

در بخش اول این مقاله تحت عنوان " مشاوره و راهنمایی در ایران " که در شماره قبل درج گردید مسائل زیر طرح شد . الف- دلایل پیدایش مشاوره در غرب ب- تاریخچه پیدایش مشاوره در ایران و اینک دنباله مقاله ...

محمد حسن آموزگار

# مشاوره و راهنمایی در ایران

به دلالتی چند این تخصص و تحصیلات مربوط بآن مطلوب طبع دانشجویان قرار نداشت و لذا مسئولان مکرر به اعطاء پاداشها و اعلام پشتیبانی‌هایی مبادرت نمودند ، برخی از آنها بشرح زیر است .

الف - دانشگاه تربیت معلم و دانشگاه ابوریحان مستقیماً " برای تحصیل در این رشته بورس می‌دادند ، بنابراین دانشجو که کارمند دولت است از خدا می‌خواهد چهار سال تمام حقوقش را بگیرد و درس بخواند ، در پایان تحصیل هم به اخذ مدرک لیسانس که مزایای قانونی و مادی و شرافتی دارد دست



باید-وبه این دانشجو وقتی بگویند فقط در این رشته می‌توانی درس بخوانی ابتدا استقبال می‌کند و تعهدکتابی و شفاهی را هم میدهد.

ب- همینکه فارغ التحصیلان این رشته به محل کارشان اعزام شدند بانگ ناراضی بلندشروطی سمینارهایی که تشکیل میشد نگرانی خود را منعکس کردند. لذا بعد از تلاش مسئولان که در سطح بالای مدیریت این رشته بودند فرارشد به هردانشجو در ماه هشتم تو مان اضافه کارمقطوع بدهند، مشروط به اینکه تمام وقت از صبح شنبه تا ظهر پنجشنبه در خدمت مشاوره و راهنمایی مدارس باشد. به محض صدور و انتشار این خبر داوطلبان این رشته افزایش پیدا کردند، و این دفعه تعداد دانشجوی بیشتری این رشته را برگزیدند و در حدود ۶۷ نفر در سال ۵۴ از آغاز تحصیل در دانشگاه ابوریحان برای رشته مشاوره و راهنمایی پذیرفته شدند (۱)

چ- مدت کوتاهی که گذشت مشاوران از کار تمام وقت گله مند شدند، این دفعه موافقت شدهفته‌ای یک روز عصر بیکاری داشته باشند. د- کم کم موافقت کردند چند ساعتی هم (حدود ۴ ساعت) مشاوران تدریس کنند و حق - التدریس درازاء آن دریافت نمایند. و... اما هرگز رضایت از شغل و تعادل در نفس حاصل نشد.

ه- در سال ۵۸ دانشجویان دوره فوق لیسانس

رشته مشاوره و راهنمایی دانشگاه ابوریحان که به خاطر تحصیل بهتران منتقل شده بودند در یک گروه آئی اعلام ناراضی کردند و اعلام داشتند اساتیدی که بآنها درس میدهند در کار خود تخصص کافی ندارند و از درس آنها استفاده لازم را نمی‌برند. البته این اعتراض مساله نویینی با روشن می‌کرد که در حائیکه تخصص لازم نیست و نیروی آموزش دهنده کافی حضور ندارد چرا بایستی چنین دورهای را افتتاح کرد و اجازه داد!

### لزوم مشاوره و راهنمایی در این زمان

به دلالتی چند در این زمان مدارس جمهوری اسلامی ایران به مشاوره و راهنمایی نیاز دارند.

الف - در مدارس معمولاً تعدادی کودکان یتیم هستند و رسیدگی به ایتم از وظایف هر مسلمان است و خداوند می‌فرماید: *لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ (۲)*

(مبتاق گرفتیم از بنی اسرائیل) که نرسیدید مگر خدا را و به پدر و مادر و خویشاوندان و یتیمان احسان کنید. و اینک کسه پرورشگاههایی نیز داریم که تحت نظر دولت اداره میشوند یکی از مراکز مهم مشاوره و راهنمایی اند و حضور و همکاری در این موءسات لازم است.

این زمان بعلت جنگ تحمیلی کفر آمیز صدام



و حزب بعث با ایران بسیاری از کودکان از شهدای اسلام باقی مانده است که نیاز به مشاوره و راهنمایی دارند .

ب - آوارگان و جنگ زدگان و معاودین از عراق به علت مساله زبان و وضع پریشان اقتصادی دچار مشکلات متعدد میشوند که روی کودکان و جوانان نشان اثرمی گذارد و به مشاوره و راهنمایی نیاز پیدامی کند .

ج - در بعضی خانواده ها به علت طلاق یا روابط تیره میان زن و شوهر و یا اعتیادات و بی اشتغال به پاره ای مشاغل پست و ممنوعه نظیر قاچاق ، یافقر شدید کودکان دچار اضطراب میشوند و به راهنمایی نیاز دارند .

د - بعضی کودکان و نوجوانان که دست به خلاف میزنند و به خطا کاری میسازند میجویند .

ه - علاوه بر کودکان و جوانان خود اولیاء اطفال در موارد بسیاری محتاج به راهنمایی هستند ، زیرا تجربه نشان میدهد که میان زن و شوهرها اختلافاتی معمولاً " بروزمی کند و فرزندان آنان که ناظر این صحنه اند از درس خواندن فرو میمانند و پریشان میشوند و در مدرسه مغموم هستند ، بنابراین اگر راهنما در موقع و وضعی از لحاظ سن و اطلاعات باشد که بتواند بخانه شاگرد برود یا اولیاء را به مدرسه دعوت کند میتواند تا حدودی مؤثر باشد .

و - از آنجاکه همه مسلمین بایستی مشاور و راهنمای یکدیگر باشند و با هم توافق کنند و

هم‌آهنگی داشته باشند و از بروز اختلافات پیشگیری نمایند و از اضطرابها بکاهد، پس مشاوره امری عمومی است. بسیار بجاست که فنون مشاوره و راهنمایی رسماً در مدارس تدریس شود و بیا توسط متخصصان از طریق رسانه‌ها به همه مردم آموخته شود. و امر معروف و نهی از منکر که از واجبات عبادی است، فی‌نفسه حامل مشاوره و راهنمایی نیز هست. چنانچه صحیح باشد که ما از کلمه هدایت که مکرر در قرآن کریم آمده و عموماً "هدایت بخداوند متعال منسوب است، معنی راهنمایی را اتخاذ کنیم، در اینصورت انبیاء بعنوان هادی مردم اند که آنها را به راه راست راهنمایی می‌کنند و خداوند می‌فرماید:

... إِنَّمَا أَنْتَ مُنذِرٌ وَ لِكُلِّ قَوْمٍ هَادٍ (۳)

وظیفه تو ترسانیدن خلق است (ازنا- فرمانی خدا) و هر قومی را از طرف خداوند راهنمایی است.

البته به اعتقاد ماسلمین مهمترین راهنمایی برای انسان اینست که بداند کدام اعتقاد صحیح است، و برای چه خلق شده و خالق به او چه توانائیهای داده، و به چه شکلی باید از این توانائیهای نامحدود استفاده ببرد، و بداند که خط سیر و جهت تکاملی او کدام است. هرگاه چنین باشد، تاءمین خوراک و پوشاک امری ساده است و با کوششی اندک تاءمین میشود. و انبیاء آمده‌اند تا هادی راه کمال انسان و توجیه‌کننده انسان بسوی خداوند باشند. که این مهمترین کار

است و بدون اینگونه راهنمایی، مردم بهر درجه‌ای از علم و صنعت و رفاه مادی که برسند. به کمال مطلوب انسانی نمی‌رسند.

### مشاوران سهل الوصول

در جامعه اسلامی نهادهائی مذهبی هستند که بخش عمده‌ای از مساله مشاوره را انجام میدهند بدون آنکه مراجع با مشکل زیادی رو برو باشد، بعضی از اینها بشرح زیراند.

۱- روحانیت - که از طریق مساجد

و عظ‌درمنبر، روضه‌خوانی در حسینیه و خانه‌ها به باره‌ای از مسائل و مشکلات اولیاء و جوانان پاسخ میدهند و حل می‌کنند.

۲- اسوه‌های و الامقدار - انسانهای

بسیار برجسته‌ای نظیر مقام شامخ رسول‌الله و علی مرتضی (ع) و این زمان امام امت مدظله انسانهای شاخص برجسته‌ای هستند که وقتی انسان تصور آنها را می‌کند، الگوئی بسیار با فضیلت بدست می‌آورد که آرامش بخش او می‌شوند، هر انسان مستضعف که از امکانات مادی و رفاهی محروم است وقتی بدانها می‌نگرد، بی‌درنگ در خود احساس شرمندگی می‌کند، درمی‌یابد که امکانات خودش بیشتر از آنهاست. بنابراین از برخی اضطرابها و فشارهای عصبی که ناشی از برتری طلبی‌های جاه‌طلبانه و یا بعضی از احساس حقارت‌های ناشی از مقایسه با اشراف و متنعمان است مصون میماند و شخصیت انسانی خویش



نداشته باشد، اما در فرهنگ اسلامی ایران روضه خوانی اثر آموزشی و تاءثیر تربیتی قابل ملاحظه‌ای داشته و داراست. لحظاتی را که کودکان، نوجوانان، زنان و مردان در مجلس روضه می‌نشینند سرشار از الگوسازی خط دهی، تهییج و نهیدیب است، در پایان روضه شخص شرکت کننده احساس آرامشی پیدامی‌کند که بسیاری از مشکلات عاطفی و آلام روانی او را تسکین میدهد، بلکه درمان می‌کند.

۴- نماز جماعت، علاوه بر اینکه نماز ولودر تنهائی گزارده شود، مسایه تسلی خاطر و توکل و احساس امنیت است، وقتی در مسجد و بجماعت است انسان را از نوعی تنهائی یعنی بی‌پناهی که زجر دهنده است خارج

را در هر وضعی است محترم می‌شمارد و ارزش اشخاص متنعم و مرفه را در هر درجای از ظواهر زیبا باشند به مقدار تقوائی که دارند ارزشیابی می‌کند، و چون تکیه چنین شخصی بر خدا است، خود را بی‌پناه نمیداند و متکی بخدا و بخود می‌شود و این استحکام از حالات وسواسی و اضطراب میکاهد، اما در جوامع بی‌خدا و طاغوتی و مادی بانندک بی‌پناهی که کودک و نوجوان حس‌کند دچار اضطراب میشود و آنجاست که حضور راهنما و مشاور بیشتر لازم می‌آید. (۴)

۳- روضه‌خوانی: شاید به زعم عده‌ای روضه‌خوانی هیچ ربطی به مشاوره و راهنمایی



می‌گرداند. در کار گروهی مسجد برای تعمیر و  
تنظیم و ترتیب امور مربوط به آن مکرر  
دیدهایم که چگونه همه همکاری می‌کنند و یک  
واحد متشکل هم هدف و هم جهت بوجود  
می‌آورند. بنابراین اولیاء و مربیان و نوجوانانی  
که به روزه و یا به مسجد می‌روند کمتر  
دستخوش اضطراب واقع میشوند.

اثمه جماعت که معمولاً "درب خانه‌شان بروی  
مردم گشوده‌است و برای پاسخگویی آمادگی  
دارند، خود نوعی کار مشاوره و راهنمایی  
انجام میدهند. و چون مراجعه کنندگان  
نسبتاً به سخن و هدایت آنان اعتماد  
دارند لذا تحت تأثیر آنان قرار می‌گیرند و  
بعضی از مشکلات خود را حل می‌کنند، البته  
اینجا یک مسأله هست و آن اینکه کودکان  
دبستانی و نوجوانان دبیرستانی کمتر به ائمه  
جماعت مستقیماً مراجعه می‌کنند، مگر اینکه  
توسط اولیاء یا مربیان مدرسه در دفعه اول  
معرفی شوند.

۵- خواندن قرآن: خواندن کتابها بر حسب  
موضوعات و محتوایی که دارند اثر مخصوصی  
بر انسان می‌نهند، کتاب فیزیک انسان را با  
خاصیت یک یا چندتا از موادی که در طبیعت  
هستند آشنایی کند و شناسائی و کشف مجهول  
برای انسانی که علاقه به معرفت در آن زمینه  
داشته باشد شکوه‌انگیز، دلپذیر و احیاناً "غرور  
آفرین است. هر کس که کتاب حقوق می‌خواند  
چون به یک سلسله از روابط انسانها و تشکیل  
حکومتها و به منشاء حق و باطل و قانونهای حاکم

بر مالکیت آشنا می‌شود، نگرشها و بینشها و  
عقائدی پیدامی‌کند که عیناً "نظیر فیزیک‌دان  
نیست.

کتابهای فیزیک، طبیعی، و بهداشتی  
معمولاً "به زندگی دنیا و به مواد محسوس  
طبیعت و به جسم انسان مربوط اند و دیدی  
است که برای زندگی مفیداند.

اما قرآن کتاب خداست و وحی آسمانی  
است از یک جهت برای پذیرندگان تنظیم  
کننده زندگی دنیای افراد و اجتماعات و از  
جهتی مربوط به زندگی بازبینی است که  
زندگانی اصلی نامیده و معرفی شده است.

کسیکه به قرآن رومی آورد هم زندگی در دنیا  
برایش معنی دار و هدف دار میشود و هم مکان  
و موقع خود را در کل نظام هستی درمی‌یابد و از  
اضطرابها و سرگشتگیهایی که مربوط به زندگی  
در دنیا میشود تا حدود زیادی میرهد، زیرا از  
رقابت و مقایسه با دنیا دوستان فارغ می‌شود.  
این شخص بخاطر آنچه از تنعم و رفاه ندارد  
عذاب چندانی نمی‌کشد. محتوای قرآن کریم  
انسان مسلمان را که تلاوت کننده و تدبیرکننده  
در قرآنست از وجود مشاوران و راهنمایانی  
مشابه آنچه در کشورهای غربی است بی‌نیاز  
می‌کند. اما در جای خودش به معلم و مفسر  
قرآن نیازمند هست.

