



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 ، سروتنه 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 بچیا کیف پراز کتاب که در یکطرف بدن آویخته شود .

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 جلو
 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 ، بدهداشت ، بیماری
 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 .

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

بقیه در صفحه

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- در یک 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 وَالْمُسْبِيءُ عِنْدَكَ بِمَنْزِلَةِ سَوَاءٍ فَإِنَّ فِي ذَلِكَ تَرْهِيْدًا لِلْأَهْلِ

هوهن نه‌ای دو آتسه

۳- اورابه گناه وطفیان وادارنکند .

۴- به او دروغ‌نگوید ، ودربرابراومرتکب 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

می‌گویند ، 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 سیره 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 خانه ام، 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:

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! دعا های ایام هفته راحتاً باید بخوانی. فلان ذکر را روزی هزار بار باید بگویی! و... امثال اینها.

اما برخلاف نظر این 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

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

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

واژ فرزند توقعات سنگین و طاقت فرسا نداشته باشد، 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، وَيَتَجَاوَزُ عَنْ مَعْسُورَةٍ، وَلَا يَرْهَقُهُ وَلَا يَخْرُقُ 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- کافی، جلد ۲، ص ۸۶-۸۷

۵- غرر الحکم، ص ۲۵۱

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 بخطر میاندازد و مانع برقراری ارتباط موثر میشود.

"چند بار باید یک حرف را تکرار کنم؟ مگر کری؟ 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 که برادرم را عیب دروغ می‌زند و او را تحقیر می‌کند. دروغ‌گویی بچه‌ها در مورد کودک از جنس است. دروغ‌گویی که راستگویی است، و دروغ‌گویی که دروغ‌گویی سودمندانست 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 درعالم 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 میزنت؟" 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 مادا از او بازخواست کنند قطعات تفنگ شکسته را در زیر زمین مخفی کرد. پدرش تصادفاً قطعات شکسته را پیدا کرد و سئوالاتی نمود: "تو را که سحر بیک انفجار شکست؟" منصور گفتی که برایت خریده‌ام کجاست؟

منصور: شش حاهاست.

پدر: ندیدم با آن بازی کنی.

منصور: نمی‌دانم کجاست.

پدر: زود باش پیدا کنی.

منصور: ممکن است کسی آنرا

دزدیده باشد.

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

پدر سئالی محکمتری بنحورت ساخت: "تو را که نامرد دارد سزاوار است و دروغگو دروغ نگوید. اگر قطعات انفجار بیک انفجار شکست 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، شافطواها 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

احترام به شخصیت نوجوان

انتقاد ملایم

رشد طبیعی و اکتسابی عقل

ریاده روی در محبت

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 باتعبیروهای 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، عوارضنا-

مطلوبی در بردارد. به عبارت دیگر

همانطور که تحقیر و توهین به کودک، بی-

احترامی 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 بدبختیش 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 وَأَحْسَنُوَادِبِهِمْ

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 .

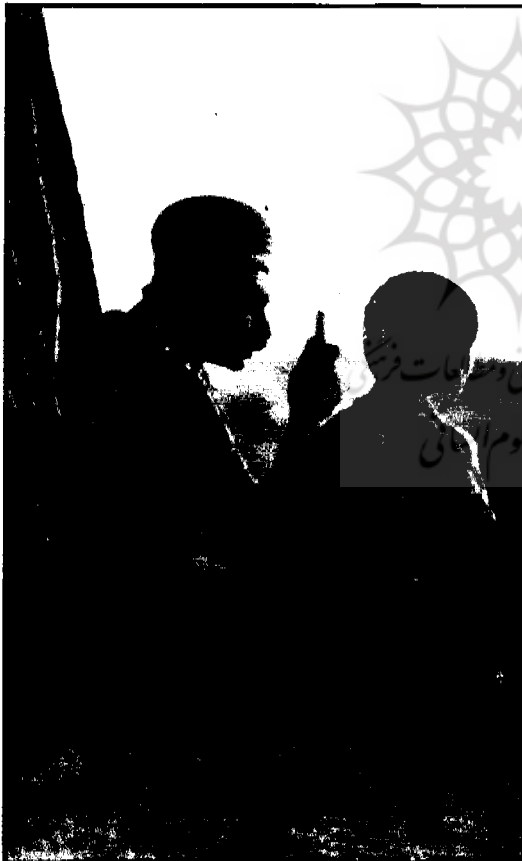
دراین حدیث ، امام صادق علیه‌السلام
احترام و تکریم به نوجوان را با کلمهٔ ملازمت

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 با وی 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 کتانه تذکر دادن برای او مبرورد در تا کتر 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 برهنگزکن جدا نکه تکرار سرزنش، کناهکار را در اعمال ناپسندش حری و جسور می کند. علاقه ملامت را بست 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 با بلبیدی 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 دو میدانی ، 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 خویشش 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

و... که هرکدام طبق ضابطه خاص خود به انجام آن می پردازند .

ج- اجتماع که متشکل است از مردم کوچه و خیابان ، عطار ، نانوا ، رفتگر ، همبازها و معاشران ، همسایهها ... که هرکدام ذوق و سلیقه خود را اعمال می کنند و افراد جامعه از آنها نمونه برداری می کنند .

