

اختلالات خواب در کودکان



می شود.

بسیاری از انسان ها این سعادت را دارند که از خواب خوب و کفایت کننده ای بهره مندند و در آن مشکلی ندارند بمحض ورود در بستر راحت و آرام می خوابند و هیچ عامل نگران کننده ای وضع شان را بهم نمی زند. ولی البته افرادی هم هستند که دچار اختلالاتی می باشند و نمی توانند وضع عادی و قابل قبولی داشته

خواب از اساسی ترین نیازهای انسان و حیوان و از عوامل مهم برای حفظ سلامت و تندرستی است. بخشی مهم از اوقات زندگی انسان در خواب می گذرد و این بخش شاید شامل حدود یک سوم از عمر باشد. برای علم کاملاً معلوم نیست که خواب چه چیزی را در بدن جبران می کند ولی فرض بر این است که بر اثر خواب عدم تعادل وضع شیمیائی انسان تصحیح

راحتی ندارند، درطول شب چند بار بیدار می شوند و از خواب می پرند.

ضبق آمار حدود ۱ تا ۶ درصد از کودکان بنحوی دچار بد خوابی هستند و نوعی از اختلال دامنگیر آنهاست، میدانیم که افراد عادی و طبیعی حدود یک سوم از اوقات خود را در خواب می گذرانند و الباقی را بیدارند، وجود این سیکل در خواب از الزامات زندگی عادی و طبیعی است.

در برخی از افراد این سیکل مورد عنایت نیست و یا نمی تواند استقرار یابد، میگویند اینان دچار اختلال در خوابند و یا دچار نوعی از بیماری عصبی (نوروز) میباشند که دشواریها و عوارض بسیاری را به همراه خواهد داشت.

انواع اختلالات

نوع اختلالاتی که در کودکان بیش یا کم وجود دارد متعدد است و ما ذیلاً " به بحث و بررسی یک یک آنها آنها با رعایت اختصار خواهیم پرداخت. البته این نکته قابل ذکر است که دامنه اختلال در خواب بسیار وسیع و به حدی است که در هر خانواده لااقل موردی دیده میشود.

۱- بیخوابی

از اختلالاتی است که کم و بیش در برخی از کودکان و بیشتر در بزرگتران دیده میشود. این اختلال به صورتهای مختلفی در افراد دیده می شود.

— به صورت مقطع بودن خواب بدین معنی که می خوابد و بیدار میشود، یعنی در تداوم خواب

باشند و مادر این بحث با رعایت اختصار از مسائل مربوط به این اختلالات بحث خواهیم کرد.

خواب چیست

خواب عبارتست از دوره ای از بیحرکتی نسبتاً طولانی که در آن آدمی هشیاری و آگاهی خود را از دست داده و نسبت به محرکهای عادی محیط بی تفاوت می شود. فلاسفه قدیم معتقد بودند درحین خواب روح آدمی از بدنش فاصله می گیرد و پس از بیداری دوباره به بدن بر میگردد.

از ویژگی های خواب، بیحرکتی بدن، عدم واکنش نسبت به محرک ها، برگشت پذیری قرار گرفتن بدن در حالت لختی، داشتن زمان معین، استقرار در مکان معین، خستگی و فرسودگی اعضا، عدم توان کار و تلاش خاموشی، قرار داشتن فک ها بر روی هم، با تمام بدن روی زمین قرار گرفتن، احساس راحت و ایمنی و

اختلال در خواب

از مسائل و مشکلات برخی از افراد وحتی کودکان وجود بی نظمی و درهمی درپارهای از جوانب شرایط فوق است، بدین معنی که دشواری ها و مشکلاتی دارند که نمی توانند راحت و آرام باشند.

اینان خوابهای ناراحت کننده دارند، بد می خوابند، کم می خوابند، زیاد می خوابند همه گاه ناله و فغان دارند که شب به حد کفایت نمی خوابند و یا می خوابند ولی خواب خوش و

— عصبی بودن، بدین معنی که ناراحت است و حساسیت دارد

محرومیت از خواب

براساس تحقیقات، محرومیت از خواب اثرات منفی و نادرستی بر کودک می‌گذارد و رفتاری فوق‌العاده ناصواب در کودک برجای می‌گذارد و حتی موجب سیر قهقرائی روانی می‌شود. روانشناسان بی‌خوابی را برای کودکان آژیر

دشواری دارد.

— گاهی پس از یکی دو ساعت خواب بیدار می‌شود و دیگر قادر به خوابیدن مجدد نیست.
— گاهی در آغاز خواب است به گونه‌ای که نمی‌تواند بخواب رود و در بستر می‌غلطد.
— در کودکان خردسال این امر به دلیلی به صورت امتناع در خواب است.
— برخی از آنان چنان اشکال دارند که تمام شب را بیدار می‌مانند و مدعی هستند که شب را نمی‌خوابند.



خطر می‌شناسد و نشانه افسردگی، حتی عاملی برای خودکشی جهت افرادی بحساب می‌آورند که در سنین نوجوانی و جوانی می‌باشند. این واکنش بصورت هیجان شدید، عصبانیت، شکست عشقی، ضربه، اندوه، ناراحتی‌های شدید و سخت است.

به این کودکان خواب آلودگی غیر قابل تحمل دست می‌دهد، چشمانشان خشک و خشن می‌شود، برای آنها دوربینی پدید می‌آید و از پله سقوط می‌کنند، حتی با چشم باز به دیوار بر

در مورد ریشه بی‌خوابی

در این زمینه از علل و عوامل بسیاری میتوان بحث کرد که برخی از آنها عبارتند از:
— اختلال در مسائل عاطفی
— سختگیری‌های شدید انضباطی
— وجود بیماری‌های جسمی و دردهای عضوی
— وجود درگیری‌های خانوادگی که اضطراب آفرین است
— ترس برای عده‌ای که نکند بخواب نروند

افرادی پس از بیداری تا نیم ساعت و بیشتر هم ممکن است نپهمنند و ندانند چه میکنند .



این مشکلی بزرگ و نسبتاً "شایع است تجربه‌ها و بررسیها نشان داده‌اند حدود ۱۵ درصد از افراد در طول مدت زندگی لااقل یک بار سابقه راه رفتن داشته‌اند، ولی در دوران کودکی این آمار حدود یک تا ۶ درصد است، البته در سنین نوجوانی و بلوغ هم ممکن است این حالت را داشته باشند مخصوصاً " در سنین ۱۱ تا ۱۴ زیاد دیده می‌شود .

بزرگسالانی که در خواب راه می‌روند معمولاً "از افرادی هستند که در کودکی دچار آن بوده‌اند . ولی این حالت تا مدتی در آنان مخفی می‌شود و در سنین ۲۰ تا ۳۰ مجدداً " ظاهر می‌گردد .



میخورند، به آنها توهم دست میدهد ، همه چیز را در حال لرزش می‌یا بندستونها را آدم می‌بینند . اینان تدریجاً "آرامش فکر ، توان درک مسائل و سلامت جسم خود را از دست میدهند ، به حال تهوع ، دل‌درد ، خواب وحشتناک و گریه می‌افتند و حال و مزاجشان روی به وخامت می‌گذارد و این حال ادامه می‌یابد . با از بین رفتن مانع خواب به حال اول برمی‌گردند .



پرخوابی به صورت افزایش مقدار خواب و گاهی هم خواب آلودگی است . گاهی ممکن است چندین هفته طول بکشد و زمانی هم امکان دارد برای مدتهای طولانی بماند . این امر از اختلالات کودکان است و در اطفالی دیده می‌شود که ابتلای به اسکیزوفرنی دارند و یا عقب ماندگی ذهنی دارند . در مواردی هم این حالت برای کسانی وجود دارد که دچار وسواسند . در مورد علل آن باید پرخوری را ذکر کرد . زمانی بیماری هیستری را دلیل آن ذکر می‌کنند . گاهی این امر ناشی از شرایط خونی ، عفونت‌ها التهابات ، بیماری اسکیزوفرنی است . در بزرگتران مصرف الکل ، افسردگی ، کمبود علاقه به دنیای دوروبر ، بی‌حوصلگی مفرط و گاهی هم معضلات مغزی را ذکر کرده‌اند . در مورد عوارض پرخوابی رفتارهای ناپه‌نجا ، فقدان مهارت جنسی عورت نمائی ، هذیان و توهم ، از دست دادن آگاهی نسبت به زمان و مکان و هویت ، اختلال در حافظه ، گفتارهای نامفهوم ، افسردگی برانگیختگی شدید ، وحشیگری ، خرابکاری اختلال در اشتها ، و در مواردی هم راه رفتن در خواب و مستی خواب است . گاهی چنین

نیمساعت طول بکشد، البته برخی از آنان فقط چند دقیقه‌ای در خوابند. اگر بیدار شوند گیکند و مبہوت و نسبت بہ زمان و مکان بیگانہ اند و نامدتی از کار خود حیرت دارند و نمی دانند چرا چنین شده اند.

این حالت برای کودکان اغلب در مواردی پدید می آید کہ مشاجرہای در خانوادہ پدید آمدہ و یا کودک بنحوی از شرایط زندگی ناراضی باشد و نداند چہ باید بکند، چگونہ موضع بگیرد. در کل این یک مشکل اساسی برای خانوادہ است.

علت یا علل آن

در مورد علت یا علل آن مواردی را ذکر کردہ اند کہ اہم آنها بدین قرار است:

— وجود حالت صرع کہ در سایہ آزمایشهای مختلف قابل اثبات است و بصورت سرشت طبیعی پدید می آید.

— تزلزل در وحدت شخصیت کہ خود حکایت از اختلالی دارد و بدون آگاهی صورت می گیرد.

— عفونت دستگاه عصبی مخصوصاً "در قسمت مرکزی، بہ ویژہ برای آنها کہ حالت تشنجی دارند.

— فشارهای روانی غیر قابل تحمل ناشی از کشمکش ها، تضادہای غیر قابل حل.

— از بین رفتن کنترل قشر مغز از اعصاب محیطی در فعالیت ها.

— در کل ماہیت راہ رفتن در خواب را برخی از روانشناسان نوعی واکنش نوروتیک ذکر کردہ اند و این کیفیتی است کہ فقط چند بار در زندگی اتفاق افتادہ و زود از بین می رود. برخی دیگر آن را از نوع واکنش های حرکتی

نحوہ عمل

برای راہ رفتن در خواب، کودک نخست می نشیند، حرکتی یکنواخت و قالبی و تکراری از خود بروز میدہد. برخی از ایناں دوبارہ می خوابند، عدهای برمی خیزند و بہ بستر پدر و یا مادر میروند و در آنجا بخواب میروند و البته گروہی ہم هستند کہ راہ و مسیری طولانی را پیش میروند.

برخی از اینان در اطراف خود گردش میکنند و حتی فعالیت بدنی کامل دارند و درک آنها کاملاً "تاریک است. عدهای برمی خیزند لباس خود را می پوشند، دکمہ لباس را می بندند حتی ممکن است دست و صورت خود را بشویند و در بزرگترها حتی کار رانندگی ہم دیدہ شدہ است. بعضی از اینان بہ دستشوئی میروند، در حیاط را باز میکنند و بہ کوچہ میروند.

چشمشان ممکن است باز باشد، ولی گیج هستند، حالت ندارند، عاطفہ ندارند، جنبہ درونی قابل فہم و درک دارند. ممکن است حرکات عجیب و غریبی از خود بروز دہند ولی صبح روز بعد ممکن است خاطرہای از آن در ذہن نداشته باشند.

زمان و مدت آن

راہ رفتن در خواب ممکن است حدود ۳۰ تا ۲۰۰ دقیقہ اول خواب پدید آید و معمولاً در همان ثلث اول مدت خواب است، اگرچہ مواردی ہم دیدہ شدہ کہ در ثلث آخر شب اتفاق افتادہ است.

مدت زمان آن ممکن است بطور متوسط تا



براین است که به پای چنین کودکان ریسمان نازکی ببندند. و آن راه پای خود وصل کنند تا بهنگامی که او به راه افتاد دیگران هم بیدار گردند. داروها دراین مورد کمتر موثرند و البته استفاده از غذاهائی که خواب آنها را سنگین تر کند برای شان مضر است. سعی براین است خواب او را سبک کنند. و این از راه استفاده از برخی از مایعات و جلوگیری از خستگی های شدید جسمی میسر است.