عبدعا - دعا زبان مکالمه انسان با خداوند  
است و در آنجا گوئی انسان با خداوند در

بقيه در صفحه ۶۶

تربیت عملی است که از طرف افرادی بالغ در باره آن کسانی که رشد کافی نیافتند برای پرورش جسمانی، فکری، اخلاقی اعمال میشود تا بتوانند افرادی مثمرتر برای جامعه و زندگی آینده آماده کنند. این تربیت یک عمل آگاهانه و هدف دار است. تربیت از نظر اسلام عبارت است از سازندگی همیشگی و زنده کردن نفس لواحه انسان برای ایجاد تعادل بین نیازها و تمایلات او و انتقال از حالت جهل به نادانی و در نهایت هدایت و اراده جریان تکاملی بشر.

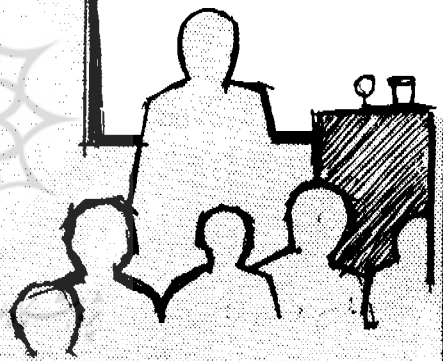
نقش مری: آنچه که آشکار است این است که هیچ کس مالک کودک نیست جز خداوند، بنابراین مری وظیفه ندارد هرگونه تربیتی را که خواست بر کودک اعمال کند بلکه از لحاظ الهی باید یک پرورش خدائی برای کودک در پیش گیرد تا این امانت الهی را به سرمنزل مقصود برساند.

یکی از مریانی که نقش اساسی در رشد فرزندان اجتماع دارد معلم است که وظیفه او شکل دادن شخصیت کودک و کمک به او برای توسعه و رشد معلومات و راهنمایی طفل تا حدی که او بتواند یک عضو مفید و موثر برای جامعه اش باشد. برای این منظور باید بتواند استعدادهای او را بشناسد و قدرت آفرینندگی او را شکوفا سازد. مگر نه اینک اولین مری بشر خداوند است زیرا که او را رب العالمین

واقعاً احساس کنید خدمتگزارید، انبیاء این طور احساسی را داشتند.

(امام خمینی)

# نقش معلم و مری



# در محیط آموزشی

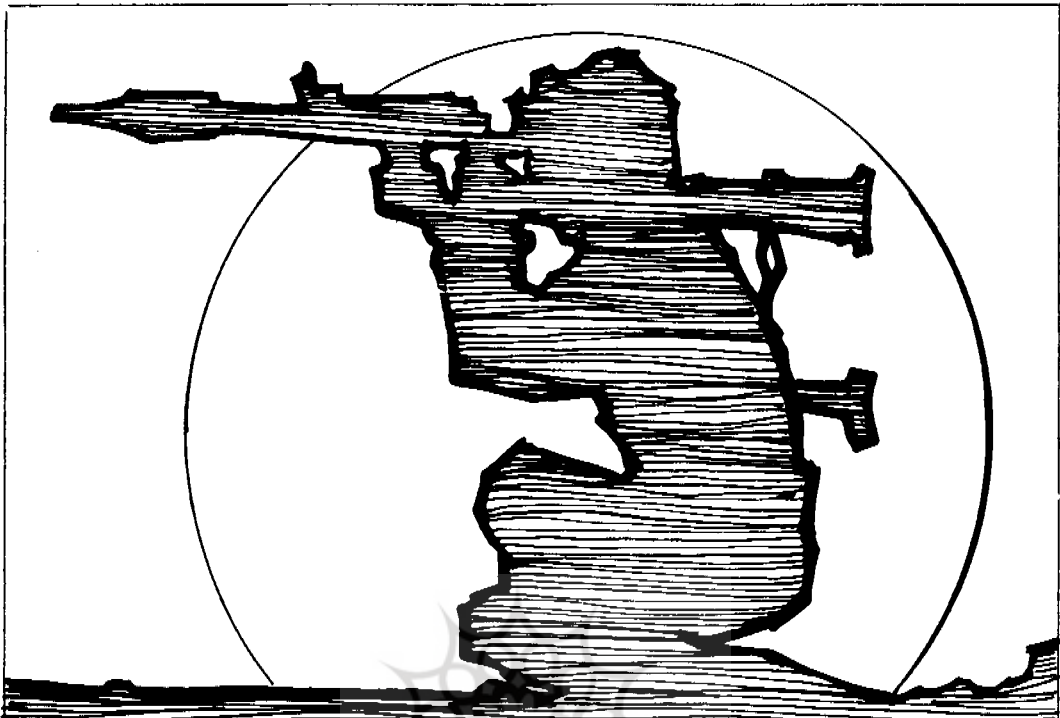
میخوانیم و بعد از او پیامبرانش که خلیفاله در روی زمین هستند و نقش آنها هم ارشاد و هدایت و تربیت بشر بوده و همچنانکه امام کبیرمان فرموده "شغل معلمی شغل انبیاء است" و مربی باید بداند که در جایگاه پیامبران تکیه زده است و منصبی را در دست دارد که مملو از مسئولیتهاست. رفتار و گفتار و اندیشه شاگرد ملهم از شخصیت اوست مسئولیت بدآموزیها و تقلیدهای ناپسندی که شاگرد به تبعیت از مربی مرتکب می شود به عهده اوست .

روش پیاده کردن

مرحوم شهید ثانی می گوید که " بر معلم لازم است که اخلاقش را با شاگردان بیش از دیگران نیکو کند و به آنها مهر بورزد و هنگام برخورد با آنان خوشرو و گشاده رو باشد . چهره خندانیش را به آنان بنماید و دوستی خود را به آنها اظهار کند ، به آنان نیکی بورزد ، دانش و اطلاعاتش را در اختیار ایشان بگذارد زیرا که معلم نسبت به شاگرد همچون پزشک نسبت به بیمار است که باید دانش خود را برای نجات او به کارگیرد . رابطه معلم با دانش آموز باید از روی صداقت و دوراز ریا و خالص باشد یعنی آموزش خود را برای رضای خدا بدل کند . و آن چنان جاذبه های از طریق ایجاد محبت به وجود آورد تا کودک ناخود آگاه خواسته هایش و راز دلش را به راحتی برای او مطرح سازد .

همچنانکه امامان امروز قلب ما را به عنوان یک مربی به تپش انداخته معلمان نیز باید تا حدی که میتوانند این تپش را در قلب پاک و معصوم شاگردان خود به وجود آورند . یک معلم خوب فردی سرزنده ، پرشور و باحرارت است . متواضع و فروتن است یعنی این روایت در او مصداق دارد که : *لینوالمن تعلمون ولمن تتعلمون منه* - نسبت به کسی که به وی علم را می آموزند و یا از او علم را فرا می گیرد ، ملایم باشید ( *منیة المرید* - صفحه ۶۹ ) و طوری با شاگردان رفتار کند که آنها هم که خجول هستند او را رازدار و محرم اسرار خویش بشناسند . و شاگرد نه از ترس که با ایمان به او در برابرش فروتن باشد . یک مربی باید ابتدا خویش را ساخته و تزکیه نفس کند ، *فَدَا فَلَاحَ مَنْ زَكَّيْهَا* - همانا رستگار شد آنکه نفس خود را تزکیه کرد . زیرا یک معلم برای شاگرد یک سمبل والگواست . باید آنچه را که می گوید عمل کند تا اعتماد کودک را جلب نماید ، او باید بدون هیچ گونه سازش و کاری حق را اظهار کند و دقت داشته باشد که اگر شاگردان را به نماز یا کارهای مستحبی می خواند از انجام آن دریغ نوزرد ، با زبانی نرم امر به معروف کند و اگر از این طریق موفق نشد میتواند بایگیری او را به راه حق یاری دهد ، شاگردان را با آداب دینی و حقائق اسلام آشنا ساخته و آنها را





## دستاوردهائی از عملیات پیروزمند والفجر

استفاده از تجارب گذشته در حفظ نیرو و ایجاد شکاف در موانع نفوذی دشمن بود که طرح مقدماتی آن بحمدالله انجام شد. برای اینکه بهتر این پیروزی ترسیم شود و ارزش تلاش مستمر رزمندگان نااندازه‌ای روشن گردد، لازم است به موانعی که از نزدیک شاهد آن بودیم و رزمندگان در شب عملیات آنها را درهم شکستند اشاره کنیم:

در محور مقدماتی عملیات والفجر

چیزی که معیار پیشروی و پیروزی از عملیات رمضان به این طرف به حساب می‌آید، شکست عمده‌ترین موازین دفاعی جدید عراق است زیرا شکست نیروی انسانی آنها در عملیات "فتح المبین" و "بیت المقدس" به نمایش گذاشته شد و در عملیات "الفجر" که بیاری خداوند شکست کامل و قطعی همه گونه اعتماد استکبار جهانی به ارزش نظامی‌گری و موانع است، اولین هدف رزمندگان اسلام

دو مانع بسیار اساسی وجود داشت :

مانع اول که واقعا " بزرگترین شانس موفقیت یا شکست بود، وجود تپه‌های رملی در این محوره‌های عملیاتی است که عبور از آن کمتر از انهدام چند لشکر رزمی نیست و تنها حضور در آن محور و حرکت و سیر بر روی رملها است که می تواند عظمت و ارزش کار رزمندگان را محسوس کند. دوهفته قبل از عملیات با برادران رزمنده به منطقه رملی رفتیم، هیچ برایم قابل قبول و باور نبود که نیروهای ما بتوانند به آسانی از آن بگذرند چون قدم روی رمل گذاشته می شد تا موج پا و گاهی تا زانو فرومی رفت و جدا پیچیدن یک مسافت کوتاهی هم، به دشواری انجام می شد. با این وضعیت جغرافیائی ملاحظه می کنید که کارشناسائی بر اساس استتار و مخفی کاری در این منطقه چقدر مشکل بود خصوصا " در قسمت‌هایی از آن که عمق رمل ۸ تا ۱۰ کیلومتر میشد البته رزمندگان اسلام و نیروهای جهاد و مهندسی رزمی سپاه و ارتش قبل از عملیات با تحمل سخت ترین شرایط تا اندازه‌های کار جاده سازی و خاکریزی را آغاز کرده بودند ولی مشکل اساسی رمل، همچنان بقوت خود باقی و شکستن این سد فقط می بایست در شب حمله و در تاریکی مطلق انجام می گرفت که ما عظمت نیروی ایمان و اعتماد به نفس رزمندگان راصیح حمله مشاهده کردیم که رزمندگان اسلام در حالیکه

سلاح و مهمات و غذا و سایر تجهیزات جمعی و انفرادی را بر پشت خود حمل کرده بودند این مسافت جانکاه را پیمودند و خود را به خطوط دفاعی دشمن در پشت رملها رسانده بودند.

از اینجا موانع غیر طبیعی شروع می شده که اگر ما دستاوردهای عملیات مقدماتی " والفجر " را چیزی غیر از عبور از این مانع بزرگ کشاندن خط مقدم جبهه به پشت میدانهای رملی نگوئیم، خود این حرکت، یک پیروزی بسیار مهم تلقی خواهد شد. در حالی که تازه اول مانور رزمندگان شروع می گردید و نیروی اسلام خود را برای مبارزه جدی با دشمنان دیگر آماده می ساخت، آن موانع عبارت بودند از چندین میدان مین کهنه و جدید و چند کانال و چند رده سیم خاردار با طرحهای کاملاً جدید، و در کنار هم اینها موانع ایذائی و هشدار دهنده و شبکه‌های مواد آتش زا، نیروهای صدامی که با کالیبر تیربارهای خود در وسط این میدانها همه چیز را درومی کردند که تفصیل هر کدام از خصوصیات این موانع و نوع تخریب و عمل آنها نیاز به مقالهای جداگانه دارد که شنیدن و بیان آن آسان نیست چه رسد به این که انسان بخواهد آنها را پشت سر بگذارد. از اینرو صدام و صدامیان چنان اعتماد به این موانع داشتند که هیچگاه تصور عبور نیروهای ما را نمی کردند که حتی تا دوسه ساعت بعد از شروع عملیات نمی خواستند مسئله نفوذ رزمندگان اسلام

بازمی بایست چند تیپ و گردان زرهی و پیاده دشمن منهدم می‌گردید که این کار هم انجام شد و در این بخش عملیات با اینکه نیروی کمی از ماعمل کرد ولی نتایج آن چنان گسترده بود که یقیناً درد دیگر عملیات وسیع و سرنوشت ساز "والفجر" راهنمای بزرگی خواهد بود که یقیناً بعد از عملیات باید به جنبه‌های نظامی و مهم آن بیشتر اشاره گردد

چیزی که الان روی آن تکیه داریم این است که مادره‌مین مرحله مقدماتی و محدود تمام تفکر دفاعی و تاکتیک جدید دنیا در جلوگیری از پیشروی رزمندگان رادرهم شکسته و بار دیگر به صدام و صدامیان نشان دادیم که برای حفاظت موجودی خودشان به قهر

را به قلب مواضع خود جدی تلقی نمایند که که ناگهان فضای اعتماد و اطمینان آنها را شکستن کلیه سدهای دفاعی و موانع به‌جوش و فرار تبدیل گردید و در حالیکه از شروع عملیات تا رسیدن به اولین خط دفاعی و مقدم جبهه بطور طبیعی دوسه ساعت می‌شد و زمان هر گونه اقدام و آماده باش و تهیه مقدمات برای آنها بود ولی رزمندگان بعد از عبور از همه موانع چنان به خط دفاعی مقدم نیروی صدام حمله می‌کنند که در اولین برخورد، خط اول آنها شکسته می‌شود و این در حالی است که نیروی اسلام چند ساعت با موانع کور دست و پنجه نرم کرده‌است، اما

