



# رکلاشناسی در خدمت معلم

دانش آموزان در کلاسهای درسی از نظر نیرو  
و توان یاد آوری و حفظ مطالب درسی با هم  
تفاوتهای چشمگیری دارند . دانش آموز هر قدر  
باهوشتر باشد حفظ کردن موضوعات درسی برایش  
ساده تر است ولی این تنها عامل نیست، روش  
تدریس معلم نقش مهمی در این میان بعهده دارد .  
اگر خواستد باشیم دانش آموزان مطالب  
درسی را خوب بخاطر بسپارند می توانیم از  
روشهای زیر کمک بگیریم .

۱ - می دانیم که هریک از حواس ما دارای  
صورت ذهنی خاص خود می باشد . بعنوان مثال

چرا دانش آموزان موضوعات درسی را فراموش می کنند؟

چه باید کرد تا دانش آموزان مطالب درسی را  
خوب بخاطر بسپارند؟

در دانش آموز بجا خواهد گذاشت .

۲ - راه بعدی برای کمک بدانش آموز جهت ایجاد همخوانی، تشابه است . اگر بتوانیم مطالب جدید را طوری بیان کنیم که شبیه مطلبی باشد که دانش آموز قبلاً آموخته ، آن مطلب را سریعتر خواهد آموخت و حفظ می کند .

۳ - سومین راه برای ایجاد همخوانی تضاد است . اگر مطالب جدید متضاد چیزهایی باشد که دانش آموز با آنها آشنائی داشته است می توان از این راه به حافظه و یادگیری او کمک کرد .

۴ - گاهی از دانش آموزان می خواهیم



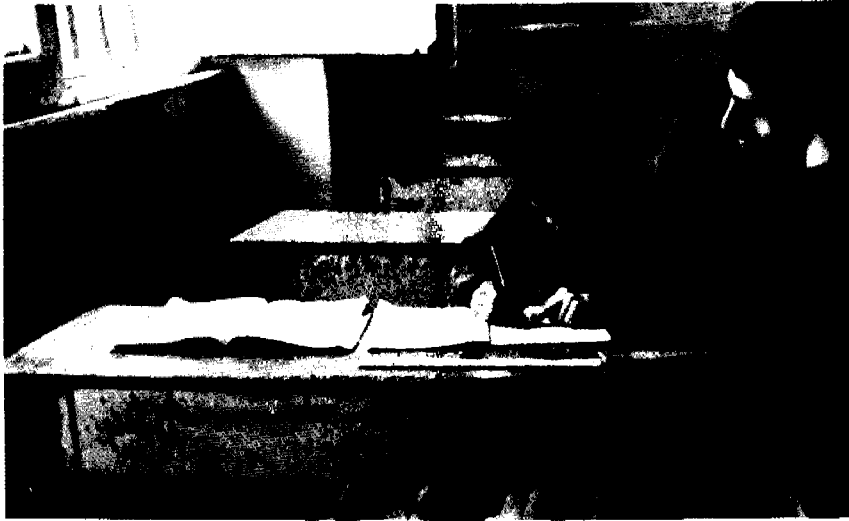
اگر بتوانیم مزه خوراک بخصوصی را که قبلاً خوردیم بخاطر بیاوریم تجربه ما یک تصور چشائی است و ...

دانش آموزان دارای نیروی ادراک متفاوتی هستند . برای بعضی ها تصور و بخاطر آوردن بو و مزه فلان خوراکی سخت و مشکل است و برای دیگری سهل و آسان . اکثریت دانش آموزان بخوبی می توانند تصویر کارهایی را که خود انجام داده اند بخوبی در ذهنشان نشیبند اما قادر نیستند چیزهایی را که دیگران برای آنان بیان کرده اند در ذهن حاضر کنند . بنابراین باید هنگام تدریس معلم سعی بر این داشته باشد تا حدامکان حواس مختلف دانش آموزان را بکارگیرد . برخی از دانش آموزان بعنوان نمونه تا نوشته وازه جدیدی را نمی بینند و برخی ناگوش تلفظ آنرا نشنوند قادر به آموختن نیستند .

برای اینکه تصویر سازی در آموزش و پرورش مفید واقع شود باید انواع صحیح تلقیق و پیوندهای ذهنی همراه باشد . توانائی ما برای به یاد آوردن مطالب یک موضوع خاص به نیروی پیوندهای بوجود آمده هنگام آموختن بستگی دارد . هر اندازه که این پیوندهای ذهنی قویتر باشد یادآوری مطلب راحت تر و سریعتر خواهد بود .

یکی از راههای کمک به دانش آموز برای ایجاد همخوانی میان مطالب آوردن مطالب با هم است . این گونه همخوانی با تداعی را محاورت می نامند .

بعنوان نمونه ، یادگیری حوادثی که از لحاظ زمانی ارتباط نزدیک باهم دارند و ... برای مستحکم تر کردن این نوع پیوند تکرار لازم است و میزان تکرار ، بستگی به نیروی باثیری دارد که



فراموش می شوند. دوره باید پس از نخستین باری که درس یاد داده شد انجام گیرد. وقتی شاگرد مطلبی را بخوبی بفهمد می توان بتدریج فاصله زمان دوره را زیاد کرد.

ب - درسهای اوائل نیمسال باید بیش از درسهای نزدیک امتحان دوره شوند. برای بکار بستن اصول یاد شده می توان از راههای زیر کمک گرفت.

✱ شروع درس تازه همراه با دوره دودرس گذشته در پایان ربع اول ترم یکی از ساعتها اختصاص به دوره داده شود. در نیمه ترم همین عمل انجام شود و وقتی سه چهارم ترم به پایان رسید این عمل دومرتبه تکرار شود.

تعدادی از جلسات آخر ترم به دوره کلی اختصاص داده شود.

#### اهمیت یاد آوری

بهترین راه کمک بدانش آموزان برای دوره کردن دروس آنست که آنان را وادار کنیم تا

چیزهایی بیاموزند که بظاهر هیچ گونه ارتباطی با یکدیگر ندارند در این موارد می توان از وسایل تقویت حافظه کمک گرفت. و این شیوه ای است حیلہ گرانه برای کمک بدانش آموز تا بتواند مطالب نامربوط و گسسته را بیکدیگر پیوند دهد. برای انجام اینکار می توان از راههای گوناگون کمک گرفت. بعنوان مثال برداشتن حروف اول واژه ها و ساختن یک واژه جدید، و یا به نظم درآوردن مطالب از این گونه راههاست.

در این جا بازم باید به این مسئله اشاره شود که تمامی این راهها زمانی مفید خواهد بود که دانش آموز به مطلب مورد نظر علاقمند باشد.

