

# نقشی تربیت بدنی در پرورش روحیه نظم و انضباط

نظم دادن و منضبط ساختن دانش آموزان یکی از وظایف اساسی تعلیم و تربیت است و تربیت بدنی بعنوان جزئی لاینفک از آن وسیله‌ای بسیار موثر و عالی جهت هماهنگی در امور، نظم‌پذیری، رعایت قوانین و مقررات و منضبط ساختن دانش آموزان میباشد.

دری سخن می‌گویند آیا بطور ناگهانی حرف آنها را قطع کند یا منتظر بوبت بماند این امر به انضباط او بستگی دارد.

شاگردی در زنگ ورزش لباسهایش را در گوشه‌ای از حیاط انداخته و مشغول بازی می‌شود قبلاً هم به او گفته‌اند که جمع کردن لباسهایش و قراردادن آنها در جای مخصوص وظیفه اوست اجرا یا عدم اجرای این عمل از انضباط و بی انضباطی او سرچشمه می‌گیرد. انضباط یک نظم جبری و حاصل پذیرش مجموعه‌ای از قواعد و مقررات می‌باشد که رعایت آن جنبه اخلاقی دارد و می‌توان گفت انضباط نتیجه تربیت و نظم و وسیله آن است.

## ضرورت نظم

در ارتباط با ضرورت نظم حضرت علی علیه السلام در فراز دوم وصیت نامه‌ای

## نظم و انضباط

نظم مربوط به انگیزه‌هایی است که از درون انسان سرچشمه می‌گیرد و خوی و رفتار انسانی را بصورت ویژه‌ای درمی‌آورد.

آدمی بر اثر نظم می‌کوشد ترتیبی برای امور خود اتخاذ کند. امری را در مرحله اول امری دیگر را در مرحله دوم یا سوم و چهارم انجام دهد. همین امر سبب پیشرفت او و گامیابیش در صحنه‌های مختلف زندگی می‌باشد.

اما انضباط مربوط به انگیزه‌هایی است که در خارج وجود دارند و بر انسان وارد می‌آیند. آدمی در برابر کشش و کرایش قرار می‌گیرد. اینکه به کدام سو کشیده شود مربوط به انضباط است.

شخصی در بین جمعی قرار دارد. هر کدام از

به حضرت امام حسن و امام حسین (ع)  
می‌فرماید:

"اوصیکم بتقوی الله و نظم امرکم"

سفارش می‌کنم شما را به تقوای الهی و نظم  
در کارهایتان.

منظور حضرت رعایت نظم در جمیع امور  
زندگی است خواه این نظم مربوط به عبادت  
نجارت و یا سایر شئون زندگی باشد.

از طرف دیگر خدای تبارک و تعالی جهان  
هستی را بر پایه نظم استوار ساخته و وجود  
فساد در این دنیای پهناور نیز بعلت  
اختلال در نظم است.

بنابراین ما که جزئی از این جهان هستیم  
نباید از کل آن انفکاک داشته باشیم و باید  
متذکر شده‌ام فرد نامنظم رفتارش برخلاف  
نظم جهان هستی شکل گرفته است.

#### هدف از انضباط

هدف از منضبط ساختن افراد این  
نیست که از آزادی آنها بکاهیم و جلوی  
آسایش و لذاتشان را بگیریم. بلکه غرض این  
است که نحوه استفاده از آزادی را به آنها  
تفہیم کنیم. ما نمی‌خواهیم اطفال بکلی  
تحت سلطه معلمان، پدران و مادران خود  
باشند و غرض درخواست اطاعت کورکورانه و  
بی حساب از آنان نیست و نباید از طریق  
آن میل طبیعی و خواسته‌های اساسی کودک را  
خفه کرد و تمایلاتش را سرکوب نمود؛ بلکه  
غرض آنستکه اعمال این خواسته‌ها و تلاش در

جهت وصول به آنها تحت ضابطه‌های قرار  
گیرد تا تصادم و درگیری پیش نیاید و تخطی  
و سرپیچی کمتر پدید آید.

#### اسلام و نظم و انضباط

اسلام دین نظم و انضباط است و با همه  
قوانین خود مسلمین را منضبط بارمی‌آورد.  
یکی از مسائل ضروری و وظایف مسلمین  
وقت شناسی است و خداوند نیز برگزاری  
نمازهای پنج‌گانه را در اوقات معینی واجب  
کرده است. باینکه انجام همه آنها وقت  
محدود و مشخص به خود دارند ولی دین‌مبین  
اسلام و ائمه اطهار با ترغیب به ادای  
نمازهای یومیه در آغاز اوقات می‌کوشند که  
همه مسلمانان را افرادی با انضباط تربیت  
نمایند. چنانچه حضرت امام حسن مجتبی  
(ع) به فرزندان خود توصیه می‌فرمود که:  
سعی نمائید نماز خود را در اول وقت بجای  
آورید.

"انہ قال یا بنی اوصیک بالصلوہ عند وقتہا"  
ای فرزندان من نمازها را در اول وقت بجا  
دارید.

و یا درآیه شریفه سوره ماعون آمده است  
که: "فویل للمصلین، الذین ہم عن صلاتہم  
ساهون"

وای بر نمازگزاران، آنتهاییکه در انجام نماز  
سهو کارند.

که منظور از این گروه کسانی هستند که



رعایت نظم و انضاط را نکرده و نماز را ندون هیچ عذری به ناخیر می اندازند .  
 و بطور کلی مسائلی از قبیل وقت روزه ، آداب حج در روزهای مختلف ، و ۲۴ موردی که در زمان حج بر حجاج حرام می شود ، چگونگی جهاد و . . . . هریک از نظم و بیژهای برخوردارند .

نظم در زندگی امام

بررسی زندگی روزمره امام امت این پرورش یافته مکتب نوحید حکایت از نظمی دقیق دارد که برای اطلاع شما خوانندگان محترم متن بیانات حجت الاسلام ناصر حاکم شرع یزد از نظر کرامیان می گذرد .  
 " امام آنقدر کارهایشان دقیق بود که مادر ایامی که آنجا بودیم ساعت را با کارهای ایشان تنظیم می کردیم یعنی آن موقعیکه ایشان کاری را انجام می دادند ما می فهمیدیم که ساعت چند است . حتی خانواده ایشان می دانستند که در این ساعت آقا مشغول چه کاری است .

ایشان برای رفتن به حرم ساعت ۵/۱ از منزل بیرون می آمدند و ساعت ۲ بدون کم و زیاد به حرم می رفتند . و او آخر که ماموران امنیتی مراقب ایشان بودند خیالشان راحت بود امام که داخل حرم می شدند ، ماموران بی کار خود می رفتند و چون می دانستند امام چه ساعتی بیرون

می آید ، همان دقیقه بر می کشند .  
 ظهرها که امام به مسجد می رفتند آنقدر دقیق بودند که آنها می دانستند که چه ساعتی امام از منزل بیرون می آید . نظم کارهای ایشان حتی برای مامورین هم مشخص شده بود .

یکبار یادم هست که در مورد درس فرمودید که " اگر برای درس خواندن می آید باید سر موقع حاضر باشید . و اگر برای سوای به مسجد می آید جای دیگر هم مسجد هست " .  
 در مطالعاتشان آنقدر منظم بودند که هیچ چیز باعث تعطیل شدن مطالعه شان نمی شد .  
 آرزوی که خیرشهادت حاج آقا مصطفی را به ایشان دادیم فکری کردیم که امام نماز نمی روند ولی دیدیم که امام سر وقت به نماز رفت ، مطالعاتشان را ترک نکرده بودند قرآنی که هر روز می خواندند ، طبق روزهای قبل خواندند . و به گفته احمد آقا ، کتابی که جز دوره مطالعه عالی ایشان بود عصر آن روز دیدیم که هفتاد صفحه از آن کتاب خوانده شده است .

روز قوت و دفن مرحوم حاج آقا مصطفی ایشان دست از مطالعه نکشیده و کلاً " برنامه روزانه خود را بهم برده اند . تمام برادرانی که در آن موقع مسئول کارهای آقا بودند می دانستند که امام در چه ساعتی مشغول چه کاری است . همه می دانستیم که امام نیم ساعت مانده به غروب در پشت بام قدم می زنند و . . . . "

خداوند افراد منظم را دوست دارد

پس از پیروزی انقلاب اسلامی شایعات و بد-آموزیهایی پیرامون عدم نظم پدیری مردم حزب الله بگوش می رسید . و مناسفانه این باور تا حدزیادی بوجود آمده بود که انسان حزب اللهی در چهارچوب ضابطه و قانونی درنیامده و با امور منظم سرسازش و آشتی ندارد .

شیرازی  
پرتال جامع علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

اسیری بدنبال دارد ، مانع از آن می شد که سیل خروشان امت در سایه تشکلی منسجم و حرکتی منظم انقلاب اسلامی را سریعتر به پیش برند .

و اگر توجه خدای تبارک و تعالی و رهبریهای

هر چند که شهید مظلوم آیت الله دکنر بهستی و یارانش و دیگر افراد آگاه برای منسجم کردن مردم و حراست انقلاب اسلامی اقدام به چنین امر مهمی کردند لکن تبلیغات منفی مبنی بر اینکه پیروی از هرتشکیلاتی

آن بتوان نقش بازرسی و ممانعت را القاکرد و زندگی فرد و جامعه را از خطر حفظ کرد غرض از انضباط کودک این است که فعالیتها و رفتار او را تحت ضابطه‌ای درآوریم، بطوریکه بتواند از زندگی و مزایای آن به نحو شایسته‌ای بهره گیرد و در مسیر صواب و اندیشیده‌ای حرکت نماید.

ما بعنوان معلم در اجرای انضباط باید جلوی رفتار غیرمجاز را بگیریم و دانش آموز را به انجام اموری واداریم که سلامت و رفاه اجتماع را تأمین کند و از وارد آوردن صدمه و خطری بر بنیه‌جانی یا مالی او جلوگیری بعمل آید.