## عملیات والفجر

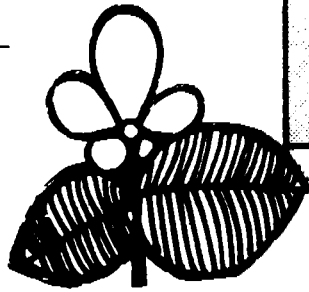


دیگری پناهنده شوند والا امروز ما رامانع انسانی و غیر انسانی، محدود نمی‌کند و در وضعیت کنونی، صدام جز پناه بردن به ارباب و جنگ روانی چاره‌ای نمی‌بیند که اگر ایران چنین وجنان بکند ما از سلاح‌های شیمیایی استفاده می‌کنیم!! در صورتی که دنیا و گردانندگان این سیاست تبلیغاتی بهتر می‌دانند که این طرح، و اجرای آن و تاثیر گسترده آن روی نیروی دریاگونه و متعهد رزمندگان اسلام به شوخی بیشتر شایهت دارد تا حقیقت، زیرا الان نیروهای ما با روحیای بسیار بالا آماده حمله به کفـر و دفاع از حریم اسلام می‌باشند و چیزی که بسیار شیرین و باور نکردنی است این است



که با همه گستردگی جبهه و با تمامی امکانات شناسایی دشمن از طریق ماهواره‌ها و ستون پنجم و هواپیماهای شناسایی دنیا و ارتش فریب خورده صدام، نمی‌داند ضربه محکم و نهائی از کجاست؟

بنابراین ما همواره در جنگ پیروز و موفق بوده‌ایم و هر روز تجربه جدیدی را کشف و آزمایش کرده ایم که یکی دیگر از نتایج این عملیات، پدید آمدن این روحیه و احساس در کلیه فرماندهان و رزمندگان است که جنگ ما بطرف رودر روئی مستقیم با صهیونیسم و استکبار جهانی پیش می‌رود و قهراً مواجهه با آنان نیازمند به تجربیات جدید و کشف شیطنتهای آنهاست. و این عملیات تطعا " راهگسای آن حرکتها خواهد کردید و ما را به پیچیدگی خطوط دفاعی و استفاده دشمن از تاکتیکهای سری آگاه ساخته است که من در خاتمه این مبحث باز تاکید می‌کنم: جنگ امروز ما با دیروز و جنگ فردا ما! امروز فرق دارد و چه بسا پیروزی در یک عملیات، فقط منحصر به جنگ و پیشروی در وجه به وجه و کیلومتر به کیلومتر باشد نه گرفتن اسیر... البته با بالا بردن کیفیت تاکتیکها و شناسایی و دقتها و... بیش از پیش موفق می‌شویم ولی این موضوع مسلم غیر قابل انکار است که ما از شروع دفاع از حریم اسلام و انقلاب و مملکت اسلامی همواره مورد عنایت خاص خداوند بوده‌ایم و انشاء الله خواهیم بود.



# انضباط

آنچه مهم است این است که والدین لاقلا از نظر کودک فردی سوءاستفاده کننده از قدرت نباشند و از مقام و موقعیت خود برای سرکوب شخصیت کودک سود نبرند. واقعیت این است برخی از والدین در طریق سیادت طلبی و حفظ آقائی خود در خانواده که اغلب ناشی از عقده‌ها و سرکوب شدن‌ها در اجتماع است بتخریب شخصیت دیگران ، از جمله اعضای خانواده و فرزندان می‌پردازند و سعی دارند بهر قیمتی که شده دیگران را تحت قدرت در آورند. این امر اخلاقاً "خطاست بخصوص که در خانواده بخواند بمرحله اجراء درآید. شأن پدر ویا مادر باید بالاتر از این باشد که نیرو و امکانش را در این راه به کاراندازد.

## زبان انضباط شدید

اجرای انضباط باید تدریجی و توأم با نرمش و آرامش باشد. انضباط های شدید موجب وارد آمدن لطمه

## سوءاستفاده از قدرت :

مامی‌دانیم و کودکان هم میدانند که امروز قدرت در دست شما پدر و مادر است. هرکاری را که بخواهید در باره فرزندان میتوانید انجام دهید. بخصوص که کودک میدانند پدر و مادر منشاء همه‌گونه خیرات برای فرزندان خویشند و ترس از این دارند که اگر پدر آنها را از خانه بیرون کند چه خواهد شد؟ اگر غذا ندهد چه میشود؟ اگر لباس نخرد چه خواهد شد؟... این ترسها و نگرانیها همچنین این گونه سئوالات بی جواب دائما "اورا مضرب و نگران خواهند داشت ، امری که برای سلامت روانی او زیانبخش خواهد بود.

## تداوم انضباط:

رعایت انضباط و واداشتن طفل به انجام آن باید همچنان تا پایان عمر ادامه یابد. مراقبت‌ها در همه سنین باید صورت گیرد. این امر از آن بابت است که عوامل بسیاری وجود دارند که کودک را از مسیر اصلی زندگی دور میدارند.

بخصوص که کودک در سنین معینی تحت تأثیر گروه معاشران، وسایل ارتباط جمعی پدیده‌های خارج، دیده‌ها و شنیده‌هاست و پس باید مراقب آن و جنبه‌های بدآموزی آنها هم باشیم.

خواسته‌های انسانی متعدّدند و دائماً در محیط‌های گوناگون تغییر پیدا کرده و تنوع می‌یابند. ما را وامیدارند که گاهی برخلاف ضوابط و اصول اجتماعی گام برداریم و در همین جاست که خطر وجود دارد و ما را از مسیر اصلی و اساسی مان منحرف می‌سازد. اینکمی‌گوئیم جنبه‌های انضباطی باید تداوم پیدا کند بخاطر همین مساله‌است. وهم بدین دلیل است که میتوان گفت انسان در هیچ‌سنی و در هیچ مرحله‌ای از عمر بی‌نیاز از معلم و راهنما نیست.

## هشدارها

درخاتمه بی‌مناسبت نمی‌دانیم که توجه

بر جسم و جان کودک و پدید آوردن عواقب خطرناک است که حاصل آن بصلاح فرد و اجتماع نیست.

ما کودک را ذاتاً " فاسد و بدجنس نمی‌دانیم تا قائل شویم از طریق اعمال انضباط‌های شدید خبث او را از بین ببریم، گویانکه چنین اقدامی عملاً " خبث‌ها را برطرف نخواهد ساخت. شرارت و بدکاری را باید بگونه‌ای عاقلانه و با مدداندیشه و فکر از بین برد و اصولاً اقدامی کرد که او اصلاح‌گردد.

اجرای انضباط‌های شدید این خطر را دارد که اولاً " مایه آبرو ریزی و خردگشتن شخصیت شود، ثانیاً " طفل را وادار به انتقام‌گیری کند که این خود در اخلاق و رفتارش تأثیر سوئی خواهد داشت. و ثالثاً " او را وادار به پنهان‌کاری کند بطوریکه با روشهای مودبانه خواسته‌های خود را محقق سازد و یا شرارت کند و گناه آن را بگردن دیگران اندازد.

از سوی دیگر باید حس نفرت و اترجار بچه را در برقراری این محدودیت در نظر گرفت و مراقب بود این ممنوعیت‌ها بگونه‌ای نشوند که کودک را بجان آورند و او را نسبت بهرچه که زندگی و آسایش است بدبین سازند. و در همه حال همه چیز در سایه تعادل و اعتدال پسندیده‌است نه در صورت افراط یا تفریط چه مهرش و چه قهر و خشمش.

فرد به اتخاذ روش نیکو در زندگی مؤثر است .

۷- والدین و مربیان خود باید الگوی انضباطی باشند که دوست دارند فرزندشان بدان متصف باشد. مثلا " در نظافت، آمد و شد، خورو خواب، گفتگو، آداب معاشرت اصولی را باید مراعات کنند .

۸- بهتر است در بسیاری از منع‌ها مساله جابجائی مطرح باشد. اگر طفلی را از چیزی منع میکنیم به چیزی دیگر دلگرم سازیم .

۹- اعمال محدودیت‌ها در محیط خشم و تهدید نباید صورت گیرد و جنبه نامعتمدل و توهین آمیز نباید داشته باشد .

۱۰- اصل تفهیم کودک به اینکه فلان عمل نارواست میتواند سازنده و جهت دهنده باشد .

۱۱- امر و نهی‌ها در دوران کودکی کمتر متوجه فعالیت‌های بدنی باشد چون کودک به آن نیازمنداست .

۱۲- تعلیم و تربیت غیرطبیعی بزهکارپرور است در این جنبه مراعات‌های لازم را داشته باشید .

۱۳- از سنین نوجوانی رفتار فرد تابع گروه خویشتر است . گروه و معاشران او را تحت نظر داشته باشید .

۱۴- و بالاخره ما از والدین توقع دلسوزی و کردارانی داریم . بدون آن امر انضباط مختل خواهد بود .

اولیای محترم را به هشدارهای زیر جلب کنیم تا در امر انضباطی فرزندان خود دچار لغزش نشویم .

۱- انضباط درست است ولی والدین حق ندارند در همه امور کودکان مداخله کنند و نظم و آرامش او را بهم بزنند. معمولا" در آنچه که مربوط به خود کودک است و خطر و زیانی متوجه او و دیگران نیست باید او را آزاد گذارد. مثلا" باید به او اجازه داد با اسباب بازی شخصی خود سرگرم بازی باشد بدون اینکه کنترل و امر و نهی والدین را در برداشته باشد .

۲- بسیاری از مسائل انضباطی خود بخود حل میشوند. در صورتیکه اگر باشتابزدگی و باخشم و عصبانیت باشند عواقب وخیمی به بار می آورند .

۳- در اجرای انضباط و ایجاد آن باید به کودک شخصیت داد و از این شخصیت به نفع سازندگی او استفاده کرد .

۴- در حل مسائل انضباطی نباید دستخوش عواطف و احساسات شد که این خود مساله سازاست . باضوابط عقلانی باید مسائل را حل کرد .

۵- در جنبه انضباطی ما ناگزیر به ایجاد محدودیت هستیم ولی این امر نباید جنبه اعمال زور بخود بگیرد .

۶- اصل تدریج را در سازندگی کودکان فراموش نکنیم که این خود درعادت دادن

# علل بدشکلی اندام و خستگی بچه‌ها

در صورتیکه کف پا صاف باشد گره‌چه کنار داخلی پاکم و بیش بازبین تماس پیدانمیکند ولی بر حسب شدت عارضه در این موارد کنار داخلی کف کفش و پاشنه آن معمولاً " سریعتر از کنار خارجی آن سائیده میشود. عللی که باعث صافی کف پامی‌شود عبارتند از: رژیم غذایی نامتعادل، پوشیدن کفش نامناسب خستگی و عدم رعایت بسیاری از قوانین بهداشت شخصی. در اشخاصی که بعلت شغلی باید ساعات متعددی بدون هیچ استراحتی روی پا بایستند احتمال پیدایش عارضه صافی کف پا زیادتر است. زیرا وارد شدن فشار بیش از اندازه روی رباطهای کف پا باعث کشیده شدن آنها می‌شود و باین ترتیب است که در بالغین قوس کف پا صاف میشود و موجب چرخش پابطرف داخل میگردد.

کسانیکه پای مسطح دارند معمولاً " در موقع راه رفتن پای خود را بطرف خارج می‌چرخانند و در قدمهای آنها لغزش و عدم ثبات مشهود است.

درمان اگر در مراحل اولیه انجام گیرد

حسن اخوان معلم بهداشت مدارس خدمات همدمان عضو انجمن بهداشت ایران

## بدشکلی پاها

پاهای قسمتی از سیستم استخوانی عضلانی اندام تحتانی است. اگر کودکان با پای درست و بی عیب متولد می‌شوند، ولی چندی بعد شاید حدود ۷۵٪ آنها بدشکلی‌هایی در پاهای پیدا میکنند.

استخوانهای کف پا بطور طبیعی بشکل دو قوس است که میتواند وزن بدن را بطور بسیار موثر و خوبی تحمل نماید و در موقع راه رفتن جهش و نرمش لازم را به قدمها بدهد. این دو قوس که یکی طولی و دیگری عرضی است بوسیله رباطهای بین استخوانی پا نگهداری می‌شوند. هنگامیکه این قوس هابطور صحیحی تشکیل شوند وزن بدن بخوبی روی آن توزیع میگردد. در وضع ایستاده بعلت وجود این قوسها بطور طبیعی قسمت میانی کنار داخلی کف پا بازبین تماس پیدانمیکند.



موفقیت آمر خواهد بود. برای هنگام لارم است که در درجه اول به عوامل ترمو ژنیک بهداشت ارتقیل بستن کفش مناسب و استراحت باها احتیاط از خسند کردن بیشتر آنها توجه شود. اما دانستگتن مناسب کشتی است که تا سون احتیاطنشار در درون آن جای گیرد. پس سرانگشتت وسوک کفش حدود یک سانتسرم باشد وجود داشته باشد. دور باشد و با حدار داخل پا طوری در تماس باشد که کفش باشد که داخل پای در بین آن احتیاطنکند. شماره داخل کفش باید همنتم بوده و احتیاطن آن طوری باشد که روی پنجه شخص فشار وارد نآورد. بینگی پاشنه بقدر کافی باشد تا تعادل بدن را جوی حفظ کرده و ارتفاع آن حدان باشد که بدن را بجلوخم کند.

ورزشهای ویژه ای مانند احام سوگند سوان هم در وضع اساده و هم در حالت تشنه انجام داد. مثلا " ورزشهای اساده عبارتست از راه رفتن روی نوک پا. خالیگد کف پا کاملا "داخل سنایل باشد و شنند کردن پاشنه از زمین و با نیز آوردن آن در حالیکه وزن بدن بکنار خارجی پا وارد شود.