۵ - تازگی و تکرار مطالب هم در یاد سپردن مفید و مثمر تر خواهد بود. برای اینکه معلم اطمینان حاصل کند که دانش آموز درسهایش را بخوبی بخاطر سپرده باید وقت زیادی را نیز به دوره کردن اختصاص دهد. این نکات باید رعایت شوند:

الف - هرچه فاصله میان یاد گرفتن و دوره کردن زیادتر باشد مطالب به میزان بیشتری

به دانش آموز کمک کنیم تا مطلبی را حفظ کند باید ابتدا او را وادار کرد تا مطلب را خوب بخواند و معنا و مفهوم آنرا درک کند. اگر شعری بدانش آموز داده می شود تا آنرا یاد بگیرد باید توجه شود که آنرا یکجا یاد بگیرد نه بیت به بیت. اگر قطعه شعر بلند باشد باید آنرا به واحدهای مستقل و کوچکتر تقسیم کرد، تا دانش آموز هر بخش را در یک زمان بیاموزد. وقتی دانش آموز احساس کرد مطلبی را که بآید بیاموزد طوری آموخته که می تواند کاملا آنرا برای خود بیان کند باید به بازگویی تشویق شود. این نیز مؤثر تر از روخواندن خواهد بود. هرچند گاه یکبار نیز باید وادار شود تا درس را از رو بخواند تا اشتباهات برطرف شود.

مطالب آموخته شده را بیاد بیاورند. بیاد آوردن بیشتر از گوش دادن نیاز به کوشش و فعالیت دارد. برای بیاد آوردن باید دانش آموز را تشویق کرد تا موضوع درس را با بیان خود تعریف کند، نه تکرار عبارتهای معلم. هنگامی که دانش آموز درس را با بیان خود توضیح می دهد درباره گفتهها باید بیاندیشد و بدینوسیله مطالب بیشتر برای او معنا پیدا خواهند کرد و در ذهن تأثیری عمیق خواهند گذاشت. هرچه دانش آموز بیشتر درباره موضوعی که می آموزد وادار به نوشتن و بحث و تحقیق شود بهتر آن را بخاطر خواهد سپرد.

### حفظ کردن

#### پراآموختن

هنگامی که دانش آموز تشویق به پراآموختن

گاهی از دانش آموز می خواهیم که شعر یا موضوعی را به عینه از حفظ کند. این نوع آموختن را حفظ کردن می گویند. برای اینکه



# چگونه خوشونت دگودگان پدیرمی شو



و برای او عادی است که همان کار را بار دیگر تکرار نماید. تنها چیزی که برای او از این کتسک خوردن حاصل شده است این که پدرش هر وقت بخواهد می تواند او را کتک بزند و بدین خاطر از پدر دلگیری می گردد. اگر این امر از مادر باشد صدمه و دلگیری بمراتب بیشتر است.

ممکن است تکرار عمل کودک دلگیری شما را بیشتر کند و حتی

می اندازد. در چنین مواردی چه باید کرد؟ بنظر ما این تقصیر کودک نیست، زیرا او بر اساس طرز فکر و خواست طبیعی خود عمل کرده است. این شما هستید که مقصرد. زیرا چنان اوراق گرانبهایی را در دسترس او قرار داده اید.

ممکن است شما بخاطر این عمل او را سیلی بزنید. او بین عملکرد خود و سیلی رابطهای را نمی یابد

گاهی یک سیلی یا یک پس گردنی که پدری به کودک میزند حلقه ای از دور و تسلسل خوشونت ها و تعرض ها را پدید می آورد، آنچنان که باید گفت حیف است آدمی خود را در چنان محدوده ای گرفتار سازد.

طفلی را در نظر آورید که کاغذی را می تابد، مجاله یا پاره می کند، یا ورقه آب و برق و تلفن یا سندی را پاره کرده، به دور

نسبت به او بی اعتنا شوید. ولی طفل از آن سردر نمی آورد، با خود می اندیشد چرا مادر که چشمه جوشان محبت، شادی و گرمی بود این چنین بد خواه شده و او که بهر خواهش و تمنای کودک جامه عمل می پوشاند اینک چرا موضع خصمانه گرفته است و این امر خود زمینه ساز بسیاری از نابسامانی های فکری و بعدها رفتاری کودک است. طفل هم چنان به راه خود ادامه میدهد زیرا طبیعت اوست که بهر چیزی دست بزند، کبریت مورچه، ظرف آب، کارد و همه اشیائی که در دور و بر او هستند، پدر و مادر از دیدن دستکاری ها فریاد می کشند، سرو صدابه راه می اندازند و کودک را به ترک فلان عمل وامیدارند. اما او واقعا دست بردار نیست و موضعی مخالف می گیرد، منفی باف می شود، مقاومت می کند و عبارت دیگر تدریجا "عادت می کند که حرف پدر و مادر را هیچ بحساب آورد و این بمصلحت کودک و والدین او نیست.

اختلافی که از این پس پدید می آید در دو جهت قابل بررسی است:

۱- یا باید والدین روش حکم آمیز تری را اعمال نمایند که در آن صورت مقاومت و منفی گرائی

کودک هم بیشتر می شود و این خود سبب پیدایش دور و تسلسل درخسونت ها می شود و ممکن است کار به جائی بینجامد که زمینه را برای انفجار فراهم آورد و یا او را موجودی بی شکل و بی حال بسازد.

۲- یا باید والدین نیازهای کودک را درک کنند، خواسته های آنان را در نظر آورند و در عین دادن میدان به کودک جهت تجربه و عمل درسایه روابط حسنه او را تحت نظر و کنترل در آورند. در چنین صورتی کودک بین علاقه های که او را به والدینش می پیوندد و دلتنگی هایی که از ممانعت آنها دارد مبارزه می کند و اگر واقعا والدین خود را دارای روابط حسنه با خود بیاید تسلیم می شود و لاف با اجازه گرفتن در آن راه اقدام می نماید.

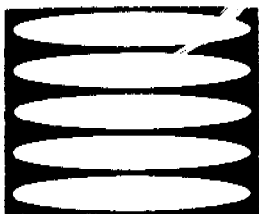
در کل باید دانست اگر والدین از راه خسونت با کودک مواجه شوند کودک هم همان راه را تعقیب می نماید، کنجکاوی خود را با رفتاری سخت جامه تحقق می پوشاند که می توان آن را به خسونت تعبیر کرد. مثلا کم کم کارش بجائی می رسد که سیل گریه را بکند، انگشت در چشم دیگران کند، سه آزار و اذیت دیگران بپردازد، و دنیای خارج را از این راه بشناسد و

میدانیم که این کار ضایعه دار است. کودک ضمن انجام دادن این امر از آن برای سلطه استفاده می کند و این امر بتدریج صورت آگاهانه و عمدی پیدای کند و بعدها امری عادی خواهد شد. هر آنگاه که مانعی در سر راه او پدید نیاید مسائل های نیست و آنگاه که مانعی در سر راه خود بیاید از راه نیرنگ و حيله اقدام خواهد کرد و بالاخره بهنگامی که هیچ کدام از این دو راه بر رویش باز نباشد به خود خوری و کینه جوئی و بغض می پردازد که آنها فرجام نیکی ندارد.