اساساً انسان برای داشتن یک زندگی آرام و خوب ناگزیر است قوانین و مقرراتی را بپذیرد و آنها را رعایت کند و در راه رسیدن به این مطلوب باید در مدارس وقت شروع کلاس، تعطیل کردن آن، نماز زنگ تفریح، استراحت، تکلیف، بازی کردن درس خواندن، امتحان گرفتن، صف بستن حاضر شدن بر سر کلاس درس و... بر اساس ضابطه‌ای مشخص باشد. زیرا این امور بگونه‌ای مستقیم در کودک اثر می‌گذارند.

باید دانش آموز تحت نظر معلمین و اولیاء مدارس مدبرانه هدایت شود و قوانینی بر او حاکم باشد تا بتواند پیشرفتی حاصل نماید.

طفل مراد و مطلوب است نه راحتی او. بسیاری از آشننگی‌ها و ناسازگاریهای ناهنجار

الهام گرفته از معدن حقایق الهی امام امت نبود خدا میداند که پس از نوطه‌های بسیار طاوغیت (دولت موقت، لیبرالها و جاسوسی امریکائیان لانه جاسوسی، حمله طمس کودتاها، متعدد، محاصره اقتصادی، تجاوز کفاری، انفجار حزب و نخست‌وزیری...) کشتی انقلاب اسلامی به چه سرنوشتی دچار گشته بود. انقلابی که باید هموارکننده ظهور بقیه‌الله اعظم حضرت مهدی (عج) ارواحنا لالفداه باشد و مصداق آیه زیر بود.

"هو الذی ارسل رسوله بالهدی و دین الحق لیظهره علی الذین کله و کفی بالله شهیدا"

باتوجه به رسالت عظیم انقلاب خونبار اسلامیمان که طلایه‌دار غلبه بر تمامی مکاتب و ایسم‌های بین‌المللی می باشد باید با حرکتی دقیق و منظم به پیش روییم و بسا رهنمود از قرآن کریم که می‌فرماید:

"ان الله یحب الذین یقاتلون فی سبیله صفاکانهم بنیان مرصوص"

خدا دوست دارد انسانهایی را که در راهش مبارزه می‌کنند و در چهارچوب ضوابط اسلامی و قوانین منظم (صفا) و تشکیلاتی منسجم و مرصوص حرکت خود را سازمان می‌بخشند.

کار ما در اجرای انضباط

نظم و انضباط یک قانون زندگی بوده و تنها یک منبع روانی و اخلاقی نیست. که از طریق

دراثر تربیت غلط وعدم رعایت نظم و انضباط  
در مدرسه نصیب کودکان میگردد .

تربیت بدنی و نظم دهندگی آن

بهترین و کونا بهترین راه تربیت کودکان جهت  
یافتن نظم ساعات ورزش دوره ابتدائی  
است .

در این سنین حرکات صفی، تغییر سمتها، ستون  
ساختن‌ها و اجرای حرکات به نوبت باعث  
رعایت حق دیگران و ایجاد نظم و تربیت در  
نوآموزان میگردد . و لازم است که معلم ورزش  
در شروع ساعت دانش آموزان را به صف  
نماید و در اولین جلسات یک ————— ری  
قراردادهایی را که باید بین طرفین برقرار  
باشد به آنها گوشزد کند بطور مثال :

اگر من یک سوت زدم در هر نقطه از زمین  
بازی هستید در فلان محل مشخص تشکیل  
یک صف دهید .

و با چنانچه صدای دوست را شنیدید همه در  
اطراف من جمع شوید . . . . . که این حرکات  
و قراردادهای نظم دهنده و مسئله حضور و  
غایب تاثیر بسزایی در منضبط کردن دانش -  
آموزان دارد .

کودکان در بدو ورود به دیستان در هنگام  
آموزش حرکات صفی دچار مشکل می شوند که  
بهبتر است از روش تشبیهی - تقلیدی استفاده  
شود .

بطور مثال جهت آموزش ستون می توان  
از بازی تقلیدی قطار استفاده نمود . زیرا در

بقيه در صفحه ۵۴



# ویزگی‌ستان

هین که هنگام صابران آمد

وقت سختی و امتحان آمد

اینچنین وقت عهدها شکنند

کارد چون سوی استخوان آمد

عهد و سوگند سخت سست شود

مرد را که چون بجان آمد

لهلای دل تو خویش سست مکن

دل قوی کن که وقت آن آمد

چون ز سرخ اندر آتش خند

تا بگویند زرگان آمد

گرم خوش رو پیش تیغ اجل

بانگ برزن که پهلوان آمد

با خدا باش و نصرت از وی خواه

که مددها ز آسمان آمد

ای خدا آستین فضل فشان

چونک بنده بر آستان آمد

من نشان کرده ام ترا که ز تو

دلخوشیهای بی نشان آمد

وقت رحمت و وقت عاطفت است

که مرا زخم بس گران آمد

ای بابیل هین که بر کعبه

لشکر و پیل بی کران آمد

عقل گوید مرا خمش کن بس

که خداوند غیب دان آمد

من خمش کردم ای خداییکن

بی من از خان من فغان آمد

مارمیت از رمیت هم ز خداست

تیرناگه کزین کمان آمد

چون صدفا دهان گشادستیم

کابر فضل تو در فشان آمد

ای بسا خار خشک کزدل او

در پناه تو گلستان آمد

## اتحاد

چو باد روی تو ای بار مهربان باماست  
بسینه گرمی خورشید ، همعنان باماست  
چو قطره گز به دم اتحاد رو آریم  
نهیب و غرش دریای بیگران باماست  
به مجمعی که در او همچو عقد پروینیم  
بقای عزت و آرامش روان باماست  
اگر جوانجم گردون سراج هم گردیم  
صفای روشن پهنای آسمان باماست

حدیث فیل و ابابیل را بخصم بخوان  
که با عنایت حق محو پیلان باماست  
نگاه شوخ تو با غمزه گر بهامیــــزد  
قسم به عشق که تسخیر انس و جان باماست  
اگر چو ابر بهاران به گلستان گریهیم  
صفای گلشن و آرایش جهان باماست  
ز خار تفرقه ، باران حذر ، که از وحدت  
هزار لاله نعمان و ارغوان باماست

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

توبه ز دوستی اندر کویر جانهاریم — رتال جامع علوم انسانی

بدان امید که خود دست دشتبان باماست  
مطاع دل بکف آور که از کرانه عشق  
چو بگذریم دل و جان عاشقان باماست  
حدیث و اعتصوم را چو در بگوش آویز  
کز اجتماع ، نگارنده جهان باماست  
بشوی زنگ " پریشانی " از جماعت دل  
که نوح کشتی دین ، قائد زمان باماست



امام موسی کاظم <sup>ع</sup>

لَيْسَ مِنْهُ مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ كُلَّ يَوْمٍ

هر که اعمال خود را در روز بررسی ننماید ازمان خواهد بود

### حساب رسی اعمال

نواقص دیگران مشغول مسازد طبعاً و قهراً " لغزشهای خود را فراموش کرده بتدریج این پندار در او بوجود میآید که اساساً بی عیب بوده نقص و نقصانی ندارد. بسبب واضح است که چنین پنداری که در اصطلاح اخلاق آنرا عجب می نامند بسیار خطرناک بوده آدمی را بهلاکت خواهد افکند.

یکی از دانشمندان اخلاق میگوید اگر خداوند به بنده ای لطف و عنایت داشته باشد او را به عیوب خود آگاه میسازد. بنابراین شناخت و آگاهی بر عیوب خود توفیق و عنایتی از جانب پروردگارا است. نکته حساس و مهم آنکه آدمی تا احساس

دانشمندان اخلاق پرداختن به عیوب نفس را یکی از اساسی ترین اصول مجاهده دانسته آنرا از سالم ترین و سودمندترین روش های اخلاقی شمرده اند.

اساساً توجه به عیوب نفس آدمی را از پرداختن بدیگران و عیب جوئی از آنان قهراً باز میدارد چه در آن واحد نمی توان بدو کار مختلف پرداخت. در نتیجه فردی که به شناخت نواقص خود می پردازد از توجه بدیگران انصراف حاصل کرده از آفات دنیوی و اخروی فراوانی مصون خواهد ماند. از این گذشته کسی که خود را به عیوب و

دردمندی نکند هیچگاه بفکر درمان نخواهد افتاد. دانشمندان تربیت عقیده دارند که کودک تا تعادلش بهم نخورده احساس احتیاج ننماید به تلاش و ابتکار نمی پردازد. در آزمایشاتی که با حیوانات انجام میدهند همیشه حیوان را گرسنه و تشنه نگه میدارند تا به تلاش و تکاپو بپردازد.

زیرا اگر حیوان کاملاً سیر باشد بجای تلاش و دوندگی در گوشه‌ای بخواب خواهد رفت. و از همین جهت است که بسیاری از نوابغ علمی و سیاسی از خانواده‌های مستمند و مستضعف بوده‌اند و فقر و فلاکت و گرفتاری آنان را وادار کرده تا به تلاش و کوشش پرداخته خویشن را بجائی برسانند.

پیشوایان دینی ما برای ساختن و پرداختن انسان‌ها را از دیگران منصرف ساخته آنان را بشناخت و آگاهی بر عیوب خود فرا خوانده‌اند. لذا امام موسی کاسم (ع) میفرماید: هر مسلمانی وظیفه دارد در هر شبانه روز یکبار اعمال خود را مورد بررسی و مذاقه قرار داده و بنکات ضعف روحی و اخلاقی خود پی برده در اصلاح آنها اهتمام بورزد. رسول خدا (ص) در این باره میفرمود: **حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تَحَاسِبُوا وَرُؤُوسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُرُؤُوسُوا** اعمال خود را پیش از آنکه دیگران رسیدگی نمایند خود رسیدگی کنید.

خود را مورد سنجش قرار دهید پیش از آنکه دیگران اینکار را انجام دهند. اسلام با

برنامه ریزی دقیق علاوه بر آنکه انسان‌ها را به اشراف و آگاهی بر عیوب خود واداشته از طرف دیگر اساساً پرداختن دیگران را بعنوان عیب جوئی و انتقاد کوبنده شدیداً ممنوع کرده‌است. حتی قدم را از این مرحله نیز فراتر گذاشته در مراحل تکاملی، ایمان مومن را این چنین توصیف میکند شخص مؤمن خود را از همه پست‌تر دانسته و دیگران را از خود برتر و با تقواتر می‌انگارد.

