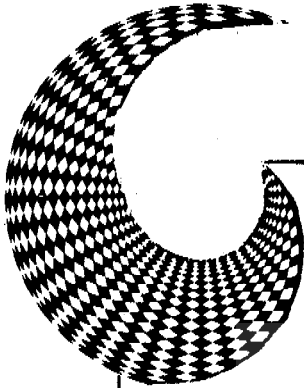


# تجلی در روابط بین اولیاء و مربیان



بسیاری از اولیاء مایلند که در انجمن های اولیاء و مربیان درکنار مسائل آموزشی ، مسائل مربوط به رشد عاطفی و اجتماعی فرزندان شان نیز مطرح گردد .

ژویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

چگونه معلم کلاس می تواند روشهای تربیتی اولیاء را به آنان بشناساند و فرصتی بوجود آورد تا آنان از سالم ترین و سازنده ترین روشهای تربیتی آگاه گردند .

فهرست  
مراجع

مربیان نیز چیزی جز این نیست که اولیاء و مربیان باهم آشنا شوند و اولیاء از روشها و طرز کار معلمان و از پیشرفت‌ها و احیانا "مشکلات تحصیلی فرزند خود مطلع گردند .

این همکاری دانش آموز را نیز متوجه می‌سازد که بین خانه و مدرسه جدائی نیست و تضاد و دوگانگی بین روشهای تربیتی این دو محیط وجود ندارد .

با وجود هدفهای صریح این انجمنها و حسن نیت و علاقمندی مدیران مدارس در برقراری ارتباط با اولیاء می‌بینیم که گاه این جلسات آنطور که باید و شاید مورد استقبال قرار نمی‌گیرد . برخی از اولیاء که فرزندانشان دچار مشکلات تحصیلی و رفتاری هستند کمتر به مدرسه می‌آیند و آنان که باجان و دل در این مراسم حضور می‌یابند غالبا " پدر و مادر دانش آموزانی هستند که از هر جهت مورد رضایت معلمان و مسئولان مدرسه می‌باشند . چندی پیش ضمن انجام تحقیقی کسه در

## مربیان و اولیاء

امروزه انجمن های اولیاء و مربیان رایج‌ترین و پرمعنا ترین وسیله ارتباط بین خانه و مدرسه اند . از آنجا که کودک قسمت اعظم اوقات زندگی خود را دور از مدرسه می‌گذراند و آموزشگاه تنها ۱۲ درصد از وقت او را خارج از محیط زندگی اش اشغال می‌نماید ، لازم است که معلم و مسئولین مدرسه از محیط زندگی ، فرهنگ و ارزشهای حاکم بر آن محیط آگاهی یابند تا بتوانند آموزش و پرورش مدرسه را با استفاده از تجارب زندگی دانش آموز و با همکاری اولیاء وی بارور نمایند . تحقیقات و مطالعات فراوانی که در کشور ما و سایر کشورها انجام گرفته نمودار این نکته است که اگر خانواده درگیر و علاقمند به مسائل تحصیلی فرزندان خود گردد کودکان نیز با ذوق و شوق بیشتری تحصیل خواهند کرد . اصولاً هدف از تشکیل انجمنهای اولیاء و



زمینه شکستهای تحصیلی کودکان انجام می گرفت از معلمان برخی از مدارس تهران خواسته شد که علل شکست تحصیلی دانش آموزان دبستانی را ذکر کنند.

با اینکه اکثریت معلمان عوامل خانوادگی را بعنوان عوامل اصلی عقب افتادگیهای تحصیلی ذکر کرده بودند اما تعداد معلمانی که برای برقراری یک رابطه نزدیک و متقابل با خانواده پیشقدم شده بودند اندک بود.

بعبارت دیگر تماس با خانوادهها یا از طریق جلسات همگانی که یک یا دو بار در سال به ابتکار و دعوت مدیر مدرسه تشکیل میشود صورت می گیرد و یا با احضار گاه و بیگاه مادر یا پدری به دفتر مدرسه، معلم کلاس سعی میکند مسائل مربوط به تحصیل و رفتار دانش آموز را با اطلاع اولیاء وی برساند و همکاری آنان را طلب نماید. با اینکه این روش در برخی از موارد نتایج مثبتی ببار می آورد اما در بسیاری از اوقات نیز چندان مثمر ثمر نخواهد بود زیرا وقتی رفتار نامناسب و یا کار ضعیف دانش آموزی مورد بررسی قرار می گیرد ممکن است طرفین بطور ناخود آگاه بروز مشکلات را در اثر بی توجهی و غفلت طرف مقابل بدانند. از طرفی برخی از اولیاء بخصوص افراد طبقات محروم جامعه که علت احضار شدن خود به دفتر مدرسه را کما بیش حدس میزنند ممکن است به بهانه های مختلف از اینکار شانه خالی کنند و بدین ترتیب تلاشهای معلم در برقراری ارتباط به نتیجه نرسد.

#### اولیاء چه انتظاری از جلسات دارند؟

هرتزل محقق که سیزده سال در زمینه انجمنهای اولیاء و مربیان و کارائی آن در اروپا

تحقیقات وسیعی انجام داده و به نتایج قابل توجهی رسیده است ضمن مصاحبه با اولیاء دانش آموزان در مدارس مختلف سئوالاتی در زمینه های زیر مطرح نمود:

— از انجمن های اولیاء و مربیان چه انتظاری دارید؟

— تحت چه شرایطی و در چه محیطی مایلید معلم فرزندان را ملاقات کنید؟

— از معلم فرزندان خود چه انتظاری دارید؟

— در این قبیل جلسات چه عواملی باعث رضایت و خشنودی شما می شود و چه عواملی ممکن است موجبات دلسردی شما را از شرکت در این جلسات فراهم آورد؟

در تحلیل پاسخهای اولیاء مشخص گردید که اکثر آنان مایلند از طریق شرکت در این قبیل جلسات از وضع تحصیلی و اجتماعی فرزندان خود مطلع گردند اما ظاهراً از اینکه محتوای این جلسات صرفاً آموزش است چندان راضی نیستند و ترجیح میدهند در این نوع گردهمائی ها مسائل مربوط به رشد عاطفی و اجتماعی فرزندان نیز مطرح گردد.

اولیاء از جلساتی که در آن عقده ها گشوده شده و جلسه به تشنج کشیده می شود و نیز از جلسات سرد و خشک و تشریفاتی روی گردانند. آنان علاقمند به برقراری ارتباطی باز و صمیمی بر اساس تفاهم و سعه صدر با مسئولان آموزشگاه می باشند و ترجیح میدهند که این جلسات در محیطی گرم انجام گیرد و افراد راحت و بدون تکلف دور هم جمع شده به بحث و بررسی مسائل اساسی در تعلیم و تربیت کودکان بپردازند.

یکی از انتظارات آنان از انجمن های اولیاء و مربیان این است که مدیر مدرسه قبلاً "موضوع صحبت

روشها و ابتکارات خاص خود اولیاء را به مدرسه جذب و از همکاری آنان استفاده کند. بعلاوه این آشنائی و صمیمیت باعث خواهد شد که در موارد لزوم و بهنگام بروز مشکلات تربیتی در خانواده بتواند به راهنمایی اولیاء بپردازد. در زمینه شرکت معلمان در انجمنهای اولیاء و مربیان لازم است که مدیر مدرسه با حمایت از معلمان خود در جایی که احساس میکند دانسته یا ندانسته آنان مورد سرزنش و انتقاد قرار میگیرند مانع از این شود که معلم از حضور در این جلسات بپرهیزد. گرداننده چنین جلساتی باید فردی مسلط و آگاه باشد و با جهت دادن به مباحث از حمله به شخصیت افراد جلوگیری و کوشش کند جلسه در محیطی پرتفاهم و با رعایت احترام همه شرکت کنندگان ادامه یابد.

و دستور جلسه را با اطلاع اولیاء برساند تا آنان با آمادگی بیشتری در جلسات حضور یابند. دیگر اینکه حتی المقدور از نشان دادن اولیاء روی نیمکتهای باریک کوچک دانش آموزان خودداری شود.

تعدادی از اولیاء پیشنهاد کرده بودند که در برخی از جلسات فرزندان آنان نیز حضور داشته باشند تا در جریان تبدلات اولیاء و مربیان خود قرار گیرند.



یکی از اشکالاتی که بعضی از اولیاء در مورد برگزاری این جلسات ذکر کردند این بود که اغلب در این گردهمایی ها جای معلمان که اهرم اساسی آموزش و پرورشند خالی است. شاید دلیل غیبت برخی از معلمان این باشد که تصور می کنند این انجمن ها برای تبادل نظر بین مدیر مدرسه و اولیاء دانش آموزان تشکیل می شود در حالیکه کلیه اولیاء علاقمندند در این جلسات معلم فرزند خود را ملاقات کنند و احیاناً "چند کلمه ای در مورد او رد و بدل نمایند".

در اینجا نقش مدیر آموزشگاه در جلب و دعوت معلمان برای شرکت در این جلسات و نیز آشنا نمودن معلمان با بهترین طرق برقراری ارتباط با خانواده ها اساسی است. با اینکه اگرچه معلمان به لزوم ارتباط با خانواده واقفند اما گاه هنر و مهارت لازم را در برقراری این تماسهای پرثمر ندارند و از نقش خود به عنوان عاملی موثر در جلب اولیاء به مدرسه غافلند.

آشنائی معلم با اولیاء و شناخت فرهنگ و ارزشهای آنان به او کمک خواهد کرد تا با

چنانچه معلم کلاس مستمع خوبی برای اولیاء دانش آموزان باشد، از تلاشهای آنان برای بهبود تعلیم و تربیت کودکان در خانه قدردانی کند و از بیچیدن نسخه برای آنان خود داری نماید بسیاری از اولیاء خود راه حل مسائل و مشکلاتشان را خواهند یافت.

### حرفی در نحوه برگزاری انجمنهای اولیاء و مربیان

یکی از طرق موثر در برگزاری این انجمن‌ها این است که در کنار جلسات عمومی که سالی

کرد که ذیلاً" به یکی از روشها اشاره می  
شود:

در ابتدای جلسه معلم می‌تواند در باره  
موضوعات مختلف مربوط به کلاس خود مثلاً"  
فعالیت دسته جمعی شاگردان کلاس در زمینه‌ای  
خاص صحبت کند، در باره روش تدریس خود



و پیشرفتها و یا مسائلی که با آن مواجه است  
حرف بزند، به نمایشگاه یا مجموعه کارهایی که  
دانش آموزان در رابطه با دروس خود بطور  
دسته جمعی انجام داده‌اند مثلاً "مجموعه  
برگهای پائیزی - گل‌های متنوع، روزنامه دیواری  
کلاس، مجموعه خط کودکان یا چیزهایی از این  
قبیل اشاره کند و عکسهای را که از کودکان  
ضمن کار در کلاس یا گردش علمی گرفته است  
به معرض تماشای اولیاء بگذارد. ابزار  
این کار تنها یک دوربین ساده است که  
بهر حال خارج از توانائی مالی یک مدرسه نیست  
اما همین چند قطعه عکس که نشان دهنده  
فعالیت‌های دانش آموزان کلاس است برای  
اولیاء بسیار جالب و تماشائی خواهد بود. در  
قسمت دوم برنامه معلم کلاس به تنهایی یا  
بکمک فردی متبحر در امور تعلیم و تربیت می

یکی دو بار در مدرسه تشکیل می‌شود و در آن  
مدیر آموزشگاه، نماینده انجمن اولیاء و مربیان  
و اولیاء دانش آموزان شرکت دارند، معلم هر  
کلاس نیز با اولیاء دانش آموزان خود جلساتی  
بطور مستمر مثلاً" هر دو یا سه ماه یکبار در کلاس  
خود تشکیل دهند. چند روز پیش از تشکیل  
این جلسه می‌توان دعوتنامه‌ای کتبی برای اولیاء  
فرستاد. در تنظیم این دعوتنامه‌ها کودکان نیز  
می‌توانند کمک کنند و با خط خود و احياناً"  
نقاشی کوچکی در حاشیه نامه از پدر و مادر خود  
برای شرکت در جلسه دعوت نمایند. دریافت  
چنین دعوتنامه ای باعث خواهد شد که اولیاء  
برای شرکت در این جلسه اشتیاق بیشتری از  
خود نشان دهند.

این جلسات را می‌توان بسته به ابتکار و  
سلیقه معلم کلاس به روشهای مختلفی اداره

تنبیه بدنی است ، معلم میتواند اینطور —  
نتیجه گیری کند :

" — پس شما طرفدار روشهای خشونت آمیز  
هستید و به اقتدار گزائی پدر یا مادر در محیط  
خانواده معتقدید " و به مادری که به آگاه نمودن  
کودکان از عواقب ناپسند کارها اشاره میکند  
می تواند بگوید :

" بنظر می رسد که شما طرفدار روشهای  
آزاد منشانه در تعلیم و تربیت هستید زیرا میل  
دارید با شخصیت دادن به کودکان احساس  
مسئولیت و آگاهی از عواقب کارهایشان را در  
در آنان رشد دهید . "

معلم کلاس می تواند در هر مرحله نظریات را  
طبقه بندی کند و در پایان بحث گرایشها و  
نقطه نظرهای اصلی را مشخص نماید . او بدون اینکه  
نسخه‌ای برای اولیاء بپیچد آنان را آزاد می  
گذارد تا نظر خود را در مورد مسائل تربیتی  
ابراز کنند .

این روش باعث می شود که برخی از رفتارهای  
تربیتی بطور غیر مستقیم بررسی شود . علاوه  
بر آن اینکار که بصورت داوطلبانه و تدریجاً  
صورت می گیرد برای بعضی از اولیاء جنبه  
انگیزی خواهد داشت زیرا به آنان مجال  
می دهد تا روشهای مطلوب و مهارتهای خود را  
بیان کنند .

بدین ترتیب اولیاء نه تنها از احساسات  
و واکنشهای عاطفی خود در برخورد با مسائل  
تربیتی آگاهی پیدا خواهند کرد بلکه از راهها و  
روشهای تربیتی سایر اولیاء نیز مطلع شده متوجه  
خواهند شد که برای حل مسائل تنها یک راه  
وجود ندارد و انسان می تواند با توجه به  
اوضاع و شرایط ، سالم ترین و سازنده ترین راه  
تربیت را انتخاب کند .