غرض اینک زمینه سازی خسونت ها از سوی والدین است و البته نه به صورت آگاهانه و ادامه اش از سوی فرزند. موجبات لجبازی و کینه توزی را آنها فراهم می آورند و طفل را بی جهت وامیدارند که از مقاومت سردر آورد و راهی را در پیش بگیرد که به صلاح او نیست.

اقتباس از مجله بین المللی

مدرسه اولیاء شماره ۴/۸۳



# ضَمِنْتُ لِمَنْ اِقْتَصَدَانَ لَا يَفْقَهُمْ

من ضمانت می کنم آنکس میانه رو باشد هرگز فقیر نگردد

## احادیث و روایات

می سازد. در مفردات راغب آمده است تَبْذِيرُ بَعْضِي تَفْرِيقٌ وَاصِلٌ اَنْ يَّاشِدْنَ اَسْت. بعدها بطور استعاره بآنکه مال خود را ضایع می سازد گفته شده است. خداوند در سوره اسراء آیه ۲۷ میفرماید:

اِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا اِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ  
اسراف کاران برادران شیاطین اند. بر روی هم اسراف و تبذیر به یک معنی آمده و مفهوم کلی از آن دو این است که هرکاری که از حد متعارف و متعادل خارج گردد آن کار را اسراف و تبذیر گویند. گرچه بقول برخی از اهل لغت این مفهوم در اتفاق کردن و خرج نمودن بیشتر و کاملتر آمده است.

بامطالعه و بررسی در احادیث و روایات مفاهیم و مصادیق گوناگونی از اسراف و تبذیر توسط پیشوایان دینی تعیین و عرضه شده است و مایطوره کلی این مفاهیم را دسته بندی کرده به آنها اشاره می نمایم.

۱ - اساساً " هر چیزی که بدرد خور و مفید باشد اگر کسی آن را دور برزد این عمل را اسراف گویند، بعنوان مثال در بسیاری از خانواده ها در مهمانی ها مواد غذایی دور ریخته می شود و در مواردی هم نان بیات به مصرف

در مواردی از قرآن از اسراف و تبذیر مذمت شده، بطوری که خداوند در سوره انعام آیه ( ۱۴۱ ) میفرماید وَلَا تُسْرِفُوا اِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ خداوند اسراف کساران را دوست نمی دارد. برای روشن شدن موضوع در درجه اول باید کلمه اسراف و تبذیر را معنی کنیم و ببینیم معنای این دو کلمه چه چیز است.

سرف بفتح سین و را، تجاوز از حد را گویند. مسرف اسم فاعل بوده یعنی کسی که در هر کاری از حد اعتدال و میانه روی خارج می - گردد. بعنوان مثال کسی را که بیش از حد غذا می خورد، بیش از حد حرف می زند، بیش از حد متعارف می خوابد مسرف گویند. در لغت اقرب الموارد می گوید: اسراف ضد میانه روی و تجاوز از حد و اعتدال است.

در سوره اعراف آیه ( ۳۱ ) خداوند میفرماید وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا اِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ بخورید و بیاشامید ولی اسراف ننمایید زیرا خداوند اسراف کاران را دوست نمی دارد.

کلمه بذر، پاشیدن تخم است و به اسراف - کارمبذر گویند. آنکه مال خود را پاشیده و متفرق

نمی رسد و آن را بعنوان آشغال دور می ریزند .  
این عمل را در زبان روایات واحادیت اسراف  
گویند و اگر روزی در کشور ما آمارگیری دقیقی  
بعمل آید آنوقت معلوم خواهد شد که چند  
درصد از مواد غذایی کشور حیف و میل می شود  
درحالی که اگر منطقی و عقلانی رفتار شود این  
مقدار از مواد غذایی هدررفته و یا به نیازمندان  
داده می شود و از اسراف جلوگیری بعمل می-  
آید .

ازبشیرین مروان در کتاب سفینه البحار چنین  
نقل شده است که گفت ما بر امام جعفر صادق  
علیه السلام وارد شدیم . دستور فرمودند که  
خرمای رطب برای ما آوردند برخی از افرادی که  
از این رطب استفاده می کردند هسته آنرا پرت  
می کردند . امام جعفر صادی (ع) باروایست  
این مطلب آن اشخاص را از انجام این عمل باز  
داشتند و فرمودند *هَذَا مِنَ التَّبْدِيرِ* .

۲- از برخی از روایات اینطور استفاده می-  
شود که هر مقدار پولی که برای خریدن چیزی  
مصرف شود که برای بدن ضرر و زیان داشته باشد  
چنین عملی را اسراف می نامند . و برای آشنا  
شدن با این فرمول کلی به عنوان تبرک فرمایش  
معصوم در این باره عیناً " نقل می شود : *إِنَّ مَا  
الْإِسْرَافُ فِيهَا أَتْلَفَ الْمَالُ وَأَصْرَ بِالْيَدَنِ هَمَانَا*  
اسراف کاری در موردی است که آدمی پول را خرج  
کند و به بدن و سلامت او لطمه ای وارد نشود .  
بعنوان مثال خرید برخی از اشیاء همانند سیگار  
و برخی از مواد نوشیدنی جزء چیزهائی هستند  
که پول دادن و تهیه کردن آنها اسراف  
محسوب می گردد و مسلمانان باید از ارتکاب  
چنین اعمالی خودداری نمایند زیرا دنیای علم  
این نکته را به اثبات رسانیده که سیگار و برخی از  
مواد نوشیدنی برای بدن و سلامت انسان ها

زیان آور است .

۳- بدون تردید افراد جامعه از نظر  
موقعیت زندگانی با یکدیگر متفاوت می باشند .  
برخی در سطح بالا زندگی می کنند و برخی متوسط  
و بعضی هم در طبقه مستضعف قرار گرفته اند و این  
امر در تغذیه و پوشاک و مخارج متفرقه وجود دارد .  
علی علیه السلام در فرآزی می فرماید : برای  
شخص اسراف کار سه نشانه وجود دارد : *يَأْكُلُ  
مَالَيْسَ لَهُ وَيَلْبَسُ مَالَيْسَ لَهُ وَيُسْتَرِي مَالَيْسَ لَهُ*  
اولین علامت اسراف گار اینست : غذایی را می-  
خورد که مطابق شأن او نمی باشد . دومین  
علامت اینکه لباسی را برتن می کند که در شأن  
او نمی باشد و سومین علامت اینکه چیزی را می -  
خرد که درخور او نیست . پس ، از این روایت بطور  
کلی این استفاده می شود که هر که باید خورد و  
خوراک و پوشاک خود را در حد خود تهیه کند و  
هرگز از گلیم خود پافرا تر نگذارد و امکانات  
خوبیش را در نظر بگیرد و اگر کسی از حد وجودی  
خود پای خود را بیرون گذارد چنین شخصی  
مصرف و مبذر خواهد بود .