در آیات قرآن کلمه تجسس و جود دارد که خداوند آنها حرام کرده و آن عبارت از آنست که آدمی تلاش کند بر لغزشهای دیگران آگاهی یابد.

رسول خدا در این باره میفرمود:

**يَا مَعْشَرَ مَنْ أَسْلَمَ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يَسْلَمْ بِقَلْبِهِ  
لَا تَتَّبِعُوا عَثَرَاتِ الْمُسْلِمِينَ فَإِنَّهُم مِّنْ تَتَّبِعِ  
عَثَرَاتِ الْمُسْلِمِينَ تَتَّبِعِ اللَّهُ عَثَرَاتِهِ وَ مَن  
تَتَّبِعِ اللَّهُ عَثَرَاتِهِ يَفْضَحْهُ**

ای گروهی که بزبان اسلام آورده‌اید و دل‌های شاهنوز اسلام نیاورده‌است لغزشهای مسلمانان را پیگیری ننمائید چهره که اینکار را انجام دهد خداوند لغزشهای او را آشکار کرده او را رسوا خواهد ساخت.

در حدیث دیگری رسول خدا میفرماید: **مَنْ سَتَرَ عَلِيَّ مَسْلَمٌ سَتَرَ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ** هر که عیوب و نواقص دیگران پرده پوشی نماید خداوند عیوب دنیوی و اخروی او را مستور خواهد داشت.

یکی از عوامل پیوندی اسلام صلوات بر محمد و آله است. اسلام با اینکار تلاش کرده که قهر و جدائی را از میان بردارد. رسول خدا میفرمود: **صَلَاةُ الرَّجْمِ تَزِيدُ فِي الْعُمَرِ** یعنی پیوند با خویشان عمر آدمی را زیاد می‌کند.

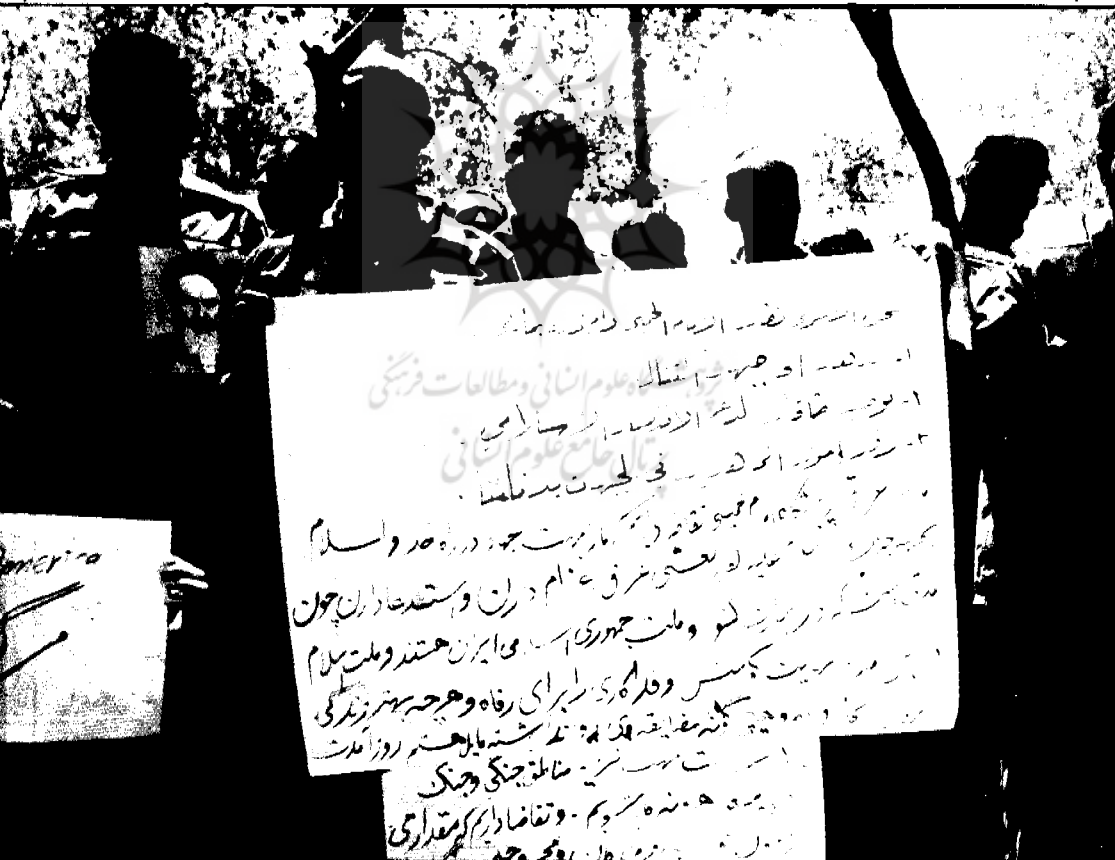
اسلام اجازه نمیدهد میان افراد مسلمان جدائی و قهر وجود داشته باشد، لذا پیامبر اسلام میفرمود:

**لَا جِلَّ لِلْمُسْلِمِ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثٍ**

مطالعه و بررسی دقیق در قوانین اسلام این واقعیت را آشکار می‌سازد که اسلام کوشیده است تا صلح و صفا و هم بستگی و وحدت میان همه افراد مسلمان حکمفرما بوده

و همه با یکدیگر صمیمی و متحد باشند، از همین رو همه عوامل جدائی را از بین برده است.

و انسان‌ها را به گذشت و سازگاری فرمان داده است.



یعنی هیچ مسلمان نمیتواند، بیش از سه روز از برادر دینی خود بریده، از او قهر نماید.

بنابراین بخوبی آشکار میگردد که معلم حق ندارد از کلاس درس قهر کند. مگر نه اینست که شغل معلمی همان شغل پیامبری است پیامبران با گشاده روئی با استقبال مشکلات می شتافتند.

معلم وقتی قهر کند بناتوانی و عجز خود عملاً اقرار و اعتراف می کند، شاگردانی که او را بستوه در آورده اند، خوشحال و شاد میگردند و این شادی نشانگر پیروزی آنان است.

معلم نمونه بجای قهر کردن می کوشد علت ناسازگاری کلاس را دریافته آن را از بین ببرد، تا کلاس درس برای شاگردان و خود معلم جالب و گیرا باشد.

معلم با قهر کردن عملاً "بشاگردان خود زبونی و ناتوانی را درس میدهد، و آنان یاد می گیرند تا در دشواریهای زندگی بجای استقامت و پایداری بقهر و شکست متوسل گردند.

معلم نمونه بکلاس و درس دادن عشق می ورزد شاگردان او نیز عمیقاً "او را دوست دارند" بنابراین زمینه ای برای قهر کردن اساساً بوجود نمی آید، از این گذشته معلم شاگردان را چون فرزندان خود دوست میدارد و هیچ بدی راضی نمیشود که از فرزند دلبد خود قهر نماید.

معلمان و مربیان عزیز باید بخاطر داشته باشند که بزرگترین جسارتها وسیله ادبیها را مشرکان مکه در حق رسول اکرم روا داشتند رسول خدای هیچگاه از آنان قهر ننموده بجای قهرو نفرتین درباره آنان دعای خیر نموده از پیرو درگار متعال تقاضای نمود که مبادابه آنان عذابی فرو فرستد، زیرا آنان آگاهی کاملی بمقام و موقعیت رسول خدا ندارند.

از همد اینها گذشته اساساً ارتباط با دانش آموز و کودک و نوجوان نیازمند سعه روح و تحمل و پذیرش است، معلمان ارجمند با برخورداری از اخلاق اسلامی باید از رفتار کودکانه دانش آموزان چشم پوشی نموده، بسیاری از رفتارهای آنان را نادیده و ناشنیده نگارند.

تنهاراه نابودی اسرائیل ، هجوم گسترده  
امت بزرگ اسلام علیه کیان صهیونیسم است .  
آیت، الله العظمی منتظری

# آفلاینده پروت

## آیانی اندیشند؟

وقتی که حرکتی می‌کسیم در همان لحظه در ماهیچه‌های ما مجموعه شگفت‌انگیزی از فعل و انفعالات و پدیده‌های شیمیایی رخ می‌دهد که باعث آزاد شدن مقدار زیادی انرژی می‌شود و این فعل و انفعال جان فعل و انفعالی است که می‌توان آن را به مقیاس بی‌نهایت کوچکتر - به احتراق تشبیه کرد.

هریک از ماهیچه‌های ما (ماهیچه‌هایی چون ماهیچه‌های ارادی ساق ها و بازوها و ...) که از فرمان مایع‌رو می‌کنند و ماهیچه‌هایی (مثل ماهیچه‌های غیر ارادی معده یا معاء و احشاء دیگر) که کارشان مستقل از اراده ما است، از عده‌بیشماری بافت تشکیل یافته‌اند. و آن

بزرگتر از یک باخته عادی است - و ممکن است به ده سانتیمتر هم برسد. باخته ماهیچه به غشاء کشداری پیچیده شده است که در علم تشریح سارکولم (Sarcoleme) خوانده می‌شود. در پروویلاسمی که در مورد چنین باخته‌ای، سارکوپلاسم (Sarcoplasme) خوانده می‌شود، بافت‌های بسیار بزرگی دیده می‌شود که فیبریل (Fibrilles) یا میوفیبریل (Myofibrilles) خوانده می‌شوند؛ در صورتی که در پروامون آن، و تقریباً در بیشتر سارکولم هسته‌های بسیاری دیده می‌شوند که گاهی تعداد آنها به صدها می‌رسد؛ و این همان تفاوت اساسی این بافت ماهیچه‌ای مخطط با باخته‌های عادی و بافت‌های صاف است (و در واقع این بافت‌های صاف فقط یک هسته دارند).

