

نوجوان زیباست ، شاخه گلی زیبا
 پس نیاز به باغبانانی خوش ذوق
 دلسوز و آگاه دارد که با محبت
 و مهارت ، مراقبش باشند و
 پرورشش دهند .

۴

روانشناسی نوجوان

داشته باشند و نباید به این فکر بیفتد که با امتیازات موهوم دیگران را در بندگی بکشد. اگر از اعماق دل باصفای یک سیاه حبشی ندای احد، احد درآید موحد است و انسانی زیبا و بندهٔ محبوب خدا. و چنانچه کلام یک سفید قریشی آلوده به کفر و الحاد باشد کافر است و انسانی کربیه و بندهٔ منفور. فرزندم آگاه باش ارزش تو به توست یعنی به اندیشه تو رفتار تو و گفتار تو. ای برادر نوهمان اندیشه ای

مابقی تو استخوان و ریشه ای

و بدان که جلوه گاه اندیشهٔ تو سخن تو و کردارست نه تکیه بر نسب و تبار و نه شغل و مقام و نه ثروت و جاه و همینطور صرف مرد بودن هرگز نشان برتری نیست و اینکه برگزای تاریخ فرهنگهای ما بینیم که گاهی با نقش تصاویر سیاه خود خواهی های مرد رقم خورده اصالت زن را معدوم نمی کند. قرآن کریم تمام تبعیضات پوچی را که از اوهام افراطی و غلط سرچشمه گرفته، محکوم می کند و می گوید: زن و مرد هر دو از یک جنس و ماهیت آفریده شده اند.

چون عنوان این بخش "چند نکته تربیتی درباره ... نوجوان" بود مناسب دیدم اشاره ای به مطالب فوق داشته باشم و در این مقال به همین اندازه اکتفا می کنم.

پسر بچه ای که به قلمرو بلوغ گام نهاده از رفیق خود که هنوز به این مرحله نرسیده مسلما "قوی تر و چالاک تر است و اصولا دارای حرکات منظم تر و همین نوجوان پسر بزودی از دخترانی که تا پیش از این دوره، از نظر قدرتهای بدنی تقریبا "یک سال از او جلوتر

چند نکته تربیتی دربارهٔ رشد بدنی و حرکتی نوجوانان

۱- پسران احساس برتری می کنند

"هان ای مردم، ما شمارا از یک نرویک ماده آفریدیم و شمارا تیره ها و قبیله ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید (نه اینکه به یکدیگر فخر کنید)، گرمی ترین شما نزد خدا پرهیزگارترین شماست."

این حکمت زیبا، ترجمه آیهٔ سیزدهم از سورهٔ مبارکهٔ حجرات قرآن کریم است و خطاب به همهٔ آدمیان از زن و مرد و عرب و عجم... جز کودک و دیوانه و ناقص عقل که اصولا "از این خطاب خارج اند. می گوید ما شمارا از یک زن و یک مرد (آدم و حوا) آفریدیم، نباید یکی از شما به دیگری یا گروهی از شما برگروه دیگر فخر بفروشد و خود را برتر پندارد، زیرا همه فرزندان یک پدر و مادر هستید. بی گمان عزیزترین شما در پیشگاه خدا پرهیزگارترین شماست و خدای دانا از احوال درون و برون شما باخبر است. نسب را ارزشی نیست چنانچه تقوایی در کار نباشد. باید از تفاخر پرهیز کنیم و به فرزندان خود بفهمانیم که انسان تابلوسی نقاشی نیست که رنگها در ارزیابی او نقشی

که دوران بیماریهای کودکی سپری شده و تا فرا رسیدن بیماریهای مربوط به دوران کهنوت زمان درازی مانده . بنابراین ، آن دسته از عادات زندگی که معمولاً " باجنب و جوش مداوم بدنی سروکار دارند در این سالها ظهور می کنند . بدن نوجوان در این دوره می تواند از طرف بزرگترهائی که از ویژگی های نوجوانی شناخت کافی ندارند مورد سوء استفاده زیاد قرار بگیرد . شاید هم نوجوان بتواند این

بودند و بسختی می توانست با آنها رقابت کند پیشی خواهد گرفت و باوجود این که بیشتر تغییرات بدنی بین نوجوانان دختر و پسر مشترک است بازهم پسران ، احساس برتری بیشتری می کنند و هرچند که این احساس برتری از قدرت بدنی سرچشمه میگیرد باید آن را با دقت و مراقبت بیشتری در مسیر مثبت رهبری نمود تا پایه خود خواهی ها و برتری جوئی ها واقع نشود .



زیاده رویهای تحمیلی را تحمل کند ، لکن عدم توجه والدین به این مسأله بدون شک ، زندگی بعد از دوران بلوغ فرد را دچار ناکامی خواهد کرد .

۳- نوجوان را به وضع خودش آشنا سازیم

بیش از این گفتیم که رشد ، یک موضوع فردی است تا جائی که حد متوسط هم در حق همه صدق نمی کند . تفاوتی موجود بین نوجوانان و همچنین اختلافاتی که آنها بین خود و بزرگترها (بعنوان مدل) مشاهده

این قدرت بدنی ناشی از نیروهای عضلانی می باشد و علت آن در درجه اول ترشح شدید هورمونهای مربوط به مردان (اندروژن) و در درجه دوم بزرگی شانه ها ، درازی بازوها و بزرگی دست است و یادآوری می کنیم که در حدود ۱۸ سالگی نیروی بدنی یک پسر بطور متوسط دو برابر نیروی یک دختر است .

۲- دوره سلامت و تحمل

از بسیاری جهات ، نوجوانی سالم ترین دوره های زندگی انسان است و دلیل آن این

فعالیت بیشتر و صحیح تر تشویق نموده و مسابقات لازم در این زمینه ترتیب دهیم .
 ثانياً " مفهوم شکست و پیروزی را از میان ببریم ، در غیر این صورت لطامت روحی ناشی از این رهگذر ، جبران ناپذیر خواهد بود .
 استفاده عملی از بازیها نیز بسیار خوب و شمر بخش است .

۵- ایجاد عادات مطلوب

فراموش نکنیم که زندگی فردای فرزندمان بستگی کامل به روشهای تربیتی امروز مربیان (والدین - معلمان) دارد و سعادت آنان در گرو آگاهی و حوصله اینان است . بنابراین باید علاقه کافی نشان داده و تلاش و کوشش لازم بخرج دهیم تا در مورد تغذیه ، ورزش ، استراحت ، خواب ، کارکردن و مطالعه ، عادات صحیح در نوجوان ایجاد کنیم .

بقیه در صفحه ۳۴



می کنند موجب واکنشهای احساسی در آنها نسبت به دیگران می شود . چون این حقایق مربوط به زندگی را بهیچ وجه نمی توان تغییر داد. لذا مربیانی که با نوجوانان سروکار دارند تنها نقطه امید و وظیفه شان باید این باشد که نوجوان را هرچه بهتر و بیشتر از جریان رشد و نیز از تغییرات و مشکلات ناشی از آن ، آگاه سازند و ذهن او را بجای مشغول شدن به مسائل موهوم ، غیر قابل لمس و گاه تغییر ناپذیر ، به ارزشهای مهم شخصیت و منش متوجه کنند .