ورزش مناسب در وضع تشنه عبارتست از بالا آوردن کنار داخلی پاها در حالیکه رابهها نزدیک هم و پاشهها دور از هم نگاه داشتند شود. گذاشتن یک زانو روی زانوی دیگر و نگاه داشتن پادر وضع جرخش بداخل.

خاراندن ساق پای یکطرف بانگشت شست پای مقابل در حالیکه پاها بخوبی بداخل چرخیده باشند. برداشتن اشیاء کوچک مثل مداد از زمین بانگشتان پا.

در مراحل پیشرفته تر باید از وسایل مکانیکی استفاده شود و باین ترتیب وزن بیشتری روی کنار خارجی پا وارد آورد.

بدکسانی که به صافی کف پامبتلا شده اند باید طرز راه رفتن و ایستادن صحیح را آموخت تا بطریقی بایستند که وزن بدن روی کنار خارجی پا وارد شود و طوری راه بروند که نوس مقرر داخلی مانند فنر به قدم آنها نرمش بدهد.

## خستگی

خستگی را یک نوع فرسودگی مغز و بدن همراه با پائین آمدن قدرت کار میدانند که محصول کوشش مداوم فیزیکی یا مغزی است.

نشانه های زیر بر پیدایش خستگی در دانش آموزان دلالت دارد:

کم شدن توجه، بیعلاقگی، عدم توانایی برای تمرکز، کم شدن موقت حافظه، تنزل در کیفیت کار و کودنی ظاهری. عارض شدن دهان دره و خمیازه خواب آلودگی و چرت زدن از علائم درجات شدید خستگی است.

در دانش آموزان خسته تمامی عضلات بحالت انبساط درمی آید و شل بنظر می رسد و در نتیجه صورت فرد بحالت خاصی پیدا میکند و ممکن است در زیر چشم او ورم پیدا

شود. بعلت شل شدن عضلات گردن و ستون مهرهای، سروتنه ممکنست بجلوبیفتند. یک آزمایش ساده برای تشخیص خستگی این است که به کودک گفته شود دستها را بالا آورد و بطور مستقیم در جلونگاه دارد بطوریکه کف دست روبه زمین باشد، در این صورت مشاهده میشود که کف دست بخصوص شست بطرف پائین متمایل میگردد.

برای جلوگیری از ایجاد خستگی بی-مورد بخصوص در کودکان مدرسه‌ای رعایت شرایط زیر ضروری است:

- همه عواملی که برای نگهداری سلامت عمومی بدن لازم است در جلوگیری از خستگی دخالت دارند مانند رژیم غذایی کافی و متعادل، خوب کار کردن غده مترشحه داخلی و خارجی، ورزش و استراحت کافی و بالاخره خواب کافی که بسیار اهمیت دارد.

- برنامه آموزشگاهها باید بطوری تدوین گردد که کودک را خسته و کسل نکند. طول ساعات درس با سن و ظرفیت روانی کودک متناسب باشد.

- ساعات دروس نظری و مشکل که احتیاج به فکر بیشتری دارد باید کوتاه تر از ساعات دروس عملی باشد و حتی الامکان در پیش از ظهر در نظر گرفته شوند و درس بعد از آن به درس قبلی شباهت نداشته باشد. زیرا درسهای غیر مشابه هریک احتیاج به مرکز مختلفی در مغز دارد. در فواصل دروس باید

ساعات مناسب برای تفریح در نظر گرفته شود.

- شرایط محیطی مدرسه هم در ایجاد خستگی اهمیت دارد. از مهم ترین این عوامل تهویه صحیح، حرارت و رطوبت مناسب محیط، روش گرم کردن اتاق و نور آن است. نور نادرست بر روی کیفیت و کمیت بازده شاگردان مؤثر است و ب فشار عصبی می افزاید و ایجاد خمودگی و کسالت میکند. و میز و نیمکت نامناسب نیز کودک را مستعد خستگی مینماید.

شاگردی که خسته است استفاده چندانی از درس نمی برد از این رولازم است که آموزگار دائما " متوجه بروز علائم خستگی در شاگردان خود باشد و باید دقت کند که شاید عیبی در شرایط کلاس وجود دارد مثلا " گرمای زیاد و یا کافی نبودن تهویه، نور غیر کافی، میز و نیمکت نامناسب یا طولانی بودن مدت درس و جالب نبودن آن سبب خستگی شده است.

آموزگار باید شاگردی را که زیاد تراز دیگران خسته بنظر می آید به پزشک آموزشگاهها معرفی کند تا از او معاینات فیزیکی بعمل آورد و بخصوص وضع تغذیه، بینائی و شنوائی او را بررسی کند و از ساعات خواب او و ابتلاء به بیماری در این اواخر و شرایط منزل و انجام کارهای زیاد خانسه و یا تکالیف مدرسه در منزل جویا شود.

# تذکر و یادآوری



تذکر و یادآوری می‌کوشند که وظیفه تربیت و سازندگی خود را به نحو مطلوب انجام دهند. تا آنجاکه من بررسی کرده‌ام در قرآن، بیش از ۲۵ مورد از ذکر "تذکر" و مشتقات آنها استفاده شده است، به طور کلی می‌شود این واژه‌ها را بر سه دسته تقسیم کرد:

دسته اول، تعبیراتی است که در مورد پیامبر اسلام یا پیامبران دیگر آمده و به آنها می‌گوید:

شما تذکر دهنده هستید و باید به مردم تذکر دهید. به پیامبر اسلام می‌گوید:

فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرُ لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيِّرٍ  
تذکر بده، تو تنها تذکر دهنده‌ای و بر آنها سیطره نداری.

فَذَكِّرْ فَمَا أَنْتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِكَاهِنٍ وَلَا مَجْنُونٍ  
تذکر بده که تو به خاطر نعمت رسالت که پروردگارت به تو داده، کاهن و دیوانه نیستی.

بهترین سرمشق برای تزکیه و تربیت، پیامبران خدا هستند. آنگونه که از قرآن مجید استفاده میشود، پیامبران از راه

" فذكر فان الذكرى تنفع المؤمنين "

یادآوری کن که آنها که اهل ایمانند ، از یادآوری تو بهره مند میشوند .

" فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَنْ يَخَافُ وَعَبِيدٌ "

به وسیله قرآن کسانی را یاد آوری کن که از وعید و بیم دادن من می ترسند .

ازاین تعبیرات ، نه تنها مقام پیامبر عالیقدر اسلام شناخته می شود ، بلکه معلوم میشود که هرکسی از تذکرات پیامبران بهره مند نمیشود بلکه کسانی بهره مند می شوند که زمینه ایمان و خوف از عذاب داشته باشند .

به موسی می گوید :

اِذْهَبْ إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى فَقُلْ لَهٗ قَوْلًا  
لَّيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى

" أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ  
وَذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ اللَّهِ "

قوم خود را از ظلمات خارج گردان و آنها را به سوی نور رهنمون شو و روزهای خدا را به آنها یادآوری کن .

حتماً "روزهای خدا همان روزهایی است که خداوند عظمت و قدرت خود را به مردم نشان داده و حق را برباطل پیروز کرده و چشم تهی مغزان شیفته جاه و جلال و شوکت و قدرت مادی را خیره ساخته است . این روزها را باید به یاد مردم آورد تا از غفلت و فراموشی رها شوند و با آگاهی و هوشیاری

در راه راست قدم نهند و پیش روند .

به موسی و هارون می گوید :

" اِذْهَبْ إِلَى فِرْعَوْنَ فَقُلْ لَهٗ قَوْلًا  
لَّيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى "

نزد فرعون بروید و با نرمی با او سخن بگوئید ، شاید متذکر شود و به خود آید یا بترسد .

جالب این است که توصیه می کند که تذکرات موسی و هارون باید به نرمی باشد نه به درشتی و خشونت .

زیرا تنها در صورت نرمی و ملایمت است که احتمال متذکر شدن فرعون وجود دارد . اما در صورت خشونت ، هرگز .

دسته دوم ، تعبیراتی است که در مورد خود قرآن مجید وجود دارد و در حقیقت میخواهد شناسنامه قرآن را به دست دهد :

" إِنَّ هَذِهِ تَذَكُّرَةٌ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذْ إِلَى رَبِّهِ سَبِيلًا " (مزل ۱۹ و ۲۰ و ۳) .

این قرآن ، وسیله یادآوری است ، هرکس بخواهد ، ازاین وسیله استفاده می کند و آگاهی می یابد و درانتخاب راه خویش از آن کمک می گیرد .

" وَإِنَّهُ لَتَذَكُّرَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ " (حاقه ۴۹)

قرآن برای مردم پرهیز کار وسیله یادآوری است .

" كَلَّا إِنَّهُ تَذَكُّرَةٌ فَمَنْ شَاءَ ذَكَّرَهُ " (مدثر ۵۵)

آنچه کجروان و بداندیشان در مورد قرآن می گویند ، درست نیست این قرآن ،

وسيله یادآوری است و هرکه خواهد از آن پند می گیرد و تذکر می یابد .

هر دو دسته تعبیرات قرآنی ناظرند به آنچه هست یعنی پیامبران چنینند . قرآن نیز چنین است . واقعیت این است که پیامبران و قرآن ، مذکر و تذکره اند ، همه آیات و سوره های قرآنی ، چه داستانها و چه اوامر و نواهی وجه پندهای اخلاقی و موعظه ها ، در مسیر تذکرند و چیزی جز این نیستند .

دسته سوم - از تعبیرات ، برخلاف دو دسته فوق در باره چیزی است که باید باشد . این دسته از تعبیرات ، میخواهند بگویند : انسان باید اهل تذکر باشد . یعنی باید گوش شنوا و قلب زنده داشته باشد و همواره در راه گریز از غفلت و فراموشی و دل مردگی و کوردلی گام بردارد .

بزرگترین و اساسی ترین وظایف انسان همین است . انسان در صورتی می تواند فردی وظیفه شناس باشد و وظائف خود را عمل کند که این وظیفه را به خوبی انجام دهد . درسه مورد از سوره قمر ، این آیه تکرار شده :

"وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ" (۲۳ و ۲۴ و ۲۵)

ماقرآن را برای یادآوری فراهم کرده ایم آیا انسانی هست که از یادآوریهای قرآن استفاده کند و متذکر شود . دریک مورد از همین سوره نیز می گوید :

"وَلَقَدْ تَرَكْنَاهَا آيَةً فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ" (آیه ۱۶)  
گشتی نوح را به عنوان آیت و نشانی و گذاشتیم تا کسی باشد که تذکر بپذیرد .  
و در مورد دیگر می گوید : (قمر ۵۲)  
"وَلَقَدْ أَهْلَكْنَا أَشْيَاءَ عَنكَمْ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ"  
ما امثال شما را بواسطه كجرویها به هلاکت رساندیم . آیا کسی هست که متذکر باشد ؟  
اینها همه سخن از بایسته هاست ، نه از بودن ها ، البته درجاهای دیگر مشخص می کند که اهل تذکر بایه تعبیر قرآن " مذکر" ها چه کسانی هستند آنها کسانی که اهل تقوی و ایمان باشند .

ما میخواهیم ازدقت در اینگونه تعبیرات دو نتیجه بگیریم :

۱- نظر به اینکه در قرآن مجید روی یاد - آوری زیاد تکیه شده اینطور استنباط می شود که انسان ، گوهری شریف است و این شرافت ، در مورد توجه و اعتماد و اعتناست ، انسان ، مطابق کرامت و شرافت ذاتیش باید در مسیر کمال و سعادت گام بزند و خود را به قله کمال و سعادت برساند این موجود ، دارای چنین طبیعتی است .

۲- اما همین موجود کریم و شریف ، احیانا در مسیرش گرفتار غفلت میشود و پاره ای از امور که شیرینی و طراوت و زرق و برقی نا پایدار دارند ، او را سرگرم و از حرکت در راه کمال باز میدارند .

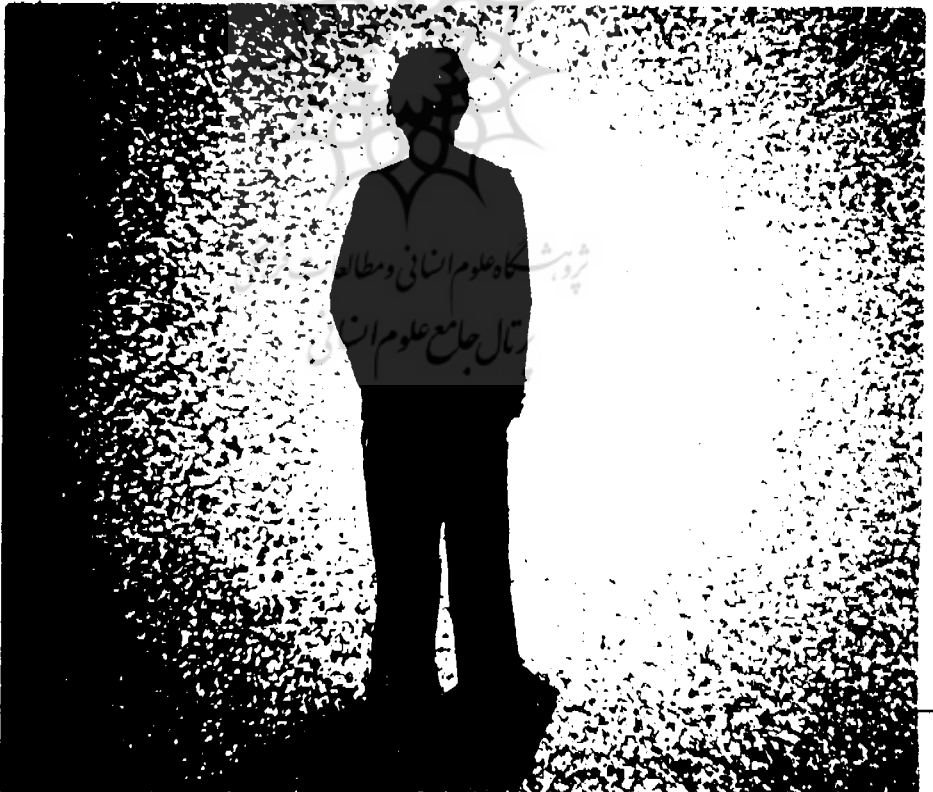
پیامبران وظیفه دارند که این فراموشی و غفلت و

کم توجهی یا بی توجهی را مرتباً به انسان‌ها گوش زد کنند تا همواره مندرک و متنبه باشند و از نیروهای الهی خود حداکثر بهره را بگیرند و نلغزند و منحرف نشوند و درجا نزنند و...