هر بافت ماهیچه‌ای مجهز به یک صفحه محرکه یا نارعصبی ماهیچه‌ای است که با پیوندگاه عصب در سارکوپلاسم مطابقت دارد. در این ناحیه غشاء بافت ماهیچه‌ای (سارکولم) به وسیله غشایی که بافت عصبی را می‌پوشاند امتداد می‌یابد و علاف واحدی تشکیل می‌دهد. هر باخته

## عجایب و اسرار بدن انسان

فقط یک صفحه محرکه دارد. و یک "واحد فیزبولوژیکی" شمرده می‌شود. برای مثال یک موتور اتومبیل را در نظر بگیرید؛ انرژی‌ای که در چهارراه حرکت در می‌آورد، از کجای آنجا می‌آید؟ - طبعاً این انرژی را زنده بنزین است و این بنزین پس از مخلوط شدن با هوا مزوخی تشکیل می‌دهد که جرقه‌ای که از شمع می‌پرد، باعث احتراق آن می‌شود. این احتراق به پیوستگی فشار می‌آورد که به نوبه خود باعث چرخش یا تاوان می‌شود و این یا تاوان بعداً "قوه محرکه رابه

عبارت از باخته‌ها یا سلول‌هایی است که ساختمان بسیار پیچیده‌ای دارند و چون در نتیجه یک محرک عصبی منقبض میشوند، موجب حرکت می‌شوند. ماهیچه‌های ارادی و ماهیچه‌های غیر ارادی به هم دیگر شباهت ندارند؛ ماهیچه‌های ارادی محتوی بافت‌های مخطط هستند و اینها را ماهیچه‌های مخطط می‌گویند. ماهیچه‌های غیر ارادی بافت‌های مخطط ندارند و ماهیچه‌های صاف خوانده میشوند. باخته ماهیچه، که یاخته‌ای نازک و شکل درازی دارد، جسمی است که ده هزار مرتبه

چرخه‌های رسانند. و از این مرحله اتومبیل می‌تواند حرکت کند.

موتور خاندان بسیار کوچک‌مانه طرز مشابهی کار می‌کند. اما بسیار پیچیده‌تر از موتور است.

فیبریل‌های ناخیمه ماده خارق‌العاده‌ای در بر دارند که قدرت دارند آنها را به انقباض و انبساط؛ این ماده که اکومیوزین (Actomyosine) خوانده می‌شود مخلوطی از

اکتین (Actine) و میوزین (Myosine) است. وقتی که اکومیوزین با اسید فسفریک تماس حاصل کند کوناثر می‌شود و باعث انقباض فیبرل‌ها می‌گردد.

اما اسید فسفریک از کجا می‌آید؟ ماهیچه محتوی ماده بسیار مهم دیگری به نام اسید

ادنو سینتریفسفریک (Acide Adenosinotriphosphorique)

است که با علامت اختصاری (ATP) نشان داده می‌شود. و این اسید ادنوسینتریفسفریک چنانکه

اراسمش برمی‌آید، از یک قسمت ادنوزیم (عصر موجود آورنده پروتئین‌ها) و سه

قسمت اسید فسفریک تشکیل شده است. در نتیجه یک محرک عصبی این ترکیب می‌تواند

یک قسمت از اسید فسفریک خود را رها کند و آن وقت به صورت ادنوسیندیفسفریک

Adenosindiphosphorique (ADP) درمی‌آید. و این ادنوسیندیفسفریک، به این ترتیب، بیشتر

از دو قسمت اسید فسفریک در بر ندارد. نتیجه این فعل و انفعال روشن است؛ اسید فسفریکی

که از ATP جدا شده است، با اکتین و میوزین تماس پیدا می‌کند و ترکیبی که به این ترتیب به

وجود آمده است، منفصل می‌شود. چنانکه در موتور اتومبیل حردهای می‌برد، محرکی که از

مغز سرچشمه گرفته است به صفحه محرکه می‌رسد و باعث احتراق ATP می‌شود و ماده جدا

شدن اسید فسفریک متگردد. اسید فسفریکی که به این ترتیب جدا شده است، اکومیوزین

میوفیبریل‌ها را منقبض می‌کند. به همان ترتیبی که احتراق مخلوط بنزین و هوا بنسبت

راه حرکت درمی‌آورد.

می‌توان چنین پنداشت که "موتور ماهیچه" با سوزاندن ATP کار می‌کند. اما بافت همه حساب ماده، دیگری که گلوکوز باشد کار می‌کند و این گلوکوز به وسیله خون فراهم می‌آید در سارکولاسم ذخیره می‌شود. احتراق ATP مثل صاعقه تند و تیز است و فوراً انرژی لازم برای انقباض را فراهم می‌آورد. و این امرهای شکر دارد؛ زیرا که حرکت سریع ماهیچه‌ها می‌تواند ما را از خطری مرگبار حیات بدهد.

اما بدن انسان ذخایر عظیمی از ATP ندارد و برای آنکه بتواند ATP برای خود فراهم بیاورد

ضرورت مطلق دارد که ADP دوباره اسید فسفریک تهیه کند و دوباره به صورت ATP درآید. و

این دستگاه خارق‌العاده به صورت زیر به حرکت درمی‌آید: بافت ماهیچه‌ای ماده‌ای به

نام فسفوکراتین Phosphocréatine در بر دارد که شبه کننده حقیقی اسید فسفریک است

و وقتی که فسفوکراتین به حالت کراتین در می‌آید، اسید فسفریک خود را به ADP می‌دهد

و ADP دوباره به صورت ATP درمی‌آید، کراتین نیز به نوبه خود اسید فسفریکی را که وسیله

انرژی اکومیوزین را فراهم آورده بود دوباره به جنگ می‌آورد؛ به این ترتیب

فسفوکراتین دوباره بیدار می‌شود، و این پروسه می‌شود. بافت از حالت انقباض بیرون می‌آید.

برای آنکه این عمل انجام بگیرد، وجود انرژی گرما ضرورت داشته است. و در این

هنگام است که باخته ماهیچه گلوکوز ("بنزین" حقیقی موتور انسان) را سوزانده

است و با گفته نماد که ذخایر عظیم گلوکوز در بدن انسان در سابه غذاهایی که می‌خوریم

به سهولت تجدید می‌شود. گلوکوز برای این موتور کوچک که بافت ماهیچه‌ای نام دارد

سوختی است که از ATP به صرفه نزدیکتر است.



حسن اخوان دبیر بهداشت دبیرستانهای  
خدمات همدان و معاونان بهداشت ابران

## علل بددشکلی اندام و خستگی در دانش آموزان

نیستند؟ چرا دلزدگی، بیعلاقگی، حرکات  
بیش از حد غیرطبیعی و مزاحم عارض آنها  
میگردد؟ این عوارض خود بصورت یکدایره

چرا دانش آموزان در کلاس درس، موقع  
راه رفتن، مطالعه کردن، ورزش و دهه فعالیت  
دیگر بسرعت خسته شده قادر با ادامه وضع

معیوب خسته را خسته ترمیکند و احتمالا" رابطه فرد را با محیط دشوار میسازد . اگر بخواهیم علت های اصلی این مشکلات را دریابیم باید بسراغ طرز نشستن ، ایستادن و راه رفتن دانش آموزان رفته ببینیم از نظر کار عضلات بدن چه رابطهای برقرار میگردد تا هر کدام از اعمال فوق میسر شده و فرد را قادر بانجام آن میکند .

دروضع ایستاده و در موقع راه رفتن سنگینی سر روی ستون مهره ها و تنه روی لگن و وزن کلی بدن از طریق ران و ساق به قوس کف پا که بمنزله قاعده بدن است منتقل میشود . تعادل بدن و اندام بوسیله هماهنگی کار عضلات کنترل کننده ، حرکات مهره ها ، لگن مفاصل زانو و پاشنه تاء مین میشود . دروضع نشسته ، سر و تنه باید بطور مستقیم قرار گرفته و وزن بطور مساوی به دو استخوان لگن که در این حال قاعده بدن را تشکیل می دهند وارد شود .

ستون مهره های مشتمل بر تعدادی استخوانهای کوچک بنام مهره می باشد . بین مهره ها بالش قابل ارتجاع غضروفی قرار دارد که بنام دیسک نامیده میشود که حرکات خفیف بین دو مهره مجاور را ممکن ساخته ، مخصوصا" حرکات قابل ملاحظه ای درستون مهره های رابطه کلکی باعث میگردد . ستون مهره ها از عقب بصورت خط دیده میشود ولی اگر از پهلو بآن نگاه کنیم

دارای سه خمیدگی است . یک خمیدگی بطرف جلو در ناحیه گردن ، یک خمیدگی بطرف عقب در ناحیه پشت و سومین خمیدگی بطرف جلو در ناحیه کمر . این خمیدگی ها باهم رابطه نزدیکی دارند بطوریکه اگر یکی از خمیدگی ها تغییر کند برای حفظ تعادل بدن ، خمیدگی های دیگر با تغییر قوس خود آن را جبران می نمایند . این عمل یک بازتاب (رفلکس) است که از طریق اعصاب عضلات مربوطه انجام می گیرد . مثلا" اگر خمیدگی ناحیه کمر که بطرف جلو است در اثر جلو آمدن شکم افزایش یابد ، برای جبران آن یک افزایش خمیدگی بطرف عقب در قوس پشت بوجود می آید تا تعادل حفظ شود .

چون معمولا" بدشکلی های اندام در کودکان ایجاد دردنمیکند از این جهت غالبا" بآن توجهی نمی شود . ولی این بی توجهی سبب میشود که بعدها موجب ناراحتی های جسمی گردد و به پیدایش ناراحتیهای دیگر مانند استئوآرتریت ستون مهره های ، زانو ، لگن و پاهای کمک نماید .

اینکار بیشتر بعهد اولیاء و مربیان است که طرز صحیح نشستن و ایستادن را بشاگردان بیاموزند و چنانچه بعضی عضلات بعلت سوء تغذیه و یا عدم استفاده از آنها یا پاره ای از عادات غلط ضعیف مانده اند باید کوشش شود که علت آن برطرف و عضلات ضعیف تقویت شده تا اندام متناسبی تشکیل گردد .