۴- احساس پیروزی یا شکست

برای این که حرکات بدنی نیز بسوی کمال سوق داده شوند نیاز به این هست که نوجوانان را گروه بندی کرده و به ملاحظه استعداد های آنان بپردازیم و به تمرین و ممارست و ادارشان سازیم ، درست مثل درسهای دیگر . و برای موفقیت در این کار اولاً " باید نوجوانان را به





نباشد که دنیای کودک دنیای شگفتیهاست و در
موقع گفتگو با او کاملاً " در کنار او باشد تا وی
کاملاً "احساس امنیت نماید .
چونکه با کودک سرو کارت فساد
پس زبان کودکی باید گشاد

هر پدر ، مادر یا مربی قبل از هر چیز باید
خصوصیات اخلاقی و روانی و عاطفی فرزند خود
را بخوبی بشناسد تا بتواند او را بنحو صحیح
ارشاد و هدایت نماید . و از این نکته غافل

نقل آن تذکری است برای مربیان عزیز و پدران و مادران که فرزند خود را در تمام سنین همان کودک چند ماهه یا چند ساله طفولیت می بینند و غافل از بالندگی او در دوره های نوجوانی و جوانی هستند .



بمناسبتی گروهی از دانش آموزان یکی از دبیرستانها همراه سرپرستان خود به گردش علمی می رفتند در هنگام پیاده شدن از اتوبوس یکی از مربیان گروه با کمال دلسوزی خطاب به آنها می گوید مراقب خود باشید که از پله با احتیاط پائین بروید مبادا پائین لیز بخورد

درک روحیات فرزند و همزبانی با وی در هر سن از سنین زندگی کودک و نوجوان ضروری است بلکه برای فرزندان پسر و دختر نیز باید مورد توجه باشد همینطور باید در نظر داشت که نوجوان حقیق دارد ابراز وجود و شخصیت نماید و برخورد صحیح پدر یا مادر است که می تواند او را در راه اخلاق و فعال هدایت نماید که این برخورد پدر و یا مادر با یک نگاه و تشویق و در بعضی مواقع تبسم و لبخند رضایت فرزند را به اوج خلاقیت می رساند که این نگاه تبعیض آمیز بین فرزندان و تفرقه افکن بین آنها ممکن است امنیت خانواده را بهم زده و موجب انحراف بعضی از فرزندان شود از طرفی چنانچه احساس امنیت در خانواده حکمفرما شود، پدر و مادر محرم اسرار فرزند خود شده و بسیاری از ناگواریهای خانوادگی پیش نمی آید .

ضرورت تعلیم و تربیت فرزندان ایجاب می کند که این موارد را بشناسیم و با آنها توجه کنیم معلمین و مربیان هم ابتدا باید مانند پزشکی دانش آموزان خود را مورد دقت و مطالعه قرار دهند و ببینند که امروز برای وی چه نوع غذای فکری، تربیتی و اخلاقی لازم است و برای روز دیگر چه دستور و روشی را باید بکار برند تا اینکه در جهت ارتقاء اخلاقی و تعالی و تکامل او گام بردارند و اما اگر بخواهند یک روش ثابت و یک نواخت را برای تمام افراد و در تمام سنین و با تمام مقتضیات خانواده ها و جامعه ها بکار ببرند مسلماً ناکام خواهند ماند .

این خاطره و مشابه آن که همه روزه در محیطهای تربیتی ما ممکن است تکرارش مشاهده شود بازگو کننده همین واقعیت است و بهر حال



معنوی ، از دنیای فرهنگی ، اطراف و جامعه تاثیرمی پذیرد و روی آنها اثر می گذارد ، از نشیب و فرازها ، از جنگلها و سیزه زارها ، از سنگلاخها و ریگزارها ، از بوستانها و نیزارها از ناریکیها و روشنی ها گذر نموده و از همه و همه در طول عمر و بستر زمان خاطره و اثری در روان و تن خود می یابد و در هر لحظه هم زبان حال او چنین است : همتم بدرقه راه کن ای طائر قدس .

هدف از تربیت ، پرورش جنبه های مختلف شخصیت که مجموعه ای از قابلیت های معنوی عقلانی ، عاطفی ، بدنی ، اجتماعی فرد است می باشد .

در جنبه های معنوی رشد ، کسب دانش ، فضیلت و اخلاق و تقوی و ایمان و در جنبه های عقلانی رشد ادراک و شناسائی و مقایسه ارزشها و تمیز اشیاء از یکدیگر .

و در جنبه عاطفی شادی و اندوه ، ترس و خشم ، محبت و نفرت و در جنبه های بدنی رعایت بهداشت و حفظ سلامت بدن و توجه بر نکات ایمنی و در جنبه های اجتماعی ، معاشرت سازگاری جمعی ، همکاری در امر شغلی و حرفه ای را باید ذکر نمود .

توجه به این فرمایش پیامبر عزیز و گرامی درباره خصوصیات مومن نشانگر راه روش تربیتی در مکتب اسلام می باشد .

میفرماید :

دانش همسر مومن است و بردباری وزیرش و خرد رهنمایش و شکیبائی فرمانده قشونش و نرمش پدرش و نیکی برادرش ، نژاد از آدم دارد و خاندان از تقوی و مردانگی در اصلاح مال است .

و دچار آسیبی شوید . این جمله برای کلیه دانش آموزان توهین آمیز بود زیرا چنین تذکری را برای کودکان دبستانی و ابتدائی هم شایسته نمی دانسته ، و بانگاه استهزاء آمیز و کنایه آمیز باو توجه دادند که چنین تذکری بیجاست و چقدر آن مربی از این تذکر خود شرمسار گردید .

آشنائی با سطح دانش و فرهنگ و سطح فکر افراد در برخورد و گفتگو با آنها بسی ضروری است و هر قدر در این نکته پافشاری شود کم است .

و در هر کانون تربیتی از دبستان تا راهنمایی و دبیرستان و حتی در بین خانواده این شناخت و جگونگی برخورد ضروری است و برای حفظ احترام متقابل در بین افراد خانواده پدر ، مادر ، فرزندان و خویشاوندان باید بآن توجه شود .

آنچه در این نوشته مورد تاکید و اصرار است اینکه وجود جسمانی و روانی کودک و انسان را در حال تحول و پویا بدانیم بدین صورت که او را موجود در حال حرکت فعال در بستر زمان بیابیم و لمس کنیم نه آنکه او را متوقف در مقطع و دوره ای خاص از زمان . به این جهت تاکید می کنیم زیرا که بسیاری از مسائل پرورشی و تربیتی از دیدگاه مربیان بطور مقطعی و ناپیوسته در نظر گرفته شده است .