علی علیه السلام در فرآز دیگری در این باره  
چنین میفرماید :

*لَا يَذُوقُ الْمَرْءُ مِنْ حَقِيقَةِ الْإِيمَانِ حَتَّى يَكُونَ  
فِيهِ ثَلَاثُ خِصَالٍ: الْفَقْرُ فِي الدِّينِ وَالصَّبْرُ  
عَلَى الْمُصَاطِبِ وَحَسَنَ التَّقْدِيرِ فِي الْمَعَاشِ*  
هرگز کسی مزه و طعم حقیقت ایمان را نخواهد  
چشید مگر آنکه سه خصلت در او وجود داشته  
باشد : اول از مسائل دینی بطور کامل آگاهی و  
اطلاع داشته باشد ، دوم اینکه در گرفتاریها و  
دشواری ها صابر و شکیبا باشد ، سوم آنکه در  
زندگی و معیشت میانه رو و معتدل باشد .

رسول اکرم (ص) در این باره میفرماید :

بقیه در صفحه ۳۹



# نوجوانان

## از دوازده تا شانزده سالگی

دورهٔ نوجوانی که معمولاً "در دختران در یازده سالگی، یکی دو سال زودتر از پسران، آغاز می‌شود و سه چهار سال یا بیشتر طول می‌کشد از مراحل دشوار رشد و سازگاری اجتماعی آدمی است. ویژگیهای این دوره را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

۱ - آهنگ رشد جسمی سریعتر می‌شود و کودک پرحسب و وحوش دورهٔ قبل را به جوانی خستگی پذیر بدل می‌سازد.

۲ - از لحاظ رشد عقلی، کودک مرحلهٔ فکر انضمامی را پشت سر گذاشته در آستانهٔ فکر انتزاعی قرار می‌گیرد.

۳ - از نظر رشد شخصیت، ثبات نسبی دورهٔ قبل دستخوش تحوّل ناگهانی شده با حملهٔ جدید و نهائی تشخص طلبی، سازگاری اجتماعی فرد از نو دچار آسفتگی می‌گردد.

۴ - علائم جسمی و روانی بلوغ جنسی ظاهر شده نوجوان را که معمولاً "طبق سنتها و آداب و رسوم تاکنون درین باره در بیخبری کامل مانده است، غافلگیر و مضطرب می‌سازد.

۵ - عواطف کودک که تا کنون بیشتر بسه خانواده و مخصوصاً "مادر متوجه بود، بیستاز آنکه در دورهٔ بعد روی جنس مخالف متمرکز شود، دچار نوعی سرگردانی می‌شود.

۶ - نوع خوی و خصلت با وضوح هرچه سامنتر آشکار می‌شود.

۷ - قواعد اخلاق خارجی و اجتماعی دانش آموزان دبستان جای خود را به تقلید از نمونه‌ها و سرمسئله‌های زندگی می‌دهد و شخصیت ناپایدار نوجوان بیشتر از اشخاص نمایشی بهره‌مندی می‌سود.

۸ - نوجوان تقریباً "از همهٔ کسانی که تا کنون در زندگی او مقامی داشته‌اند، سلب اعتماد



می‌کند، ببحوصله و باغی می‌شود، به طوری که برقرار ساختن روابط صمیمانه برایش دشوار می‌گردد.

۹ - علائق از غنای بیشتری برخوردار شده باد بزن رغبتها گسترش می‌یابد.

۱۰ - رقابت با خود، رقابت با دیگران را تکمیل می‌کند، نوجوان به ترقیبات خود علاقه مند می‌شود. فعالیتهايش صورت انطباق با زمان حال را از دست می‌دهد، متوجه آینده می‌شود و با کمبودهای خویش به مقابله برمی‌خیزد.

۱۱ - نوجوان که در شرایط جسمی و روانی خاص خویش از مواجهه با واقعیت بیمناک و از کفایت خود نگران است، در خود فرو می‌رود و به عالم تخیلات پناه می‌برد.

۱۲ - استعدادهاى خاص بتدریج بروز می‌کند و تفاوتهاى فردی آشکار می‌شود.

۱۳ - برای نوجوان سئوالات متعدد مطرح می‌شود و در همان حال جوابهای دیگران کمتر او را قانع می‌سازد. نوجوان بر سر آنست که شخصا برای آنها جواب بپیدا کند.

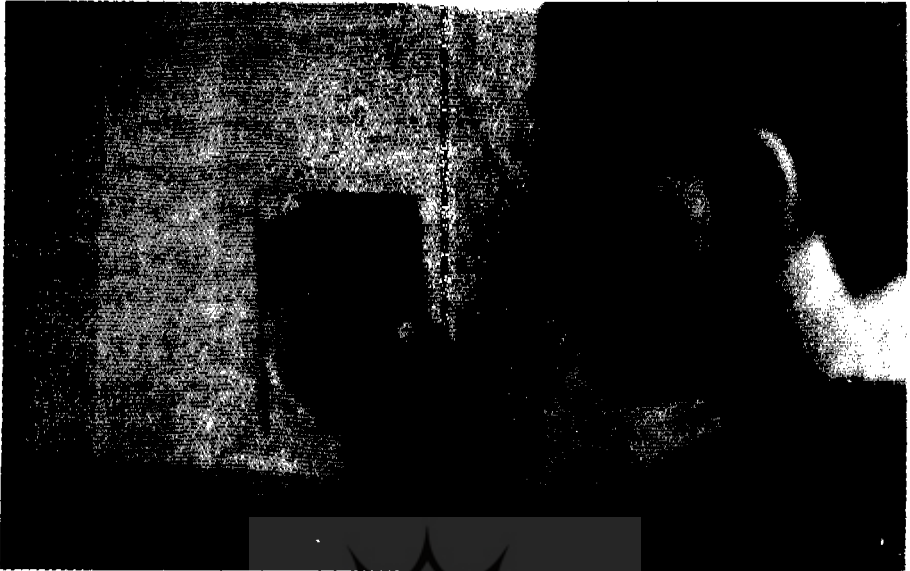
۱۴ - دوره وابستگی بسرآمده است نوجوان می‌خواهد زندگی مستقل خود را بایسته ریزی کند.

این وضع عمومی که معمولا "هم برای نوجوان و هم برای مربیان نگران کننده می‌باشد در عین حال از جهتی مثبت است. زیرا در حقیقت آشننگی بی است که لازمه بوجود آمدن سک نظم و نسق پایدار می‌باشد. تعادلی که در هر یک از سطوح قبل برقرار می‌ند، گرچه از لحاظ کنشی پاسخگوی نیازهای کودک در آن سطح بود ولی رویهم رفته از لحاظ رسد، موقت و ناپایدار بود. اینک که نوجوان به مرحله فکر استزاعی



رسیده است یکباره درباره آنچه تا بحال کودک بازود باوری خاص خود پذیرفته و بدان دل بسته بود، تردید می‌کند تا تکیه گاههای ذهنی جدید و مطمئنی بدست آورد. موفقیت این تلاش نازه تا حد زیادی به کاردانی و سنجیانی و روشن بینی و به خصوص، میزان همدلی مربی بستگی دارد.