عذر کودکان جاق بعلت وزن فوق العاده‌ای که بدن آنها باید تحمل نماید احتمال دارد که موجب بدشکلی اندام بشود .

۷- وجود عیب بینائی یا شنوائی که سبب میشود کودک سر خود را بیکطرف خم و یا کج نماید تا بتواند بهتر بیند یا بشنود .

۸- بعضی بیماریها از قبیل راشیتیسیم همچنین بین بدشکلی اندام و خستگی بدنی و فکری و عقب افتادگی ذهنی نیز رابطه‌هایی مشاهده شده است. انحنای غیرطبیعی مهرهها در اثر بیماری، ضربات و ضایعات وارده و یا عیب مهرهها یا استخوانها و مفاصل تنه یا ضایعات اندام تحتانی مانند کوتاه بودن یا بعلت بیماریهای لگن یا فلج بودن یا بعلت بیماریهای لگن یا فلج کودکان که ممکن است بطور ثانوی در این امر اثر بگذارد .

شایعترین انواع خمیدگی غیرطبیعی ستون مهره‌ای عبارت از کیفوزیس - لوردوزیس و اسکولیوزیس میباشد .

### کیفوزیس (kyphosis)

خمیدگی غیرطبیعی و بیش از اندازه ستون مهره‌ای را بطرف عقب کیفوزیس مینامند که در اثر خستگی عضلات ایجاد میشود. تعادل سر و تحمل وزن اندام فوقانی برعهده عضلات

چون کودکان در مدرسه مدت بیشتری از وقت خود را در حالت نشسته می‌گذرانند. لذا نشستن بطرز صحیح برای آنها اهمیت زیادی دارد. با فرض اینکه صندلی مناسب باشد کودک در موقع نشستن باید کاملاً " در عقب صندلی قرار گیرد تا بتواند فرورفتگی طبیعی پشت خود را حفظ نموده و تکیه‌گاه کافی جزای رانها داشته باشد. البته ورزش مناسب برای نگاهداری قوام عضلات که در تناسب اندام دخالت دارند و تقویت عضلات ضعیف لازم و ضروری است .

عوامل زیر را می‌توان در بدشکلی اندام مؤثر دانست :

۱- شرایط نامناسب آموزشگاه از قبیل تهویه غیرکافی، نور غیرکافی، میز و صندلی نامناسب .

۲- شرایط نامطلوب موجود در خانه مانند جمعیت زیاد، کم‌خوابی و تغذیه نامناسب .

۳- پوشیدن لباسهای نامناسب که روی شانه‌ها فشار وارد آورد، کفشهای ناراحت و پاشنه بلند .

۴- ورزش غیرکافی و عدم رعایت بهداشت .

۵- بردن بار مخصوصاً " حمل چیزهای سنگین مانند بچه‌ها کیف پراز کتاب که در یکطرف بدن آویخته شود .

باین قبیل کودکان باید روش صحیح نشستن و ایستادن را آموخت و کارهای غلط را تذکر داد. آموزگاران باید به وضع کودکان بخصوص در موقع نشستن در سرکلاس توجه داشته باشند. البته ممکن است لازم شود که در موارد شدید دانش آموز را به جراح استخوان معرفی کنند.

### لوردوزیس (Lordosis)

عبارت از خمیدگی بیش از اندازه ستون مهره‌ای ناحیه کمر بطرف جلو است. در کودکان همیشه این عارضه برای جبران خمیدگی بیش از اندازه ستون مهره‌ای به عقب بعلت کیفوزیس بوجود می‌آید. ولی ممکن است در شروع سل مهره‌ها و یا بیماری لکن نیز بروز کند. لوردوزیس بعلت نشستن و ایستادن نادرست بدرجات خفیف در کودکانیکه قوام عضلاتشان کافی نیست مثلا "در کودکان مبتلا" به سوء تغذیه دیده می‌شود.

### اسکولیوزیس (Scoliosis)

عبارت از انحناء طرفی ستون مهره‌ها بطور موقت یا دائمی است که بعلت یکسان نبودن کار عضلات دو طرف مهره‌ها پیدا می‌شود. که ممکن است گاهی بسیار شدید باشد

متصل به قسمت فوقانی ستون مهره‌ها است. اگر این عضلات بهر دلیلی خسته شوند شانه‌ها که خیلی قابل انعطاف هستند بجلو افتاده و همراه آن پشت و گردن نیز بجلو خمیده می‌شوند. این وضع سه نوع مختلف دارد:

اول - پشت گرد که عبارت از تشدید خمیدگی طبیعی پشت است.

دوم - شانه گرد که عبارت از انحناء زیاد پشت همراه با جلو آمدن شانه‌ها است.

سوم - شانه گرد همراه با خمیدگی بیش از اندازه ستون مهره‌ای کمر بجلو که درجه شدید نوع دوم است.

در این بدشکلی‌ها استخوان سینه تکیه‌گاه کم‌تری داشته و سینه مسطح می‌شود و از ظرفیت رینین کاسته میگردد و اختلال در تنفس بوجود می‌آید، همچنین شکم برآمده و در نتیجه احشاء در داخل آن جایگرفته اختلالات گوارشی و بیوست مزاج بوجود می‌آورد. این افراد خیلی زود خسته و عصبانی می‌شوند.

شرایطی که عوارض فوق را ایجاد میکند عبارتند از ابتلاء به سوء تغذیه، جمعیت زیاد و شلوغی، تهویه غیر کافی، رشد سریع و ورزش غیر کافی صبدی بهداشت، بیماری و سوء تغذیه موجب خستگی زودرس و در نتیجه بدشکلی اندام و قوز کردن می‌شود. بیماری راشی تیسیم یکی دیگر از علل ایجاد کننده کیفوزیس می‌باشد.

الْإِحْسَانِ فِي الْإِحْسَانِ وَتَدْرِبُ بِالْأَهْلِ الْإِسَاءَةَ عَلَى الْإِسَاءَةِ"

مبادا نیکوکار و بدکردار پیش تو یکسان باشند، زیرا چنین روشی نیکوکار را بی رغبت و بدکردار را شائق می سازد.

خوشبختانه در عصر ما به این گونه مسائل توجه بیشتری شده است. روانشناسان کوشش کرده اند از راه آزمایشهای متعدد، تاثیر فراوان تشویق را گوشزد کنند. در اینجا به دو آزمایش مربوط به این بحث اشاره میکنیم.

۱- دریک آزمایش ۱۶۰ دختر دانش آموز را که معلومات درس حساب آنها برابر و سن آنها نیز یکی بود به چهار گروه تقسیم کردند هر یک از این گروهها می بایست تا حد امکان ۳۰ مساله حساب را که به آنها داده میشود در مدت معینی (۱۵ دقیقه) حل کنند.

هر روز پس از پایان کار، افراد گروه اول را جلو دیگران آورده، آنها را بخاطر اشتباهاتشان در حل مسائل، بدون آن که خود افراد گروه از اشتباهات خود باخبر باشند سرزنش میکردند، در مورد افراد گروه دوم به عکس افراد گروه اول عمل میشد. به این ترتیب که افراد را به خاطر مسائل صحیحی که حل کرده اند تشویق میکردند، بدون آنکه اشتباهات آنها را تصحیح کنند. در مورد گروه سوم که

کافران را درهم بکوبد. انتقام و کيفر خداوند سخت تر است.

در این دو آیه بخوبی نشان داده شده است که تشویق انسان را بزرگ می کند، به او نیرو میدهد، قدرت روحی و جسمیش را سرشار می کند. به او تدبیر و سیاست و درایت می بخشد. شخص مسلمانی که از جانب پیامبرش تشویق می شود و به مرتبه خود آگاهی می رسد، از عهده ده نفر از افرادی که تحت رهبری پیامبر نیستند، برمی آید. او میتواند قدرت دیگران را هم بکوبد. او خمود نیست. خواری و زبونی تحمل نمی کند. بالاتر از همه اومی تواند نفس سازندگی داشته باشد، جامعه ای را عوض کند محیطی را از لجنزار فساد بیرون آورد دنیائی را عوض کند...

در این دو آیه گفتگو از تشویق برای جنگ است. ولی بطور کلی میتوان گفت: بشارت که یکی از دو جنبه وظایف پیامبران است، همان تشویق است که رهبر دین به وسیله آن مردم را در تمام جنبه های دینی - چه دنیوی و چه اخروی - به حرکت و تکاپو وامیدارد.

علی (ع) نیز در فرمان تاریخی خود به مالک که بفرمانروائی مصر برگزیده شده است دستور میدهد که:

"لَا يَكُونَنَّ الْمُحْسِنُ وَالْمُسْبِيُّ عِنْدَكَ بِمَنْزِلَةِ سَوَاءٍ فَإِنَّ فِي ذَلِكَ تَرْهِيْدًا لِلْأَهْلِ

# هوهن نه‌ای دو آت‌شه

۳- اورابه گناه و طغیان وادارنکند .

۴- به او دروغ‌نگوید ، و در برابر او مرتکب اعمال احمقانه نشود .

امام صادق علیه‌السلام ، برای آنکه این نکته مهم تربیتی را به اصحابش بیاموزد ، حکایت ذیل را نقل فرمود :

دو همسایه ، که یکی مسلمان و دیگری نصرانی بود ، گاهی باهم راجع به اسلام سخن می‌گفتند . مسلمان که مرد عابد و متدینی بود آنقدر از اسلام توصیف و تعریف کرد که همسایه نصرانی‌ش به اسلام متمایل شد ، و قبول اسلام کرد .

شب فرارسید ، هنگام سحر بود که نصرانی تازه مسلمان دید در خانه‌اش را

می‌کویند ، متحیر و نگران پرسید : کیستی ؟

از پشت در صدا بلند شد : " من فلان شخصم " و خود را معرفی کرد . معلوم شد همان همسایه مسلمان‌ش است که به وسیله او به اسلام تشریف حاصل کرده ، پرسید : " در این وقت شب چه کار داری ؟

— "زود وضو بگیر و جامهات را بیوش که برویم مسجد برای نماز ."

