

اکنون در کشور ما، بیش از یک چهارم جمعیت کل کشور را، کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند، که در دوره های آموزش ابتدایی و متوسطه مشغول تحصیل می باشند. و به اعتراف جرائد " هم اکنون نیز هشتاد درصد جرمهای اجتماعی توسط قشر جوان و نوجوان انجام می شود. " (۱)

# تربیت براساس آموزش اسلام

حجه الاسلام احمد صادقی اردستانی

روی این حساب، یعنی گستردگی و حجم بالای آمار کودکان و نوجوانان، و نیز حساسیت و آسیب پذیری آنان، این ضرورت شدید را احساس می نماید، که اولیاء و مربیان و مسئولین ذی ربط فرهنگی و تربیتی، برای اینکه این سرمایه های عظیم انسانی، بجای عناصر صالح و سازنده آینده جامعه، بده افراد متخلف و منحور و تخریب گردیدل نشوند و به سرنوشت جوامع شرقی و غربی مبتلا نشویم، چاره جوئیها و اقدامات موثر و حساب شده ای معمول دارند. برای این منظور، نحوه دقیق برنامه ریزیهای حساب شده، و اقدامات فعالانه ای که از مبانی تربیتی دین مقدس اسلام نشاءت می گیرد، برای همه دست اندرکاران تعلیم و تربیت جامعه و خاصه کودکان و نوجوانان، قبل از اینکه نوبت به توبیخ و تنبیه و مجازات برسد، لازم خواهد بود.

بدین لحاظ، همانطور که شیوه تربیتی اسلام است، تاءکید می شود، تربیت براساس آموزش، و آگاهی بخشی قبل از غفلت و مجازات را مورد عنایت قرار دهیم، و قبل از اینکه فرصت از دست برود، اقدامات مؤثر و سازنده ای را معمول داریم.



آلود بکشانند.

## ۲- مسئولیت سنگین والدین

باتوجه به شرحی که داده شد، روشن گردید، پدران و مادران امانتدار چه نعمتهای بزرگی می‌باشند، بهمین موازات، دقت و مراقبت و مسئولیت آنان نیز برای حفظ و رشد این نعمتها، سنگین ترمی‌باشد، و آنان که از انجام این مسئولیت سنگین غفلت می‌کنند یابی توجهی و سستی‌بخود راه می‌دهند، غیراز تاءسف و نگرانیهای دردناکی که برای زندگی خود و از سوی فرزندان خود فراهم می‌نمایند، غفلت و کوتاهی آنان از انجام وظیفه سنگین آموزش احکام و تعلیمات اسلام، مورد تاءسف و نگرانی پیغمبر اسلام هم قرار گرفته است!

آنحضرت میفرماید: **وَيْلٌ لِّلْاَوْلَادِ اٰخِرِ الزَّمَانِ مِنْ اٰبَائِهِمْ ... لَايَعْلَمُوْنَهُمْ سَيِّئًا مِنَ الْفَرَائِضِ ... (۴)**

وای بحال فرزندان آخرزمان از ناحیه والدین آنها... زیرا آنان چیزی از واجبات و احکام اسلامی را به فرزندان خود نمی‌آموزند....!

و بدیهی است، بخاطر چنین غفلتسی و فنی از خواب بیدار می‌شوند، که اختصار از کف آنان بیرون رفته و ضایعات و خسارات وارد شده را، کمتر می‌توان جبران نمود. یابرای جبران آنها بهای سنگینی بایسد پرداخت کرد!

## ۳- ضرورت آموزش برای تربیت

نکته بسیار مهمی که در قلمرو تربیت فرزندان و نسل نوجوان نباید هرگز مورد غفلت ما قرار گیرد، اینست که، فرزندان ما، امانتهای پاک و سالمی هستند که، خداوند جهان، از راه لطف و مهربانی خویش آنانرا، در اختیار ما گذاشته، و مسئولیت نگهداری، حفظ و حراست، پرورش و رشد مادی و معنوی آنانرا بدست ما سپرده‌است. و هرگونه غفلت و کوتاهی از این ناحیه، خیانت در امانت الهی تلقی می‌شود، و هربلایی بسر کودکان می‌آید، در مرحله نخست پدران و مادران مقصر و مسئول می‌باشند، که نخواستند و نتوانسته‌اند، این نعمتها و امانتهای بزرگ خدادادی را حفظ، و در راه خیر و صلاح و موفقیت و سعادت سوق دهند.

پیامبر اسلام فرموده‌است: **كُلُّ مَوْلُوٍ يُّوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، حَتَّىٰ اَبَواهُ يَهُودًا يَهُودًا وَيُنَصِّرَانِهِ وَ يُمَجَّسَانِهِ. (۲)**

هر کودکی که از مادر دنیا می‌آید، بر اساس فطرت پاک و ناب الهی و نوحیدی قرار دارد مگر اینکه پدران و مادران او را، به انحراف وادی یهودیت و نصرانیت و مجوسیت بکشانند! قرآن کریم نیز میفرماید: **وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ بَطْنِ اُمَّهَاتِكُمْ، لَاتَعْلَمُوْنَ سَيِّئًا (۳)**

خداوند متعال شما را از شکم مادران بدنیا آورد، در حالیکه شما هیچ چیزی نمی‌دانستید! بنابراین به بیان پیغمبر و قرآن کریم، نعمت فرزندی که بمعاطا شده، اولاً آنان عناصر پاک و خالصی هستند، و ثانیاً "آنان ناآگاه و سر بسنه و دست نخورده، می‌باشند، که در مرحله نخست پدران و مادران ممکن است بجای پرورش و تعالی، آنانرا به انحراف و اببدال سوق دهند و این عناصر ناآگاه و چشم و گوش بسنه را بهوادای آموزشهای غلط و داناتیهای زیانبخش و فساد



یاران و دوستان خویش را بدینکار توصیه میفرمودند .

در روایت می خوانیم ، پیامبر اسلام با هر جمعیتی برخورد می کرد ، : *عَرَضَ عَلَيْهِمُ الْإِسْلَامَ وَتَرَأَوْا عَلَيْهِمُ الْقُرْآنَ وَ أَنْبَأَهُمْ بِحَقِّ وَقِيقِ الْإِسْلَامِ . (۵)*

آن بزرگوار نخست ، اسلام را برای آنان عرضه و تبیین می کرد ، قرآن را برای آنان می خواند ، و حقوق و معیارهای اسلام را برای آنان ، اعلام و روشن می نمود .

امام علی (ع) نیز از جمله وظائف مسلم هر پدر مسلمانی را نسبت به فرزندان خود : *انْ بَعْلَمِ الْفِرَانَ . (۶)*

یعنی آموزش و تعلیم قرآن کریم شمرده است . *آجْزَبُ دَرِ نَفْسِ رَآيَه : قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ الْحَيْرَ وَأَبْيُوهُمْ . (۸)*

راههای خیر و سعادت را هم خود بیاموزید ، و هم به اهل بیت خود تعلیم دهید ، و آنانرا بر اساس صحیح اسلام تربیت کنید .

در مورد تربیتهای اجتماعی ، و مخصوصاً کودکان و نوجوانان هم ، آنطور که شیوه اولیاء اسلام بوده ، و علم و تجربه هم چنین ضرورتی را ثابت کرده است ، برای تزکیه و تربیت نیز ، آموزش و آگاهی بخشیدن ، و روشن نمودن را باید مقدم داشت ، و آنگاه که می خواهیم ، کودکان و حتی سایر اقسام اجتماعی را به معارف مکتب مقدسی مانسند اسلام دعوت کنیم ، ضروری است از پیش وظائف ، مسائل ، روشها ، و ضوابط و موازین آنرا آموزش داده و تبیین کردانیم .

آری ، اینکه تاکید می شود ، برای هر اقدام سازنده ای آموزش و تعیین تکلیف لازم است ، تا مثلاً فرزندان و دانش آموزان بدانند کدام عمل حلال و چه عملی حرام است ؟ کدام خلعت نیک ، و چه صفای بد است ؟ چه روابطی مجاز و چگونه معاشرتهائی مسبوع و محکوم می باشد ، بدین دلیل است که اولیاء کرامی اسلام خود ، براین شیوه مشی می نمودند ، و

بروردکارا! درمورد تعلیم و تربیت و سازندگی فرزندانم، بمن کمک کن، و یاریم گردان که بتوانم درحق آنان خدمت و نیکی بنمایم.

بهرحال، تربیت کار مهم و مشکلی است و همانطور که خواندیم، آموزش و مراقبت بیگیر می طلبد، و موارد و مسائل و شرایط بسیاری لازم دارد، که برخی دیگر از این ویژگیها و ضرورتهای آنرا، که اساس آن برپایه آموزشهای اصیل و سازنده استوار می گردد، مورد مطالعه قرار میدهیم:

#### الف: آموزش آگاهانه

از جمله نکات حساسی که مورد توجه دقیق و اولیاء و مربیان تربیت باید فرار گیرد، اینست که، در زمینه تربیت دینی، روش کار خود را بر اساس مطالعه و آگاهی، بدور از افراط و تفریط قرار دهند، و نسبت به خصلتها و موازینی که بعنوان تعلیمات اسلام عرضه می گردد، شناخت دقیق و همه جانبه کسب نمایند. زیرا گاهی اقدام و عملی که بر مبنای علم و دانائی و روش صحیحی صورت نگیرد، زیان و تخریب آن، از استفاده و سازندگی آن بیشتر خواهد بود.

بیامیر اسلام فرموده است: مَنْ عَمِلَ عَلَيَّ غَيْرِ عِلْمٍ، كَانَ مَائِسِدُهُ أَكْثَرَ مِمَّا يَصْلِحُ (۱۰) هر کس بدون علم و دانائی برای کاری اقدام کند، فسادی را که از این ناحیه بار می آورد از صلاح و سازندگی بیشتر خواهد بود!

امام علی (ع) میفرماید: نَضْحَكَ بَيْنَ الْمَلَأَ تَفَرِّعُ (۱۱)

چنانچه در میان جمع و در حضور افراد، کسی

☆ بقصد در صفحه ۱۳۰

باری، اینکه برای ضرورت آموزش دین، و نیز حتی مقدم دانستن آن بر سایر اقدامات تاکید فراوان می شود، بدین خاطر است که بر اساس برخورد ها و ارزیابی هایی که در سطح جامعه و مخصوصا در مراکز آموزشی، و مطالعه آمار و ارقام و عملکردها صورت گرفته، اگر چه رسانه های جمعی و سخنرانیها، و کلاسهای فوق برنامه، تا حدی توانسته اند، خدماتی را ارائه نمایند، و آثار و نتایجی را بدست آورند، اما با توجه به گسترده بودن کار و حساسیت زمان و تخصصی بودن موضوع آموزش در سطوح مختلف این منظور فرصتها و مطالعات و دلسوزیها و جدیتهای فراوانی میطلبد، و اقدامات انجام شده در برابر آنچه باید صورت گیرد، فاصله فراوان دارد، و کار و زمان گسترده تری را می طلبد.

#### ۴- دشواری کار تربیت

چنانکه عملا برای اولیاء و مربیان هم روشن گردیده، کار تربیت و مخصوصا تربیت دلخواه و ایده آل، با همه مفاهیم و خاصیتهای فراوانی که از آن انتظار هست، کاری بسیار سخت بوده، و اضافه بر آموزش و تدبیر و پیگیری جدی و بکارگیری همه توانها، و استعدادها امداد غیبی و اسمداد خدائی هم لازم دارد. و غیر از وسائل و امکانات معمول، لطف و کمک الهی رانیز باید درخواست نمود، همانطور که امامان معصوم (ع) هم چنین می کردند.

امام زین العابدین (ع) ضمن دعای مفصلی که برای فرزندان خود می کند، از بیستگاه الهی درخواست می نماید: وَاعْبَى عَلَيَّ تَرْبِيَتَهُمْ وَ نَأْتِيَهُمْ وَ يَرْبِيَهُمْ (۹)



# رحمان و رحمت

ترجمه: محمدکاری

هنگامیکه در جمع گروهی از اولیاء در ارتباط با روابط خانوادگی موضوع ترحیح و رجحان مطرح می شود، عکس العملهای متفاوتی مشاهده می گردد. این عکس العملها گاهی دعائی است نظیر: "من بر بچه هایم هیچگونه فرقی قائل نیستم" گاهی تفرقی و تبعیضی است مانند: "مادر من هیچ بوجهی بد دختری ندانم و تمام بچه ها او بد بزرگش بود" یا "من همیشه سبب بد برادر کوچکترم احساس رشک و حسد می کردم. پدر و مادرم آنقدر بیعفت و تفاوت قائل می شدند و انعام کلانند کننده بود..." گاهی هم عکس العملها بصورت تساوی عمل اخلاقی است نظیر: "باید کودکان را بیسک

ترجیح دادن عبارت از اینست که بین عده ای یکنفر را بیسر دوست داند یا نیم، مستثنی کردناری ایجاب است که بپند مدی از رجحان و یا ترحیح دادن همند براحی بیسر نبی شود. مورد رجحان بودن (اعم از واقعی یا خیالی) در خود فرد و در اطرافیان ملاحظاتی بوجود می آورد که امکان دارد هر لحظه تبدیل به طوفانی شود و علت آن نیز حسدی و حسد می باشد. در خانواده می توان غلافه و محبت را بصورت مساوی تقسیم کرد اما بد بصورت واقعاً برابر و از همین جا خوشحالیها و رضایت خاطرهار از یک طرف و رجسینیا و کدورتها از سوی دیگر ساءت می گیرند.



سود می برد؟ ابتدا اعمال کننده رحجان زیسرا فرار دادن کسی درموقعیتی برتر نسبت بدیگران با اعطای مرایای ویژه‌ای بوی، با اندازه‌های بقصد تحت نملک درآوردن فرد بهره مننداز رحجان و درموردی امید احتمال منافع متقابل می باشد. دراینجا این سنوال بیش می آید که قسمت قابل توجیه این انتخاب و قسمت مبهم و غیر عطلانی آن کداسد؟ چگونه می توان یک توافق محرمانه و یک انتظار و توقع ضمنی ومضمر و یک حرکت غیربری مبعث از اعماق وجود یک فرد برای کرایش و حرکت بسوی فرد دیکسراا توصیح داد و تشریح نمود؟

اغلب اولیاء نگران آن هستند که مبادا در "تقسیم ونوزیع محبت" منصفانه عمل نکنند مسپهی گاهی، از این طریق عملا "رقابت‌های اضافی برآنچه که بهر صورت طبیعت داده‌است سافرایند. ولی سکنه مبهم ایست که فرد باید

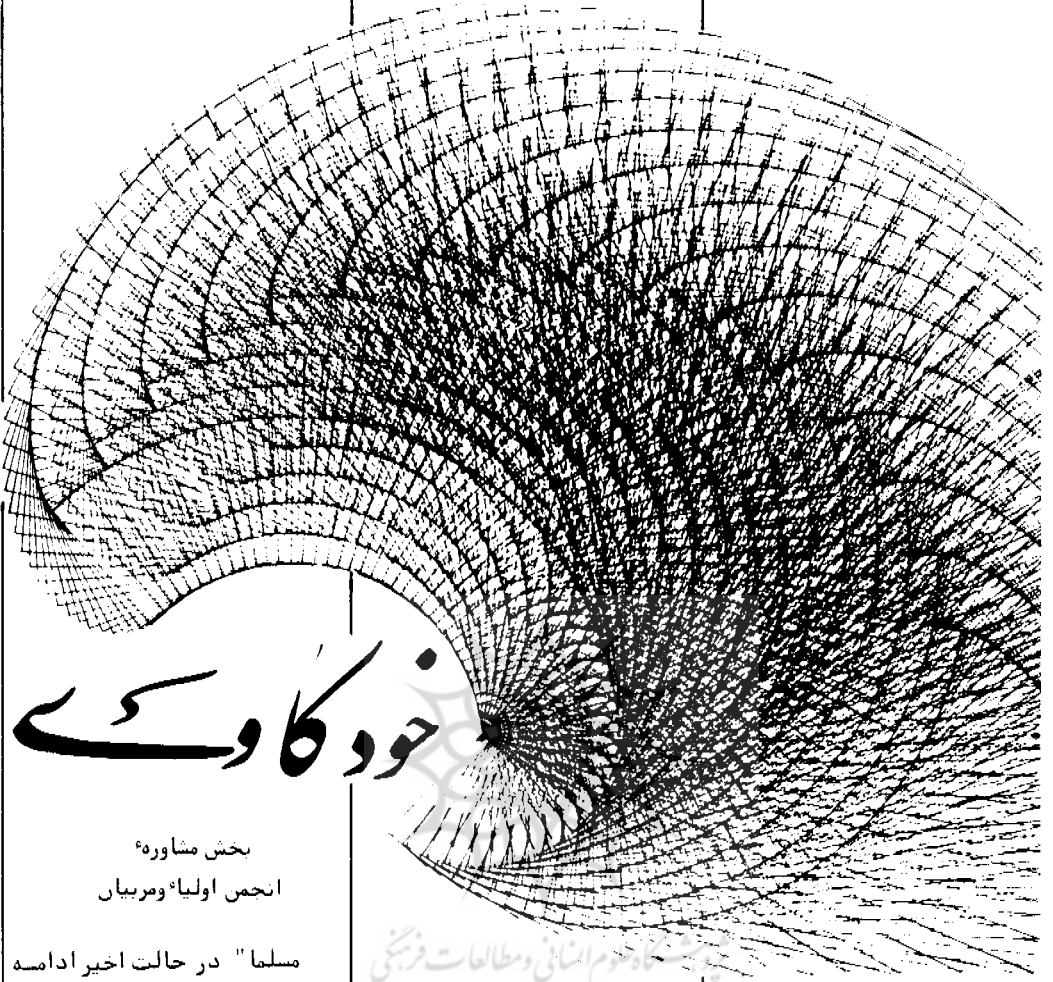
اندازه دوست داشت" یا "نیاید فائل بسسه تفاوت و فرق بود. افراد حق چنین کاری را ندارند کما اینکه خود من این کار را نمیکتم" و نظایر آن.

غالبا "کودکان عکس العمل خود را باکلمات بیان نمی کنند بلکه این عمل بصورت دادو فریاد و حیغ و داد و حرکات نهاجیی ابرار می‌کردد و گاهی هم این حالت بصورت ششوار بی سرو صدائی در می آید و بد طلب کودک بسر می‌گردد و طلب آرا بعدا "بسوی دهسان می‌راند.

جه امال و الام و کوردلیها و بیعدالتیها که درربر سربوش خانواده‌ها موج می‌زند همچنین چه بسا محبت‌های خانواده‌کی ارضا سددای که منشا آنها نونع بی پایه کودکمان بدون بوحد بدترصد عواطف از سوی اولیاء بوده وهست!

حال بسسسم حد کسی از ترحیح ورحجان

۱۱۵ \* بنده درصقده



# خود کا وکے

بخش مشاوره  
انجم اولیا و مربیان

مسلمان " در حالت اخیر ادامه  
فعالیت‌های عادی زندگی مختل  
می شود و علائمی چون: اضطراب  
افسردگی، پرخاشگری و ناراحتی‌های  
جسمی (شکایات بدنی) ظهور  
می کند.

در صورتیکه فشار روانی با زهم  
بیشتر شده، خارج از تحمل فرد  
باشد موجب درماندگی، ناامیدی  
و در نتیجه بازگشت به سیرقه‌فرایی  
و روش‌های انطباقی نافع خواهد  
شد.

زمانیکه حادثه‌ای برای ما  
پیش آید بطور طبیعی در برابر آن  
از خود واکنش نشان خواهیم داد  
ولی اگر میزان فشار روانی ناسی  
از آن رویداد بیش از اندازه؛  
ظرفیت و کشش روحی ما باشد  
ناچاریم بگونه غیر طبیعی و بیش  
از حد معمول برای مقابله با آن  
ن تلاش کنیم تا خود را بدو وضع  
عادی بازگردانیم.

چگونه می توان برفشارهای  
روانی مسلط شد و جسم و جان را  
حفظ کرد؟

رویدادها و پیش آمده‌های  
ناگواری که بطور عادی در زندگی  
روزمره ما اتفاق می افتد می تواند  
موجد فشارهای روانی باشد. گه‌این  
عوامل در فرهنگ خارجی بنام  
"استرسور" مشهور است.

هرگاه بتوانیم این فشارروانی را از بین ببریم و یا سطح جدیدی از انطباق را برای فرد بوجود آوریم، تمامی حالات فوق ناپدید شده، تعادل کامل حاصل خواهد شد.

بلاهای طبیعی چون زلزله و سیل، مسائلی مانند جنگ و حوادثی از قبیل تصادفات انومبیل، از عوامل عمده ایجاد فشارهای روانی به شمار می آیند که هریک واکنش خاصی را در افراد بشر سبب می شوند. اما در این مقاله سعی ما بر این است که بیشتر به آن دسته از فشارهای روانی روزمره زندگی بپردازیم که در محدوده تجربیات عادی جای دارند.

یادآوری شویم که اندکی فشار روانی برای انجام امور زندگی لازم است، زیرا سطح پایی از برانگیختگی حسی سبب دقت و توجه بیشتری در کارها می شود. اگر زندگی به مسدود طولانی آرام و یکنواخت باشد معمولاً در انسان ایجاد حسنی می کند. آنها نیک ماجراجویی نمی کنند، به نمایش تبلیغاتی حس و جانی می پردازند و با به ورزشهای سنگین و عملیات هیجان انگیز روی می آورند عادتاً کسانی هستند که می خواهند خود را از شرایط آرام و

بی تحرک خارج سازند.

مطالعاتی که درباره از بین بردن همه محرکهای حسی خارجی بر روی افراد داوطلب انجام گرفته است نشان می دهد که این وضعیت بسیار ناگوار است و سبب اختلالات شدید (معمولاً موتنی) در رفتار و عواطف می شود.

بنابراین، دستگاه عصبی به نحو آشکار به مقدار معینی تحریک احتیاج دارد تا وظایف خود را بخوبی انجام دهد، اما استرسی که بسیار شدید و یا بسیار طولانی باشد قادر است اثرات مخرب بدنی و روانی در فرد به جای گذارد.

دستگاه اعصاب به وسیله هورمونها موجب آمادگی فرد جهت برخورد با مسائل و موارد اضطراری می شود ولی اگر این دستگاه بطور مداوم تحت فشار شدید قرار گیرد از سویی باعث بروز ضایعات تنزیکی چون زخم معده، فشار خون و بیماریهای قلبی می شود و از سوی دیگر مقاومت بدن فرد را در برابر بیماریهای عفونی کم می کند و در نتیجه احتمال ابتلای او را به این بیماریها افزایش می دهد.

مجموعه عواملی که ذکر شد موجب می شود کسه فرد در فعالیت های اجتماعی، شعلی و

تحصیلی قادر به پیشرفت نبوده و دچار شکست شود.

یکی از روانپزشکان پس از تحقیقات مفصل، جدولی ساخته که در آن حوادث مهم زندگی به صورت کمیته عرضه شده، یعنی برای هریک از تغییرات عمده زندگی که محتاج به انطباق است ارزش در نظر گرفته است.

تحقیقات وی نشان می دهد که یک حدیحرانی در انطباق افراد وجود دارد، بدین معنی که اگر وقایع بسیار عمده و یا متعددی در مدت یکسال برای افراد روی دهد اکثریت آنها در معرض ابتلا به بیماریهای کوناگون بدنی و روانی قرار خواهند گرفت.

بر اساس جدول مذکور ۸۰٪ افرادی که مجموع بمرات "سنگش فشار" آنها ۳۰۰ یا بالاتر است در آینده ای نزدیک در معرض بیماری قرار می گیرند.

۵۰٪ از کسانی که بین ۱۴۰ تا ۲۹۹ نمره آورده اند بزودی مبتلا به بیماری خواهند شد و حتماً از آن عده که کمتر از ۱۴۰ نمره کسب کرده اند نیز ۳۰٪ در فاصله نزدیکی پس از وقوع حوادث عمده بیمار خواهند شد.

جدول یاد شده را در زیر آورده ایم، شما نیز می توانید با توجه به آن، وقایعی را که در



عرض یکسال اخیر برای نشان روی داده یادداشت کرده، به آن نمره دهید و بدین ترتیب امکان بروز بیماری را در خود محاسبه نمایید. تکیه تحقیق انجام شده بیشتر بر روی شکایات بدنی ناشی از فشارها می باشد و تحقیقات دیگر برای جاد اضطراب و افسردگی نیز تاکید می نمایند.

### جدول فشارسنجی

نمـره

موضـوع

- |    |   |
|----|---|
| ۱۰ | ۱- مرک همسر   |
| ۷۳ | ۲- طلاق   |
| ۶۴ | ۳- جدائی ارهمسر (بدون طلاق)   |
| ۶۳ | ۴- بازداشت شدن در زندان یا موسسات مشابه                                 |
| ۶۳ | ۵- مرک یک عضو نزدیک خانواده   |
| ۴۳ | ۶- بیماری یا جراحت شدید خود برد   |
| ۴۰ | ۷- ازدواج   |
| ۴۷ | ۸- اخراج از کار   |
| ۴۴ | ۹- آشتی مجدد با همسر  |
| ۴۴ | ۱۰- یازنسگی   |
| ۴۴ | ۱۱- تغییر عمده در سلامتی یا رفتار یک عضو خانواده                        |
| ۴۰ | ۱۲- حاملگی  |
| ۳۹ | ۱۳- اشکال در مسائل جنسی   |
| ۳۹ | ۱۴- اضافه شدن یک فرد جدید در خانواده (تولد نوزاد- آمدن پدر بررک و شیره) |
| ۳۹ | ۱۵- تغییر عمده در وضعیت اشتغال (دراثر تجدید سازمان - ورشکستگی - ادغام)  |

- ۱۶ - تغییر عمده دروضع مالی (افزایش یا کاهش قابل ملاحظه دردرآمد)
- ۱۷ - مرگ یک دوست نزدیک
- ۱۸ - تغییر نوع فعالیت شغلی
- ۱۹ - تغییر عمده درتعداد موارد مشاخره باهمسر (افزایش یا کاهش قابل ملاحظه در مشاخرات نسبت به سابق درمورد مسائلی نظیر تربیت اطفال عادات شخصی وغیره)
- ۲۰ - تقبل رهن یا قرض بامبلغ زیاد (جهت خرید خانه، گسترش شغل)
- ۲۱ - خاتمه دادن به رهن یا به قرض
- ۲۲ - تغییر عمده در مسئولیت شغلی (ترقیع یا تنزل مقام)
- ۲۳ - ترک خانه توسط فرزندان (دراثر ازدواج - برای ورود به دانشگاه وغیره)
- ۲۴ - مشکل در رابطه باوالدین همسر
- ۲۵ - پیروریهای قابل ملاحظه شخصی
- ۲۶ - شروع بکار یا خاتمه کارزن درخارج از خانه
- ۲۷ - شروع یا خاتمه تحصیل رسمی
- ۲۸ - تغییر عمده در وضعیت زندگی (ساختن خانه جدید - خرابی خانه، تعمیرات اساسی)
- ۲۹ - تجدید نظر در عادات شخصی (لباس - معاشرت وغیره)
- ۳۰ - وجود مشکلات با مافوق یا کارفرما
- ۳۱ - تغییر عمده در ساعات کار یا وضعیت محل کار
- ۳۲ - تغییر مسکن
- ۳۳ - تغییر مدرسه
- ۳۴ - تغییر عمده در نوع یا در میزان سرگرمی
- ۳۵ - تغییر عمده در فعالیتهای مذهبی و بیشتر یا کمتر شدن فعالیتهای
- ۳۶ - تغییر عمده در فعالیتهای اجتماعی (معاشرت بادوستان وغیره)
- ۳۷ - تقبل قرض یا رهن به مقدار متوسطه (جهت خرید انومبیل - تلویزیون - یخچال وغیره)
- ۳۸ - تغییر عمده در چگونگی وساعات خواب
- ۳۹ - تغییر عمده در وضعیت مهمانیهای خانواده (خیلی بیشتر یا خیلی کمتر از سابق)
- ۴۰ - تغییر عمده در ساعات غذائی
- ۴۱ - تغییر عمده در تعطیلی و مرخصی
- ۴۲ - تغییر عمده در اعیاد ملی ومذهبی
- ۴۳ - خلافتهای کوچک (در رانندگی وغیره)

# خاطرات معلمان استثنائی



... میدانیم که: درحظ سدم حبهه تعلیم و تربیت بر علیه جهل و نادانی پسرخروش و فریاد کر می سیزید .  
 میدانم که : بهار زندگی خود را در حدت بدحامه کنام ناسنویان و درستگر علم و ادب سپری می کنید .  
 میدانم که : برای دسترسی به فنون و شیوه های نوین آموزش و روش های منرقی ارتباط ناسنویان از جان باید می گذارید .  
 میدانم که : هیچ صدانی برای شما خوش آهنگتر از صوت کلام کودک ناسنوانی که سخن می گوید نیست و گاهی سکوت بک کودک ناسنوا کرید شوق بردن کاسان نسانده است .