انسان از بدو تولد (حتی قبل از آن در بدو تشکیل نطفه) در راهی قدم می گذارد که مسیر آن بستر زمان می باشد و بهمین جهت سیر ابدی می یابد . در طول این مسیر از دنیا های اطراف خود ، از جهان فیزیکی و مادی ، از جهان

نیازمندیهایی که هر فرد انسانی از کودک و نوجوان و جوان تا بزرگسال دارد شامل خوراک و غذا و مسکن و استراحت و میل به حرکت و فعالیت و کنجکاوی و خلاقیت و احتیاج به محبت و مهربانی و احساس امنیت و احتیاج به کسب مهارت‌های جدید و تکمیل تجربیات و نیاز به تشویق و احترام به شخصیت او می باشد .

مهارت ایشان می شود آزاد بگذارند . که این فعالیتهای از انواع ساده ای مانند کارکردن در کارگاه و یا کار کردن در مزرعه ، کاشتن و پرورش گیاهان و برداشت محصول و یا انجام آزمایشهای ساده فیزیک و شیمی و بررسی روی ماشین و کار بر روی موتور که می تواند به نیاز و تمایل آنان پاسخگو شده و آنان را برای آینده



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی

فردی مفید و موثر پرورش دهد و راه گشای انتخاب شغل و حرفه آینده آنان باشد و بطور کلی از همین دوران است که می تواند وابستگی بین کار مورد علاقه و شخصیت فرد بوجود آید . یعنی پیوستگی بین استعدادها و شغل آینده ظاهر شود .



بفیه در صفحه ۴۹

نیاز به کسب دانش و کار

که میل به دانستن و آگاهی را از راه مطالعه و خواندن کتاب و میل به فعالیتهای هنری و ورزش را از راه تمرین و کسب مهارت ارضا می نماید و مربیان و پدران و مادران با توجه به این تمایلات و نیازهای کودکان و نوجوانان باید آنها را در انجام کارهایی که موجب افزایش



کلاس اولیاء

در آموزش کودکان

سنو ما انجم داستان
تشنه بنشین

این نوع بازیها علاوه بر آن که کودک مفهوم "تضاد" را می آموزد و ادار به فکر کردن سریع و نشان دادن عکس العمل سریع نیز می شود. از طرف دیگر زبان به صحبت می گشاید و خزانه لغات او گسترش می باید .

گاهی اوقات اتفاق می افتد که کودک نتواند کلمات متضاد را پیدا کند مثلا " در مقابل کلمه "بَرّاق" نتواند کلمه مناسب را که "مات" است پیدا کند .

فکر کردن ، عکس العمل سریع نشان دادن و صحبت کردن از طریق بازی

یکی دیگر از مواردی که می توان به صورت بازی عرضه کرد گفتن کلماتی است که کودک بلافاصله باید کلمات متضاد آنها را جواب دهد . به عنوان مثال وقتی که شما می گوئید "کوناه" کودک باید بلافاصله جواب دهد "بلند" . در

معمولا "بچه باهوش تر از جواب دادن باز نمانده و ممکن است جواب دهد" نه براق " در این موقع بایستی به کودک اظهار کرد اتفاقا " دنبال همان کلمه " نه براق " می گردیم باید فکر کنی و همان را پیدا کنی و اگر در وقت مناسبی نتوانست متضاد کلمهء مربوطه را پیدا کند خودمان به او می گوئیم .

تجربه نشان داده که کودک از این قبیل تمرینات که بصورت بازی به او داده می شود خیلی لذت می برد . و در این قبیل تمرینات کودک پس از شنیدن فورا " جواب سریع می دهد و از این عمل خوشحال شده و فورا " به دنبال مفهوم جدید دیگری می گردد و به عبارات دیگر خود را برای موقعیت جدید دیگری آماده می کند . نمونه مثالهایی که بصورت بازی می توان به کودکان دبستانی ارائه داد بدین شرح است :

تاریک	روشن	بزرگ	کوچک
سریع	آهسته	بالا	پائین
خوش رفتار	بد رفتار	گرم	سرد
نرم	سخت	خوب	بد
شیرین	تلخ	تازه	گهنه
سنگین	سبک	حوان	پیسر
کلفت	نازک	صحیح	غلط
سیاه	سفید	تمیز	کثیف
سالم	مریض	قوی	ضعیف
راست	چپ	کوه	دره
عقب	جلو	روز	شب
زن	مرد	باز	بسته
صیقلی	زبر	تنگ	گشاد
گریه کردن	خندیدن	بلند	کوتاه
خیس	خشک	نزدیک	دور
اهلی	وحشی	زنده	مرده

..... و هرچه این کلمات متنوعتر باشند اثر آموزشی آنها بیشتر بوده و در عین حال به علت تنوع بازی را شیرین تر می کند و کودک علاقه بیشتری نشان می دهد .

از یک جدول دوبار می توان استفاده کرد بدین طریق که در دفعه دوم جای مفاهیم را عوض می کنیم مثلا " اگر در بازی اول ما گفته ایم "سیاه" و کودک " سفید " جواب داده در بازی دوم ما می گوئیم " سفید " و کودک در جواب خواهد گفت " سیاه " .

وقتی از این تمرین نتیجه مطلوب حاصل شد می توانیم در بازی نقش ها را عوض کنیم به این ترتیب که حالا کودک یک کلمه می گوید و ما باید مفهوم متضاد آنرا پیدا کرده و بگوئیم .



برای کلمات مترادف و متشابه هم به همین طریق می توانیم جدول هایی تهیه نموده و بازی ترتیب دهیم .

از آنجا که هرگونه بازی ضوابط و قواعدی دارد و امتیازهایی باید برای برنده یا برندگان در نظر گرفت می توانیم کودک را تشویق نمائیم تا ضوابط و قواعد بازی را وضع و یا مدون نماید با این عمل کودک را اولاً " به تفکر واداشته ایم تا اصول و قواعدی را وضع نماید ثانیاً " در تصویب قواعد بطور غیر مستقیم نظم منطقی را به کودک می آموزیم و اگر اصل و قاعده ای را خلاف موازین اسلام پیشنهاد نموده در همین جا بهترین موقعیت است که او را با اصول و موازین دینی ، اجتماعی و غیره آشنا نمائیم .