تواند مسأله‌های تربیتی را عنوان کند و  
از شرکت کنندگان بخواهد نظر خود را در آن  
مورد اظهار کنند . بطور مثال با نشان دادن  
تصویر کودکی که بطور پنهانی سیگار می کشد  
یا یواشکی دست در کیف مادرش کرده و یا  
کودکی که خواهر یا برادر کوچکتر از خود را کتک  
می زند . نظر اولیاء را در مورد چنین واقعه‌ای که  
ممکن است در خانه آنان اتفاق بیفتد جویا  
شود . ممکن است مادر یا پدری با دیدن عکس  
کودکی که پنهانی سیگار می کشد بلافاصله اظهار  
کند که چنین کاری مورد تائید او نیست و اگر  
فرزندش به این کار دست بزند بدست تنبیه  
خواهد شد . یک مادر دیگر شاید اظهار نماید که  
کتک زدن کودکان هرگز مسأله‌ای را حل نخواهد  
کرد و بهتر است کودکان را از عواقب سیگار  
کشیدن و بیماری هائی که ممکن است در اثر  
این عادت نا مطلوب عارض شخص گردد آگاه  
نمائیم .

مادرسوم ممکن است به این نکته اشاره کند که  
بزرگسالان همیشه الگو و نمونه ای برای رفتار  
کودکان هستند و پدر و مادری که هرگز سیگار  
نمی کشند بهانه‌ای بدست فرزند خود برای  
اینکار نخواهند داد .

اولیاء دیگر ممکن است نظریات دیگری داشته  
باشند و این جلسات به آنان مجال خواهد داد  
تا روشهای تربیتی خود را باز گو نمایند .

در اینجا نقش معلم یا برگزار کننده جلسه این  
است که بدون تاءید رفتار یکفرد و یا انتقاد از  
رفتار تربیتی فرد دیگر به این مباحث جهت  
دهد و روشهای تربیتی اولیاء را برای انسان  
روشن کند — بطور مثال وقتی مادری میگوید که  
اولین واکنش او در مقابل عمل خلاف فرزندش



یکی از موضوعاتی که در همه خانواده‌ها بیشتر و کم وجود دارد سؤال کردن های کودکان از پدران و مادران است. در نظر سطحی این موضوع امری ساده و کودکانه تلقی می‌گردد و بسیاری از پدران و مادران چون اعتقاد دارند که امری ساده و بی ارزش است با بی تفاوتی از کنار این موضوع رد میشوند. عده‌ای می‌گویند انشاءالله بزرگ شده خواهی فهمید، برخی دیگر جواب‌های سطحی و غیر صحیح داده از آنها می‌گذرند و برخی دیگر از پدران می‌گویند چقدر حرف میزنی خسته شدم کمی راحت‌تر بگذار، آدم که اینقدر سؤال نمی‌کند.

کودکان در سن معینی سعی میکنند با لمس کردن اشیاء به ماهیت آن‌ها پی برده آن اشیاء را شناسائی کنند. در فرصت‌های بعدی که به توان سخن گفتن دست می‌یابند میکوشند این

باکمی دقت و مطالعه آشکار می‌گردد که سؤالات کودکان یک واقعیت طبیعی بوده و برای کودکان نقش حیاتی دارد؛ زیرا این سؤال کردن‌ها همانند لمس کردن اشیاء و لوازم است

و درک کردن است. از این گذشته خداوند در وجود انسان غریزه کنجاوی را قرار داده که کودک طبق آن غریزه برای وصول به شناخت خود و جهان هستی و دائماً در حال سؤال کردن است .

علاوه بر این تمام ابتکارات و اختراعات بشری از روحیه کنجاوی و عشق به شناسائی ها بوجود آمده است بشر اول سؤال میکند پس از آن انسان را در کره ماه پیاده می سازد .



یکی از اشتباهات بزرگ پدران و مادران اینست که هنوز باین واقعیت مهم و اساسی پی نبرده‌اند که کودک با این سؤال کردن ها می خواهد خود را بشناخت نظام آفرینش نزدیک تر سازد و سستی و بی تفاوتی در امر پاسخ دادن ها مبارزه و مقاومت در امر شناخت و بینش کودکان است. تنها عده اندکی از پدران و مادران هستند که متوجه اهمیت موضوع شده سعی می کنند با حوصله و بردباری پاسخهایی

شناسائی را بوسیله سؤال کردن ها انجام دهند .

لذا می پرسند مادران اینکه در آسمان می درخشد چیست ؟ مادران پدرم کجا می رود ؟ اداره کجاست ؟ چرا باداره می رود ؟ مادران خدا کجاست ؟ چرا خدا دیده نمی شود ؟ چرا خدا بخانه ما نمی آید ؟ و از این قبیل سئوالات .

بایک نظر بدست می آید که کودک قصدش از این سؤال کردن ها فهمیدن و شناسائی





سئوالات آنان پاسخ داده نمیشد هرگز نمی توانستند در بزرگسالی اینچنین باشند .

نکته‌ای که از ذکر این مقدمات بدست آمد اینست که سئوال کودکان را مهم تلقی کرده خود را آماده پاسخگویی سازیم. همه میدانیم که برخی از سئوالات کودکان را بزرگترها هم قادر به پاسخگویی نیستند. در چنین مواردی با کمال شهامت به ندانستن پاسخ سئوال اعتراف کرده بآنها بگوئیم به بزرگترها فرصت دهند تا به پاسخ صحیح دست یابند یا لاقلاً آنان را راهنمایی کنیم که از افرادی که پاسخگویی دارند سئوال کنند بعنوان مثال از پدر بزرگ این موضوع را سئوال کنند .

موضوعی که حتماً " پدران و مادران حتی معلمان و مربیان نیز باید بآن توجه داشته باشند این نکته است که کودکان کوچک ما ذهن و فکر شان ساده و روان است هنوز به اصطلاحات علمی آشنائی ندارند. از این گذشته قدرت تجزیه و تحلیل آنان نیز بسیار ابتدائی است. لذا یکی از نکات ظریف و دقیق اینست که بزرگترها در پاسخگویی به سئوالات کودکان سعی کنند بازبان کودکانه بآنان سخن بگویند .

در روایات اسلامی آمده است که همه پیامبران خدا موظف بوده‌اند با همه انسان ها از عالم و جاهل و شهری و روستائی بزبان خود آنان سخن بگویند. روی این اصل پدرها و مادرها باید خود را تنزل داده در سطح فهم و درک کودکان بآنان صحبت کنند. اینکار بسیار مهم و اساسی بوده و یک نوع هنر است که انسانها باید دارای آن بوده بتوانند در ارتباط

برای سئوالات کودکان فراهم آورند. بقیه پدران و مادران که با بی تفاوتی و سهل انگاری از پاسخ دادن ها میگذرند بزرگترین ضررورزیان را از نظر فکری متوجه کودکان خود میسازند . زیرا کودک وقتی در سئوال کردن های خود به پاسخ های قانع کننده دست رسی نمیابد بتدریج روحیه سئوال کردن در او کشته خواهد شد اینکار برابر با سرکوب ساختن غریزه شناخت و درک کودکان است . بدیهی است وقتئسی غریزه‌های مطابق واقع در مرحله ابتدائی خود ارضاء نگردد آن غریزه بتدریج روبرو خاموشی خواهد گذاشت. اینگونه کودکان بعدها هم دیگر قادر بسئوال کردن نخواهند بود. علاوه براین قدرت سخن گفتن و احقاق حق کردن نیز در آنان از بین خواهد رفت . پرواضح است که تمسخر و استهزاء و در مواردی هم تنبیدی و عصبانیت پدران و مادران همه دست بیکدیگر داده کودک را از سئوال کردن ها باز خواهد داشت. باید با کمال صراحت اعتراف کنیم که در جوامع عقب نگه داشته شده روحیه سئوال کردن وجود ندارد، درحالی که در کشورهای متمدنی و متقدمین این روحیه در میان بزرگسالان نیز بچشم می‌خورد. بطوریکه در تمام مسائل اجتماعی دائماً " درحال سئوال کردن و انتقاد کردن می‌باشند و این یک واقعیت رشدی و فرهنگی است. زیرا انسان آزادکسی است که آنچه نمیداند بتواند بپرسد و اگر انتقاد و ایرادی بنظرش رسید با کمال قدرتمندی بتواند نظرات خود را عرضه کند .

ناگفته نماند که اگر در جامعه‌ای بزرگترها می‌توانند سئوالات خود را آزادانه مطرح کنند این توان و قدرتمندی معلول درست تربیت شدن دوره کودکی آنان است، زیرا اگر در کودکی

می توانند به روحيات آنان پی برده و شناسائی کنند . در ارتباط با سئوالات کودکان ، یکی از دوستان ما نقل می کرد : روزی فرزندم از من پرسید چرا امروز به بازار نرفته اید ؟ در پاسخش گفتم چون امروز روز وفات است . دوباره پرسید وفات یعنی چه ؟ باو گفتم که یک انسان شایسته ای از این دنیا رفته است و ما بسوک نشسته ایم . او دوباره پرسید آنکه از دنیا رفته است انسان خوبی بوده است یا بد ؟ اگر بد بوده که هیچ و اگر خوب بوده چرا ما در درگذشت او دچار ملال و ناراحتی میگردیم ؟ مگر او به بهشت جاویدان نرفته است ؟ پدر این کودک میگفت من بزحمت توانستم او را قانع سازم که علت تاثیر ما در ارتباط با خود او نیست بلکه ما در چنین روزی کمالات و درجات ارزنده او را بازگو کرده در پرتو این کار تلاش می کنیم که خود را در مسیر کمالات او قرار دهیم .

#### یک نکته تربیتی

بسیاری از پدران و مادران و معلمان میکوشند مشکلات را خود حل نمایند ولی عده کمی از ایشان برآنند خود پاسخگوی مشکلات نباشند بلکه آرام آرام از خود شاگردان و از خود فرزندان پاسخ سئوالات را دریافت دارند . این کار از نظر تربیتی بسیار مفید و سازنده است چون فرزندان بفکر و اندیشه خود تکیه کرده روحیه اعتمادشان زیادتیر خواهد شد ، در نتیجه بعدها سعی خواهند کرد که متکی بخود بوده مشکلات را خود حل نمایند .

با افراد گوناگون ، آنان را درک کرده با زبان خودشان با آنها سخن بگویند . بدیهی است کودک زبان خصوصی دارد چنانچه نوجوان و جوان هم دارای زبان خاصی هسته پدر و مادرهای آگاه و روشن سعی میکنند با کودکان خود بزبان خود آنان سخن بگویند .

اساساً پدر و مادرهای آگاه و روشن برای تربیت خوب فرزندان خود باید بکوشند زمینه هائی را در محیط خانه فراهم آورند که کودکان را بسئوال کردن و دار سازند ، چه هر قدر روحیه سوال کردن در کودکان قوی تر گردد درک و بینش آنان گسترده خواهد شد .

و اینکار توسط قرآن مجید انجام شده است زیرا خداوند بطور دائم انسان ها را به تفکر کردن و اندیشه نمودن واداشته از آنها میخواهد که به بسیاری از مجهولات پاسخ دهند .

بهترین معلمان کسانی هستند که شاگردان را وادار سازند که با مشکلات و مجهولات برخورد کرده مجبور به سئوال کردن شوند . نکته ای که باز نباید از آن غفلت کرد اینست که خود سئوالات کودکان می تواند راهنمای خوبی برای شناخت و شناسائی کودکان باشد . بدون تردید همه ما در فرصت هائی با کودکان برخورد کرده ایم که از ما سئوالات بسیار پیچیده و عمیقی را کرده اند که خود ما دچار شگفتی و تعجب شده ایم . بی شک سخن پخته و عمیق نمایانگر قدرت و توان فکری سئوال کننده است ، روی این اصل می توان ادعا کرد که یک نوع هم بستگی بین محتوای سئوالات و توان فکری و عقلی کودکان وجود دارد .

و عبارت دیگر پدران و مادران و معلمان و مربیان در پرتو سئوالات کودکان و دانش آموزان



## مقام معلم

آیت حق روشن از بیان معلم  
 کیست معلم چراغ و مسای انسان  
 باید روئید در بهار کلامش  
 کوه بلند است بزرگان محبت  
 دشمن جل است و یار دانش و فن  
 نعت معلم مر است در دل قهر آن  
 ای معلم پای خیز و ادب و ورز  
 حرمت عالم نگاه دار و معلم  
 بارش رحمت بس در دیاوریزد  
 نیت مقامی بلند تر ز تقاضا  
 ای معلم مقام علم گنبد ار  
 کیست گنبد چگونگی کشد و رنج ؟  
 نان معلم بود تمام شد اند  
 کمر کشد رنج نیت جای پیر  
 سوزد و سازد که تا به جمل بت سازد  
 سوزد تا خلق را بحق بسازد  
 درس جوادش برین که شب تنگ آمد  
 چون که به مستی داد درس معارف

نور خنداریزد از زبان معلم  
 دفتر حقیقت است داستان معلم  
 باید آموخت از زبان معلم  
 لطف و صفا و امد ارکان معلم  
 روح و مغز ز بوستان معلم  
 آیت یزدان بود نشان معلم  
 محضر قدس است آستان معلم  
 تا بد بد خالقت بکمان معلم  
 از دل با جسم مهربان معلم  
 نیت بجز حق کتابسان معلم  
 سوخت برای تو استخوان معلم  
 کیست نداند که چیت نان معلم  
 صبر و ظفر ریزه خور نان معلم  
 حرف خنداریزد از زبان معلم  
 بهت مردوی است بیمان معلم  
 این بود اسی دوت آلمان معلم  
 جبهه سپیکاری آلمان معلم  
 باد وجودش فدای جان معلم  
 از طبع خود نماند هیچ صدق مهربانی

معلم عزیز از زحماتی که شما برای من کشیدند باید تشکر کنم  
 شباهه من خواندن را نوشتن یاد باره آید.  
 وقتی بزرگ شوم سعی می کنم مثل شما آدم  
 مفیدی برای جامعه بشوم.

معلم مظهر زهد است و تقوی. معلم مظفر شمس است و کرامت. معلم پرورنده جسم و روان است  
 معلم هرباشترین هرباشان است. معلم نوره تابان است. معلم منبع بزم مجلس علم است.  
 شما در دوزخ راه است و سیر و حق است. ملت است ملت اسلام است و ما هم سیر الاله.