تذکر

درعین حال افرادی هستند که در خواب حالت جابجائی دارند و این بحقیقت نوعی راه رفتن در خواب است، فرد در حال خواب

◆ بقیه در صفحه ۴۴

خطر

نقش راه رفتن بخودی خود خطری ندارد ولی این امکان هم وجود دارد که خطر آفرین باشد مخصوصاً از نوع راه رفتن بدخیم کسه ممکن است هشیاری در آن بحداقل برسد، به شیشه بخورند، از پله بیفتند، تعادل خود را از دست بدهند.

معمولاً افراد در خواب راه می روند بدون اینکه تعادل جسمی شان بهم بخورد و یا با اشیاء برخورد کنند، ولی این حال برای همه افرادی که چنین ابتلائی دارند نیست. ممکن است بفلطند، بیفتند، از پنجره سقوط کنند و در چاله ای بیفتند.

گاهی راه رفتن به صورت وحشت های شبانه است و از آن ناراحتی دارند، زمانی هم ممکن است اینان شب ادراری داشته باشند، حتی حرف بزنند. ولی در کل راه رفتن در خواب نشانه اختلال روانی نیست و یا از نوع پسیکوپاتولوژی بحساب نمی آید اگر چه فشار روانی در آن مؤثر است.

درمان آن

در مورد درمان باید متذکر شد که در مواردی اینان بخودی خود درمان می شوند و اگر هم نشدند برای شان یک بیماری آسیب زانیست. معمولاً چند سالی که بگذرد بعدها اصلاح خواهد شد.

نوع مزمن آن همراه با اختلالات روانی است بویژه در سنین نوجوانی و بلوغ. البته اصل

ماجرای

جوخا اردک زشت

در مدرسه

" معلم کلاس با حیرت و شیفتگی به قوی سپید و زیبائی که به او ادای احترام می کرد خیره شد. او (هنور هم) با سایر شاگردان فرق داشت اما این بار به خاطر این تفاوت مسورد تحسیر و توجه همگی قرار گرفته بود. "

" همه شاگردان کلاس متوجه بودند که بچه اردک زشت ذهن معلمشان را بخود مشغول داشته و از وجود او ناراضی است، بنابراین آنان نیز بنوبه خود با نگاه مخصوصی او را برانداز می کردند و بخاطر حرکات ناشیانه و کندش او را مورد تمسخر قرار می دادند "

با تفاوت های فردی شاگردان چه باید کرد؟

" داستان بچه اردک زشت را بدون شک اکثر شما می شناسید. داستان بچه اردکی که با سایر همبازیهای خود فرق داشت و بخاطر این تفاوت مورد تمسخر و تحقیر سایرین قرار می گرفت و زندگی پریشان و ملامت آوری را می گذراند تا اینکه یکروز.....

در مدرسه شما و در کلاس شما نیز قطعاً " کودکانی در شرایط بچه اردک فوق وجود دارند با همان حرکات کند و ناشیانه، با همان بی نظمی و ژولیدگی، با همان احساس ناامنی و ترس از طرد شدن. کودکانی که با سایر شاگردان کلاس فرق دارند و اما شما مربی عزیز .. شما با این نوع شاگردان چه می کنید؟ "



روی دریاچه کوچک تعدادی اردک ماده مدرسه‌ای تشکیل داده و به تعلیم بچه اردکها مشغول بودند . وسط دریاچه جزیره سرسبزی وجود داشت که بوسیله دوپل باریک به ساحل متصل می‌شد و از طریق این پلها لاک پشته‌ها خوکچه‌های هندی و سایر حیوانات می توانستند به آزادی به جزیره رفت و آمد کرده و ضمناً از لابلای بوته‌ها کار اردکها را تماشا کنند .

هریک از اردکها برای خود کلاسی داشت و بچه اردکها در این کلاسها یاد می گرفتند که چگونه علائم موجود در آب را بخوانند و طبیعتاً بنویسند ، پشت سرهم و بصورت ردیفی شنا کنند ، سرشان را زیر آب ببرند و بعد با مهارت قطرات آب را از خود بتکانند و در حین شنا کردن و بدون بلعیدن آب خورده‌ها را یا حشره‌ای را از سطح آب بانوک خود بگیرند و کارهای دیگری از این قبیل منجمله اینکه خود را بیحرکت نگهدارند ، روی آب حلقه تشکیل دهند و یا در حالیکه بالهایشان را تکان می - دهند بدون .

در یکی از کلاسها جوجه اردک کوچکی بود که با سایرین تفاوت داشت . او همیشه ژولیده بنظر می رسید . نوکش خاکستری و کثیف ، گردنش باریک و دراز و از آن بدتر طرز شنا کردنش بسیار ناشایانه بود . تفاوت او با دیگران به نحوی بود که توجه همه را جلب می کرد و این موضوع البته باعث دلخوری معلم کلاس می گشت زیرا معلم متوجه بود که کلاس او به خاطر این بچه اردک اغلب مورد مشاهده و قضاوت منفی همکارانش قرار می گیرد .

اردکهای کوچک کلاس متوجه بودند که بچه اردک زشت ذهن معلمشان را بخود مشغول داشته و خانم معلم در حقیقت بنوع خاصی با او



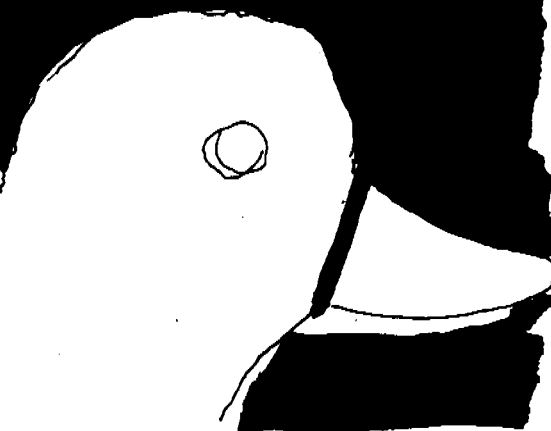
برخورد می کند . بنابراین آنها نیز بنوبه خود او را به حالت مخصوصی نگاه می کردند و به خاطر طرز شنا کردنش که بنظر آنان مضحک می آمد مسخره‌اش می کردند .

معلم کلاس که فکر می کرد وجود این بچه اردک باعث کند شدن برنامه کلاس خواهد شد یک روز برای یکی از همکارانش مشکل خود را مطرح کرد و از آنجا که این موضوع جلوی سایر معلمان مطرح می شد هر یک از آنان به نوبه خود او را مورد راهنمایی قرار دادند اما تقریباً همه آنان بدنبال بهانه ای می گشتند تا معلم بتواند خود را از شر این بچه اردک خلاص کند . یکی از معلمها که مسرر ترین آنان و معلمی صبور و مهربان بود و در سکوت به صحبت معلمها گوش می داد به اردک جوان پیشنهاد کرد که شاگرد خود را به کلاس او بفرستد ، سایر معلمها با شنیدن این پیشنهاد لبخند شیطنت آمیزی زدند اما معلم جوان نفسی براحثی کشید .

نرمتری پیدا کردند اما او همواره با همان پره‌های زولیده و حالت نامنظم ، متفاوت از دیگران باقی ماند . البته اگر معلم پیر و مهربان نبود او نمی توانست در کلاس روی دریاچه ادامه تحصیل دهد و بدون شک او را هم روی کانال نزد بچه‌اردک‌های شرور و تنبل می فرستادند . آنجا محیط مرموزی بود که معلم‌ها رفتار دیگری داشتند و برنامه‌ای خاص خود را داشت اصطلاح : "اگر درس نخوانی تراهم به کانال می فرستم" تهدید خطرناکی برای بچه‌اردک‌های روی دریاچه بود .

کم کم دیگر بهار فرا رسیده و زندگی جدیدی در دریاچه آغاز شده بود . در مدرسه بچه اردک‌ها وارد آخرین مرحله تحصیل شده بودند و همه چیز به خوبی می گذشت . معلم پیر ، بچه اردک زشت را با دلسوزی نگاه می کرد ، برای او سال تحصیلی بدون اینکه نتایج درخشانی دربر داشته باشد تمام می شد ، آیا باید رفوزه اش می -

معلم پیر با حوصله فراوان به بچه اردک زشت پرداخت . وقتی سایر بچه اردک‌ها همشاگردیهای جدید او ، سعی می کردند به بهانه وجود او سروصدا راه بیندازند معلم با مهارت فراوان داخل سروصداها می شد و این هیاهو را به یک جشن کوچک تبدیل می کرد . البته او عادت کرده بود که نگاه سنگین همکارانش را بروی خود حس کند . در آنجا همه او را از قدیم می شناختند و بخاطر همین فانتزی‌ها و خیالات واهی او را می بخشیدند . معلم پیر ، پس از چند برنامه تفریحی از بچه اردک‌ها می خواست که آنچه را می دیدند برای او تعریف کنند مثلاً تکان خوردن ملایم برگ‌ها ، حلقه‌های دایره ماندنی که روی دریاچه بزرگ و بزرگتر می شد ، ماهیهایی که نزدیک می شدند ، ته دریاچه که هر لحظه به رنگی در می آمد و غیسره ... و به این ترتیب بچه اردک‌ها بدون اینکه متوجه باشند درس می خواندند . اما این شاگرد جدید واقعا " با سایر شاگردان تفاوت داشت . بنظر خیل‌سی سنگین تر و کندتر می آمد و حرکاتی ناشیانه داشت ، معلم پیر با مادر بچه اردک تماس گرفت و مادر اعتراف کرد که این بچه اردک را او به فرزندی قبول کرده ولی فرزند حقیقی او نیست . معلم پیر با محبت و تفاهم به او نگاه کرد و مادر اردک احساس کرد که معلم او را درک کرده است . آنها هر دو می دانستند که نباید از بچه‌اردک انتظار زیادی داشته باشند و تنها کاری که می کنند این است که با او مهربان باشند . بدین ترتیب دوران مدرسه بچه اردک زشت بدون مشکلات خاصی پایان می رسید . سایر بچه اردک‌ها پره‌های گردتر ، شفاف‌تر و



اردکها فرق داشت اما این بار به خاطر این تفاوت مورد تحسین همه قرار گرفت .

معلم پیر نیز متقابلاً "مورد تحسین و احترام همکاران خود قرار گرفت . موضوع بچه اردکی که به صورت یک قوی سپید و زیبا تغییر قیافه داده بود نقل محفل معلمان شد و معلم هائیکه قبلاً "پیشنهاد کرده بودند بچه اردک زشت به کانال فرستاده شود از این بعد سکوت کردند .

چند فصل بعد ، اردک معلم دیگری ، دربین شاگردان جدیدش به شاگردی متفاوت برخورد کرد ، شاگردی تاحدی زشت ، ژولیده و نامرتب . از آنجا که معلم مطمئن بود که این بچه اردک روزی به صورت قوی زیبایی تغییر شکل خواهد داد او را با اینکه نمی توانست برنامه کلاس را دنبال کند ، نامرتب و پریشان بود و دائم به دنبال دعوا و مرافعه می گشت در کلاس خود نگهداشت . اما متأسفانه سال بعد ، این معلم که درانتظار دیدن یک قوی بی نظیر روزشماری می کرد چشمش به اردک بالغ کثیف و تیره رنگی افتاد که لنگ لنگان به سوی او می آمد . پکری و

◀ لطفاً " ورق بزنید

کردند؟ معلم پیر فکر می کرد که بچه اردک زشت با رفوزه شدن هم چیز زیادی یاد نخواهد گرفت و بدون شک به کلاس جدید جز درد سر و اغتشاش چیزی به همراه نخواهد برد . بسرای همین بود که تصمیم گرفت هرطوری هست کارنامه قبولی او را صادر کند و در آخریسن شورای معلمان نیز از این تصمیم خود بشدت دفاع کرد ولذا مورد انتقاد شدید معلمان قرار گرفت . انتقاداتی که برخی با احساس مسئولیت و آرامش توأم بود و برخی دیگر تحت تاءثیر حسادت قرار داشت . درحقیقت معلمها مایل بودند که با بچه اردک زشت بطور جدی تری رفتار شود و برای پائیز آینده به کانال فرستاده شود تا مجدداً " یکسال دیگر درس بخواند . بهرحال آنان نمی خواستند به شکست خود اعتراف کنند . عاقبت معلم پیر حرف خود را به کرسی نشاند و بچه اردک زشت به خاطر احساس ترحم معلم خود قبول شد .