تربیت و تعلیم را از سیـره معصومین (ع) بیاموزیم .

مربی باید تواناییهای مُتربّی را در نظر داشته باشد .

یکی از نکات مهم تربیتی که باید بدان توجه کرد ، در نظر گرفتن تواناییها ، طاقتها و امکانات متربی است . مربی شایسته کسی است که تدابیر اصلاحی خویش را در تعلیم و تربیت متربی بر اساس تواناییهای او تنظیم کند و هیچ گاه بیش از قدرت و امکانات متربی خویش بر او تحمیل ننماید . (۱)

رسول اکرم (ص) فرمود : "خداى رحمت کند کسی را که در نیکی و نیکوکاری به فرزند خود کمک کند . " راوی حدیث پرسید : " چگونه فرزند خود را در نیکی یاری نماید ؟ " حضرت در جواب چهار دستور داد :

۱- آنچه را که کودک در قوه و قدرت داشته و انجام داده است از او قبول کند .

۲- آنچه انجام آن برای کودک سنگین و طاقت فرسا است از او نخواهد .

"چیزی از روزنمانده" اورانگاهداشت تا وقت نماز مغرب رسید. تازه مسلمان بعداز نماز حرکت کرد که برود افطار کند. رفیق مسلمانش گفت: "یک نماز بیشتر باقی نمانده و آن نماز عشاء است" صبرکرد تا در حدود یک ساعت از شب گذشته، وقت نماز عشاء (وقت فضیلت) رسید، و نماز عشاء هم خوانده شد. تازه مسلمان حرکت کرد و رفت. شب دوم هنگام سحر بود که باز صدای در را شنید که می گویند، پرسید: کیست؟

— من فلان شخص همسایهات هستم، زود وضو بگیر و جامهات را بپوش که به اتفاق به مسجد برویم.

— من همان دیشب که از مسجد برگشتم، از این دین استعفا کردم. برو بیستک آدم بیکارتتری از من پیداکن که کاری نداشته باشد، و وقت خود را بتواند در مسجد بگذراند من آدمی فقیر و عیال مندم، باید دنبال کار و کسب روزی بروم.

"به این ترتیب، آن مرد عابد سختگیر بیچاره ای را که وارد اسلام کرده بود با رفتار خود از اسلام بیرون کرد. بنابراین شما همیشه متوجه این حقیقت باشید که بر مردم تنگ نگیرید. اندازه طاقبت و توانایی مردم را در نظر بگیرید. تا می توانید کاری کنید که مردم متعایل به دین شوند و فراری نشوند. آیا نمی دانید که روش سیاست

تازه مسلمان برای اولین بار در عمر خود وضو گرفت و به دنبال رفیق مسلمانش روانه مسجد شد. هنوز تا طلوع صبح خیلی باقی بود. موقع نافله شب بود، آنقدر نماز خواندند تا سپیده دمید و موقع نماز صبح رسید. نماز صبح را خواندند و مشغول دعا و تعقیب بودند که هوا کاملاً روشن شد. تازه مسلمان حرکت کرد که به منزل برود رفیقش گفت: کجاسی روی؟

— می خواهم برگردم به خانها، فریضه صبح را که خواندیم دیگر کاری نداریم" مدت کمی صبرکن و تعقیب نماز را بخوان تا خورشید طلوع کند. — بسیار خوب.

تازه مسلمان نشست و آنقدر ذکر خدا کرد تا خورشید دمید. برخاست که برود، رفیق مسلمانش قرآنی به او داد و گفت:

— فعلاً مشغول تلاوت قرآن باش تا خورشید بالا بیاید، و من توصیه میکنم که امروز نیت روزه کن، نمی دانی روزه چقدر ثواب و فضیلت دارد؟

کم کم نزدیک ظهر شد. گفت: "صبرکن چیزی به ظهر نمانده، نماز ظهر را در مسجد بخوان." نماز ظهر خوانده شد. به او گفت: "صبرکن طولی نمی کشد که وقت فضیلت نماز عصر می رسد، آن راهم در وقت فضیلتش بخوانیم"، بعد از خواندن نماز عصر گفت:

رغبت به مستحبات اقدام کنید و در بی رغبتی به واجبات قانع باشید. ۵.  
یکی از نتایج عدم توجه به تواناییهای تربیتی، دروغگویی است.

اگر پدر و مادر به دستور رسول اکرم (ص) عمل کنند: **يُقْبَلُ مِيسُورَةٌ وَيُتَجَاوَزُ عَنْ مَعْسُورَةٍ.**

واژ فرزند توقعات سنگین و طاقت فرسا نداشته باشند، فرزند دروغگو و بدبین به دین خدا بار نمی آید. در غیر این صورت، طفل چون از رنجش پدر و مادر می ترسد، از اینکه مربی او را تنبیل و نالایق بشناسد خائف است. وقتی از انجام کار فوق طاقت خود عاجز ماند ناچار، برای حفظ شخصیت خویش، به پناه دروغ می رود و در اثر تکرار، دروغگومی شود. نتیجه اینکه یکی از علل دروغگویی کودک، تحمیل کارهای طاقت فرسا و توقعات غیر معقول پدر و مادر و مربی است.

۱- **لَا يَكْفُلُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا**

۲- **يُقْبَلُ مِيسُورَةٌ، وَيُتَجَاوَزُ عَنْ مَعْسُورَةٍ، وَلَا يُرْهِقُهُ وَلَا يُخْرِقُ بِهِ.** کافی جلد ۶، ص ۵۰

۳- داستان راستان، جلد اول، مرتضی مطهری، ص ۹۷، نقل از: وسائل، جلد ۱۱ صفحه ۴۲۶ باب استحباب الرفق، بالمومنین حدیث ۳ و حدیث ۹.

۴- ۵۰- کافی، جلد ۲، ص ۸۶-۸۷

۵- غرر الحکم، ص ۲۵۱

خلفای اموی بر سختگیری و زورگویی و شدت عمل است، ولی راه و روش ما بر نرمش و مدارا و حسن معاشرت و به دست آوردن دلها استوار است. (۲)

بعضی از اولیاء و مربیان ناآگاه، به گمان اینکه فرزند یا شاگرد خود را متدین و خدا پرست بار بیاورند بیش از طاقت او، مستحبات را بروی تحمیل می کنند و پیوسته او را به شب زنده داری و نوافل و خواندن قرآن و دعا وامی دارند. می گویند بعد از نماز صبح یک جزو قرآن فراموش نشود! دعای کمیل را در شبهای جمعه ترک نکنی! دعاهای ایام هفته راحتاً باید بخوانی. فلان ذکر را روزی هزار بار باید بگویی! و... امثال اینها.

اما برخلاف نظراین قبیل اولیاء و مربیان یکی از تعالیم اسلام میانه روی در عبادات است. علمای حدیث در این باب روایات فراوانی نقل کرده اند. از جمله:

امام صادق علیه السلام فرمود: "من جوان بودم و در عبادت مستحب بسیار گوتا.

پدرم به من فرمود: فرزندم از این کمتر عمل کن، وقتی بنده ای محبوب خدا باشد خدا با عمل کم، از او راضی می شود. ۳

رسول اکرم (ص) به حضرت علی علیه السلام فرمود: "اسلام دین متقن خداوند است، در آن با مدارا قدم بردار، کاری کن که دلت به عبادت خداوند بدین نشود. ۴

حضرت علی علیه السلام فرمود: در دلها حالات رغبت و بی رغبتی است، در موقع

# کنایه و تحقیر

پدران و مادران باید بدانند که این کنایه‌گوئیه‌ها کودک را به بدرفتاری دعوت میکند و باعث پیدایش حس انتقام‌جویی و کینه‌توزی میشود.

از کنایه‌های تلخ و اشارات زننده، طفل شما بهتر نمی‌شود، لذا باید از بیانات ناخوش‌آیندی از این قبیل خودداری شود. "تو آنقدر بزرگ‌شده‌ای که خوب را از بد تشخیص بدهی و حماقت نکنی"، "تو خیال میکنی که چه هستی که اینقدر پرتوقعی؟" بطور خود آگاه یا ناخود آگاه نباید ارزش

کنایه و تحقیر سلامت روانی کودک را بخاطر میاندازد و مانع برقراری ارتباط موثر میشود.

"چند بار باید یک حرف را تکرار کنم؟ مگر کروی؟ پس چرا گوش نمی‌کنی؟" "تو خیلی بی‌تربیتی، مگر در جنگل تربیت شده‌ای؟ تو واقعا باید در جنگل زندگی کنی."

"چته؟ دیوانه شدی یا عقلت را از دست دادی؟ میدانم بالاخره عاقبت تو به کجا میکشد."

کودک را در نظر خویش یا همسالانش پائین آورد و او را تحقیر کرد.

\* چگونه دروغ‌گویی بچه را معالجه کنیم

پدران و مادران اغلب از دروغ‌گویی فرزندان‌شان ناراحت و عصبانی میشوند و بخصوص وقتی که دروغ کاملاً واضح و ناشیانه باشد.

وقتی کودک در حالیکه سراسر لباسش شکلاتی است، اصرار دارد که بگوید: "شکلات نخورده" مسلماً "شونده ناراحت و خشمگین میشود. ولی باید دانست که بعضی اوقات دروغ‌گویی اطفال برای آنست که اجازه بیان حقیقت را ندهند، کودکی که اگر، بمادرش بگوید: از برادر کوچکش بزار است، مادر او را تنبیه میکند به دروغ می‌سوزد و بر خلاف احساسش می‌گوید که دروغ است. برادرم را خیلی دوست دارم و دوست دارم او را تحسین کنم. پس چرا می‌گوید که برادرم از من بدتر است؟ کودک از خجسته شدن و خجسته شدن که دروغ راستگویی است، و خجسته شدن است. دروغ‌گویی سودمند است و مادرش دروغ‌های کوچک را دوست دارد.

اگر بخواهیم بچه‌ها راستگو باشند باید آمادگی، شنیدن حقایق تلخ و شیرین، هر دو را داشته باشیم، اگر بخواهیم کودک شرافتمند بار بیاید باید به او اجازه بدهیم تا حالات و احساسات مثبت و منفی و متضاد

خود را آزادانه بیان کند. وقتی اطفال را برای راستگویی تنبیه میکنیم، آنان برای دفاع از خود به دروغ متوسل میشوند.