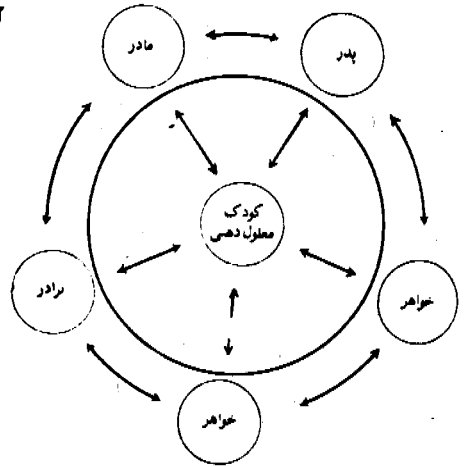
من بزرگوارم بیست و نه روزی و یکشنبه از خدایم تو چراغی در زندگی من هستی مانند این در علم  
 که در همه جا روشن است تا بگویم می باشد و این (این) را تو در علمت جان منم از این نور تو منم از این علم  
 ای که درین شب محمد سید که عادت تعداد است لایزال بر تو نشانی فاطمه اسوه زینب جانم است و این  
 را در دنیا فانی است تا بعد از تو منم از این عالمی کو چمن در این دنیا تا در آن کجاست نه است از این



وجود کودک معلول ذهنی اثرات  
عمیقی بر روی نحوه ارتباط یک  
افراد خانواده با هم و هریک از آنان  
با کودک معلول وارد می سازد و همین  
اثرات ناخوش آیند چنانچه به گونه‌ای  
منطقی و چاره جویانه قابلیت حل  
نیابد صایعات جبران ناپذیری بر روان  
والدین ، سایر نوباوگان خانواده و  
خصوصاً " خود طفل معلول باقی  
می گذارد .

عکس العمل والدین  
نسبت به معلولیت ذهنی فرزند

عباس داورش



معلول دهمی احساسی در حوز بحث است. بلکه درهمن رابطہ احساس پدر نسبت به مادر و سایر کودکان خانواده بر حالت وجود است. سایرین بر پس نحو بزرگ محاضر وجود این عامل مرکزی واحد ارتباط عاطفی حاضر است دیگران بی ناسد. بد لحاظ اهمیت اینکوسد ابراب است که عکس العمل والدین با وجود به میزان بدرس وضع به کوبه منطقی با به حدوی احساسی و غیر منطقی با سسته روبرو شدن اهمیت بردای بنیادی کند.

واکس همد والدین در مقابل معلولین دهمی نردسان نکسان است. ولی نظری می توان بدرت کد اکبرت تربی به افساق والدین استکود کودکان در مقابل معلولین دهمی نردسان به حوز واکسریا منسوب از خود بروز می دهند که نوع و سدران است عکس العظمی با با وجود به حسدهای احساسی آنها. زمان بروز واکس و... تا کد کد بر می یابد.

بسیاری از برادران و مادران استکود نردیدان خود را ناخذ امکان از برخوردار مسا دیگران مع نموده. با آنها کد بنواسد آنها را در محیطی دوراز سایرین نکدی دارند. کونی کودک آنها میلی به بیماری مسری است که در سایر ناسا بر آنها بر میلا خواهد کرد. اینجا این سنوال مطرح است که مگر به اینکمه ما و سایر افراد عادی در طی رسد ضمن برخوردار مقابل با محظردنگی را تحریر کرده به آمونحنهای خود لحظه به لحظه افروده ایم؟ دریک حس صورت حضور می توان با سرزوی کردن طفل بسررت و بزودی در او را اسطر دانست.

عامل هر کوبه فاهم و بدسرس با عدم تفاهم و نپسیدرفتن در اصل "والدین" خانواده می باشند. سایرین نوع عکس العملی که پدر و مادر در مقابل عقب ماندگی دهمی فرزندشان از خود بروز می دهند در ایجاد جوی مساعد هم برای خود کودک و هم برای سایر افراد خانواده نقش بسیار حساسی را ایفا می کند. مناسفانه در کشور ما تحقیقی در این زمینه به آنگونه که بتواند مبنای گفتگو در این مورد باشد صورت نگرفته است. ولذا مسای بحث در این مقاله اقتباس از نتایج تحقیقات و مندرجات کتب و مقالاتی است که در سایر جوامع در این زمینه منتشر گردیده است. البته حتی الامکان سعی برای گذاشته شده که در عین اینکه امانت در مطالب حفظ می گردد، موضوعات افساس شده به نحوی بیان گردد تا قابلیت انطباق با بافت اجتماعی ما را دارا باشد.

اگر ارتباط متقابل بین افراد خانواده را یک دایره در نظر آوریم، کودک معلول دهمی در مرکز این دایره، اثرگذارنده روی تمام ارتباط های بین افراد خانواده خواهد بود. بطور مثال: نه تنها احساس پدر نسبت به کودک

## زمانی کودک

بمنهایت رشد ذهنی بالقوه خود خواهد رسید که به او فرصت یادگیری از طریق تماس بسا ساین داده شود .

تأکید درجداسازی کودک معلول از اقوام همسایگان و نزدیکان کم کم موجب انزوا گزینی کل خانواده می گردد که این خود لطمات روحی جبران ناپذیری برای خانواده به همراه دارد . چه انسان اجتماعی است و برای اطفال نیازهای عاطفی و اجتماعی خود احتیاج به برخورد متقابل باهمنوعان خود دارد .

بمنظور تسهیل در بیان و بررسی عکس العمل والدین ، ابتدا بهتر است مثالهایی مورد تبیین قرار گرفته ، سپس شرح خصوصیات کلی آنان پرداخته شود .

### مورداول خانواده پذیرنده "ناهید"

این مورد نمایانگر برخی واکنشهای مثبت و سازنده والدینی است که مسائل کودک خود را کاملاً درک کرده و پذیرفته اند . "ناهید" که یک عقب مانده ذهنی متوسط است ، ۱۰ ساله می باشد . او بطور روزانه بیک مدرسه کودکان استثنائی که مخصوص کودکان معلول می باشد می رود . در آغاز سن مدرسه ای در دبستان کودکان عادی ثبت نام گردید . ولی در همان اوائل ، معلم کلاس اول ناهید مشاهده کرد که او پیشرفت لازم را در کلاس ندارد . با آنکه از طرف مقامات مدرسه برای ناهید کلاس تعیین شده بود او را جهت ارزشیابی نزدیک روانشناس فرستادند . آزمایشات روانشناسی مشخص کرد که ناهید واجد هوش کلامی ۶۶ و هوش عملی ۷۱ است و نتیجه کلی ۶۸ را در تست "وکسلر" فرم کودکان بدست آورد . با آزمون "استانفورد-بینه ( فرم ) " هوش ناهید ۶۹ بدست آمد . روانشناس براساس بررسی مصاحبه های انجام شده ، تاریخچه زندگی و انجام آزمونهای "فراکن" پذیرفت که مشکل ناهید ناشی از هیچگونه اختلال عاطفی پیچیده ای نیست بنابراین به این نتیجه رسید که حاصل آزمونهای هوشی دارای اعتبار می باشند و اشکال ناهید ضعف قوای ذهنی اوست .

نتایج تست ها بطور دقیق با تشریح جزئیات باوالدین و مسئولین مدرسه و معلم ناهید در میان گذاشته شد . و بدنبال این جلسات قرار بر این شد که او از کلاسهای ویژه استفاده کند . از آنجا که هیچ امکانی جهت پیاده کردن برنامه



دارم .

مادر ناهید میزان عقب‌ماندگی دخترش را کاملاً پذیرفت . اودرک کرد که دخترش دارای محدودیت‌های بسیاری است ، اما در عین حال واجد استعدادهایی نیز می باشد . مادر می گوید :

من احساس می کنم که این وظیفه من است که بینم تمام توانائی های بالقوه ناهید در نهایت امکاناتشان رشد و پرورش یابند . در عین حال من نمی خواهم او را در انجام کارهایی که نمی تواند انجام دهد تحت فشار قراردهم . در منزل ناهید تشویق می شود که با آزادی به مهمانان ملحق شود و در کلیه فعالیت های فامیلی مشارکت داشته باشد . البته این فعالیت ها الزاماً با تمام توانائی های ناهید تنظیم نشده اند .

مثلاً او همیشه در تعطیلات فامیلی ، بیرون رفتن ها و برنامه های تفریحی شرکت می کند . ناهید تا آنجا که امکان دارد ، درست همان کارهایی را که سایر اعضای خانواده انجام می دهند انجام می دهد و سعی می شود که او را بعنوان یک فرد مستقل با کلیه حقوق فردی مورد نظر قرار دهند .

پدر ناهید قادر گردیده که طرق مختلف واکنش های عاطفی خود را در مواجه شدن با عقب ماندگی دخترش درک کند . او می گوید :  
من اوقات بسیار دشواری را در این زمینه گذرانیده ام . در موارد بسیار زیادی رفتارهای ناهید را به نحوی دیگر مورد قضاوت قرار داده ام که حقیقتاً نمی باید این کار را می کردم .

تحصیلی مخصوص در مدرسه معمولی که ناهید به آنجامی رفت وجود نداشت ، بنا به پیشنهاد روانشناس مدرسه کودکان استثنائی که می توانست برنامه تحصیلی خاص را با در نظر گرفتن احتیاجات منحصر بفرد ناهید پیاده کند توصیه شد .

والدین ناهید ابراز علاقه نمودند که کار مشاوره با روانشناس را همچنان ادامه دهند بخصوص مادر که احساس می کرد نیاز به اطلاعات بیشتر در جهت کمک به دخترش دارد . او می گفت :

من احساس می کنم که می خواهم همه کاری برای ناهید انجام دهم . من می دانم که اگر فرصت دهم دخترم می تواند بسیاری از کارها را خودش انجام دهد ، بنابراین من ملزم هستم بسیار دقیق و مراقب باشم که در انجام کارها زیاد دخالت نکنم تا او بتواند خود از طریق اشتباه کردن امور مربوط به خود را یاد بگیرد .

مادر اضافه می کند که احساس تاسف شدیدی برای خودش و ناهید هردو دارد و این موجب می گردد که او احساس کند که لازم است ناهید را لای پنبه بزرگ کند :

من می دانم که او را بچه ننه بار می آورم و بیش از حد به او توجه نشان می دهم . در عین حال می دانم که این کار صحیح نیست ، زیرا نه برای من خوب است و نه برای ناهید و نه برای خواهر و برادرش . البته من عاشق دخترم هستم و خوشحالی او برای من بسیار اهمیت دارد ، اما با وجود این من فکر می کنم که باید او را به همان شکلی که بقیه بچه ها را دوست دارم دوست داشته باشم و برای اینکار من احتیاج به راهنمایی و مساعدت فکری بیشتر





شده بود، ولی درک می‌کردیم که ما هم حق زندگی کردن داریم و گوشه‌گیری و خانه نشینی به برای ما خوبست نه برای ناهید و نه برای سایر کودکان.

والدین هر دو نسبت به آینده ناهید خوشبین هستند اما این موضوع را نیز پذیرفته‌اند که قادر به حل‌کننده مشکلاتی که در آینده ممکن است بوجود بیاید نخواهند بود، چنان که پدر ناهید می‌گوید:

من راجع به اینکه آینده ناهید به چه صورت خواهد بود همیشه فکر می‌کنم، در ابتدا احساس می‌کردم که هیچ آمدنی وجود ندارد، اما حالا می‌فهمم که ناهید قادر خواهد بود کارهای سودمند بسیاری انجام دهد و شانس زیادی نیز برای ازدواج او وجود دارد. در گذشته من شش‌های بسیار سارس‌دار مانده و با نگرانی به آینده ناهید می‌اندیشیدم اما حالا می‌فهمم که آسپاه بوده. در حال حاضر من و همسر من باید بیشتر ب فکر کارهایی باشیم که می‌توانیم برای ناهید انجام دهیم، و آنچه پیش می‌آید قبول کنیم. وظیفه ما باید حتی الامکان ارائه بهترین برنامه ممکن همراه با مراقبت از ناهید باشد، تا بدین ترتیب او بتواند در آینده روی پای خود بایستد.

مایل بودم ناهید در آینده تحصیلات عالی داشته باشد. البته هنوز هم چنین احساسی را بطور ضعیف دارم، ولی می‌دانم که حتی گذراندن دبیرستان برای او غیر ممکن می‌باشد. هر چند کارهای بسیاری وجود دارند که می‌تواند انجام دهد، اما برانم بسیار سخت بود که طرز تفکری که در مورد ناهید در ابتدا در ذهن داشتم بطور کامل فراموش کنم و کنار بگذارم. اسنطور بنظر می‌رسد که ما ناگزیریم ناهید را

او می‌گوید:

در بسیاری از مواقع که او کار اسباب‌های انجام می‌داد من آنرا نادیده می‌گرفتم در حالیکه می‌تواند حتماً آنرا را صحیح می‌کردم. بطور مثال، ناهید کوهکرس کاری در خانه انجام نمی‌داد، فقط به اس دلیل که من عمیقاً برای او احساس باسف می‌کردم و نگرانی می‌کردم که او سواندکاری انجام دهد. اما حالا او خودش وسایلش را منظم می‌کند و مادرش در سنی طریبا و کارهای حاد کند می‌دهد. او در حال حاضر به سبک خود کاری از کارهای ما را انجام می‌دهد و می‌داند که چه کارهایی از او انتظار می‌رود. من هم سعی می‌کنم بخصوصاً موارد خاصی را از او بخواهم که انجام دهد.

پدر ناهید محدودیت‌های ذهنی دخترش را می‌سازد. سایر اس نادید سرب می‌دادند چیزهایی از او خواست می‌شود و از او انتظار حدکارهایی می‌رود و حدتوانی را با احتیاطی را باید رعایت کند.