پائیز سال بعد ، مطابق رسوم همه ساله شاگردان سال گذشته برای تشکر از معلم سابق خود و شرکت در جشن نوآموزان به مدرسه بازگشتند . حالا دیگر بچه اردکها به صورت اردکهای بالغ درآمد بودند . معلم پیر در انتظار چنین لحظهای بود تا ببیند جوجسه اردک زشت به چه صورتی درآمده است اما با کمال تعجب درمقابل خود به جای بچه اردک زشت ، قوی جوان و بسیار زیبایی را دید . قوی سپیدی که تحسین و تاءیید همگی را برانگیخته بود و با تسلط بر همه و با وقار خاصی شنا می کرد . قو با آرامش به معلم پیر نزدیک شد و ادای احترام کرد و تنها در این لحظه بود که معلم فهمید این قوی با شکوه کسی جز شاگرد سابق او نیست . البته او هنوز هم با سایر

بسازند.

هیچیک از دو معلم فوق نتوانستند با شاگرد خود رابطه پویا و سازنده‌ای برقرار کنند. برای معلم اول ناتوانی شاگرد در رابطه با انتظارات مدرسه چیزی غیر قابل تحمل بود. معلم دوم شاگردان را قبول داشت اما نه تفاوت‌های فردی آنان را. او به‌تساوی بین افراد عقیده داشت و بخاطر دلسوزی نسبت به شاگرد تفاوت او را با دیگران تحمل می‌کرد بدین جهت هرگز نتوانست با شاگرد خود رابطه تربیتی پویایی برقرار کند و واقعیت زندگی شاگرد خود را بشناسد. اما تنها به کمک این شناخت و ایجاد رابطه‌ای نزدیک و صمیمانه است که می‌توان مقاومتها را درهم شکست و با تنبلیها و کاستیها مبارزه کرد.



ناامیدی ناشی از این واقعه چنان شدید بود که معلم مزبور خود را بازنشسته کرد. همکاران این معلم نیز از این واقعه بسیار ناامید شدند زیرا دیگر اعتمادشان را به بچه‌اردکهای زشت از دست داده و نمی‌دانستند واقعا "درمقابل تفاوتهای فردی شاگردان خود چه باید بکنند. آیا باید آنها را به کانال بفرستند، درحالیکه ممکن بود اینها روزی به صورت قوی زیبایی درآیند؟ آیا باید آنها را در کلاسی نگهدارند؟ اما در اینصورت این خطر وجود داشت که بعدها در مقابل خود اردکهای مبتذل و لنگ بیابند.

چه باید کرد؟

دراینکه هر معلمی مایل است همه شاگردان کلاسش قبول شوند شکی نیست اما چه باید کرد و کدام راه را باید انتخاب کرد؟ معلم اول به این اصل اعتقاد داشت که باید تفاوت شاگردان را به حداقل رساند و کلاس را بصورت یکپارچه و یکدست درآورد. بنابراین او راه حل رادر طرد و رفوزه کردن شاگردان متفاوت می‌دید. معلم دوم خوب و با محبت بنظر می‌رسید اما آیا او راه حل بهتری پیدا کرده؟ البته او به تفاوتهای فردی احترام می‌گذاشت و به فردی که طرد شده بود همدردی و محبت نشان داد اما از طرفی انتظارش از آن شاگرد متفاوت، محدود بود و کارنامه قبولی رافقط به این خاطر به او داد تا کلاس رفوزه‌های سال بعد زیاد شلوغ نشود. بنابراین او نقشی درمعجزهای که اتفاق افتاد نداشت درحالیکه حالت خیرخواهانه و همدردی او با بچه‌اردک توهمات زیادی نزد همکارانش ایجاد کرد و باعث شد از او بتی

شناخت واقعیت زندگی شاگرد به معنای آسان گرفتن نیست بلکه کوشش درکشف مشکلات و کمک به بروز استعدادها و توانائیهای پنهان شاگرد است.

تفاوت بین شاگردان را باید قبول کرد زیرا واقعیتی است غیر قابل انکار. کلاس یکدست و یکپارچه در هیچ جای دنیا وجود ندارد. کودکان با هم فرق دارند، بنابراین استعدادها توانائیها و تجربیات قبلی شاگردان کلاس نیز از هم متفاوت است و اگر ما بخواهیم آموزش و پرورش را بر پایه قوه متوسط کلاس و یا براساس توانائی اکثریت شاگردان قرار دهیم بدون شک حق اقلیتها، آنان که قوی تر از شاگردان متوسط و یا ضعیفتر از آنان هستند پایمال خواهد شد. بنابراین با قبول تفاوتهای فردی تنها یک راه برای معلم باقی می ماند: تنوع در روش تدریس خود.

در هر کلاس معمولاً شاگردانی وجود دارند که باروش معمولی تدریس معلم و نگاه کردن به تخته سیاه مطالب را کاملاً یاد می گیرند و این سبک تدریس با نوع فعالیتهای ذهنی و روش یادگیری آنان سازگار است، اما در مقابل افرادی نیز وجود دارند که تنها به کمک مثالهای زنده، مثالهایی در ارتباط با زندگی عادی و روزمره آنان، و یا با تکرار و تمرین مفاهیم درسی را می فهمند. کودکان دیگر ممکن است با انجام دادن کارهایی در ارتباط با آن مفاهیم، مطالب را بهتر یاد بگیرند. بدین ترتیب تصاویر، فیلم، کارتهای تمرین ماشینهای خود آموز، کامپیوتر و غیره وسایلی هستند در کمک به دانش آموزانی که روشهای سنتی و یکساخت آموزش برای پیشرفت ذهنی آنان کافی نیست. کودکانی که باروشهای سنتی



محکوم می گردند به اینکه یا ساکت و خاموش و یا ناآرام و پر جنب و جوش شاهد موفقیت دیگران و عدم موفقیت خود باشند. شاگردانی متفاوت اما بهر حال با استعداد که روش یادگیری آنان با دیگران تفاوت دارد و توجه معلم به این مسأله مهم آنان را از عواقب دردناک شکست تحصیلی برکنار خواهد داشت. در شماره های آینده روشهای متنوع تدریس را که در کلاس درس برای روبرویی با تفاوتهای فردی دانش آموزان و غنی کردن محیط آموزشی می توان بکار گرفت مورد بررسی قرار خواهیم داد.

زهره حجاری



جوانان، ادراک کنیم

در کلاسهای تربیت کارشناس انجمن اولیاء و مربیان با او آشنا شدم. مدت‌ها در انجمن اولیاء و مربیان مرکزی در بخش بازسازی مدارس بکار و تلاش مشغول بود. بسیار متین و موقر بود و بکار خود علاقه و سوز داشت. به فوت و فن کارشناسی خیلی خوب وارد شده بود. همین عشق و علاقه موجب شد که در فرصتی برای مسئولیت انجمن اولیاء و مربیان دریکی از مناطق فرهنگی انتخاب شده انجمن را ترک کند. من اردوری او رنج می‌بردم چون او را یک انسان نمونه یافته بودم. ناراحتی خود را با توسعه فعالیت دریک منطقه فرهنگی جبران می‌کردم. هنوز یکسال از رفتن او نگذشته بود که بسراغ من آمده مرا جهت سخن رانی در مدارس دخترانه برای مادران و پدران دعوت کرد. ابتدا از پذیرش امتناع می‌کردم چون اعتقاد داشتم که کار تربیتی تنها به سخن رانی و راهنمایی کردن نیست. هزار نکته باریکتر از مو در آن وجود دارد. علاوه بر سوز و عشق هزاران نوع علل و عوامل احتیاج دارد. باید پدر و مادر درحد متعادل به مسائل تربیتی ایمان داشته با فوت و فن آن آشنا باشند. علاوه بر اینها باید درحد متعارف اهل سواد و تحصیل باشند وگرنه پدر و مادر بیسواد در بعد تربیتی چه کاری می‌توانند انجام دهند. از همه اینها گذشته از نظر اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی عوامل بازدارنده بسیاری وجود دارند که انسان‌ها را از تعادل خارج کرده تربیت و سازندگی را معوق می‌گذارند. و همچنین شیوع فساد و تباهی در بین نسل جوان و سرگردانی و بیکاری آنان، همه موانع راه تربیت بوده امید خوب شدن را تضعیف می‌نماید. مضافاً "براینکه جزد در تعداد انگشت شماری از مدارس، معلم علاقمند و دلسوز

وراهنمای واقعی کمیاب است و تازه اگر فردی هم پیدا شود که به کار تربیت و معلمی عاشق باشد از نظر زمانی برای تربیت کردن مجالسی برایش فراهم نمی گردد. با توجه باین مشکلات خود را برای سخن رانی اولیاء آماده ندیده به عذرتراشی می پرداختم. ولی شور و عشق او در ساختن ها و دوندگی و ایمان گسترده اش و نیازمندی شدید جامعه، به من نهیب زده مرا وادار می کردند همانند او دوباره مشتاقانه بکار راهنمایی و تربیت اشتغال ورزم. در این جنگ وجدال دوست ما پیروز شد و سرانجام باو قول دادم که فلان روز بمدرسه آمده برای اولیاء سخن رانی خواهم کرد.

روز معهود بمدرسه دخترانه وارد شده در کتابخانه دبیرستان بانتظار نشستم تا لحظه سخن رانی فرارسد. درحالی که به کتابهای کتابخانه نگاه می کردم یکی از همکاران خواهر وارد کتابخانه شد، پس از تشکر از پدیدرشو قبول دعوت چنین گفت: آقای من مسئول تربیتی این دبیرستان هستم. برای اینکه درکار تربیتی موفق باشم پرسشنامه ای را قبلاً به شاگردان دبیرستان داده از آنها خواسته ام بدون ذکر اسم و فامیل به مشکلات خود اشاره نمایند. دانش آموزان از این پیشنهاد من استقبال کرده در رابطه با دشواری ها صمیمانه و خالصانه مطالب خود را نوشتند، حتی راجع به مدرسه و برخی از معلمان نیز اظهار نظر کرده انتقادهائی نموده اند.

آزور پس از سخن رانی از مدیر مدرسه و مسئول تربیتی خداحافظی کرده عازم بیرون رفتن بودم که مسئول تربیتی با اشاره ای مرا متوقف کرده پرونده ای که حاوی انتقادات دانش آموزان بود بمن ارائه داد. او گفت خوب

است شما با مطالعه مطالب و دشواری های دانش آموزان خود را برای جلسه بعدی آماده نمائید. پرونده را گرفته راهی خانه شدم. در اولین فرصت خود را مشغول مطالعه دشواری های دانش آموزان دختر دبیرستان نمودم. بعضی ها خیلی خوب سخن گفته دشواری های خود را با عبارات دقیق و ظریفی بیان کرده بودند. با خود فکر کردم این دشواری ها تنها در انحصار دختران دانش آموز آن منطقه نمی باشد؛ بلکه ناله ها و شکوه ها در ارتباط بانسل جوان و تحصیل کرده است که در سطح بسیار وسیع و گسترده ای تعمیم دارد. گرچه برخی از مشکلات مقطعی بوده مربوط به خانواده های خاصی بیان شده است ولی بیشتر سوزها و گدازها در ارتباط با عدم درک پدران و مادران است. آنها از این می نالند که چرا پدران و مادران موقعیت آنان را درک نمی کنند؟

اینطور تشخیص دادم که برخی از دشواری های آنان اشاره کرده پدران و مادران را در جریان قرار دهم. برای آنها تبیین نمایم که نیازمندی های فرزندان آنان تنها در انحصار تهیه پوشاک و مواد غذایی و کیف و کتاب و پول توجیبی نمی باشد، بلکه جوانان نیازمندی های دیگری دارند که اگر به آنها توجه ننمائیم فرزندان خود را درک نکرده ایم. و باز باین نکته توجه داشته باشیم که اگر کسی را درک نکرده باشیم، تمام تلاش و کوشش مادر باره او شمر ثمر نبوده از صفا و صمیمیت نشانه ای دیده نخواهد شد.

یکی از دانش آموزان کلاس دوم تجربی اینطور نوشته بود:



"مادرم می‌گوید تو بهترین دختر من هستی ولی هرگز از من تعریف نمی‌کند."

