخود تولید سروصدا نموده و بدون آنکه ما توجه داشته باشیم بر اعصاب ما اثر نموده و موجب حساسیت بیش از حد میگردد و این حساسیت است که جهاز گوارش ما را تحت تاثیر قرار میدهد.

نباید فراموش کرد که برخورد نامناسب کارمندان ادارات با مراجعین و یا مراجعین با کارمندان نیز در هر دو طرف اثرات نامطلوب بجای گذارده و آنان را دچار خستگی اعصاب و ناراحتی‌های روحی می‌نماید.

مسائلی که سبب بروز هیجان و عصبانیت میشود بسیار است. که بطور اختصار به چند نکته در این زمینه اشاره شد. باید گفت در ایجاد آسایش و آرامش که موجب سلامت و سعادت است همه باید دست بسه دست یکدیگر بدهیم، چه اهمال در این امر سلامت ما را دستخوش درد و رنج و بیماری خواهد گرداند.

نباید فراموش کنیم که احترام متقابل شاگرد را نسبت به اهمیت درس و آراء و افکار خود برمی‌انگیزد. ناگزیر باید به شخصیت او احترام بگذارد و به اهمیت آراء و افکار وی نیز متقابلاً "اعتراف نماید و نسبت بسه نظریه‌های او منصف باشد مرحوم شهید ثانی در این باره چنین میگوید:

معلم در بحث و گفتگو و مذاکره با

شاگردانش باید منصف باشد و اگر از شاگردی گفتاری مفید و سودمند شنید به اهمیت و ارزش آن اعتراف نماید اگرچه آن شاگرد فردی کم سن و سال باشد زیرا انصاف و اعتراف به اهمیت افکار صحیح دیگران از برکات علم و دانش بشما رمی‌آید.

چممکن است بامضایقه از شنیدن سؤال و یا حرف حق او وی را از تحصیل و بهره‌مندی از علم محروم سازد.

دل‌های انسان‌های متعهد، دل‌هایی است

که رثوف و مهربان بر همه بشر است.

امام خمینی

آفلایند بروت

ایمانی ایندیش

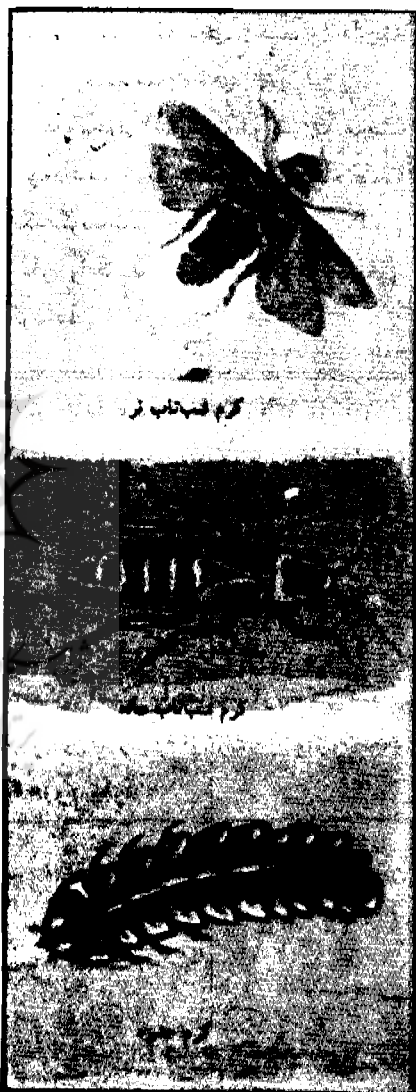
کرم شب تاب

مولد نور سرد

یکلامپ برق را روشن می‌کنیم، نوری به دست می‌آوریم اما درعین حال مقداری از انرژی تلف می‌شود. برای چه؟ اینک می‌توانیم علت آن را بدانیم. اگر به لامپی که روشن شده است دست بزنیم دستمان می‌سوزد.

در واقع بین ۸۵ تا ۹۰ درصد انرژی برقی که به کار رفته، خرج گرما شده و فقط بین ده تا پانزده درصد آن صرف تولید روشنایی شده است.