والدین ناهید در برنامه‌های اجتماعی و میزمانی‌های همسایگان شرکت می‌کنند و در مواردی که می‌توانی صرفاً مخصوص بزرگراه‌هاست از وجود دختر همسایه جهت نادن نا ناهید و دیگر بچه‌ها استفاده می‌کند. اوائل برای انجام اسکار بسیار همچان زدد و دیوانس بودید. آنها اظهار می‌دارند که در ابتدای نرسیدید کودکان را در منزل گذاشتند و خود بیرون بروند، بدین جهت کم کم از دوستان فاصله می‌گرفتند:

ماها کم کم بصورت گونه گران اجتماع درمی‌آمدم و زندگمان بسیار ساده و خالی

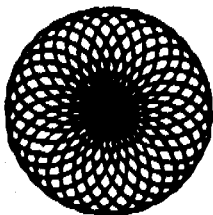
ناهد در پیش گرفته شده است و از او انتظار می رود که بصورت یکی از اعضای خانواده رفتار نماید. او مسئول انجام بسیاری از کارهای منزل می باشد. در اینجا لازم به تذکر است که والدین ناهید نسبت به روابط اجتماعی شان جدان مضطرب نبوده، ناتوانی او را بعنوان یک عامل مزاحم در روابط اجتماعی خود بحساب نمی آورند. آنها با آزادی کامل در فعالیت های اجتماعی شرکت می کنند و با خاطری آسوده ناهید را با دختر همسایه که بعنوان بر سرار با اومی ماند تنها می گذارند. والدین درک کرده اند که آنها نیز بعنوان انسان ( یک زن و سوهر) دارای احساسات و وظایفی نسبت بیکدیگر می باشند. آنها بجای اینکه توجه زیاد به آینده مبهم و دور او داشته باشند سعی می کنند که مسائل و مشکلات لحظهای او را حل نمایند. هر چند که نسبت به دوران بزرگسالی ناهید بر می اندیشند، اما نه بش از اندازه. بلکه بیشتر و مقدمنا" به مسائل و مشکلات روزمره او در زمینه رشد و سازگاری توجه دارند. آنها درک می کنند که توجه کافی به این مسائل در امست آینده دخترشان نیز بسیار موثر است. ناهید حقیقتا" خوش شناس است. در مورد او والدین بسیار سطقی و همدار بوده، توانائی سازش با مشکلات را داشته و هیچ نوع مشکل عاطفی خاصی را ایجاد نمی کنند.

همانطور که هست دوست داشته باشیم، نه آنکه احمقانه به سعی در تصور کردن آنچه که او هرگز نمی تواند باشد ادامه دهیم.

در مورد ناهید، مادر یک بینش روشن از طبیعت عقب ماندگی او دارد و قادر است راهنمایی هایی را که در رفع مشکلات پیچیده ای که با آن دست به گریبان است به او می شود بپذیرد. مادر کاملاً مطلع است که ناهید دچار ناتوانی هایی بسیار شدید می باشد ولی در عوض می داند که قابلیت هایی را نیز داراست. میزان بینش و احساس مادر با در نظر گرفتن بسوع رفتارش بسیار قابل ملاحظه است. او احساس می کند که مایل به خدمت به ناهید است بنابراین حتی الامکان سعی می کند که او را از هرگونه آزار روانی و جسمی دور نگذارد. ضمناً دریافته است که حمایت بیش از اندازه از ناهید بیجوجه برای او سودمند نبوده حتی می تواند عاملی مضر برای بلوغ عاطفی و ذهنی وی بشمار رود.

والدین ناهید او را بطور کامل بعنوان یک فرد با تمام حقوقش پذیرفته اند و توانسته اند که او را بعنوان یکی از اعضای واقعی خانواده بحساب آورند. آنها از اینکه او دچار ضعف عقلانی است احساس خجالت نمی کنند، بلکه او را تشویق می نمایند تا در کلیه فعالیت های خانوادگی شرکت داشته باشد.

به ناهید اجازه داده نمی شود تا هر طور دلش بخواهد رفتار کند، حتی درست مسایه سایر بچه های خانواده دارای محدودیت هایی است، و بخاطر احساس ناسف یا دلسوزی با گناه هیچگونه ارفاق خصوصی نسبت به او نمی شود. یک نوع رفتار واقع گرایانه با



# أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ بَعْدَ الصَّلَاةِ إِدْخَالُ السِّرِّ وَرَفِيَّةُ قَلْبِ الْمُؤْمِنِ

برترین عمل بعد از نماز، شاد ساختن دل مؤمن است

## احادیث و روایات

سودمندترین آنان نسبت ب مردم است .  
یکی از اموری که اسلام بآن اهمیت فراوان داده است مشکل‌گشایی از برادران دینی است . از محتوای برخی از روایات استفاده می شود که انجام اینکار نزد پروردگار متعال مورد توجه خاص قرار دارد و در ارتباط با عبادات دیگر همانند عمل حج و غیره مقدم تر و پراهمیت تر می باشد .

امام صادق علیه السلام میفرماید :

لَئِنْ أَمَشِي فِي حَاجَةِ أَخٍ مُسْلِمٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أُعْتِقَ الْفَسَقَ

اگر برای برطرف کردن مشکل و حاجت برادر دینی خود قدمی بردارم اینکار نزد من از آزادسازی هزار بنده محبوب تر است .

پیامبر بزرگوار میفرمود هرکه مومنی را شاد کند همانا مرا شاد ساخته است و هرکه مرا شاد سازد همانا خدا را شاد ساخته است .

نکته‌ای که نباید از آن غفلت کرد اینست که بسیاری از مردم ادخال‌السرور را بمعنای شوخی کردن و افراد مومن را به نشاط و انبساط وارد کردن است . بلی اگر کسی واقعا " دل مومنی را شاد گرداند درحقیقت

در کتاب سفینه البحار اینطور می نویسد : در روز قیامت وقتی مرد مومنی از قبر خارج میگردد ناگهان در برابر خود موجودی نورانی را مشاهده می کند این موجود نورانی مرد مومن را در تمام گذرگاه ها و عقبه ها راهنمایی کرده در برخورد با عوامل وحشتناک او را یاری داده بآرامش دعوت می نماید . مرد مومن بهمراه آن موجود نورانی از همه دشواریها گذشته خود را بدیوان محاسبات پروردگار میرساند در این موقع خیلی فشرده و آسان از او محاسبه بعمل آمده باو گفته می شود که بسوی بهشت برو حرکت کند . در این موقع مرد مومن رو بآن موجود نورانی کرده از او می پرسد که شما از کجا آمده و برای چه این همه بمن مهر و لطف ابراز داشتی ؟ درپاسخ آن موجود روحانی می گوید ، من همان شادمانی ها و نشاط هائی هستم که تو در دنیا بدل انسان ها فرو ریخته بودی . امروز دستور یافتیم که در تمام مراحل در خدمت تو بسوده از حريم تو پاسداری نمایم .

در برخی از روایات چنین آمده است که برترین مردم کسی است که نفع وجودی او بخلق الله بیشتر عاید گردد . خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، برترین مردم

سرور و شادی‌ها را به لطف و عنایت تبدیل ساخته همه آنها را بعنوان ذخیره جمع مینماید. و در آنها هنگام که دشواری و گرفتاری متوجه تو گردد بلافاصله همه آن الطاف و عنایات الهی بسوی تو سرازیر خواهد شد. چنانچه آب از بلندی بسوی یائین سرازیر میگردد از این عبارت این نکته آشکار میگردد که انسان نیکو کار در پرتو نیکوکاریش در عین اینکه پیش‌بروردگار ارزش و بهاء دارد اساساً "درزندگی دنیا هرگز به بن بست نخواهد رسید زیرا بر اساس کنش و واکنش و عمل و عکس‌العمل هم آن نیکی‌ها و خوبی‌ها خود او بازگشت کرده و درهای بسته برویش باز خواهد شد.

امام محمد باقر علیه السلام فرمود:

قَالَ تَسْمُ الرَّجُلَ فِي وَجْهِهِ حَسَنَةٌ، وَصَفِيهِ  
الْقَدَى مِنْهُ حَسَنَةٌ وَمَا عْبَدَ اللَّهَ بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيْ اللَّهِ  
مَنْ أَدْخَلَ السُّرُورَ عَلَى الْمُؤْمِنِ

فرمود تبسم مرد بچهره برادر دینی و برطرف کردن مشکل وی حسنه حساب می‌گردد. و پروردگار هرگز بعملی محبوبتر از ادخال سرور بر مومن — مورد عبادت قرار نگرفته است.

ناگفته نماند که ادخال السرور نباید تنها در انحصار کمک‌های مادی و برطرف ساختن دشواری‌های مادی قرار گیرد بلکه با دقت و تعمق بدست می‌آید که راهنمایی و ارشاد مسلمانان عالی‌ترین مصداق ادخال سرور در دل مومنان است زیرا ارشاد آنان در مسیر مصالح‌شان اهمیت بیشتری دارد.

امام جعفر صادق علیه السلام میفرمود: عَلَيْكَ  
بِالنَّمِيحِ عَلَيْهِ فِي خَلْقِهِ فَلَنْ تَلْقَاهُ بِعَمَلٍ  
أَفْضَلَ مِنْهُ، تلاش کن خلق خدا را بسوی مصالحشان راهنمایی کنی چه هرگز خدا را بعملی پر فضیلت‌تر از اینکار دیدار نخواهی کرد.



اینکار نیز بمصداق شاد ساختن دل مومنین خواهد بود. چنانچه در خلال روایات آمده است که تبسم کردن درچهره مرد با ایمان حسنه بشمار می‌آید. ولی ناگفته نماند که بسیاری از شوخی‌های افراد جنبه توهین و تحقیر داشته و شوخی‌کننده در پرتو شوخی کردن‌ها قصد دارد دیگری را کوبیده کمبودهای خود را تدارک نماید و نیز در مواردی عقده‌های خود را خالی کند.

لذا اعتقاد ما اینست که منظور از شاد ساختن دل مومن دستگیری از او و کمک کردن با او و برطرف کردن گرفتاری‌های اوست و درحقیقت انجام این گونه کارهاست که واقعا "دل آدمی را شاد و مسرور میگرداند و الا نشاط و خرمی در پرتو شوخی کردن‌ها عمرش یک لحظه بیش نیست. چه پس از گذشت لحظاتی دوباره آثار افسردگی و ملال درچهره‌اش آشکار خواهد شد.

پس منظور از فرمایش رسول خدا (ص) که فرمود: **إِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَيَّ اللَّهُ إِدْخَالَ السُّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ** همانا رفع گرفتاری و کمک رساندن با افراد مومن است.

امام حسن مجتبی علیه السلام مشغول انجام دادن طواف خانه خدا بود مردی از مسلمانان خدمت آنحضرت عرضکرد که محبت فرموده همسراه من تشریف بیاورید تا مشکل مراحل فرمائید. آنحضرت بلافاصله همراه آن مرد حرکت میکند تا مشکل او را برطرف سازد برخی از افراد انتقاد کرده می‌گویند چرا طواف خانه خدا را بهم زده دنبال آن مرد حرکت کردید؟ آنحضرت فرمود من برای برطرف کردن مشکل مرد مسلمانی روانه شدم که نزد پروردگار بمیبار اهمیت دارد. علی علیه السلام در فرازی بکمیل میفرماید تا آنجا که قدرت و توان داری در انجام مشکلات مسلمانان قیام کرده اهتمام بویز زیرا هرگاه قلبی از شادی و نشاط لبریز و ملو گردد خداوند همه این



پیشگاه علوم انسانی و  
رتال جامع علوم

پیکرو

مواردی که کمروئی اطفال را تشدید میکند .

۱- کمروئی مادر و پدر ، همراه با این عقیده که " این یک بیماری خانوادگی است " . این نقصیه ارثی نیست بلکه یک وضع عیب ناکی است مکتسب از مجاورت مادر و پدری که خود گرفتار کمروئی و از آن در رنجند . همینکه یک آدم کمرو اطمینان پیدا کرد که این عیب او موروثی است ، دیگر در جستجوی علاج درد خود نیست . اگر برعکس خیال کند که این فقط یک عادت زشت است ، خواهد توانست در بیرون آمدن از این وضع ناگوار و مکروه کوشش نماید . طبیعی است که اگر بزرگها در زندگی بادیگران ، یا ایجاد رابطه جدید یا تشویش از روابط اجتماعی مشکلاتی دارند ، این مشکلات برای بچه ها سرمشق شده و از آن پیروی خواهند کرد . گاهی والدین کمرو با حرف فرزندان خود را تشویق به انجام کاری می کنند که خودشان شجاعت دست زدن به آن را ندارند . قطعی است که این تشویق بی نتیجه خواهد بود .

۲- ترس از بیماریها ، حوادث ، رفتار بد ، بازیهای خشن و غیره ، بچه را از جهش بسوی دیگران جلوگیری میکند .

بعضی از مادرهای ترسو ، به بهانه جلوگیری از حادثه ، بانگاهداشتن فرزند پیش خود احساس آرامش نسبی می کنند . آنها این کار را برای پرهیز از تشویش و اضطراب میکنند ، آنها بچه خود را برای خودشان نگاه میدارند . اما با این کار آنها بطور فاحشی رشد فرزند خود و کسب احساسات اجتماعی او را مختل می کنند .

وقتی بچه صدای فریاد مادرش را هنگامیکه دور از او مشغول دویدن است میشنود ، و دارای روح مقاومت محکمی هم نیست خود را به انتخاب بازیهای عاقلانه تر راضی می کند . اینجاست که حس عدم اعتماد در او میروید و با خود فکر میکند : در صورتیکه بزرگها که آنقدر چیزدان هستند بترسند ، من هم بطریق اولی باید بترسم و بیش از آنها بدبین باشم .

آنوقت بچه در تمام حوادث و مخاطراتی که دنیا و موجودات دیگر بوجود میآورند با ترس روبرو میشود . او از ترس یا بطرف مادرش یا یک آدم بزرگ دیگر فرار میکند . او نمیتواند تنها در یک نمایشنامه بازی کند . برای انجام تکالیف دبستانی ، اگر هم شاگرد خوبی باشد و محتاج کمک عملی کسی نباشد باز هم می خواهد مادرش پیشش باشد . اگر شب هنگام خوابیدن تنها یا دور از بزرگها باشد احساس ناراحتی و ملال می کند ،

بسیاری از مادرها از اینکه وجودشان آنقدر برای فرزندانشان ضروری است احساس خشنودی می کنند . گاهی این مادرها شکایت دارند که بچه ها مزاحم کارشان میشوند و هیچ کاری نمیتوانند بکنند بی آنکه آنها صدایشان کنند . اما چه یکه خوردنی و چه خشم و بیزاری نشان خواهند داد اگر کسی صلاح اندیشی کند که " بگذارید بچه قدری دوزخ شما زندگی کند " در جواب خواهند گفت " طفلک نمیتواند تحمل کند " در صورتیکه این خود شانند که نمیتوانند چنین کنند .

۳- جاه طلبی یا خود پسندی .

والدین زیاد جاه طلب از فرزند خود انتظار کارهای درخشان دارند خواه خودشان اهل چنین کارهائی باشند ، خواه پس از یک شکست

#### ۴- تغییرات در خانواده

غالبا" یک بچه بعد از تولد یک برادریاخواهر کوچک ، کمرو و خجول میشود . در این هنگام بچه ارشد احساس عقب نشینی عاطفی کرده و باین سبب خلق و خویش تغییر میکند . و بسا کمروئی و خجولی واکنش نشان میدهد . و سعی میکند تا بدین وسیله مامانی را که ظاهرا" دیگر بفکر او نیست ، بخود جلب نماید .