این دختر بازبان حال می‌خواهد بگوید مادر من هستم، چرا مرا درک نمی‌کنی و اگر باور داری که من هستم چرا مرا تاءئید نمی‌نمائی از سوز و گداز این دختر چهارده ساله بخوبی آشکار می‌گردد که دختران در این سن و سال احتیاج به تاءئید دارند. می‌خواهند دیگران بگویند که شما هستید و ما بوجود شما افتخار می‌کنیم. متأسفانه برخی از دختران در این سن و سال در محیط خانوادگی احساس غربت و تنهایی می‌نمایند. هرگز وجود آنان بحساب نمی‌آید. دیگران آنها راجزء اعضاء خانواده تلقی نمی‌نمایند، هرگز با آنها مشورت و مشور بعمل نیاورده برای فکر و اندیشه آنها ارزشی قائل نیستند. با اینکه پیامبر بزرگوار (ص) میفرمود جوان درس ۱۴ سالگی بعنوان مشاور و وزیر است و باید بنظرات آنان توجه کامل مبذول داشته از افکارشان استفاده کرد. پدرها و مادرها باید بدانند که نظر خواهی از جوانان در این سن و سال نقش معجزه را داشته به جوانان جان و حیات می‌دهد. ممکن است برخی بگویند دوستی فرزندان درد دل کفایت می‌کند نیازی به اظهار و ابراز کردن آن نیست. در پاسخ باید بگویم اولاً " جوان در حال تزلزل بوده هنوز به ثبات و اطمینان نرسیده است. بنابراین ابراز دوستی او را تقویت کرده باو جان و حیات خواهد داد. ثانیاً " پیامبر بزرگوار میفرمود اگر کسی را دوست دارید، دوستی خود را باو اعلام دارید تا مهر و محبت استحکام بیشتری بیابد. علاوه بر این در محیط با صفا و صمیمی استعداد های فرزندانمان بطور کاملتر شکوفا خواهد شد.

دانش آموز دیگری نوشته بود :

"پدرم از نظر اخلاق خوب نیست و از هر چیزی کوچک ایراد گرفته زود عصبانی می‌شود و پسر از عصبانیت ناسرا می‌گوید."

پدر و مادرها باید بدانند که در محیط خانوادگی در حکم معلم و مربی برای فرزندان خود می‌باشند. اگر معلمی دارای صلاحیت اخلاقی نباشد نمی‌تواند شاگردان خود را ارشاد و راهنمایی نماید. بنابراین برای پدر و مادر، فرزندان شما همان چیزهایی را که شما دارای آن هستید از شما می‌آمورند. خداوند به پیامبر اسلام میفرماید اگر تو تند خو بودی همانا از اطراف تو پراکنده می‌شدند.

درست است که پدرها و مادرها باید از کوچکترین مسائل آگاهی داشته آنها را نادیده نگیرند، ولی باید باین نکته هم عنایت داشت که ایراد گرفتن زیاد احترام و ایبت آدمی را بباد می‌دهد و حرمت و احترام متقابل را از بین

خطاب می کند اگر ما دیوانه هستیم در مدرسه چه می کنیم ؟ از این گذشته او هم جزئی از دیوانگان است .

باید در خدمت این معلم بزرگوار عرض کرد که اگر بشاگردی دیوانه بگوید از آن شاگرد جز رفتار دیوانگی آیی می تواند انتظاری داشته باشد ؟ فیلیپ بنیسل روان پزشک فرانسوی دیوانگان را دیوانه قلمداد نکرده مدعی بود که اینها انسان های بیماری هستند که باید درمان و معالجه شوند . پس پزشکی دیوانه ها را عاقل قلمداد کرده آنها را درمان می کند و معلم ما در مدرسه انسان های عاقل را دیوانه به حساب می آورد . باید باین معلم بزرگوار عرض کرد که تعلیم و تربیت احتیاج به صبوحوصله دارد . از این گذشته دوران جوانی دوره ای است که روان شناسان و دانشمندان تربیت آن دوره را مرحله بحرانی قلمداد کرده اند . یعنی بزرگترها باید با عاطفه و مهر و محبت از کنار رفتارهای جوانی عبور نموده بادیده اغماض نظر نمایند . دانش آموز دختر دیگری چنین نوشته است :

"مشکل من اینست که پدر و مادرم اصلاً احساس مرا درک نمی کنند بمن می گویند اولین بفری که بخواستگاری تو بیاید باید قبول کنی آنها می خواهند آینده مرا بمن تحمیل نمایند . آنها نمی دانند که من هم انسان هستم ، فهمو احساس دارم . علاوه براین من باید با همسرم زندگی کنم نه آنها ."

در پاسخ باید گفت ای پدر و مادر عزیز شما با اینکار علاوه بر اینکه او را خوشبخت نمی نمایید بلکه خود را هم در بدبختی و تیره روزی می افکنید . هنوز اشکهای داغ و گرم نوعروسی لاکه در انجمن دل همه را بدر می آورد نمی توان

◀ بقیه در صفحه ۴۴

می برد . علی علیه السلام در فراری از هیچ البلاغه میفرماید :

الْعَاقِلُ نِصْفُهُ تَجْمَلُ وَ نِصْفُهُ تَعَاظِلُ یعنی انسان عاقل نیمی از وجودش متحمل شدن ادبیت و آزار دیگران بوده و نیمی دیگر از وجودش ، خود را به تعادل زدن است . بزرگترها باید توجه داشته باشند که نباید هر چیزی را مورد انتقاد و ایراد خود قرار دهند ، بلکه با توجه و درک آن نکات بطور غیر مستقیم هشدار داده فرزدان خود را ارشاد و راهنمایی نمایند . در بعد عصبانیت باید گفت علی علیه السلام خشم را نوعی جنون تلقی کرده است و فرموده شخصی که عصبانی می شود اگر پشیمان شود جنون او ادواری است و اگر اظهار ندامت ننماید جنونش دائمی است . ضمناً ما بزرگتران باید توجه داشته باشیم که با عصبانیت و ناسزا گفتنی ها علاوه بر اینکه کاری انجام نمی گیرد بلکه عملاً این روحیات را فرزدان خود انتقال می دهیم .

دانش آموز دیگر نوشته بود :

" در خانواده ما به شخصیت اهمیت داده نمی شود . " واقعا " درد آواراست دختری درس چهارده سالگی همان موقعی که احتیاج به شخصیت و حرمت دارد با بی توجهی رفتاری در محیط خانه مواجه شود که معیار با شخصیت انسانی است . بایسد بزرگترها بدانند که دختران در این سن و سال از هوائی که استنشاق می کنند بیشتر به حرمت و شخصیت احتیاج دارند . ویکتور هوگو در کتاب بیوایان آن چنان شخصیتی به زان و آل زان داد که تا آخر عمر از نظر اخلاقی او را دگرگون ساخت و نوشته اش جزء شاهکارهای روزگار قرار گرفت . شاگردی که در همین مدرسه درس می خوانسد نوشته است که یکی از معلمان شاگردان رادیوانه

استرس

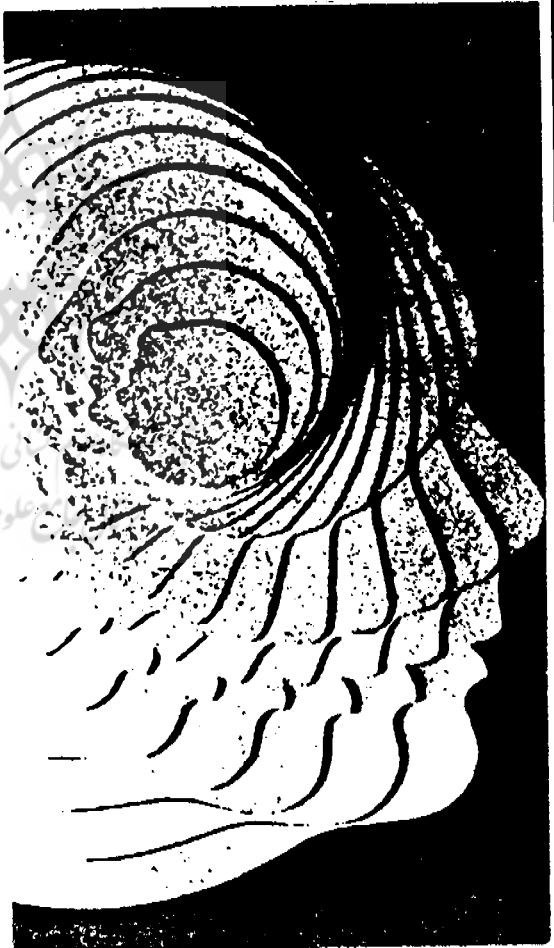
عوارض قلبی فشارخون

استرس چیست ؟
تنش روانی کدام است ؟
استرس و تنش روانی را چگونه می توان تعدیل نمود ؟

چرا باید هریک از افراد جامعه از این پدیده شوم قرن حاضر آگاهی داشته باشد؟ نوشتاری که درپیش روی خوانندگان عزیز قرار دارد بخشی از چهار قسمت است که بتدریج دراین شماره و شماره های بعد درباره فشارهای عصبی و ضربه های روانی و چگونگی پیش گیری و تاحدودی درمان آنها ملاحظه خواهند نمود . امید آنکه با آشنائی با ریشه های فشارهای عصبی و روانی و عوارض ناشی از آنها و آگاهی ارنحوه پیشگیری گامی در بهبود سلامت روان خود و جامعه و فرزندان و خانواده برداشته باشیم .

بحث را با نقل مطلبی از روزنامه اطلاعات روز شنبه بیست و یکم خرداد ماه یکهزار و سیصد و شصت و هفت تحت عنوان " سکنه قلبی عارضه شایع درجهان سوم " آغاز می کنیم و در آنجا می خوانیم :

" کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در پایان یک کنفرانس چهار روزه در ژنو اعلام کردند بیماری سکنه قلبی درجهان سوم به صورت یک عارضه شایع درآمده است . و تا سال ۲۰۰۰ مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی بین ۱۵ تا ۲۵ درصد از کل مرگ و میر را درجهان سوم تشکیل می دهد . در همین قسمت اضافه شده است که علت رشد ابتلای به بیماری سکنه قلبی در جهان سوم مربوط به مصرف بیش از اندازه نمک غذاهای چرب و مشروبات الکلی و همچنین رواج اعتیاد به سیگار بوده و کارشناسان مزبور حاضر - شان کرده اند : مردم در کشورهای جهان سوم به یک روش غلط از زندگی شامل خوردن غذای



قلبی و عروقی دانست . و آنچه مسلم است یک همزمانی بین بالا رفتن فشار خون و اضطراب و فشار روحی وجود دارد که ممکن است گاهی فشار خون سبب اضطراب باشد و یا آنکه در بیشتر موارد اضطراب و فشار روحی باعث افزایش فشار خون گردد .

در حیوانات نیز نشان داده شده که با نگهداشتن حیوان برای مدت زیاد و طولانی در شرایط استرس و فشار روحی (با یک نوع استرس و یا چند نوع استرس) مانند نور شدید ، صدای بلند و ترس آور ، فشار هوا و ایجاد موانع در قفس آنها فشار خون بطور واضح بالا میرود .

همچنین مطالعه بر روی ۶۹۵ سرباز که به مدت یکسال در صحرای نبرد داشتند نشان داد که ۲۷٪ این گروه حتی هنگامی که در نبرد هم نبوده اند فشار خونسشان بالا بوده است و ضمناً " نبض آنها تند و سریع ، رنگشان پریده و مردمک چشمانشان گشاد بوده که نتیجه ترس و وحشت درونی و بالا بودن میزان آدرنالین در خون است . وقتی همین سربازان از نبرد صحرایی برگشته و استراحت کامل کرده اند و در نتیجه از اضطراب رهائی یافته اند فشار خونسشان به ارقام طبیعی باز گشته است . همینطور در بررسی های جنگ لنین گراد مطالعه بر روی فشار خونسون جنگجویان نشان می دهد که همواره روی رقم ۱۸ میلی متر جیوه بوده است و پس از پایان جنگ و از بین رفتن استرس رقم فشار خون طبیعی شده است .

در سال ۱۹۷۳ درباره شیوع بیماری های فشار خون و زخم معده و دیابت که در بروز همگی آنها استرس نقش مهم و اساسی دارد ، در بین کارمندان شرکت های هواپیمائی که مسئول

• لطفاً ورق بزنید

زیاد و دوری از فعالیت های ورزشی سازنده سوق داده شده اند .

این کارشناسان در عین حال وجود فشارهای عصبی ناشی از تضادهای اجتماعی کشورها در جهان سوم را یکی دیگر از دلایل رشد ابتلا به سکنه قلبی قلمداد کرده اند .

سارمان بهداشت جهانی در پایان بیانیه خود ، خواهان بهبود تغذیه و روش زندگی در جهان سوم به عنوان علاج اصلی برای کاهش مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی در این کشورها شده است . رابطه بین روان آدمی و قلب او و چگونگی تاثیر هیجانات روحی بر روی کار قلب و دستگاه گردش خون موضوعی است که از قدیم به خوبی شناخته شده است و امروزه با تجربیات و مطالعات دقیق و تحقیقات ، جزئیات ارتباط روان و تن آدمی و بویژه تاثیر تضادهای درونی و روحی با فعالیت قلب و عوارض و بیماریهایی که از این طریق گریبان گیر افراد بشر می گردد روشن تر نموده است ، که بعضی از آنها قابل توجه و ذکر بوده ، می تواند برای همگان مفید باشد .