# "من امروز از دست بجای چشم و ازپا بجای دست و ازچشم بجای گوش" استفاده می کنم زیرا من یک استثنائی و برترم"

میدانیم که : وقتی درکلاس درس فرار می گیرید فرزندان و خانواده خود را فراموش می کنید  
و چون شمع، روشنی بخش ادهان بکر کودکان ناسنوا می شوید و دستگاه گفتاری را که آنان را به  
حرکت در می آورید .

میدانیم که : درسرمای زمستان و گرمای تابستان ناملایمات ایاب و دهاب را به شوق خدمت به  
دانش آموزان و نونهالان ناسنوا صبورانه تحمل می کنید .

میدانیم که : برای دستیابی به تازه های علمی و ارتقاء دانش خود از هر فرصتی بهره  
می گیرید .

می دانیم که : بحاطر صعوبت کار و سیوه آموزش گفتار و ایجاد نکلم به حنجره تان آسیب می-  
رسانید .

میدانیم که : تعدادی از اولیاء دانش آموزان شما را در راه آموزش فرزندانسان یاری نمی کنند و  
به دعوتتان لبیک نمی گویند .

ویاز می دانیم که : درمقابل زحمات ایثار گرانه و طاقت فرسای شما هیچ دستمزد مادی یارای  
برابری ندارد و اصولاً نمی توان کار فرهنگی و تربیتی را با مادیات ارزش گذاری کرد .

اما !!!! نمیدانیم چگونه و به چه نحوی از زحمات بی سائبه شما همکاران گرمی و سخت گوش  
و صبور و بی توقع تشکر کنیم .

احرکم عبدالله ، لحظه هایسان سرشار از سلامتی و موفقیت

خواهر لوانسانی معلم واحد شماره ۲ باغجدیان که  
دریک کلاس مخصوص ناسنویان تدریس می کند  
می گفت : چند سال قبل شاگردی داشم که  
که مرگش سرش را تکان می داد و قادر بد کنترل  
سرش نبود . هفتده اول مهرماه بود و چون

## خاطرات معلمان استثنائی

و متخصص اعصاب مراجعه کرده بود و نتیجه‌ای نگرفته بود از سوق این بیروزی هرسه‌گریستیم و سایر دانش آموزان کلاس نیز اسک شسوق ریختند.

خواهر جواهری مربی آموزشگاه ناسنوبیان مبارزان تعریف می کرد که :

سالهای قبل شاگردی داشتم ۹ ساله، بسرو بی اندازه ناسازگار. او هیچگونه همکاری بامن و کلاس‌داشت و اگر یک لحظه غافل می شدم امکان داشت بجه‌های همکلاسی خود را زخمی و ناقص کند. روزی کدمن در دبستان نبودم یکی از همکلاسیهایش را طوری به زمین زد که دست بچه را گچ گرفتند. او دانشا " در کلاس می دوید و وسائل کمک آموزشی را می شکست. پوسترهای روی دیوار را پاره می کرد و وسائل تحریر بچه‌ها را برت می کرد. او نه از بی اعتنائی ترسی داشت و نه تنبیه بدنی رفتارش را عوض می کرد. از پرونده‌اش پیدا بود که قبل از ورود به این مدرسه، دو مدرسه دیگر را پشت سر گذاشته و اولیا: مدرسه از نگهداری او عاجز شده بودند. پدرش را خواستم و از مادرش جویا شدم. پدر گفت که مادرش در یک تصادف رانندگی کسه شده و از آن تاریخ رفتار فرزندش عوض شده است. فهمیدم کمبود محبت مادر او را رنج می دهسد و از او خواستم مرا به مادری قبول کند. او گفت تو که بخانه ما نمی آئی. به او گفتم خوب نورابخانه خودم می برم. پدرش را خواستم و گفتم از امروز محمد پسر من شده است و او را بخانه خود می برم. فردای آنروز محمد یک عدد کوشواره بدلی خریداری کرد و برای من آورد و به پدرش گفته بود برای آموزشکارم می برم. از این پس محمد روز بروز وضع درسی اش بهتر شد و استعداد خود را نشان داد به طوریکه از هوش

این حرکت تکراری خود من را هم رنج می داد. ناخودآگاه با او اوقات تلخی می کردم و حتی چندبار با او دعوا کردم ولی اثری نداشت. پدرش می گفت این یک حرکت عصبی است و حدود سه سال است که ادامه دارد و بدبیزشگان متعددی مراجعه کرده‌ام ولی ناکون نتیجه‌ای نگرفته‌ام و ما هم از دست مزگان حسنه شده‌ایم. بانوجه باینکه پرحوصله بودن و پرحرکت بودن از مشخصات معلمان کودکان ناسنواست، معلم کودکان ناسنوا می بایستی از درایت و ذکاوت و نیز بینی خاصی برخوردار باشد و کلیه حرکات دانش آموزان ناسنوا را زیر نظر داشته باشد. در سالهای گذشته دانش‌آموزانی داشتم که یکسره پای خود را به زمین می کشیدند و حرکات اضافی پا و دست و سر داشتند و توانسته بودند حرکات اضافی آنها را بگیرم. در این مورد نیز تصمیم گرفتم مزگان را مداوا کنم. چندین بار بدون اینکه سایر دانش‌آموزان موجه شوند مثل خودش برایش شکلک درآوردم یعنی او را با کار خودش مواجهه دادم و نتیجه موقتی خوبی می گرفتم. این موفقیت بسیار کوچک مرا در کارم مصمم تر کرد. یکروز که وقت مناسب بود او را کنار آینه کلاس که بردیوار نصب بود بردم و سعی کردم خودش را در آینه کاملاً " براسداز کند و سپس او را متوجه حرکات اضافی سرش کردم و این کار را مذمت نمودم. چندین بار بادست مانع حرکت سر او شدم و او در آن حال بسیار خوشحال می شد. بانکرار این عمل طی چند جلسه، خارج از انتظار من این حرکت اضافی سر از مزگان گرفته شد و کاملاً " عادی گردید. روزیکه مزگان با پدرش به کلاس من آمد و گفت که برای معالجه مزگان به چندین روانپزشسک



فوق العاده‌ای سرخوردار بود و در طول سه‌ماه کلاس اول را تمام کرد و به کلاس دوم رفت. روزی محمد عکس مادرش را لای کتاب گذاشته بود و به من نشان داد خیلی متاءثر شدم و با پدرش صحبت کردم و معلوم شد مادر محمد نمرده بلکه زنده است و با وساطت من آنها با هم آشتی کردند و محمد نیز دوباره در کانون محبت پدر و مادرش قرار گرفت و این عمل مرا بسیار خوشحال

کسرد.

خسواهر صالحی مربی آموزشگاه ناشنوایان باغچه بان کرج می گفت :

خانواده‌های کودکان معلول خود بخاطر نقص شنوایی و یابینایی و یادهنی بیش از حد محبت می کنند بطوریکه کودک لوس شده و هیچکس نمی تواند جلودار آنها شود من در سالهای گذشته شاگسردی دانستم که دارای ظاهری بسیار نمیز و چهره ای معصوم بود . اودختری



بقیه از صفحه قبل

گرفتم و به دستسوتی بردم و آب به سروصورتش زدم و گفتم تو گریه کرده‌ای باید صورتت را بسوئی . او که به فکر فرورفته بود با اکراه آب بصورتش زد و پس از آن او را بحال خود وا گذاشتم ولی زیر چشمی او را کنترل می‌کردم . متوجه شدم بصورت دزدکی و با خجالت بمن نگاه می‌کند و من هم در یک فرصت مناسب به او نگاه کردم و لیحند زدم و او هم متقابلاً " لیخندی بمن تحویل داد و اولین ارتباط عاطفی ما از همین جاشروع شد . در همان لحظه بوی گفتم اگر گریه کنی من دوستت ندارم و علامت نائیدرا که حرکت سربود از او گرفتم و از آن تاریخ بیعد مشکل گریه او حل شد .

خواهر مادرشاهی مربی آموزشگاه ناشنویان شماره ۱۱ " حاج قاسم همدانی " می‌گوید :  
اگر چه بازگو نمودن یک خاطره از میان دیده‌ها و تجربه‌ها مشکل است و لحظات تلخ و شیرین فراوان است ولی یکی از آنها را که برایم ماندنی است نقل می‌کنم :  
دانش آموزی داشتم که دارای رفتاری بسیار

بود که بیش از حد مورد توجه خانواده‌اش فرار گرفته و وابستگی عاطفی شدیدی به خانواده‌اش پیدا کرده بود به طوریکه محیط مدرسه را قبول نمی‌کرد . حتی حاضر نبود به صورت من که معلمش هستم نگاه کند . مدام زیانش را بپرورن می‌آورد و دیگران را اذیت می‌کرد و در نهایت گریه را سرمی داد و ساعتها سرش را روی میز کلاس می‌گذاشت و گریه می‌کرد و اصلاً " به اطراف خود و درس توجه نداشت . تصمیم گرفتم بجای تعویض کلاس و یا تحویل به والدین ، این دختر بچه لجوج و لوس و از خود راضی را درست کنم . اول کاری که کردم بانشان دادن اشیاء مورد علاقه‌اش توجه او را بخود جلب کردم و سپس با درآوردن زبانه و نشان دادن به او توانستم او را با عمل خودش مواجه بدهم که بعد از چند روزی این حرکت از سرش افتاد ولی هنوز گریه‌های طولانی می‌کرد که نتوانسته بودم از سرش بیندازم . یکروز که از گریه کردن خسته شده بود و داشت خوابش می‌برد دستش را





نداشتند و با حداقل معیشت، کدراان زندگی می کردند. پدر زهرا بیکار بود و مادرش رختشویی می کرد و دررفزارش حتی از زهرا هم پائین تر بود. مدیر مدرسه و سایر معلمان نظرشان بر آن بود که زهرا اخراج شود زیرا ممکن بود حوادث ناگواری را بوجود آورد. چندین بار زهرا پس از بهم ریختن کلاس بخوابان دويدو من و مسئولین مدرسه را به دنبال خود بخوابان کسید. با همه این مسائل من زهرا را تحمل کردم تا به سن مناسب برای رفتن به مرکز حرفه‌ای ناشوایان رسید و او را بآن مرکز معرفی کردیم تا خیاطی یاد بگیرد و با خبرهانی که از آنجا گرفتیم بخاطر واقع شدن بین دانش آموزان و هنرجویان بزرگتر از خودش رفتار بهتری را داشته است.

بهر حال اگر چه در ۴-۵ سالگی که با او بودم مست و لگدهای زیادی از او خوردم ولی هرگز مهربانی خاصی را که در وجود او بود فراموش نمی کنم. امیدوارم در راهی که هدایت شده است موفق شود. ★ بقیه در صفحه ۹۳

خطرناک بود. گاهی با آجر و سنگ بمن حمله می کرد و گاهی با بوسه‌هایش صورتم را خیس می کرد. زهرا دختری بود که در سن ۹ سالگی برای کلاس آمادگی بمدرسه ما آمده بود. روحیه‌ای بسیار حساس و ناسازگاری شدید داشت. بچه‌های باهوش و بسیار عاقل بنظر می آمد ولی گاهی خشمگین و طوفانی می شد. سعی می کرد همیشه مورد توجه دیگران باشد و کلاس آمادگی را برای خود کوچک می دانست و بچه‌های دیگر که از او کوچکتر بودند زور می گفت. هر وقت اراده می کرد کلاس را بهم می ریخت و آموزش را تعطیل می کرد. دارای نمراتی عالی بود. با رفتاری که داشت راه اخراج از مدرسه بسیار آسان بود ولی وقتی بیاد حرکات مثبت او می افتادم دلم راضی نمی شد او را اخراج کنم، درثانی اگر بمدرسه کودکان ناسازگار می رفت آیا بهتر از این می شد؟

خانواده زهرا از فرهنگ بسیار پائینی برخوردار بودند و با مدرسه هیچگونه همکاری



اکثرین وسرهمر خواهند ز بار آزار  
 دهنده بگذراند بری تعبیر  
 بدست ، باید در یک محیط آرام و  
 با تراکم قابل دربارده آن صحبت  
 گذشت .

وقتی پای فرزندان در میان است ، پدرو  
 مادر باید سعی کنند باهم کنار آیند ، نازخمنهای  
 النیام ناپدید ناشی از دعواهای ناهنجار بر  
 بیکر کودکان باقی نماند .

گاهی اینچنین پایان می یابد ، زن حق حق  
 کنان لبه تخت می نشیند ، درحالی که  
 کوبه هایش پراز اشک است و مرد درحالی که در را  
 محکم به هم می کوبد از منزل خارج می شود . و  
 با اینطور :

سوگند  
 و ولادت



ویسا مسئله‌های بسیار ساده است؛ لباسهای جمع آوری نشده، یک نمره خراب بچسه نشیاد یک ملاقات با خانواده همسر ویسا مسائلی بد همین سادگی. البته گاهی نیز ممکن است آنها را هم ساده نباشد و برسر مسئله‌های لطفاً "ورق بزنید"

هر دو باقی‌افزای خشمکین روبروی هم می‌ایستایند، سکوی سه‌مکن میان آنها شکوفه است. اگر صدایی شنیده شود، خاک‌ار خشم و نفرت و بی‌براری و جدایی است. البته غالباً "سروع این بلوا برسر هیچ و بی‌وج"

که نقطه نظرهای مختلف همیشه وجود دارد بخصوص وقتی دوانسان تا این حد نزدیک به هم هستند. هیچکس بدون دلیل دعوا نمی کند. با وجود اینکه گاهی ممکن است بدون دلیل سه نظر برسد و شروع آن بی اساس باشد. امسما بستگی به این دارد که چگونه روند مشاجرات پیش رود!

گروه تحقیقات انستیتو ماکس بلانک در مونیخ سالیان دراز تحقیقات وسیعی در این زمینه انجام داده است. اینکه چگونه مشکلات درهمه روابط بوجود می آید و اغلب منجر به دعوا و مشاجرات فیما بین می گردد، دقیقاً مورد مطالعه و تحقیق قرار گرفته است.

---

چرا در شروع عشق وزندگی دعوایی بوجود نمی آید؟

---

دکتر کورت هال وک روانشناس موسسه تحقیقاتی ماکس بلانک می گوید: "بسیاری از زوجها نمی دانند چرا ناگهان روابط آنها تیره و تار شده است. در شروع زندگی همدیگر را خیلی خوب درک می کردند. یک دل و یک روان مشترک داشتند. درهمه ابعاد زندگی اتفاق نظر داشتند و حالا مرتباً با یکدیگر چرو بحث می کنند و اختلافات بروز کرده است." چه اتفاقی افتاده؟

اگر به روزهای اول زندگی مشترک یک روح نظر بکنیم، متوجه خواهیم شد که در این دوران برای هرکدام از زوجین چیزی دردنیسا ریساز و دلنشین تر از طرف مقابل نیست. کسی که عاشق شده است و با عشق با هم برخورد می خواهد همه چیز را درباره دیگری بداند. "در طول روز چه کردی؟ از چه کارهایی لذت

اساسی شروع شود، مثلاً "فراموش کردن یک سالگرد، بی اعتنائی به یک ابراز محبت و یا اصلاً یک پرخاشگری بی دلیل و ناگهانی همه اینها درست! اما چرا باید به یک جدال منجر شود و با یک درهم ریختگی اعصاب خاتمه یابد؟

یک جمله همه چیز را خراب کند. انسان چیزی می گوید که اگر نمی گفت، بهتر بود و این بلوابیا نمی شد. با شروع همان یک جمله بالاخره طرف دیگر صدایش بلند می شود و دیگری لبها را به دندان می گزد. سرزنشها و تهدیدات از هر دو سو بر می خیزد، همردو عصبانی می شوند، خشم و رنج و سرخوردگی هر دو را در برمی گیرد. دو روان آسیب دیده ورزخی شده، این رویداد نه برای یک بار بوفوع می پیوندد، که تکرار و تکرار و تکرار می شود واکثراً بدلیل همان موضوعهای مشابه، و این همان چیزی است که ادامه آن اعصاب را خرد می کند و به ناراحتی روانی می انجامد. بکزندگی مشترک ممکن است با همین بکومگوهای ساده از هم پاشیده شود. چگونگی دعوا را می توان شناخت. می توان آموخت که چگونه از رویداد این ناهنجاریها جلوگیری کرد و به روان دیگری چنین ضربه ای وارد نکرد، در عین حال اعصاب خود را نیز از تشنج و هیجان مصون داشت و سوء تفاهمات را از بین برد.

مسلمان انسان نمی تواند یاد بگیرد که هرگز دعوا نکند. زیرا دعوا نکردن بمفهوم سرکوب مسائل و مشکلات در درون خود است. روانشناس آلمانی خانم پروفیسور اوایکی می گوید: "درواقع زوجی که هرگز با هم دعوا نمی کنند، بهترین زوج نیستند، زیرا

شروع می شود .

### اشتباهات والدین را تکرار نکنیم

چرا ما بدنبال راه حل دیگری نمی گردیم تا بدانوسيله به همسرمان بگوئیم: " بین با کاری که تو کردی من اصلا" موافق نیستم . ویا من از اینکار تو خیلی رنجیده خاطر شدم . آیا این تذکرها بهتر از آن نیست که در صدد مجازات او برآئیم؟"

دکتر " هال وگ " می گوید: " ما اصلا" روش دیگری یاد نگرفته ایم . اساس تعلیم و تربیت ما بر مبنای مجازات تلافی بنا شده است . خودما ، در دوران کودکی جقدر شنیده ایم این کار یا آن کار را نکن ، و گرنه چنین و چنان می کنم ! و خود نیز تجربه کرده ایم که ، مجازات تاءثیر می کند ! ویا اینکه جقدر شاهسندان بوده ایم که خیلی راحت والدین دائما" برای هر چیزی " نه " می آوردند . بدون آنکه برای این نه گفتن هانوضیحی بدهند یا دلیلی بیاورند فقط می گویند ، یک بچه خوب دستش را توی دماغش نمی کند ، کلمات زشت بزبان نمی آورد وسط حرف بزرگترها حرف نمی زند ، لباسش را کثیف نمی کند . اما چرا این کارها را نمی کند؟ همیشه فقط گفته می شود ، نمی کند ، نمی گوید نمی ریزد . همه اینها را همکی ما پشت سر گذاشته و تجربه کرده ایم واز تاءثیرات مخرب آن اینکه حالا می خواهیم در مقابل همسرمان درست به همان صورت رفتار کنیم و خود را در بس سرزنشهایمان مخفی نگهداریم ،"

یک مثال : خانمی باشوهرش قرار می گذارد همراه با بچه ها سرساعت شش پدر را ازدفتر

● لطفا " ورق بزنید

می بری ؟ دوستانت چه کسانی هستند؟ برای آینده چه نقشه هایی در سرداری؟ ویا مهمتر اینکه هزاران بار درگوش یکدیگر نجوا می کنند که جقدر همدیگر را دوست دارند . هرکدام به دیگری می گوید: " جقدر دوست داشتنی جداب ، زیبا و لطیف هستی . " مسئله روابط زناشویی بین آنها بسیار دلنشین است . هریک نسبت به دیگری دنیایی از عشق ومحبت وهیجان و لطافت ایثار می کند ، وپس . . . ؟

از آنجا که همدیگر را بشدت دوست دارند تا حد امکان وقت زیادی را باهم می گذرانند واز این رو نیز بهتر همدیگر را می شناسند . البته دراین شناخت ضعف ها و قوتها و اشتباهات نیز شناخته می شوند .

درست در اینجا است که نقطه بحرانی شروع می شود . نقطه ای که در آن برای روابط آینده به مقیاس زیاد طرح ریزی و تصمیم گیری می شود . زیرا بسیاری از انسانها در مقابل بی مبالانیهای تکراری طرف مقابل با سرزنش کردن ، غرغرو خرده گیری واکنش نشان می دهند: " توهیجوقت وقت شناس نبوده ای ! " - " تو اصلا" سلیقه نداری ! ویا چرا اینقدر خسونسپرد و بی احساسی؟"

اینکه انسان چگونه دیرکردن و یا اشتباهات دیگری را به او گوشزد کند تا بدان وسیله بتواند او را نیز مجازات کرده باشد مسلما" نیاز به چیزی بیشتر از جر و بحث دارد . مثلا" ، اصلا" با او حرف نزنند هیچگونه لطف و محبتی نسبت به او ابراز نکنند . او را در برابر دیگران مورد تمسخر قرار دهد .

اینجاست که آتشین ترین عشقها به سردی می کراید . واکنشهای متقابل و مجازات وتلافی کردن شدت می گیرد و عملیات مقابل به مثل

همسر او دلیل دیر آمدن شوهر را از او نمی پرسد بلکه باغزر و سرزتش از او استقبال می کند و به او می گوید که: "من و بچه راتنها گذاشته‌ای، اگر تو درهر زندگی دیگری وارد می سدی، آن رانیز خراب می کردی و اینکه حتماً پای زنی دیگر درکاراست" و مرد کسه خسته از کار برگشته از این واکنش همسر بشدت عصبانی شده و فریاد می زند. "من که نباید برای هرکاری بفرجواب پس بدهم. تو اصلاً مرا درک نمی کنی، درواقع هیچوقت نخواسنی مرا بفهمی!"

چگونه مهر و محبت درزندگی می توانست  
مشاجرات را مغلوب کند؟

باگذشت زمان هر دو زن و شوهر نسبت به هم خشمگین تر شده و درنتیجه روابط آنها سردتر می شود. هرچه می گذرد عمق دلسردی بیها و آزرده گوییها بیشتر می شود و هر کدام تلاش می کنند، دیگری را بیشتر بکوبند و رجزو آزار بدهند. روندی ناخوشایند میان می آید. حمایت، عشق، لطافت و مهر و محبت هرروز کمتر و کمتر می شود و بجای آن جنک و کربرو دعوای دائمی جانشین می شود.

البته هریک از طرفین درواقع آرزو می کند که یککاش طرف مقابل مانند روزهای خوش اول زندگی او را می فهمید و نیاز او را به عشق و لطافت درک و احساس می کرد.

یروفسور هال وک می گوید: "نباید اشتباه کرد، زوجهای خوشبخت همه چیز را در چشمهای یکدیگر می خوانند و خیلی بیشتر از احساسات آرزوها و بکرانیهای خود با هم در حرف می زنند و این دقیقاً همان چیزی است که آنها را

کارش بردارند و باهم بمنزل برگردند. اماخانم نیم ساعت دیر می رسد. شوهر بشدت عصبانی است. بمحض آنکه خانم از کرد راه می رسد شروع به داد و فریاد می کند. "اصلاً لازم نبود بیایی! اصلاً" نمی شود روی قولهای نو حساب کرد! "تنها چیزی که شوهر به زن نمی گوید این است که چرا دیر کردن خانم این چنین او را مضرب و نگران کرده است. آیا از این ترسیده که مبدا اتفاق برای همسر و بچه هایش افتاده باشد و یا اینکه اصولاً از دیر کردن دیگران بیش از حد ناراحت می شود. همداینها ناگفته باقی می ماند و بجای آن، سرزتش، داد و فریاد، محکوم کردن و گناهکار نمودن حکم فرماست.

البته شاید دراین میان خانم متوجه اشتباه خود بشود و سعی در تصحیح خود بنماید. اما شوهر نیز درمی یابد که با داد و فریاد و سرزتش بمقصود خود رسیده و در موقعیتهای دیگر نیز خیلی راحت شروع به داد و فریاد می کند.

دعوا، بکرنج مزمن زندگی زوجها

بالاخره روزی کاسه صبر لبریز می شود همه چیز سنگینی می کند و طرف تحمل کننده نیز به تنگ می آید. دکتر هال وک می گوید: "طرف مقابل هیچ چاره ای نمی بیند، بعبر از آنکه مقابل به مثل کند. این نوعی واکنش است. درست وقتی ضربه به احساسات انسان اصابت می کند، واکنش غالباً غیر قابل کنترل و شدید است."

مثال دیگر: این اوآخر شوهری کمی بیشتر در محل کارش می ماند، زیرا که . . . . اما

می توانسته به او بگوید: "من ناراحتم از اینکه تو اینقدر دیر کردی. دلیل ناراحتی من این است که می ترسم وجود من دیگر برایت بسی - ارزش شده باشد." بدین ترتیب حتی اگر انسان بسیار هم عصبانی باشد، ولی از جاری شدن کلمات و جملات زشتی که موجب رنجش بیشتر می گردد، جلوگیری می شود و دیگری احساس طرد شدن و سرخورده گی نمی کند. بلکه فرصت این را دارد که همه چیز را توضیح دهد: "موقعیت من در اداره ظوری است که مجبورم کمی بیشتر کارکنم" و یا: "این روزها آنقدر باهم دعوا داشتیم که برای من ضروری بود در منزل نباشم، اینطور اعصابم بهتر آرامش می یابد."

صحبت از گذشته دعوا را فقط تشدید می کند

چیزی که در دعوای مهم است این است که مسائل گذشته را در مشاجرات فعلی داخل نکنید. مثلاً هرگز نگویید "تو هرگز...". "من همیشه می بایستی بخاطر تو...". او ایگی می - گویند:

"بعضی از زوجها از یک دعوای ساده یک بلوای درست و حسابی درست می کنند. یعنی اینکه تمام مسائل گذشته را دوباره پیش می - کشند. بدین ترتیب امکان هرگونه صلح و آشتی را از میان برمی دارند. کسی که یک چنین کوهی از عیب و ایرادهای گذشته را پیش می کشد مسلماً "همه چیز را خرابتر می کند."

در صورتی که هرگاه مشکلی پیش آید همان موقع درباره آن صحبت شود، خود بخود

از زوجیهایی که مدام در حال جنک هستند مستثنی می کند."

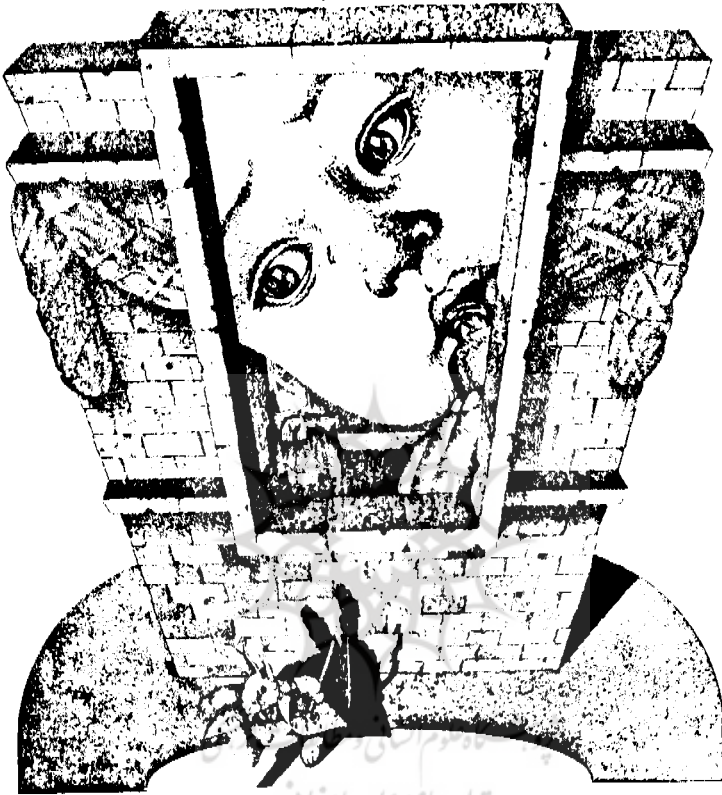
### خشم طغیان کرده باید بیرون بریزد

گفتن اینکه به یکی چه می گذرد وجه حالی دارد، برای برقراری یک رابطه خوب بسیار لازم و ضروری است. حتی در مواقعی که انسان از دیگری می رنجد، خشم طغیان کرده باید بیرون بریزد. باید به طرف مقابل گفت که چرا رفتارش اینچنین او را رنجیده خاطر کرده است. چرا غمگین و افسرده و یا سرخورده شده است. همه اینها را باید به اطلاع طرف مقابل رسانید. پروفیسور او ایگی می گوید: "این مرگ تمام عشقها است. اگر یک نفر همه چیز را در دیگری با دیدگاه خود تعبیر کند، آن کسی که بجای حرف زدن از احساسات شخصی، مدام دیگری را محکوم می کند، مثلاً "به او می گوید: "تو خیلی خودخواه هستی" و یا "خواسته های من برای تو بی ارزش هستند" هرگز نخواهد فهمید که همسرش واقعا چگونه فکر می کند و چه احساسی دارد، و این عدم آگاهی و دسترسی به روان همسر تنها چیزی است که از این رویه عایدش می شود.