موقعیت و مقام بچه در خانواده گاهی سبب کمروئی میشود . لایلا کوچکترین پنج بچه است علاوه بر مادر، هریک از دیگران گاه و بیگاه باو میپردازند : خواهران بزرگتر برای عروسک بازی باو ، برادرها ، برای اینکه گلوله بازی یا بازی دیگری باو یاد دهند . ورود بگلاس برای او آغاز مشکلات بوده است . او که در خانه همه را با فکرها و کارهای زیر کانه" خود سرگرم میکسرد نمیتواند آنجا ساکت و آرام بماند . نسبت بهمه چیز بی تفاوت گردیده و خود را کمروو بدبخت حس میکند . دوباره بزرگترها بهانه پیدا میکنند تا باو بپردازند : بعضی او را از کاربردش سرزنش میکنند ، دیگران سعی میکنند او را بکار وادارند . لایلا عادت ندارد بسه تنهائی کار کند زیرا همیشه یک بزرگتری بوده که باو کمک کند .

در خانواده های دیگر برعکس ، بعضی بچه های کمرو با کمک بزرگترها کم کم جرئت و شهامت تنها کار کردن را بدست میآورند .

#### ۵- عیب جوئی و تمسخر

بچه ای که بخود اطمینان ندارد در جستجوی تاءبید و تصدیق است تا در کار خود ثبات و پایداری کسب کند . اگر در چشم اطرافیان خود اثری از عیب جوئی یا تمسخر ببیند کار را ترک میکند . از اینها گذشته ، او بیم دارد که مورد

شخصی خواسته باشند جاه طلبی شکست خورده را توسط او بازگردانند .

بچه سست و مایوس میشود ، و در عزت نفس خویش رنج میبرد و " کمرو ، میشود ، باین معنی که بیشتر دوست دارد سکوت کند و دست از پا خطا نکند تا اینکه ناکام شود . او از این امکانات خود مشکوک است در حالیکه میخواهد برای جلب رضایت والدینش ، تمام سعی و کوشش خود را بکار برد .

یکی از انواع جاه طلبی والدین اینست که طفل خود را جلو بیاندارند تا مورد تعریف و ستایش قرار گیرد و این سبب میشود که او بزودی از مردم متنفر شود .

بچه بیچاره ای که باید یک داستان منظوم را از حفظ بخواند یا شعر کوتاهی را برای خوشایند مامانش بخواند ، بزودی ذوق اجتماعی را از دست میدهد .

از بس آن دختر کوچک را در خانه مورد عشق و ستایش قرار میدهند ، او خیال میکند همه مردم متوجه او هستند . و اگر هیچ کس توجهی باونکرد احساس کمبود میکند . با این اشتغال ذهن ، در زنگ تفریح در گوشه حیاط دبستان تنها ایستاده از خود میپرسد آیا در باره او چه فکر میکنند یا چه کار بدی از او سر زده است؟ یقینا" در خانه نزد مادرش که مایه اطمینان و پشت گرمی او است و همواره تعریف و تمجید یا ملامت هائی که انتظارش را دارد از او میکند خوشتر است . او لازم است بداند که نمیتواند مورد پسند و خوش آیند همه مردم باشد ، اما این دانستن مستلزم یک کار آموزی دراز مدت است ، زیرا عزت نفسش که در وضع خانوادگی تحریک شده باسانی ارضا نخواهد شد .

تمسخر واقع شود و نمیتواند استهزا را تحمل کند

هرچه بیشتر به ناشیگری و کمروئیش بخندند بیشتر دست و پای خود راگم کرده و خجالت خواهد کشید .

### وسائل درمان کمرو

دربرابر یک بچه کمرو ، مانند هر بچه ناراحت ، مستقما" به نشانه‌های کمروئی حمله کردن بیهوده است . حتی اگر بچه کمرو به نیروی اراده یا با مداوا موفق شود که کمتر خجالت بکشد و سرخ شود ، یا بتواند روشن تر حرف بزند بازهم از کمروئی خود رنج میبرد . درحقیقت نشانه" کمروئی علامت خارجی یک اختلال ریشه‌دار نیست . این کمروئی ، وقتی که بچه اعتماد و اطمینان خود را بدست آورد خود بخود نابود میشود .

دریک کمرو ، بطوریکه دیدهایم ، نشانه غالبا" یک ضرورت و احتیاجی است برای

### پرکاری والدین

بعضی از پدرها و مادرها چنان پرکارند که مجال و مهلت فعالیت به بچه نمیدهند . بی صبریشان که گاهی هم موجه است مانع کار او شده و بیش از اینکسه بتواند اراده" خود را ، عملی کند او را از کار باز میدارد .

و همین شتاب آنها او را از فعالیت انداخته و کمرو میکند . این روشهای گوناگون خانواده بچه را مانع میشود که اعتماد به نفس پیدا کند و احساس کمتری و زبونی او را تقویت کرده و بیشتر او را دروهم و هراس فرومیبرد .

اگر برای والدین ترتیب دقیقی که در کمروئی نافذ و موثر باشد تشریح شود ، میتوان امیدوار بود که قدمی در راه بهبود و علاج این نقیصه برداشته شده است . اما باید بچه را از طرق مستقیم تری نیز کمک کرد . پس از آنکسه مواردی را که باید از آن اجتناب کرد دیدیم ببینیم چه کارهایی هستند که باید بکنیم .







# میوه تربیت

نمونهٔ تربیت شدهٔ ما کسی است که با منتهای قدرت در جهان واقع زندگی میکند و درعین حال کوشش دارد ایده‌آلها را تحقق بخشد و به صورت واقعیت درآورد

محمد قطب

اندازه انسان است که قدرت محبت نسبت به دیگران را دارد: "هیچکس از شما ایمان

محبت، قدرت بر محبت کردن، از نشانیهای بارز انسان صالح مومن است. بلکه مومن بدان

نیاورده است مگر اینکه همان را برای برادرش دوست داشته باشد که برای خودش دارد. ۱  
 محبت خالصی که نه چشم انتظار پاداشی دارد و نه تشکر، و نه هدفش از آن، کسب چیزی است. محبت به خاطر خدا و در راه خدا است.  
 عظمت نفسانی از درون، و غنای نفسی لبریز از محبت مردم و عطا بخش. زیرا از چنان منبع بزرگی سرچشمه می گیرد که تمام شدنش نیست. سرچشمه مملو و فیاض محبت الهی.  
 علامت محبتش به مردم اینست که برای مردم خیر و خوبی می خواهد و آنانرا به خیر و نیکی دعوت می کند. برای این طبق صفات و نشانیهای همیشگی امر به معروف و نهی از منکر می کند که دوست دارد آنان را به راه راست هدایت کند و خیر و نیکی را برایشان خواستار است. نه برای اینست که بر آنان تسلط پیدا کند و یا به راهی سوقشان دهد که از او اطاعت کنند.

شخص مومن صالح صاحب مروت و جوانمردی است که از دردهای مردم متأثر شده به کمکشان می شتابد، روزی و مؤونه به آنان می دهد و تا می تواند مال و کوشش خود را در راه مردم مصرف می کند: "و مال دوست داشتنی و مورد استفاده خود را به خویشان و یتیمان و مسکینان و رهگذران نیازمند و گدایان می دهد" ۲

متناسب به کار می اندازد، هماهنگی در زندگیش ایجاد شده همه بهره های خود را به مقدار کافی و وافی از زندگی می برد.

بایک جهش و تحریک ناگهانی به جلو نمسی رود و اقدام به کاری نمی کند، چنان متوازن و متعادل است که عقلش او را به جلو می راند. چنان به همه جنبه های زندگیش به تناسب و اندازه معین رسیده است که در همه امور هماهنگی ایجاد کرده در برج عاجی و نفوذ ناپذیر و دژ محصور افکار و احلامش خود را محصور نمی کند که واقعیات را ترک کند، زیرا نیروی حیاتی او را بیدار و نسبت به واقعیات زندگی هوشیار می سازد.

آنچنان هماهنگی در همه شئون زندگیش برقرار است که برای بهره گیری از زندگی در بهره های زمینی و عالم ماده خود را غرق نمی کند زیرا روان روشنین آوازش او را از این سطح پست فراتر می برد و توازن در او ایجاد میکند که از سنگینی خاک زمین بتواند خود را بالاتر بکشد و بدون اینکه چون حیوانات دو دستی به کالاها بچسبد از پاکیزه ها و بهره های پاک زمین بهره ور می شود و همیشه این قدرت را دارد که همینکه انگیزه های از انگیزه های جهاد در راه خدا او را برانگیزد، خود را از آنها سبکبار کند.

از همه جهت دارای توازن است فوراً "تحت تاء شیر خبری که شنیده است فرار نمی گیرد تا اینکه برایش ثابت و روشن شود: "ای کسانیکه ایمان آورده اید اگر فاسقی خبری برای شما آورد، آنرا روشن کنید تا از روی نادانی چیزی به قومی اصابت نکند که بعد، از کرده خود پشیمان شوید" ۳۳۰  
 هر نظریه جدیدی که به گوش رسید فوری

#### تعادل در مومن

شخصی است متعادل و هماهنگ. در رفتار و فکر و در گفتارش اعتدال دیده می شود. چون همه نیروها و استعداد های خود را به اندازه

اجتماعی زندگی کردن با مردم رادارد .

اسلام از گوشه‌گیری شدیداً تنفر و اکراه دارد ، پیغمبر فرمود: " مومن کسی است که با مردم آمیزش داشته ، برادیت و آزارشان ( ناراحتی‌هایی که لازمه زندگی اجتماعی است ) شکیبائی به خرج دهد. پاداش چنین کسی خیلی بزرگتر از کسی است که نه با مردم آمیزش کند و نه در مقابل آزار و اذیت‌هایشان شکیبائی به خرج دهد. " ۷

لذا این شخص ، اجتماعی ، دوست ، مرتبط با مردم و باصمیمیت است .



### عدم مزاحمت

بین او و مردم برده و مانعی وجود ندارد ، ولی این بی پردگی و " برداشته شدن تکلف و تعارف " باعث نمی شود که مردم را ناراحت کند !

این بی پردگی و بی تکلفی بدین معنا نیست که هر وقت شده مزاحمشان گردد و جریبان زندگانشان را به هم زند ، یا بدون اجازه وقتشان را گرفته راحتیشان را پایمال کند !

خیر هرگز چنین نیست ! ایمان او را مهذب و با تربیت بار آورده رفتارش را شایسته کرده است .

" ای کسانی که ایمان آورده‌اید تا کاملاً آشنائی نداشته باشید داخل خانه‌های دیگران نشوید و چون وارد خانه‌های آشنایان خود شدید به اهالی خانه سلام کنید ، این یادآوریها برای شما بهتر است شاید متذکر شوید. ۸

" بدون شک بیشتر کسانی که از پشت اتاق‌ها ترا ( پیغمبر را ) صدا می زند تعقل نمی کنند ، اگر صبر کنند تا توازخانه خارج شوی و نزد آنها بروی خیلی برایشان بهتر است . " ۹

این تهذیب و تربیت شخصی ساخته است صاحب ذوق و فهم ، محبت او وسیله ناراحتی مردم و مزاحمت و تشویش آنان نمی شود ، زیرا در اینصورت آنطور که مقتضای محبت است اینثار نکرده است و راحتی دیگران را بر راحتی خود ترجیح نداده بلکه به مقتضای خود خواهی خود از آن دوستی استفاده کرده است . و به جای اینکه دیگران را از دوستی خود بهره ور سازد خود را از مصاحبت آنان بهره ورساخته است ، به گمان اینکه مودتش باعث خوشی و راحتی آنان گردیده است . بدون اینکه منتظر بماند از او بخواهند تا آنانرا بهره‌ور سازد خودش شروع می کند ! و حال آنکه وقت ملاقات خواستن و توجه به وقت داشتن و اجازه دید و بازدید گرفتن تکلف و ایجاد سد و مانع و از بین رفتن صمیمیت نیست ، بلکه این کارها حصری برای مودت و صمیمیت بیشتر است و راحتی دیگران را بر راحتی خود برگزیدن . و منطبق محبت جز اینثار ( دیگران را بر خود ترجیح دادن ) چیز دیگری نیست .



### رعایت نظافت و طهارت روح

این نمونه تربیت ، شخصی است پاکیزه . هم لباس و بدنش تمیز است و هم رفتارش و هم در سلوک و معاملاتش با مردم پساک

اینها از صفات و خصوصیات انسان صالح مومنی است که تحت تربیت اسلام بوده است .



مومن در مقابل جمال و زیبایی حساسیت دارد اما بپاکی و اعتدال . مطالعه زیاد قرآن و پیوسته در محیط و جو قرآنی زندگی کردن بصیرت‌شرا نسبت به میدانهای جمال جهان هستی باز کرده برای هر چیز زنده و زیبا حساسیت لطیفی در جانش گذاشته است :

روز و شب ، آسمان و ستارگان ، غنچه باز شده گل و گیاه تازه از زمین سر برآورده ، پرنده و حیوان ، همه نشانه هائی از زیبایی نهفته در جهان هستند ، همه این ها احساس را لمس و وجدان را تحریک می کنند . در جان او احساس زنده ادراکی نهفته است که زیبایی هر یک از این موجودات را دریافت می کنند .

اما این حس او را به فتنه و فریب نمی اندازد . . . در مقابل بدنها و چهره های زیبا و فتان به زانو در نمی آید و گرفتار نمی شود مگر بدان اندازه که خدا معین کرده است . در اینجا هم به پاکی مفید ، در اعماق وجدانش آنرا احساس کرده بدان خشنود و قانع است .



بعد از تمام این مشخصات این شخص مسلمانی است حقیقی که کارش با خدا است . در زمین وظایف انسانی خود را انجام می دهد

است .  
" و لباس را پاک و تمیز کن و بشوی " . ۱۰  
" بدون شک خدا هم توبه کنندگان را دوست دارد و هم پاکیزگان و شستشو کنندگان را . ۱۱  
" خدا به شما امر می کند امانتهای مردم را به صاحبشان پس دهید " . ۱۲

" حقیقه مومن رستگار شدند ، کسانی که در نمازشان خاشعند ، از حرفهای بیهوده کناره می گیرند ، دهنده ذکات مال خود هستند ، اندام و فروج خود را حفظ می کنند مگر نسبت به زنان و کنیزانشان که در اینباره قابل سرزنش نیستند ، اما اگر کسی از این حد گذشت در واقع تجاوز کار است . مومنانی رستگار شدند کسه امانتدارند و عهد و پیمانهای خود را رعایت می کنند و کسانی که مراقب وقت و کیفیت نماز خویشند . این دسته از مومن می باشند که وارث فردوسند و در آنجا جاودان از نعمتهایش برخوردارند . " ۱۳

در هرباب پاکیزگی وجود دارد .