انسان به حسب ذاتش چنین است. باید مواظبش بود، مواظبت این نیست که او را به ریسمانی ببندند و او را کشان کشان بهرجا که خاطرخواه است، بکشانند. باید با آزادی حرکت کند. با انتخاب آگاهانه و آزادانه خودش، تذکر به او آگاهی میدهد و او با آگاهی‌ای که دارد آزادانه انتخاب میکند. غفلت عارضه‌ای است که انسان را متوقف یا منحرف می‌کند. باید

تا این عارضه‌ها سرزده نشود. این عارضه، او را گرفتار از خود بیگانه می‌کند، یعنی خود و کسانان خود را حسرت‌ناگین می‌کند و برضای انحصاری می‌سوید.

کار پیامبران همین است. آنها اول بکند بر سرافت و کبریا دانی انسان دارند و این اصل بنییم را بدینصورت که اگر این انسان با آگاهی و آزادی مسیر خود را بخورد و بدون وسوسه و غفلت مسیر برود انسان کاملی می‌شود. پیامبران عیبه‌دار این هستند که همواره او را آگاهی بدهند. تا هرکس هلاک می‌شود، یا آگاهی نباشد و هرکس به زندگی می‌رسد نیز با آگاهی باشد.



# بچه‌ها و امتحان



چرا؟ چرا اینها که در هنگامه پرجوش و خروش شادمانگیز کودکی، و در آستانه‌ی روزهای پرغوغای جوانی هستند. در بهترین روزهای سال، اینگونه در دلهره و ناراحتی بسر می‌برند؟

چراشها تا نیم شب بیدارند و با حالت چرت زدگی و خستگی دردآور، کاغذ و یادداشت سیاه می‌کنند؟ یا صبح‌ها تاریک

یکی از مشکلاتی که از شش سالگی تا نزدیک به سی سالگی پیوسته با کودکان و جوانان سروکار دارد "امتحان" است. همه ساله در اردیبهشت، کودکان، نوجوانان دانش‌آموز و جوانان دانشجوی سخت‌ترین ساعت‌ها و روزهای خود را می‌گذرانند.

و روشن از خواب برمی خیزند و سر در میان کتاب و دفتر فرومی برند .

راستی چرا؟

زیرا ، امتحان های آخر سال درپیش است و حاصل کاریکساله هریک از آنها ارزش یابی میشود ، و یکسال عمرشان در گرو این ارزش یابی است .

بچهها مورد نظرند

از کودک شش ساله تا جوان ۲۶-۲۷ ساله همه و همه در فصل بهار ، درگیر امتحان ها هستند . اما آنچه که مورد نظر ما ، در این بحث است ، تنها کودک "توآموز" شش تا سیزده ساله است .

می دانیم که کودک از هنگام تولد تا شش سالگی در محیط سربستهی خانه و در آغوش پر مهر و دوست داشتنی مادر بسر می برد ، محیطی که کاملا به آن مانوس بوده و چشم بدان باز کرده است . اما از شش سالگی به بعد ، که در دامان مادر به آستان دبستان پای می گذارد با محیطی نو و هم صحبت های تازه ای روبرو می شود .

علاوه براین ، با پدیدهی دیگری نیز رو در رو می شود که آن را "آموختن" می نامیم .

عوامل مهم "آموختن" عبارتند از

۱- درس

۲- کلاس

۳- آموزگار

۴- تکلیف شبانه

۵- امتحان

هریک از پنج عامل نام برده در بالا اثری ویژه در روان کودک برجای می گذارد . که این اثر می تواند مثبت باشد ، یا منفی . و تغییرات هریک از این اثرها ، یا نوع اثبات و نفی هر کدام در ضمیر کودک ، یک نوع بازتاب ویژه روانی ایجاد می کند که درخور بررسی و ژرف نگری است . و همین تغییرات و اثرها ، میزان دل بستگی کودک را به یادگیری و آموختن بالا یا پایین می برد .

پس بهتر است با یک این عوامل را تشریح و بازشناسی کنیم .

۱- درس

محتوای هر درسی بهیچوجه مهم نیست . روانشناسان برآنند که سخت ترین بحثها و پیچیده ترین درس ها و دانش ها را می توان با نهایت استادی در قالبی ساده و روشن در آورد تا برای هر مغز و اندیشهی سالمی قابل فهم باشد . منتها هر قدر محتوای یک دانش و یک مبحث پیچیده تر باشد ساده و قابل فهم کردن آن سخت تر بوده ، استادی و کارآئی بیشتری لازم دارد .



است، باید قالب ساده سازی آن درس قابل لمس تر و واضح تر باشد.  
 سوم: هرگاه هم دانش (پیچیده) بود، و هم مغز یادگیرنده (جوان)، باید ضریب ساده سازی و ساده گویی و حوصله‌ی آموزگار را بهمان نسبت افزایش داد.

بعبارت دیگر دانشی که نتوان آن را به دیگری آموخت وجود ندارد، و این است که باید کار آمد و سخن شناس و پیر حوصله و خوش بیان باشد، تا گفتار را در قالبی دلنشین و پذیرفتنی درآورد و به دیگری تلقین کند.



## ۲- کلاس

کلاس عبارت است از محیطی که کودک مدت زمان قابل توجهی از زندگی خود را در آن به فراگیری می پردازد. این محیط هم از دید (کیفی) و هم از دید (کمی) باید سالم باشد.

برای یادگیری هر مبحثی باید سه چیز را در نظر داشت.

نخست: هر قدر آن مبحث یا آن دانش پیچیده تر باشد، باید کار بیشتری برای ساده تر ساختن آن انجام داد.  
 دوم: هر قدر مغز دانش آموز، نواخته تر

یعنی از دید گنجایش فضا، میزان نسوور وجود هوای کافی، مسائل بهداشتی، میزان درجه گرما و سرما و همچنین دور از هیاهو و جنجال بودن آن، رعایت مهمی نکته های علمی و فنی در آن ملحوظ شده باشد. تا کودک در چنین جایی براستی احساس آرامش کند، و صرفنظر از جنبه درسی، به خود کلاس علاقه مند شود و حتی مایل باشد که دوران زنگ تفریح یا اوقات بیکاری خود را نیز در آن بگذراند.

کلاسهای تاریک، نمناک، زیاد گرم و زیاد سرد، کم اکسیژن و تنگ و فشرده، اعصاب و روان کودک را زیر فشار قرار می دهد و مقدار زیادی از توجه او به درس می گاهد. رنگ زمینهی تخته کلاس اگر سبز باشد بسی بهتر از رنگ سیاه است. زیرا رنگ سبز از خستگی چشمها جلوگیری می کند و کودک ناخود آگاه مایل به نگاه کردن به تخته می شود.

میزها و نیمکت ها باید طوری باشد که استخوان بندی کودک را صدمه نزند، و او بهنگام نشستن و نوشتن و خواندن احساس راحتی کند.

نور پنجره ها و طرز قرار دادن میز و نیمکت طوری باشد که از تابش مستقیم نور خورشید بر روی کاغذ سفید پیش روی کودک جلوگیری کند.

### ۳- آموزگار

باغبان هر بوستان آموزشی آموزگار

است. اگر این آموزگار یا آموزنده، به ریزه کاریهای فن خود آگاه باشد، بی گمان هشتاد درصد مسائل آموزشی حل خواهد شد.

کارشناسان مسائل آموزشی و روانی کودک پس از بررسی های فراوان، برای آموزگار هشت صفت برشمرده اند و می گویند یک آموزگار واقعی باید دارای این هشت ویژگی باشد.

۱- پر حوصله باشد.

۲- به آرامی و بادقت سخن گوید.

۳- خوشرو و خوش اخلاق و مهربان باشد.

۴- در درسی که می دهد احاطه کامل داشته باشد.

۵- وقت شناس باشد.

۶- خوش لباس و تمیز باشد.

۷- به کار خود علاقه مند بوده و با دلبستگی تمام شغل آموزگاری را برگزیده باشد.

۸- شاگردان را به چشم فرزندان خود بنگرد و در غم و شادی آنها شریک باشد.

متأسفانه بسیار دیده شده است که گروهی تنها برای اینکه شغلی و درآمدی داشته باشند، به شغل آموزگاری روی آورده اند.

تنها دلبستگی به کار خود ندارند، بلکه از آن بیزار و گریزانند. و در هر فرصتی از نحوه کار خود گله و شکایت می کنند.

اینک داوری کنیم که آیا شاگردان چنین آموزگاری در درس و آموزش و یادگیری بهتر

همکلاسه‌هایش این اندیشه ریشه می‌دواند که نوشتن "تکلیف" یعنی "مجازات" و جریمه.

دوم اینکه دادن این جریمه و درخواست انجام آن، از وقت کودک برای یادگیری دیگر درس‌های کاهد و سبب می‌شود که کودک از درس‌های دیگر نیز بی‌علاقه شود. گرفتن آنها تنفر پیدا کند.

درب برخی از کشورهای پیشرفته اصولاً به



کودک تکلیف شبانه نمی‌دهند و یا تکلیف شبانه آنها بسیار ناچیز و قابل تحمل

از آموزگار خود خواهند بود؟ بی‌گمان نه! علاقه شاگردان به درس، رابطه مستقیم با شخصیت آموزگار آنها دارد و بسیار دیده شده است که شاگردان درسی را با علاقه و دلبستگی ویژه‌ای فرا می‌گیرند و در سرزنگ این درس تعداد غایبان در حداقل است. اما پس از چندی بعثت‌های گوناگون آموزگار این درس تغییر می‌کند و کس دیگری بجای او می‌آید. و روش این یکی آنچنان است که با وجودیکه درس و درس‌خوان‌ها عوض نشده‌اند، همه از این درس گریزان می‌شوند و مشکلاتی برای مدرسه و معلم ایجاد می‌کنند.

آیا چه چیزی جز اختلاف شخصیت و دگرگونی روش میان این دو "آموزگار" سبب این گردش و چرخش شده است؟ مسلماً شخصیت آن معلم.

#### ۴- تکلیف شبانه

تکلیف شبانه باید متناسب با سن موضوع درس و گنجایش وقت آزاد دانش‌آموز باشد. و بهیچ روی نباید تکلیف شبانه را بصورت جریمه و مجازات درآورد.

بسیار دیده شده است که آموزگاران ناوارد، برای مجازات شاگردان، میزان تکلیف شبانه‌ی آنها را افزایش می‌دهند.

اینان نمی‌دانند که با این کار، دو ناهنجار بزرگ پدید می‌آورند.

نخست اینکه در مغز کودک و دیگر

است. و معلوم است که بچه با اشتیاق و دلبستگی فراوان آن را انجام می دهد و بعلت همین دلبستگی، در مفسر و اندیشماش جای می گیرد.

نویسنده چندی پیش یک بررسی روانی در مورد انجام تکلیف های شبانه از هفتاد و سه کودک دبستانی بعمل آورد. پنجاه و شش نفر آنها گفتند انجام تکلیف های شبانه آنها را از درس و فراگیری بیزار کرده است. هشت نفر گفتند بعلت انجام ندادن تکلیف شبانه، روز بعد سرکلاس حاضر نشده اند و گواهی پزشک برده اند. پنج نفر گفتند تکلیف شبانه را انجام می دهیم ولی اگر ندهند بهتر است. و تنها چهار نفر از کودکان بر آن بودند که تکلیف شبانه خوب است و از انجام دادن آن ناراضی نبودند. و روشن نیست که برآستی این چهار نفر آنچه را که در دل داشتند و درمغزشان می گذشت گفته باشند!

## ۵- امتحان

به اصل موضوع می رسیم. " امتحان " کسانی که واژه ی عربی " امتحان " را بر "آزمایش" های درسی بکار برده و آن را همه گیر ساخته اند برآستی چه نکته سنجی و نیز هوشی جالبی داشته اند، زیرا امتحان به زبان عربی یعنی " طلب محنت کردن " یعنی " طلب در درونج کردن ". اما برآستی آیا باید چنین باشد؟

یعنی باید " یادگیری " و پس دادن این یادگیری تا این اندازه درد آور و سختی آفرین باشد؟

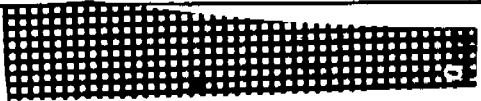
مسلماً است که نباید چنین باشد.

پس چه کنیم که کسی از امتحان نترسد و " آزمایش " برایش درد آور و محنت آفرین نباشد.

باید نخست " امتحان " را با زندگی آموزشی کودک در آمیخت، یعنی باید کاری کرد که امتحان برای بچه چیز وحشتناک و غول ناشناخته ای نشود.

برای اینکار باید در مدرسه ها برای هر سه هفته درس، یک هفته "آزمایش" گذارد. یعنی ماهی یک "آزمایش" از کودک بعمل آورد. و معدل نمره های این آزمایش های ششگانه را که در شش ماه از سال برگزار می شود ( در فروردین ماه که پانزده روز آن به علت عید نوروز تعطیل است آزمایش بعمل نمی آوریم ) در پایان اردیبهشت ماه با نمره آزمایش آخر سال دانش آموز در هر درس جمع شود و بخش بر ۲ گردد و نمره نهائی دانش آموز را در آن درس بسازد.