اما هرانسانی افکار و احساسات شخصی خود را بخوبی می شناسد. بنابراین باید آن را به اطلاع همسرش برساند. زیرا وقتی انسان بشدت غمگین است، هرگز نمی تواند انتظار داشته باشد که طرف مقابل علت آن را واقعا بداند. از کجا باید بداند، وقتی کسی به او چیزی نمی - گوید؟

خانمی که از دست شوهرش رنجیده، به خاطر آنکه کمی دیر از محل کار به منزل برگشته است

# ترس کودکان



پرتال جامع علوم انسانی

اما ظهور چیزی جدید و غیر معمولی سبب ترس همه کودکان هم سن می‌گردد. حس کنجکاو بسیاری از کودکان برترس پیروز می‌گردد.

علت اصلی که موجب ترس کودکان کودکستانی می‌گردد، تلقین بزرگترها است.

ممکن است ترس اربزرگترها به کودکان "سرایت کند". بچه با مشاهده اینکه مادرش هنگام ورود به اتاق تاریک یا صندوق خانه

در بعضی از کودکان در سنین کودکستانی ترسهای گوناگونی دیده می‌شود، کودکان از رعد و برق، تاریکی، سگ و گربه می‌ترسند، بمحض دیدن چیزی تازه و عجیب به وحشت می‌افتند همه می‌دانند، کودکانی که برای اولین بار با ماشین اصلاح می‌کنند جفدر می‌ترسند، در باغ وحش هم کودکان از حیوانات ناشناس و عجیب مانند شتر می‌ترسند.

زهرای سه ساله را که برایش توتق زدن خوب بی تاثیر شده است مادر بزرگش تهدید می کند - "آبجا چی شده؟ ای وای عمو پوستین دارد می آید که زهرا را ببرد، برای اینکه او بحرف کوش نمی دهد".

کودک نرسان در زیر میز پنهان می شود، و مادر بزرگ حوشحال از این است که نوه اش را ساکت - کرده است. باردیکر مادر بزرگ روش تجربه شده را به کار می برد و توجه ندارد که ترساندن کودک او را ترسو بار می آورد. کسی در میزند و کودک وحشت زده زیر میز قایم می - شود یا به گوشه ای می خزد - از بیرون می ترسد. کودک با مادرش برای خرید به کوچه می رود. در مغازه پیرمردی را با پوستین می بیند، تنش می لرزد و با ترس در پشت مادر بزرگش "قایم"



می ترسد و مادر بزرگ هنگام رعد و برق با وحشت پنجره ها را می بندد، او نیز از تاریکی و رعد و برق می ترسد.

اغلب کودکان که حتی یکبار هم پیش دندان پزشک نرفته اند، با نقل و واشک در آستانه اطاق دندان پزشک می ایستند. علتش این است که بزرگترها در حضور کودکان می گویند که معالجه فلان دندان با چه دردی همراه بوده است. خصوصاً با کتایه تعریف می کنند که معالجه دندان چقدر درد آور و نامطبوع است و خود همین ها موجب احساس ترس از پزشک می - گردد.

اگر در کودک شامچین ترسی ایجاد شد سعی کنید داستانهای بخوانید که در آنها پزشکان انسانها را نجات می دهند و آنها را از رنج و ناراحتی رهایی می بخشند، برای کودکان خود کتابهای دل انگیز کودکان را درباره پزشکان بخوانید. زیرا برخورد با پزشکان در زندگی هر کودکی اجتناب ناپذیر است و خانواده باید او را برای رفتن به نزد پزشک آماده سازد.

اساس بسیاری از ترسها حوادثی است که برای بچه روی داده است و با اصطلاح ارتباط با "تجارب گذشته" او دارد.

اگر یکبار کودک در تاریکی از چیزی ترسید از آن به بعد از ورود به اطاق تاریک و تنها در اطاق خوابیدن در صورتی که چراغ خاموش باشد می ترسد.

علت ترس کودکان ممکن است در نتیجه عصب ترساندن کودکان نیز باشد. اگر کودکان را قبلاً از آل و لولو خورخوره می ترسانند، اکنون در بیشتر مواقع پدران و مادران کودکان را از عمو پوستین و کولی و حتی پلیس (آجان) می - ترسانند.



لحظه که او می ترسد به بچه خندید. او نباید ببیند که بزرگترها به شجاعت او اطمینان دارند. این به کودک اعتماد می بخشد و درحقیقت او



می شود - و مادر بزرگ با رحمت فراوان او را آرام کرده و مساعد می سازد که "پیرمرد او را نوی کونی نمی اندازد و نمی برد".

اگر کودک اغلب بترسد، برای وضع جسمانی و روانی او زیان آوراست. و در بعضی موارد در آنها حتی نوهومات بصری ظاهر می شود. چنانکه کودکانی که از سک و کریه می ترسند، آنها را اغلب در خواب می بینند. و گاهی در بیداری خصوصا در هوای تاریک روشن در نظر این گونه کودکان بد وضوح مجسم می گردند.

شرایط بد بینی، اضطراب و سودانی بودن در خانواده، تاثیرات ناگواری است که کودکان دریافت می کنند - همه آنها موجب انواع مختلف ترس می گردند و در بعضی موارد کمک به کسترش نورورکسودگان می کنند. هنگام ابتلا به نورور کودکان فریاد می زنند و شبها از خواب می پرند، کریه می کنند.

شجاعت را در بچه ها با پداز سنین کودکانی پرورش داد و غریزه ترس را در آنها "تحت کنترل" در آورد.

#### وسيله مبارزه با ترس در کودکان چیست؟

کودک چیزی را که سبب ترسش می گردد و بصورت دیگری می بیند باید، در حالت خوشحالی جهت غلبه بر ترس به آن شیئی دست بزند و ببیند که هیچ حادثه وحشتناکی پس از آن روی نمی دهد.

بهیچ وجه نباید به کودک ناسزا گفت و او را بخاطر ترسش شرمنده کرد، بویزه نباید بخاطر آن تنبیه نمود.

اصلا مجاز نیست که کودک را برور با موضوع ترس تنها گذاشت. هم چنین هرگز نباید در آن

کودکان کوچک خصوصا" از تاریکی می ترسند . این ترس ، بی شک ، فطری نیست ، اما به آسانی در کودک به وجود می آید ، زیرا خود تاریکی گویا انسان ، خصوصا کودک را به ترس متمایل می سازد . تاریکی ، چیزهای آشنا را غیر قابل رویت می کند ، و کودک بجای آنها تصورات نیرومندش چیزهای عجیب و غریبی در نظرش می آورد ، حیوانات عجیب و آدمهای وحشتناک . حتی صدای نامحسوس در تاریکی به نظر او صدای گوش خراش می آید و او را می ترساند .

و اگر کودک حتی یکبار در تاریکی بترسد ، بعدا تاریکی خودبخود برای او وحشتناک خواهد بود . برای اینکه بچه بر ترس خویش غالب آید ، باید همراه با کودک در اطاق تاریک گشت و به اشیاء اطاق دست زد . باید با تمام امکانات او را متقاعد نمود که اشیاء در تاریکی همانگونه هستند که در روشنائی اند و هیچ گونه ترسی ندارند .

پدر رضا ، پسرش را که از تاریکی می ترسید بتدریج و با حوصله از این عادت رهائی داد . بدین ترتیب که ابتدا آنها بازی می کردند اشیاء مختلفی در کیسه ای می گذاشتند و دستهایشان را نوبت آن فرو می بردند و با لمس چیزهایی که در آن جا گذاشته بودند پیدا می کردند و می گفتند که آن چیزها چه هستند . سپس نوع دیگر بازی به میان آمد - بازی چشم بستن ، در اطاق روشن چشمهایشان را می بستند و کورمال کورمال در حالیکه چیزهایی در سر راه می انداختند پیدا میکردند و نام آنها را نیز می گفتند .

و پس از آن دنباله بازی ( که نام قهرمانانه

● لطفا " ورق بزنید

را دلیرتر می سازد . اگر شما با او به عنوان یک ترسو رفتار کنید ، تنها ترسوئی او را تقویت می کنید .

پدر علی چهار ساله و مینای شش ساله ، قبل از اینکه آنها را پیش دندان پزشک ببرد . صورت مناسبی کودکان را آماده کرد و باطمینان گفت " من شک ندارم که علی درد را تحمل می کند - مینا از علی بزرگتر است برای او شرم آور است که در مطب دکتر گریه کند " . کودکان با روحیه ای شجاعانه به سوی کلینیک رهسپار شدند .

اما خانم پزشک جوان برعکس رفتاری کرده نمی بایست بکند .

پزشک به علی دستور داد - " دهانت را باز کن " . اما صدای نازک ، کودک را وادار کرد که دهانش را محکم تر ببندد . پزشک گفت - " پس معلوم شد که پسر بچه خوبی نیستی ، ضمنا ترسو هم هستی " علی اشک توی چشمانش جمع شد . او باز روی صندلی خود را جمع کرد و با دستهایش جلو دهانش را گرفت . در این موقع پزشک متوسل به ترساندن شد - " اگر دهانت را باز نکنی پلیس صدامی کنم . اگر حالا دندانهایت را معالجه نکنی دفعه دیگر تمام دندانهایت را می کشم " .

طبیعی است که پس از این مکالمه با پزشک ترسی از صندلی دندان پزشک ممکن است در کودک در تمام دوران زندگی باقی بماند .

پزشک دیگری که سعی می کرد کودک را از تاثیرات ناگوار بعدی دور نگهدارد ، برای وی داستان تعریف کرد . اسباب بازیهای جالبی به او نشان داد و گفت اگر بچه ای خوب و شجاع باشد پزشک در عوض به او فوطی قشنگ یا جعبه دوای قشنگی می دهد و شجاعت و تحمل او را تحسین می کند .



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
مجله باغ علوم انسانی

است . این به علی امکان می داد که اساق تاریک را با اتاق روشن ، مقایسه کند و بفهمد که در تاریکی همه چیز در جای خود باقی می ماند و آنچه که بنظر ترس آور می آمد - همان اشیا معمولی آشنا بودند .

وقتی کودک از تاریکی می ترسد ، تعریف داستانهای هولناک خصوصا " شبها زیبان آور است .

با کمک به کودک برای غلبه بر ترس از تاریکی

"مکسلف" را داشت در اتاق تاریک تکرار شد . ابتدا این پسر بچه از این نوع بازی سر باز زد اما پدرش برای وی ثابت کرد که این همان بازی است که در اتاق روشن با چشمهای بسته بازی می کردند و اشیا را در تاریکی لمس می کردند . پسر بچه حین بازی با پدرش به آسانی بر ترس ابتدائی اش چیره شد ، به ویژه بعد از آنکه علی به چیزی دست زد ، بابا چراغ را روشن کرد تا پسربچه مفاعد شود که او درست حدس زده

دهد که چه دختر بردباری است .  
 به موازات " کودکان محتاط " که متمایل به ترس هستند " کودکان بی باک " نیز وجود دارند . آنها آماده پرش از هراتفاعی و صعود بر هر کوهی ، نزدیک شدن به هر حیوانی و فرو کردن دست به دهان آن هستند اما اینگونه کودکان ، نه بدین جهت شجاع هستند که اراده شان بر برستان غلبه دارد ، بلکه آنها از درک خطر عاجزند ، و نمی دانند چرا به چنین اعمالی دست می زنند .

همان قدر که آموختن شجاعت به " کودکان محتاط " مهم است ، بهمان میزان یاد دادن احتیاط به کودکان بی باک " دارای اهمیت است . باحوصله برای آنها روشن سازید که آتش ، آب حوش ، چیزهای برنده ، وسائط نقلیه و حیوانات وحشی خطرناک هستند .

بدین ترتیب در پرورش شجاعت کودک نباید اسراف نمود . با یاد دادن اینکه نباید از خطرات خیالی بترسد ، بهیچ وجه نباید او را در صورت بروز خطر واقعی درحالت بی دفاعی قرار داد .

باید قاعده کلی را فراموش نکرد و باید همیشه مبارزه با ترس کودکان را دنبال نمود - شجاعت کودک را بطریق تمرین اعمال بی باکانه پرورش داد .

به کودکی کمی ترسد از روی پل راه شود یا از بالکن به پایین نگاه کند ، شجاعت و انجام تمرینات ورزشی ساده یادش بدهید - بیاموزید که از تردبام بالا رود ، روی بستر چوبی راه برود و یاد بدهید که از سرسره بدون ترس پائین بیاید .

هم چنین یاد دادن تحمل درد با مرداکی به کودک از کوچکی خیلی مهم است - از قبیل ضرب خوردگی ، بعضی تشریفات پزشکی (سوزن مشمع خردل و غیره) .

در حضور کودک ، بچه های شجاع و بردبار را تحسین کنید و ترسوها را تقبیح نمایید . این برای کودک شمایی اهمیت نیست و در ضمن در هیچ موردی به اظهار شجاعت و مردانگی کودکان بی توجه نباشید .

لیلای کوچولو مبتلا به ذات الریه بود و هر شب مشمع خردل می گذاشتند . برای اینکه حواس او را هنگام کردن مشمع منحرف سازند تا در دریا کمتر احساس کند ، ماما به او چنگه ای داد و از او خواست که چند بار روی آن نگان بخورد در این موقع مشمع را می کنند . و ماما و بابا هم فراموش نمی کردند و تحمل و بردباری او را ستایش می کردند .

لیلا دلیرانه برای مادر بزرگش که سعی می کرد برای او دلسوزی بکند اظهار داشت که - من چنگه را احساس می کنم و درد را فراموش می کنم . " و دختر بچه روی چنگه ده بار دیگر حرکت می کرد ، و با این عمل داوطلبانه خود زمان تشریفات رازیادتر می کرد تا به مادر بزرگ نشان



# سُئِلَ عَنْ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَا ثَبَاتُ الْإِيمَانِ؟ فَقَالَ الْوَرَعُ

از علی علیه السلام سوال شد که ثبات ایمان در چیست؟

امیرالمؤمنین فرمودند در پر توپره‌سین کاری است.

## احادیث و روایات

آنان اعتقاد دارند که تنها در پر تو روحیه پرهیزگاری می توان سعادت واقعی دست یافت. بزرگترین دانشمند اخلاق مرحوم آیت الله آخوند ملا حسینقلی همدانی قدس سره در رساله‌ای که در کتاب تذکره المنقین آورده شده است در پاسخ به دانشمند آذربایجانی چنین می نویسد:

آنچه بعقل قاصر از عقل و شرع می رسد این است که تنها راه وصول به قرب پروردگار ترک معصیت است. این دانشمند بزرگ با احاطه کافی در احادیث و روایات باین حقیقت اساسی راه یافته که در صورت فقدان روحیه تقوی و پرهیزگاری همه تلاشها و زحمات انسان های مؤمن به هدر رفته و نمی توان از آنها سود برد. و عبارت دیگر انجام طاعات آدمی را به ربح و سود می رساند ولی تنها رنج و سود بردن کافی نیست زیرا با بی دقتی و تسامح می توان همه سرمایه های بدست آمده را از دست داد. انجام گناهان این نقش اساسی را دارا می باشد که همه زحمات انسان های مومن را برباد داده همه آنها را طعمه حریق خواهد ساخت.

روی این اصل نباید به انجام افعال عبادی تنها قناعت کرد بلکه با هوشیاری کامل باید در حفظ و حراست آنها کوشید، طبق ضرب المثلی

بامطالعه و بررسی آشکار می گردد که ایمان دارای دو بعد است، اول بعد دریافت و برداشت دوم بعد حفظ و نگهداشت. و عبارت روشن تر هر فرد مؤمنی موظف است در هر دو بعد تلاشگر باشد. اول بهره گیری و بهره یابی از عمر در انجام نماز و روزه و تشریف به بیت الله و سایر امور عبادی، دوم تلاش و کوشش در حفظ و حراست از دست آورد های عبادی و این بعد دوم مربوط به روحیه تقوی و پرهیزگاری است. با توجه باین روایت بخوبی آشکار می گردد که بعد مهمی از ایمان در پر تو تقوی صورت می گیرد و روحیه تقوی باعث می شود که انسان مومن از تلاشهای عبادی خود بهره گیری کامل نماید. چه در غیر این صورت همه تلاشهای انسان ها از بین رفته و نمی توان از آنها بهره گرفت. پس ننهادن عملی که بایمان ثبات و استحکام می بخشد روحیه پرهیزگاری و تقوی است.

لذا دانشمندان اخلاق بیشترین توصیه های اخلاقی خود را به تقوی معطوف داشته اند زیرا

معروف ، پیدا کردن پول آسان است ولی نگهداشتن آن کار دشوار و سختی است .

خداوند در قرآن مجید داستان زنی را ذکر کرده توصیه می نماید که انسان ها نباید همانند آن زن باشند زیرا او پس از آنکه بافنی های خود را بافته بود به باز کردن بافته های خود می پرداخت . درسوره نحل آیه ۹۲ میفرماید :

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَفَعَتْ غَزْلُهُمْ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا

شاهمانند آن زن نباشید که بافنی های خود را پس از استحکام و استواری باز کرده همه زحمات خود را بر باد می داد . معلوم می شود که انجام گناهان همه نلاشهای انسان های مومن را تباه می سازد .

در کتاب سفینه البحار مرحوم حاج عباس - قمی قدس سره چنین نقل می کند که سعید نفی خدمت امام جعفر صادق علیه السلام رسیده عرضه داشت .

إِنِّي لِأَلْفَاكٍ إِلَّا بَعْدَ السِّنِّ فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَجِدُّ بِهِ

همانا من گریه دارم ، توفیق زیارت شما به این زودی ها دست نمی دهد بلکه پس از گذشت سالیانی ممکن است شما را زیارت کنم پس مرا به نکته و روشی آگاهی دهید که در پیرو انجام آن خود را سعادتمند سازم . آنحضرت در پاسخ فرمودند :

أَوْصِيكَ بِالْبَقْوَى وَالْوَرَعِ وَالْإِحْتِهَادِ وَأَعْلَمُ إِنَّهُ لَا يَنْفَعُ إِحْتِهَادُ لَأَوْرَعٍ فِيهِ مِنْ تَرَاهِ رِعَايَتِ نَعْوَى وَوَرَعٍ وَكُوشَى وَنَلَّاشِ سَفَارِشِ مِي نَمَائِمِ وَوَلِي نُوْحَةِ دَاسَنَةِ بَاشِ كِه هِر كُوشِشِي اِگَر بَا نَفْوَوِي پَر هِيْزِگَارِي هَمْرَاه بَاسَد اَز اَن نَمِي تَوَان بِيْرِه بَرْد .

برای وصول بدرجه ورع و پرهیزگاری هسر نحی مؤمنی باید دائما مراقب رفتار و کردار خود بوده از محاسبه کردن لحظه ای غفلت ننماید . در پیرو این محاسبه و مراقبه انسان ها کم کم قدرت و توانی پیدا کرده خود را از انجام هر عمل ناروا و حرامی نجات می دهند علاوه بر این از آنچه که سیمناک می باشد پرهیز ساز خواهند کرد .

مطالعه در آیات قرآن و روایات این واقعیت را آشکار می سازد که علاوه بر اینکه در آمده های معنوی انسان در پیرو گناه و معصیت از بین می رود بلکه از رهگذر گناه و معصیت دشواری ها و مشکلاتی در زندگی دنیا برای انسان فراهم می آید . خداوند در سوره روم آیه ۴۱ میفرماید

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

همه فساد و تباهی ها در روی زمین و دریا در پیرو اعمالی است که مردم انجام می دهند تا بآنها بچساند برخی از آنچه که انجام داده اند ، شاید بوبد و بازگشت نمایند .

وقتی یکی از شما به فرزند خودش وعده ای داد  
حتماً بایستی به قول و وعده ای که داده است عمل کند.

# مقصر کسیت؟

این رشتی ما را بگریید و مواظب زیبایی های زندگی فرزندتان باشید

دیگه حسه شده ام ، جدا " از همه چیز حسه شده ام . از ثروتمند بودن ، از پول داشتن ، از خرج کردن ، از رفاه زیاد . آفتدراز این کارها کرده ام که دلم می خواد تنها باشم و در یک انافی که هیچی نداشته باشه تنهای بنهبا زندگی کنم ، هرچند که از زندگی کردن وروده بودن هم حسنهام ولی جاره ای نیست به این آخری محکوم هستم .

من خودم را یک " مرده محرک " حس می - کنم . انسانی هستم که همه چیز خودم را از دست " داده ام " و تنها چیزی که برابم مانده یک بدن حسنه و مریضه که مجبور به تحملش هستم . وقتی شماها را می بینم ، احساسی دارم که دلم نمی خواهد شما حوانها ، دخترها و پسرهای ماسرئوسنی مثل من داشته باشید . اگر من به " هروئین " روی نمی آوردم ، به انصراف کشیده نمی شدم ، همه بدیختی من از " اعتیاد " است . البته نمی توانم خودم را مقصر ندانم . خوب منم تمایلات و خواسته های دانشم و برای دستیابی به آنها بود که به اینجا رسیده ام ، ولی فکر می کنم مادرم می توانست



درهدایت خواسته‌های من درحیث درست‌دستی اساسی داسه باشد. همدمی دانسم که مربی اول یک کودک مادر اوست ولی مادر من، "مربی من" هیچی نبود، هیچی....

ماسه نسا برادر ودونا خواهر بودیم رویهمرفته رندکی مرفه و خوبی داشتیم. یادم نمی آید هیچوقت طعم کرسنگی و ففرا چسیده باسم، ماهمه چیز داشتیم. طرر نگر پیسدرم خوب بود، فقط درمقابل مادرم ضعیف بود. اما درمورد مادرم، نمی‌توانم بگویم که آدم درسی بود. مادر من یک آدم لائالی ولاقید بود که فقط خودش را دوست داشت. پدرم در نظر او وسیله‌ای بود برای ارضای حاه طلبیهایش، ماهم که اصلا برایش مطرح نبودیم.

همیشه بوی حرفهایش "باید" وجود داشت ونمام خواسته‌هایش را با استفاده از علاقه‌و محبتی که پدرم بهش داشت، به‌او بحمیل می‌کرد. به مسافرت های اروپا و آمریکا می رفت و خلاصه هرکاری که دلش می خواست می کرد. خوب، البیدیدرم هم بقصیر داشت، چرا که درمقابل خواسته‌های مادرم هیچ مقاومتی نمی کرد. پدرم دل‌باخته مادرم بود.

ولی هرچه بود مایچه‌ها یا پدرمان بیسیر رابطه و صمیمیت داشتیم تا با مادرم. یعنی مادرم اجازه نمی داد که صمیمیتی بین ما وجود داشته باشد. یادم می‌آید هر وقت برای کاری پیش مادر می رفتم اون منو از خودش می روند و می گفت " برو کمسو پیش پدرت، بمن چه مربوطه" والبنه چنین مادری با این خصوصیات اخلاقی، مربی من بود...!!! من در مدرسه شاکرد خوبی بودم. رضااگر به اشکالی هم برخورد می کردم پدرم با کرفتن معلم خصوصی کمکم می کرد.

درانگلستان عمومی داشتم که بچه داشتند. آنها مرا خیلی دوست داشتند ومن هم زیاد پیش آنها می رفتم. در آنجا با دوستان ایرانی و خارجی ام برای رقص به دانسینگ می رفتم. آخر من هم تربیت شده آن مادر بودم و فوری از آنها یاد می‌گرفتم. دراین کار استعدادم زیاد بود.

پدر ومادرم کاری بکارم نداشتند. ولی پدرم راضی نبود، درعوض برای مادرم هیچ اهمیتی نداشت که من چه می کنم. او سرش بکار خودش گرم بود تا وقتی که معتاد نشده بودم، با خانواده‌ام ارتباط داشتم ولی وقتی به‌هروئین کشیده شدم و خرجم زیاد شدارتباطم با خانواده‌ام قطع شد. درواقع من بخودم این اجازه را نمی دادم که با آبروی آنها بازی کنم.

الان هم که این حرفها را راحت بشما می‌زنم بخاطر اینه که هر دو ی آنها از دنیا رفته‌اند. پدرم تریاک می کشید. منم دلم می‌خواست که بیکار امتحان کنم ولی قصدم این نبود که معتاد شوم. فکر می‌کردم همه مثل بابای من می‌کشند.

من هم برای اولین بار هروئین کشیدم ولی دیدم هیچ خبری نیست جر سراسیب سقوط و بدبختی.

من یک عارضه دیگری داشتم. گفتنش برام مسکله....

من با یک پسری که ایرانی نبود ازدواج کرده بودم، هنگام وضع حمل چون بچه درست راز معمول بود وضعیت خطرناکی پیش آمد طوری که کار بد جراحی کشید. بعد از جراحی بطور کامل رحم و تخمدانهایم را برداشتند.

\* لطفا " ورق بزندان

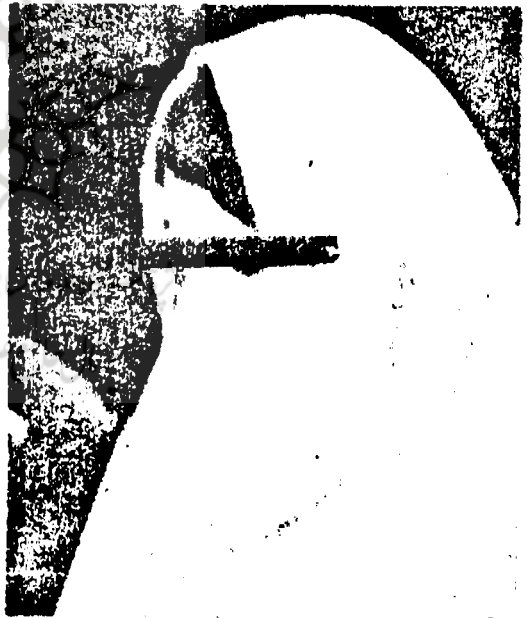


شیا تو خیابون می خوابیدم . بعضی وقتها هم تو ایستگاه قطار به مقوا پیدا می کردم می - انداختم زیر پام و می خوابیدم خلاصه نواون سس کم دریدری زیادی کشیدم . کاش ، زن بابا دلش برحم می اومد و منسو دوباره به خوندراه می داد . نمی دونم چرا ، شاید منو نمی خواست . یا ، شاید دلش می خواست خودش صاحب بچه بشه و بچه های زن دیکه رو نبینه . کاش . . . اما هیچوقت آرزوهای من به واقعیت نیپوسست . دانستم می گفتم :

توهمین دوره دریدری درخیابونا بود که با مردی آشنا شدم . اول منو تو خونه خودش پناه داد و بعدا از من خواست که باهاش ازدواج کنم . ولی من سناسامه نداستم واون مجبورشد که منو صیعه کنه . بعداز مدتی صاحب بچه ای شدم . اما اون به آدم دیکه ای بود . نمی دونستم که مرد خویه و زندگی نیست . به مرد هرزه بود . آدم فروش بود تقریبا " ۹ سال باهاش زندگی کردم . اما چه ۹ سالی که همش عذاب کشیدم بدبختی کشیدم ، بخاطر شوهرم که در واقع باج خور من شده بود باید تن به هرکساری می دادم . تو اون موقع یادم میاد هرچی در آمد داشتم از من می گرفت . هروقت که کار نمی کرد و پولی نداشت می اومد خونه و منو بسا چاقو می زد . حالا روی تمام صورت من بخاطر اون آثاری باقی مانده . آنقدر اذیتم کرد که منم مجبور شدم از دستش فرار کنم . رفتم بوشهر . اما پیدام کرد و منو آورد خونه و دست و پاموبه نخت بست وبعد به فاشق داغ کرد و زذبهباهای من وواقعا سکنجهام داد . اون موقع فقط ازخدا مرگ خودمو می خواستم . وقتی که اون منو اذیت می کرد بجه این صحنه ها رو می دید و جیغ می زد و کوبه می کرد اما بدرش اعتناء نمی کرد .

این مسئله برایم خیلی اهمیت داشت . من خودم رادرمقابل زنها تحقیر شده حس می کردم ، از همه چیز محروم شده بودم ، از مادر شدن از زن بودن . . . . چرا بایستی من این محرومیتها را تحمل می کردم ؟ شاید این کیفر طبیعی اعمالم بود اما این مسائل طوری روی من اثر کرد که دیگر هروثین شد " مسکن " من .

وقتی که این اتفاق افتاد من فقط ۲۱ سال داشتم ، بچه ام زنده نماند و شوهرم هم از ایران رفت یعنی من او را نخواستم ، چون فکر می کردم او دروغ می گوید و تظاهر می کند . دلم می خواست تنها باشم ، تنهای تنها ، اینهم نتیجه یک زندگی سراسر اشنباه .