سعی شود قدرت تمرکز و دقت او به موضوعات تقویت شود. برای رسیدن به این هدف کودک باید منوجه شود که اگر یک داستان را بدون کم و کاست برای پدر و مادرش تعریف کند آنها خوشحال می شوند. با ابراز این خوشحالی کودک را در حفظ و بخاطر سپردن و توجه به جزئیات یک داستان تشویق نموده ایم. بعد از این مرحله باید کودک را وادار کنیم که از داستان نتیجه گیری کند مثلا " بعد از تعریف داستانی مثل ، چوپان دروغگو " نتیجه بگیرد



برداشت صحیح از مطالب و به خاطر سپردن

یکی از مسائلی که باید در کودکان بوجود آوریم درک و برداشت صحیح از مطالب است و به عبارت دیگر نتیجه گیری از داستانها و اتفاقات روزانه است. برای رسیدن به این هدف به چند طریق می توان عمل کرد. از جمله اینکه



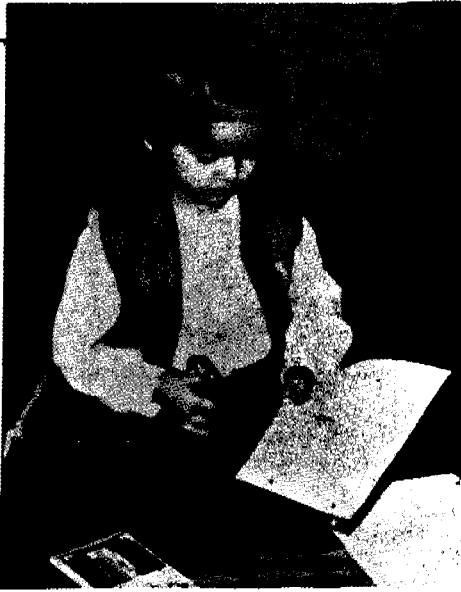
اگر انسان بخواهد که مردم در مواقع خطر به یاری او بشتابند بایستی دروغگو نباشد.

تجربه اندوختن و ایجاد مسئولیت در کودک

برای ایجاد حس مسئولیت در کودکان بایستی کارهایی به او محول نمائیم که به صورت مستقل آن کارها را انجام دهد کارهایی که به ایسن

کودکان را باید عادت دهیم آنچه را که شنیده و یادیده اند دوباره تعریف کنند. مثلا " از کودک بخواهیم داستان و یا افسانه ای را که پرستار کودکان و یا معلم برای او تعریف کرده عینا نقل کند و یا داستانی که در برنامه کودک از تلویزیون پخش شده دوباره بازگو نماید.

در ضمن انجام این تمرینات که موجب تقویت حافظه و طرز بیان کودک است بایستی



سفره، غذا خوری، انتخاب ظروف مناسب برای غذای خاص، چیدن قاشق و چنگال و سایر وسایل سفره - مرتب کردن اطاق خود - مرتب کردن قفسه، لباس - آب دادن به باغچه و مرتب کردن گلدانها و . . . هم او را برای زندگی آینده بهتر آشنا کرده ایم و هم اینکه از طریق این اعمال و کسب تجربیات گامی در توسعه هوش عملی کودک برداشته ایم .

علاوه بر نکات بالا که ذکر شد در واگذاری مسئولیت به کودکان و انجام مسئولیت از طرف آنها به ۲ نکته بسیار مهم زیر باید توجه شود :

۱ - اگر در انجام مسئولیت کودک کوتاهی کرده هیچوجه صبر و حوصله خود را از دست ندهید .

۲ - وقتی که کودک مسئولیتش را به انجام رسانید او را تشویق کنید و شاید بهترین تشویق این باشد که به او بگوئید :

"کمکش برای شما خیلی موثر بوده است"

=====
یدالله چپانگرد

منظور به کودکان و اگذار می کنیم بایستگی از ساده به مشکل باشد تا کودک ضمن موفقیت در کارهای ساده هم تجربه‌هایی برای کارهای مشکلتر کسب نماید و هم دارای اعتماد به نفس و اتکاء به خویش شود تا برای پذیرفتن مسئولیت‌های بزرگتر و مهمتری آماده گردد. حالابه ذکر نمونه‌هایی از این تمرین ها می پردازیم :

باز کردن نامه ها ، چسباندن و تمیز زدن تا کردن و در پاکت گذاشتن نامه تا زدن کاغذ چیزی را باقیچی چیدن ، پاک کردن کفشش تراشیدن مداد ، گره زدن ، باز کردن انواع گره‌ها پاک کردن سبزی ، بریدن نان و در واگذاری این مسئولیتها اولیایباید به چند نکته توجه داشته باشند تا به نتیجه مطلوب برسند .

۱ - همیشه درسپردن کارها به کودک باید به توانائی او توجه داشت و کارها را از ساده آغاز و در مراحل بعدی کار مشکلتری به او اگذار کنیم مثلا " اول پاک کردن کامل کفش را به او بیاموزیم و سپس واکس زدن کفش را به او اگذار کنیم .

۲ - در آموزش هرامری مقدار زیادی وقت لازم است بنابراین باید توجه داشته باشیم که از گفتن چنین جملاتی خودداری نمائیم : "اگر من اینکار را خودم کرده بودم تا حالا تمام شده بود" یا "بجای اینکه اینهمه برای تو شرح بدهم تا حالا خودم تمامش کرده بودم"

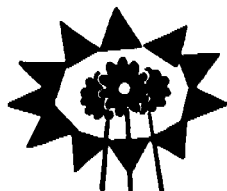
۳ - در هر آموزش آموزنده مقداری اشتباه می‌کند تا به رزموز کار واقف شود مقداری از اشتباهات کودکان را در آموزش اولیه بایست نادیده بگیریم و مقادیر دیگر آن را با ملامت و مهربانی اصلاح کنیم تا کودک هم به نوبه خود رفع اشکالات و اشتباهات را بیاموزد .

با واگذاری مسئولیت‌هایی از قبیل پهن کردن



درک و تصویری که فرد از خود دارد و مجموعه ارزش ها ، نگرش ها ، و عقاید وی را در رابطه با محیط تشکیل میدهد، حس خود پنداری می نامند . رفتار فرد تا حد بسیار زیادی ناشی از ادراک است و ادراک خود نیز بر مفروضات انسان درباره محیط و محرکهای خارجی مبتنی می باشد . فرد مفروضات خود را همواره صحیح و منطبق با واقع می پندارد و چنانچه با موقعیت و محرکی روبرو شود که با رفتار و ارزش های او مغایر باشد از خود مقاومت شدید نشان می دهد و در صورت سازگار بودن آنها را می پذیرد . قالب ادراکی فرد بتدریج و با گذشت زمان شکل می گیرد و بنابراین از نشأت نسبی برخوردار است و بعنوان وسیله ای برای مشاهده و درک دنیای خارج مورد استفاده قرار می گیرد . آنچه در نظر هر کس واقعی است درک فردی اواز واقعیت می باشد و این امر خود به تجربه های ادراکی شخص بستگی دارد .

حس خود پنداری و نقش آن در تعلیم و تربیت کودکان



نیز شامل می شود. ادراکی که او در بسیاری از موقعیت هادر رابطه با مردم، ایده ها و ارزشها از خود دارد و قسمتی از ویژگیهای وی را تشکیل می دهد ناشی از حس خود پنداری وی می باشد. بسیاری از کیفیات خود توصیفی و ویژگیهای خودپنداری را می توان تعمیم داد اما میان پاره ای دیگر با توجه به نقشها یا موقعیت های خاص می توان تمایز قائل شد. نه تنها فرد از خود تصویر و درک خاصی دارد بلکه تصویری نیز از فردی که می خواهد همانند آن بشود نیز در ذهن دارد.