این روش سودهای فراوان دارد، ایجادگیری که میزان درسی که در سه هفته داده شده است بسیار ساده بود و کودک بعلت اینکه هنوز صدای آموزگار در گوش طنین انداز است و همچنین بعلت حجم کمی که آن درس دارد می تواند بخوبی



۴- کودک در تمام مدت سال ناگزیر از خواندن و یادگیری است، یعنی کتابهایش به انتظار اینکه آخر سال بشود و کودک آنها را سرسری و بی‌تعمق بخواند، در قفسه یا در طاقچه، بسته نمی‌مانند و خاک نمی‌خورند بلکه دانسته‌ها آرام آرام در مغز کودک جاگزین میگردد.

۵- آزمایش آخر سال نیز آزمایشی در ردیف آزمایش های طول سال، و کودک با پشتوانه‌ای که از نمره‌های دوران یکساله دارد. با آرامش خاطر به پیشباز آن می‌رود و از عهده گذرانیدن آن نیز بخوبی بر می‌آید.

منتها می‌توان برای اینکه مقامی بیشتر به امتحان آخر سال داد، برای آن آزمایش یک ضریب دو، در نظر گرفت تا یکساره بی ارزش نشود.

مبحث مورد نظر را فراگیرد و با دلخوشی و آرامش فراوان سر جلسه "آزمایش" پایان هرماه حاضر شود.

۲- بعلت پی در پی بودن آزمایش‌ها کودک دیگر از آزمایش نمی‌ترسد و آن را امتحان یعنی در دورنج‌یابی نمی‌خواند. زیرا هرماه یکبار آزمایش داده‌است، و با آزمایش‌های پی در پی خو گرفته‌است.

۳- کودک با دریافت نمره‌های پایان هر ماه، و با علم به اینکه این نمره‌ها در سر نوشتش موثرند، وضع خود را بخوبی درک می‌کند و موقعیت خود را می‌سنجد. و با این موقعیت سنجی می‌تواند عقب افتادگی‌ها را در آزمایش‌های آینده با اطمینان و استواری کامل جبران کند.

شوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
مركز آمل جامع علوم انسانی

# به دشمنها اثبات کنید که ایران با انگاز به خدا پرویز است. « امام خمینی »

مَنْ أَرَادَ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ عِلْمًا بَغَيْرِ تَعَلُّمٍ  
وَهُدًى بَغَيْرِ هِدَايَةٍ فَلْيَزْهَدْ فِي الدُّنْيَا .

هر که علمی بدون تعلم، و هدایتی بدون راهنمایی خواهد، باید در دنیا زهدت پیشه سازد.

البحرین زهد را مقابل رغبت و علاقه قرار داده است . بنابراین هر قدر وابستگی انسان ها بمظاهر دنیوی کمتر باشد بحقیقت زهد نزدیکتر خواهد بود .  
از این مقدمه بخوبی آشکار میشود که داشتن زهد بامکانات خارجی ارتباط ندارد بلکه حقیقت زهد در پرتو قطع علایق بدست میآید .

و بدیهی است که قطع علایق یک واقعیت روحی و روانی است .

ممکن است یکی از همه ذخائر دنیا دستش کوتاه باشد ولی باز یزندگی دنیا حریص بوده بدان دل بسته باشد . ممکن است شخصی از هر نوع مال و منالی برخوردار باشد ولی چون بآنها دل بسته و وابستگی بآنها را ندارد

غلام نعمت آنم که زیر چرخ کبود  
زهر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است  
پیش از آنکه بتشریح و تبیین معنای زهد پرداخته و معنای راستین آنرا از معنای انحرافی آن باز شناسیم، بحدیثی که رسول خدا در باره دل بستگی بدنی فرموده اشاره مینمائیم . رسول خدا در این باره فرمود :  
حب الدنيا راس كل خطيئه .»

شیفتگی بدنی سرآغاز هر گناه و خطاست .  
خواه این دنیا مربوط با فزون طلبی یا عشق و علاقه به پست و مقام و یا اسارت در برابر تمایلات انحرافی باشد .

رسول خدا منشاء و سرچشمه همه بدبختی ها را در دل بستگی ها میدانند . و معنای زهد قطع این وابستگی ها است . در کتاب مجمع

زاهد واقعی باشد .

این همان طمأنینه و ثباتی است که در پرتو زهدات بدست میآید .

روی این اصل معنای راستین زهدات در قطع علائق است نه فرار از اجتماع و عدم قبول مسئولیت‌ها . چنانچه برخی گمان می‌کنند زهد در گوشه‌گیری و فرار از اجتماع است . اسلام رهبانیت و فرار از قبول مسئولیت‌ها را نفی کرده است . اسلام دین زندگی و تحرک و سازندگی و مفید بودن است . علی‌علیه السلام در عین حکومت و فرماندهی و پاسداری از حقوق مسلمانان زاهدترین مرد دنیا نیز بوده است و خود در نهج‌البلاغه در موارد بسیاری انسان‌ها را پداشتن زهد و تقوی سفارش کرده است .

دنیاپرستان خیال می‌کنند که با روحیه افزون طلبی می‌توانند خود را باآسایش و استراحت برسانند در حالی که با این عمل بر اضطراب و تشویش خود می‌افزایند . چگونه می‌توان زاهد شد؟ پس از آنکه معنای راستین زهدات معلوم شد حال باید مطالعه کرد که چگونه می‌توان بزهدات دست یافت . بدیهی است انسان چون ذاتاً موجودی انس‌پذیر است باهر کس و هر چیزی الفت و انس می‌یابد و با از دست دادن آن باسف می‌نشیند . اسلام با برنامه‌های مترقی خود کوشیده که مسلمانان را از دلبستگی به غیر خدا باز دارد تا در موقعیت‌های خاصی بحزن و اندوه نیفتد . لهذا اساس و شالوده را بر قطع وابستگی قرار داده است و کوشیده همه علاقه‌ها و وابستگی‌ها بذات اقدس پروردگار که موجودی ابدی و ازلی است تعلق یابد و اما غیر از خدا همه فناپذیر بوده شایسته دلبستگی نمیباشند .

علی علیه السلام در باره زهد اینچنین

میفرماید :

أَمَّا الزَّاهِدُ فَقَدْ خَرَجَتْ الْأَحْزَانُ وَالْأَفْرَاحُ مِنْ قَلْبِهِ فَلَا يَفْرَحُ بِشَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا وَلَا يَبْئِسُ عَلَى شَيْءٍ مِنْهَا فَاتَهُ فَهَوُ مُسْتَرِيحٌ

شخص زاهد همه حزن‌ها و شادی‌ها را از قلب‌سب خود برون رانده است نه بچیزی شاد میشود و نه با از دست دادن چیزی به اسف در میآید . چنین فردی بحقیقت استراحت دست یافته است . و این واقعیت جز بدل کردن از همه مظاهر دنیا امکان‌پذیر نمیباشد .

انسان‌ها وقتی آینده را اینچنین دریابند هرگز بدان دل نخواهند بست در نتیجه با فقدان و از دست دادن آن دچار اضطراب و تشویش نخواهند شد بلکه بمقدار ضروری و

علی علیه السلام در این باره میفرماید :

لِدُو اللَّيْمَاتِ وَأَبْنَاءِ الْخُرَابِي

برآئید برای مردن و بسازید برای ویران گشتن

خدمتگزار رسول خدا میگفت چهارده سال در خدمت رسول خدا بودم هرگز بر امری که واقع شده بود اسف نخورد . در حقیقت

طبیعی گرفتار تاملات و تاء شیرات طبیعی خواهند بود .

امام محمد باقر علیه السلام در این باره میفرماید :

أَكْثَرَ ذِكْرِ الْمَوْتِ فَإِنَّهُ لَمْ يَكُنْزِ إِنْسَانٌ ذِكْرَ الْمَوْتِ إِلَّا زَهَّدَ فِي الدُّنْيَا .

مرگ را زیاد بیاد آورید چه هر که مرگ را فراوان بیاد آورد نسبت به دنیا بیعلاقه گشته زهدات پیشه خود خواهد ساخت .

همانطور که وابستگی و علاقمندی بدنسیا سرآغاز همه گناهان و انحرافات است دل کندن و قطع علایق نیز سرچشمه همه حکمتها و خوشبختیها است

در این باره رسول خدا میفرماید .

مَنْ أَرَادَ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ عِلْمًا " يَغْيِرْ تَعْلَمَ وَ هُدًى يَغْيِرْ هِدَايَةَ فَلْيُزْ هَدْ فِي الدُّنْيَا "

هر که دنبال دانش بگردد که بدون تلمذ و تعلم بدان دست یابد و بیداری و آگاهی که بدون راهنمایی باشد باید زهدات پیشه گیرد .

از این حدیث شریف بدست میآید که سرچشمه های حکمت در آنهنگام در وجود انسان بجوشش در خواهد آمد که دل جز در گرو پروردگار نباشد و همه رشتههای وابستگی و تعلقات از او قطع شده باشد و چقدر زیبا سروده است :

بنده پیر خرابانم که لطفش دائم است

و رنه لطف شیخ و زاهد گاه هست و گاه نیست ،

ترعیب به انجام آن بنماید ، باید شاگرد را علاقمند به کسب دانش و علم نماید او باید با شاگرد رفیق شود تا ناراحتیهای روحی و فکری آنها را شناخته و درصدد درمان آنها برآید و حتی درس خودش را به زندگی و نیاز شاگرد مربوط سازد و این کار آسانی نیست مگر اینکه تجربه لازم را به دست آورد باید شخصیت خودش را کوچک کند و خودش را تنزل دهد تا به شاگرد برساند که لازمه این کار کسب اطلاع کافی و مطالعه است .

مری باید در صحبت با شاگردان منصف باشد و اگر از شاگردی نظرمفیدی شنید آنرا مورد عنایت قرار دهد زیرا اعتراف به اهمیت افکار صحیح دیگران از برکات علم به شمار می آید . و تنها برای شاگردان وظیفه نشستن و گوش کردن راقائل نباشد بلکه امکان اظهار نظر و بررسی در مقابل کار خودشان را حرف زدن ، بیان عقاید و استدلال را به آنها بدهد .

پس مری در عین اینکه کودک را برای خودش تربیت می کند برای دیگران (جامعه) هم می سازد .

هدف اصلاح واقعی و مداوم خود هست و این کار یک هفته و یک ماه وسال نیست بلکه مداوم و همیشگی است .

ومن الله توفیق





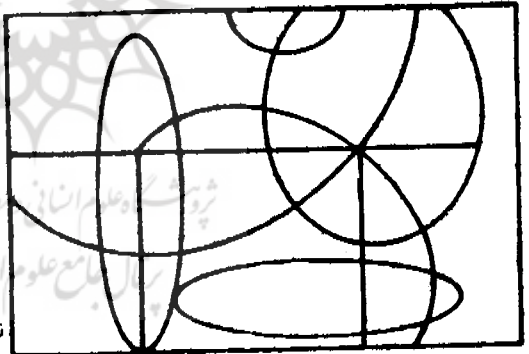
## جواب ها در شماره اینروز

چند ناحیه مستقل؟

### عیدی پدر بزرگ

نوهها برای عید دیدنی بیدار پدر بزرگ رفتند ، و سال نورا برایش تبریک گفتند . پدر بزرگ نیز به هر یک عیدی کوچکی داد . به هر کدام از کوچکترها ۱۵ تومان به متوسطها ۲۰ تومان و بزرگترها ۳۰ تومان . کلاً " ۱۸ نوه عیدی گرفتند و پدر بزرگ جمعا " ۵۰۰ تومان پرداخت . آیا می توانید حساب کنید چند نفر ۱۵ تومان و چند نفر ۲۰ تومان و چند نفر ۳۰ تومان گرفتند ؟

در این تصویر اگر تمام خطوط راست را حذف کنید چند ناحیه مستقل محدود باقی می ماند . بی آنکه هم دیگر را بپوشانند . در صورتیکه

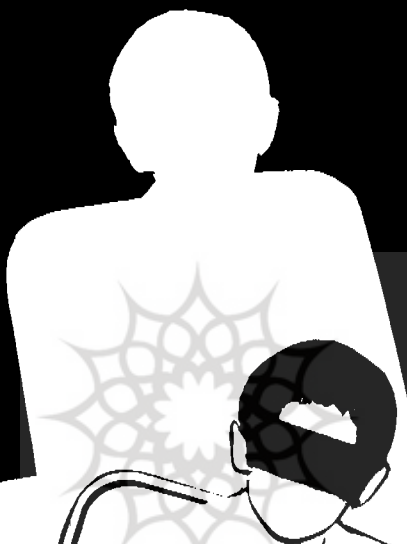


تقسیم شیر به دو قسمت مساوی یک کوزهی ۴ لیتری پر از شیر داریم . می خواهیم آن را به دو قسمت کاملاً " مساوی تقسیم کنیم . برای این کار فقط دو کوزهی خالی دیگر داریم که یکی به حجم  $\frac{2}{5}$  لیتر و دیگری  $\frac{1}{5}$  لیتر است . با چند بار جابه جاکردن شیر این کار انجام پذیر است و چگونه ؟

شما حق ندارید این خطوط را پاک کنید و یا از روی شکل کپی نمایید زیرا منظور ما تعیین میزان دقت و حواس جمعی شماست . برای حل این مسئله شما فقط نیم دقیقه فرصت دارید .



داستانی دیگر



مقصود چیست؟

این نام نویسی به اعضاء خانواده گفته بود که در دبیرستان ثبت نام کرده است .

برای ثلث اول امسال فتوکپی کارنامه‌ای از دبیرستان موردنظر را که متعلق بشاگردی ممتاز بود بنام خود به خانه برد .

امسال باعوض شدن مدیر وکادرمدرسه سختگیری شروع شد . نتیجهٔ ثلث اول بدلیل عدم مراجعه ولی به خود مهران تحویل داده‌نشد و با نءآکید برحضوروالدین در مدرسه وتوضیح دلیل یکی دوموردغیبت مهران دیگر بمدرسه نیامد .