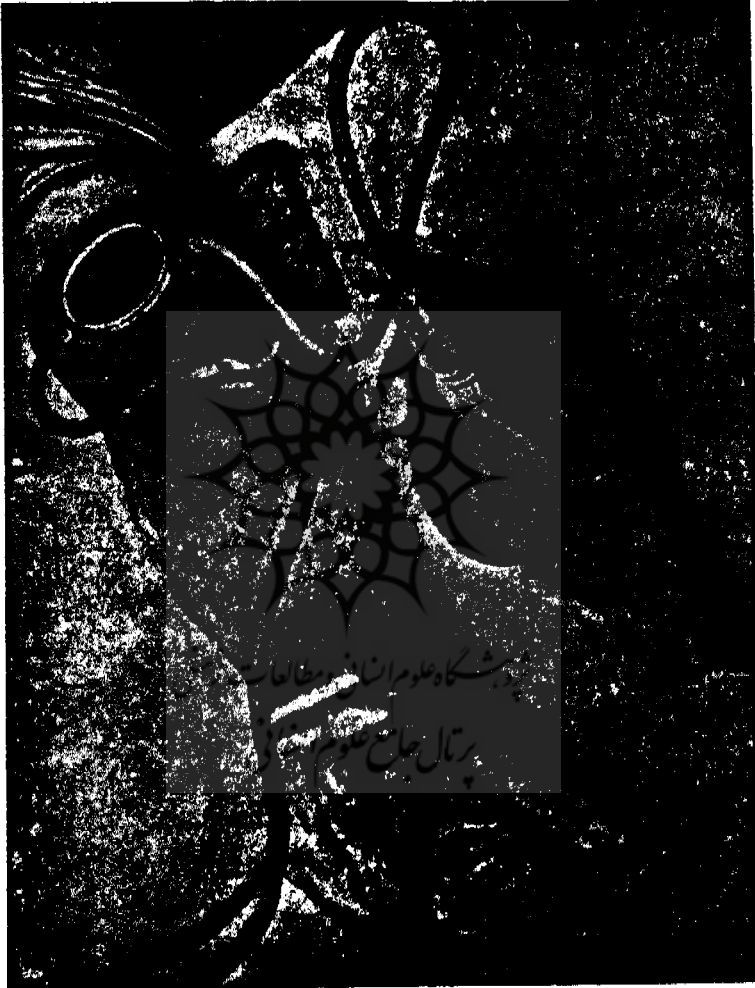
آنچه که بدان بیشتر تاءکید می شود اینکه اثر فشار عصبی و هیجان بر روی تعداد نبض و فشار خون و فعالیت قلب و عوارض آنهاست . در هنگام فشار عصبی تعداد نبض که بطور طبیعی ۷۰ بار در دقیقه است تا ۱۴۰ بار در دقیقه و گاهی بیشتر حتی به ۲۰۰ بار در دقیقه می رسد .

تجربه دیگر نشان می دهد که ایجاد ترس بوسیله صداهای وحشتناک ، دردهای شدید و حتی گفتگو درباره جریحه دار کردن احساسات و عواطف انسانی بر روی فشار خون و نبض اثر کمتری دارند تا اضطراب و نگرانی و تضاد درونی که می توان آنرا مهمترین عامل ناراحتی های

که با ترافیک سنگین تر و تضاد روانی و فشار روحی بیشتر سروکار داشتند فشار خون بالاتری را دارند و در نتیجه عوارض قلبی و عروقی هم در آنها زیادتر است .

در تحقیقی دیگر که بر روی ۴۶ دانشجویی که تحت تأثیر استرس های امتحانی بودند انجام

کنترل فرودگاه می باشند تحقیق نمودند و نتیجه گرفتند که در مقایسه با افرادی که در فعالیت های دیگر فرودگاه شرکت دارند و استرس کمتری دارند این بیماریها چهار بار بیشتر است . همین گزارش حاکی است که شیوع فشارخون در میان مسئولین کنترل فرودگاه هائی که ترافیک



گرفت مشاهده گردید که فشارخون آنها با مقایسه بارمان فراغت بمقدار زیادی بالا رفته است . و در این موارد به علت آگاهی شخص از فشارخون نبش قلب و افزایش قابل توجه نبض نیز ملاحظه

بیشتری داشتند بیشتر از مسئولین کنترل فرودگاه هائی بود که ترافیک کمتر داشتند . در باره رانندگان وسایل نقلیه نیز همین نتیجه به ثبوت رسیده است . باین معنی که رانندگانی

می‌شود. در زمینه هیجانات دانش‌آموزان و دانشجویان در هنگام امتحان، نگارنده خاطره‌ای از دوران تحصیل دانشگاهی خود دارد که برای خوانندگان صاحب نظر نقل می‌شود.

زمانی که یکی از دانشجویان هم دوره که علاقمند و ساعی بود در جلسه امتحان درس فیزیولوژی عملی حاضر شد به محض مشاهده استاد مربوط در اثر شوک و ضربه روانی آنی نقش بر زمین گشت، بطوریکه چند نفر از خدمتگزاران او را از اطاق خارج نمودند و ضربه بعدی آن بود که فرصت امتحان بعدی به او داده نشود و مردود گردید. این حادثه باعث شد او را از ادامه تحصیل باز دارد زیرا حاضر شدن مجدد در بین دوستان و رفقای بسیار سنگین و ناراحت کننده بود.

این خاطره باعث شد که بعدها شیوه‌ای در انجام امتحان و آزمونهای دانش‌آموزان و دانشجویان بکار رود که آنرا آزمون مستمر نام گذاشته‌ایم. در طول سه ماه تحصیلی یا یک ترم امتحانات مکرر با همان شرایط امتحان نهائی در دبیرستان انجام می‌شود که هدف آن سه محور اصلی ریاست: یکی اینکه تکرار امتحان چهره ترسناک امتحان را از دانش‌آموز و دانشجو می‌گیرد. ثانیاً "تکرار پرسشهای آنقدر زیاد است که اکثراً" اغلب پرسشهای امتحان اصلی و نهائی قبلاً" در این امتحانات مورد پرسش قرار گرفته و پاسخ داده شده است دانش‌آموز به‌سہولت می‌تواند از عهده پاسخ آنها بآید.

ثالثاً "افزایش قدرت علمی و آمادگی دانش‌آموزان و کیفیت آموزش در سطح بالا و عالی قرار دارد.

بالاخره باید گفت دانش‌آموز شرایط کنکور

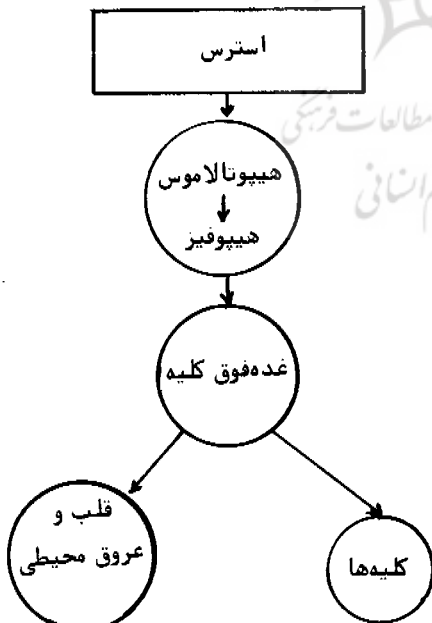
و شرایط امتحان نهائی را بارها مورد تجربه قرار داده است و باین جهت هیجان و اضطرابی از شنیدن امتحان یا صحنه آن نخواهد داشت. گزارش‌های مکرر و متعددی که از حضور چنین داوطلبانی در جلسات امتحانات نهائی در سالهای مختلف بوسیله روسای حوزه‌های امتحانی رسیده همگی حاکی از شگفتی مراقبین و مسئولین امتحانات از طعنه‌نیز و اطمینان خاطر و آرامش روحی آنان بود که در برابر سایر داوطلبان کاملاً "محسوس و مورد توجه قرار داشته است. رابطه فشار عصبی و فشار خون با فرهنگ اجتماعی و باورها و اعتقادات افراد نیز انکار ناپذیر می‌باشد. پژوهش‌هایی که در شش کشور مختلف انجام شده نشان می‌دهد فشار خون در کشورهای که فرهنگ ثابتی داشته اند پائین بوده ولی در کشورهای که فرهنگهای متغیر و بی ثبات دارند مسئله برعکس است و بهمین ترتیب ورود فرهنگهای بیگانه به فرهنگ اصیل و سنتی منطقه این عوارض را شدیدتر می‌نماید. بطور کلی در فرهنگهای ثابت که در آن شکل اجتماعی، محیط زیست و سنن و آداب و رسوم تثبیت شده محترم شمرده می‌شوند و جوانان اعضای آن جامعه نقش خود را رودتر پیدامی‌کنند و تطبیق صحیح با محیط دارند، واز نظر زندگی کاملاً "منمئسن می‌باشند فشار خون پائین تر است. البته عقاید خرافی و بعضی از تعصبات جاهلانه را که در این جوامع خود موجب بعضی اضطرابات روحی و نگرانی‌ها می‌شود نباید از نظر دور داشت.

توجه به این نکته مهم ضروری است که انسان در کودکی یک سری تجارب اولیه کسب می‌نماید و خود را با محیط از نظر زیستی و شرایط

بلافاصله پس از برخورد آنها و احساس خطر در گربه‌ها، در ۵۰٪ موارد فشارخون بالا می‌رود و همچنین است درمورد سگ‌هایی که بوسیله جریان برق یا عامل ترسناک دیگری مورد استرس قرار می‌گیرند، علاوه بر بالا رفتن فشارخون وقفه درادراز ظاهر شده است. بطور کلی هنگامی که حیوانی تحت تأثیر یک تهاجم مانند ضربه خوربری یا سرما و یا سوختگی شدید قرار می‌گیرد یک سلسله تغییرات درخون و بافت‌های حیوان پیدا می‌شود که عبارت خواهند بود از تغییر درجه حرارت بدن، افزایش فشارخون و میزان قند واوره و اسید اوریک خون و همچنین تعداد گلبول‌های سفید خون نیز زیاد می‌شوند به‌ر صورت چگونگی اثر استرس بر روی دستگاه‌های بدن و ایجاد فشارخون و عوارض روان تنی دیگر بسیار پیچیده است که نمونه ساده شده و مختصر آن به صورت طرح زیر درآمده است.

وساخت اجتماعی و سنتی و آداب و رسوم تطبیق می‌دهد، و بتدریج این تطبیق در سنین میان سالی و پیری کامل‌تر می‌شود و بعدها به سختی قابل دگرگونی است. حال اگر در سنین میان سالی ارزش‌های اجتماعی تغییر کند و شرایط از آنچه که در کودکی و نوجوانی تجربه شده عوض شود و یا محیط زندگی یکباره تغییر کند و از شهر به روستا و یا از روستا به شهر کوچ نماید، این عوامل خود باعث ایجاد کشمکش روانی و استرس شدید روحی گردیده فشار عصبی ظاهر می‌شود.