زندگی من

" من بجه دروازه غار نپرون همنسسم . ۱۱ سالم بود که زن بابا از خونه بیرونم کسرد

بعد از چند وقتی منو معتاد هم کرد چطور؟ خیلی ساده. برای اینکه بهتر بتونه از من کار بکشد چند وقتی بهم مواد داد وقتی خوب معتاد شدم "دیکه" داد و گفت:

تو دیکه باید بری دنبال کارت. مواد رو خودت پیدا کن. من دیکه پول ندارم. بسات تهیه کنم!

منم حرفی نزدم و خودم تهیه کردم. بعضی وقتها با بچه بازی می کردم. بغلش می کردم و با هم حرف می زدیم. اما نا شوهرم می دید فوری بچه رو از من می گرفت و می برد خونه مادرش و آخرین بار هم که بچه رو برد دیکه من اثری از بچه ندیدم. تو اون شرایط سنی که ۲۵ سالم بود کسی رو نداشتم و شوهرم که وضعیت اینجوری بود. نه خواهری، نه برادری، نه پدر و مادری. هیچکس سراغ منو نمی گرفت چون نیازی به من نداشتم. اکه منو می خواستن تو سن ۱۱ سالگی که هیچی نمی فهمیدم بیرونم نمی کسردن. خلاصه دوباره از خونه شوهرم فرار کردم. دیکه نمی خواستم به خونه برگردم ولی از بخت بد من باز منو پیدا کرد و آورد خونه و من برگشتم سرخونه و زندگی خراب شده ام.

وقتی وضعیت خوب می شد، دیکه از من پول نمی خواست در عوض چیزای دیکه می خواست. بله الان دور از من شما مثل سک پشیمونم که چرا همون روز اول کارو نموم نکردم. نمی دونم در این مسئله کی مقصره؟ زن بابا، شوهرم، یا خودم؟ اما هر سه مقصر بودیم. اول زن بابا که هیچوقت نمی بخشش چون از خونه بیرونم کسرد. دوم شوهرم که باج خور من بود و منو معتاد کرد و به راه نداد کشوند. سوم خودم که در منجلاپ کتافت دست و پا می زدم اما کاری نمی کردم که از این زندگی نیکین نجات پیدا کنم. امیدوارم خدا

منو ببخشه، بهر حال خیلی ساده و راحت افتادم زندان یعنی اومدم از شوهرم شکایت کنم که همراهم مقداری هروئین بود. وقتی از زندگی من جویا شدن وبعد فهمیدن که من معتاد هستم فوری انداختنم زندان. بعد به ۷ سال حبس محکوم شدم.

ملاقاتی که ندارم. بچه خودمو که سالهاست ندیده ام. شوهرم هم که این طرفها اصلاً پیدایش نمی شه. ترا بخدا از شمامی خواهم که حرف منو به دخترا و پسرای این دوره برسونین که بخاطر هیچ و پوچ از خونه فرار نکنن حتی اگر زن بابائی مثل زن بابای من داشتن. اگر از خونه بیرونشون کردن فوری برن پیش پلیس. خلاصه به جایی برن که به کارشون رسیدگی کنن. نگذارن مثل من بدبخت بشن. واقعا "حیفه که پشت میله های زندان بیفتن. بقول معروف قبل از وقوع حادثه جلوی حادثه رو بگیرن. الان سنی از من رفته یعنی ۲۶ سال دارم. ۱۵ سال کار خلاف کردم. ۱۵ سالی که می تونستم کار شرافتمندانه ای داشته باشم. اما نکردم. ترا بخدا قبل از اینکه دست به کاری بزنین که بعدا پشیمون بشین به قدری فکر بکنین. چون فکر کردن ارزش داره. آرزو می کنم که هر چه زودتر از زندان آزاد بشم و برم سرخونه و زندگی خودم. البته به خونه خوب و به زندگی سالم. نه مثل گذشته. دیکه تو به کردم...



کریم رنجه بازو

# کودک کم رو



پروژه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

است. در این مرحله رگ های زیر پوست منبسط می گردد ولی این انبساط رگ ها در آن قسمت پیوسته است که زیر لباس باشد. هر وقت کسی خجالت می کشد، عکس العمل روحی او بدین طریق نمایان می شود.

تعریف عاطفی اینکه اگر شما سرخ می شوید به این علت است که شما، شخص رازداری هستید و این راز را از نزدیکترین دوستانتان دور نگه میدارید و می ترسید که اسرار شما فاش نشود. فریود خاطر نشان می سارد که در کودکی در فاصله بین تولد و پنج سالگی در مرحله سابق

چرا بعضی ها بدون علت خجالت می کشند؟  
زمانیکه دیگران روگشاده و مستقیم به صورت آنان نگاه می کنند بدون هیچ دلیلی خجالت می کشند و آرزو می کنند که زمین آنان را فرو ببرد.

ابتدا باید دید سرخ شدن چیست؟  
برای سرخ شدن دو علت وجود دارد: علت فیزیکی - علت عاطفی.

تعریف فیزیکی سرخ شدن این است که بسک و اکسژن خود کار که بی اختیار عمل می کند، مثل خالی کردن اضطراری و بکرانی برای عواطف قوی برای آنکه ظهور طبیعی این عواطف مسدود شده

عقب می‌کشد و آرزو می‌کند که زمین او را فرو  
برد و تنشی که وی را دست می‌دهد نوعی  
اعتراف به نقصی است و بهانه‌ای برای همدردی  
و پذیرش از جانب دیگران می‌باشد.

در مراحل بعد از کودکی، ممکن است نگرش  
والدین نسبت به پرخاشگری کودک ناهنجار  
ملاحظه‌ای بر کودک داشته باشد. چنانچه والدین  
از پرخاشگری متنفر باشند و آن را ناپسند  
بشمارند، حتی اگر این تنفرشان فقط به صورت  
ادعای لفظی نیز باشد، باز ممکن است کودک  
احساس کند که اصولاً "پرخاشگری نوعی گناه  
است و باید از آن دوری کند.

از طرف دیگر نیز والدینی که مدام بایکدیگر  
در نزاع و کشمکش هستند و خیلی زود نسبت به  
یکدیگر پرخاش می‌کنند، می‌توانند در کودک  
خود این ترس را بوجود آورند که آنها از  
یکدیگر جدا خواهند شد. از آن جاییکه کودک  
این آرزوی پنهانی را دارد که نوعی رابطه  
خصوصی با هر یک از والدین خود داشته باشد،  
و نیز تا خود آگاه از این ناراحتی است که می‌آید او

های فیربولوژیکی زندگی می‌کند و این سایه‌ها  
در ارتباط با گرسنگی و حس کنجکاو در باره  
اعضاء تناسلی، استمناء بچگی و احساس تفصیر  
به والد جنس مخالف می‌باشد. تجارب جسمی  
دنایای عواطف کودک را می‌سازد و این نیازهای  
اولیه از یکطرف و تقاضاهای والدین که از کودک  
می‌خواهند که دنبال این نیازها نرفته و آنها  
را سرکوب نماید. زمانیکه کودک وارد مدرسه  
ابتدایی می‌شود، خود را با مسائل سارش داده  
و از اینکه در سنین پائین توسط پدر و مادر منع  
شده بود، احساس کمروبی و خجالت می‌نماید و  
سعی می‌کند که دوران کودکی و مسائل آن را  
فراموش نماید و آن طوریکه پدر و مادرش از وی  
انتظار می‌داشتند رفتار نماید.

اگر دوران اولیه کودک در یک محیط ناسالم  
و پر از تحدید و طرد سپری شده باشد و نوجوان  
نتواند بطور صحیح از وجدان خود آگاهی پیدا  
کند، انگیزه‌های فعال سرکوب شده در مواقع  
مختلف ظهور کرده و نوجوان را دچار شرم و  
خجالت می‌سازد، در نتیجه خود را از دیگران





باعث تیرگی روابط بین والدین خود شود، چنانچه روزی پدر و مادرش واقعا "از هم جدا شدند، ممکن است بچه احساس گناه شدیدی کند و چه بسا بعداً "جلو پرخاشگری خود را بگیرد، به این امید که از هر نوع اختلاف بیشترین والدینش جلوگیری کند.

چه چیزی انسان را زودتر خجالت می‌دهد؟ باید گفت که تحقیر کودک مهمتر از هر عامل دیگر است. همین که کسی را در ملاء عام تحقیر کردند از خجالت سرخ می‌شود. برای مردان و زنان جوان معمولا "پس از تحقیر، سخن از عشق و ازدواج باعث خجالت کشیدن و سرخ شدن ایشان می‌گردد.

ترس و کمرویی نتیجهٔ زیاده روی والدین در مواظبت از کودک است. برخی از پدران و مادران می‌پندارند که کودکان آنان اشیاء بسیار پربهایی هستند که باید سخت مراقبت کرد تا از تاءثیر اخلاق ناشایست کودکان دیگر مصون بمانند. آنان گفتار و کردار کودکانشان را در دایسرهٔ دستورات اخلاقی محدود می‌کنند. در نتیجه این قبیل کودکان از ترس اینکه راه خطا بروند کمتر عقیده‌ای از خود بیان می‌کنند و با کاری را مستقلا "انجام می‌دهند. به همین سبب است که وقتی با غریبه‌ای روبرو می‌شوند خود را گم می‌کنند.

#### مشاورهٔ رفتار

بیشتر کودکان افرادی که از احساس کمرویی و خجالت رنج می‌برند نیازی به روان پزشکی و روان شناس ندارند. و اکثرا "با بالا رفتن سن و ارتباط بیشتر با مردم می‌توانند اعتماد به نفس و اثبات خود را بالا ببرند و روی پای خود

بایستند و با دیگران کنار بیایند.

کوششهای اولیاء مدرسه و والدین در اجتماعی کردن هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان از اهمیتی خاص برخوردار است. معلم فهمیده، مهربان و دلسوز در موقعیتی قرار دارد که گاه با تغییرات جزئی می‌تواند کودک مزوی و کمرو را هر چه بیشتر به فعالیت‌های اجتماعی در مدرسه بکساند. شرکت دادن کودکان در فعالیت‌های گروهی بسیار مفید است. زیرا اگر کودک در فعالیت‌های اجتماعی در بین گروه ارضاء شود نیازی به عقب نشینی به میدان رؤیاهای خویش برای ارضای خواست‌های اساسی‌اش نخواهد داشت. اولیاء مدرسه باید بدانند که کودک کمرو و مزوی تیر دارای توانائی‌ها و شایستگی‌های ویژه‌ای است که با راهنمایی و تشویق می‌توان آن‌ها را در یک فعالیت گروهی بکار گرفت. در این رابطه می‌توان از روش‌های تغییر رفتار نظیر ستایش و تشویق استفاده کرد و این عمل باعث می‌شود که تا حدودی اعتماد به نفس کودک بالا برود و در

والدین باستانی صبور باشند و به کودک فرصت بیشتری بدهند تا با خیال راحت و آرامش اعلام همکاری با آنان و مشاور را بکند و حرف های خود را با توجه باینکه مورد کمک و معالجه قرار می گیرد بدون هیچ گونه احساس ناراحتی بیان کند. مشاور می تواند با بررسی رفتارهای کودک از طریق مصاحبه و گفتگو با والدین و بررسی محیط اجتماعی خانواده و ارتباط اعضا با یکدیگر در حل مشکل کمک نماید. زیرا اغلب مشاهده شده است که این گونه کودکان در محیطی با اضطراب سخت و شدید بزرگ شده اند و والدین با مشاهده رفتارهای نامطلوب و مخرب آنها را مورد سرزنش های سخت و ناپسند قرار داده اند و آنان را از انجام هر کاری منع کرده اند. در چنین وضعی وظیفه مشاور یا اولیا مدرسه این است که با قبول رفتارهای نامطلوب کودک بد او اطمینان بدهند که وی مورد پذیرش و قبول واقع است تا شاید در نیل به اعتماد به نفس خویش فایده آید و احساسات خود را بیان کند. باید پذیرفت که کودک در سنی قرار دارد که احساسات و رفتارهای ناخالص و ناپخته را بیان می کند. او باید احساس کند که با وجود آن که

۱۱۷ در صفحه

نتیجه نگرش های کودکان دیگر نسبت به او تغییر پیدا خواهد کرد.

کمروئی شدید ممکن است گاهی اوقات به معالجه های نیاز داشته باشد که باید توسط متخصصان صورت گیرد. برای آنکه فرد مبتلا به لکت زبان نسبت به سخن گویی خود اطمینان بیشتری پیدا کند، می توان از سخن درمانگر کمک گرفت. کافی است شخص بر سخن خود مسلط شود و یک بحث یا محاوره ای را به طور طبیعی ادامه دهد، یا در یک دوره مصاحبه باروانپزشک و یا روانگاو شرکت کند، در بیشتر موارد روانگاو قادر به درک آن موانع فردی خواهد بود که در اثر کمروئی شدت پیدا کرده اند و می تواند آن ها را با شیوه خاص خود از بین ببرد.

در مشاوره رفتارهای حاصل از کمروئی و خجالت نکانی را باید رعایت نمود که در زیر به چند نمونه آن اشاره می شود:

۱ - معمولاً "کودکان و نوجوانان کمرو و خجالتی خیلی کمتر شخصا به مراکز مشاوره و روان درمانی مراجعه می نمایند، بلکه از طریق والدین یا اولیا مدرسه معرفی می شوند که در چنین مواردی امکان دارد همکاری لازم را با مشاور انجام ندهند در نتیجه اولیا مدرسه و یا



# دوستان کودکان ما



او خودش بجه خوبست ، مهربان است ، هیچ وقت کار بدی نمی کند ، امارقایش ناموافقند . " ممکن است ، این یکی از معمولی ترین شکایات پدران و مادران باشد . صمااحتمال دارد چنین نیز باشد ، چون رضا با علی روی یک نیمکت می نشینند ، رنگ فریج هم نا هم بازی می کنند ، مادر رضا می آید و چنین خواهشی می کند :

– خواهش می کنم برنییی بدهید که پسر من از علی دور باشد . به نظرم او تاثیر بدی روی بجه من می گذارد حتی اگر برای مدتی هم

یک ضرب المثل ندیمی فرانسوی می گوید – " بگو بمن دوستت کیست تا بگویم بوجه کسی هستی " در زبان روسی نظیر این ضرب المثلی است که شاید لطافتش کمتر ولی دهش بیشتر باشد که می گوید – " یا ماه نسینی ماه سوی ، یا تاوه نشیی سیاه شوی "

ما می خواهیم که کودکان ما دوسان خوبی پیدا کنند ، و بنابراین نباید ، پرستی کسد در عنوان این کفسار آورده شد یعنی – " کودکانمان با چه کسانی دوستی کنند ؟ " ما را بیشتر ارجود موضوع نگران کند .

باشد ، آنها را جدا از هم نشانید .

بطور کلی انجام خواهش هردومادر آندقدرها مشکل نیست ، هرچند که درجین تعویض مکانها - بهرپهانه‌ای که باشد - همیشه عناصر تحقیر برای سببچه‌ها وجود دارد . اما این جا عوض کردن ها همیشه هم ، موفقیت به همراه نمی آورد . اگر علی و رضا به همدیگر علاقه پیدا کرده باشند ، مسلما از اینکه آنها را به مدت چهل و پنج دقیقه در سردرس از هم دیگر جدا کردند ، عصبانی خواهند شد ، دلخور خواهند شد ، اما علاقه مندی آنها از این حیث به هیچ وجه ضعیفتر نمی شود . و آنها نه فقط علت اصلی جدائی را احساس خواهید کرد (وکودگان را تقریبا امکان ندارد ، کولرد ) بلکه شروع به کشیده شدن به طرف یکدیگر خواهند کرد ، یا به علت میل ساده دفاع از حق خویش یا به سبب احساس مخالفت با بزرگترها .

ولی می توانید دستور بدهید :

- دیگر هرگز ترا با او نبینم !

وچنین دسورانی همیشه منجر به نایحی می شود که مستقیما " مخالف باخواست ماست . وبعدا ، وقتی درباره یکی از رفتای پسربا دخترمان بگوئیم - " اوبداست ، خواهش می - کنم با او بازی نکن ، ملاقات نکن " آیا دلیل جدی برای چنین اظهار نظری داریم ؟ آنا همیشه کسی را که به او برچسب بدی را می - جسانیم ، خوب می شناسیم ؟

نامه‌هایی که من از بچه‌های سررکتر دریافت کرده‌ام ، پس از هرگزحاککی از غیرمصفاقد بودن چنین ممنوعیت‌ها است .

احمد که یازده سال دارد ، می نویسد : " من با حسین خیلی ، دوست هستم . مادر باستان درازدو باهم آشنا شدیم . او انصافا پسر خیلی



خوبی است ، نجاع و شریف است . ورویه‌مرفند خیلی بی داندند . بد نظرم من با او یسک آدم دیگری می سوم . اما روزی پدرم ما را باهم دید و گفت : " اگر یکبار دیگر ترا با او ببینم ، دیگر اجازد نمی دهم از خانه قدم بیرون بگذاری . " من سعی کردم که روش کنم که پدرم ازچه چیز دوست من حوشش بی آید . اما پدر بازهم بسر عصبانی شد :

" من با بوجرو بحث نمی کنم ، نند - والسلام " احمد می نویسد که مسلما من ملاقام رانا حسین قطع نکردم اما حالا دیگر از وی مخفی می کنم و این خیلی ناراحت کننده است . این واقعا ناراحت کننده است ، زیرا پسرک





تعمیم پیدا می کند هرچند که پی بردن به خصوصیات کودکان گاهی مشکل نراز پی بردن به خصوصیت بزرگترها است. بدین ترتیب که باید از ادای حتی یک کلمه سرزنش آمیز خطاب به کودک و نوجوان، تا موقعیکه، حق ادای کلمه بدست نیامده است، خود داری نمود.

و این هم تنها با اطلاعات به دست می آید.

و این اطلاعات را، چگونه باید به دست آورد؟ تنها بدین صورت این اطلاعات بدست می آید که درهای خانه ما به روی دوستان فرزندان، حتی بدروی آنهائی که دلخواه ما ناسد باز باشد.

بلی، برای همان ها هم باید باز باشد، زیرا تنها درخانه خود، با آشنائی نزدیکان می توانید حقیقتاً بفهمید که آیا علتی برای نفرت شما هست یا نه.

مورد اندوهبارتری را فرض می کنیم. پسری را که فرزند شما به خانه می آورد، با اصطلاح

بطور کلی اعتماد به ارزیابی بزرگترها را از دست می دهد. و این ارزیابیها چنانکه قبلاً گفتیم فوق العاده ناگهانی و غیرجدی است.

شماکه مجبور نبودید در جواب هرگونه اظهار نظر درباره دوست پسر یا دخترتان این طعنه را بشنوید:

— تو که اصلاً او را نمی شناسی.

این سرزنش بارها موجب تردید درمن و شما شده است. می بینیم که پسر بچه بی تربیت است، خشن است، و برای ما این قبیل آدمها کاملاً مشخص اند. فکر نمی کنم که پسر با دحیر ملاک و معیاری برای تشخیص خصوصیتی در همان پسر بچه داشته باشد که ما نمی بینیم (درحقیقت ما رحمت نکاد کردن یخود نمی— دهیم). ولی آخر ماهرکز به خود اجاره نداده ایم اینگونه سریع فرصا درمورد همسالان وهمکاران خود تصاویر کسم. ولی معلوم نیست چرا این قاعده غیر قابل بحث درباره کودکان



نامه‌های زیاد و کوناکونی دریافت داشتیم. برخی نوشته بودند که شرایط مسکن بسیاری از مردم اجازه پدیرانی از دوسان یسر یا دخترمان را نمی دهد ، علاوه برآن وقت نداریم. ما هم فهمیدیم و بطور هم فهمیدیم . و راه دیگری هم که وجود ندارد .

اگر روزی می خواهید محفلی برسد دهید که فرزندان کودکی و جوانیش را در میان دوسانش بگذرانند ، در این صورت هیچ پیشنهادی لازم نیست. من پدیرانی رامی - شناسم که با تمام مشغولیاتشان وقت پیدا می کنند که با دوسان پسرشان سطرچ بازی کنند و تنها روز جمعه خود را صرف می کنند

● لطفاً " وری برسد

فاسد است . در این صورت چه باید کرد؟ باید از خانه بیرونش کرد ، پسر را از معاشرت با او منع کرد؟ اما دیدیم که این امکان ندارد . در اغلب موارد کوشش محدود کردن و مخفی داشتن کودک خود از اینگونه کودکان باصطلاح بد ، به نظر من بی معنی است . کودک دیربیا زود و بطرق مختلف با تاثیرات بد برخورد می کند . بنابراین اصل موضوع این نیست که تا وقت معینی اولاد خود را در لگام نگه داشت ، موضوع این است که باید در وی مصونیت ایجاد کرد ، و مقاومت در برابر تاثیرات نامطلوب را به وی آموخت . و اگر شما در خانه محیط خوبی داشته باشید ، خانواده خوبی داشته باشید ، پسر شما بروی در خواهد یافت که آشنایش چندان مورد پسندش نیست . وقتی پایا صدامی کند که برای چیدن میز آماده شود ، مهمان شاهه‌هایش را بالا می اندازد . برادر بزرگ مقاله جالبی را به صدای بلند ، می خواند - مهمان دهن دره می کند ، شادوست جدید پسران را برای بیک نیک به جنک دعوت می کنید ، او اندوهگین می شود ، وجد و شعفی که قارچی در شما بوجود می آورد ، او درک نمی کند ، و اگر در پشت درخت بزرگی قایم شوید و صدای تق تق دارکوب ایجاد کنید ، او را خوشحال نمی کند . در این جا بلاشک بی هیچ گونه تسکینی و ممانعتی ، دردوست تازه پیدا شده ناموافق دلسردی آغاز می شود . تمام این ها که در بیرون ارخانه ، در خیابان ، پارک و جسر به نظر می رسند ، در خانه ، خواه ناخواه بی رونق می شود . بدین ترتیب پسر شما یکی از مشکل برین هنرها را - هنر ، انتخاب دوست از زبان مردم را می آموزد .

روزی در این باره مقاله کوتاهی نوشتیم ، و

● بقیه از صفحه قبل

برای اینکه همراه پسرشان وارد جمعیت همسالان اوشوند .

من کسانی را می شناسم که خانه خود را مبدل به خانه دوستان پسر یا دخترشان کرده اند. در چنین خانه هایی ، نصایح لازم شنیده نمی شود ، بزرگترها حضور خود را تحمیل نمی کنند ، بلکه ، برعکس وجودشان خیلی لازم می شود . پدری که دخترش قبلاً " شاگرد من بود بیاد دارم که خیلی با دوستان دخترش نزدیک بود و آنها وجود او را در میان خود ضروری می دانستند . او هم خیلی مجبور نمی شد از دخترش خواهش تحقیر آمیز بشنود چنانکه ، بسیاری از شما اجبارا می شنوید .

— بابا می خواهیم با دوستانمان یک جا جمع بشویم . ممکن است ، شما هم با مامان مهمان ما باشید ؟

یکی از ریاضی دانان بزرگ محفلی با دوستان مدرسه ای پسرش هنگام ورود به دانشکده ترتیب داد ، او قدم بقدم موفقیت آنها را مانند موفقیت پسر خود تعقیب می کرد .

دیگری دوست دخترش را با خود به بیلاق برد . او می خواست با خانواده خود مرخصی اش را بگذراند . اما او این میل طبیعی را ترجیح داد چون می دانست که تنها بدینگونه آموزش مشکل ترین علوم حاصل می شود — علم ایجاد رفتار انسانی . بلی ، این پدر بطور عینی بدون کلمه ای حرف به دخترش آموخت که دوستت واقعی چگونه باید باشد . زیرا آدم گاهی محبور می شود بسببند که چگونه کودکان دوستی را بی ناسف قطع می کنند از بین می برند .

مادر دانش آموزی قوی و خوب شکایت می کرد که — شما نمی دانید او چه اوقات گرانبهای را با



رفقایش تلف می کند، تلفن ما قطع نمی شود — حمید حرف بزن ، حمید گوشی را بگیر . من یواشکی دوشاخه تلفن را می کشم تا مراسم نسوند و با می گویم — " حمید خانه نیست " .

در نظرم مجسم می کنم که حمید فردا چگونه با رفقایش برخورد می کند و نوی صورت آنها دست مادرش بگیرد و در حالیکه از خود خواهی ساده لوحانه مادرش خجالت زده نشده و تاسف می خورد ، به تمام پسرش های طرف هر قدر هم که زیاد باشد پاسخ دهد ، خواست ؟ و اگر وضع دیگری پیش آید چگونه ؟

اگر حمید از حيله مادرش خوشش بیاید و



لحظه‌ای فرا خواهد رسید که او خود را محروم احساس خواهد کرد. ومن باور نمی‌کنم که او خودش را محروم از همسالانش کرده باشد. کودکان معمولا خیلی معاشرتی هستند، هیچ شخص بزرگ، صمیمی و مهربان نمی‌تواند جای همسالان آنها را بگیرد. گاهی حتی خواهش آنها مبنی بر اینکه با خود یکی از دوستانش را به سینما و گردش و هرجای دیگر ببرد، شما را ناراحت می‌کند. با خود می‌اندیشم: مگر ماما و بابا از آنها کمترند. بلی کمترند و چه خوب که کمترند.

دوستی کودکانه، چیز عجیبی است، اما خیلی زود شکن است. و باید خیلی خیلی با احتیاط، با مواظبت و با مهربانی، بدون اینکه از روی بی‌فکری آنچه که نهاده شده از بین برود، رفتار کرد. و در این جا باید تنها از ظریف‌ترین وسایل استفاده کرد.



عادت به دریغ کردن کمک به، کسانی که احتیاج دارند، بکند چه باید کرد. و اگر مبدل به آدمی شود که کوئی در فضای بی‌روح، بی‌دوستی زندگی می‌کند نه به کسی چیزی می‌دهد و نه از کسی چیزی می‌خواهد، آدمی جاهل نخواهد شد؟

بدران و مادران در این مورد عقاید مختلفی دارند. بعضی با تلخی می‌فهمند که تنهائی فرزندشان بدبختی است و بعضی دیگر بالحن عجیب و غرور آمیزی می‌گویند:

لیلای ما از خانه خارج نمی‌شود. دوستی هم ندارد و هیچ کس را لازم ندارد، همه‌اش مشغول است و کتاب می‌خواند به سینما هم یا با من و یا با پدرش می‌رود.

یکی بحث می‌کند و می‌گوید - لیلای که زیاد کتاب می‌خواند، با جدیت درس می‌خواند، مسلما خوبست و اینکه رفتارش با پدر و مادرش دوستانه است خیلی دلپذیر است، از اجتماع آنها خوشحال است و به هر حال ناکریم -

# از خاطرات یک ماد

آذر دخت بداعی



امروز خواهرم بی از چندماه وعده و وعید بدیدارمان آمد و راستش ، ما او را کمتر از خودمان گرمتر میدانیم و بناچار انتظار بیشتری آز آمدن و سرزدنش داریم اما او هم اغلب خودش را گرفتار نوهها می کند هرگاه بیمارباشند از آنها مراقبت می کند تا دوباره شفایابند و در نبودن مادر بسه مهدکودک سپرده شوند. بهرحال از دیدار غیر منتظره اش بسیار شادمان شدیم احوال بچهها را پرسیدیم گفت که بحمدالله خوبند کسالتها برطرف شده و اوضاع عادی است. خدا را شکر کردیم و بده گفت و شنود و درد دل نشستیم ارهردری سخن گفتیم . احوال کوچکترین نوه اش را که دختری ۲/۵ ساله و بسیار زیبا و شیرین زبان است پرسیدیم خنده رضایت بخشی صورتش را روشن کرد و غایبانه الهام کوچولورا مورد ستایش قرار داد اما اندکی بعد با چهره ای درهم موضوع عجیبی را مطرح کرد گفت یکبار که الهام پیشنهاد ما مان بازی کرد و من هم پذیرفتم مرا روی میبل خواباد منم چشمانم را هم گذاشتم واو گفت که من حالا بخانه خاله می روم منم کسه کودک شده بودم همچنان بسا چشمان بسد گفتم ما مان حوون مرا هم با خودت ببر که تا کیان صرید

سکین دست الهام مثل برق مرا از جای پراند. چندین ضربه متوالی بصورتم زد و شروع به دعوا کرد چه تهدیدهایی . . . . چه کلمات درشت و خسی ، من مبهوت نشسته بودم و باین زلی که الهام باری می کرد می گریستم باخودم فکر می کردم شاید اینها تهدیداتی است که دخترم بکار می برد اما الهام کوچکتر از آن بود که شهره چنین سخنانی باو بگوید. بعد بخاطر آوردم که دخترم از دست پسرش که مدرسه می رود گاهی عصبانی می شود و تهدید می کند اما او فقط تهدید می کند و الهام تهدیدات را اجرا می کند، وقتی می گوید چرا دنبالم گریه می کنی می زنت واقعا "می - زند، دیگر این یک تهدید بوخالی مثل تهدید مادرش نیست تهدیدات مادر را مرحله اجرا در می آورد. سخن باسحا که رسید گفتم راستش منم سوچه سدهام که شهره حاتم گاهی سخت می گیرد و حسن رفتار می کند خیلی جسی دی سیلین را اجرا می کند و حاضر نیست در مقام مادر عاطفی و آرام و بهرمان برحورد کند. در مدرسه هم هسن طور رفتار سسی کند چندین بار که برای رسیدن به وضع مهدخت بمدرسه رفته بودم مشاهده کردم که با جد قدرت و استحکامی دبیرسان با آن بررکی

را با شاگردان سبین با لا اداره می کند اما در آنجا شهره خانم ناظم است . معاون دبیرستان است وضع فرق می کند- خواهرم گفت بله در خانه هم در رفتار با بچهها بخصوص پسرش همان حالت کاری را دارد، انکار نه انکار که در خانه مادر است و در مدرسه ناظم - انکار در نظامت غرق شده، نمی تواند در خانه مسادر باشد و با عظوفت رفتار کند، هرگاه مسئله مربوط به تربیت یادرس و انضباط ایمان باشد همان خانم ناظم دبیرستان می شود سخت می گیرد تهدید می کند و الهام هم همه را یاد می گیرد و تهدیدها را در ما مان باری اجرا می کند ! وای بحال کسی که کول بخورد و با الهام ما مان بازی کند ! دما زار روزگارش در می آورد !