بارها از مدرسه سعی کردند باخانهٔ او تماس بگیرند . یاهیچکس درمنزل نبود ویا کسی که گوشی را برمیداشت باگفتن کلمه اشتباه است مکالمه راقطع میکرد وبدنیست بدانیدکه این شخص خودمهران بود . چندبار کسی را به درخانه فرستادند اما کسی جواب نمیداد . چون پدر ومادر هردو کارمند بودند سایر بچهها نیز مدرسه می رفتند . مدیرمسئول و دلسوز ، بفکرافتاد تادر ساعتی غیرمعمول با آن خانه تماس بگیرد . بانجا تلفن زد وبالاخره موفق شد با پدر مهران صحبت کند و تازه مسئله این بود که نمیتوانست به او تفهیم کند که مدیرمدرسه مهران است چرا که پدر سعی درمجاب کردن مدیرداشت که فرزندش درسال اول نظری دبیرستان . . . . درس میخواند . بالاخره مدیراز او دعوت کرد بمدرسه بیاید . پدربا کارنامهٔ مهران وبهتر بگوئیم فتوکپی به

اینبار " داستانی دیگر " ساخته ذهن وتخیل نیست بلکه واقعیت تلخ وزجرآوری است که در یکی از مدارس تهران اتفاق افتاده و بوسیله یکی از اعضاء انجمن اولیاء ومربیان همان مدرسه نقل قول میشود .

بدون شک بازگو کردن قضیه آنهم از زبان شاهد عینی آن می‌تواند هشدار خوبی برای شما پدران ومادران و مربیان باشد که با چشم وگوشی باز مواظب فرزندان خود باشید وحتما " نه تنها در مقابل فرزند خود بلکه در مقابل تمامی دانش آموزان مدرسه احساس مسئولیت کنید .

مهران ناسال دوم راهنمایی شاگرد بسیار درسخوانی بود وشاید هم بدین خاطر در خانه زیاد نگران او نبودند . سال گذشته بپایان رسیدومهران مردودشدو بااستفاده و یابهنتر بگوئیم سوءاستفاده از وضع نابسامان مدرسه درسال پیش ، بدفتر آموزشگاه راه یافت و کارنامه‌ای را بمهران مهورکرد وبا نمراتی عالی ویک بیست برای انضباط پرکرده برای پدر ومادرش بارمغان برد .

در روز آخرشهریورماه سال جاری برای اسم نویسی مجدد بمدرسه آمد وبمسئولی " غیر مسئول " قول داد که بعدا " ولی خودرا به مدرسه بیاورد و بعدهم مسئله شامل مرور زمان شد و نه آن "مسئول" دنبال قضیه را گرفت و نه مهران پدرش را آورد . وبدنبال



مدرسه آمد و به خیال خود مدرکی دال بر اشتباه مدیر در دست داشت .

پدر سرخورده و شکسته از توضیحات مدیر ناچار از پذیرفتن واقعیت شد و از مدرسه بیرون رفت و بارفتن او همه حقایق تلخ و تواءم بار این جریان روشن شد . آنروز در جلسه انجمن بعضی پدر و مادر را مقصود میدانستند و مدیر علاوه بر آنها و شاید بیشتر مسئولین سابق مدرسه را . و من هردو را .

سال پیش تنها یکبار با مادرش تماس گرفته بودند و به او اطلاع دادند که فرزندشان از مدرسه فرار میکند و مادر بجای پیگیری ، بانوجیه قضیه بدین شکل که "مسئله ای نیست و بجگی کرده!" نه تنها خودبفکر نیافتاد بلکه از ترس خشم توفنده همسرش او را در جریان قرار نداد . و این مادر هرگز بمدرسه نیامد تا بداند پسرش بازهم "بجگی" کرده یانه .

پدر عزیز ، باتوجه بگویم ؟

باتوجه دیواری آتشین و غیرقابل نفوذ از خشم میان خود و اهل خانها کشیدی؟ تودر سر راه صداقت و واقعیتی که منجر به دیدن و یافتن راه حلی منطقی برای فرزندت میشد ، ایستادی و پسر خطاکار و مردود درخود قدرت مقابله با این سد سوزان راندید و ناچار به بیراهه زد . با این امید که روزی به راه اصلی برسد . مهران تصور کرده بود امسال همزمان با کلاس سوم بطور متفرقه

اول نظری را هم خواهد گذراند و بنابراین سال دیگر دوم نظری خواهد بود و همه چیز پایان میرسد . قبول کن که دیدن حرارت گدا زنده خشم تو در ذهن مهران خالق ماجرا است . درست است که با سابقه تحصیلی او شاگرد ممتازی میدانستی و امسال هم با دیدن کارنامه درخشان او علیرغم کار زیاد در منزل بیشتر از پیش به نبوغ او پی بردی ، اما آیا لازم نبود برای تشکر از نابغه سازان هم شده سری به مدرسه میزدی؟ آیا بهمان دبیرستان خیالی رفتی؟ پدر و مادر عزیز یکبار در غیاب او و دفتراش را مورد مطالعه قرار دادی؟ نگوئید که نیازی نبود . بنظر من حتی در مورد بهترین شاگردان نیز ضروری است که گاهگاهی والدین به سرکیف و کتابهای رفته ضمن رسیدگی و اطلاع از وضع نمرات و تکالیف مدرسه ، با دیدن یادداشتهای متفرقه در گوشه و کنار دفترها بدانند فرزندش در چه عالمی و اوها می سیر میکند و با چه مسائلی درگیر است . میدانم که کارنامه مردودی فرزند چه غمی را به همراه خود به خانه ها میبرد ، اما تو پدر مشتاق وجود فرزند نابغه ، بارفتار خود غمی را که تا پشت در خانها رسیده بود بدرون راه ندادی و مناء سفاهه ناچار از پذیرائی مصیبتی بمراتب عظیم تر گشتی . بهتر نبود سعی در تقویت روحیه و اراده اش میداشتی و با ایجاد محیطی امن و خالی از وحشت بدو اجازه میدادی دوباره درس را دنبال کند؟ اینجاست که باید

گفت بهتر بود عطای نبوغی آنچنان را به  
لقای عاقبتی این چنین می بخشیدی!

واما آن مسئولین غیرمسئول گذشته و آن  
افراد غیرمتعهدی که با عدم شناخت  
مسئولیتی چنان سنگین به اشتباه به مدرسه و  
شاید مدارس راه یافته بودند و با برخوردهائی  
چنان ساده اندیشانه زمینه ساز انحراف  
مهرانها شدند. نمیدانم آنها دفتر بایگانی  
اوراق و مدارک مدرسه را با کجا اشتباه کرده  
بودند که بی درو بی کیش بدان حد بود که  
شاگردی باو رود با آنجا توانسته بود کارنامه ای  
برداشته با "مهرمدرسه" مهور کرده و بسا  
خیال راحت از آن بیرون بیاید. چنین  
مدیری که از مدیریت تنها میز و صندلی آن  
رامیشناسد و نمیداند در اطراف او چه میگذرد  
نه یک خطا کار بلکه مجرم است.

اگر همکاری و هماهنگی اصولی و صحیح  
بین مسئولین مدارس و اولیاء شاگردان وجود  
داشته باشد بسیاری از مسائل قابل حل

خواهد بود. اگر مسئول سابق با غیبتهای مکرر  
مهران برخوردی جدی تر میداشت و تا حل  
ماجرای آنرا بدست فراموشی نمیسپرد، این  
شاگرد به مردابی چنین هولناک و سپس برزخی  
مبهم و بی امید گرفتار نمیشد.

در خاتمه پیامی برای اولیاء همه شاگردان  
پدر و مادر عزیز این نه یک داستان که هشدار  
بود برای همه شما. مدیر متعهد ما با زنگ  
تلفن خواب را بر چشم پدر و مادر مهران  
و همه ما حرام کرد. پس بخاطر خدا و بخاطر  
فرزندان خود وقتی اطلاعیای مبنی بر غیبت  
بچه ها به دستمان میرسد و نائ کید بر آن دارد  
که هیچ عذر و بهانه ای جز با مراجعه مستقیم  
اولیاء به مدرسه پذیرفته نیست، به جای تشکر و  
قدردانی از مدیری چنین مسئول و متعهد ارسال  
آنرا نوعی "توهین" بخود تلقی نکرده و عمل  
بدان را نوعی "مزاحمت" نپندارید.  
کلام آخر بچه های نابغه را هم بحال خود  
نگذاریم.



لااقل به عنوان یک پشتوانه برای اخلاق بشر ضروری است. اینست که داد و فریادشان در همین زمینه بلند است با تعبیرات خیلی زیادی و در همه این تعبیرات دادشان اینست که بشر هر اندازه که از لحاظ صنعت و تمدن پیشرفته است از نظر اخلاق عقب مانده چرا؟ زیرا مکاتب اخلاقی وجود نداشته است. مکاتب اخلاقی که از قدیم بوده بیشتر مذهبی بود است و بهرتناسب که دین و ایمان ضعیف شده عملاً دیده می شود که بشر از نظر اخلاقی به انحطاط گرائیده است. اینست که برای ایمان به عنوان یک پشتوانه برای اخلاق لااقل اگر نگوییم تنها ضامن اجرایی، به عنوان پشتوانه برای آن باید ارزش فوق العاده قائل باشیم.

مسئله دیگر مسئله نسبت اخلاق است. مسئله اینست که آیا اخلاق مطلق است یا نسبی. یعنی ممکن است برای بعضی افراد یک چیز اخلاق باشد و برای افراد دیگر اخلاق نباشد، و در زمان دیگر همان چیز ضد اخلاق باشد. اگر این حرف را بزنیم تقریباً امری مرادف با انکار اخلاق می شود.

یعنی امر متغیر و لغزان که در هیچ جا حکم ثابتی ندارد. عده ای معتقدند که اخلاق نسبی است و مخصوصاً تحولات اقتصادی اخلاق را دائماً عوض کرده و عوض می کند. اخلاق دوره شکار و دوره صیادی غیر از اخلاق دوره کشاورزی بوده و اخلاق کشاورزی غیر از اخلاق دوره ماشینی است. به همین جهت اینها متمسک می شوند به این مسئله که بسیاری از امور مثلاً امور مربوطه زن و مرد و مسائل مربوط به عفت و حیا و غیره اخلاق دوره کشاورزی بوده و دوره صنعتی اخلاق دیگری را ایجاد می کند. آنها به این جمله منسوب به حضرت امیراستناد می کنند که لاتعدی با اولادکم باخلاقکم لاتهم خلقوا لزمان غیر زمانکم. خوب اگر معنایش این باشد که بچه هایمان را به اخلاق خودتان تربیت نکنید چون آنها متعلق به زمانی غیر از زمان شما هستند آنوقت اگر این حرف را باین کلیت قبول کنیم دیگر سنگ روی سنگ بند نمی شود. مسئله دیگری که بانسبیت اخلاق بستگی دارد تربیت است. زیرا گفتیم اگر اخلاق نسبی باشند نمی توانیم اصول ثابت و یک نواخت برای تربیت پیشنهاد کنیم.

ملت و ارتش ما قوی است و بخوبی مملکت را می توانند حفظ کنند.

امام خمینی

# کودکان و دروغگرونی

دروغگرونی چیست؟

آنچه والدین باید بدانند، اینست که دروغگرونی ریشه بر جان نازدها و کودکان از بدترین و خطرناکترین عوارض است. دروغگرونی در ابتدا بسیار بیخطر است و در صورتی که درمان نشود، به تدریج به یک بیماری مزمن و خطرناک تبدیل میگردد. والدین باید بدانند که دروغگرونی در ابتدا به ندرت در کودکان دیده میشود. والدین باید بدانند که دروغگرونی در ابتدا به ندرت در کودکان دیده میشود. والدین باید بدانند که دروغگرونی در ابتدا به ندرت در کودکان دیده میشود.

انَّ الْكذِبَ هُوَ حَرَابُ الْإِيمَانِ  
دروغ خانه ایمان را ویران می‌سازد.  
(احام ناموس)

درب برخی از خانواده‌ها دروغگرونی کودکان برای پدران و مادران مسئله دروغی بوجود آورده است. در چنین خانواده‌ها روح اعتماد و اطمینان از بین رفته بجای آن بدبینی و بدگمانی حاکمترین مسئله است. دروغگرونی همانند بند دروغی استی در آغاز از یک امر بسیار ساده و کوچک آغاز می‌شود و اگر در اولین مرتبه درمان بعمل نماند، به تدریج به یک امر خطرناک و خطرناکی تبدیل خواهد شد.



### علل دروغگوئی

برای کودکان فراهم می‌سازند مثل اینکه دروغگوئی را به آنان تلقین بنمایند .

از رسول اکرم (ص) این چنین روایت شده است .

لَا تَلْقُوا الْكُذِبَ فَتَكْذِبُوا فَإِنَّ بَنِي يَعْقُوبَ لَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ الذُّبَّ يَأْكُلُ الْإِنْسَانَ حَتَّى لَقْنَهُمْ آبُوهُمْ . . .

یعنی فرزندان یعقوب نمی‌دانستند که مشکل آدم ربائی خود را چگونه توجیه کنند

و این یعقوب پیامبر بود که راه گریز و فرار را به آنان تلقین نمود روی این حساب پدران و مادران در سخنان خود باید کمال دقت را رعایت بنمایند تا زمینه دروغگوئی را بدست خود برای فرزندان خویش بوجود نیاورند .

### ترس از مجازات

یکی دیگر از علل دروغگوئی کودکان ترس از مجازات است اگر کودکان میدانستند که پس از اقرار و اعتراف بگناه و خطای خود از مجازات و توبیخ مصون خواهند بود هرگز توسلی به دروغگوئی نمی‌یافتند و در حقیقت توبیخ و تنبیه بزرگترهاست که کودکان را بدروغگوئی پناهندگی می‌دهد بنابراین با کمال صداقت باید اعتراف کرد که در این مورد هم پدران و مادران بودند که کودکان را به دروغگوئی واداشتند . و اگر

در بیماری‌های جسمی پزشک می‌کوشد در درجه اول به عامل بیماری پی برده پس از شناخت آن بدرمان بپردازد تربیت صحیح و اصولی نیز ایجاب می‌کند که در درجه اول به انگیزه دروغگوئی پی برده پس از آن بدرمان دروغگوئی پرداخت .