هاوک پاره ای از عناصر شاکله خود پنداری که ممکن است رفتار راتحت تأثیر قرار دهد یا ممکن است بعنوان عامل باز دارنده یا پیش برنده روی یادگیری اثر کند و آنرا حفظ یا تقویت بنماید مورد بحث قرار داده است. برای اینکه بتوان به علل رفتار فرد خاصی پی برد لازمست که به چگونگی تصویری که او از خودش دارد آگاه شد. فرد نمی تواند رفتاری غیر از آنچه که فکر می کند از خود بروز دهد. رفتار فرد تا حد بسیار زیادی متأثر از ادراک است و ادراک نیز بر مفروضات انسان در بساره محیط و محرکهای محیطی استوار می باشد. راجرز معتقد است که رفتار فرد ناشی از ادراک اونسبت به خودش می باشد. تجربه هایی که متناقض با درک فرد از خود می باشد مردود شده و آنهایی که با آن سازگار بوده پذیرفته می شود.

در محیط هایی که افراد احساس حقارت می کنند یا مورد قبول اطرافیان خود واقع نمی شوند، تحت فشارهای شدید روانی قرار



اولیاء مدرسه معمولاً "براین باورند که هر کودک از حس خود پنداری مخصوص برخوردار است و این امر روی پیشرفت تحصیلی و عملکرد او اثرات مختلفی دارد، اما امروزه عقیده کلی آنستکه چنانچه به کودکان کمک شود تا به حس خود پنداری بهتری نائل شوند می توانند بر بسیاری از مشکلات خود فایز آیند.

حس خود پنداری درسایه همانندی و تقلید از رفتار والدین و توفیق درکارهای محوله و روزمره تکوین می یابد و در برگیرنده قوای عاطفی، شناختی و نتیجتاً " قالب ادراکی فرد از خود می باشد. کودک در آغاز زندگی تصویری از خود ندارد اما با افزایش سن، هوش، میزان تحصیلات و غیره، ابتدا یک تصویر قالبی از خود پیدا می کند و باگذشت زمان این تصویر قالبی را کنار می گذارد و به تصویر واقع بینانه تری دست می یابد. در این مرحله است که فرد از ویژگیهای خاص خود آگاه است و خود را بدان - سان که هست می پذیرد و همین توانائی تکوین خود پنداری می باشد. بطور کلی می توان گفت که حس خود پنداری کلیه جنبه های عاطفی اجتماعی، روانی، اخلاقی، جسمی فرد را تحت الشعاع قرار می دهد و بعنوان وسیله ای نسبتاً ثابت برای مشاهده و درک دنیای خارج مورد استفاده قرار می گیرد.

حس خود پنداری کودک نه تنها درک منحصر فردی است که او از خود دارد بلکه آئینه تمام نمائی است که وی خود را در بسیاری از موقعیتهای زندگی در آن می بیند. حس مذکور نه تنها حرکات و سکنات بدنی را در بر می گیرد بلکه تطبیق، همانندی، هماهنگی و توازن و تعادل او را با مردم، فرهنگها، ایده ها و ارزشها



بررسی قرار داده و معتقد است که کودک با دیدها و تجربیات مختلفی که منعکس کننده ادواکات ، ایده‌ها ، احساسات و کیفیتی کسه دیگران او را مورد ارزیابی قرار می دهند پایه مدرسه می گذارد. از اینرو انتظاراتی که شخص معلم در کلاس درس از کودک دارد ممکن است عاملی بازدارنده یا فزاینده یادگیری وی باشد . ضوابط و معیارهای یکنواختی که معلم و مدرسه برای همه بچه ها اعمال می کند ممکن است در پاره ای از آنها ایجاد حس خودپنداری منقی نموده و در پاره‌های دیگر زمینه رشد را فراهم سازد . معلم ممکن است بانقش آگاهانه یا ناآگاهانه خود ضوابطی که به منظور سنجش پیشرفت تحصیلی و کار موفقیت آمیز تعیین می کند بطور غیر مستقیم زوی حس خود پنداری بچه ها اثر گذارد . از طریق گفتار و کردار معلم است که جو عاطفی کلاس بوجود می آید ، از طریق انتخاب محرکها یا نحوه گروه بندیهاست که معلم کلاس

می گیرند . باید توجه داشت که حس خود پنداری دانش آموز روی کل پیشرفت تحصیلی او تاءثیر می گذارد ، برای معلمان شایان اهمیت است که نقش خود ، مردم و نفوذ آنها را در موفقیت دانش آموز درک نمایند . واضح است که فرد اعمال و رفتار مردمی را واقعا " می پذیرد که با او در حال تاثیر و تاءثر بوده و بطور اعم در پیرامون زندگی او باشند . (مثلا " خانه ، مدرسه و غیره) ، شایبند مهمترین عاملی که روی رفتار فرد تاءثیر می گذارد مردم ، خاصه آنهایی که در نظر او قابل اهمیت هستند می باشد . از لحاظ اجتماعی مفهومی که فرد از خود دارد نتیجه برخورد او با دیگران است و در اثر این برخوردهای متقابل است که وی ایده مستقلی برای خود تشکیل می - دهد .

ریچارد سن اهمیتت نفوذ معلم را بر حس خود پنداری دانش آموز مورد آزمایشرو

می گیرد . قسمت اعظم مشکلاتی که دانش آموزان طبقات مختلف اجتماع با آن روبرو می شوند ناشی از برداشت معلم در برخورد با آنها بوده است . دانش آموز اخلاق معلم را جذب می کند و آنرا منعکس می نماید . رفتار او را تقلید و عین کلمات او را باز گو می کند . خیلی ها هستند که معلم خود را الگو قرار داده و راه او را پیش گرفته اند .