خشوع در نماز و مراقبت آن ، پاکیزگی در رفتار با خدا و پاک بودن در باطن و خلوت است . اعراض از بیهوده گوئی ، پاکیزگی فکرو ضمیر و زبان است و نگهداشتن آن از بیمزگی و انحراف و آلودگی است . ذکات دادن ، پاک کردن نفس از بخل در مال است .

نگهداری اندام ، پاک ساختن از آلودگیهای شهوت است . آلودگی و پلیدی ای که هم فرد را می آلودد و هم آلودگی را در جامعه رواج داده ناپاک و پلیدش می کند .

امانتداری و پیمان نگهداری هم خوشرفتاری و پاکی در رفتار با مردم است و هم پایداری در طبع و راستی و اخلاص .

و جوش ایمان دارد، بر خود حتم میداند که راه و قوانین خدا را از مرحله درک واقعی به مرحله عمل در آورد.

طرز تفکر و تصور او به حقیقت قدرت آفریننده به حقیقت ایمان، به حقیقت جهان هستی، به حقیقت انسان و ارتباط پاره‌ای از آنان به پاره‌ای دیگر طبیعت در پاره هر چیزی که بدو عرضه شود یا جلوش قرار بگیرد نظری ایجاد می‌کند که از ارشادهای این روش سرچشمه گرفته از سفارشهای آب می‌خورد، به عبارت دیگر، جهان بینی این شخص نسبت به همه چیز طرز جهان بینی اسلامی است و از سر چشمه این طرز تفکر و روش اسلامی سیراب شده است. لذا نمی‌تواند در مقابل پیشامد و فکر و نظریه و عملی منفی باشد، زیرا خود در پاره هریک از اینها تصور خاصی دارد.

نیروی حیاتی را برای این پرورش داده است که به کار افتد نه همیشه بدون فایده در یکجا انبار شود. به کار می‌افتد تا به مقتضای اراده خدا زمین را بسازد و به پیش برد. چنین شخصی نمی‌تواند همیشه پژمرده و تبیل و سرباری باشد چشم انتظار تاپیشامدها او را به جلو برانند، این انسان مومن صالح نه همراه با حوادث حرکت می‌کند و نه قبل از آنها.



از خواص مثبت فعالش اینست که در مقابل شرمی ایستد.

نمی‌تواند ببیند شرمی از یکجهت شرمی زند و به جایی سرایت می‌کند و قدرت این راداشته باشد که آنرا متوقف سازد یا جهتش را تغییر دهد و با سهل انگاری عکس العملی از خود نشان

تحت تاءثیر قرار نمی‌گیرد تا اینکه بامیزانهای خود آنرا بسنجد و حقی که در آن نهفته است ثابت شود، زیرا دوست ندارد مثل کسانی باشد که "جز ظن و گمان خود از چیزی پیروی نمیکنند و ظن و گمان شخص را بهیچوجه از حق بی‌نیاز نمی‌کند." ۴

"از چیزی که علم نداری پیروی مکن زیرا گوش و دل همه مورد سوءال واقع می‌شوند." ۵  
در عین حال در عقاید قدیم خود بطور خشک و تعصب آمیز نمی‌ماند، زیرا جمود و تعصب از ایمان نیست، شناختن قدر نعمت خدا اینست که شخص فکر خدا دادش را به کار اندازد و بوسیله آن ببیندش و معرفت پیدا کند. از واجبات است که انسان در باره حق بررسی و تحقیق کند همینکه حق برایش ثابت و روشی شد از آن پیروی کند. "حکمت، گمشده مؤمن است." ۶

چون دارای قدرت کنترل کننده و پیش برنده‌ای است می‌تواند در تمام اعمال خود توازن و هماهنگی ایجاد کند، با این قدرت به راه‌وروش و دستور خدا هدایت شده که به شخص دستور می‌دهد اینکار را بکن و فلان کار را نکن.



### تلاش و پشتکار

مؤمن بر روی زمین قدرتی است فعال. با ایمانی که دارد طبیعتاً نمی‌تواند در زندگی منفی باشد.

انگیزه زنده و متحرک ایمان او را برمی‌انگیزد تا آنرا در جهان واقع مشهود و محسوس عملی کند. قانون و راه‌وروش خدا را بر خود واجب می‌داند اجرا کند، زیرا به حقانیت و افضلیت و

### خصیصه اجتماعی

این انسان صالح با ایمان ، با شخصیت مستقل و بی نظیر خود ، شخصی است تا آخرین حد خود اجتماعی . استقلالش بین او و مردم پرده‌ای نمی‌گذرد! رابطه زنده موجودی پیوسته بین او و دیگر موجودات ارتباط برقرار می‌کند .



این رابط و رشته زنده ، پیوند او با خداست پیوندی که همه زندگان بدان درآویخته‌اند . دوستی ، آن نیروی بزرگ ایمان ، چنان نیروی متصل‌کننده‌ایست که هر پرده و سدی را که بین او و دیگران است بر می‌دارد و نابود می‌کند .

آن احساس همکاری به نیکی و تقوایی که در طبیعت مومن ترکیب شده است طبیعتاً " اقتضای

دهد . این سهل انگاری ، با آن طبیعت مثبتش و با قواعد ایمان مخالف است .

تاقدرت مبارزه دارد با این شرمباززه می‌کند اگر چه ظاهراً " مغلوب گردد ولی قلبش تسلیم شر نمی‌شود و در اینصورت قلباً " خواستار تغییر مفاسد است که این ضعیف‌ترین درجه ایمان است .



### استقلال

این مومن تربیت شده ، به مقتضای طبیعت مثبت و فعاله‌اش شخصی است با کشش انسانی مستقل .

مستقل بدین معنا که به وجود و اهمیت و ارزش خود در این زندگی آگاه است و به مقتضای این درک و آگاهی عمل می‌کند .

اهمیت خود را در این نمی‌داند که فلان پسر فلان است ، یا از لحاظ فلان نژاد و نسبت و قدرت و دارائی صاحب عزت است . . . اهمیت خود را در این می‌داند که شخصی است با ایمان و عقیده و به قدرتی هدایت شده است که حقیقتاً " در این جهان موثر است و از پرتو این ایمان صاحب عزت است .

این هدایت ، او را بصورت قدرتی فعال و هستی بخش قرار داده است ، از این جهت است که احساس می‌کند دارای قدرتی حقیقی است ، ارزش فردی خود را به میزان این ایمان می‌سنجد ، و در اینجا است که شخصیتی مستقل دارد زیرا احساس می‌کند شخصیت و وجودش نه به خاطر خانواده او است و نه از شخصیت میراثی و نه به خاطر شغل و یا اجتماعش بلکه تنها از وجود خود و از وجود به خدا هدایت شده خودش است و بس .

بخشد و حساب فردایش را به امید خدا رها می کند .

از قضا و قدر نه‌راسیده همگام با قدرها سیر می کند و ایمان دارد که جز سرنوشتی که خدا برایش نوشته است دچار چیزی نمی شود .

سختی و شدت و زیان و ضررها را تحمل می کند ... در راه خدا .

و جز از خدا از دیگری امید خیر ندارد . . . .

و روحش در آسمانها خود را به خدا سپرده است .

برپستی ها چیره ، بر قدرتهای دروغین فائق بر هرچه باطل است غالب و سرنوشت خود را به خدا واگذار کرده است .

با تمام نیرو برای تحصیل روزی می کوشد برای اینکه در نتیجه به خدا برگردد .

عظایم پروردگار خود را به نیازمندان می

۱- حدیث نبوی به روایت بخاری .

۲- البقره / ۱۷۷

۳- الحجرات / ۶

۴- النجم / ۲۸

۵- الا سری / ۳۶

۶- روایت نبوی به نقل از قضاعی و ترمذی .

۷- به روایت بخاری و احمد .

۸- النور / ۲۷

۹- الاحزاب / ۵۳

۱۰- المدثر / ۴

۱۱- البقره / ۲۲۲

۱۲- النساء / ۵۸

۱۳- المومنون / ۱ - ۱۱

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



۲- از نقصش با او حرف نزنید .

والدین در تفصیل کمروئی فرزند خود نزد هر تازه واردی زیاد مروی میکنند و با این روش توجه همه را باین نقیصه او جلب میکنند . در حالیکه او این طول و تفصیل را بسود خود نمیداند هیچ عیب و نقصی را نمیتوان باز یاد نشان دادن و بر زبان آوردن درمان کرد ، و کمروئی را کمتر از دیگر نقائص . با حرف یک بچه را کمرو نمیکنند اما کمرویش را در او تثبیت میکنند . . . و غالباً او هم همین را می خواهد .

۳- او را به برخورد و مصاحبت های اجتماعی عادت دهید .

خوب است والدین متدرجاً فرصت بر خورد و مصاحبت با دیگران را باو بدهند . بسیاری از بچه های یکی یکدانه عادت ندارند با بچه های دیگر بازی کنند ، ورود آنها بدبستان برایشان مشکل است ، زیرا آنها کاشش لازم را برای تحمل غیر قابل اجتناب با اخلاق های گوناگون ندارند .

اگر بچه شما در زیر تاء تیر اطرفیانش بیای بعضی کیفیات دیگر کمرو شده ، باید او را کمک کنید تا از تردید و دو دلی که در آن فرو رفته بیرون آید . بعبارت بهتر تعلیماتی باو بدهید که بتوانند در او اعتماد بنفس ایجاد کنند .

حالا که دانستیم کمروئی یک وضع منفی است در ورای این هیولا نیروهای مثبتی را جستجو کنیم که در آن نهفته است . پیروزی در این راه پایان کمروئی را با خود می آورد .

باشکوفاندن خصایص خفته ، کودک کمرو را متعادل ساخته و مزه زندگی را به او خواهیم چشاند .

بدست آوردن آنچه در جستجوی آنست . او نمیخواهد به دیگران نزدیک شود ، از ترس اینکه مبادا نتواند خود را بوضع خوشایندی نشان دهد ؛ اینست که آشفتگی جسمانی او را مجبور میکند که از دیگران فاصله بگیرد .

۱- دلگرمی و تشویق بچه .

دلگرمی و تشویق زبانی برای بچه کمرو کافی نیست ، زیرا او با تمجید و تحسین بارزش خود معتقد نخواهد شد . زیرا فقدان اعتماد بنفس در او خیلی عمیق تر از آنست ( او خودش در تجربیات فراوان این حقیقت را دریافته است ) که با خوشامدگوئی و مداهنه متزلزل گردد . او باید نتایج محسوس بدست آورد تا کم کم امکانات خود را باور کند .

در راه هائیکه او دست بازمایش زده ، دچار شکست شده ، پس راه های تازه ای را جستجو کنیم که او بتواند با پیروزی اعتماد بنفس پیدا کند .

غالباً او صمیمانه میل دارد کارهایی بکند ولی از ترس شکست ، یا عدم خوشایندی والدینش جرئت نمیکند دست بآن بزند . باید او در خود هنری کشف کند که تا کنون برای آن مورد تشویق واقع نشده باشد ، مثلاً " ورزش یا هنر دیگری در خارج از محیط دبستان . والدین نیز باید باو کمک کنند تا خود را نشان دهد .

وقتی ببیند در نقشی قوی است ، یا در ورزش شما شکست ناپذیر است ، فکر خواهد کرد ؛ در صورتیکه قابلیت انجام یک کار خوب را دارد مانعی نخواهد داشت که در کارهای دیگر نیز پیروز گردد .

چیزیکه مهم است یک پیروزی ، یک پیشرفت





معلم  
خاطره



بود که اصلاً در عالم دیگری به سیر می پرداخت و این دنیا را فراموش میکرد ، در هنگام نماز مدرسه و سر و صدای بچه‌ها که صداها درهم می افتاد توجهش معطوف خداوند تبارک و تعالی بود ، به بهانه اینکه مطالعه میکنم صفحه روزنامه را مقابل صورت خود گرفته و از وراء آن به تماشای نماز او می ایستادم و غیبه می خوردم. آه این بچه در این محیط شلوغ در هنگام نماز درجه عالم زیبایی ملکوتی سیر می کند چرا من در نماز این حالات را درک نمی کنم . هوش و استعداد او سرشار بود ، با آنکه غیر از مدرسه در مغازه بقالی پدر به او کمک میکرد و اوقات بیشتری را هم در مسجد و بسیج محل می گذراند ولی فعالیت او در امر درس و مدرسه وی را در ردیف بهترین شاگردان کلاس از نظر درسی هم قرار داده بود .

خبر شهادت او برای من بسیار ناگوار آمد . آخر ماکه گرفتار و غرق در این جهانمادی دنیوی هستیم و فکر و ذکرمان ناخودآگاه متوجه حقوق آخر برج و سامان دادن به زندگی زن و بچه و تقسیم بندی ریال های دریافتی در ستون هزینه‌های مخصوص است و آنطوریکه انسان های الهی تعلقات خود را از همه چیز بریده و غیر از خدا و رضای او به چیزی اندیشه نمی کنند نیستیم و خوشی ها و ناراحتی ها غم ها و شادی ها یکمرتبه همه ابعاد زندگی مان را تحت الشعاع قرار میدهد و برای یک تب جزئی فرزندمان شب خواب به چشمانمان نمی آید ، طبیعی است که خبر شهادت این جوان با این سجایا بسی نهایت باعث تاءلم و غم و اندوه جانگناه میگردد .

خبر شهادت حسن هاشمی به گوشم رسید ، مثل آنکه کوهی را به سرم کوبیدند . بلافاصله قامت چون سرو و سیمای باصفای او در مقابل چشمانم پدیدار شد دانش آموزی که در کلاس نظیر او را کم دیده بودم ، از شیطنت های زنده بچگانه در او اثری نبود . چه سره آرام او با نگاههای نافذ به دهانم دوخته میشد ، از بی نظمی و شوخیهای بی جای بعضی از همکلاسان رنجیده و روی از جانب آنان بر میگردد ولی به زبان چیزی نمی گفت ، و از اینکه بعضی از دوستان و همسالان اوقات گرانبهای عمر خود را به هدر میدادند افسوس می خورد .