هر دو خندیدیم هر چند موضوعی جدی را با طنز شوخی همراه کرده و سعی می کردیم راحت از آن بگذریم اما من و خواهرم هر دو متفکر بودیم هر یک از ما بطرز تربیتی که در مورد فرزندانمان اعمال کرده بودیم می اندیسیدیم نمی دانستیم کار ما که فقط مادر بوده ایم با تمام خصوصیات یک مادر درست بوده است یا کار نسل جدید که هم مادر است و هم مربی .

\* لطفاً ورق بزنید



قدرت اداره زندگی را از دست می دهد و همواره نیازمند به حمایت و دلسوزی و دریافت از سوی دیگران است. گاهی نیز اطفالی که از محبت مادرانسه محروم مانده اند آدمی تابع نظم و قانون و قدرت می شوند و فاقد استعداد دریافت عشق و توقع بی قید و شرط آن می گردند که در هر دو صورت چنین انسانهایی روی سعادت را نمی بینند انسانی سعادتمند است که هم تابع نظم و قانون باشد و هم قادر به ایثار و عشق .

بخواهرم گفتم پس با این حساب شما خودت باید موضوع را با شهرد خانم در میان یگذاری و رفتارش را تعدیل نمائی. خندید و جواب داد در این فکر هستم

که امنیت طفل را تأمین کند اگر عاقل عشق مادرانه را درست در سینه که طفل بآن نیازمند است یعنی حداقل ناهشت سالگی نثار او کند نه تنها مانع رشد و تربیت طفل نمی گردد بلکه موجبات تواناییهای روحی او را فراهم کرده و ایثار را در او بوجود می آورد عشق مادر در او وجدانی مادرانه بوجود می آورد که توانائی مهر ورزیدن را داشته باشد. مادری که زیاده از حد مستبد است فرزندش باومتکی می شود و احساس عجز می کند و تلاش فقط برای دریافت است. احتیاج به دلسوزی و حمایت دارد و قادر به اداره زندگیش بنتهائی نیست و اگر هم مادر سرد و بی اعتنا و آمر باشد کودک نیاز به حمایت مادرانسه را بسوی پدر یا کسی که جانشین پدر باشد معطوف می کند و بهر حال

باخواهرم مطلب را در میان گذاشتم خواهرم گفت والله ما نیز علاوه بر مادر مریبی هم بوده ایم منتها تربیت را بصورت فاطع و باخشونت اجرا نمی کردیم در لابلای محبتهای مادری وظایف مریبی گری را هم انجام می دادیم. بچه های شهرد هردو زیر هشت سال هستند یعنی در سینه می باشد که می خواهند دیگران برای آنچه که هستند دوستشان بدارند، آنها به عشق و مهر دیگران با سپاسگزاری و خوشحالی پاسخ می دهند، هنوز به سنی نرسیده اند که دیگران را دوست بدارند، هنوز از عشق و ایثار در آنها خبری نیست، آنها طالب محبت بی قید و شرط مادر هستند، در سینه هستند که رابطه مادر با آنها بسیار با اهمیت است. وظیفه مادر اینست

ای کاش می توانستم . . . .

ای کاش می توانستم بمردم بگویم چرا به دیده ترحم بمن می نگرید؟؟

ای کاش می توانستم صدای دلنشین پرندگان صدای دلنشین معلم مهربان و عزیزم و صدای دل انگیز کسانی را که دوست دارم بشنوم .  
ای کاش می توانستم تمام لحظات عمرم را در کنار معلم عزیزم باشم تا هرگز تنهائی را احساس نکم .

ایکاش می توانستم از این دنیای سکوت و تنهائی بگریزم و به دنیای پراز هیاهو و جنجال پناه ببرم وای کاش . . . وای کاش . . . . .  
وای کاش من معلم هم می توانستم برای لحظه ای هم که شده درد فرزندان ناشنوایم را احساس کنم . اما هرگز . . . . هرگز . . . هرگز . . . چرا که من می شنوم . . . . می گویم و می طلیم .

آری برادرم ، خواهرم نداشتن شنوائی غم انگیز است ولی غم انگیزتر از آن کسانی هستند که شنوائی دارند ولی گوش نمی دهند .



بهترین خیرها که نوجوانان با یستی باید بگیرند کارهایی است که به هنگام بزرگسالی محتاج آنها خواهند بود

وخواهر نادریان دبیر آموزشگاه شماره ۴ ناشنوایان می گویند :

ساعت ۸ صبح بود، زنگ مدرسه بصدا درآمد . شاگردان درصوفی مرتب و شکل گرفته عازم کلاس شدند پس از لحظه ای خانم ناظم باجمله همیشگی " تشنگان علم منتظرند " خانمها را فراخواندند تا عازم کلاس شوند . کیف دستی ام را برداشته وازپله ها بالا رفتم . باخود می اندیشیدم . . . . این زنگ-زنگ انشاء است . به درب کلاس رسیدم ، بچه ها با گفتن سلام خسته نباشید ، از من استقبال نمودند . پس از سلام واحوالپرسی از تک تک بچه ها پرسیدم ، خوب بچه ها موضوع انشاء امروز ما این جمله نامام بود :

ای کاش می توانستم . . . . حال هرکسی را واطلب خواندن انشایش است بیاید و بخواند بچه ها یکی یکی انشاء خود را با بیان جملات خود برایم قرائت نمودند . زیباترین و ماثثرکننده ترین جملات را در انشاء شاگردانم یافتیم . جملاتی که هرگز باکدست چندین سال از ذهنم پاک نگردیده است .



در اندرون من خسته دل ، ندانم چیست  
 که من خموشم او در فغان و در غوغاست

دکتر محمد رضا خسروی

# آشفته‌ها روان‌رو استرس

فشارها اشاره خواهیم نمود، باشد که با آگاهی‌های لازم جهت پیش‌گیری از این عوارض در رسیدن به بهداشت روانی و سلامت روان‌وتن در افراد جامعه کامی برداشته‌باشیم .

آشفته‌گی روانی چیست و چگونه آغاز می‌شود؟  
 آشفته‌گی اعصاب حالتی است که شخص در آن حال نمی‌تواند وظایف عادی روزانه و کارهای سنگین خود را بخوبی و به نحو مطلوب انجام دهد و کنترل اعصاب خود را در برخورد با وحتى مسائل کوچک و جاری اردست بی‌دهد. تعدادی از افراد بیهوده به آشفته‌گی عصبی گرفتار می‌شوند و تصور می‌شود بدون مقدمه‌انداخته و افسردگی ناکهانی یا طولانی به‌سراغ آنها می‌-

نگاهی به خلاصه مطالب گذشته :

در بخش‌های اول و دوم این سلسله مقالات خواندیم که هر فرد باید مقداری از استرس آگاهی داشته ، بتواند جسم و روان خود را در برابر هجوم آن که از پدیده‌های قرن حاضر است حفظ نماید. درباره عوارض جسمی از جمله حمله‌های قلبی ، فشارخون ، رخم‌های گوارشی ، سردردهای ناشی از فشار عصبی و بی‌اشتهائی و بی‌خوابی مطالبی را به حضور خوانندگان عزیز تقدیم نمودیم اینک در ادامه به آشفته‌گی‌ها و عوارض روانی ناشی از اینگونه

آنها کم و بیش دیده می شود علاوه بر این افزایش حساسیت بیش از اندازه، که این افراد در اثر کوچکترین موضوع آشفتنه و عصبانی می شوند و در برابر نامالایمات سخت شکننده و نامقاوم هستند (اذا مسد الشر جروعا)

در مورد تپش قلب اضافه می کنیم که تعداد زیادی از افراد سالم روانی بعلل دیگری مانند کم خونی، خستگی، فشار زیاد کار روزانه دچار تپش قلب شوند و این نوع واکنش قلب به خصوص اگر هنگام شب به سراغ شخص بیاید و کسی هم در دسترس نباشد برای فرد موجب نگرانی زیاد خواهد شد و معمولا "شخص در بستر دراز کشیده و بیم آنرا دارد که مبادا حرکت برایش مضر وریاں آور باشد.

بالاخره این حمله متوقف شده و همه چیز به حال عادی باز می گردد ولی ترس ناشی از آن و مخصوصا "ترس از تکرار آن ممکن است روزها و هفتهها فکر و ذهن فرد را مشغول سازد و او را تحت فشار روحی و اضطراب نگاه دارد و در این موارد مالش معده و عرق کردن دستها و بی اشتیائی اضافه شده و ورن شخص کاسته می شود و بعلت ترس از تکرار آن معمولا "از نتهائی هم می ترسد بطوریکه این افکار زمینه دائمی در فکر آنان ایجاد می کند و یک نوع وحشت هم بصورت استرس دومی چهره خود را نشان می دهد که باعث پرورتنجهای عصبی و حرکات غیرارادی در صورت و کردن و دستها و برش عضلات می گردد. در این موارد شخص سعی می کند خود را به دیگران طبیعی نشان دهد که این خود نیز یک فشار روانی است و این خواسته ناموفق مانده و اتفاقا "این تشنجات در همین مواقع که فرد در جمع قرار دارد بیش لطفا" ورق بزنید

آید و معمولا "این حالت پس از استرس و موقعیتی است که بیم و هراسی واقعی یا غیر واقعی در آنان پیش آمده است و آثار افسردگی در کلام و نگاه و رفتار آنها هویداست بطوریکه در اطرافیان نیز آثاری باقی می گذارد که افسرده دل افسرده کند انجمنی را"

این آشفتگی عصبی ممکن است بطور واضح پس از یک فشار عصبی شدید ناشی از حادثهای مانند تصادف رانندگی، آتش سوزی، خونریزی شدید، عمل جراحی یا یک بیماری کم خونی شدید و حتی در بعضی رژیم های غذایی سخت بوجود می آید.

گاهی هم آشفتگی روانی ممکن است در نتیجه عوامل خرد کننده ناشی از مسائل روحی مانند ترس شدید از فاش شدن یک راز و سرو یا بصورت فشار طولانی که از ترس سهیم طولانی تمام وجود شخص را پر می کند که مربوط به سک اضطراب باطنی و ترس وجدانی می باشد که شخص کج و سیهوت در میان مردم رندگی می کند در عین اینکه تنهاست و در افکار خود غوطه ور می باشد.

در افراد دسته اول علائمی مانند افسردگی بی خوابی، خستگی، مالش معده، سوءهاضمه تند شدن ضربان قلب، احساس صداهای قلب، تپش قلب، احساس توقف گاه بیکاه ضربان قلب، عرق کردن دستها، سوزن سوزن شدن دستها و پاها، لرزش و رعشه اندامها، تنگی نفس، ناتوانی در کسستن نفس عمیق، احساس فشار در قفسه سینه احساس سرد سردی پوست بصورت راه رفتن مورچه ریزر پوست و همانطوری که فلا " اشاره شده است درد در اطراف سر، احساس کره در کلو، سرگیجه و تهوع و استفراغ و اسهال و تکرار ادرار نیز در

عصبی اعتماد به نفس خود را نیز از دست داده‌اند و در ارتباط با دیگران و معاشرت با آنها دچار اشکال می‌شوند بطوریکه در بعضی موارد از آنها می‌شنویم که می‌گویند: "آنها در یک دنیا و من در دنیای دیگر" این واقعیتی است که از زبان آنها جاری شده است و می‌خواهند بگویند که ما در ارتباط با دیگران دچار

می‌آید. از جانب دیگر معمولاً افراد عادی بطور مداوم و پیوسته روی یک چیر فکر نمی‌کنند و معر آن‌ها بدون آنکه فشاری را تحمل کند کار معمولی خود را انجام می‌دهد. در صورتیکه اینگونه افراد بعلت فرورفتن در فکر و فشار زیاده از حد مانع استراحت مغز خود می‌شوند.



دشواری و اشکال هستیم و چنین افسردگی مضطربانه در هر گوشه مغز خود راهی برای نجات جستجو می‌کنند تا از این رندان رهاشی یابند ولی درها را یکی پس از دیگری بسته می‌بینند. سردردهای شدید مثل یک تسمه آهنی سرش را فشار می‌دهند، حالت تبوع و استفراغ تنگی نفس هم او را رنج می‌دهد. با توجه باینکه پیش آمده‌های زندگی هیچکدام بیش بینی شده

خستگی زیاد ناشی از هیجانات و فرسودگی عصبی گاهی دنیا را در چشمان شخص سیاه می‌گرداند بطوریکه مشکل می‌تواند بفهمد که دنیا عوض نشده و دنیا همان دنیا است و سیاهی و تیرگی که او احساس می‌نماید مربوط به عینک بدبینی است که وی بدچشمان خود نهاده و با آن اطراف را می‌نگرد. تعداد زیادی از افراد مستلاً به فشارهای

بیاید و تعادل طبیعی روانی شخص بدست آید .

برای روش شدن مطالب فوق به مالش معده که کم و بیش در اینگونه افراد دیده می شود اشاره می کنیم. اولاً " شخص نباید نسبت به وجود آن حساسیت نشان دهد یعنی بیاید بخوبی بداند که این مالش معده مربوط به فشار روانی و عصبی است که ناشی از حرفه و شغل و بر خورد ها و عوامل اقتصادی و . . . است و بداند که مالش معده نیست که او را رنج می دهد بلکه عامل اصلی خارج از بدن یا لااقل خارج از معده است که معده را رنج می دهد .

و همین قبول بیماری و تجربه و تحلیل علت آن حالت اضطراب و نگرانی را از مالش معده کاهش داده و همین آرامشی نسبی که پیدا شود آرامش عصبی کلی را نیز فراهم خواهد نمود و همینطور دانستن علت و ریشه عوارض مانند سردردها، بی خوابی ها، عرق کردن دستها علائم بسیار مفید است بطوریکه می توانند سردرد خود را با فشار روی پوست سر و یا کدازدن پارچه گرم و مشابه آن ساکت نموده و ببینند که با همین تدابیر ساده قابل درمان است و بیپوده نگران سردردهای ناشی از بیماریهای خطرناک نخواهند شد .

بعضی از مؤلفین در مورد پذیرش فشار روحی این نکته را اضافه می کنند که اقدام به پذیرش فشار روحی موجب بد نوع فشار روحی می شود. مثلاً " شخص تمام روز سعی می کند که بخود بقبولاند که فشار روحی را پذیرفته است باید گفت در حقیقت بهیچوجه چنین منظوری هدف نیست بلکه رها شدن شخص از آشفتگی روانی و رها کردن خود از فشار روحی و اشتغال لطفاً " ورق بزنید

نبوده و یکسان هم نیستند در حیوحه ایس جریانات هر لحظه سکن است استرس جدیدی به مسائل گذشته اضافه شود و بسیاری از مواقع حوادث غیر منتظره ای هم بر این مجموعه اضافه می شود که موضوع را پیچیده و رنج آورتر می نماید . گاهی هم تحت تأثیر تبلیغ روزنامه ها و یا افکار خود به کتابهای روانشناسی و پزشکی و روانپزشکی و مطالعه آنها روی آورده شاید راه نجات خود را در آنها بیابد و گاهی هم بدام بعضی از اعتیادات و مواد مخدر می افتد .

رابطه بین فشار کار فیزیکی و بدنی را بعضی با فشار روانی و روحی نزدیک می دانند و فشار بدنی را مولد فشار روحی دانسته اند و لسی تجربه خلاف آنرا نشان می دهد یعنی وقتی شخصی کار فیزیکی دشواری را قبول می کند همان پذیرش او را آماده انجام نموده و دیگر فرد دچار فشار عصبی نشده و یا کمتر در معرض آن قرار می گیرد .

با آنکه در مقاله حاضر هدف نشان دادن راههای پیشگیری و درمان نیست و گفتگویی مستقلی در این زمینه در آینده خواهیم داشت ولی بعزت رفع نگرانی از بعضی از خوانندگان اشاره به چند نکته اساسی زیر ضرورت دارد :

بظور کلی در تمام موارد فرد باید وجود عارضه را در خود بپذیرد تا بتواند برای رفع آن اقدام کند و همینطور باید بداند که گذشت زمان عامل بسیار مهمی برای رفع ناراحتی - هاست . باید دانست که آرامش عصبی و روانی با آرامش جسم میسر است و اسراحت جسمی و بدنی زمینه را برای آرامش روان فراهم می - نماید . در کلیه موارد باید از استرس و عوامل استرس را دور بود تا سطح فشار عصبی پائین

نفید از صفحہ قبل

بد مسائل عادی و طبیعی و روزانه مورد نظر است و کم اهمیت جلوه دادن مسئلہای کسب بصورت کابوسی وحشتناک روح و روان فرد را آزرده ساختہ است. یعنی شخص دچار روحی را بینک کنار گذاشتہ و زندگی عادی خود را دنبال کند.

کفتکو با دیگران و درد دل کردن و بسان مسائل و مشکلات و بیرون ریختن عده ہما سیر در آراستی روحی فرد مؤثر است تا آن کہ مسائل را در درون نگاہ داشتند و انباشتہ کند و دائم تا آنجا در حال جنک و تیز و احیاناً "تحرید و تحلیل باشد. توکل بد پروردگار عالم و امید بد خداوند و واگذاری امور بد او و ساسی و اعتماد در گاہ او در بنام نوارد و بویزد در جبین شرایخ و حالائی آراستی ملکوتی بد انسان بی بخشید و برسد این شعر:

بد چہاں حرم آرام کد چہاں حرم ارواست

عاشق برہند عالم کہ ہمہ عالم از اوست  
برای آنکہ بر تعادل روانی و آسنگی روانی  
سخن بود بخش باایی این بوسید را بسد  
تعریف ہائی از انسان سعادل کہ در مکاسبت  
رواستناسی عنوان شدہ اختصاص بی دہیم .  
ناولف معتقد است کہ رفتار عادی رفتاری  
است سعادل کہ شخص بی تواند بخوبی در برابر  
استرس ہا بناوبت نماید . بعضی دیگر از  
دانشندان سلامت روانی را با مقابست برداشت  
بد استرس ہائی سنجند کہ بد بکار گیری  
اصطلاحائی مانند تحمل اضطراب و جسمسمل  
مخروبت از جانب آنجا برمی جویم .

بعضی ہم معتقدند کہ فشار روانی ، اضطراب  
مخروبت ، ناخرسندی ہم در افراد طبیعی و ہم  
در افراد بیمار وجود دارد و تفاوت بین سلامت

و بیماری بعلت واکنش نیست بلکہ شدت آن  
واکنش بی باشد کہ در حالت بیماری موجب از  
بیر بردن احساس تناسبت شخصیت بی کردد .  
سارمان بیداشت چہائی بیر نندرسنسی را  
عبارت از وجود وضع مطلوب و خوب جسمی و  
روحی و اجتماعی یک فرد بی داد .

سکب آذر در روانشناسی این معرستف را  
برای سلامت عنوان نمودہ است کہ فرد سالم روش  
زندگی خود را با واقع بینی کامل طرح بی نماید .  
تا بی بکام بیادہ شدن سجر بد برور احساس  
حقارت غیر قابل حیران نکردد .

بویک روانشناس دیگر افراد انسانی را بد  
دودست بروں کرا و درون کرا تقسیم بی نماید .  
ہنگامی کہ بوجہ بد اشیاء و امور خارجی چسان  
شدید باشد کہ افعال ارادی و سایر اعمال  
انسانی انسان سجدہ ارزیابی دہمی نباشد  
بلکہ سلول مساسبات امور و عوامل خارجی  
باشد این وضع بروں کزائی خواندہ بی بسود  
در صورتیکہ برعکس شخص درون کرا تحت تاثیر  
و بتجدد عوامل دہمی خود بی باشد .

سک نیست کہ این فرد ہم شرابا! و او صناع  
احوال خارجی را بی بسند ولی در او عوامل و  
عناصر دہمی برتری و بریت دارند و حاکم بر  
احوال و رفتار او ہستند .

درون کزائی و بروں کزائی چنانچہ کاسبل  
باشد دونتت بخلاف ہم ہستند ولی اکثریت  
افراد میان این دونتت بی باشد وعدہ کتری  
ہم ہر دو جنبہ را تا نسبتہای مختلف دارہستند .  
سڈر دانستد روانشناس دیگر ہم شخصی  
ذہنی را ثردی بی داد کہ با خود و محیطس  
و نسائی کہ در اطراف اوست و بی کسا او  
ہستند و ہنجہس با اسہ داد تا از خویش مطابقت  
کردہ است .

افزاده کنیم فردی که در تلاش و نامی آسایش روانی و تحکیم پایه‌های معنوی خویش موفق است می‌توان بر سلامت روانی او صحنه گذاشت. برای آنکه قدری بارتر و شکافته‌تر به اصطلاحات مشروده بالا شکل بخشیم، خصوصیات روانی یک انسان معادل را در ادامه خلاصه می‌نماییم:

یکی استقلال نسبی و وحدت شخصیت است. باین معنی که بتواند جهت ارضای احتیاجات حسی و روانی از قدرتها و امکانات خودش بددگیرد و کمتر به دیگران اتکا داشته‌اگر عصبانی شود بعداً در او اثری باقی نگذارد و بحولات روانی او دستخوش تغییرات ریسادی نباشد. خود و خانواده و دیگران و اجتماع و طبیعت را بهمان شکل و اندازه و مشخصات صبعی و واقعی یعنی همانطور که هستند و بالاو باین شدن شریک زندگی راهمانطور که هست ند کمتر ونه زیادتر ببینند و بیدیرد و بسد آراسی از آنها رد شود.

مسئولیت را بخوبی بیدیرد و بیروزی و شکست را در قبول مسئولیت ها بدون انحراف با استدلال و منطق درونی بیدیرد. به توانی طبعی و توانی مافوق‌الطبیعه و الهی و معنوی و اخلاق یای بند باشد و احترام بگذارد.

یک آدم عادی باید بتواند با افراد دیگر

جه نزدیک و جه دور رابطه سازنده و مثبت

ایجاد کند و همجنس بتواند این رابطه و دوستی را ادامه دهد. با بررکرها و بالادستیهای

خود و با هم سن ها و هم دیندها، و سر با

کوچکترها و بربرستان خود رابطه مناسب بر

اساس همکاری داسه باشد و در آنها تولید

اضمان و احترام کند. بد موع اردواج کرده و

همسر انتخاب کند و بد موع سزا سده و بسا

اجتماعی باشد و بد موع کار کند و بد موع

می نماید.

ما ریدد بر آنیم که آرام نگیریم

موجم که آراسش ما در عدم ماست

سفرک اسلامی علامه اقبال لاهوری هم میگوید



آقای خانمی - یزد

# روانشناس پایخ میدهد

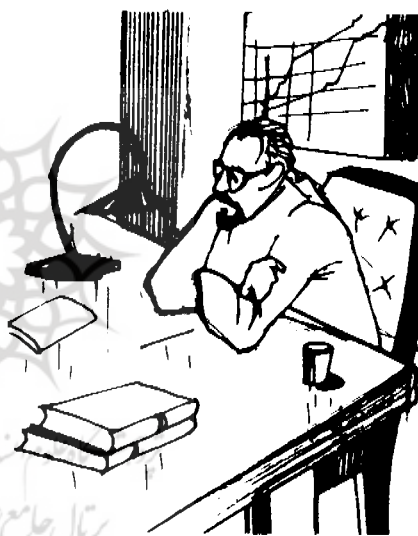
مشکل اساسی فرزند شما مشکل حسادت است. او گمان دارد که شما فرزند دیگران را بیشتر از او دوست دارید و ضروری است از طریق زبان و عمل به او تفهیم کنید که او را هم چون کودک دیگر دوست می‌دارید و وجودش را مایه کرمی خانواده می‌دانید. در مورد نظم نخست ضروری است جای معینی برای لباس و دفتر او تعیین کنید و آنگاه از او بخواهید نظم را رعایت کند. این خواستاری باید با بردباری و متانت و به زبان دوستانه باشد تا او موضع خلاف نگیرد.

آقای خ - دانشکده پزشکی یزد

در مورد دختر ۱۱ ساله‌تان لازم بود از قبل مراقبت‌های تربیتی را در مورد عادت دادن به کار خانواده رعایت می‌کردید. الا آن هم دیر نشده. گاهی کاری کوچک مثل نیمرو کردن خم مرغ، درست کردن چای، پهن کسردن سفره و... را به او واگذار کنید و در صورت انجام او را تشویق نمایید و آفرین بگوئید و بر این اساس غرور او را زنده سازید و ملاحظاتی عاطفی فیما بین پدید آورید. در عین حال سطح توقع بسیار نباشد.

خواهرسیترا - تهران

بهننگاری که کودکی آنهم در سطح راهنمایی در راه فساد کام نهاده باشد و معاشران اوزمینه ساز فساد او باشند نخست باید او را نسبت به



آقای م - سخانی - گلپایگان

رسیدگی بد دانش آموزان در کلاس جنس بایدای از نظر عاطفی کاری دشوار است، بویژه در رابطه با تفاوت سنی آنان. رسیدگی به آنان دارای صورت فردی است و این امر نیازمند به وقت و فرصی بسیار است، ولی آنچه را که نامش قابل رسیدگی نباشد به بخشی از آن باید رسید و اقدام کرد.

کنیم ، او را در جمع خود وارد کنیم ، در میان مهمانان او را به حرف زدن ، نعر خواندن خواندن آیات قرآن و احادیثی را که حفظ کرده و داریم . هم چنین ضروری است برای او ہماری هائی در خانه یا بیرون پیدا کنیم و تشویق کنیم با آنها بازی کند و در ضمن بازی از حمایت ، برخوردار باشد .

آقای ... معلم مدارس تبریز (بقول خودتان)

منافه سفاند این چنین است که میزان هوش پدر و مادر در کودک مؤثر است و فرزندان تقریباً " معدلی از هوش والدین خود را دارا هستند و این امر درباره حدود ۸۰ درصد افراد جامعه صادق است. بهمین نظر در انتخاب همسر به ما توصیه کرده اند که وضع هوشی و عقلی او را در نظر گیریم . رسول خدا (ص) فرمود از ازدواج با احمق بپرهیزید ... امام رضا (ع) فرمود با فردی که کم حرد است عروسی می توان کرد ولی نه به قصد فرزند دار شدن و ...

آقای حسینی - باخبران

بر خلاف آنچه که در اذهان مردم شایع است در اسلام به ازدواج فاسیلی امر نشده است اگر چه تحریمی هم در این زمینه نیست ، اسلام بعنوان بوضه ای دستور داده است با افراد بیگانه و غیر خویشاوند ازدواج کنید ( نرو حسوا و اغریبوا ) و حتی در بوضه ای فرسود ، با خویشاوندان نزدیک ازدواج نکنید زیرا سکن است فرزند معیوب و ناقص زاده شود ( لایسکحو الذریه الغریبه فان الولد نخلی صاوبا ) و این  
 ◀ لطفاً " ورق بزیند

جریان موجود هشیار کرد و با اخطارها ، نذکرها و نصایح او را به راه آورد. نانیاً" رابطه معاشران او را از او برید ، اگر چه بیهی تغییر مدرسه باشد و نالنا" اولیای او را در جریان قرارداد . اگر وحشت از آن دارید که پدر سخنگیرش از شنیدن واقعه صدمه ای به کودک وارد آورد مادرش را دعوت کنید و مسائل را با او در میان گذارید و اگر از این بابت نگرانی دارید ، یکی از بسکان را در جریان قرار دهید .