برای اینکه از این اتلاف بیهوده بپرهیز کنیم بهترین کارها این خواهد بود که "نور سرد" به دست بیاوریم که همه نیروی برقی که به کار برده میشود تبدیل به نور شود و به صورت حرارت تلف نشود. مدتهاست دانشمندان و تکنیسین‌ها برای حل این مساله زحمت بسیاری به خودشان می‌دهند درحالیکه خداوند خودش به‌طرز اعجاز آمیزی این مساله را حل کرده است.



در انواع دیگر کرمهای شب تاب کرمهای ماده بال ندارند و در برخی از انواع دیگر فقط کرمهای ماده شکم نور افشانی دارند . کرمهای شب تاب ، تقریباً " مثل همه حشرهها ، به وسیله تخم تولید مثل می کنند . از این تخمها ، کرمهایی تولد می یابند . و این کرمها در زیر زمین یا در سوراخهای تنههای درختان زندگی می کنند . کرمها از حشرات و مخصوصاً " حلزونها تغذیه می کنند . پس ، باید گفت که گوشتخوار هستند . این طعمه ها را با خرطومهای خودشان گاز می گیرند و با تزریق یک مایع سمی ، بیخسشان می کنند وقتی که حیوان افلیح شد " کرم " میتواند به فراغ خاطر بلعاش کند . کرم شب تاب بالغ نیز حشرات کوچکتر از خودش را دوست دارد و با استفاده از دهان مضمی خود آنها را می خورد .

" کرم شب تاب ایتالیا " که در جنوب

فرانسه و ایتالیا پراکنده شده است ۸ تا ۸ میلی متر طول دارد . تنه اش قهوه ای رنگ است و سینه و پنجه هایش رنگ زردی دارد که به بلوطی می زند . " کرم شب تاب ایتالیا " یک جفت بال دارد که باید نخستین جفت بالهای او بگوئیم . این بالها آغشته به سیتین و بسیار سفت و کدر است و چندان با پرواز سازگار نیست . این بالها به منزله غلاف بالهای

" کرم شب تاب ایتالیا " که در جنوب فرانسه و ایتالیا پراکنده شده است ۸ تا ۸ میلی متر طول دارد . تنه اش قهوه ای رنگ است و سینه و پنجه هایش رنگ زردی دارد که به بلوطی می زند . " کرم شب تاب ایتالیا " یک جفت بال دارد که باید نخستین جفت بالهای او بگوئیم . این بالها آغشته به سیتین و بسیار سفت و کدر است و چندان با پرواز سازگار نیست . این بالها به منزله غلاف بالهای

تولید نوره توسط موجودات زنده

جالبترین جنبه کرم شب تاب این معجزه آفرینش نور افشانی زیستی او است . و این " نور افشانی زیستی " به معنی تولید نور به توسط موجودات زنده (حشرهها ، هزارپاها و ماهیها) است . هر چند که این امر عجیب به نظر بیاید کرم شب تاب در جریان تنفس خود نور

نتیجه گیری کنیم " نورافشانی زیستی " کرم شبتاب و حشره های وابسته دیگر تبدیل بطئی انرژی شیمیائی به انرژی نورانی است (والبته انرژی شیمیائی زائیده عمل اکسیداسیون است) .

نوری که کرم شبتاب بیرون می دهد مطلقاً " سرد " است و هیچ ذره ای از انرژی به کار رفته، نه به صورت حرارت تلف میشود و نه به هیچ طرز دیگر از میان می رود. بنابراین، بازده این گونه منبع نور، به حداکثر " درصد " خود می رسد. و به این ترتیب، این حشره بسیار محقر دارای دستگاه بسیار کاملی است که می تواند هرگونه انرژی ای را که به آن داده میشود به " کار " مفید تبدیل کند. (و مراد از " کار " در اینجا حرکت، نور، و حرارت است). در این زمینه انسان هنوز بسیار عقب مانده است. پیشرفت ترین روشهایی که برای تولید روشنائی مصنوعی به کار می رود واز لامپهای فلورسنت استفاده می کند، هنوز بیشتر از ۶۰ درصد بازده ندارد. به این سبب بسیاری از مردم از آنچه طبیعت به آنها داده است بهره برداری می کنند. به قراری که می گویند سرخپوستها کرم های شبتاب درشت را می گیرند. و این کرم های شب تاب را در قفس هایی جای می دهند تا هروقت که روشنائی نداشته باشند از نور آنها استفاده کنند.