با توجه به مراتب فوق، مربی باید بر مراقبتهای خویش بیفزاید تا ضمن تحدید نظر درسوندهائی که هنوز عملا "نوجوان گریزای را به بزرگسالان وابسته نگه می‌دارد، مقدمات رهاسازی او را به صورتی که پاسخگوی روحیه تشخص طلبی و در عین حال مصمن موفقیت کوشهای نحمی آینده اش باشد، فراهم آورد.



رشد در این مرحله است. به همین جهت، آنچه درین دوره در درجه اول اهمیت قرار دارد تربیت عقلی نیست، تربیت خلق و خوی یا تربیت شخصیت است. ولی چنانکه می دانیم در دوره راهنمایی تحصیلی نیز مانند دوره های دیگر، به تربیت عقلی نوجوان توجه خاص مبذول می شود و تربیت شخصیت همچنان مورد غفلت است. بنابراین، اصول آموزش و پرورش درین دوره باید به اعاده وضع مطلوب کمک کند و تربیت را در جهتی که گفته شد وارونه سازد.

آشکارترین پدیده دوره نوجوانی رشد سریع جسمی است. رشد درونی اعضا حمله خود را از نو آغاز می کند و چنانکه در مورد خردسالان هم اتفاق می افتد، عوامل تربیتی را تحت الشعاع قرار می دهد. با این تفاوت که در خردسالان رشد درونی اعضا بیشتر عصبی است و در نوجوان در جهت ترشح غدد داخلی و هورمون هاست که در انگیزه جنسی موثر است نه در قدرت حرکت عمومی. خستگی پذیری

آنچه موقعیت تربیتی را دشوارتر می سازد اینست که در همین دوره نسبتاً آشفته، باید علاوه بر ادامه و تکمیل تعلیمات عمومی تصمیماتی اساسی نیز درباره آینده اتخاذ شود. نخست باید از دو راه ادامه تحصیل یا اشتغال به کارآموزی، یکی انتخاب شود، سپس باید در هریک از این دو زمینه، مقدمات راهنمایی تحصیلی یا راهنمایی شغلی فراهم گردد. اتخاذ تصمیم در هریک ازین موارد، به فرض اینهم که والدین با بلند پروازیهای خود آنرا از اول به انحراف نگشانند، برای نوجوان که هنوز قادر نیست واقع بین باشد و از بسیاری جهات در دو دلی و تردید بسر می برد، دشوار است.

### اصول آموزش و پرورش در دوره راهنمایی تحصیلی

چنانکه ملاحظه می شود، تلاش نوجوان در جهت تشخیص طلبی اساسی ترین مشخصه

فوق العاده، نوحوان نیز انعکاس همین وضع می باشد. لذا باید از یکطرف بسه تغذیه نوحوانان توجه شود و از طرف دیگر، از ترتیب دادن مسابقاتی که شرکت در آنها خستگی آورو مستلزم صرف نیروی زیاد است پرهیز شود. حتی شرایط فضاهاى آموزشى و ابعاد زمین‌هاى ورزشى مدارس راهنمائى تحصیلى هم باید بادر نظر گرفتن همین نکات تعیین گردد.

از جهت تربیت عقلی، از آنجا که امکان تفکر انتزاعی اولین بار درین دوره پدید آمده است باید شرایط لازم برای رشد مطلوب آن با تدریس مفاهیم اساسی قانون و محیط فراهم آید. مفهوم قانون مثل مفهوم علیت مبتنی بر استدلال استقرائى است که در تدریس علوم تجربی پرورش می یابد. لذا تدریس علوم تجربی باید با تکیه بر فعالیتهای آزمایشگاهی که طبیعت اصلی این علوم را چنانکه باید حفظ می کند، ادامه یابد و اهمیت خود را درین دوره و دوره بعد همچنان حفظ نماید.

مفهوم محیط که در نتیجه توسعه و تکامل مفهوم مکان و در سایه رشد عقلی در جهت فکر انتزاعی درین دوره بتدریج پدید می آید، باید روابط فرد با محیط فیزیکی و اجتماعی را صراحت بخشد. فرد در همه حال تحت تأثیر عوامل مختلف محیط است و به سهم خود، محیط را دگرگون می سازد. نتیجه این تأثیر و تاءثر متقابل که همان سازگاری موجود زنده با محیط می باشد، باید مورد مطالعه دقیق قرار گیرد و به طرق مختلف بهبود یابد.

پیدایش تصور محیط از حابجا شدن کودک در محیط سرچشمه می گیرد و در درستان با دروسى مثل جغرافیا و زیست شناسی رشد می کند، و سپس از طریق روانشناسی و جامعه شناسی و تاریخ، روبه



کمال می رود.

از نظر رشد شخصیت، چنانکه قبلاً گفته شد، درین دوره تشخیص طلبی میاندارا است. معذک، نوحوان که هنوز تجربه و اعتماد بنفس کافی ندارد، رویهم رفته بدخووناسازگار بنظر می رسد، و بی آنکه خود اذعان نماید نیازمند تاءیبید دیگران می باشد. کودک سربراه و گوش به فرمان دیروز، امروز تشخیص طلبی خود را به صورت گستاخی و بی ادبی آشکار می سازد  
بقیه در صفحه ۶۴

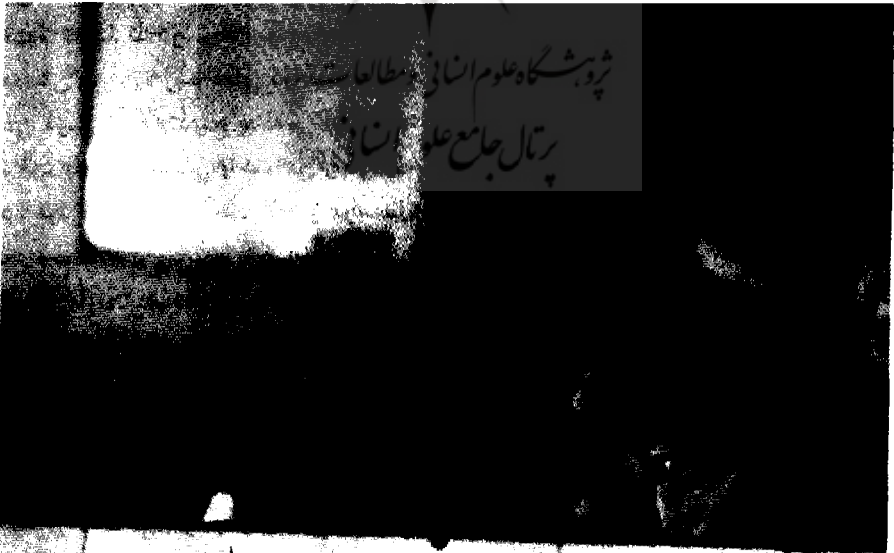
# تعلیم و تربیت

نیروی درونی شروع به کار کند تا با اراده دست و پا را حرکت دهد. این گونه تمرینات قبل از موقع فشار زیادی به اعضا تحمیل می کند. در مورد رشد فکری کودک هم باید منتظر بود تا آمادگی درونی حاصل شود و آنگاه به تعلیم و تربیت جدی پرداخت.