جانب توجه است که در میان ۱۸۵۰ بیمار بستری شده در اطراف دریاچه و یکتوریادرکنیا حتی یک مورد هم فشارخون پیدا نشده و این تحقیق ثابت می‌کند که اولاً "چه رابطه نزدیکی بین تمدن و تکنولوژی در بروز بیماری‌های روان تنی وجود دارد، ثانیاً، فرهنگ اجتماعی ثابت و روند تکامل و گسترش بموقع غرایز و احساسات در دوران کودکی و تطبیق آنها با مسائل قابل قبول اجتماعی یک عامل اساسی و مهم در ثبات افراد آن اجتماع بوده در داشتن آرامش روحی و فشارخون ثابت چه مقدار موثر است، و می‌توان چنین نتیجه گرفت که فشارخون نتیجه عدم موفقیت و تطابق خواسته‌های یک فرد با اجتماع و محیط فیزیکی و روانی اطرافش بصورت قابل قبول است. که این امر زائیده نابرابریها و تبعیض‌ها و فقدان عدالت اجتماعی در چنین محیط‌هایی می‌باشد. درباره چگونگی تأثیر هیجانات و استرس در ایجاد فشارخون آزمایش‌های متعددی در حیوانات انجام شده، از آن جمله تولید استرس تجربی در گربه‌ها بوسیله نشان دادن سگ، که





عبارتند از : پیدایش آسم و تنگی نفس در دستگاه تنفس ، ایجاد اگرما ، کهیر و خارش و سوزش در پوست ، سختی بلع غذا ، زیاد شدن اسید معده و ایجاد زخمهای معده ، اثنی عشر و روده ، اسهال یا یبوست ، بی اشتهای و بی اشتهای کاذب ، چاقی یا لاغری مفروض و همینطور عوارض دیگر مانند گواتر یا غم باد ، تنگ شدن گرفتگی رگهای قلب ، تپش قلب و زیادی فشارخون که بطور مفصل بحث آن رفته است . در بیشتر موارد علت عامل مشترکی که همان فشار عصبی است این عوارض توأم بایکدیگر شخص را رنج می دهد و به ندرت در مراحل اولیه ممکن است یکی از نشانه های فوق را به تنهایی مشاهده نمائیم و خود شخص مبتلا بطور آگاهانه نسبت به کلیه آنها ، توجه داشته و حساس می باشد .

بخور خلاصه باید گفت که بالا بودن فشارخون و احساس دردهای جلو قلبی و حمله های قلبی و زخم های معده و روده و اثنی عشر ، اگرما و خارش پوست و کهیر و همه و همه تحت تاثیر عوامل هیجانی و فشارهای عصبی بروز می نمایند . امروزه روانکاوان در زمینه بیماریهای وابسته به روان که با نام روان تنی « لطفاً » ورق بزنید

استرس ها دارای دو منشأ خارجی و داخلی می باشند . استرس های بامنشأ خارجی آنهایی هستند که در شرایط نامساعد محیط برای شخص ایجاد می شود ، نمونه آن افزایش فشارخون در دانش آموزان و دانشجویان است که در بالا بان اشاره شد و این افزایش حداقل ۳۰ میلی متر جیوه و حداکثر تا ۵۰ میلی متر جیوه می باشد . در باره نبض هم حداکثر ۵۰ بار و بطور متوسط ۱۶ بار افزایش مشاهده شده است .

همینطور نقش هیجان بعنوان ایجاد کننده آلرژی و حساسیت نیز توجیه شده است ، باین معنی که اشخاصی هستند که نسبت به توت فرنگی حساسیت دارند ولی این حالت بطور خفته و پنهانی است و تنها موقعی که افراد دچار هیجان می شوند بروز می کند . یعنی آلرژی موقعی آشکار می شود که نسبت به عامل روانی هیجانی مشروط شده باشد .

کسانی هستند که نسبت به گروه گلها و گیاهان آلرژی دارند . گاهی دیده شده که حمله آنها موقع مشاهده تصویر گل و گیاه هم در هنگام هیجان و اضطراب ایجاد گردیده است استرس های بامنشأ داخلی مربوط به عقده های عاطفی شعور خود آگاه و ناخود آگاه افراد است که منجر به اختلالات عدد داخلی و همچنین در زنان باعث توقف عادت ماهانه و دردهای موقع ریتسم و چاقی و ریزش موها و سفید شدن آنها می شود . بطور کلی عوارضی که استرس در بدن ایجاد می کند درد دستگاه عصبی باعث بروز سردردهای شدید و میگرن و لکنت زبان و عصبانیت و تندخویی و لرزش اندام ها و فلج های دست و پا و نیمه بدن و حتی شوک عصبی می شود .

عوارض عمده هیجانات و فشارهای عصبی

نامیده می شوند مطالعات بیشتر و دقیقی انجام داده اند و توانستند مکانیسم های روانی را در ایجاد این بیماری آشکار نمایند، و در نتیجه راه های پیشگیری و درمان دقیقی ارائه نمایند. از آن جمله بررسی و مطالعه ای است که روی گروهی از افراد انجام شده که در مدت ۱۲ سال فقط یک مورد سکنه قلبی در زیر ۴۷ سال دیده شده و در سایر موارد سن زنان و مردان بالاتر از ۸۰-۷۰ سال ذکر شده است. در این گروه روابط فامیلی و خانوادگی مستحکم و قوی بوده است و افراد آن از عوامل استرس زاوریسک در مسائل اقتصادی و اجتماعی اجتناب داشته اند و به همین



علت بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خونسردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظ می کنیم.

■ دکتر احمد خسروی

بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خونسردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظ می کنیم.

بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خونسردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظ می کنیم.



نظریه پردازان تعلیم و تربیت در جهان

پستالزی

و به دوراز واقعیت عملی است، روح خیال پرداز
 مرا نیز که درایام جوانی به دور از واقعیات
 زندگی سیر می کرد، به هیجان آورد...."

از این داوری چنین بر می آید که پستالزی
 درسین تاءمل، افکار تربیتی استاد خود را
 بطور کامل و در بست نمی پذیرد و آنهسا را
 "رویائی" و "به دوراز واقعیت" ارزیابی می کند
 و از این طریق، دیدگاههایی متفاوت بانظریات
 روسو پیدا می کند.

در چند شهر به تاءسیس مدرسه اقدام نمود و
 از این طریق نقطه نظرهای تربیتی را در عمل
 آزمود و معلمی را تجربه کرد. علیرغم نظریات
 متفاوت مانند روسو همچنان براین باور پا
 می فشرد که از طریق تعلیم و تربیت اصلاح
 جامعه و تحقق انسانیت امکان پذیر است و
 تلاشهای تربیتی را به عنوان اقدامهایی در
 جهت اصلاح جامعه تلقی می کند. از این رو
 می توان نتیجه گرفت که او تعلیم و تربیت را
 به عنوان وسیله دگرگونی جامعه و تحقق انقلاب
 مدنظر داشته است و براین باور بود که کوششهای
 تربیتی بارور، بهتر از انقلاب، پیشرفتهای
 اجتماعی و اقتصادی را به ارمغان می آورد
 تاءکید پستالزی بر تعلیم و تربیت افراد فقیر
 نیز در همین ارتباط و باتوجه به نقش اجتماعی
 و انقلابی آموزش و پرورش که او قائل بود، مفهوم
 پیدا می کند.

پستالزی نیز مانند روسو عقیده داشت که

★ بقیه در صفحه ۳۹

"ژوهان هنریش پستالزی" مربی عالم
 سوئسی در سال ۱۷۴۶ در شهر روریخ به دنیا
 آمد. دوران تحصیل و جوانی او با تحولات
 اجتماعی عمدهای همزمان بود. در آن ایام
 تضادهای فئودالیسم حاکم بر اروپا شدت بیشتری
 گرفته بود و رشد نیروهای مولد در آن
 دیار، ادامه روابط فئودالی رانا ممکن می ساخت
 از این رو، جامعه اروپا تحت فشارهای اقتصادی
 و اجتماعی زیاد و در انتظار تغییر روابط حاکم
 بامشکلات اقتصادی و اجتماعی بنیادین مواجه
 بود و در آستانه انقلاب به سر می برد. در یک
 چنین وضعیت نابسامان و ناآرام، اندیشه های
 روسو در ارتباط با اصلاح جامعه بود و پستالزی
 نیز مانند بسیاری از جوانان و همدرسان خود
 تحت تاءثیر این اندیشه ها قرار گرفت. زمانی که ۱۷
 سال بیشتر نداشت، در جمع
 دانشجویانی که با نام "گروه میهن پرستان"
 نامیده می شدند، حاضر می شد و درباره مسایل
 جامعه و رفع معضلات آن به بحث می پرداخت.
 در این زمان کتاب امیل روسو منتشر شده بود و
 فکر اصلاح جامعه از طریق تعلیم و تربیت در
 محافل اجتماعی و سیاسی آن روز رایج بود.
 پستالزی نیز مانند بسیاری از جوانان اصلاح
 طلب از این افکار متاثر بود.

بعدها در نوشته های خود از این تاءثر چنین
 سخن می گوید: "کتاب امیل که یک اثر رویائی

گل منشاور

به آن پل عاطفی فکر کرده‌اید؟ پل "پیوند" را که می‌شناسید؟ می‌دانم که محل عبور و گذر تو خوب و مهربان هم هست. پل ارتباط و الفت و پیوند را می‌گویم. آن پل دلیپذیر و سالم "رابطه" را می‌گویم. وابستگی به یار، به دوست، به کودک، به نوجوان، به جوان! پل دلبستگی‌ها دلچسب تر از وابستگی!

عزیزای آگاه مهربان! معلم صبور ما! "تو" یا آن پل، الفت دیرینه و دیرین داری، بارها و بارها از آن گذشته‌ای و در باغ خزان زده و بهار گونه "روان" بچه‌ها، سیروسایحت کرده‌ای!

بدون عبور از آن پل، دشوار است ره یابی به آن باغ. بگذار "پل" بماند و استوار بماند. کار معلم و مربی، خشکی و عناد و لجاجت بر نمی‌دارد.

کار و شیوه و برخورد مدیر و مربی و معلم و مدرس، ظرافت و خوش فکری و احساس می‌خواهد. (علاوه بر ایمان و سوز و عشقی که محور اصلی را می‌سازند) هنر معلمی، آراسته و مزین به گوهرهاست. جلوه و نور افشایی مجموع آن گوهرها، منش و ارزش و کرامت "معلم" را می‌سازد. (خوشا آن جامعه و مردمی که "معلم" را موهبت بدانند و در تکریم او بکوشند و او را برتر از "سکه" بدانند) معلم و مربی و ناظم مدرسه و مدیر و مسئول منطقه و مدیر کل، همه و همه محض سلامت وجود "بچه‌ها" در نکاپو و تلاش، عمر می‌گذرانند (و باید بگذرانند).

ره آورد، آن همه جوش و خروش و دلسوزی عزیزان همکار، "سلامت" بچه‌هاست. سلامت روان، سلامت جسم، سلامت فکر، سلامت امروز و سعادت امروز و آینده. برآورد کنی



درمسیر باد افروخته‌ای. بدون شناخت، گل‌در
کویر کاشته‌ای و آب در ظرف مشبک‌اندوخته‌ای!
بدون شناخت، زیره هم به کرمان نبرده‌ای، که
هم کرمان عزیز است و هم زیره ارزش دارد!
بدون شناخت، آب در "هاون" کوفته‌ای و
بس!! باید دانش‌آموز را شناخت.
روح او را، غم او را، فقر و اندوه و بارگران
او را.

باید با دانش‌آموز، همراه و همدل و همنفس
شوی تا "ره" به آن هزار خم "روان" او پیدا
کنی.

باور کنیم ضرورت آن "پل" را.

معلم جوان، مدیر جوان، معلم سپید موی و
مربی میانه سال، به عبور از آن "پل" ظریف
نیازمند است. پل غرور و عناد و خودمحوری
مارا به بن بست و تردید و سرگردانی می‌کشد.
من آن پل ظریف و سالم و زیبای عاطفی را
ارزنده می‌دانم که "مرهم" باشد. درمان
باشد.



عظمت و حساس بودن امانت را!
عموکه‌پار را شما نمی‌شناسید. اما تک درخت
کویر تبار بندری ماست! شهره و نه شهیر!!
حرص و هول و نگرانی و غصه "عموکه‌پار"
همیشه محض گنبدی‌گی مرغ و ماهی و گوشت
است! مدام به "زرین گل" خام سفارش می-
کند که:

می‌شنوی؟ نکنه ماهی‌ها بگندن! نکنه به
وخ برق بره و مرغا گندکنن! حواست باشه."
کمتر دیده‌ام و کمتر شنیده‌ام و شنیده‌ایم که
"عموکه‌پار" جوش مهبیار و ماهرخ و منیر و مهر داد را
بزند.

انگار که نه انگار! عموکه‌پار بیگانه و غریب
با آن چهارنوجوان و جوان. او داروغه بیدار
در حراست مرغ و ماهی، و بچه‌ها در مسیّر
"توفان" و آن نسیم ملایم و مودبی! عموکه‌پار
"امانت" را نمی‌شناسد. کرامت و لطف و ارزش
امانت را نمی‌داند. اما مدیر مدرسه، آن معلم
خوب روستا، آن مربی و ناظم و کارشناس مسائل
تربیتی، هم "امانت" را می‌شناسد و هم
موهبت آن را می‌داند.

شاید به خاطر همین شناخت و وقوف
و اشراف است که مربی و معلم و مدیر و معاون
مدرسه، شکوه و عظمت پیدا می‌کنند و پیدا
کرده‌اند و باید پیدا کنند.