حس خود پنداری مثبت کودکان در سازه تشویق کارهای موفقیت آمیز ، ارزش قائل شدن برای فعالیتهای تحسین برانگیز و فرصت خودآزمایی دادن به آنان ، افزایش پیدامی کند .
حس خود پنداری منفی با افکاری همچون احساس بی لیاقتی ، ناشایستگی ، نفرت و انزجار



لطفاً " ورق بزنید

را کنترل کرده و مآلاً " تقویت یا تضعیف حس خود پنداری کودک را موجب می شود . کودکان بطور آگاهانه یا ناآگاهانه معتقدند کسی بهتر از معلم قادر نیست که تشخیص دهد آیا آنان بسا هوش یا کم هوش ، با استعداد یا بی استعداد هستند از این روی دقتی در ارزشیابی های اولیه از کودک که غالباً " هم اشتباه می باشد ، می تواند اثر سوء و پایداری روی حس خود پنداری وی گذارد .
تصوری که کودکان از خود دارند با گذشت زمان بسهولت قابل تغییر و اصلاح نیست ، حتی اگر آنان به تجربیات جدیدی نیز دست یابند .
کونز معتقد است که از نظر کودکان ، معلمان افراد مهمی هستند که می توانند در حین آموزش خود با تشویق کارهای موفقیت آمیز بساعت تقویت حس خود پنداری آنان گردند .
شخصیت معلم برای دانش آموز بسیار مهم می باشد و چگونگی پیشرفت تحصیلی و چگونگی نگرش وی نسبت به خود از عمل و شخصیت معلم نشأت





ممکن است ناشی از حس خود پنداری منفی شاگرد باشد به معلولها (مانند رفتار ایدائی امتناع از خواندن درس ، خوب نخواندن و برهم زدن درس و غیره) می پردازند . بطور خلاصه تحقیق نشان داده است که حس خود پنداری مهمترین نقش را در رشد و تربیت فرد بازی می کند . حس خود پنداری منفی در اوائل زندگی کودک بوجود می آید و احتمالاً در طول زندگی او باقی می ماند و هرگز تغییر نخواهد کرد . کودکانی که از اوضاع و احوال اقتصادی - اجتماعی متفاوتی برخوردارند می توانند حس خود پنداری مثبت خود را بهبود بخشند بشرط آنکه افراد ذی صلاحی به آنان کمک نموده تا حس اعتماد بنفس خود را بیازمایند و نه اینکه بخاطر فقدان صلاحیت و ملاکهای گروهی طرد شده و مورد سرزنش قرار گیرند .

حس خود پنداری درسایه کنش و واکنش و رفتار متقابل فرد با محیط ، والدین ، همگنان و بزرگسالان قابل اهمیت او ، رشد پیدا می کند . کودک بدون اینکه تصویری از خود داشته باشد پایه صحنه زندگی می گذارد درک او از خود درسایه کنش و واکنش اجتماعی تشکیل می یابد . با توجه به اینکه حس خود پنداری کودک رشد شخصی ، اجتماعی ، تحصیلی و فرهنگی وی را در داخل مدرسه تحت تأثیر قرار می دهد لذا مربیان تعلیم و تربیت باید با رویارو کردن کودک با تجربیات معنی داری نسبت به رشد و تکامل این حس اهتمام کافی مبذول دارند . مربیان ما باید نسبت به توسعه ادراک خود از نقش خود پنداری کودک ادامه داده و در تعریف و ارزشیابی آن تجدید نظر و اصلاح بعمل آورند . معلمان و مربیان باید درباره استعداد و احساس بچه ها نسبت به خودشان اطلاعات صحیحی

پستی ، سنگری ، زشتی و حماقت خود نمائی می کند و ممکن است ناشی از ضعف و ناتوانی در برابر مسائل ، تنفر از افراد ، و تنفر از خود باشد . داشتن چنین احساسهایی ممکن است فرد را بسوی داروهای مخدر ، بزهکاریها ، و طغیانهای بر علیه محدودیتها یا قدرتهای اجتماعی بازدارند و غیره سوق دهد .

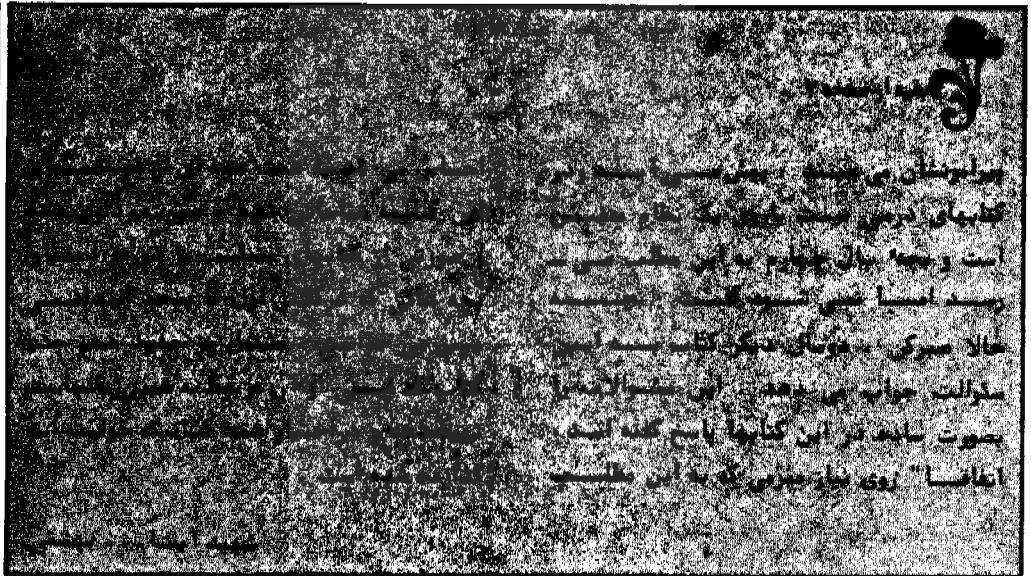
دو نالدیدزاسه عامل را در تشکیل خود پنداری منفی کودک مؤثر و اساسی می دانند .
 ۱ - محافظت بیش از حد از کودک ۲ - زیر سلطه قرار دادن کودک ۳ - بی اعتنائی نسبت به شخصیت کودک . افراد یکه دارای حس خود پنداری مثبت هستند در خود احساس کفایت ارزش و شایستگی ، توانایی و احترام ، اطمینان و اعتماد می کنند ، از اینرو این افراد باید راهنمایی شوند تا حقایق را نسبت به خود و دیگران کشف کنند برعکس افرادی (یا کودکانی) که با حس خود پنداری منفی وارد مدرسه می شوند ناراحتیها و مشقات زیادی را متحمل می شوند معلمان باید آگاه باشند که هرگونه خطا یا ناسازگاری که از شاگردان سر می زند معلول یکی از دو علت زیر خواهد بود :

۱ - آنان تلاش می کنند از افرادی که ضرباتی به حس خود پنداری یا هویت انسانی شان وارد کرده انتقام بگیرند و چنین عملی معمولاً "متوجه مسئولین امر می شود ۲ - می خواهند محبت از دست رفته خود را با جلب توجه دیگران و مهم جلوه دادن خود جبران نمایند . بدون شک اکثر معلمان آگاهند که رفتار ایدائی دانش آموزان در کلاس بخاطر جلب توجه می باشد اما غالباً " آنان (معلمان) بجای بررسی علتها که

تعیین شده. بچه ها برای افزایش حساسیت و ادراکات خود از سایر خود پنداری ها نیاز به فرصت دارند. پیشرفت آنان درازبیین بردن شکاف آنچه که هستند و آنچه که می خواهند بشوند، مهمترین جنبه رشد فردی و وسیله ای برای افزایش سازگاری آنها بادنای واقعی می باشد. فراهم ساختن زمینه چنین برنامه های تربیتی، مدارس را قادر خواهد ساخت تا رسالت خود را در رابطه با تفاوت های فردی کودکان به اجرا درآورند.