گاهی اوقات دروغ‌گویی بچه از آن جهت است که آنچه را که در دنیای واقعی نمی‌تواند داشته باشد میخواهد در عالم خیال برای خود فراهم کند. دروغ بیم‌ها و امیدها را نشان میدهد و آرزوهای طفل را آشکار مینماید. با دقت و بینش میشود از دروغ‌های کودک به باطن او پی برد.

وقتی کودک دروغ میگوید باید علت آنرا کشف کرد، نه آنکه دروغ رانفی یا محکوم کنیم. اطلاعاتی که از یک دروغ بدست میآید میتواند کودک را در تشخیص میان حقیقت و وهم و خیال هم یاری کند.

وقتی بچه شیطانی به ما میگوید که یک فیل زنده عیدی گرفته‌است، بجای آنکه بگوئیم دروغ سکوتی، باید بگوئیم: تو وانعا دلت میخواهد یک فیل زنده عیدی بگیری؟ دلت میخواهد یک فیل زنده داشته باشی؟ دلت میخواهد یک باغ وحش داشته باشی؟ دلت میخواهد یک جنگل پر از حیوانات داشته باشی؟ اما برای عید چه هدیه‌ای گرفته‌ای؟

کودک را به دروغ‌گویی وادار نکنید

والدین نباید سئوالاتی بکنند که در جواب، دروغ‌های مصلحت آمیز بشنوند



تفنگ جدیدت شکسته‌است، خیلی دوام نکرد.

حیف بابت خرید آن زیاد پول داده بودم. کودک از این واقعه پندی باارزش میگرفت و بیش خود میگفت: پدر مرا درک میکند من سینوایم مشکلاتم را با او در میان بگذارم، از این به بعد باید از هدایائی که برایم میخرد بیشتر مراقبت کنم.

### مواجهه با نادرستی

سیاست ما، در برابر دروغ باید روشن باشد و نباید مطلب را بزرگ کنیم و شاخ و برگ بدهیم و از کودک بخواهیم که به دروغگوئی خود اعتراف کند. یعنی فرزندمان کنایه را که از کتابخانه گرفته بموقع برگردانده نباید سؤال کنیم: "کتاب را به کتابخانه پس داده‌ای؟ مطمئنی؟ پس چرا هنوز روی میز هست؟" بلکه باید بگوئیم "از موعد پس دادن کتاب گذشته‌است". یا مثلا "وقتی از مدرسه به ما اطلاع میدهند که فرزندمان در امتحان نمره قبولی نیاورده، صحیح نیست که بگوئیم "آیا در امتحان حساب قبول شده‌ای؟ دروغ گفتن مشکل را حل نمیکند، ما با معلمت صحبت کرده‌ایم و میدانیم که تو در این درس مردود شده‌ای" بلکه باید مستقیما "به کودک بگوئیم که معلم حسابت گفت که تو در درس حساب موفق نشده‌ای خودت بگو

چون معمولا "اطفال از اینکه مورد بازخواست پدر و مادر واقع شوند ناراحت میشوند.

بچه‌ها از سئوالاتی که آنان را به دام می‌اندازد، و وادارشان میکند که نامان دروغ ناشیانه و اقرارشرم‌آور یکی را انتخاب کنند، متنفرند"

"منصور" هفت ساله تفنگی را که پدرش برایش خریده بود شکست و از ترس اینکه مبادا از او بازخواست کنند قطعات تفنگ شکسته را در زیر زمین مخفی کرد. پدرش تصادفاً قطعات شکسته را پیدا کرد و سئوالاتی نمود: "آیا تو که سحر بیک انفجار در زمین مخفی کردی؟"

منصور: "شس حاهاست.  
پدر: ندیدم با آن بازی کنی.  
منصور: نمی‌دانم کجاست.  
پدر: زود باش پیدا کنی.  
منصور: ممکن است کسی آنرا در دیده باشد.

پدر: تو یک دروغگوی لعنتی هستی، خیال میکنی میتوانی مرا گول بزنی؟ چقدر من از آدمهای دروغگو نفرت دارم.

پدر سستی محکمی بمنورت داد: "پدر که تا عمر دارد سزاوار است و دروغگو دروغ نگوید. ... اگر قطعات انفجار سحر بیک کتابخانه را پیدا کنی، من می‌بسم

که چطور میتوانیم کمکت کنیم . کوتاه سخن  
آنکه نباید کودک را وادار به دروغگوئی

## بقیه از صفحه ۱۱

طبقات ضعیف داشته‌اند، بینش‌های شدید مبارزه با سرمایه‌داری دارند، افرادی هستند که در این حد یک مقدار تعدیل شده‌تر حرکت می‌کنند و هردو شان هم حق و خیر را می‌خواهند یک مسأله‌ای الان در مجلس مطرح می‌شود همه نمایندگان نشسته‌اند و همه‌شان هم خیر می‌خواهند و همه‌شان هم مسلمانند اما در موقع رای‌گیری یکی این را قبول دارد و یکی ندارد و نمی‌شود که همه را بگوئیم یک‌جور باشید. و در خود شورای نگهبان که فقهای آن از برگزیدگان هستند و از چهره‌های این جمهوری اسلامی هستند، یک مسأله می‌رود ممکن است سه نفر یک طرف باشند، سه نفر یک طرف دیگر و چهار نفر یک طرف باشند و دو نفر در طرف دیگر. خوب این هست. در مراجع، شافق‌ها را ببینید. شخصیت‌های عظیم اسلامی شیعه در طول تاریخ ببینید در مسائل اقتصادی بینش‌های مختلفی ارائه کرده‌اند، در برخورد با کار، اجاره، طبیعت، برداشت از طبیعت و سایر چیزها. و این عیبی ندارد و باید هم باشد و باید هم بحث شود و معیاری هم دارد برای برخورد کردن با دیگران در این اختلافات. مادر اینجا حرفمان آن است و این را جامعه ما خوب توجه کند و یک جامعه رشید و بالغ اینگونه مسائل برایش خیلی آسان‌هضم می‌شود.



مصلحت‌آمیز نمود یا برای دروغگوئی فرصت‌های مناسب برای او به وجود آورد. وقتی بچه‌ای دروغ می‌گوید پدر و مادر باید با واقع بینی و خونسردی و بدون خشم و عصبانیت و با اعتماد به او اطمینان بدهند که دروغگوئی ضرورتی ندارد.



# جوان از نظر عقل

## و ادوات

رشد طبیعی و اکتسابی عقل

ریاده روی در محبت

احترام به شخصیت نوجوان

انتقاد ملایم

سخنان دیگران و فراگرفتن معلومات این و آن ، عاید آدمی میگردد ، ولی برای کسی که عقل طبیعی وسالم ندارد شنیدن مقالات علمی سودبخش نیست ، مانند کسی که چشمش نابیناست ونمی تواند از پرتو نور آفتاب استفاده کند و موجودات را ببیند .

نکنه؛ قابل ملاحظه آن است که عقل بشر ، از راه فراگرفتن علم ودانش رشد می یابد وشکوفای می شود . این موضوع مورد کمال توجه اولیای گرامی اسلام بوده وایسن حقیقت را باتعبیرهای مختلفی به پیروان خود خاطر نشان نموده اند .

حضرت علی علیه السلام فرموده است :

رشد طبیعی و اکتسابی عقل

رشد عقل در عموم افراد بشر دو مرحله دارد : یکی رشد طبیعی ، ودیگری رشد اکتسابی رشد طبیعی عبارت از نموی است که بر اساس قانون خلقت وسنت آفرینش تدریجا نصیب عقل بشر می شود . ورشد اکتسابی عبارت از تکاملی است که برائسر آموزشهای علمی وتجربیات عملی عابد عقل آدمی می شود .

حضرت علی علیه السلام فرموده : "عقل بردو قسم است ، اول عقلی که به طور طبیعی وبر اساس سنت آفرینش ، نصیب بشر می شود ، ودیگری عقلی که از راه شنیدن

عقل، که غریزه، اختصاصی انسان و از سرمایه‌های طبیعی بشر است، با علم‌آموزی و تجربه‌اندوزی افزایش می‌یابد.

و نیز فرموده‌است: تحصیل علم و دانش مایه تقویت و تاءید عقل آدمی است.

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌است:

مطالعه بسیار پیگیر در مسائل علمی، باعث شکفتگی عقل و تقویت نیروی فکرو فهم است.

### زیاده روی در محبت

... محبت بیش از اندازه نسبت به کودک

نیز مانند بی‌مهری به کودک، عوارض نامطلوبی در بردارد. به عبارت دیگر همانطور که تحقیر و توهین به کودک، بی‌احترامی به شخصیت کودک، توجه نکردن

به عزت نفس و حب ذات کودک، در نهاد طفل اثر بدی می‌گذارد و نتایج تلخ آن در جوانی آشکار می‌شود، زیاده روی در محبت و افراط در نوازش نیز روان طفل را زودرنج و نامتعادل می‌سازد و در جوانی مایه تیره‌روزی و بدبختی می‌شود.

امام باقر علیه‌السلام فرمود: بدترین پدران، کسانی هستند که در اعمال محبت نسبت به فرزند زیاده روی و افراط نمایند.

### احترام به شخصیت نوجوان

اولین حقیقتی که اولیاء و مربیان باید آن را بپذیرند و یک واقعیت غیرقابل انکار

لطفاً "ورق بزنید"

### بقیه از صفحه ۴۲

نقصان گذاشت.

دو گروه دیگر وضع ثابتی نداشتند و در پیشرفت آنان آهنگ خاصی مشاهده نشد.

البته دایره تشویق در مورد انسان وسیع است. انسان را می‌شود به وسیله کلمات تحسین آمیز و دادن نمره و جایزه و ... تشویق کرد. خواه در راه نیک و خواه در راه بد، صلاح و یا فساد مفید یا مضر و ...