آقای ... ع - الف اهوار

ریشه بسیاری از معاسد و اجحافات کمبود محبت و نارسائی عاطفی است . کودکان و نوجوانانیکه از محبت پدر و مادر خود ارضا نشده اند با احتمال نوبی در حال یا آینده ای نند چندان دور از فساد سرزمی آورید و این امر نا حدی است که کمبود محبت را از ریشه های آلودگی غریزی دانسته اند. هم چنین وضع نایسامان خانواده در فساد کودکان مؤثر است بر اساس یک تحقیق حدود بیش از ۹۰ درصد مجرمان از کسانی هستند که در سنین خردسالی در وضع خانوادگی شان نایسامانی وجود داشته است .

آقای ... م - حسینی - بهران

برای اجتماعی شدن کودکان بهترین سهوه مشارکت دادن او در امور اجتماعی و شرکت دادن آنها در اجتماعات و حیات گروهی است . اگر حواستار آیم فرزند ما اجتماعی و با دیگران در رابطه باشد باید موجبات آن را از هم اکنون فراهم کنیم . باید حرف بریم ، با او بسازی

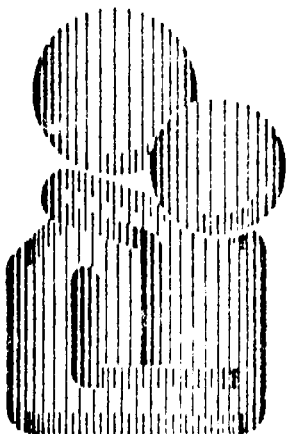


بقیه از صفحه قبل

غرور او با ذکر این نکته که وجودش مایه افتخار و گرمی خانواده است، اعطای مسئولیت و تشویق او در صورت توفیق، دادن آزادی و استقلال بشرط توان مصرف مشروع آن و...

آقای ایرج موسوی - مشهد

در مورد استفاده فرزندان از برنامه تلویزیون و رادیو نخست معروض می داریم که این امر باید به صورت مشروط و مقید باشد. همه برنامه‌ها برای همه انسانها مناسب نیستند. حتی پاره‌ای از برنامه‌های وسایل ارتباط جمعی را کودکان و نوجوانان نباید ببینند مثلاً برنامه‌هایی که در آن مساءله خشونت مطرح است زدن و کشتن و خون ریختن در آن به نمایش گذارده می شود. در چنان صورت برای کودکان صدمه عاطفی در پی است. هم چنین برنامه نمایش تلویزیون باید محدود باشد و کودک شدیداً وابسته به آن نگردد زیرا علاوه بر عقب ماندگی درسی زمینه برای پیدایش حسالات و روحیات منفعل در کودک فراهم می شود. با ایجاد سرگرمی های متنوع و سازنده باید از میزان وقت گذاری برای نمایش تلویزیون کاسته شود.



مساءله‌ای است که طب روزهم به آن اشاره دارد. ولی این نکته را هم بدانیم که اگر زنها سالم باشند در ازدواج خویشاوندی هیچ اثری و ضایعه‌ای برای نسل پدید نمی آید. البته شناخت زن سالم از معیوب کاری دشوار است و بهتر است همان توصیه اسلام را رعایت کنیم.

آقای محمود عنایتی - اصفهان

اینکه دختر کوچک شما همه گاه در حین خروج از خانه بدنیال شما راه می افتد و گریه می کند حاکی از شدت وابستگی او به شماست. این وابستگی بدنیت، ولی نه برای شما که هر روز ناگزیر به بیرون رفتن و کار کردن هستید. تدریجاً ارشدت این وابستگی باید کم شود بویژه از آن بابت که آینده چنین وضعی برای او نامناسب است. برای این کار کانون خانواده را گرم ترکید، او را بنحوی متوجه مادر کنید. و هم از طریق بیان شرایط خود، وضع کار و ضرورت آن به زبان کودکانه به او تفهیم کنید که رفتن شما به سرکار جبری و همیشگی است.

آقای ... م - د - تهران

اساس رفتار در سنین بلوغ مبتنی است بر رفاقت و انس، تفاهم و صمیمیت، پروبال دادن احترام و شخصیت فائل شدن برای نوجوان دادن آگاهی های لازم در رابطه با رشد جسم و روان، اخلاق و مذهب، دادن اعتماد به نفس و رمیید ساری برای جرات فرد، حمایت و محبت، مشاوره با او و مشاور فرار دادن او تدکر پنهانی در حین لغزش و خطا، ارضای

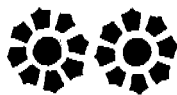


کمال یابد مشکل گشای این قضیه است در عین حال نظر معلمان و مشاوران روانشناسی و تعلیم و تربیت برای والدین بسیار معتنم می باشد. مشاوره و ارتباط مستمر و صمیمانه با مدرسه - تحصیل فرزندان مان اهمیت و سود معنوی فراوانی دارد. گناه عقب ماندگی و احساس حقارت دانش آموزی که چندین ماه بعلت نقل سامعه حرفهای معلم را خوب نمی شنیده، آیا دروهله اول بگردن والدین نیست؟

کارنامه، فقط متعلق به دانش آموز نیست

بلی، وقتی که با حالت انتظار و شاید اضطراب، کارنامه فرزند خود را از دست او می گیریم یا برای دریافت آن بمدرسه مراجعه می کنیم، باید بیاد داشته باشیم و بپذیریم که در این کارنامه پدر و مادر هم شریکند - مدرسه نیز جای خود دارد - درزیبا و درخشان بودن کارنامه و درغم انگیز یا وحشتناک بودن آن. آنچه طی صحبتهای قبلی گفتیم مؤید این قضیه است و لذا از توضیح بیشتر خودداری می - کنیم و آرزوی همه پدران و مادران به درگاه خداوند مهربان دعا می کنیم و آرزو مندیم که

همراه فرزندان دلبنده خود، کارنامه زیبا و درخشان بگیریم.



روزانه، خود را با آگاهی کامل در خدمت فرزندان  
قرار دهید و برای این موضوع برنامه طرح کنید.



نقش‌امور پرورشی در نظام آموزش—  
 و پرورش جوان می‌شویم. وی می—  
 گوید:



لفظ تربیت به این معنی و  
 مفهوم است که فرزندان ما را  
 برای یک زندگی بهتر و سالم تر  
 تربیت کنیم. اهمیت پرورش نا  
 حدى است که حتى بسیاری از  
 کارشناسان و صاحبان نظران امور  
 تربیتی، آن را مقدم بر امر  
 آموزش می دانند و بر این باورند  
 مادامیکه دانش آموز از نظر  
 جسمی و روانی آمادگی لازم را  
 نیابد، آموزش صحیح نیز  
 نخواهد دید. به بیان دیگر اگر  
 تناسبی قابل قبول بین فعالیت—  
 های آموزشی و پرورشی برقرار  
 نشود، کار آموزش و پرورش سست  
 خواهد شد. در عین حال، کار  
 آموزش و پرورش تفکیک ناپذیر  
 است. در تمام لحظاتی که  
 دانش آموز، در اختیار مربی قرار  
 دارد، آموزش بایستی همراه با  
 • لطفاً "زوی برید

بود. کارشناسان امور پرورشی و  
 تربیتی معتقدند، جامعه در شرایط  
 کنونی از امکانات بالقوه خوبی  
 برای پاسخگویی به نیاز ۱۲ میلیون  
 دانش آموز برخوردار است. نکته  
 اساسی به اعتقاد همین کارشناسان  
 در این است که با امکانات موجود  
 در اختیار وزارت آموزش و پرورش  
 نیست و یا اگر بخشی از این  
 امکانات در اختیار است، بهره—  
 برداری از آن، برنامه ریزی شده و  
 اصولی نیست.

تعیین "دهه کمک به توسعه  
 فضاهای پرورشی واردویی" (۲۹  
 فروردین تا ۷ اردیبهشت ماه سال  
 جاری) به عنوان یک حرکت  
 تبلیغی در این زمینه، این امکان  
 را به وجود آورد که جامعه متوجه  
 اهمیت و موقعیت فضاهای پرورشی  
 واردویی دانش آموزان بشود تا  
 شاید با توجه به حساسیت موضوع  
 حرکتی گروهی در جهت پاسخگویی  
 به نیاز موجود پدید آید.

### آموزش بدون پرورش ممکن نیست

در زمینه امور پرورشی واردویی  
 با دکتر سیدضیاء الدین صدری قائم  
 مقام وزیر آموزش و پرورش در  
 انجمن اولیاء و مربیان به گفتگو  
 می نشینیم و نظرات وی را پیرامون

شرایطی بحث از پرورش نابدهمان  
 حد می‌تواند بیهوده باشد که  
 استفاده بهنگام و مداوم دانش—  
 آموزان مثلاً رشته نسیمی از لابراتوار  
 و آزمایشگاه مدرسه! این همه در  
 زمانی است که کارشناسان امور  
 تربیتی، مسئولین آموزش و پرورش  
 و مربیان خبره و کارآموزده جملگی  
 بر این باورند که آموزش از پرورش  
 و پرورش از آموزش انفکاک پذیر  
 نیست. آنها می‌گویند:

"آموزش" و "پرورش"، بازوان  
 نظام فرهنگی است و در نتیجه  
 بایستی از رشد و قابلیت یکسانی  
 برخوردار باشد. این ممکن  
 نخواهد بود اگر از آموزش مطلق  
 انتظار دستیابی به هدف ها و  
 آرمان‌های آموزشی تربیتی  
 داشته باشیم. فراواند کسانی که  
 معتقدند حتی در بسیاری موارد  
 پرورش بر آموزش مقدم است. به  
 بیان دیگر اگر دانش آموز از روحیه  
 خواسن، از سلامت جسم و از ساد  
 وزنده دلی کافی برخوردار نباشد  
 در کار آموزش نیز قادر به برداسن  
 کام‌های بلند و اسوار نخواهد  
 بود.

برآیند چنین شرایطی، افت  
 تحصیلی، تکرار پایه و هرز رفتن  
 بهترین روزها و سال‌های دانش—  
 آموز و مربی و در نهایت، وارد آمدن  
 خسارت جبران ناپذیر به نظام  
 آموزشی و نظام اجتماعی خواهد



پرورش مورد توجه قرار گیرد .

به این ترتیب برای یک حرکت یکپارچه فرهنگی نمی توان جایگاه ویژه‌ای برای آموزش و موقعیت جداگانه‌ای برای پرورش در نظر گرفت . برای نمونه، تبسم آموزگار و احوالپرسی و خوشرویی وی با دانش آموزان ، پیش از شروع درس می تواند یک حرکت تربیتی مناسب باشد . روشن است که در این شرایط، آموزش از ناهمسر

عمیق تر و فراوان‌تری برخوردار خواهد شد . نوع سخن گفتن آموزگار، حرکت وی در کلاس درس لباس پوشیدن او و همه مشخصه‌های فردی و اجتماعی مربی بر ذهن دانش آموز اثری دارد که می تواند مثبت باشد . به این ترتیب من معتمد نباید هیچگاه آموزش را از پرورش جدا دانست . مسایل تربیتی همواره و در همه جایایی مورد توجه قرار داشته باشد . اگر کار آموزش در ساعاتی از روز به مدرسه و محیط مدرسه اختصاص دارد ، کار تربیت یک حرکت پیوسته و مداوم است . نه تنها کودکان و نوجوانان ، بلکه حتی بزرگسالان نیز در طول تمام لحظات زندگی خود رویاروی مسایل تربیتی قرار دارند و در این زمینه ناهمسر می گذارند و متاثر می شوند .

بهنراست گفته شود که کار تربیت ، تعطیل بردار نیست . در خانه ، در مدرسه ، در جامعه ، در حین درس خواندن و در حین بازی کردن ، دانش آموز پیوسته با مسایل تربیتی درگیر است . دگرصدری اضافه می کند :

اساساً " در سنین مشخصی انسان بیشتر در معرض دگرگونی و تغییر پذیری است . این سنین معمولاً محدود به دوران کودکی و نوجوانی می شود . ۶ سال اول زندگی هر کودکی تقریباً " اختصاص به خانواده‌اش دارد . پس از آن - تا سن ۱۲ سالگی مرحله گذار از دوران کودکی است و تا سن ۱۸ سالگی ، کودک دنیوی تبدیل به یک حیوان می شود . در این فاصله ، نوجوان بخشی از زندگی اش را در مدرسه گذرانده است .

در چنین شرایطی است که هرگز نمی توانیم بگوئیم آیا وظیفه پرداختن به امور تربیتی منحصر به مدرسه است و یا به والدین اختصاص دارد . بد ویژه آنکه در طول سال‌های تحصیل ، دانش آموز ضمن درگیر بودن با مسایل گوناگون در زندگی خصوصی با مسایلی نیز در مدرسه مواجه است . برای دستیابی به تربیت مطلوب ، الزاماً " بایستی این دو کانون - خانه و مدرسه - بایکدیگر هماهنگی در رفتار و اعمال داشته باشند . انجمن اولیا و مربیان ارگانی است که این هماهنگی را ایجاد می کند و دوام می بخشد . بنابراین بسیار به جا خواهد بود که همه مردم از اهداف انجمن اولیا و مربیان آگاهی داشته باشند و انجمن را تنها به عنوان محلی که از اولیا دانش

معمولا" در فصل تابستان و در عین حال طولانی است، بایستی برنامه ریزی کرد. راه آمادگی جسمانی و روانی و برداختن به ورزش، تحرکات سالم و گشت ها و سفرهای علمی

در بسیاری از کشورها، در طول تابستان، کودک و نوجوان در سطح شهروندگراگه‌های عمومی کم‌تر دیده می‌شود. آنها برای فرزندان و نوباوگان خود در ایام تعطیل برنامه دارند. به عبارتی، کودکان را به خود رها نمی‌سازند. بدیهی است که کودک و نوجوان برای خوب درس خواندن و خوب آموزش دیدن، پیش از هر چیز نیاز به سادایی و طراوت دارد و این نیز مهیا نخواهد شد مگر از

راه آمادگی جسمانی و روانی و برداختن به ورزش، تحرکات سالم و گشت ها و سفرهای علمی و تفریحی و از همه مهمتر، برگزاری اردوهای کوتاه مدت و بلند مدت. همراهی والدین دانش‌آموزان در پاره‌هایی گردش های گروهی حضور آنها در بعضی روزهای تعطیل در مدارس و شرکت شان در برنامه‌های تفریحی پیش بینی شده برای فرزندان شان، می‌تواند بسیار مفید و موثر باشد. حتی به لحاظ مادی، برخی والدین گه‌گاه امکانات مناسبی مانند باغ، زمین \* لطفا" زور برید

آموزان پول دریافت می‌کنند تلقی نکنند، البته طبیعی است که در مواردی، نیاز مادی نیز در مدارس مطرح است و والدین علاقمند با اشتیاق کامل در این زمینه همراهی و مساعدت می‌کنند. اما واقعا" هدف و وظیفه انجمن اولیا و مربیان صرفا" پرداختن به این گونه امور، نیست.

### لزوم توجه به اوقات فراغت دانش آموزان

دکتر صدوری در ادامه سخنان خود می‌گوید:

به اعتقاد من فضای خاصی را در محیط های آموزشی به مسائل تربیتی اختصاص دادن، کافی نیست. انسان در هر لحظه و در هر مکان رویاروی با مسایل تربیتی است و می‌تواند و باید از امکانات تربیتی برخوردار باشد.

در این میان از اهمیت پرداختن به اوقات فراغت دانش آموز نباید غافل بود. نباید فراموش کرد که انسان نیاز به تفریحات سالم و گذران ساعات بیکاری - آنگونه که از خوشی سادگامی و سازندگی برخوردار باشد دارد. بنابراین با سستی بیسر به فکر چگونگی استفاده بهتر ایام تعطیل دانش آموزان با سیم. برای این تعطیلات که





زندگی فردای خود را نمی‌یابند. به‌ویژه دخترها که از آگاهی و نشاط کافی برخوردار نیستند. بسیاری از جوان‌ها و نوجوان‌های ما افسرده و غمگین هستند و سادابی لازم را ندارند. سن جوانی — جست‌وخیز، تحرک و شور و نشاط را اقتضاء می‌کند. صالح‌ترین انسان‌ها اگر به‌رکود و بیکاری مبتلا شوند، رو به فساد می‌گذارند. جوان، موجود مستقلی نیست. او نوجوان دیرروز، کودک پیرروز و شیرخواره پس‌پیرروز است. او اگر در این دوره انتقالی به خوبی هدایت شود، بدون تردید در سنین بعدی دچار مشکل نخواهد شد.

برای دانش‌آموزان در سنین مختلف باید فضاهای پرورشی میدان‌های ورزشی و اردوگاه‌های مناسب تدارک دید. معلم در عین حال می‌تواند نقش تربیتی — موثری به‌لحاظ روانی و جسمانی — برای دانش‌آموزان داشته‌باشد. در این زمینه از هرگونه روش مقبول که در هر نقطه‌ی از جهان تجربه شده است باید سود برد.



و متخصص، خود می‌تواند عامل ایجاد زمینه‌های تفریحی و تربیتی باشد. در چنین شرایطی دانش‌آموز با رغبت در کلاس حاضر می‌شود. درس را به‌خوبی فرامی‌گیرد و در برخورد با امور شخصی و اجتماعی با زنجی می‌ماند.

وی با اشاره به کمبود فضای پرورشی، یادآور می‌شود: فضای مدارس مانگ و محدود است. بسیاری از مدارس، به دلیل نبود جای کافی به‌صورت ۳ نوبتی اداره می‌شود. در طول تعطیلات تابستانی مدارس بزرگ می‌تواند در اختیار دانش‌آموزان دیگر نیز قرار بگیرد. در مجموع جامعه باید نسبت به تعلیم و تربیت فرزندان خود، سوز دل و احساس مسئولیت داشته‌باشد. بایستی تعلیم و تربیت را از چارچوب خشک و بی‌روح خود بیرون کشید و مفهومی واقعی به آن بخشید. مناسبانه در شرایط کنونی بچه‌ها آنگونه که باید و شاید آمادگی لازم برای

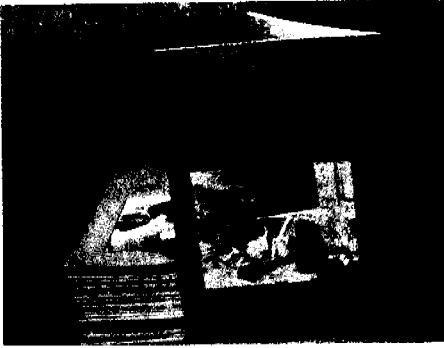
وفضای سبز برخوردارند، می‌توانند به‌برنامه‌های پرورشی و حتی آموزشی نونهالان و نوجوانان کمک کنند. مناسبانه همه‌مدارس ما از فضای باز و کافی برای اجرای برنامه‌های تفریحی و پرورشی برخوردار نیست. در شرایط کنونی دست‌کم می‌توان امکانات یک مدرسه را با چند مدرسه محروم دیگر تقسیم کرد.

### نقش خانه و مدرسه در تربیت دانش‌آموزان

دکتر صدری در ادامه می‌گوید: همانگونه که همکاری خانه و مدرسه در امر تربیت فرزندان عزیز جامعه، نهایت اهمیت و ضرورت را دارد، بخش‌های مختلف آموزش و پرورش هم باید با یکدیگر صمیمانه همکاری داشته‌باشند و هماهنگی لازم را در اجرای برنامه‌ها به وجود آورند. در این میان، نقش معلم و نوع برخورد وی با امور پرورشی و تربیتی، نقشی اساسی است. ما معتقدیم حتی در فضای سرپوشیده و محدود کلاس نیز می‌توان به امور پرورشی پرداخت. تربیت، جدای از درس و مشق نیست. ما نباید اتکاء مان را بیش از حد به وسایل خاص تفریحی بدانیم، مری و معلم علاقمند

# وفادارانِ پیوند

## سپهر



کنون نرسیده با دفتر مجله تماس بگیرند .

مزید امننان - پیوند

آقای ایرج منوچهری - بهبهان  
 خانم مریم مافی قزوین - بیرجند  
 آقای محمود شفیعی حق شناس - رشت  
 خانم طلعت اسبفی - قزوین  
 آقای حمید رضا بیطالزاده - دورود  
 خانم معصومه حبشی دریائی - میناب  
 آقای علی غلامی - قم  
 آقای حمید رحمانیان - همدان  
 آقای حسین گلشاهی - لاهیجان  
 آقای اکبر تقوی - کرمان  
 خانم محبوبه اعرابی - مشهد  
 آقای محمد مضطر زاده - برد  
 آقای حسین منتظری - تهران  
 آقای محمد رضا همدانی - تهران  
 آقای سید محمد علی برهانی - آباده  
 آقای حمید رضا عباسی - فریدون کنار  
 آقای نواب دهواری - سراوان  
 خانم آناهیتا لطف - تهران  
 آقای اکبر طابعی فرد - تهران  
 خانم نرگس نوروزی - آستانه اترفیه  
 خانم زهرا نامور - شیراز  
 آقای محمد علی شکفته راد - مشهد

کارنامه آماری سالهای قبل مجله را بررسی می کردیم . می خواسیم بدانیم چند خانواده از خوانندگان همیشگی ما هستند و بقول معروف بد ما دل بستند و دست بردار بستند . مبنای شروع این آشنائی را برینج سال استراک مداوم و پیوسته قرار دادیم و کردند هسند کسانی که از اولین شماره پیوند مشترک هسند . کند و کاوی شد و فهرسی چند ورئی از اسامی و آدرس های آنان بدست ما رسید . دبدن رجم بالای بغداد این عزیزان امیدوار کننده و لذت بخش بود . خیلی خوشحال سدیم کد خانواده های ما بایهیر بکوئیم این دو بال پرواز تعلیم و تربیت ( اولیا ) و مربیان ) جعدر صمسی ، خوب و فرهنگ دوست هسند .

برای هر خانواده نامهای تشکر آمیز همراه با پرسنامهای جهت دانستن نظرشان پیرامون مطالب مجله فرسنادیم . عده زیادی جواب را محبت فرمودند . و چون از نظر مانسی فادر نبودیم از همه آنها بگونه ای تقدیر و تسکر کنیم این انتخاب رابه چرخش کوی قرعه کسی سپردیم . کوی بیست ودو نفررا برکزید کسه هدیه ای حضورشان تقدیم دانسیم . ضمن تشکر مجدد از این پایداری و ابراز لطفیه مجله پیوند ، از این عزیزان که اسامی آنها دیلا " درج می گردد می خواهیم چنانچه هدیه سان تا



ویژگی اصیل و یکی از اهداف اساسی انقلاب اسلامی، کام نهادن و تلاش برای رسیدن بسط و عدالتی است که خداوند، نبل به آنرا به محرومان و مستضعفان وعده داده است که لازم است همه افراد در این جامعه به تناسب استعداد و ظرفیت و همسازان از آن برخوردار گردند.

از آنجا که در آغاز پایه ریزی سیستم جدید آموزش و پرورش، برنامه‌های درسی و آموزشی ما همچون سایر مظاهر فریبیده غرب، تقلید و نسخه‌برداری از روش‌های کشورهای خاص بوده و این الگو برداری بدون تحقیق علمی کافی و بدون توجه به شرایط فرهنگی، اقلیمی و اجتماعی ماصورت گرفته بود، این سیستم آموزشی همیشه دستخوش نارسائیه‌ها و مشکلات و بیعدالتی‌های زیانباری بوده است. نخستین مشکل اساسی تعدد و تنوع بی دلیل دروس در هر کلاس و انتخاب تعداد ساعات دروس و زمان آغاز و پایان سال تحصیلی است. برای نصفه می‌توان سیستم ارزشیابی و امتحان را افزود و اولین ضربه ولطمه‌ای که از این نابسامانی حاصل می‌شود، عقب ماندگی و افت تحصیلی و گاه ترک تحصیل بویژه در دانش آموزان وابسته به خانواده‌های مستضعف و ساکنان مناطق محروم و روستائی است.

در تعیین ساعات و زمان و حجم و کلیت و کیفیت دروس در هر یک از پایه‌های تحصیلی اختلافات فردی (استعداد - هوش - وضع جسمی) دانش آموزان - اختلافات فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی - تفاوت‌های اقلیمی و اجتماعی در نظر گرفته نمی‌شود.

برای جلوگیری از این زیانها و نابسامانیها لازم بود راه‌حلهائی اندیشیده شود. طرح

## کلاسهای خبرانی





تدریج اعتماد به نفس خویش را از دست داده و باورسان می‌شود که استعداد تحصیلی ندارند و به خیل مردودین یا ترک تحصیل کنندگان می‌پیوندند. اجرای این طرح بطور نسبی این نقیصه را برطرف خواهد ساخت.

با در نظر گرفتن واقعیت های آماری که در برگیرنده تعداد کل دانش آموزان از یک سو و میانگین بودجه سرانه هر دانش آموز و میزان مردودی و افت تحصیلی دانش آموزان از سوی دیگر و با یک محاسبه اجمالی روشن می‌شود که سالانه جمعا " مبلغ قریب به ۷۶/۵ میلیارد ریال صرف دانش آموزان مردودی می‌شود.

چنانچه با اجرای این طرح درصد مردودی به میزان قابل قبول و معقولی کاهش یابد و اگر

● لطفاً " ورق بزنید

کلاسهای جبرانی برپایه این اعتقاد و این اندیشه تهیه شده است که وظیفه شرعی و انسانی آموزش و پرورش بیش از هر چیز، یاری رساندن به دانش آموزان محروم و استفاده مطلوب از امکانات موجود است. دانش - آموزشی که ممکن است از اسعادهای سرشار برخوردار باشد، اما والدینشان به علت بی سوادی نمی‌توانند به آنان کمکی کنند، یا آنقدر از نظر مالی درمضیقه هستند که حتی تهیه وسایل لازم تحصیل برایشان مشکل است، چهرسد به اینکه در کلاسهای تقویمی و خصوصی ثبت نام کنند.

در صورت اجرای این طرح آمده است که برخورداری عادلانه و مساوی همه افراد از سهم آموزش و پرورش و در اختیار کداردن تسهیلات امکانات و تجهیزات آموزشی در همه سطوح جامعه از مرکز کشور تا دورترین مناطق و روستاها. یکی از اهداف اساسی نظام آسوزش و پرورش در جمهوری اسلامی است و قانون اساسی به صراحت دولت را مکلف به اجرای این امر کرده است. از سوی دیگر اختلافات اقلیمی و فردی و اجتماعی و اقتصادی در جامعه ما ایجاد می‌کند که در کمیت و کیفیت برنامه های درسی تجدید نظر به عمل آید و به انعطاف پذیری و عدم همسانی برنامه ها و کوشش های آموزشی توجهی جدی مبذول گردد.

تراکم دانش آموز در کلاس بویزد در نفاط محروم شهرها و وجود کلاسهای چند پایه ای در روستاها معلمان را از رسیدگی و توجه به دانش آموزان بظاهر ضعیف باز می‌دارد، در نتیجه دانش آموزانیکه به دلایل مختلف استعدادشان شکوفا نشده است نمی‌توانند همگام با دیگر دانش آموزان پیش بروند و به

## ● بقیه ارفصحه قبل

۳ - کمک به دانش آموزانی که در بعضی از مواد درسی ضعیف هستند و مجبورند از تکماده استفاده کنند. یا بخاطر ناتوانی در دو ماده درسی مردود می شوند.

۴ - جلوگیری نسبی از وارد آمدن ضربات روانی و نالماات روحی به دانش آموزان براساس مردودی و ایجاد اعتماد به نفس در دانش آموزانی که به دلایل مختلف : فرهنگی - اقتصادی ، اجتماعی و تواناییهای فردی در برخی از دروس ضعیف هستند .

جامعه تحت پوشش این طرح دانش آموزان دوره های تحصیلی ابتدائی ، راهنمائی تحصیلی و متوسطه هستند ، و در درجه اول در مناطقی محروم اسانها بذاجرا درمی آید . کلاسهای حبرانی هم در طول سال تحصیلی ، برای دانش آموزانی که از حد متوسط ضعیف تر هستند با افزودن ۲ تا ۴ ساعت به ساعات درس هفتگی و نیز در ایام تعطیلات تابستان برای دانش آموزان تجدیدی تشکیل می گردد . دانش آموزان

بتوانیم درصد مردودی را به نصف وضعیت فعلی تقلیل دهیم علاوه بر اینکه مبلغی بیش از ۳۸/۷ میلیارد ریال صرفه جویی خواهد شد می توانیم قریب به ۹۲۵ هزار کودک را لازم التعلیم را بدون ایجاد امکانات جدید تحت پوشش قرار دهیم .