بدست آورند و متوجه باشند که هرگونه رفتار قضاوت و شیوه عمل آنان ممکن است در تقویت یا تضعیف حس خود پنداری کودکان مؤثر باشد. مدارس ما باید فرصتهائی بوجود آورند که بچه ها قادر باشند با استفاده از تجارب معنی داری نسبت به تقویت حس خود پنداری مثبت و "مالا" برای زندگی بهتر و موثرتری آماده شوند. آموزش و پرورش ما باید تسهیلاتی بوجود آورد که آموزنده (دانش آموز) خود را در رابطه با تجارب خود ببیند نه تطبیق آنان با رفتارهای کلیشه ای و استاندارد از پیش

ترجمه و تلخیص از: دکتر قربانعلی سلیمی



یاری بفرزند در کارهای درسی یک فن عمومی دارد و آن این است که پدر و مادر به جای بچه درس نخوانند و تکلیف درسی ننویسند بلکه به او کمک کنند تا خودش این کار را انجام دهد.

مواظب باش!

بجای اینکه به کودک بگوئیم "مواظب باش" بهتر است به او بگوئیم چگونه باش ، چدرفتاری داشته باش ، چه کارهائی را انجام ده وازچه کارهائی پرهیز کن .

وقتی کودک چهار ساله غذایی خورد مادرش برای اینکه کودک غذا را به لباسهای خود نریزد به او می گوید : مواظب باش . وقتی از نرده های اسباب بازی پارک کودک بالا می رود و هنگامیکه مشغول بازی است و یا می خواهد بازی را شروع کند به او سفارش می کنند ، مواظب باش مواظب باش که زمین نخوری ، مواظب باش زیر ماشین نروی . مواظب باش از پله هانفتی . مواظب باش غذا را به لباست نریزی و از این قبیل .

وقتی کودک ۶ ساله ، که به سن مدرسه رسیده و می خواهد از چهار راه نزدیک خانه بگذرد ، به او سفارش می کنیم که : (مواظب باش) از چهار راه که می خواهی عبور کنی خیلی مواظب باش .



این سؤال مطرح است که آیا کودک از شنیدن "مواظب باش" چه معنا و یامفاهیمی را استنباط می کند؟ آیا گفتن و تکرار جمله مواظب باش چه گره‌ای را از کار کودک ۴ساله و یا ۶ساله و این قبیل باز می کند؟ آیا گفتن "مواظب باش" در موقعیت‌های مختلف مفاهیم یکسانی دارد؟ آیا کودکان با شنیدن "مواظب باش" همان مفاهیمی را که بزرگترها از جمله "مواظب باش" در فلان موقعیت در ذهن دارند استنباط می کنند؟ یکی از اشتباهات بعضی از پدران و مادران در زمینه تربیت کودکانشان بکار بردن مفاهیم و جملاتی از این قبیل است یعنی اگر می خواهیم فرزند ۵ تا ۶ ساله‌مان از چهار راه نزدیک خانه به سلامت بگذرد و تصادم یا تصادف نکند، بجای اینکه مرتب به او سفارش کنیم که مواظب باش باید راه و رسم عبور از چهار راه را به او بیاموزیم به او یاد بدهیم وقتی از پیاده رو عبور می کند و به چهار راه می رسد کجا و چگونه توقف نماید اول به کجا نگاه کند سمت راست؟ سمت چپ؟ جلوش را؟ باید محل عبور عابر پیاده را به او نشان بدهیم مفهوم چراغ و چراغ قرمز و چراغ چشمکزن را به او یاد بدهیم و از این قبیل. . . وقتی همه اصول و موارد عبور از چهار راه رایاد کودک دادیم از او بخواهیم که در حضور ما چندین بار آموخته‌های خود را که همان اصول و موارد عبور از چهار راه است تکرار و تمرین کند آنچنانکه بتواند با بکار گیری اصول و موارد آموخته شده به راحتی از چهار راه بگذرد و صدمه نبیند.

ما باید سعی کنیم که الگوهای رفتاری و آداب و رسوم زندگی را به صورت جزء جزء و قدم به قدم به کودکان بیاموزیم و آموخته‌های آنها را به

منظور ایجاد عادات مطلوب تعقیب کنیم و در این تعقیب و مراقبت بجای گفتن "مواظب باش" موارد و اصول رفتار صحیح را به آنها بیاد بدهیم.

روش بعضی از پدران و مادران و حتی بعضی از معلمان و مربیان در مسیر تعلیم و تربیت کودکان اینستکه بجای اینکه مفاهیم تربیتی را روشن کنند و نکات و موارد و اصول رفتاری را بیاموزند به گفتن مفاهیم و جملاتی که اصطلاحاً "جنبه کلی دارند اکتفا می کنند.

بارها شنیده و یا خوانده‌ایم که: "والدین وظیفه دارند فرزندانشان را خوب تربیت کنند"



— پدر و مادر درمقابل فرزند خود مسئولیت دارند .

— پدر و مادر باید درخانه مواظب اعمال و رفتار خود در برابر کودکانشان باشند .

— کودک یا دانش آموز خوب نباید حسود باشد . و از این قبیل

آیا هیچگاه از خود پرسیده‌ایم که (پدر و مادر درمقابل فرزند خود مسئولیت دارند یعنی چه؟) ویا : پدر و مادر باید درخانه مواظب اعمال و رفتار خود در برابر کودکان باشند چه معنی و مفهومی دارد؟

ما بجای اینکه از همان اول بگوئیم بچه‌ها حسود نباشید و حسادت بد است باید حسادت را برایشان تعریف کنیم و با مثال های ساده وقابل فهم معنای آنرا روشن نمائیم مثلا بگوئیم : اگرما از دیدن و یا شنیدن نعمت ویا موهبتی که دیگران دارند دچار ناراحتی شویم و بد مسان

بباید این حالت بد آمدن و ناراحت شدن حسادت نام دارد . اگر شما در مدرسه دیدید که همکلاسی شما درسش خیلی خوب است و نمراتش هیجده و بیست می شود و شما از دیدن این وضعیت ناراحت شدید و بدتان آمد بدانید که این حالت اسمش حسادت است . انسان وقتی دچار حسادت می شود از دیدن نعمت‌ها و امتیازات دیگران ناراحت می شود و بدش می آید و از این بابت رنج می کشد دلش می - خواهد که آن هانعمت و موهبت مورد نظر را نداشته باشد و یا بصورتی از آن محروم شوند . حالا پسر ، دختر ، در خانه ، مدرسه و رفقت و آمدهای خانوادگی و اجتماعی اگر چنین حالتی را با این کیفیت در خودت احساس کردی بدان که حسادت است و وظیفه داری که با نیروی اراده این حالت را در خودت از بین ببری و اگر چنین کنی جهاد اکبر کرده‌ای و جهاد اکبر را خداوند متعال پاداشی بزرگ و عسده داده است .