(همه عموکه‌پارهای خوب من، منزلت
"معلم" را بشناسند و در راه و کار خیر یا ورشان
باشند)

زدن آن پل، برقراری آن "پل" برای حفظ
امانت است. امانت وجود بچه‌ها. کدام پل؟!
همان پل عاطفی. در تربیت، در آموزش
"شناخت" یک بعد مهم است. اصل و محو حراست.
بدون شناخت، تیر درناریکی رها کرده‌ای و لاله



جان خریدن .

در عبور و گذر از آن پل عاطفی و معنوی نیت و هدف خیر از یاد نرود . هدف و مراد از ایجاد ارتباط روحی و معنوی با قاسم و کیومرث واحد و فرحناز و پروانه و مراد علی و چیست ؟ مگر نه آن که یافتن راه حل ؟ مگر نه آن که مساعدت و ایجاد زمینه رشد ؟ مگر نه آن یافتن علت و علل و چاره اندیشی ؟ پس دانش آموز باید تورا و مرا باور کند و باور کرده باشد تا در تخریب و انفجار آن پل نکوشد ! حوصله باید ، سوز و شوق و مجال باید . پیگیری و احساس مسئولیت ، باید .

(از جانب مسئولان هم همه نوع مساعدت و همکاری و رفع نیازهای معلم و مربی و مدیر و معاون باید و باید !) از سوی تو "مادر" و از جانب تو "پدر" نیز ایجاد ارتباط معنوی و مستمر بامربی باید . چرا در حراست آن النگوی کوچک طلا بکشیم و در حراست گوهرهای

آن پلی را ارزنده می دانم کسه از روی آن گوهر ایمان و گوهر اندیشه و گوهر تربیت و گوهر هنر و آزادی و راستی ، عبور کند .

" معلم " به استواری آن پل ، فکر کند . روان تشنه نیاز است . نیاز هم تشنه سلامت .

روان تشنه محبت است و " محبت " هم طریق عبور می خواهد . به استواری پل عبور فکر کنید .

اگر " باور " نباشد ، اگر درخت باور گل ندهد اگر دانش آموز " مرا " باور نکند ، من آب در هاون می گویم ! تعارف هم ندارد .

ای خوب و همراه ! به خاطر بسیار " پل " را و " باور " را .

پل و باور را خوب هم به خاطر بسیار که " کلید " است . چراغ است . ثمر است .

در " نورآباد " ، در " هجرت آباد " در " سیاه کوه " در " انارفاشان " ، در " گل آباد " و تجربه کرده ام که آن پل و باور ، دوبال بوده اند برای پرواز . دوبال بوده اند برای خوش پروازی ها ! .

امروز هم عزیزان همکار در هر جای ایران در هر جا که مدرسه هست و گل روی معلم ، به برقراری پل عاطفی و پل ارتباطی سالم ، فکر کنند . " باور " را هم به خاطر داشته باشند . مادام که بردرخت وجود تو خواهر خوب معلم باور " گل " ندهد ، دانش آموز با تو غریبه است . باید تورا باور کند .

(جامعه هم باید ضرورت وجود تورا باور کرده باشد) برادر خوب معلم ! اگر " باور " تورا به روح بچه ها متصل نکند ، هبا و عبث می روی ! اگر بردرخت قامت ناز تو ، باور گل داده باشد خوشا بآتو بودن .

خوشا همراه تو بودن . خوشا شاگردی تورا به

حیات نکوشیم؟

چرا ماهی های شناور "اکواریم" را سرشار
از افکار سیری ناپذیر کنیم و نظری بر تشنگان
نزدیک و نزدیک تر، نبیندازیم؟

چرا ضرورت تعمیر آن رادیوی دوموج
عمر باخته را، برتر می دانیم از جوانه ونهال
باطراوت باغ حیات؟

اگر باور کنیم حرف یکدیگر را، اگر "باور" ما
ریشه دار و عمیق و خالصانه باشد، پل عاطفی
مارا به هم متصل می کند. اگر کاخ باور فرو
ریزد هیئات! "باور" عوام فریبی را پسند
نمی کند. باور همراه با عمل و کار و نظم و خلوص
وراستی و آزادی به ثمر می رسد. "باور" هم
"آفت" دارد. آفتهای "باور" را باور کنیم.

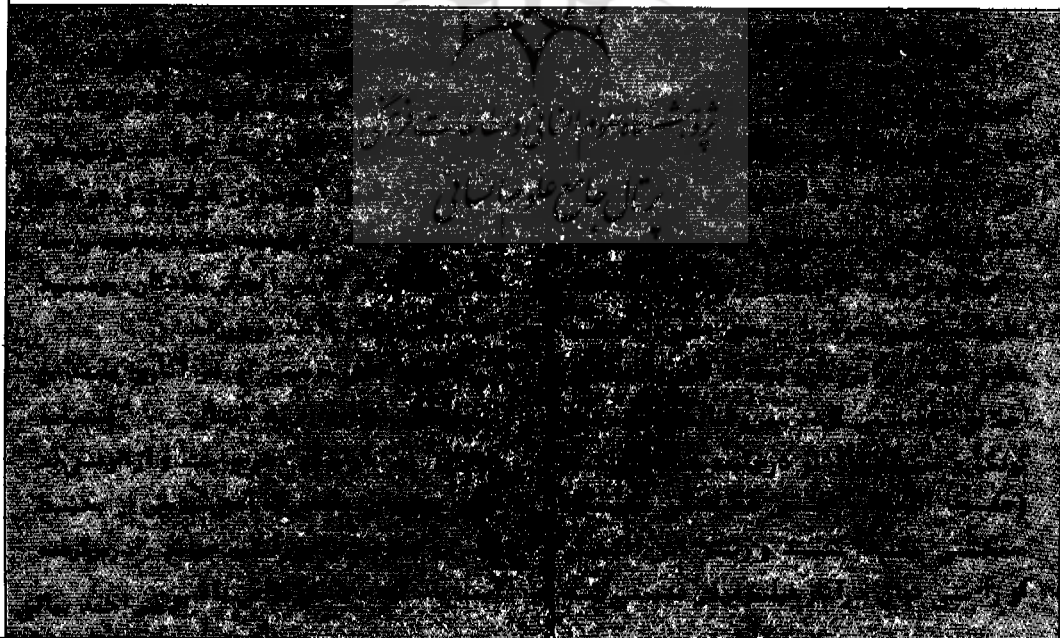
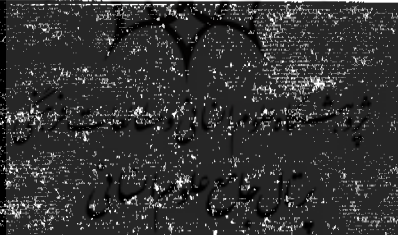
می دانید "نم" یا "دیوار" چه می کند؟
همان می کند که "آفت با" باور می کند.
بخواهیم که باور "گل" دهد. عطر دهد. درمان
دهد. آسودگی از "فقر" دهد.

بخواهیم که به یاری خدا، با طرح و برنامه ریزی



و تربیت امکانات، عبور از آن پل دلپذیر
معنوی آسان تر و دلچسب تر شود. ان شاء...

✽ علی فرح مهر



مقصر کیست؟

مدتی است سرگذشت گروهی از چهره‌های زشت و سیاه جوانان تباه شده جامعه‌مان را تحت عنوان مقصر کیست از زبان خود آنها برایتان نقل میکنیم . رسول خدا فرمود " همه انسانها از مادر پاک متولد میشوند " پس چرا عده‌ای چنین سرنوشتی پیدا می‌کنند؟! مسلما " شما نیز از دیدن چنین تابلوهای منفوری یا مطالعه سرگذشت آنها دچار اندوه و انزجار می‌شوید، ولی متأسفانه این خطر همواره در کمین فرزندان ما نیز هست . از مراقبت و توجه به فرزندانمان غافل نباشیم که خدای ناکرده....



من ۲۴ سال دارم و جرم ، سرقت است . ۴۰ بار به زندان افتاده‌ام حالا هم چون واقعا " از زندگی خسته شده‌ام حقیقتش شرم می‌کنم که باز هم دزدی کنم . باین دلیل تصمیم به همکاری با ماء موریی گرفته‌ام و تا بحال هم کلیه دزدیهایم را که ۲۶ فقره می‌شد ، اعتراف کرده‌ام . امیدوارم مردم مرا پس از آزادی بعنوان یک انسان پشیمان قبول کنند .

خانواده ما یک خانواده غیر منصف بود ، چرا که پدر و مادرم هر کدام دنبال هدفها و امیال خودشان بودند و دائم بخاطر مسایل ابتدایی و مسخره باهم دعوا می کردند ، پدرم بد اخلاق و مادرم بی تفاوت بود . یک ساله بودم که یک روز پدرم از دست من عصبانی شد و مرا از پشت-



گرفته بودند، به ۶ ماه زندان محکوم شدم. در زندان عوض اینکه بهتر شوم، بدتر شدم و باتجربه بیشتر از زندان آزاد شدم. می دانید من پس از آزادی هم دوست داشتم به زندگی سالم برگردم، به همین خاطر پیش پدرم رفتم و به او التماس کردم که مرا ببخش و اجازه بده که با تو زندگی کنم، ولی او با بی رحمی دوباره مرا از خود راند. من هم باعقده بیشتر به کار دزدی ادامه دادم، تا اینکه دوباره و سه باره و چهارباره مرا دستگیر کردند، و.....

چرا دزد شدم؟

وقتی یک بیماری ساده در مرحله ابتدائی درمان نگردد راه ابتلاء به بیماریهای حادثتری را بسوی بیمار میگذراند. روی این اصل چنانکه موفقیت مقدمه موفقیت دیگری است. یک عامل بدبختی نیز می تواند عوامل دیگری از بدبختی لطفاً " ورق بزنید

بام به پایین پرت کرد از آن سال تا بحال، بر اثر ضربه مغزی که به من وارد شده، دچار اختلال حواس و لکنت زبان و گنگی صدا شده ام. یکسال ونیمه که بودم اختلاف پدر و مادرم به اوج رسید و پدرم مادرم را طلاق داد من یک برادر دیگر هم داشتم که دادگاه او را به مادرم سپرد و مرا به پدر. از موقع طلاق پدر و مادرم به بعد زندگی من هم عوض شد. هر چند آن موقع هم تفاوت چندانی با بعد از آن نداشت. هر روز پدرم مرا کتک می زد، مدتی بعد پدرم زن دیگری گرفت و با اصطلاح تربیت مرا به او سپرد. او هم تربیت مرا در کتک زدن می دید و هر بار به بهانه ای کتکم می زد، حتی پدرم را نیز تحریک می کرد و دوتایی دستهایم را می بستند و بجانم می افتادند و تا جاداشت کتکم می زدند. زندگی من به همین ترتیب وبا اسبوهی عقده و ناراحتی می گذشت، تا اینکه در ۱۴ سالگی دیگر پدر و زن پدرم مرا تحمل نکردند و از خانه بیرون کردند. هر چه التماس کردم فایده ای نداشت. از آنجا به خانه مادرم رفتم ولی او هم مرا قبول نکرد. من هم بناچار با همه عقده و ناراحتی شروع به زندگی به تنهایی کردم. روزها و هفته های اول خرجم را با پاک کردن شیشه اتومبیل در سرچهار راهها درمی آوردم، و شبها هم در کوچه و خیابان و زیر پلها و غیره می خوابیدم. یک روز با دونفر (که خدا لعنتشان کند) آشنا شدم و آنها مرا با حيله وادار به دزدی و مشروب خوری و هزار کثافت کاری دیگر کردند، و پس از مدتی من دیگر یک دزد و انگله تمام معنا شده بودم اولین باری که دستگیر شدم، هنگام سرقت از یک مغازه قالی فروشی بود، همراه چهار نفر دیگر بودم و چون برای اولین بار بود که مرا



چرا درد شدم؟

داستان غم انگیز و اسفبار است. آیمظلوم ظلم خویشتنی یا ظلم دیگران؟ پدر وزن پدربت را مسبب بدبختیها ودونفر "لعننی" راهم مقصر دزدیت معرفی کرده‌ای.

بعداز مطالعه شرح حالت هرکسی به‌نحوی قضاوت می کند وکس یا کسانی رامقصر می‌شناسد یکی از کسانی که درباره تو قضاوت کرده‌وحکم صادر کرده قاضی دادگاه‌بوده است.