لازمه تعلیم و تربیت شناخت کودک است و یکی از راههای شناسائی برقراری رابطه است که در ارتباط با کودکانی که هنوز صحبت نمی کنند رابطه لفظی میسر نیست، لذا درک و فهم آنان مشکل تراست و باید بگوئیم تا کنون به درک همه حائیهی نرسیده ایم. از این رو باید از راههای دیگری به این آگاهی برسیم. مشاهده یکی از بهترین راههای فهمیدن کودک و در نتیجه ایجاد رابطه است. از طریق مشاهده تا حدودی می توان به دریافت کودک پی برد.

این همه تاءکید بر درک کودک به این خاطر است که بدانیم هنگام رشد شخصیت چه روش

مناسب ترین زمان برای شروع تعلیم و تربیت کودک هنوز مشخص نشده است و به مانند مسائل پزشکی و بهداشتی به نتیجه قاطع و روشنی نرسیده اند، برخی پزشکان تمرینات ورزشی برای نوزادان تا یکسالگی توصیه کرده اند تا زمینه مناسبی برای تمرینات بیشتر در سالهای بعد فراهم شود. به عقیده من این کار اشتباه است چون ماهیچه ها خود بخود و بدون اراده به حرکت نمی آیند و برای حرکت دادن آنها باید





تربیتی مناسبتر است. این موضوع نه تنها در امر تعلیم و تربیت، بلکه در تاریخ بشر اهمیت اساسی دارد چرا که استباهات تربیتی و رفتاری که در زمان تشکیل شخصیت رخ می دهد به مراتب زیان آورتر از زمانی است که شخصیت طفل تا حدودی شکل گرفته است. طفلی که هنوز شخصیت ثابتی ندارد بسیار تاءثیر پذیر است و کوچکترین رفتار در فکر او نقش می بندد.

برخی از مذاهب می پذیرند که در طفل شخصیتی انسانی حضور دارد، مسیحیان کودک را غسل تعمید می دهند و بر این باورند که او دارای روح است و به این وسیله زندگی روانی او را به رسمیت می شناسند. با وجود این آنان فردیت نهفته بشری را در دورانی که در توسعه کلی شخصیت اهمیت اساسی دارد نادیده می گیرند. اشتباه برای فردی که شخصیت در حال توسعه و شکل گرفتن است خیلی بیشتر زیان آور است تا برای کسی که زندگی درونی اش به مرحله تکمیلی رسیده باشد.

مربیان تربیتی شخصیت طفل را تا چند سال اول تولد به مانند توده مومی تعریف می کنند که می توان آن را به هر شکلی در آورد خوب یا بد سالم یا ناسالم، بدبین یا خوش بین، شجاع یا ترسو، اجتماعی یا گوشه گیر، زرنگ یا تنبیل فعال یا کم تحرک، و خلاصه بر حرف ناساکت. این تعریف تا آنجا که مربوط به عمل مربیان می شود صحیح است ولی حسیه دیگر یعنی خود کودک و نیروی درونی او در نظر گرفته نشده است. کودک در امر تربیت و یادگیری خود نقش مهمی دارد. او به توده مومی شخصیت خود شکل می دهد و والدین و مربیان می توانند نقش کمکی یا تخریبی داشته باشند. از این روست

که دو کودک در دو محیط تربیتی یکسان به دو گونه متفاوت عمل می کنند چرا که دو کودک مستقل هستند که نیروی درونی متفاوت دارند. و همین اختلاف نیروی درونی موجب اختلاف رفتار و کردار می شود. نقش والدین و مربیان با همه اهمیت که برای تعلیم و تربیت کودکان دارند نقش هدایت و راهنمایی و آماده کردن محیط می باشد.

چه بسا والدین و مربیانی که نه تنها کمکی به تشکیل منظم شخصیت کودک نمی کنند، بلکه نفسی را هم که کودک می خواهد سازد با مداخلات و استباهات خود از ریخت می اندازند به موم شخصیت کودک صدمه می زنند و به آن شکل بی قواره بی می دهند. بزرگسالانی که خود را در مقابل کودکان قادر مطلق می بینند با استباهات و مداخله مستقیم و غیر مستقیم خودشان به شخصیت کودک آسیب می رسانند.



چندان راحت نیست و مستلزم آن است کسه در مقابل وسوسه‌های طرز فکر قبلی مقاومت ورزیم و عادت دخالت زیاد در کار بچه‌ها را از سرمان بیرون کنیم .

مهمترین وظیفهٔ مریی چه درگیر تربیت نوزاد باشد و چه اطفال بزرگتر این است که شخصیت بشری کودک را تشخیص دهد و به آن احترام بگذارد و به خواسته‌های منطقی او جواب مساعد دهد. مثلا کودکی که می‌خواهد همراه ما باشد و برای این منظور گریه می‌کند صحیح نیست که ما به بهانهٔ تربیت و جلوگیری از لوس شدن او را از خود برانیم . وقتی که ما غذایی - خوریم و کودک در اطاق دیگر گریه می‌کند و او را پیش خودمان نمی‌آوریم این وضع بی احترامی به کودک است . مثل اینکه ما مهمان داشته باشیم و او را تنها گذاشته برویم اطاق دیگر و مشغول غذا خوردن بشویم .

همانطور که ما برای بزرگسالان احترام فائلیم و از حضور آنان خوشحال می‌شویم ، به کودک

دربیشتر موارد بحای دستور دادن به کودک و مانع کار او شدن می‌توان با او صحبت کرد و با محبت او را به کاری تشویق کرد و با از کاری بازداشت .

مداخلهٔ بزرگترها اگر هشیارانه نباشد سازندگی شخصیت را که کاری بس ظریف و مشکل است مختل می‌کند .

بچه‌ها در برابر دخالت مقاومت نشان می‌دهند و اگر مداخلهٔ بزرگترها چیزی را خراب کند کودکان سعی می‌کنند آن را دوباره بسازند ولی اگر این عمل تکرار شود کودک مستاءصل می‌شود و حالت دفاعی را از دست می‌دهد ، بصورت آدمی بی اراده و سست عنصر درمی‌آید .

این مطلب را باید در نظر داشت که سازندهٔ شخصیت کودک خود اوست . مرییان یا بکارگرفتن هوش و فراست خود باید کودک را در جهت سازندگی یاری کنند و خودشان را در برابر بچه‌ها قادر مطلق ندانند . فهم این مطلب شاید به نظر ساده‌باید ولی بکار بردن این طرز تفکر

گوئی با نگاه می خواهد ارتباط او را با ورود به خانه پیدا کند. کودکان در سنین خیلی پائین طرز صحبت شاد و دوستانه را از حالت هسای خشم و دعوا تشخیص می دهند و اگر باحالت خشم با آنها حرف بزنید گریه می کنند. اینها نشانه‌هایی از درک و فهم کودک در ماههای اول زندگی است.