## اهداف طرح حبرانی

- طرح تشکیل کلاسهای حبرانی براساس اهداف مشخصی تهید شده و به اجرا درآمده است که می توان بدجهار هدف اصلی آن بسه شرح ذیل اشاره کرد :

- ۱- کاهش نسبی افت تحصیلی ( کمی و کیفی ) بخصوص تقلیل درصد مردودی .
- ۲- حداکثر استفاده از امکانات موجود برای جذب تعداد بیشتری از کودکان و نوجوانان لازم التعلیم ( گروه سنی ۱۷ - ۶ سال )





در بهبود طرح از طرف دفاتر آموزش ابتدائی و راهنمایی تحصیلی و آموزش متوسطه نظری اقدام های لازم صورت خواهد گرفت .

بانوجه به تنگناها و مشکلات موجود و کمبود اعتبارهای لازم، علاوه بر تسکین کلاسهای جبرانی در طول سال تحصیلی در نخستین گامها مقرر گردید در تابستان سال جاری کلاسهای جبرانی در مناطق آموزشی استانها در پایه های پنجم ابتدائی و اول و دوم و سوم راهنمایی تحصیلی به اجرا درآید که با یاری خدا در سالهای آتی کلیه دانش آموزان دوره های تحصیلی بتوانند از ثمرات ارزشمند آن بهره گیری کنند .

دفتر معارف و اوقاف و امور آموزشی

جدیدی به فاصله ۲۰ تا ۳۰ روز پس از دریافت نتیجه امتحان و گذراندن یک تعطیلی کوتاه موظف به شرکت در کلاسهای جبرانی هستند که در حدود یک ماه در تابستان به طول می انجامد . البته زمان تشکیل کلاسها با توجه به شرایط مناطق انعطاف پذیر خواهد بود ، زیرا مناطق گرمسیری و سردسیری در اجرای این طرح نمی توانند برنامه زمانی یکسانی داشته باشند . در حال حاضر پس از تصویب شورای عالی آموزش و پرورش این طرح در بسیاری از استانها و مناطق بویژه مناطق محروم به اجرا در آمده است و ارزشیابی از نتایج اجرای یکساله آن در دست بررسی است که انشاء الله بانوجه به این ارزشیابی

کودکان را دوست بدارید و آنان را مورد مهر مانی قرار دهید

## ★ بقیه از صفحه ۳

دست اندرکاران مجله است .

است، خیلی شاق و طاقت فرسات . نگاهی بد  
جدول زیر بیانگر بسیاری از واقعینهاست که  
احتیاج به نوشتاری در این زمینه نیست .

حال که جدول را دیدید تصدیق میفرمائید  
اگر کمک و مساعدت شما مردم خوب ما نبود  
آیا قادر به ادامه خدمت بودیم؟ ولی جقدر

هزینه‌های مجله در مقایسه قیمتها بین سالهای ۶۳ تا ۶۷

موارد	سال ۶۳	سال ۶۸	درصد افزایش	درصد اضافی
چاپ مشکی	ریال ۴۰۰	ریال ۷۰۰	۷۰ درصد	% ۷۵
" رنگی	" ۱۰۰۰	" ۱۷۵۰	" " ۷۰	% ۷۵
صحافی هر جلد	" ۴	" ۷	" " ۴۰	% ۷۵
کاغذ داخل	" ۱۸۳۰	" ۶۵۰۰	" " ۴۰۰	% ۳۵۵
" جلد	" ۲۳۰۰	" ۸۵۰۰	" " ۳۵۰	% ۳۷۰
کارتن	" ۲۱	" ۴۲	" " ۵۰	% ۱۰۰
پاکت مجله	" ۴/۵	" ۱۶	" " ۱۶۰	% ۳۵۵
هزینه ارسال پست	" ۱۰	" ۳۵	" " ۳۵۰	% ۳۵۰
چسب برای کارتن‌ها	" ۸۰۰	" ۴۰۰۰	" " ۵۰۰	% ۵۰۰
هزینه حمل مجلات از قم به تهران	" ۱۲۰۰۰	" ۲۲۰۰۰	" " ۸۰	% ۸۳ % ۸۳

می بود از مردم تقاضا داشت؟ هر سازمان و  
ارگانی به نحوی از مردم توقع دارد و فوراً " شماره

البته بسیار حاست بگوئیم تنها رقم ثابت  
این جدول حق التألیف نویسندگان و حقوق

حسابی را هم اعلام می کند و شما هم واقعا " کوتاهی نمی کنید که اجرکم عندالله . . . . . حاصل جلسات متعدد مسئولین مجله و جروبحث کردنها این شد که قیمت مجله را از یک جلدی دهمر مجله نهران ۶ ریال به ۲۵ ریال بالا ببریم باور کنید چاره‌ای نداشتیم و با اکره نامام پذیرفتیم ولی می دانیم که میدانید بهای یک دفتر ۱۰۰ برکی گاهی چنداست؛ و ما فقط بهای نیم پاکت سیگار تیر آنهم به قیمت صد درصد دولتی و با دفترچه بسیج و شاهد عادل

به اشتراک یکساله مجله افزودیم و با عبارتی دیگر شما فقط <sup>۱</sup>بهای اضافی ارسال را می بردارید و بقیه کسورات را چشم به امید خدای کریم و مهربان دوخته ایم که کمکمان کند. ولی در هر حال شرمنده از آییم . . . . .

پیوند



### ❁ بقیه ارفصحه ۵۱

در این زمینه روش بین بوده و مواظب اعمال و رفتار خود باشد و در عین حال توجه داشته باشد که عدالت و برابری مطلق در واقع یک مدینه فاضله است نه یک واقعیت قابل دسترسی .

ارسوی دیگر چگونه می توان از دلبستگی شدید و توجه تقریبا " انحصاری مثلا " نسبت به " دردانه نه تعاری " چشم پوشید و جلوگیری کرد؟ آنهم در حالیکه بجه‌های بزرگتر روبروز کله شق تر و کلافه کننده تر می شوند؟ البته غالبا " باین نکته توجه نمی شود که این کلافگی خود نتیجه رفتار پدران و مادران ناوارد است .

نکته دیگر اینکه گاهی شباهت اخلاقی یا جسمی یکی از کودکان به یکی از افراد مورد علاقه و احترام شدید پدر یا مادر ( مثلا " شباهت به یکی از گذسگان ) یا موارد مشابه دیگر موجب محبوبیت خاص آن کودک می شود. در این حالات به ناءثیر چنین رفتاری بر دیگر افراد و کودکان باید توجه داشت و در برابر محبت جنبه‌های مختلف موضوع رادر مد نظر گرفت که در غیر این صورت از لحاظ کودکان نوجیه آن بسیار مشکل و غیر قابل درک است .



عیب انسان همین بس که از دیگران چیزهایی را می بیند و بحساب

می آورد که همانها را در خودش ناپدید میگیرد و بآنها توجهی ندارد .

## ◆ بقیه از صفحه ۷

و بی هنر لقمه چینه و سحتی بیند"  
و همچنین در باب اول گلستان: "توانگری  
بهنراست نه بمال."

در مورد طفلی که برای خدمت بزرگان پرورش  
می دهند مواد ذیل را در باب اول گلستان ذکر  
فرموده: طرز محاوره و سخن گفتن با بزرگان -  
آداب ملوک.

بنابراین نظر کلی سعدی اینست که کار  
عمده تربیت، علاوه بر آموختن هنر، ایجاد  
عادات و خوی های پسندیده است چنانکه باب  
هفتم را با این بیت شروع می کند:

سخن در صلاح است و تدبیر و خوی

نه در اسب و میدان و چوکان و گوی  
و تمام عادات حمیده و خصائل نیکو را در  
ضم بند و اندرز بصورت امثال و حکم بریانی  
اعجاز آمیز که آیتی از فصاحت و بلاغت است  
تشریح و بیان فرموده است.

اما در باب روش آموزش و پرورش سعدی  
نظریات زیر را ابراز داشته است:

۱ - انسان برای فهم مطالب و قضاوت در  
امور باید حواس خود را بکار برد: "پوششگاه علم انسانی"  
ترا دیده در سر نهادند و گوش

دهان جای گفتار و دل جای هوش  
مگر باز دانی نشیب از فراز

نگوئی که این کوتاه است آن دراز  
۲ - در هر موقع بیم و امید را باید وسیله  
تربیت طفل قرار داد چنانکه فرماید: "به نیک  
و بدش وعده و بیم کن"

و در جای دیگر:  
طبیعت شود مرد را بخردی

بامید نیکی و بیم بدی  
۳ - کودک را نباید بناز و نعمت پروراند و در نه

درد دنیا دچار زحمت خواهد شد:

پسر چون پدرا زکش پرورد

بسا روزگارا که سختی برد  
و گرش دوست داری بنازش مدار

۴ - از طرف دیگر پدر باید فرزند را خوب  
نگاه دارد و حاجات او را بر آورد:  
پسر را نکودار و راحت رسان

که چشمش نماند بدست کسان  
۵ - سعدی معتقد است که طفل را از رفیق و  
قرین بد باید دور داشت:

نگه دار از آمیزگار بدش

که بد بخت و بیبره کند چون خودش  
۶ - معلم گاه سخت گیری باید بکند گاه ارفاق  
و هیچگاه اعتدال را از دست ندهد:

در شتی و نرمی بهم در، به است

جو رگزن که جراح و مرهم نه است  
در شتی نگیرد خردمند پیش

نه سستی که نازل کند قدر خویش  
۷ - اگر با وجود پیش گرفتن رویه معتدل باز  
طفل سرپیچی کند باید به تنبیه بدنی توسل  
جست:

هر آن طفل کاو جور آموزگار

نبیند جفا بیند از روزگار  
ندانی که سعدی مراد از چه یافت؟

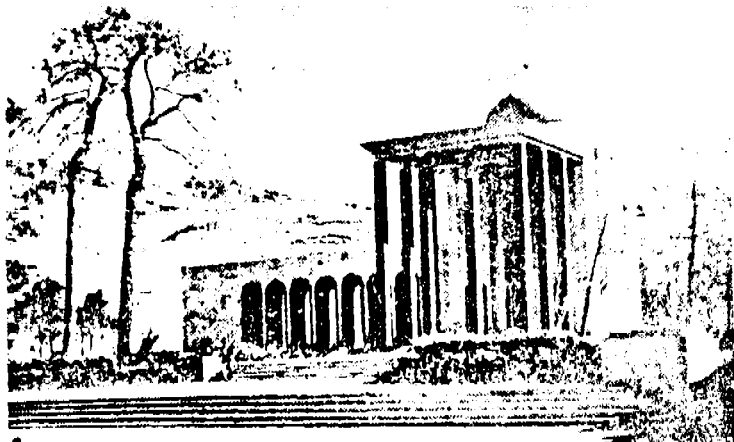
نه هامون نوشت و نه دریا شکافت  
بخوردی بخورد از بزرگان قفا

خدا دادش اندر بزرگی صفا  
۸ - تحصیلات نظری به تنهایی سودمند

نیست بلکه باید با عمل تواءم باشد و این مطلب  
را باسکال مختلف در باب هشتم گلستان بیان

و تشریح فرموده که در اینجا نقل می شود:  
"عالم بی عمل درخت بی بر است" و هر که

علم خواند و عمل نکرد بدان ماند که گاو راند



خودداری کند :

بیرس هرچه ندانی که دل پرسیدن

دلیل راه تو باشد بعز دانائی

۱۰ - انسان باید رعایت ذوق و میل شنونده

رایکندورنه ممکن است به بیاناتش دل ندهند :

حکایت بر مراج مستمع گوی

اگر خواهی که دارد باتومیلی

و تخم نیفشاند و "یکی را گفتند عالم بی عمل

بچه ماند؟ گفت برزبور بی عمل"

علم چندان که بیشتر خوانی

چون عمل در تونیست نادانی

نه محقق بود نه دانشمند

چارپائی براو کتابسی چند

۹ - سؤال کردن باید وسیله کسب اطلاع

و نعلم باشد و انسان نباید از پرسیدن از دیگران

### ☆ بقیه از صفحه ۸۳

این عمل خوب نیست ولی پذیرفته شده است و

رفتارهای ناخالص و بدر رفتاری وی بزرگتران را

نمی ترسند و با این همه مورد توجه و محبت

قرار می گیرد .

۲ - استفاده از روش سرمشق گیری می تواند

مفید واقع شود . شرکت دادن کودک کمرو در

بحث های کلاسی و انشاء خوانی ، تماشای

تلویزیون و فیلم موجب تشویق می گردند و وی نیز

بتواند آزادانه در این فعالیت ها شرکت نماید .

یک پژوهش انجام شده نشان داده است که

استفاده از روش سرمشق گیری مفید بوده است .

در این تحقیق به گروهی از کودکان کمرو فیلمی

را نشان دادند که در آن کودکان به فعالیت های

گروهی مشغول بودند و برای این کار خود یاداش

دریافت می کردند . درحالی که برای گروه دیگر

کودکان کمرو و گوشه گیر فیلمی پخش می شد که

هیچگونه انسانی در آن بازی نمی کرد . در نتیجه

مشاهده گردید که کودکان گروه اول در روابط

اجتماعی خود بهتر عمل کردند و در کنش

متقابل اجتماعی پیشرفت داشتند و گروه دوم

برعکس بودند . بنابراین چه در محیط مدرسه و

چه در خانه بایستی به اینگونه کودکان فرصت

بیشتری داده شود تا در فعالیت های گروهی

شرکت نموده و احساس نمایند که در گروه جای

دارند. ☆



## ★ بقیه از صفحه ۱۷

متناسب با مدروز لباس را از بازار تهیه می کنند .

خانواده‌های مرفه که ناهمین مالی دارند ، جوانان نشان درمیادین ورزشی سرگرم می شوند و مسائل بازی درخانه دارند ، بخشی از وقتشان به مهمانی و سینما و شب نشینی و نظائر آنها صرف می شود . البته آنها هم خود و فرزندانشان در تعطیلات تابستان بدون مشکل نیستند . نظام ورزشی آنان طوری است که در بعضی مسائل و موارد موجب و موجد ایجاد احساس حقارت در نوجوانان و خانواده‌های اقشار پائین جامعه هم می شوند . این خانواده‌ها اگر فنوت کنند وقت داشته باشند می توانند از طریق ناهسیس و اداره مراکز آموزشی ، با آموزشهای رایگان به تعدادی از جوانان محل کمک برسانند .

با کمک مالی خود فضای مدرسه را در روزهای تابستان برای بچه های مدرسه دائر نگهدارند . . . .

بهر حال اگر قرار باشد اجتماعی اصلاح بشود تمام اقشار بایستی درصد تربیت جوانان باشند ، زیرا آنان نیروی کار آمد آینسده کشورند و اگر یکی شان آسیب دید به دیگران هم سرایت می کند .

قوام و دوام جامعه به اینستکه کسانی که از لحاظ فکری و از جهت مالی توانا تر هستند درصد تربیت اقشار پائین تر جامعه باشند و الا هر دو آسیب می بینند . آسیب دیدن طبقات اشرافی ممکن است طرف دوسال یا چهارسال محسوس واقع نشود ، اما بعد از بیست سال و بیشتر روی فرزندان خود آنان محسوس واقع می گردد .

در دماغ اکثر افرادی که فرزندشان را به مدرسه



بی فرستند و اختصاصاً در فکر و ذهن خانواده های تروتمند و اشراف اینستکه فرزندشان در پایان تحصیلات ، دکتر ، مهندس ، لیسانس و نظائر اینها باشد . این علاقمندی نه تنهایی عیب است بلکه قابل ستایش نیز هست ، زیرا در هر حال شئون مملکت به توسط همین تحصیل کرده ها بایستی حراست شود ، اما مشکل اینستکه به کار و مشاغل و حرف و پیشه های اعنائی می شود ، در حالیکه حیات جمعی بدون این اشتعالات ممکن نیست .

بعمولاً همه صاحبان مشاغل از شغل و حرفه خودشان اظهار ناراضایی می کنند ، ناتوا به بچدش نمی گوید که ناتوانی را هم یاد بگیرد راننده درصد نیست که بچدش رانندگی را هم شغل بداند ، معلم بد صراحت و مکرر به

قرار نگیرد.

آموزش، ورزش، سرگرمی در ایام تعطیل در مدارس

از آنجا که اجتماع نوجوانان مستلزم داشتن فضا و مکان است، بهترین فضای امن و سالم همان محیط مدرسه ها است.

بعد از مساجد و حسینیه ها و تکیه ها و مدارس علمیه، مدارس از مقدس ترین مکانها هستند. مدارس مانند مساجد به همه مردم تعلق دارند و هرکسی که فرزندی درس تحصیل داشته باشد می تواند و حق دارد که فرزندش را به مدرسه بیاورد.



★ لطفاً " ورق بزنید

شاگردان توصیه می کنند میادای معلم بشویسد خیاط حاضر نیست بجهاش خیاطی راهم فرا بگیرد. و این سرعجیبی است که عموم محصلین مایلند بعد از تحصیلات کارمند دولت بشوند. مشکل خانواده های مرفه در همان، فراه زیادشان است. زیرا ثروت و مقام غرورآفرین است. و قرآن کریم این خصیصه انسان رانیبین نموده است.

(علق آیه ۶) ان الانسان لیطغی ان رآه استغنی همانا انسان چنانچه بی نیازی پیدا کند طغیان می کند.

فرزندان اغنیاء وسائل لوکس دارند، برای تفریحات و ورزش و بازی، ماشین، موتور دوچرخه و نظائر آنها را دارند، برای گردش به ساحل دریا، بیلاقی و سایر شهرستانها، می توانند بروند. درخانه ویدئو، وسائل نوازندگی صیط و امثال آنها را دارند. غذا و لباسشان بدون موانع فراهم است. این سیری نیازهای بعدی را تشدید می کند.

اشکال ممکن است از اینجا پیدا شود که میان پسران و دختران در حوزه فامیلی و در مرحله، حسرو نسر برقرار گردد، اگر جوانان دوجنس بتوانند بدون موانع بایکدیگر گفتگو کنند و تماس داشته باشند عوارضی را بوجود می آورند که بحاطر آن خانواده و فامیل را دستخوش النهاب فرار می دهند.

برای جوانان خانواده های مرفه که طساست پرداخت هزینه تحصیل را دارند، بهتر از هر چیز آنسکه برای تحصیلات جنسی و نفویت دروس در موسسات آموزشی ثبت نام کنند و یا در کلاسهای خطاطی و تعمیرات و وسائل الکترونیکی شرکت جویند. و در طول تابستان نوارهای صوتی و فیلمهای مبتدل ویدئو در دسرس جوانان



برای دائرکردن مدارس جهت استفاده‌های نوجوانان از اوقات فراغت ، پدر و مادرها بایستی ، تدابیری بکاربرند والا ورود بی‌رویه به محوطه مدارس میسر نمی شود ، برجسی از تدابیری را که اولیاء دانش آموزان بایستی بکار ببرند بشرح زیراست :

الف - پدر و مادرها دسته جمعی از ادارات آموزش و پرورش بخواهند که مدرسه را در اختیار آنان بگذارند . برای اداره اجتماع محصلین درمدرسه بهتر از هرکس همان کادر مدیریت و آموزشی خود مدرسه هستند . اگر آنان حاضر بشوند که درایام تعطیل تابستان برای سرپرستی و حفاظت دانش آموزان به مدرسه بیایند از هر لحاظ مطمئن تر از کسان دیگری هستند که از خارج مدرسه می آیند .

ب - پدر و مادرها بایستی از قبل بودجهای برای پرداخت به معلمان فراهم کنند و در حسابی بگذارند ، این حساب ممکن است زیر نظر انجمن اولیاء و مربیان باشد .

ج - چگونگی برنامه مدرسه را از قبل معلوم نمایند که چه کسانی از معلمان متصدی چه نوعی از فعالیتهای آموزشی ویا هنری و باورزشی و تفریحی می شوند .

د - قطعاً " دربرنامه معلوم خواهند کرد که مدرسه هرروز چه ساعتی گشوده می شود ، و درچه ساعتی تعطیل می گردد .

ه - چون تابستان درسهها را نمی توان الزامی و اجباری گذاشت ، در محیط مدرسه نیابستی از سوی مدیر و ناظم و معلمان خدمتگذار خشونت بکار برود ، زیرا بچه ها الزامی ندارند که بیایند و اگر محیط مدرسه

شاد و جالب و همراه با تفریح و سرگرمی نبود دانش آموزان کوجه را ترجیح می دهند و از مدرسه بیزار می شوند .

و - هرروز یک ساعت و حداکثر دوساعت را می شود به آموزش دروسی مثل ریاضی ، علوم فارسی و نظائر آنها تخصیص داد . همین مقدار وقت برای بازی و سرگرمی و تعالیم اخلاقی و اجتماعی باید گذاشت .

ز - ورزش حتماً بایستی دربرنامه هر روز وجود داشته باشد ، زیرا نوجوانان نیاز به جست و خیز و بازی دارند و الا زندگی برایشان تلخ و دشوار می شود و عذاب می کشند .

ح - برنامههای تجدیدی و کلاسهای تقویتی را می شود تا حدودی یکی کرد . و اگر از هم جدا باشند ، پدر و مادرها بایستی هزینه آنها را که شامل حق التدریس معلمان است تا نامن نمایند .



تحصیل و دانش است. همه ما این را درک کرده‌ایم ولی عمده بحث در این است که ما مددجویان که هرکدام بنوعی دچار افسردگی و کمبودهای روحی و روانی هستیم چه کنیم که بتوانیم درس بخوانیم. بگذارید من از خود بگویم. من در تمام زندگی ۱۲ و ۱۳ ساله یک بار مهر و محبت ندیده‌ام، هنوز که هنوز است ناله و گریه‌های مادرم را نمی‌توانم فراموش کنم، شما اگر راست می‌گوئید راهی بمن نشان دهید که من بتوانم درس بخوانم والا درس خواندن کلی برای ما مددجویان فایده‌ای ندارد.

و عبارت دیگر اگر شما برای ما نوش نیستید پیش هم می‌آید.



مراقبت و نگهداری بعمل آمده است. شما را بخدا آیا می‌توان بیمار را بدون شناساندن درد و داروها درجائی نگهداری و محافظت کرده امید بهبودی از او داشت؟ اجازه بدهید بعنوان نمونه این نکته را بیان کنم. چند روز پیش مدیر مدرسه همه شاگردان را جمع کرده با آن جنین گفت: شما می‌دانید که سعادت دنیا و آخرت انسان وابسته به علم است، تمام انحرافات و ابتلاآت از جهل و نادانی سرچشمه می‌گیرد. دزدی‌ها و سرقت‌ها و حتی قتل و جنایت‌ها معلول نادانی و جهالت است، شما باید درس بخوانید تا خود را از بدبختی نجات دهید. دریایان سخنان خود همه ما را مورد ملامت و توبیخ قرار داده مدعی شده که ما تنبلی و سستی کرده بخواندن درس نمی‌پردازیم. من آنروز از جوی که در بنیاد حاکم بود ترسیده سکوت کرده، چیزی نگفتم ولی امروز توسط این نامه آنچه در دل دارم بیان می‌دارم:

سرکار خانم مدیر بلی همه ما مددجویان می‌دانیم که سعادت همه انسان‌ها در پرتو

رفاقت خود را با دیگران چه کوچک باشد و چه بزرگ از روی

پسندیدگی و احترام قرار داده

و آنرا از ما سزاگویی و آزارسانی بازدار

## ● بقیه از صفحه ۲۵

رابطه باید اقدامی سریع داشت تا زمینه برای تثبیت آن حالت پدید نیاید.

## علل و عوامل آن

بیش از اتخاذ هرگونه تصمیمی در مورد اصلاح این عارضه ضروری است درباره علل و عوامل مسل آن اندیشید، اما درزمینه ریشه‌ها و علل آن از موارد بسیاری باید سخن گفت که اهم آنها بدینفرمانند:

## ۱- علل زیستی

دراین زمینه از موارد بسیاری می توان نام برد که برخی از آنها عبارتند از:

بیماریهای مربوط به سلسله اعصاب و ضعف و فرسودگی بافت های مغز که در کنترل ارتباط عصبی را نشان می دهند.

- ضربه های مغزی که در اثر آن ممکن است حاشیه کوچکی از ادراکات دربروند فراموشی قرار گیرد.

- عفونت های مغزی بویژه در رابطه با آسیب دیده های جنکی و جراحی مغزی آنها - وجود صرع از نوع لوب نامیودال که با حالت ماتی و منگی همراه است تا حدودی که ممکن است بیمار کسی را نشناسد.

- نومورهای مغزی که در مواردی خود عامل ناراحتی و مرضی است.

- مسمومیت های شدید که در اثر آن فراموشی و حتی بهت روانی دیده می شود و یا اشکالی در یادآوری وجود خواهد داشت.

- ضایعاتی که ارتباطات (بافت سفید مغز) را

آسیب می رسانند و اثرات یادگیری را از بیسی می برند.

- عامل خواب که خود باعث فراموشی است مخصوصاً خوابهای طولانی و بسیار

- وجود برخی از بیماری ها چون منزیست حتی آبله و حصه و سرخچه که در دهن اثرات منفی بر جای می گذارند.

- گاهی تحریکاتی در مغز صورت می گیرد که در آن خون بطور ناگهانی از مغز قطع و یا کم می شود.

- برای افراد مسن عوامل دیگری هم قابل ذکر است مثل اعتیاد، الکلیسم، تصلب شرائین و اختلال در عروق، فشارخون، ...

## ۲- علل روانی

گاهی فراموشی بخاطر انگیزه ها و عوامل روانی است. اهم مسائلی که در این رابطه قابل ذکرند عبارتند از:

- وجود تضاد و تعارض در روان کسه خود درجه آگاهی را به زوی مامی بندد مثل بیماری هیستری

- جبر در رد یا قبول یک درخواست بگونه ای که آدمی به اصطلاح در حال بروز قرار گیرد و نداند چه کند.

- بی اهمیت بودن یک مسأله که باعث بی اعتنائی نسبت به آن می شود. ( مثل نگاه کردن به ساعت که زود آن رافراموش می کنیم )

- وجود برخی از بیماری های روانسی و بخصوص روان بریشی (بیسکور)

- عدم رغبت نسبت به یک مسأله و موضوع و احساس جبر در فراگیری آن

- احساس وجود مانع در یادآوری مسائل مثل



مانع احساس گناه و یا مقصربودن

شود .

— عدم استعداد درزمینهای خاص که باعث  
دریادگیری همراه است .

— وارد شدن مساءً لهای بیگانه با رشته کار و  
نخمس افراد مثل فردی که پزشکی می خواند  
فرمول ریاضی حفظ کند .

### ۳ — علل ذهنی

گاهی عوامل مربوط به ذهن در فرد اثر  
دارد و در این زمینه مباحثی قابل طرحند که  
اهم آنها عبارتند از :

— عدم ناه تر ذهنی فرد بدینگونه که چیزی  
را می شنود ولی بخاطر نمی سپارد و یا به یاد  
نمی آورد .

— ضعف دقت و ادراک در افراد که خود  
باعث ضعف در فراگیری و در نتیجه عدم توان  
یادآوری است .

— بی توجهی به مطالب در حین فراگیری و  
بی اعتنائی و یا سهل شمردن آن .

— بداخل عوامل کوناگون در ذهن که باعث  
می شود مطلب آنتنان که مانند در ذهن نسبت

— عدم تکرار و یا دستخوردگی پیدا نکردن  
مطلب در ذهن مثل یاد گرفتن یک اسر و عدم  
تکرار و استعمال آن

— تیرگی شعور و یا نارسانای در مشاعر که  
خود بتللی متعدد برای افراد پدید می آید .

— حضور مطلبی مهم تر که مطلب قبلی را از  
ذهن میرداید .

— شباهت دو مسأله که در ذهن باشند و  
فراگیری یکی باعث فراموشی دیگری شود .

### ۴ — علل عاطفی

گاهی فراموشی بخاطر جنبدهای عاطفی است  
در این زمینه سیز موارد بسیاری قابل ذکرند از  
● لطفاً " وری بزنید

## ● بقیه از صفحه قبل

جمله:

— عدم درک و فهم معانی عبارات و فراگرفته‌ها خود در فراموشی مؤثرند، موضوعات معنی دار بیشتر در ذهن‌ها باقی می‌ماند.

— عدم توجه به مطالب درسی در مرحله فراگیری بهرعلتی که قابل طرح باشد.

— نحوه فراگیری و آموختن، حفظ کردن که اگر با انگیزه و هدفی همراه باشد در آن فراموشی کمتری است.

— عدم نارگی مطالب خود سبب فراموشی سریع تر آن خواهد شد.

— مطالب تازه حفظ شده زودتر فراموش می‌کردند.

— همراه نبودن مطالب یادگرفته شده با عادت‌های حرکتی و ....