بچه‌ها می گفتند حسن خیلی آقا است ، هیچوقت حرف ناپسندی از زبان او نشنیده‌اند ، با اینکه بعضی اوقات رفتارهایی ناپسند یا زنده از دوستان دیده ولی با کرامتی که مخصوص خیلی بزرگترهاست بی اعتنا از کنار آن گذشته است . شخصیت او طوری بود که همه دانش آموزان نسبت به او بی اختیار احترام خاصی قائل بودند. در گفتار و رفتار شوخ طبع و دلچسب عمل میکرد و ندیده بودند که شخصیت همکلاسان خود حتی آن دانش آموز بی استعداد یا بازیگوش را به شامت یا سرزنش بگیرد . نماز خواندن او واقعا " دیدنی



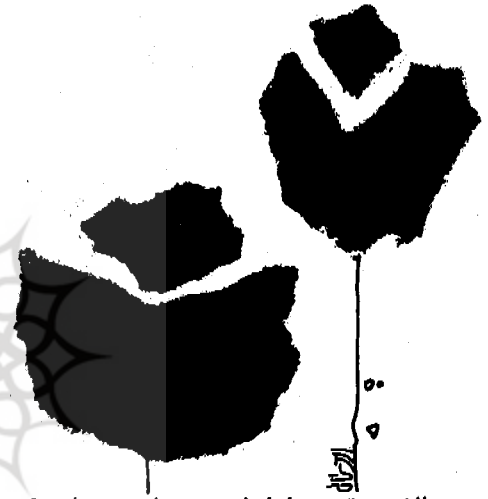
۱۰

تصمیم گرفتیم برای آرامش خود و عرض تبریک و تسلیت به خانواده او مراجعه نمایم و همین کار را کردم . وقتی به خانه آنها رسیدم طبق معمول درب منزل باز و رفت و آمد جریان داشت . پدر او را برای اولین مرتبه میدیدم و این اشکال از من بود که با خانواده این دانش آموز با آن ویژگیها در تماس نبوده که برای پیشرفت بیشتر او و برنامه ریزی در کار خود اقدامی نموده باشم . بگذریم ، سلام و عرض تبریک و تسلیت ، پدرکه نامش شهدی نوروز بود با چهره ای باز و متبسم مرا پذیرفت و به داخل اطاق راهنمایی کرد ، مردی پنجاه و چند ساله مینمود باسیمائی سیاه و آفتاب خورده که رنج گذشت زمان و تحمل فشارهای آن آثار خود را در خطوط چهره وی بجای گذاشته بود . او عمری بقال سر محل خود بود و بعداً "فهمیدم که همه واقعا" اذعان به درستی و امانت و دیانت اودارند و او را در پرورش فرزندان چه پسر و چه دختر مسئول و متعهد دیدماند . سواد او کم بود ، خواندن و نوشتن میدانست ، ولی در مسائل و رویدادهای سیاسی نظرات جالبی داشت ، روزنامه می خواند در فرصت هائی کتاب مطالعه میکرد ، رادیو گوش میداد . وقتی با او هم صحبت میشدی میدیدی که از بیشتر رویدادهای جهان با اطلاع است ، مسائل سیاسی و اجتماعی و . . . . . را جالب تحلیل می کرد .

برخلاف اینکه بعضی مردم فقط تحصیل کرده ها و لیسانس و دکترا و مهندس شده ها را روشنفکر تلقی می کنند او واقعا" یک روشنفکر بود در حالیکه هیچ دبیرستان و دانشگاهی هم ندیده بود . بهر تقدیر گویا همه این صفات و محیط گرم خانواده و صفات ذاتی و از آن بالاتر خواست و توفیق الهی او را موفق به داشتن فرزندان صالح نموده که حسن هم یکی از آنها بود . این مرد با آنکه مشغله زیادی داشت آنوقت ها که از کارهای جبهه فراغتی می یافت پس از انجام کارهای شغلی اکثر وقتش در مسجد بسیج و صندوق قرض الحسنه میگذاشت و سعی می کرد گره از کار کسی باز کند .

قبل از اینکه به درب خانه برسم با خودم قرار گذاشته بودم به هر ترتیبی که شده و با بیان جملاتی خود را در غم آنان شریک اعلام نموده و ببینم به چه صورت می توانم مقداری از مصیبت و غم جانگناه آنان را بکاهم ، اما وقتی این آقا با آن چهره باز و روشن و لبخندی که گویا اصلاً" انقاعی نیفتاده ، را دیدم که با افراد حاضر در مجلس به صحبت پرداخته و حتی به دلدادگی دادن دیگران مبادرت می ورزید ، به غم خوردن خود اعتراض کردم . منزل شهید محل بحث و گفتگو در حوادث و رویدادهای جبهه شده بود و هر کس از خاطرات خود و چیزهائی که در جبهه دیده صحبت می کرد و لحظات شورانگیز عملیاتی را که ناظر آن بوده است برای دیگران تشریح می نمود و در باب اقداماتی که برای اعزام ۱۰ روز دیگر باید انجام داد مشورت میکردند بعضی اوقات تازه واردهائی میآمدند و افشردی خداحافظی کرده می رفتند .

با آنکه مترصد بودم ولی هیچ فرصت پیدا نکردم که در این جلسه راجع به محسنات اخلاقی و سجایای حسن صحبت کنم چون یکمرتبه که از شهید صحبت به میان آمد پدر گفت ما امانت دار بودیم ، خواست خداست حسن برای اسلام و اعتلای کلمه حق شهید شد .



بالاخره وقت خداحافظی رسید ، از من بسیار تشکر کرد که به دیدارش رفته ام . منم در تهنه قلب خوشحال که این من معلم چه دستاوردهای نیکوئی مثل حسن به جامعه تحویل داده ام .

این قضیه گذشت تا چند روز که تقریباً " داشت فکرو ذکر حسن از میخلام بیرون میرفت که خبر شگفت انگیزی بمن رسید باین مضمون که حسن هاشمی شهید نشده و خبر قلبی اشتباه بوده است .

گویا حسن اسیر شده بوده و مدت چهل و چهار ساعت در اسارت بعثیان گذرانده و در یک فرصت جابجائی و حمله متقابل نیروی اسلام ، در لحظه مناسبی دو تفنگ از نیروهای بعثی برداشته و فرار نموده و خود را به نیروهای اسلام رسانیده است . از خوشحالی بهوا

پریدم از مسرت در پوست خود نمی گنجیدم و نمی دانستم چه کنم ، از زنده بودن او ، از شجاعت او ، از سجایای اخلاقی ، همه و همه ، چندین بار شکر خدا را بجای آوردم ، چهره حسن و بزرگواری پدرش در مقابل چشمانم مجسم شد . اگر همه دنیا را بمن می دادند اینقدر خوشحال نمی شدم . بی اختیار به جانب شهدی نوروز به راه افتادم تا بادیدن قیافه شادمانش شادتر و خوشحال تر شوم . نمیدانم مسافت را چگونه گذراندم و به چه وسیله خود را به مغازه او رساندم وقتی رسیدم پشت میز و ترازو آرام ایستاده بود مشتری هم نداشت با شوق و شور و هیجان خود را به او رساندم سلام کردم و وی را در آغوش گرفتم و از خبر زنده بودن فرزندش اظهار خوشحالی و شادمانی کردم — لحظاتی گذشت ، آرام ایستاده بود و هیچ نمی گفت خوشحال هم نبود ، چه شده ؟ آیا اتفاق تازه ای افتاده ، گفتم شهدی نوروز من از خبر سلامت حسن خیلی خوشحال شدم ولی شما را بی تفاوت و آرام می بینم . گفت بله میدانم ولی برای چه خوشحال باشم نمیدانم مگر من و پسر من هنوز آن شایستگی و لیاقت را پیدا نکرده بودیم که شهید شویم ؟ نگاهش را به ترازو دوخته بود ، یکه خوردم ، مثل یخ وارفتم ، آهسته آهسته خداحافظی کردم و به راه افتادم افکارم مشتت بود ، بخود آمدم دیدم من معلم هنوز نیاز به تعلیم و آموزش دارم ، دیدم در دانشگاه بزرگ اجتماع ما اساتید بزرگ و شرافتمندانی هستند که باید همه روز بیایم و از آنها درس بگیرم .



# چگونه چاقی را درمان کنیم



اصلی که مطرح می شود، این است که چاقی یعنی چه و چه کسی را باید چاق نامید؟ در ابتدا، جواب این سؤال بسیار ساده به نظر می رسد ولی باید گفت که تا بحال هیچ تعریفی راجع به چاقی نشده است که مورد توافق همه محققین باشد و دانشمندان مختلف، چاقی را به صورتهای مختلفی تعریف می کنند. باید دانست که اگر بتوانیم تعریف خاصی برای چاقی بنمائیم، در آن موقع، صحبت مان دقیق تر می شود و به نتایج بهتری هم خواهیم رسید. در آمریکا چاقی را براساس جدول وزنی که برای آمریکائیان تهیه شده است، می سنجند و اگر

چاقی در کشورهای غربی بسیار شایع است ولی با اینحال محدود به مغرب زمین نیست و در دیگر کشورها نیز چاقی یکی از خطرات سلامتی افراد محسوب می شود. مطالعاتی که در انگلستان انجام گرفته، حاکی از آن است که ۳۶ درصد زنان طبقات پائین، بیش از ۲۰ درصد اضافه وزن دارند. برطبق مطالعاتی که در سال ۱۹۷۹ میلادی در ایالات متحده انجام شده، مردان آمریکایی ۲۵ تا ۳۵ ساله بتدریج در حال سنگین تر شدن هستند و احتمالاً این امر در کشورهای غربی دیگر منجمله انگلستان هم صادق است. در اینجا سؤال

شخصی ، مقدار وزنش از ۳۰ درصد مقسدار متوسط وزن نسبت به قد ، بیشتر باشد چاق محسوب می شود ، گروه دیگر از محققین معیارهای طول قد و جنسیت را ملاک قرار می دهند ولی این روش تعداد چاقها را کمتر از تعداد واقعی ارزیابی می کند . روش جالب دیگری که برای تعریف چاقی پیشنهاد شده این است که اگر شخصی مقدار وزنش بر حسب کیلوگرم تقسیم بر سطح بدنش بر حسب متر مربع از عدد ۲۵ بزرگتر باشد ، وی چاق محسوب می - شود .

مثلا کسی که بیماری عروقی قلب دارد ، با افزایش وزن دچار حمله های قلبی می گردد . بدیهی است این شخص مایل است وزن خود را کاهش دهد . شخص دیگر ممکن است دچار آرتروز مفصل زانو باشد ، اگر این شخص چاق باشد به خاطر درد شدید مفصل زانو به پزشک مراجعه می کند و معلوم است که کم کردن وزن در این بیمار ، کمک موثری در بهبود درد وی می کند . علت دیگر تمایل به کاهش وزن ، مسئله زیبایی است .

### رژیم غذایی

بیشتر رژیم های غذایی که به منظور کاهش وزن استفاده می شوند ، حاوی ۱۰۰۰ کیلوکالری "کالری بزرگ" انرژی هستند . برای محاسبه میزان کالری غذاها ، جداول متعددی در کتابهای مختلف وجود دارد که می توانید با استفاده از آنها ، کالری غذای خود را به ۱۰۰۰ کیلو کالری تقلیل دهید ، میزان کسب موفقیت در کاهش وزن ، بیشتر به مقدار کالری تقلیل یافته بستگی دارد تا به ترکیب غذا . میزان کالری مصرفی توصیه شده برای یک مرد بالغ که کار سبک انجام می دهد ، ۲۷۵۰ کیلو کالری است و این رقم برای یک زن بالغ بر ۲۲۵۰ کیلو کالری می باشد . بنابراین با مقایسه این ارقام معلوم می شود که میزان ۱۰۰۰ کیلو کالری برای کاهش وزن ، چقدر کمتر از میزان طبیعی است . بسیاری از کسانی که از افزایش وزن شکایت دارند ممکن است یک اختلال طبی هم داشته باشند که سبب می گردد فعالیت آنها کاهش یابد . این افراد به انرژی کمی محتاجند . مثلا شخصی که یک بیماری ربوی دارد و نمی تواند راه برود ، اگر این شخص غذایی با ۱۰۰۰ کیلو

### چرا چاق می شویم ؟

افزایش وزن هنگامی بوجود می آید که میزان دریافت انرژی بیش از حد لزوم باشد . در شخصی که غذای زیادی می خورد ولی فعالیت کمی دارد ، چاق شدن امری بدیهی است . البته پاسخ افراد به غذا خوردن بیش از حد ، با هم فرق دارد و میزان چاقی در آنها هم متفاوت است . علت این پدیده ، هنوز شناخته نشده است ولی نکته اساسی این است که توازن بین دریافت انرژی و مصرف آن ، مهمترین علت برای ثابت نگاه داشتن وزن در حد معین است . ممکن است شخصی به علت اضطراب زیاد غذا بخورد و چاق شود و یا اینکه فعالیت بدنسی نداشته باشد و چاق گردد .

### چرا می خواهیم وزن خود را کم کنیم ؟

جواب این سؤال در افراد مختلف ، با هم فرق دارد . گاهی علت ، وجود یک بیماری است که در شخص چاق سبب آزار بیشتر وی می شود

علل هورمونی چاقی ، بسیار غیر شایع هستند . بنابراین تازمانی که بیماری غددی یک شخص چاق محرز نشود ، نمی توان از هورمون درمانی استفاده کرد .

برای درمان چاقی ، از داروهای ضد اشتها هم استفاده می شود ، البته راجع به استفاده از این داروها هنوز توافق کلی وجود ندارد زیرا پس از قطع دارو ، دوباره شخص چاق می شود . هیچ داروی بی اشتها کننده ای جای کاهش غذای روزانه ویا تغییر رفتارهای اشتها آمیز تغذیه ای را نمی تواند بگیرد .