### الگوهای بدآموز

علی‌علیه‌السلام درباره تلقین پذیری و آمادگی ذهنی و فکری کودک می‌فرماید .  
قلب کودک همانند زمین بکر و آماده‌ای است که هرچه در آن کاشته شود ، بلافاصله پرورش می‌یابد - (قَلْبُ الْحَدِثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ كُلُّ مَا أُلْقِيَ فِيهَا قَبِلَتْهُ) بنابراین اولین آموزگاران کودک پدران و مادران هستند و کودک همانند شاگردی که هرچه ببیند و یا بشنود براساس تلقین پذیری همه را به جان و دل می‌پذیرد و آنها راجز وجود خود قرار می‌دهد بدون اینکه به زشتی و زیبایی آن وقوف داشته باشد و این در مکالمات و مناقشات و یا رویدادها و قرار - دادهای قوی و گفتاری بوجود می‌آید و از همین رهگذر کودک با خلاف واقع گوئی آشنا می‌گردد .

در برخی از موارد هم خود پدران و مادران زمینه دروغگوئی را بدست خود

پدران و معلمان درموردی که کودکان عمل خلافی انجام داده‌اند با گشاده‌روئی با آنان برخورد کرده بدون تنبیه و توبیخ زبان‌های عمل خلاف را برایشان بازگو می‌کردند بطورقطع بسیاری از کودکان نیازی به دروغگوئی نمی‌یافتند .

### احساس کمبودها

در مواردی هم برخی از کودکان که از نظر موقعیت وضع خانوادگی و محل‌زیست نسبت به دیگران احساس کمبودی نمایند برای جبران این کمبودها به دروغ‌متوسل می‌شوند تعلیم و تربیت خوب و احترام به ارزشهای واقعی و انسانی سبب می‌گردد که کودکان به بسیاری از امور ساده و پیش‌وپا افتاده که فاقد ارزشمندی است بی‌توجه شده هرگز بخلاف‌گوئی و دروغ متوسل نگردند برخی از کودکان از اظهار شغل پدر و محل تولد و موقعیت فامیلی خود احساس ناراحتی و کمبود می‌نمایند و برای رهائی از این ناراحتی‌ها به دروغ پناهنده می‌شوند .

### بازسازی دروغگو

دروغگوئی دونوع درمان پذیر است یکی سطحی و دیگر واقعی اما درمان سطحی آنست که مربی متوسل به توبیخ و تنبیه بدنی شده باین وسیله می‌کوشد با ایجاد

رعب و سلطه‌جویی کودک را از دروغ گفتن بازدارد، بدیهی است که این روش درحد یک بازدارنده موقت ارزش دارد و هرگز نمی‌تواند یک عامل تربیتی بشمار آید .

ولی روش درمان واقعی آنست که مربی بجای تندی و خشونت تلاش کند انگیزه اساسی کودک در دروغگوئی پی‌برده آن را برطرف سازد بدیهی است با برطرف شدن نیاز کودک روحیه زشت دروغگوئی نیز از او برکنار می‌گردد .

ممکن است کودکی در شرایط خاصی به دروغگوئی اعتیاد داشته‌باشد بدیهی است کودک چون هنوز روحیاتش فرم و شکل استواری نیافته می‌توان با مراقبت‌های پی‌گیر آن عادت زشت کودک را به عادت نیکوی نوینی تغییر داده بازسازی بعمل آورد .

درخاتمه باید به این واقعیت نیز توجه داشت که دروغگوئی یک بیماری روحی خطرناکی است که اگر در اسرع وقت درمان نیابد در فرصت کوتاهی کودک دروغگو با سایر انحرافات اخلاقی نیز آلودگی خواهد یافت امام حسن عسگری (ع) در این باره

چنین فرموده است :  
(جُعِلَتْ الْخَبَائِثُ كُلُّهَا فِي بَيْتٍ وَجَعَلَ مِفْتَاحَهَا الْكَذِبُ) .

یعنی همه بدیها و زشتی‌ها درخانه‌ای انباشته شده و کلید آن خانه، دروغ است .

# آفلایند بروت

## بدن ما چگونه از خود دفاع میکند؟

ایمانی اندر شکر

بدن پراکنده شده ، باعث ایجاد عفونت گردیده و حتی طی چند روز شخص را از پای در آورند (همانطور که پارهای از استافیلوکوکها و استرپتوکوکها قادر باین امر میباشند. گو اینکه یک چنین مواردی به ندرت پیش میآید) اما واقعیت اینست که ، بمحض آنکه میکروبی وارد بدن ما گردید یک زنگ خطر دقیق در بدن ما به صدا در میآید و بلافاصله ، یک سیستم دفاعی اعجاب انگیز بطور خود بخود گاه برای حفاظت از بدن و نابودسازی میکروبها آغاز بفعالیت مینماید .

بمحض آنکه موجودات ذره بینی سمزا یا میکروبها ، از نقطه ای وارد بدن ما شدند هزارها و هزارها گلبول سفید (لوکوسیت) برای دفاع از بدن بسوی آن نقطه هجوم میآورند . گلبولهای سفید ، در لابلاهی سلولهای بافتهای نقطه مورد نظر مستقر

بدن ما که همواره در معرض هجوم میکروبها ، بیماریها و زخمهاست دارای سیستم دفاعی نیرومندی است که پیوسته آماده مقابله با خطرات می باشد .

آقای فلانی ، انگشت خود را بایک میخ پایک گارد زخمی میکند . این یک جراحت کوچک کم اهمیت ، یا چیزی در حد یک خراش معمولی است . اما همین خراش معمولی کافی است تا میکروبهای بیماریزا ، وارد بدن ما شوند .

یک زخم کوچک یا حتی یک خراش سطحی در واقع یک تهدید جدی است ، چون میکروبهایی که ممکن است از طریق آن وارد بدن ما شوند ، با سرعت شگفت آوری تولید مثل نموده و تکثیر حاصل مینمایند . این میکروبها میتواند ظرف چند ساعت ، در سرتاسر

میشوند و به باکتریها و میکروبیهای تازه وارد اعلان جنگ میدهند، آنها را در درون خود محاصره مینمایند و با عمل بیگانه خواری که یک بلع واقعی است آنها را بلعیده و نابود میسازند.

اگر ضد حمله گلبولهای سفید بموقع صورت پذیرد و بویژه اگر شماره باکتریها چندان زیاد نبوده و بالاخره سم زائی فوق العاده شدیدی نداشته باشد، گلبولهای سفید آنها را قلع و قمع و نابود میسازند، اما اگر برعکس باکتریها مقاوم بوده موفق به تولید مثل شوند، در آن صورت سلولهای بافتها را می کشند. این سلولهای کشته شده را که هر آینه میتوانند خطرناک باشد، نیز از بین ببرند.

در این جنگ مرگبار که نتیجه آن یا حفظ سلامت و یا یک بیماری خطرناک عفونی است بسیاری از لوکوسیتها میمیرند و همین مردن آنهاست که چرک را تشکیل میدهد.

لوکوسیتهای دیگری که در کشاکش جنگ بکمک لوکوسیتهای درگیر می شتابند، میکوشند بهر طریق شده، جلو اشغال بدن را توسط میکروبیهای بیماری زا سد کنند. و غالب اوقات نیز موفق میشوند. بعبارت دیگر موفق میشوند میکروبیها را در یک نقطه معین محاصره نموده و از گسترش عفونت به سراسرخون جلوگیری نمایند.

### یک مکانیسم پیوسته آماده

این واقعا "عالی نیست؟ البته که هست. کار فوق العاده ای نابود سازی دشمن، تنها یکی از وسایل بيشمار دفاعی است که بدن ما در اختیار دارد. بدن ما یک ماشین کامل اما پیچیده ایست که همواره در معرض ناملايمات تلاش ها، خستگیها بیماریها، زخمها و حوادث قرار دارد. باید سرما و گرما، گرد و غبار و دود موجود در هوا رطوبت و خشکی و خیلی چیزهای دیگر از این قبیل را تحمل نماید. بدن ما این وظایف متعدد و دشوار را، علیرغم تمام اشکالاتی که وجود دارد، بکمک سیستم دفاعی قوی خود که پیوسته آماده مقابله با تهدیدهاست، بشمر میرساند.

### آنتی کور (Anticorps)

در خلال مطالب فوق، از دفاع لوکوسیتها از بدن در برابر باکتریها، سخن گفته شد. اما آنچه گفته شد، کافی نیست؛ بسیاری از میکروبیها، پس از وارد شدن به بدن ما، موادمسمی از خود ترشح میکنند موسوم به توکسین (Toxines) که برای بدن یک سم واقعی است. توکسینها ممکن است موجب بروز بیماریهای خطرناک مانند

محیطی که در آن بسر می برد جدامی سازد . پوست ، در نقاطی که بیشتر در معرض حمله است ، سختترو مقاوم تر است . منتهی الیه انگشتان که بیشتر در معرض ضربه و فرسایش است بدلیل وجود ناخن که شکل استخوانی شده پوست است محافظت میشود .

### برای مبارزه با سرما و گرما

مابدون آنکه خود متوجه باشیم ، به سه طریق با سرما مبارزه میکنیم . ابتدا ، ما گردش خون سطحی را از طریق اعصابی که قطر رگهای خونی سطحی را کاهش میدهند و به اعصاب " وازوکنستریکتور " موسوم هستند کاهش میدهیم . اینکار از طریق انقباض رگهای موصوف انجام می گیرد . باین ترتیب رنگ پوست می برد ، پوست سرد میشود و لاجرم حرارت کمتری از دست میدهد . ولی چنانچه ، سرما باز هم افزایش یافت ، بطوریکه ممکن است که سلولهای پوست را مورد صدمه و آسیب قرار دهد ، بدن ما ، از مکانیسم عکس مکانیسم فوق استفاده میکند باین ترتیب که از اعصابی که قطر رگهای خونی سطحی را افزایش میدهند و با اعصاب " وازودیلاتاتور " موسوم اند استفاده میکند قطر این رگها را افزایش میدهد . آنوقت خون بمقدار زیاد به این رگها سرازیر میشود ، رنگ پوست به سرخی می گراید و بویژه صورت گوشها و دستها قرمز میشود .

یک مکانیسم دیگر مبارزه با سرما ، بالا

کزاز ، دیفتری و غیره گردند - خوشبختانه ، ما در این قبیل موارد نیز ، از امکانات دفاعی برخورداریم . اورگانیسم ما ، بر اثر ورود این مواد خارجی تحریک میشوند و این تحریک موجب تولید آنتی کور در بدن ما میشود ( آنتی کور ، یک آنتی توکسین یا ضد توکسین ویژه است که تنها بر روی یک توکسین معین عمل و اثر میکند ) . آنتی کورها بمحض ترشح شدن ، بجنگ با توکسین هارفته و غالباً موفق میشوند اثر توکسین ها را خنثی نمایند .

سروتراپی ( Sérothérapie ) یک شیوه درمان پزشکی است که در آن از آنتی کورهای موجود در سرم برخی از حیوانات ، برای تلقیح در بدن انسان بمنظور افزایش قدرت دفاعی بدن ، استفاده میشود . بعنوان مثال سرم آنتی تتانیک یا ضد کزاز ، از اسبی گرفته میشود که قبلاً بآن توکسین ضعیف شده کزاز را تزریق کرده اند .

### پوست

بدن ما از یک لباس نازک ، نرم و قابل انعطاف به نام پوست پوشیده شده است که وظیفه اصلی خود را که دفاع از بدن در برابر حملات گوناگون خارجی (ضربه ، سوختگی ، خراشیدگی) است بخوبی انجام داده و در برابر میکروبیهای بیماری زا و مواد سمی یک مانع بسختی قابل عبور ایجاد میکند .

باین ترتیب پوست " سنگر " خارجی است که از بدن مادفاع کرده و آنرا از

رفتن تولید حرارت درونی است . در این مکانیسم ، بدن مواد چربی بیشتری رامیسوزاند ( دقیقاً " بهمین علت است که در زمستانها با اشتهای بیشتری داریم ) و بالاخره ما با نقیاضهای عضلانی غیر ارادی ( لرزیدنهای ناشی از سرما ) که مرتباً تکرار میشود و کمی حرما تولید مینماید از خود در برابر سرما دفاع میکنیم .

بهمین ترتیب هم ، بدن در برابر گرما ، سه طریق از خود دفاع میکند : انبساط عروق ، فاصل نمودن رگهای خونی سطحی که بسبب آنها امکان میدهد خون بمقدار زیاد در آنها جریان پیدا کند ، پوست قرمز شده و برآمده گردد و مآلاً حرارت بیشتری دفع شود ، عرق کردن زیاد توسط پوستها تبخیر عرق باعث کاهش گرما و خنک شدن بدن میشود و بالاخره افزایش تبادل هوا در سطح ریهها که موجب از دست رفتن آب ، خنک شدن بایزهای ریوی گشته و نتیجتاً " خونی که از آنها عبور مینماید نیز خنک می گردد .

فلش بزرگی که در این عکس مشاهده میشود محل تورم ناشی از حمله استافیلوکوکهارانسان



میدهد . تحت بعضی شرایط ( سوءهاضمه دیابت یا بیماری قند وغیره) دفاع موضعی پوست کاهش یافته میکروبهها غلبه مینمایند . فلش مذکور ، یک " پیاز مو - غده سبوم " را نشان میدهد که توسط عوامل بیماری زای خارجی موردتهاجم قرار گرفته است .

به دشمنها اثبات کنید که ایران با اتکاء به  
خدا پیروز است .

امام خمینی