ازدیدگاه او تو مقصر بودی و آن دونفر هم به عنوان شریک جرم و یامباشرت مقصر شناخته شده‌اند و پس . دیدگاه قاضی محدوده معنی دارد ولی اگر افراد دیگری مثل یک روانشناس جامعه شناس، متخصص تعلیم و تربیت، مددکار روانکاو، روانپزشک و دراین ساله غور کنند هرکدام کسانی رامقصر می دانند.

بعضی از این مقصران راخودت معرفی کرده‌ای مثل پدروزن پدر وبعضی از مقصران را هم یا شناخته‌ای و یا معرفی نکرده‌ای.

را برای انسان فراهم آورد.

این جوان ۲۴ ساله اولین بدبختی‌اش از جنگ و جدال پدر و مادرش شروع شد. این جنگ و نزاع‌ها امنیت خاطر را از او گرفته به جای رضایت‌مندی، یأس و حرمان و بجای اعتماد یوچی را باو داده بود.

دومین عاملی که راه خوشبختی را بسوی او می‌بندد کتک خوردنهای ظالمانه و بی رحمانه بود که بزرگترین ضربه‌ها را باو وارد کرده‌علاوه بر اختلال حواس ظاهری، بی‌شخصیتی و عدم اعتماد را در او بوجود آورده بود. ناءثیرات منفی کتک خوردن‌ها وقتی شدت می‌یابد که نامادری نیز علاوه بر تنبیه کردن‌ها زمینه تنبیه شدن‌ها را برایش فراهم می‌کرده است.

سومین عاملی که همه هستی و امیداورا برباد می‌دهد بی سرپرستی‌است. در یک لحظه او احساس می‌کند که در این دنیای بزرگ هیچ کس را ندارد. درحالی که در دوره نوجوانی قرار داشته شدیدا " به وجود سرپرست و مربی نیازمند بوده است. همین بی‌سرپرستی موجب می‌گردد که انسان‌های نابابی همانند گرگهای درنده دور او جمع شده در یک چشم بهم زدن همه پلیدیها را باو انتقال می‌دهند و او همانند پسر نوح با بدان بنشست و خاندان نبوت را برباد داد.

ناگفته نماند که فقر و نداری هم، بیمودن راه تباهی را برایش تسریع می‌کرد. بنابراین بیکاری یله بودن و فقر مالی را در انحراف این جوان ۲۴ ساله نمیتوان نادیده گرفت. در خاتمه میتوان اینطوراستنتاج کرد که عامل بی‌سرپرستی در انحراف این جوان نقش حساس‌تری را بر عهده داشته است.

مجید رشید پور

دزدی می کنی و محکوم می شوی و سپس برای تحمل کیفر یا ایجاد ندامت و اصلاح به زندان می افتی. ولی زندان که باید جایگاه اصلاح و تربیت باشد متأسفانه به مدرسه فساد تبدیل شده و در آنجا آموزش دزدی و یا سایر خلافکاریها را می بینی، زندان باید قرنطینه بیماران اجتماعی باشد تا اولاً "بیماریهای خطرناک اجتماعی به سایرین منتقل نشود و ثانیاً" تا سرحد امکان نسبت به اصلاح و بازسازی مجرم اقدام شود. راستی چه قدرتی زندان را به مدرسه فساد تبدیل کرده؟ شکی نیست همان دیو جهل و فقر فرهنگی که مدتها بر این مملکت حاکم بوده است.

همه مقصرین یک طرف ولی توهم یک طرف هستی. نه اینکه قاضی ترا مقصر اصلی دانسته و به زندانت محکوم کرده بلکه روانشناس، جامعه شناس و دیگران هم ترا مقصر می دانند متارکه پدر و مادر نباید موجب فساد و انحراف شود. چرا نباید در مصائب و سختیها رو به خدائگی و از او یاری بطلبی. می پذیرم که در زندگی ناملازمات بسیاری را تحمل کرده ای بسیار زجر برده ای. اما مقصری، زیرا که از فجایعی که بر سرت آمده برای ساختن خودت استفاده نکردی. و مقصری زیرا که معتقد نبودی که "إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا". و مقصری اگر بعد از این راه و روش را عوض نکنی. ... چنانگرد

شاید اولین مقصر دیو جهل و ظلمت بوده و یا بهتر بگویم فقر فرهنگی پدر و مادر است. اگر پدر و مادر از غنای فرهنگی برخوردار بودند حساب شده ازدواج می کردند و وقتی که به مقام پدری و مادری میرسیدند احساس مسئولیت می کردند. پدر تو به فرمان دیو جهل فرزند خردسالش را به زمین می زند و معیوب می کند و احتمالاً "مادر هم به علت فقر فرهنگی و به فرمان همان دیو جهل و نادانسی فرزند یکساله اش را به پدری قسی القلب می سپارد.

مقصر دیگر را زن پدر معرفی کرده ای که به کمک پدرت دستپاچت را می بست و بیجانت می افتاد. کسی که برجایگاه مادر تونکیه زده و تو را از طرفی باید در حکم فرزند خود بداند و از طرف دیگر امانتی بداند که بهر تقدیر به او سپرده شده. این زن پدر به فرمان چه کسی و به چه علتی بر تو ظلم می کرده؟ حتماً "به فرمان همان دیو جهل و نادانی و به علت فقر فرهنگی که بدان مبتلا بوده است.

بیرون انداختنت از منزل و پناه ندادن مادرت نیز به فرمان همان دیو جهل و ظلمت بوده و آن دونفر لعنتی که تو را به مشروب خواری و دزدی و کثافتکاریهای دیگر واداشتند بدون شک گوش به فرمان و تسلیم همان دیو جهل بوده اند.

روزگار ما را در بر می گیرد

◆ بقیه از صفحه ۱۷

دائماً " درحال غلطیدن است . گاهی پاها را روی بالش قرار می دهد و سر را درجای دیگر . گاهی با مختصر تکان خوردن ، کودک وضع خود را جابجا می کند و مثلاً " از اطاق به سالن می رود و در آنجا می خوابد و یا بسترش در فلان جا بوده ، ولی صبح در چند متر دیگر می افتد و این مسأله ای است که والدین گرفتار آنند .

۴ - وحشت شبانه یا کابوس

از اختلالات در خواب وحشت شبانه و یا کابوس است و افراد در خواب رؤیاهای وحشتناک می بینند و شدت تلاش و اضطراب آنها را بیدار می سازد . این حالت در مرحله سوم یا چهارم خواب پدید می آید و گاهی ۲ تا ۳ ساعت پس از خواب است .

این حالت که اغلب در سنین ۳ - ۸ پدید می آید ممکن است پس از مدتی و مخصوصاً " در سنین بلوغ اصلاح گردد . او در خواب است و پس از بیداری حواس جمع ندارد ممکن است شما را بشناسد و خود را به شما بچسباند اگر چه فرد آن را فراموش کند .

حالات آنان

اینان که دچار کابوس شده اند گاهی فریاد زنان از خواب بیدار می شوند ، در بستر می نشینند ، صورت شان رنگ پریده است ، عرق بر چهره دارند ، آنچه را که خواب دیده اند واقعی می پندارند . او از خواب می پرد ، فریاد می کشد

خیس عرق است ، گیج و مبهوت است ، از بستر بیرون می آید و به گوشه ای پناه می برد ، فرد کابوس زده دچار هیجان است ، تمام آنچه را که در رؤیا دیده با تمام وجود احساس می کند البته وقتی حالش جا آمد راحت می خوابد .

علت یا علل

در مورد علت یا علل آن موارد بسیاری را ذکر کرده اند . گاهی کابوس علت ساده و مشخصی دارد مثل ناراحت بودن در بستر ، تغییر جای خواب ، چسیدن لباس و ملافه ها به تن زیادی تعداد پتو و لحاف ، استفاده از شام سکین و

گاهی ممکن است اوداستان وحشتناکی را





۵- پرش از خواب

اختلال در خواب گاهی به صورت پریدر از خواب است. این حالت در کودکان شیرخوار زیاد دیده می‌شود و می‌گویند این امر ناشی از زمینه سازی برای تطابق با محیط است و نشان می‌دهد هنوز با محیط مأنوس نیست. این امر در سنین بالاتر نشانه‌ای از اضطراب است و گاهی هم ممکن است ناشی از اسهال، دل درد بی‌بوست و... باشد. در مورد این افراد هم سعی برای است با نوازش به ادامه خواب برده‌دارد و اگر مکرر شد او را از خواب بیدار نمایند. طبیعی است که عوامل اضطراب آمیز را باید از محیط زندگی او دور کرد.

◆ لطفاً " ورق بزنید

شنیده، در تلویزیون صحنه های ترسناکی را دیده، فیلم وحشتناکی را ملاحظه کرده داستانهای مهیج بسیاری را شنیده و یا خود داستانی را خوانده، و یا انگیزه‌های پنهانی او را می‌ترساند.

از برخی ازدوستان مسائلی را در رابطه با غول و اشباح می‌شنوند و دچار وحشت می‌شوند و همان حالت را شبها در خواب می‌بینند. اینان از شدت ترس عرق می‌کنند، مردمک چشم‌شان گشاد می‌شود، چهره‌شان مات است، در تنفس اشکال دارند و قدرت بدن را از دست می‌دهند.

مواقع والدین

وقتی کودک دچار کابوس شده و از شدت خواب فریاد می‌زند او را فوراً " بیدار کنید چراغ هارا روشن کنید. و به او تفهیم کنید که مساله‌ای نیست، آنچه برای او پدید آمده خواب دیده است.

دست او را در دست بگیرید، با او حرف بزنید، از او بخواهید خوابش را توضیح دهد و از آن فکر راحت شود. او را باید هشیار کرد تا حالش جا بیاید و دوباره راحت و به آرامی بخوابد، او را هرگز مسخره نباید کرد. تنبیه و سرزنش او روانیست چون آن حالت بر اثر آن تشدید می‌شود. چراغ هال را روشن کنید در اطاق رانیمه باز بگذارید تا آرام گیرد.

در مواردی کابوس‌ها مکرر می‌شوند و کودک بطور مکرر آن حالت را از خود بروز می‌دهد. در آن صورت علت را جستجو کنید و بهتر است او را نزد روان پزشک ببرید تا او اقدامی نماید. البته گاهی ممکن است علل پیش پا افتاده‌ای در کار باشند.

۶- بی قراری در خواب

از نمونه های اختلال در خواب بیقراری در خواب است که در کودکان خردسال زیاد دیده می شود و در سنین ۴ تا ۵ کم تر است و در سنین ۱۰ تا ۱۱ به حداکثر می رسد.

کودکان بیقرار بسیار بد می خوابند و اغلب بدلیل اضطراب، هیجان زدگی، دیسیدن خوابهای ناراحت کننده و این امر در اضطرابات شدید فوق العاده است.

گاهی اینگونه کودکان در تخت خواب خود را به جلو و عقب تکان می دهند و این حالت در آنان آنقدر شدید است که دیگران را ناراحت می کند البته این امر نشانه اختلال روانی نیست بلکه نوعی نابسامانی بازتاب بیقراری در روز است.

۷- حرف زدن

از اختلالات در خواب حرف زدن است که



نشانه اختلال روانی نیست، بلکه انعکاسی از رفتار روزانه است. اینان در خواب ممکن است حرفهای بی حساب، پرت و پلا و حتی هذیان داشته باشند. آنهایی که دچار گرفتاری ها و نابسامانی های روانی هستند ممکن است دچار این وضع و حالت گردند. کودکانی که شدیداً تحت فشار هستند و توانائی مقابله نداشته قدرت دفاع از خود را ندارند ممکن است در شب به هنگام خواب حرف بزنند. و هم آنهایی که از گناهی پنهان رنج می برند دچار این وضع و حالتند.

۸- دندان قروچه

کودگانی هستند که در حین خواب دندان قروچه دارند (دندانها را بهم می ساینند) و گاهی این حالت بحدی شدید است که اطرافیان را منوجه خود می سازند.

دندان قروچه در مواردی بسیار حاکی از عدم احساس امنیت در محیط خانه است و نشان می دهد که کودک شاهد نابسامانی و اختلالی بسیار می باشد و جرات اظهار نظر و مقابله را ندارد.

برای اصلاح آن، خواب به موقع، عدم خستگی بسیار، عدم اصرار در خواب بموقع عدم واکنش از دیر خوابیدن، قصه گفتن قبل از خواب، تشویق کودک به مطالعه قبل از خواب، ذکر داستانهای شاد و ایجاد محیط شاد قبل از خواب و در مواردی بسیار هم ایجاد امنیت روانی در محیط زندگی کودک مفید است.

دکتر علی قائمی