## ۶- علل دیگر

همچنین عوامل دیگری هم قابل ذکرند مثل:

— مرور زمان که باعث فراموشی می‌شود مثل عدم بکارگیری زبان خارجی آموخته شده

— افزوده شدن برسخت یادگیری مسائل که باعث فراموشی مطالب گذشته می‌شود.

— وجود فاصله اندک در بین مطالب فراگرفته شده.

— عدم توان فرد در برابر تهدید عوامل خارجی بگونه‌ای که احساس جبر در فراگیری داشته باشد.

— صحنه‌ها و حادثه‌های مشغول دارنده ذهن که باعث فراموشی مطالب دیگر می‌شوند.

— شوک‌های شدید فیزیکی، شوک روانی تکان‌های شدید سر، داغ کردن بیشانی افراد و ....

— وقایع مضبوط بیش از وقایع نامضبوع بخاطر سپرده می‌شوند — امور مورد تنفر فراموش می‌شوند.

— واپس زدگی، وسرکوبی تمايلات که به آن فراموشی عاضفی گویند.

— پریشانی هیجانی که خود از عوامل مهم فراموشی است مثل غم‌های شدید وشادی‌های شدید.

— عامل ترس وحتی اضطراب کسه سبب فراموشی هاست، حتی ترس از اینکه نکنند فراموش کنم.

— فراگیری بر اساس انگیزه‌های آنی که باعث غفلت و فراموشی در امور می‌شود.

— حوادث عاطفی شدید مثل مرگ عزیزان

— عامل شرم و خجلت که فراگیری‌ها را

تحت الشعاع قرار می‌دهند و بدنیسال آن فراموشی زیاد است.

کلا "فراموشی عاطفی را باید جزو

فراموشی‌های یادآوری دانست که در آن

خاطرات واپس زده و سرکوب شده به آسانی

ممکن است در صحنه شعور روشن ظاهر شود. البته

در فراموشی عاطفی عوامل شخصیتی وتجربیات

گذشته دخالت دارند از جمله آدمی گاهی در

شرایطی قرار می‌گیرد که از شناختن کامل

حوادث ناراحت است.

## ۵- علل فرهنگی

گاهی فراموشی دارای ریشه و جنبه فرهنگی

است. در این زمینه از نکات و عوامل بسیاری

می‌توانیم نام ببریم که اهم آنها عبارتند از:

او می تواند حوادث را به سادگی به خاطر آورد و فراموش شده‌ها را احیا کند.

### ۳- طریق دیگر

در این زمینه دیگر راه‌ها را باید ذکر کرد که اغلب جنبه کمکی و تاییدی دارند مثل :

- ایجاد انگیزه‌های جدید در افراد برای فراگیری و بخاطر سپردن و علاقه به ضبط مباحث .

- واداشتن به تکرار مطالب فراگیری که خود باعث تثبیت نقش آن در ذهن است .

- رعایت بهداشت و درمان اعضا بدن

- استراحت و خواب منظم در فضائی بدون آشوب

- رفع عوارضی که باعث بروز چنان حالتی در افراد شده است .

- واداشتن به بیعیمی و یافتن نشاط و شادمانی .

- ورزش و پیاده روی که در این رابطه بسیار مؤثر است و تماشای زیبایی‌ها و خاطره -

انگیزی ها .

- حساسیت زدائی از مسائل مهم و نگران کننده .

- شوک دادن ها بشرطی که فراموشی اولیه ناشی از شوک باشد .

- در فراموشی عصبی مادام که مانع از بیرون رود فراموشی سرچای خویش است .

### در طریق بازسازی و اصلاح

پاره‌ای از تلاشهای مربوط به اصلاح و درمان صورت‌پریشکی دارند و برخی صورت روان‌پریشکی و حتی روانشناسی و روان‌کاوی ، مادر این زمینه تنها به پاره‌ای از موارد اشاره می‌کنیم :

#### ۱- درمان پزشکی

این دیگر کاری است تخصصی که برانسر تشخیص پریشک باید انجام شود و او ممکن است در موارد لازم داروهای را تجویز کند و طبیعی است بدون اجازه او کاری را نباید انجام داد .

او ممکن است در مواردی جراحی معسر را پیشنهاد و عمل کند و بیمار پس از آن بهبودی کامل باید و حتی مطالب فراموش شده را بخاطر آورد . هم چنین ممکن است از تحریک الکتریکی در برخی از نواحی کرنکس استفاده کند و یا داروها و ترکیباتی از نوع سدیم پنتانل تجویز کند که معروف به داروی کشف اسرار است . در کل این کار در حیطه علم پزشکی است و حق مداخله در آن نیست .

#### ۲- خواب مغناطیسی

برخی از صاحب نظران خواب مغناطیسی یا هیپنوتیزم را تجویز می کنند که چنان " باید زیر نظر منحصی همراه با القاتی صورت گیرد و این کار غیر از آن چیزی است کسه توسط عده‌ای از افراد معروف الحال در جامعه به نمایش گذارده می‌شود . . . در خواب مصنوعی





نظاھری از نوع اول بوده و یا بعلت ندانسن درس و یا ناشی از شرایط حاکم برجلسه امتحان بااسند که در تمام موارد نوق مذاکره و گفتگوی صمیمانه بادانش - آموز و برگزاری امتحانات مکرر بصورت امتحان فوه و نظائر آن موجب می شود هم دانش دانش آموز افزایش یابد وهم نگرانی اوازمطالب درسی برطرف سده و صنا " او راحت شرکت در جلسات امتحانی رسمی تر آماده نماید . معمولا " معلمینی که باین نکات توجه دارند دانش آموزان

کشف گردد و دررفع هریک از آنها برنامه ریزی و تلاش شود، والا با مطالعه چند صفحه و یک درس و انجام امتحان تجدیدی بعنوان یک بار امتحان مجدد چیزی تغییر نخواهد یافت و احتمال تکرار آن همانگونه که بارها ملاحظه کرده ایم وجود دارد . عوامل مهمی که بعدا " روی آنها ناء کید می نمائیم :  
وجود اضطراب و نگرانی است که ممکن است بصورت دائمی و مزمن ویا بصورت ناگهانی و



آنها در کلیه امتحانات بخصوص در امتحانات نهائی موفقیت بیشتری را کسب می نمایند . این توصیف را به والدین عزیز می توان نمود که با همیمن سیوه با وقت گذاری مستمر، هماهنگ با کلاس و درس و مدرس پرسشهای امتحانی از فرزندانشان بنمایند تا ایشان از نتیجه آن بهره مند شوند . و در تابستان از پرسشهای فصل به فصل دروس وجود آزمانی ها استفاده کنند .

موقت در دانش آموز وجود داشته باشد . در مورد اول گاهی پدر و مادر و معلم از آن بی اطلاع هستند و ضروری است که با دقت بررسی نمود ، تا چنانچه چنین حالت روحی در کودک و نوجوان وجود دارد رفع گردد، زیرا رفع آن آمادگی دانش آموز را برای انجام مطالعه و درک مطالب چندین برابر می نماید .

نوع دوم اضطراب و نگرانی و ترسی است که در هنگام امتحان بروز می کند و ممکن است

از بین برود. این امر با ملاقات پدر و مادر و خود دانش آموز با معلم در یک محیط صمیمی قابل رفع بوده در مقابل امنیت و اطمینان خاطر جایگزین خواهد شد. در این زمینه بعضی از دانش آموزان تصور می کنند که بهرگونه درس را بخوانند مورد قبول معلم و مدرسه قرار نخواهد گرفت و آنها موفقیت نخواهند داشت و برای رفع این حالت یأس و نومیدی چقدر خوب است که معلم و پدر و مادر کودک در یک محیط صمیمی بکودک بفهمانند که فقط شرط موفقیت وی درس خواندن است و بس.



عامل چهارم: صرف نظر از استعداد دانش آموزان در یادگیری مطالب، از آنجائی که نخستین یادگیریهای هر فرد در یادگیریهای بعدی او مؤثر است و در پیشرفت او در آینده تاثیر انکارناپذیر دارد، باید در جهت جلوگیری از عقب ماندگی تحصیلی و جبران آن هم، این اصل همواره مورد نظر و ملحوظ باشد  
 ◆ لطفاً " ورق بزنید

عامل دوم وجود خشونت و سخت گیری در خانواده و اختلاف بین اعضای خانواده به خصوص اختلافات پدر و مادر است که موجب ناامنی خاطر برای کودک می شود. در موارد بسیاری از عدم موفقیت های درسی دانش آموزان مخصوصاً " در دوره های ابتدائی و راهنمایی رد پای این نابسامانیها مشاهده می شود که کودک دائماً " در حال نرس از پدر و یا مادر و یا برادر و یا خواهر بزرگتر بوده و از آن رنج می برده است. در صورتیکه باز بین رفتن این جو ناسالم در خانواده و ایجاد محبت و صمیمیت می توان از عقب ماندگی جلوگیری نموده و یا حتی عقب ماندگی بوجود آمده را جبران کرد. سه متر از آن درگیریهای بی مورد پدر و مادر با خود دانش آموز است و توقعات انجام کارهای سنگین و شدید و ایجاد فشار جهت انجام کارهای داخل منزل مانند خرید و پخت و پز و نگهداری از برادر و خواهر کوچک که بحرا این عامل، مسئله سلوئی خانه و سروصدای زیاد و مزاحمت های دیگران در امر تحصیل را باید یاد آور شد. توصیه بر این است که در این موارد نا آنجا که ممکن است یک آرامش نسبی برای کودک جهت انجام تکالیف فراهم شود و چنانچه در طول سال تحصیلی این امکان وجود نداشته، در فرصت تابستانی این امر بحریه گردد، یعنی پدر و مادر از بکومکوهای بیهوده به خصوص در حضور فرزندان و همچنین از توقعات زیاده از حد و شاق از کودک بکاهند و بجای آنها او را تا حدی که ممکن است در کارهای تحصیلی کمک نمایند.

عامل سوم نرسی است که بدون علت و با باعلت، دانش آموز از مدرسه و معلم پیدا کرده که علت آن باید حتماً " کشف شود و به طور کامل



معلم و دانش آموز در چنین شرایطی درگیر چنین مسکلی هستند و این مشکل را با هم معلم و مدرسه باید با سرانگشت تدبیر و همکاری اولیاء حل نمایند والا زیانانش هم به محصلین خواهد رسید و هم به معلم که یکسال تحصیلی باید رنج آن را بدوش بکشد. این مقدمه بدانچه عنوان شد که اولیاء دانش آموزان بسهم خود در این پایان سال تحصیلی یکبار نظارت کنند و ببینند، فرزندشان چگونه درسها را گذرانده است، ولو کارنامه قبولی هم درست داشته باشد چنانچه قسمتی از درس خوانده نشده و یا بطور سریع و فشرده تدریس گشته از فرصت تابستان برای حبران آن استفاده کنند والا چنین دانش آموزی حتماً "درسال آینده دچار سرنوشتی است که اسما سائیرین و مسابهان او داشته اند. بکار بستن این روش یک نوع پیش گیری از پیش آمدن واقعه و واقعیت است.

تامل نسیم: بعضی از ناراحتی های مزاجی بویژه بیماریهای چشم، تغذیه و بیماریهای

یعنی هر نقص آموزشی ولو ناچیز و کم هر چند سریعتر و زودتر حبران گردد و تا موضوع کوچک و قابل حل و پیش گیری است اقدام گردد والا بمصداق

سرچشمه بنوان گرفتن به بیل

چوپر شدن توان کدسن به بیل  
روزی این مسئله کوچک مثل هر مشکل کوچک دیگری بزرگ شده و بصورت عیب - ماندگی واقعی جلوه گر می شود که واقعا " حبران آن گاهی بصورت امری محال در می آید.

عامل پنجم: بعضی از معلمین بعللی از بیل فشرده گی برنامد و کمبود وقت در شروع سال تحصیلی، فرصت اینکه بررسی نمایند آیا برنامه های سال گذشته را دانش آموز بطور کامل فراگرفته و یا اساساً تدریس شده و حتی چنانچه تدریس گردیده با چه کیفیتی انجام شده است و چنانچه این بررسی هم انجام شود تمام آن را وظیفه معلم سال گذشته وجود دانش آموز می - دانند، ولی واقعیت این است که خواه ناخواه

برنامه ریزی لازم دارند و گروه سوم هم نیازمند کمک هستند که بتوانند به گروه متوسطین وارد شوند. اما رهاکردن گروه دوم ضرر و زیان بیشتری را موجب می‌شود و رسیدگی به آنها امید بهره‌گیری بیشتری را دارد. باین جهت وظیفه اولیاء محترم دانش‌آموزان و معلمان دلسوز و مدرسه و نظام آموزش ایجاب می‌کند که بتوانند این گروه را با دادن برنامه‌های مخصوص و ویژه و تشویق به موقع و مناسب و ایجاد انگیزه، امیدوار نموده و نگذارند شکوفه‌های امید در دل آنها پژمرده گشته وجود را سکت خورده و ناموفق بیایند. بهر صورت در موقع ارزشیابی و تشویق حتماً "مقایسه بیشتر خود دانش‌آموز نسبت به خودش مدنظر باشد نه نسبت به سایرین. و تشویق در این زمینه یکی از پایه‌های مهم حرکت و موفقیت در کلید دانش‌آموزان است.



دندان موجب عقب ماندگی تحصیلی می‌شود که توجه پدران و مادران باین امر نیز ضروری است. معاینه عمدی کودکان نزد پزشک خانواده و معاینه و معالجه ناراحتی‌های چشمی و مخصوصاً "رفع پوشیدگی‌های دندان نیز در هر زمان علاوه بر حفظ سلامت و بهداشت فرزندان در جبران عقب ماندگی تحصیلی آنها مؤثر است.

دزیایان یادآوری این نکته روشن ضروری است که دانش‌آموزان به سه گروه تقسیم می‌شوند: گروه اول دانش‌آموزان قوی و با استعداد هستند که معمولاً تا حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد را تشکیل می‌دهند. گروه دوم دانش‌آموزان متوسط‌اند که تعداد آنها ۷۰-۶۰ درصد می‌باشند. و دانش‌آموزان گروه سوم گروه ضعیف هستند. از بین سه گروه فوق گروه دوم گروهی هستند که باید به آنها توجه بیشتری عنایت شود زیرا عدم رسیدگی به آنها ممکن است آنها را در ردیف گروه سوم قرار دهد و رسیدگی کافی احتمالاً آنها را به گروه اول می‌برد. البته همانطور که قبلاً گفته شد گروه اول هم

### ★ بقیه ارضحه ۶۷

بدهد و محکوم کند، خودش نیز به همان اندازه از آن رنج می‌کشد. در واقع ضربات ناشی از دعوا هردو را به یک اندازه آزار می‌دهد. دکتور کورت هال وگ می‌گوید: "هر زن و شوهر باید بدانند که بنا بر روی کسی که در زندگی نسبت به یکدیگر اعمال می‌کنند می‌توانند با همدیگر خوشبخت باشند، نه برعکس. زیبایی زندگی بدست خود آنهاست و شانس ادامه زندگی آنها نیز به همین بستگی دارد" ★

نیازی نیست که در هر دعوا پیروزنده گذشته دوباره پیش کشیده شود و درباره آن جر و بحث شود. اگر زن و شوهر بخواهند رفتار آزاردهنده یکدیگر را فوری تغییر بدهند باید در یک محیط آرام و با فراغت کامل بدون حالتی نفاقعی و کششهای عمیق در باره آن صحبت کنند. در اینجا است که خود بخود روس می‌شود که هیچ‌کس به تنهایی مسبب این کششها نیست. کلمات رشتنی که هر کس سعی می‌کند بدان وسیله دیگری را آزار

أَحْذَرْنَكُمْ بِالْحَدِيثِ، قِيلَ أَنْ يَشْفِقَكُمْ إِلَيْهِمْ  
الْمُرَجَّعُ. (۱۳)

برای آموزش احادیث و معارف اسلامی  
نوجوانان خود با سرعت اقدام کنید. بیش از  
آنکه افراد ناباب و ناصالح آنانرا بکمراهسی و  
انحراف بکشانند.

ج : آموزش تدریجی

بمنظور اینکه اولاً ظرفیت روانی و کشش  
استعداد کودکان اجازه دهد، و ثانیاً " تربیت  
موثر واقع شود، و نتیجه مطلوب بدست آید  
موضوع آموزش و پرورش تدریجی، که شیوه  
پیشوایان بزرگوار اسلام بوده، و علم و تجربه  
هم لزوم آنرا تائید می نماید، ضروری خواهد  
بود.

امام صادق (ع) وظائف آموزشی و تربیتی  
والدین را درمورد کودکان، طی سالیهای  
مختلف و بطور تدریجی اینگونه بیان فرموده  
است: درسه سالگی کلمه توحید را باو یاد  
دهید. در چهار سالگی محمد رسول الله را  
باو بیاموزید، و در پنج سالگی دست راست و  
چپ را باو یاد بدهید، و روی او را بطرف قبله  
منوجه سازید، و باو بگوئید، سجده انجام دهد  
و در شش سالگی کامل نماز و رکوع و سجده را باو  
بیاموزید.

فَادَانِمَّ لَهُ شَعْرٌ سِنِينَ، قِيلَ لَهُ: إِغْسِلْ  
وَجْهَكَ وَكَفَّكَ، فَاذَا غَسَلَهَا قِيلَ لَهُ: صَلِّ. (۱۴)

و آنگاه که به هفت سال تمام رسید، شستن  
دست و صورت باو آموزش داده شود، و دستور  
نماز خواندن را باو بدهید.

و اگر ما با تربیت‌های دشوار روبرو می شویم  
گاهی علت آن اینست که، شیوه تدریج

را نصیحت کنی، و تذکر دهی، در واقع به نکوهش  
و تخریب شخصیت او اقدام کرده‌ای!

امام حسن عسگری (ع) فرمود: مَنْ وَعَظَ  
أَخَاهُ سِرًّا فَقَدْ زَانَهُ وَمَنْ وَعَظَ عَلَانِيَةً فَقَدْ  
شَانَهُ (۱۲)

کسیکه در پنهانی برادر مسلمان خود را  
موعظه کند، براستی باوجمال و زیبایی بحثیده  
و کسیکه بطور آشکار و در حضور دیگران بموعظه  
برادر مسلمان خود بپردازد، در واقع او را خراب  
و معیوب نموده است!

ب : هرگز غافل نباید شد

گاهی مسائل و مشکلات زندگی، گاهی اعتماد  
و اطمینان افراطی بشرائط موجود اجتماعی، و  
گاهی هم بی توجهی به مسئولیت‌های حساس و سنگین  
تربیت دینی، موجب می شود که، والدین از  
اعمال و رفتار فرزندان خویش غافل می شوند، و  
شرائط سنی و روانی و محیطی آنانرا نادیده  
می گیرند، و زمانی بخود می آیند که، از ناحیه  
غفلت و بی احتیاطی خود، با اشتباه و لغزش  
و یا انحراف و تباهی فرزندان مواجه شده‌اند، و  
از این راه باید غرامت سنگینی را بپردازند.  
در صورتیکه، اولاً از مسئولیت سنگین

آموزش و تربیت نباید غفلت نمود، و ضمن همه  
گرفتاریها و مشکلات زندگی برای تربیت  
فرزندان هم باید حساب جداگانه‌ای باز کرد، و  
برای آن سرمایه گذاری نمود، و ثانیاً، از اشتباه  
و لغزشهایی که برای دیگران پیش می آید، و  
ضربه‌هایی متوجه آنان می گردد، درس عبرت  
باید آموخت.

امام صادق (ع) فرموده است: بَسَادٌ رُؤَا

امیرالمومنین (ع) میفرمود: **عَلِّمُوا صِبْيَانَكُمْ  
الصَّلَاةَ وَحَدِّثُوهُمْ بِهَا إِذَا بَلَغُوا الْحُلُمَ (۱۵)**

نماز واحکام لازم آنرا بکودکان خـود  
بیاموزید. و از آنان مواظبت و مراقبت بعمل  
آوردید، تا به سن بلوغ برسند، و خودبتوانند  
انجام وظیفه کنند.

" جابرین عبداللہ انصاری " که پیرمرد  
کهنسالی بود، و در ۱۹ جنگ در رکاب پیغمبر  
(ص) شرکت نموده بود، در روزگار پیری خود  
نیز تبلیغ و آموزش دیگران را یک مسئولیت  
اجتناب ناپذیر می دانست، و برای آن سماجت  
و بیگیری داشت.

در تاریخ می خوانیم: **كَانَ جَابِرًا يَتَوَكَّلُ  
عَلَى عَصَاهُ وَهُوَ يَدْرِي سَكِّ الْمَدِينَةِ وَمَجَالِسِهِمْ  
وَ هُوَ يَقُولُ عَلَيَّ خَيْرَ الْبَشَرِ... مَعَاشِرَةَ الْأَنْصَارِ  
أَدَّبُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَيَّ حُبِّ عَلِيٍّ (۱۶)**

وی بر عصای خود تکیه می کرد، و در  
کوچه های مدینه گردش می نمود، و در جلسات  
افراد حضور می یافت، و پیوسته اعلام می -  
داشت: علی (ع) برگزیده ترین انسانهاست  
ای گروه انصار، فرزندان خود را بر اساس  
دوستی و ارادت به علی بن ابیطالب (ع)  
پرورش دهید.



فراموش شده، و اولیاء و مربیان می خواهند، در  
شرایط خاصی وظائف و معارف فراوانی را، بطور  
دفعی و فشرده به کودکان و نوجوانان منتقل  
نمایند.

د: آموزش پیوسته با مراقبت

ه: آموزش با شعر و سرود

دراینکه اگر معارف و دانائیهای لازم  
اعتقادی و اخلاقی و فرهنگی بوسیله شعر و سرود  
بکودکان آموخته شود، بخاطر داشتن آهنگ و  
کیرایی، نقش بجای ماندنی تری دارد، کمتر  
بخود شک و تردید میتوان راه داد، تجربه هم  
این معنی را بارها اثبات کرده است. و اولیاء و  
☆ لطفاً "ورق بزنید

موضوع آموزشهای دینی و تربیتی روی  
کودکان اینطور نیست که عموماً با یک بارگفتن  
مفید و موثر واقع شود، بلکه گفتن، تکرار  
مراقبت و پیگیری جدی لازم دارد، و حتی  
نحوه آموزش، و صحنه سازبهای مناسب، برای  
آموزش موثر و بجای ماندنی، تأثیر بسزایی  
دارد.



در پایان این مقال، خاطر اولیاء و مربیان گرامی را باین معنی معطوف می دارد، چنانکه خودهم باین واقعیت رسیده اند، هرگز ناه ثیر آموزش با محبت و منطق را، با آموزش خشن و رنج آور، از لحاظ ناه ثیر و نتیجه نمی توان با هم مقایسه نمود.

بنابراین، اگر درس و آموزش معلم "زمزمه" محبتی باشد، حتی طفل گریزبای "را هم" جمعیمکتب می آورد" و سرزمین وجود او را از سرچشمه آموزش زلال معلومات و معارف سازنده سیراب می سازد.

آری، این معنی از نظر روانشناسی ثابت شده، تجربه های آموزشی و تربیتی هم آرزابارها باثبات رسانده، و دربالا هم که تقدم آموزش بر تربیت را مورد ارزیابی فرار دادیم، این معنی تا حدی روشن گردید.

مربیان هرگز نباید از این شیوه غفلت نمایند. راستی اگر بحواهیم، معنی و شرط تشیع را برای کودکان بیان کنیم، دریک عبارت کوتاه بدور از شرح و تفصیل پیچیده و سنگین، آیسا بهتر از این می شود که کودکان، این سرود را فراگیرند؟

گر تو شیعه ای، با ولای ما

پای خود گذار جای پای ما

آری، این معنی که معارف اسلامی و شیعی بوسیله شعر بکودکان آموزش داده شود، مورد عنایت اولیاء گرامی اسلام هم بوده، و آنان در این زمینه هم، رهنمود لازم را ارائه کرده اند.

امام صادق (ع) میفرماید: هرگاه اشعار "ابوطالب" برای امام علی (ع) خوانده می شد، آن حضرت، با شگفتی زیاد لذت می برد، و میفرمود: **تَعْلِمُوهُ وَعَلِمُوهُ أَوْلَادَكُمْ فَإِنَّهُ كَانَ عَلِيٌّ دِينَ اللَّهِ وَ فِيهِ عِلْمٌ كَثِيرٌ.** (۱۷)

این اشعار را فراگیرید، و آنرا به کودکان خود هم بیاموزید، زیرا این اشعار براساس مفاهیم دین الهی سروده شده، و در آن معارف و تعلیمات فراوانی وجود دارد.

همچنین امام صادق (ع) درباره اشعار: سفیان بن مصعب "کوفی، معروف به "عبدی" میفرمود:

**يَا مَعْشَرَ الشَّيْعَةِ، عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ شِعْرَ الْعَبْدِي فَإِنَّهُ عَلِيٌّ دِينَ اللَّهِ.** (۱۸)

ای جماعت شیعه، شعرهای "عبدی" را به کودکان خود بیاموزید، زیرا این اشعار برپایه تعلیمات دین خداوند سسروده شده است.

و: آموزش با محبت و منطق

یوشاندن، این ارزشها خواهد بود.

- ۱- کیهان ۱۲/۲۴/۱۳۶۷ ص ۵
- ۲- سفینه البحار ج ۲ ص ۲۷۲
- ۳- سوره نحل، آیه ۸۷
- ۴- مستدرک الوسائل ج ۲ ص ۶۲۵
- ۵- حیاة الصحابه ج ۱ ص ۶۷
- ۶- نهج البلاغه فیض، ص ۱۲۶۴
- ۷- سوره نحریم آیه ۶
- ۸- کنز العمال ج ۲ ص ۵۳۹
- ۹- صحیفه سجادیه ص ۲۴۴
- ۱۰- بحار الانوار ج ۱ ص ۲۰۸
- ۱۱- غرر الحکم ج ۱ ص ۷۷۵
- ۱۲- تحف العقول ص ۳۶۴
- ۱۳- فروع کافی ج ۶ ص ۴۷
- ۱۴- مکارم الاخلاق ص ۲۲۲
- ۱۵- مستدرک الوسائل ج ۲ ص ۶۲۶
- ۱۶- بهجه الامال فی شرح زبده المقال ج ۲ ص ۴۸ - ۴۸۴
- ۱۷- مستدرک الوسائل ج ۲ ص ۶۲۵
- ۱۸- الکنی والالقباب ج ۲ ص ۴۲۰ عبادت در اسلام ص ۲۶۸
- ۱۹- حیاة الصحابه ج ۱ ص ۹۶
- ۲۰- حیاة الصحابه ج ۱ ص ۹۷

اضافه براین، موضوع بکارگیری محبت و منطقیهای انسانی، مورد توجه اولیاء بزرگوار اسلام هم بوده، و پیامبر عالیقدر اسلام، برای دعوتها و سازندگیهای موثر تبلیغی و تربیتی اجتماعی، سیره و شیوه خویش را بر این اساس قرار می داد.

در تاریخ می خوانیم: **كَانَ رَسُولَ اللَّهِ (ص) إِذَا بَعَثَ بَعْتًا، قَالَ: تَأَلَّفُوا النَّاسَ، وَلَا تُغَيِّرُوا عَلَيْهِمْ حَتَّى تَدْعُوهُمْ.** (۱۹)

پیامبر بزرگوار اسلام، هرگاه گروهی را برای تبلیغ و دعوت به اسلام، بمنطقه‌ای اعزام می داشت " پیوسته با آنان سفارش می کرد، با مردم از راه الفت و محبت وارد شوند، و بر آنها تغییر و تحمیل روا ندارند، تا بدین وسیله بتوانند، آنها را به مکتب درخشان اسلام فرا خوانند.

بعدهم در مورد ارزش سازنده و پاداش پابنده چنین شیوه‌ای به آنان میفرمود: **قَالَ اللَّهُ لَنْ يَهْدِيَ اللَّهُ بِكَرْجَلًا وَّاحِدًا، خَيْرُكَ مِمَّا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ.** (۲۰)

بخدا سوگند، اگر بدین وسیله خداوند بدست تو یکنفر را هدایت و اصلاح نماید، این عمل برای تو بالاتر است از آنچه خورشید بر آن می تابد!

بنابراین، از آنچه در این نوشتار مطالعه کردیم، ضرورت و حساسیت آموزش و پرورش مسئولیت سنگین اولیاء و مربیان در این زمینه دشواریهای رسالت پرورشی، شیوه‌های آگاهانه همراه با مراقبت، بکارگیری شیوه تدریج و مواظبت پیوسته، آموزش با شعر و سرود، و بالاخره بکارگیری شیوه زمزمه محبتی، روشن گردید، و آنچه مهم است، استمداد جستار عنایت خداوندی و همت جوی برای لباس عمل