د - مذهب نیز سهم مهمی در انضباط افراد دارد و بستگی دارد به اینکه توسط چه افرادی ارائه گردد .

ه- عوامل دیگر ، از قبیل وسایل ارتباط جمعی ، تلویزیون ، مجلات ، روزنامهها ، پوسترها ، ضرب المثلها ، اشعار ، کنایات و... هرکدام بگونه ای در منضبط ساختن یا بی انضباطی افراد تاثیر دارند .

۲- دلایل فردی

الف - عدم آگاهی - کودک نمی داند که در کدام مورد چه کاری را انجام دهد و به چه کاری تن در دهد (بسیاری از خلفائیهائی که هنگام اجرای بازیها در دبستان رخ می دهد از این جهت است . لذا معلمین باید تمامی مقررات را قبل از انجام آن برای بچهها شرح دهند) .

ب - بی اعتنائی به مقررات - گاهی او بر اساس طبع سرکش خود به پیش میرود و دوست دارد نسبت به ضوابط و قوانین بی اعتناء باشد (این امر در دبستان هنگام اجرای بازیهای پرورشی خصوصا "بازیهای امدادی یخویی مشاهده می شود)

چانتقام - زمانی کودک بی انضباطی می کند بدلیل آنکه می خواهد از پدر و مادر و یا معلم خود به خاطر رفتارشان انتقام



بگیرد (شوت کردن توپ ، برهم زدن بازی ، و...) .

د - نداشتن اعصاب سالم - گاهی هم بی انضباطی بخاطر نداشتن صبر و حوصله و مقاومت شخص است .

و- عدم احساس نیاز : گاهی شخص احساس می کند که نیازی به رعایت چنین امری ندارد . خود را آزاد و رهامی بیند (بعضی کودکان که یک نوع بازی را دوست ندارند اینچنین می باشند)

در تمامی این موارد نقش تربیتی مربیان (معلمین تربیت بدنی) سازنده و مهم است و ایشان میتوانند وظیفه خود را به وجهی شایسته ادا نمایند . ومن الله التوفيق

بطوریکه ستون مهره‌ها و قفسه سینه تغییرات قابل ملاحظه‌ای پیدا کند و زمانی بزحمت قابل تشخیص باشد.

ستون مهره‌های یک کودک طبیعی از پشت کاملاً " مستقیم بنظر می‌رسد ولی در کودک مبتلا به اسکولیوز ستون مهره‌ای در پشت بیک طرف خمیدگی دارد که گاهی برای جبران در ناحیه کمر خمیدگی دیگری بطرف مقابل بوجود می‌آید. شانه‌ها و تیغه کف بطرفی که خمیدگی پشت وجود دارد برآمده میشود و لکن در همان طرف خیلی برجسته است. در موارد شدید احتمالاً "کودک از درد پشت شکایت میکند و در موقع راه رفتن ممکن است بلنکد. مهمترین علل اسکولیوز، راشیتیزم، ناهمساوی بودن طول پاها، بعلت بیماری استخوان یا مفاصل، فلج اطفال و ندرونا" در رفتگی مادر زادی ران میباشد.

بسیاری از کودکان در موقع ایستادن بجای اینکه وزنشان را بطور مساوی روی هر دو پا تقسیم کنند آن را منحصرآ روی یک پا میاندازند که معمولاً " پای راست است و پای دیگر را بجای حائل بکار می‌گیرند. در این وضع ستون مهره‌ای بیک طرف خم میشود و اگر بموقع بآن نرسند اسکولیوز شدیدی بوجود خواهد آمد.

درد خترانی که قوی نیستند و اغلب بار

سنگینی در یک دست حمل میکنند مثل بغل کردن بچه یا کیف پراکتاب احتمال پیدایش اسکولیوز زیاد است. شرایط مادی (فیزیکی) نامطلوب کلاس درس مانند نامناسب بودن میز و صندلی و یا کمی نور و یا ورود نور از جهت غلط بکلاس نیز موجب بروز این عارضه میشود.

گاهی در کودکان مبتلا به اسکیمازیسم (عارضه چشمی) بعلت کج کردن مداوم سر و شانه به یکطرف در موقع خواندن و نوشتن اسکولیوز ایجاد می‌شود.

باتوجه بطرز ایستادن و راه رفتن و نشستن کودکان چه در مدرسه و یا خانه میتوان از شروع این بیماری جلوگیری نمود. آموزش در مورد زیبایی اندام توسط معلم ورزش میتواند در مدرسه صورت گیرد. رژیم غذایی مناسب، تهویه کافی کلاس و ورزش در هوای آزاد به رفع این عارضه کمک بسیار میکند.

درمان باید در جهت بهبود شرایط فیزیکی، رفع هرگونه عادات نامناسب در موقع نشستن و ایستادن و غیره و تقویت عضلات ضعیف پشت بوسیله ورزشهای مخصوص بعمل آید. در موارد شدیدتر ممکن است بعمل جراحی و یا بکار بردن پاره‌ای از تکیه گاههای مکانیکی نیاز افتد.