افشانی می کند. پس این پدیده، پدیده تنفسی است.

حشرات به وسیله لوله های بسیار نازکی تنفس می کنند که مستقیماً روی شکم و سینه به خارج باز می شوند. برخلاف مهره داران مایعی مثل خون که اکسیژن هوا را به همه قسمت های بدن می برد، ندارند. و این است که اکسیژن هوا باید به وسیله شبکه بسیار فشرده نای ها مستقیماً به بافت ها برسد.

شاید شما از روشی که منلا در چراغ های اتومبیل برای افزایش شدت نور لامپها، به کار برده میشود اطلاع داشته باشید؛ پشت این لامپها صفحه فلزی بسیار براقی می چسبانند که نور را منعکس می کند. همین کار در کرم شبتاب هم صورت می گیرد. درزیر لایه مولد نور، لایه منعکس کننده ای وجود دارد که از یاخته های آغشته به "اوره" و سایر مواد شیمیائی به رنگ زرد ترکیب یافته است. این لایه کار آئینه را انجام می دهد. نوری را که به وسیله اعضای مولد نور تولید شده است افزایش می دهد و منعکس می کند. به این ترتیب، شکم کرم شبتاب، نور زیبایی به رنگ زرد متمایل به سبز پخش می کند.

فانوس های جاندار

حالا از همه این چیزها که گفتیم

و از مدرسه همواره فراری نباشد و لذا یکی از عواملی که کودکان را در مدرسه فراری میسازد شدت علاقه به بازی است و این علاقه نیز طبیعی و درعین حال همواره رو به تزاید است.

اگر ما بخواهیم همواره میل بازی کودک را در تربیت او دخالت دهیم، خود باعث یکی از رذائل اخلاقی در کودک میشویم یعنی بی نظمی در او ایجاد نموده و تزامی میان تحصیل و بازی او بوجود میآوریم و قهرا کودک به بازی روی آورده از مدرسه فراری میشود و بهمین جهت آزادی بیحد و حصر کودک در امر بازی، سبب شده که کودکان عصر ما غالباً از مدرسه روی گردان شده و نظم و برنامه درسی را در حین تحصیل رعایت نکنند، پس باید فرصتهای معینی در حین تحصیل در مدرسه و یا پس از آن برای بازی بوجود آورد تا بتوانند جنبشهای خود را اعمال نموده و استراحت کنند. و درعین حال نباید از مراقبت در امر تحصیل آنها غفلت شود، تا فرار از برنامه تحصیل و تنفر از مدرسه بصورت یک عادت در آنها نگردد.

برای بررسی درس خود، آمادگی بیشتری پیدامیکند. و غزالی نیز در تعلیم کودک گفته است که باید برای کودک پس از درس مجالی برای بازی فراهم گردد تا خستگیهای ناشی از درس، برطرف شده و برای مطالعه و درس دیگر مهیا شود. این سه نظریه در باره بازی کودک به علت اختلاف افراد و احوال بازی کننده است. باین معنی که در بعضی از کودکان گاهی علت بازی مصرف شدن قوای متراکم در بدن است و یا او را برای زندگی آتیه از نظر مبارزه با مشکلات آماده میسازد. و نیز در برخی اوقات، بازی موجب تجدید قوای او میشود. اما همه این مطالب دلیل آن نمیشود که ما کودک را برای همه اوقات به حال خود واگذاریم تا بازی تمام وقت و فرصت او را اشغال نماید بلکه چنانکه گفته شد باید از این امر به منظور تربیت، بهره برداری شود، یعنی درعین حال نباید فراموش کرد که باید درس بخواند

تمام بیسوادان برای یادگیری و تمام

خواهران و برادران باسواد برای یاد دادن

امام خمین

بپاخیزند.