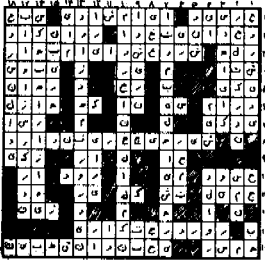
هرگاه تمام روش های طبی در درمان چاقی موثر نباشد و چاقی هم عوارض جدی داشته باشد ، از عمل جراحی استفاده می شود که روش های گوناگونی دارد . بیشتر جراحان تا زمانی که وزن بیمار بیش از ۲ برابر وزن طبیعی اش نباشد ، دست به عمل جراحی نمی زنند . در جراحی می توان اندازه معده را کاهش داد تا شخص بتواند فقط غذای کمی بخورد روش دیگر قطع عصب حرکتی معده است تا تخلیه آنرا به تعویق اندازد البته این روش اشکالاتی هم دارد . روش های دیگر ارتبساط دادن ۲ قسمت روده به یکدیگر ویا منده و روده است بالاخره روش آخر ، سیم کشی فک است ! یعنی دهان را طوری ثابت می کنند که شخص قادر نباشد غذاهای جامد بخورد . بیماران بسیار کمی از این روش استقبال می کنند و با اینکه برای مدت کافی قادر به تحمل آن هستند . پس از برداشتن این وسیله هم ، باز گشت به وزن اول شایع است .

کالری مصرف کند ، ممکن است بسیار آهسته و زنش کم شود زیرا به علت محدودیت فعالیت انرژی مورد نیاز وی بسیار کمتر از یک فرد طبیعی است . برای محدود کردن کالری غذاهای روزانه به ۱۰۰۰ کیلو کالری ، راه های مختلفی وجود دارد . یک رژیم متوازن را می توان به سادگی با کاهش میزان مصرف چربی های اشباع شده و کربوهیدرات به دست آورد . اصول مهم رژیم این است که غذای رژیم بایسد خوشمزه باشد ، راحت و قابل قبول باشد به طوری که با شرایط کار و زندگی شخص منطبق باشد .

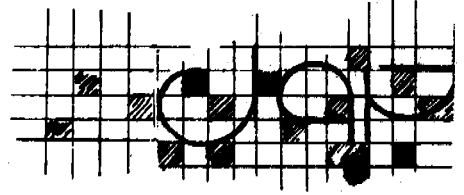
تشویق به تغییر دادن روش غذا خوردن و افزایش فعالیت روزانه و ورزش از روش های موثر مبارزه با چاقی است . خانمهای خانه داری که از چاقی خود شاکیند ، ممکن است متوجه نباشند که به هنگام انجام کارهای روزانه مرتبا به غذاهای پر کالری ناخنکی می زنند .

مسئله مهم دیگر این است که پس از کاهش دادن وزن ، آنرا در حد مطلوب نگاه داریم اینکار تازمانی که عاداتهای غذا خوردن اصلاح نشود ، قابل دست یافتن نیست ، به همین دلیل بسیاری از افرادی که توانسته اند وزن خود را کاهش دهند در دراز مدت دوباره چاق شده اند ، در اینجا مجدداً بر روی ورزش کردن تاکید می کنیم که اثر مفید قابل توجهی در کاهش وزن دارد . از روش های دیگر ، تغییر عاداتها و رفتارهاست ، مثلاً می توان غذا را آهسته تر خورد یا در جای رسمی تری غذا صرف نمود . البته این روش در دراز مدت ، چندان موثر نیست .





عمودی :



افقی :

۱ - سازمان . یکی از دو طرف کره زمین  
 ۲ - راه رفتن کبک . ماه ۳ - لقب فارابی  
 ۵ - تعداد ملل از نظر جامعه شناسی قدیم  
 ۶ - درد و محنت . همشیره ۷ - گردن انسان  
 یا حیوان . پدر پدر یا پدرمادر ۸ - کسی بود  
 ولی بهم خورد . بت پرست . ناز و کرشمه ۹ -  
 شتر قوی هیکل . از طوایف ایران ۱۰ - ضمیر  
 اول شخص جمع . کنایه از زیاد بمسجد رفتن  
 است ۱۱ - عمو . وان شکسته . خدا کند حال  
 هیچکس اینطور نباشد ۱۲ - لقب انگلیسی  
 . کلاسی برای بزرگسالان در مدارس روزانه .  
 پروردگار ۱۳ - از جانوران اجتماعی . نسام  
 سابق انگلستان ۱۴ - رها . نشانه ۱۵ - پدر  
 شمر نو . بالاتر از دیگران .

۱ - روز شهادتش یاد آور گرامیداشت معلم  
 است . ادامه دهندگان راه انبیاء ۲ - از بین  
 رفتن . مربوط به همین امروز است ۳ - بذرو  
 دانه گیاه . بزرگ داشتن . از انواع نمایشنامه  
 ۴ - دین و مذهب . از کشورهای دریای  
 کارائیب . نیمه دارا ۵ - هنوز موقع خوردنش  
 نشده است . قلب . عامل آرامش اکثر موجودات  
 باهم ۶ - میم بهم ریخته . آماده و مهیا  
 ۷ - شیرین . علم . همینطوری هم اشاره کردن  
 وکنایه است ۸ - تقلید . ناگوار و ناسازگار .  
 آنچه از گله زائیده شود ۹ - جوهر مازو . جمع  
 متن . برتر از دیگران ۱۰ - هم شیردارد و هم  
 اسب ۱۱ - ناخن دست و پا . زیر دریایی .  
 ۱۲ - ربع اول سال . شهر کنار دریا

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
					ه									۱
														۲
														۳
					ف									۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲





تجربیات پرداخته‌اند و از همه مهمتر دقایقی چند در مورد مهمترین ثمره زندگی خود با معلم او صحبت کرده و برای پیشرفت و وضع آموزشی و اجتماعی او تبادل نظر نموده‌اند.

### بازدید از خانه شاگردان

با اینکه تشکیل انجمنهای اولیاء و مربیان و یا جلساتی که معلم در کلاس خود برای اولیاء دانش آموزان ترتیب میدهد در جلب همکاری اولیاء بسیار موثر است اما در تا "اولیائی نیز وجود دارند که بغل مختلف مانند پرکاری بیسوادی، بیماری یا داشتن تصویری منفی از مدرسه هرگز در این جلسات شرکت نمی‌کنند در حالیکه فرزندان آنان چه بسا بیش از سایر دانش آموزان به تبادل نظر و همکاری بین خانه و مدرسه خود نیازمند باشند.

در اینطور مواقع دیداری از خانه دانش آموز به منظور آشنائی با اولیاء وی و نیز شناخت بهتر کودک بسیار مفید بنظر می‌رسد.

در خانه کودک، معلم می‌تواند به چگونگی روابط دانش آموز با پدر و مادر و خواهان و برادرانش پی ببرد و از نحوه زندگی و مشکلات آنان تا حدودی آگاهی پیدا کند.

معمولاً طرز برخورد معلم با اولیاء در خانه با برخوردی که در مدرسه با آنان دارد بکلی متفاوت است. بجز در موارد بسیار نادر خانواده از پذیرفتن معلم در خانه بسیار خوشحال و مفتخر خواهد شد بخصوص خانواده‌های کم درآمد و محروم ورود معلم را به خانه مانند واقعه‌ای بسیار بزرگ تلقی خواهد کرد.

در این قبیل خانواده‌ها ممکن است معلم با شناخت بهتر و وضعیت کودک و شرایط زندگی او

از طرف دیگر معلم کلاس با بررسی رفتار تربیتی اولیاء در خانه به فهم بیشتر رفتار دانش آموزان خود نائل خواهد شد و لذا رفتار و اعمال خود را با توجه به وضع کودک تطبیق خواهد داد.

حسن دیگر این کار این است که اولیاء را به توانائیهای خود و نقش مهمی که در پرورش شخصیت فرزندان‌شان دارند آگاه خواهد نمود.

در مرحله سوم معلم کلاس می‌تواند از اولیائی که علاقمندند در باره وضع تحصیلی و اجتماعی فرزندشان صحبت کنند و یا او مایل است با آنان گفتگوئی داشته باشد تقاضا کند که جلسه را ترک نکنند. آنان که علاقمند به بررسی وضع فرزند خود هستند می‌توانند یک به یک و بطور خصوصی با معلم کلاس صحبت کنند.

موضوع مهم در این ملاقاتها خصوصی بودن آن است. جو جلسه باید طوری باشد که اولیاء بدانند آنچه در دل دارند بگویند و معلم با توجه به وقت محدودی که برای جلسه در اختیار دارد لازم است با علاقه آمادگی شنیدن مطالبی را داشته باشد که اولیاء مایلند درباره فرزند خود بگویند.

در بسیاری از مواقع مستمعی خوب بودن، قدردانی از تلاشهای اولیاء برای بهبود وضع تعلیم و تربیت کودکان و ممانعت از نسخه پیچی باعث می‌شود که خود اولیاء راه حل مسائل و مشکلات را بیابند.

از این جلسات اولیاء دست خالی بیرون نخواهند رفت. آنان در کلاس فرزند خود نمونه‌ای از کار او را مشاهده کرده احیاناً عکسی از او در حال فعالیت آموزشی دیده‌اند، درباره مسایل تربیتی صحبت کرده با دیگران به تبادل

اولیاء است . برای کودک غائبی که تلفن ندارد دریافت یک پیغام یا یک نامه دسته جمعی از طرف معلم و شاگردان بینهایت خوشحال‌کننده خواهد بود . نکاتی که در زمینه ارتباط با اولیاء باید در نظر گرفته شود .

تماس با اولیاء چه در مدرسه ، چه در کلاس و چه در خانه دانش‌آموزان لازمه اش برنامه ریزی قبلی و آمادگی معلم و مسئولان مدرسه است .

هنگامی که معلم پدر یا مادری را به مدرسه می‌خواند تا درباره رفتار فرزندشان یا وضع تحصیلی او صحبت کند لازم است کاملاً به موضوع مورد بحث تسلط داشته و قبل از تماس با اولیاء راهها و روشهایی چند را برای کمک به بهبود وضع دانش‌آموز امتحان کرده باشد . در این جلسه می‌بایست در باره این تدابیر

نظرش نسبت به شاگردش که با اینهمه مشکلات به مدرسه می‌آید و سر کلاس می‌نشیند عوض شده و به شهامت او آفرین بگوید . حسن این قبیل دیدارها در این است که معلم با شناخت وضعیت زندگی شاگرد در شیوه تدریس و انتظارات خود تجدید نظر خواهد کرد و احتمالاً " برای تخفیف مشکلات کودک تدابیری خواهد اندیشید . دیدار معلم از کودک بیمار یا دانش‌آموزی که معلولی ناچار است برای مدتی در خانه بماند در روحیه دانش‌آموز و خانواده وی بسیار موثر خواهد بود و چه بسا به بهبود سریعتر او خواهد انجامید .

استفاده از تلفن برای پرس و جواز وضع شاگرد ، احوالپرسی و راهنمایی شاگردی که غیبت کرده است در صورتی که تنها راه ارتباط باشد و بارعایت زمان مناسب و خلوت محیط زندگی اولیاء قدم موثر دیگری در جلب همکاری

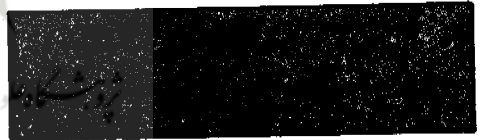


مدرسه را غنی و پر بار سازند. در برخی از کشورها که نظام آموزشی آنان با روشهای غیر متمرکز اداره می شود، اولیاء داوطلب و مطلع برای کمک به معلم و طبق برنامه‌ای از پیش تنظیم شده در کلاس حضور می یابند و در اداره کلاس، در تهیه وسایل کمک آموزشی و سایر فعالیتها شرکت می نمایند تا معلم بتواند وقت بیشتری را صرف دانش‌آموزانی نماید که نیاز بیشتری به رسیدگی و توجه دارند. این کار در مدارس و کلاسهای پرجمعیت بسیار مفید است. غالباً اولیائی که به عنوان کمک آموزگار در کلاسها حضور می یابند اشتیاق و پشتکار فراوانی برای انجام وظایفی که از آنان خواسته می شود نشان میدهند. جنبه عاطفی چنین برنامه‌هایی نیز قابل توجه است.

برخی از اولیاء می توانند در گردشهای علمی کودکان را همراهی نمایند و یا در برگزاری مراسم و جشنها و نیز روزهای خاص مانند روز پرستار، روز پلیس، روز دندانپزشکی، روز درختکاری و غیره با مدرسه همکاری نمایند و با گفتگو با کودکان در باره این مشاغل و مراسم و ترتیب دادن بازدیدهای لازم، نمایش فیلم و غیره به یادگیری دانش‌آموزان بیفزایند.

از آنچه ذکر شد می توان نتیجه گرفت که برای برقراری ارتباطی موثر با اولیاء دانش‌آموزان راهها و روشهای بیشتری وجود دارد که مسئولان و معلمان مدارس می توانند به ابتکار خود و با توجه به شرایط و موقعیت خاص هر مدرسه از این راهها استفاده کنند و با جلب همکاری و علاقه اولیاء به رشد همه جانبه دانش‌آموزان کمک کرده به کارائی آموزش و پرورش کشور بیفزایند.

با اولیاء صحبت شود و همکاری آنان برای بهبود کار جلب گردد. نکته دیگر این است که معلمان باید برای واکنشهای غیر منتظره اولیاء آمادگی داشته باشند و فراموش نکنند که وقتی در باره دانش‌آموزی با اولیاء وی صحبت می شود در اینجا سرمایه و ثمره زندگانی هر پدر یا مادری مطرح است و بسیاری از اولیاء ظرفیت و تحمل لازم را برای بررسی مسأله‌های بدین حساسی ندارند و ممکن است انتقاد یا سرزنش معلم واکنش دفاعی آنان را برانگیزد. در این طوری مواقع وقار و متانت معلم نقش مهمی را بازی می کند و مانع از این خواهد شد که به شکست و ناکامی جلسه و قطع ارتباطات بعدی منجر شود. بنابراین لازم است معلم مذاکره را با ذکر نکات مثبت شخصیت کودک آغاز کند سپس مشکلات را مطرح نموده، راهنمائی راکه برای بهبود وضع بنظرش رسیده شرح دهد و عاقبت همکاری و تشریک مساعی اولیاء را جلب نماید.



در این دوران مدرسه نیز مانند سایر نهادهای اجتماعی مورد تغییر و تحول قرار گرفته و بر اساس انتظارات جامعه اکنون آموزشگاهی مطلوب و مورد نظر است که با جامعه در تعامل و ارتباطی دائمی باشد. بجای اینکه آموزش در محیط بسته کلاس انجام گیرد باید بتوان از همه امکانات محیط اطراف مدرسه و جامعه محلی کمک گرفت، در این مورد اولیاء دانش‌آموزان مناسب ترین اشخاص می باشند و می توانند با حضور در مدرسه و کمک به معلم، در باز دیدهای مختلف علمی، در ایراد سخنرانی و شرح تجربیات خود آموزش