نمی تواند نمره نوزده و بیست بیاورد و جریان تحصیل و مطالعه و تمرین و درس خواندن فرزندش را بشدت مورد تعقیب و توجه قرار می دهد و اگر فرزند خود را در خانه مشغول کاری غیر از مطالعه و انجام تکالیف درسی ببیند ، سرش داد می کشد فریاد می زند که چرا درس نمی خوانی چرا مشقت را نمی نویسی و

این دانش آموز هرچه می خواند و هرچه می نویسد بهتر از این نمی شود حالا اشکال در کجاست ؟ فرض کنید اشکال در این باشد که هوش این کودک از متوسط پائین تر است و بسا زبان روان شناسی بگوئیم هوشش بین ۹۰ - ۸۰ است . تحقیقات روان شناسی به ما می گویند اولاً هوش امری ارثی است یعنی اگر بچه ای تیز هوش است و یا ضعف هوشی دارد به اختیار خودش ننوده و تقصیری هم ندارد . ثانیاً کودکی که در این سطح هوشی قرار دارد (۹۰ - ۸۰) دیرباد می گیرد و زود فراموش می کند و از چنین کودکی نباید توقع داشت که نمراتش نوزده و بیست بشود حالا شما هرچقدر سرش داد بکشید ، کتکش بزنید و تهدیدش بکنید نه تنها مشکل نوزده و بیست نیابردن او را در درسهایش حل نمی کنید بلکه با این روش مشکلات فراوان و مخرب دیگری را برای کودک فراهم می نمائید . بنده می خواهم بگویم که در این مثال ، چنین پدری میداند که فرزندش باید با سواد شود باید درس بخواند باید نمرات عالی بگیرد لیکن نمی داند که انسانها به جهت تفاوت های فردی دارای درجات مختلف هوش و استعداد هستند . نمی داند که لازمه

ما به کودکان سفارش می کنیم که مبادا دزدی کنند به آنها می گوئیم دزدی بد است دزدی زشت است گناه است و خداوند آدم دزد را دوست ندارد و اگر کسی دزدی کند خداوند او را در آتش جهنم می سوزاند. فرض کنید که این موعظه ها و نصیحت ها در مورد یک کودک چهار ساله یا پنج ساله باشد . اگر قبلاً مفهوم دزدی را برای کودک روشن نکنید و کودک معنای دزدی را نداند نصیحت و آموزش ما به این سبک مفید واقع نمی شود .

باید اول با زبان ساده و با مثال های قابل فهم معنا و مفهوم دزدی را برای کودک روشن کنیم تا بفهمد که دزدی چیست . حالا وقتی کودک معنای دزدی را فهمید باید تذکر دهیم و نصیحت کنیم که مبادا دست کودک به این عمل زشت آلوده گردد .

فرض کنید پدری فرزند خود را کتک می زند . مرتب سرش داد می کشد او را تهدید می کند و وقتی چرائی این رفتار را از چنین پدری جویا می شویم و فی المثل به او انتقاد می کنیم که آنقدر بچه ات را نزن ، آنقدر سرش داد نکش ، اینچنین او را تحت فشار قرار نده و از این قبیل او به ما جواب می دهد که من خیر او را می خواهم من سعادت او را می خواهم من اگر سرش داد می کشم می خواهم آدم باسواد و دانائی بار بیاید من اگر او را کتک می زنم می خواهم درس بخواند ، باسواد شود و خوشبخت بشود . حالا شما ببینید قضیه از چه قرار است . فرزند او دانش آموز کلاس چهارم دبستان است نمرات درسی اش حدود ۱۰ ، ۱۲ بیشتر نیست . معلم خوبی دارد و در مدرسه هیچگونه اشکال و ناراحتی ندارد - هرچه می خواند و تمرین می کند





نیستند عواطف و حرکات خود را کنترل کنند .
 بعضی از روان پزشکان برای مبتلایان به چاقی
 یک نوع شخصیت خاص قائل شده اند لکن
 مطالعات و تحقیقات جدید روانشناسی نتوانسته
 وجود یک نوع شخصیت مخصوصی را در آنها
 به ثبوت برساند .

گاهی در دختران نوجوان سندرمی
 (**Syndrom** : آثار و علائم مرض) دیده
 می شود بنام " سندرم پرخوری در شب " که با
 ولع و پرخوری به هنگام شب احساس تهوع
 و بی اشتهائی در روز همراه است . این سندرم
 به علت فشارهای روحی و اجتماعی پدید می آید
 و با کاهش این فشارها هم از بین می رود .

بهرحال ، چاقی در نوجوان بطور کلی خوب
 نیست زیرا ۵۰٪ آنها دچار اختلال در تصویر
 ذهنی از وجود خویشان مسی شوند و در ۸۰٪
 ناراحتی های ناشی از چاقی ، در دوران بزرگسالی
 نیز ادامه پیدا می کند .

پس توجه به این گروه از نوجوانان نیز حائز
 اهمیت است .

در صورتیکه این گروه را بستری کنیم نتیجه
 موفقیت آمیزی می گیریم و باید دانست که
 پرهیز و رژیم غذایی مخصوص ، بهترین عامل
 در درمان بشمار می رود . روان درمانی
 (**Psychoterapia**) نیز برای کاهش
 فشارهای زندگی و اضطراب ، نقش مهمی را بازی
 می کند .

سیدضیاء الدین صدری



۶- ورزشکار یا درس خوان ۱۹

این نکته قابل توجه است که با وجود ارتباط
 نسبی رشد بدنی و روانی و نیز برخلاف تصور
 خطای یک عده ، نوجوان ورزشکار می تواند
 بخوبی درس بخواند و همینطور نوجوان
 درس خوان و تقریباً " کم علاقه یا بی علاقه
 به ورزش ، قادر است در عین حال ورزشکار
 خوبی باشد .

و اگر معمولاً " خلاف این رامی بینیم بایسد
 قبول کنیم که علل و عواملی وجود داشته است
 ولذا مربی دلسوز وظیفه دارد علل و عوامل
 مزبور را کشف و برطرف کند . در این صورت
 خواهیم دید که از احساس حقارت نوجوان نیز
 که نتایج ناگواری برای او به بار می آورد جلوگیری
 می شود .

۷- نوجوان چاق

نوجوانی که دچار چاقی می شود اعتماد
 بنفس و احترام به خود را از دست می دهد و
 چون معمولاً تصویر ذهنی غلطی از وجود خود
 پیدامی کند احساس حقارت و کمبود در او زیاد
 می شود . از طرف دیگر ممکن است رفقای او را
 مسخره کنند و از نظر اجتماعی طرد شود که این
 عمل نیز بنوبه خود یک اثر ثانوی نامطلوب
 بر روحیه وی بجا خواهد گذاشت . مطالعه روانی
 در مورد نوجوانان چاق این مسأله را آشکار
 می سازد که آنان احساس می کنند که قادر