گام اول در راه تشویق جوانان به اخلاق پسندیده همین است، اگر بخواهیم

فرمان پیامبر گرامی اسلام (ص) را که فرمود:

أَكْرَمُ مَوْلَادِكُمْ وَأَحْسَنُوَادَابِهِمْ

امثال کنیم، باید از همینجا شروع کنیم.

شاهد اینگونه تشویقها و تنبیه‌ها بودند هیچ عکس‌العملی نشان داده نمیشد. گروه چهارم در اطاق دیگری به حل مسائل می‌پرداختند و از این برنامه‌ها هیچ اطلاعی نداشتند. در آغاز کار متوسط نمره‌های هر چهار گروه مساوی بود و بطور متوسط افراد هر گروه در حدود ۱۲ ساله را از ۳۰ مسئله حل کرده بودند.

اما از روز سوم وضع تغییر کرد. به این ترتیب که متوسط نمره گروهی که افراد آن تمجید و تشویق می‌شدند روبه کاهش و

احترامش رابه نحوشایسته‌ای ارضا کرده‌اند .

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌است :  
فرزند خود را هفت سال آزاد بگذار بازی کند  
وهفت سال او را با آداب و روشهای مفید و  
لازم تربیت کن و درهفت سال سوم مانند  
یک رفیق صمیمی ، مصاحب و ملازمش باش .

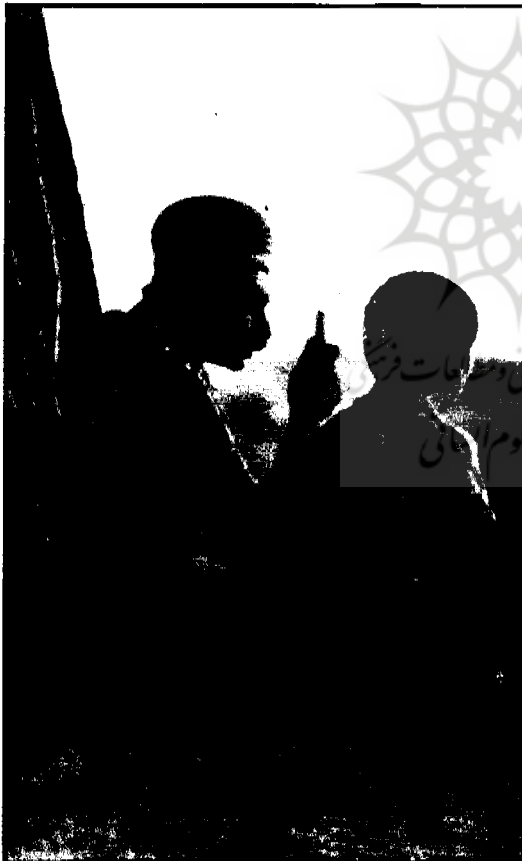
دراین حدیث ، امام صادق علیه‌السلام  
احترام و تکریم به نوجوان را با کلمهٔ ملازمت

بدانند این است که تحولات بلوغ وضع  
طبیعی جسم و جان اطفال را دگرگون می -  
سازد . بلوغ عملاً " به دوران کودکی خاتمه  
می‌دهد و به فرزندان شخصیت‌آزاده‌ای  
می بخشد . اولیا و مربیان باید متوجه  
باشند که نوجوان امروز ، کودک دیروز نیست  
و نمی‌توانند او را چه فرض کنند و باوی رفتاری  
مشابه رفتار دوران کودکی داشته باشند .

پیشوای عالیقدر اسلام وضع روانی فرزندان  
بشر را در سنین کودکی و دوران بلوغ در ضمن  
یک حدیث با عبارتی کوتاه و جامع بیان  
فرموده‌است و از طرز تعبیر آن حضرت ارزش  
شخصیت نوجوانان و همچنین وظیفهٔ اولیاء  
و مربیان نسبت به آنان به خوبی واضح  
می‌شود .

رسول اکرم (ص) فرموده‌است : فرزند  
آدمی در هفت سال اول زندگی ، آقا و سید  
است در هفت سال دوم بنده ، فرمانبردار و  
مطیع است ، در هفت سال سوم وزیر و  
مشاور است .

دراین حدیث ، رسول اکرم (ص) کلمهٔ  
وزیر را در مورد نوجوانان به کار برده و بزرگترین  
احترام رابه شخصیت آنان به عمل آورده  
است . اگر اولیاء و مربیان به دستور رسول  
اکرم (ص) عمل کنند و نوجوان را در کارها  
به همکاری فکری و مشورت دعوت نمایند  
عملاً " ارزش معنوی او را مورد توجه قرار  
داده اند و بدینوسیله نیاز به تکریم و



لغزش و تخلف نیز باید متوجه شخصیت آنان باشند و تذکرات انتقادی خود را به ترتیبی ادا کنند که باعث هتک احترام و توهین به نوجوانان نشود و آنان را به راه عصیان و طعنان سرزنش ندهد.

حضرت علی علیه السلام فرموده است: لعزرائسان عاقل را با کانه تذکر دادن برای او مبرود دردناکتر است از سرزنش و توبیخ صریح.

بدبختانه بعضی از اولیاء و مربیان بر اثر بی اطلاعی از فن تربیت: انتقادات خود را مرتباً تکرار می کنند و به قصد اصلاح نوجوانان، پیوسته آنان را مورد توبیخ و اهانت خویش قرار می دهند. غافل از آنکه تکرار ملامت اثر معکوس دارد و نوجوان را در اعمال ناپسند خود حری ترمی کند و آنان را به لجاجت وامی دارد.

حضرت علی علیه السلام فرموده است: زیاده روی در ملامت و سرزنش آتش عناد و لجاجت را مشتعل می کند.

و نیز فرموده است: از توبیخ مکرر برهنگزین جدا آنکه تکرار سرزنش، کناهکار را در اعمال ناپسندش حری و جسور می کند. علاوه بر ملامت رایست و بی اثر می سازد.

با اولیائشان بیان نموده است. بنابراین از آغاز پانزده سالگی اولیاء و مربیان موظفند به شخصیت نوجوانان احترام کنند و به جای فرمانروایی، رفیق صمیمی نوجوانان و صاحب باصفای آنان باشند.

تکریم نوجوانان و احترام به شخصیت آنان در تمام شئون اخلاقی، اجتماعی اقتصادی، روانی و تربیتی آنان اثر می گذارد و نتایج درخشانی به بار می آورد.

حضرت علی علیه السلام فرموده است: آنکس که واجد بزرگواری و کرامت نفس باشد تا ایلات شهوانیش در نظر او خواری آید.

و نیز فرموده است: کسی که به شرف معنوی و کرامت نفس خود عقیده دارد بایبندی گناه خوارش نخواهد ساخت.

امام هادی علیه السلام فرموده است: کسی که خود را خفیف و خواری داند و در باطن احساس پستی و حقارت می کند، از شر او ایمنی نداشته باش.

انتقاد ملایم

اولیا و مربیان نه تنها در مورد تذکرات تربیتی خود مکلفند مراتب تکریم و احترام نوجوانان را مراعات نمایند، بلکه در مورد

تا وقتی شما ایستاده‌اید آمریکا کاری نمی‌تواند  
بکند. ادام خمینی

حین اجرای فعالیت کودکانه و بچگانسه نوآموزان نظم را بامیل و رغبت باطنی و بصورت غیرمستقیم می آموزند و احتمال اینکه باعث دلزدگی و تنفر آنها از این مسائل گردد از بین می رود .

اساساً اغلب بازیهای پرورشی درمنضبط ساختن دانش آموزان دبستانی تاثیر بسزائی دارد و درسالهای بالاتر نیز ورزشهایی از قبیل دورمیدانی ، والیبال ، بسکتبال و... که هریک دارای مقررات و قواعدی مخصوص بخود می باشند افراد را منظم می نماید و عدول بازیکن از قوانین این ورزشها باعث تذکر و احتمالاً جریمه میشود . چنانچه شهید مظلوم آیت الله دکنربهشتی دراین زمینه چنین گفته است "والیبال ، بسکتبال فوتبال و امثال آنها نشان می دهد که چطور میشود کارها را هماهنگ کرد ."

بطور خلاصه میتوان گفت نظم دادن و منضبط ساختن دانش آموزان یکی از وظایف اساسی تعلیم و تربیت است و تربیت بدنی بعنوان جزئی لاینفک از آن وسیله ای بسیار موثر و عالی جهت هماهنگی در امور ، نظم پذیری ، رعایت قوانین و مقررات و منضبط ساختن دانش آموزان میباشد .

#### انضباط و آگاهی

بسیاری از قانون شکنی ها و بی نظمی ها بر اثر بی اطلاعی است والدین و مربیان باید بدندریج کودک را به ضوابط آشنا سازند و آنها

بدانند که درجه مواردی کدام عمل را انجام دهند . از سوی دیگر آن انضباط برای ما ارزنده است که از روی بصیرت باشد و کودک آن را چشم بسته انجام ندهد . ما نمی خواهیم کودک را به مانند ماشینی تلقی کنیم که تنها در اختیار راننده اش باشد و از خود اراده ای نداشته باشد .

آری ، از نظر ما انضباط حقیقی انضباطی است که از روی آگاهی باشد و آدمی خود را به آن عادت داده و بر خویشتن تحمیل نماید . تنها در چنین صورتی است که اولاً اخلاق و رفتار مطلوب حاصل خواهد شد و ثانیاً از اجرای آن احساس خستگی و رنج پدید نمی آید .

#### علل بی انضباطی

بی انضباطی افراد دلایل متعدد فردی و اجتماعی و فرهنگی دارد .

#### ۱- دلایل اجتماعی و فرهنگی

الف - خانواده که مرکب از پدر ، مادر ، خواهر ، برادر و افراد دیگری از قبیل عمه دایی ها و... می باشد و هر کدام از آنها باروش خاصی در برابر کودکان ، مختصات فرهنگی خود را به او منتقل می کنند و بسی انضباطی خانواده عیناً به کودکان منتقل میگردد .

ب - مدرسه که متشکل از گروهی است از مدیر ، معلم ، مستخدم ، مبصر ، ناظم