کودک چند ماهه‌ای را که جز شیر و غذاهای مخصوص کودک چیزی نمی خورد در مقابل نابلو میوه‌ای بردند. او درحالی که به نابلو نگاه می کرد به تقلید خوردن، لب و دهانش را به حرکت درآورد. او بزرگترها را هنگام خوردن دیده بود و از خوردن و چیزهای خورده شدنی درکی پیدا کرده بود. کودک دیگری در مقابل نابلوی گل بینی اش را به نشانهٔ — کردن بالا کشید زیرا قبلا گل را دیده و به او گفته شده بود که گل بوی خوب دارد. این آزمایش دلیل دیگری بر آنستکه کودک ارتباط بین چیزها



را درک می کند. اغلب کودکان گلها و حیوانات را دوست دارند چون آنها واقعی اند و کسودک  
 ★ لطفاً " ورق بزنید

هم باید علاقه نشان دهیم و به خواسته‌های او بی اعتنایی نکنیم، برخی عقیده دارند که ساعات غذا خوردن و رژیم غذایی کودک با خودشان متفاوت است و به این منظور او را به سر میز غذا نمی آورند، درحالی که او به ایمن مقصود آگاه نیست و آنچه بیش از همه به کودک ضرر می رساند و او را رنج می دهد بی اعتنایی به اوست.

عجیب ترین استعداد های کودک قدرت مشاهده و تقلید است او چیزها را طوری می بیند و درک می کند که ما تصورش را هم نمی توانیم بکنیم. ما برای توجه کودک شکلک درمی آوریم خطوط چهره‌مان را دگرگون می کنیم غافل از آنکه کودک کوچکترین حرکت لب را می بیند و به خاطر می سپارد. کودک در چند ماهگی به دقت به دهان کسی که حرف می زند نگاه می کند و حتی اگر به جای حرف زدن لب و دهان را حرکت دهد، باز کودک توجه می کند. این کاری است که کودک در چند ماهگی شیفته آن است و به این وسیله علاقه خود را به مشاهده ارضاء می کند، علاوه بر آن چون دیر با زود او هم باید یاد بگیرد که حرف بزند از طریق مشاهدهٔ دقیق به یادگیری می رسد. مشاهدهٔ سخن گفتن دیگری کاری است که برای کودک معنا و مفهوم واقعی دارد و او را خوشحال می کند و مهارت تقلید را پیشرفت می دهد.

طرفیت و استعداد کودک در درک و جذب اعمال و رفتار ما فوق العاده است و علاوه بر این که تصویری از اشیاء و اشخاص پیدا می کند ارتباط بین آنها را هم می فهمد. اگر به جسمان کودک چهارماهه دقت کنید به آشنایان نگاه آشنا می کند و اگر مهمانی که کمتر به نزد شما بیاید وارد شود طرز نگاه کودک تعبیر می کند



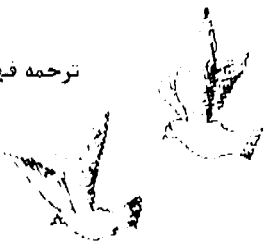


درونی کودک صدمه می زند و نیروئی که باید در جهت سازندگی بکار رود مصروف کشمکش درونی می شود و طرح شخصیت کودک را مختل می کند .

والدین بخاطر آینده فرزندشان باید از غرور و خودبینی و خشم بی موقع بپرهیزند و از نظر احساس و عاطفه آمادگی داشته باشند که کودک را در کارهای خود شریک کنند نه آنکه کودک را بیشتر اوقات بخوابانند تا خودشان از درد سر کودک خلاص شده بی کار خود بروند . بویسزه که تعصب مخصوصی درباره خواب کودکان بکار می رود مردم عقیده دارند که بچه هرچه بیشتر بخوابد بهتر است درحالی که این عقیده پایه علمی ندارد .

لازمه یادگیری دیدن و عمل کردن است و کودک از طریق مشاهده و تقلید به یادگیری می رسد . کودکی که بیشتر اوقاتش را در خواب و یا جدا از دیگران بگذراند چیزی نخواهد آموخت همانطور که کودکی که کر باشد نمی تواند حرف بزند .

ترجمه فهیمه دانشور



می تواند تصور درستی از آنها پیدا کند . بهتر است به کودک فرصت بدهید که از طریق تقلید تمرین درونی اش را تکمیل کند .

همانطور که جسم کودک به مراقبتهای بهداشتی نیاز دارد تا سالم و زنده بماند و بی توجهی نسبت به نیاز جسمی کودک را بیمار و رنجور می کند ، روح و روان کودک نیز به توجه و درک و احترام و آزادی نیازمند است و سهل انگاری در برآوردن نیازهای روحی به رشد شخصیت کودک آسیب می رساند .

درباره ای ممالک دانسته های قدیمی درباره کودکان نسل به نسل منتقل می شود که برخی از آنها درست و مفید است و باید حفظ شود . برای مثال یک پدر ژاپنی را دیدم که با طفلش دو ساله اش به راه پیمائی می رفت ، کودک ناگهان کنار پیاده رو نشست . پدر سراو داد نکشید و مانع او نشد بلکه صورانه منتظر شد تا بچه خودش بلند شود و به راه ادامه دهد . پدر شخصیت حاکم خودش را با احترام به عمل فرزند مخفی کرد . پدر دیگری را دیدم که با علاقه به کاری که فرزندش مشغول بود می نگریست و با وجود آنکه کودک چند بار کار را تکرار نمود ، پدر با همان علاقه و صبر به او توجه داشت . در مقابل ، والدینی هستند که با سرزنش و زور کاری را که کودک مایل به انجامش نیست از او توقع دارند و یا با زور کودک را از کار مورد علاقه اش باز می دارند . مادری با فرزندش در خیابان بودند و از طرفی صدائی می آمد کودک می خواست بایستد و گوش بدهد اما مادر توجه نداشت و او راه زور وادار به حرکت می کرد و خلاصه بچه را گریه کنان همراه خود می کشید . اجبار و زور به جریان ساختمان

وبیمارستان‌ها و مساجد انحام می‌گیرد از اسراف و تبذیر برکنار است . به این وسیله کوشیده شده تا مردم در انحام امور خیریه ساعی و تلاشگر بوده ، بانحام اینگونه کارها علاقه‌مند و راغب باشند و بدون اینکه دچار وسوسه و تشویش خاطر گردند ، در انحام امور عام المنفعه مشارکت نمایند .

امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید :

مَنْ أَنْفَقَ شَيْئًا فِي غَيْرِ طَاعَةِ اللَّهِ فَهُوَ مُبَذَّرٌ وَمَنْ أَنْفَقَ فِي سَبِيلِ الْخَيْرِ فَهُوَ مُقْتَصِدٌ .

هرکه چیزی را در غیر طاعت و پیروی از دستورات پروردگار متعال انحام دهد اسراف‌کار خواهد بود و هرکه در راه خدا و امور خیریه و عام المنفعه چیزی را انفاق نماید میانه‌رو و معتدل است . دریایان فراموش ننمائیم که از این روایت استفاده می‌شود که اگر سرسوزنی در راه غیر خدا مصرف شود جزء اسراف خواهد بود و اگر میلیون‌ها تومان در راه خیر و عام المنفعه خرج گردد جزء اسراف و تبذیر محسوب نشده انحام دهنده؛ چنین عملی مقتصد و میانه‌رو خواهد بود .



إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِأَهْلِ بَيْتٍ خَيْرًا " رَزَقَهُمُ الرِّقَقَ فِي الْمُعِيشَةِ وَحَسَنَ الْخُلُقِ خَدَاوَنَد وَتَنِي بَخَاوَد هَآئِ خَآر وَبَرَكَتْ دَهْد هَآئِ دُوخَصَلتْ رَا درمیان افراد آن خانواده بوحود می‌آورد : اول اعتدال و میانه روی در امر معیشت و زندگی و دوم خوش اخلاقی به اهل آن خانواده ارزانی می‌دارد .

از امام حسن عسکری علیه السلام این روایت نقل شده است : وَعَلَيْكَ بِالْاِقْتِسَادِ وَابْتِئَاكِ وَالْاِسْرَافِ فَاتَهُ مِنْ فِعْلِ الشَّيْطَانَةِ : میان‌رو و معتدل بوده ، از اسراف کاری و تبذیر بیرهیز، چه این دواز عمل شیطانی نشأت می‌گیرد .

۴ - دریایان این مقاله به نکته چهارمی نیز اشاره می‌شود و آن اینکه هرگاه در غیر طاعت و پیروی از خدا چیزی به مصرف برسد چنین عملی جزء اسراف و تبذیر محسوب خواهد شد .

با این کار سعی شده که از ارتکاب امور ناروا و ممنوع جلوگیری بعمل آمده ، انسان‌ها بعنوان اینکه ارتکاب چنین اعمالی جزء اسراف و تبذیر قلمداد شده ، از آن خودداری نمایند . تمام کارهایی که در امور خیریه مثل ساختن مدارس

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

می‌شود. ورزش سبب سوختن چربی های اضافی بدن گشته و از بوسیدگی استخوانها در سنین بالاتر جلوگیری می‌کند. ورزش درمان دردهای ناشی از آرتروز و دردهای مفصلی است که تعداد مبتلایان زیادی دارد.

مطالعاتی که اخیراً "بر روی ۵۵۰ ورزشکار دوندۀ در کالیفرنیا

انجام گرفت نشان داد افرادی که ۵ سال مداوم دویده بودند نه تنها دارای استخوان و مفاصل قوی تر و سالم تری هستند بلکه هیچگونه نشانه‌ای از فرسودگی غضروفها و ناراحتی مفاصل زانو و ران در آنها مشاهده نشده است. جراحان کارولینای شمالی آمریکا اعلام داشتند استخوانهای

نیکیونی بجای گذاشته و فوائد آن مخصوصا در سنین بالاتر چشمگیر است.

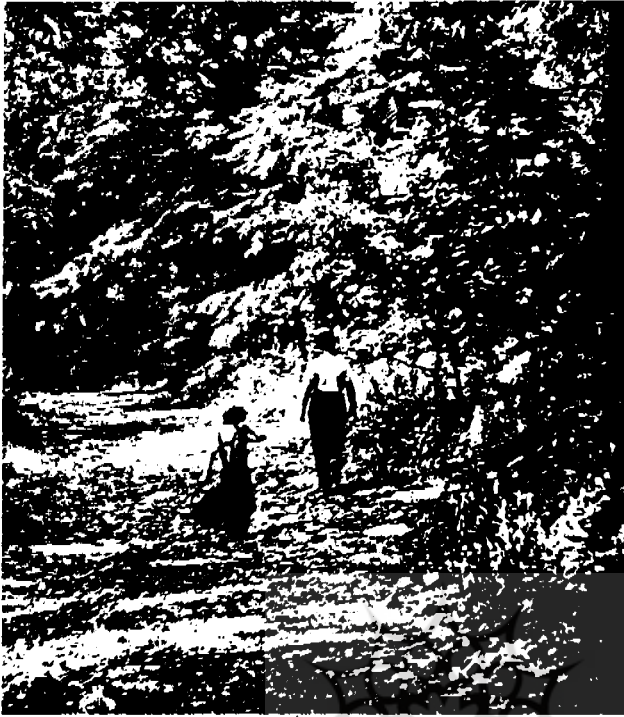
ورزش بخصوص ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی در کسانی که مبتلا به ناراحتی های قلبی و عروقی هستند بسیار سودمند بوده و بین ۲۵ تا ۳۰ درصد این افراد فعالیت قلب و ورگهای خونی شان بهتر



# رازهای پیاده‌روی

پیاده روی ورزش آسان و سبکی است که امروزه در تمام کشورهای جهان طرفداران زیادی پیدا کرده است. میلیونها مردم به لذت و سلامت بخشی این ورزش پی برده‌اند. پیاده روی تأثیر زیادی بر تناسبات اندام، کارآئی قلب و ریه‌ها، لاغری، آرامش اعصاب و قدرت بخشیدن به ماهیچه‌ها دارد. پیاده‌روی اگرچه وقت بیشتری را نسبت به ورزشهای ساده و ملایم می‌گیرد اما آرامش خاطر به شخصی می‌دهد. مخصوصاً اگر پیاده‌روی در هوای آزاد یا در محیط سبز و خرم ویا براز گل و گیاه مثل پارکها یا در دشت و صحرا باشد که ریه‌ها بتوانند در هوای صاف و بدون دود و غبار تنفس کنند.

امروز کسی نیست منکر این باشد که ورزش بر هر درد بی‌درمانی دوا است. تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که ورزش در تمام افراد تحت مطالعه تأثیرات



شکننده ناشی از یوکی استخوانها که از جمله ناراحتی های فکری زنان امرواست پس از معاینه ۳۰۰ زن بین سنین ۳۵ تا ۷۵ سالگی نشان داده زنانی که دارای فعالیت بدنی بودند پس از ۵۰ سال استخوانهای محکم تر و سالم تری نسبت به آن عدهای که رژیم های غذایی گرفته بودند داشتند. بد نیست این نکته را به خانمهایی که در کشور ما رژیم های سخت گرفته می خواهند خود را لاغر کنند متذکر شویم که رژیم غذایی بدون کالری و یا مصرف داروهای خطرناک لاغرکننده پوست، مو، بدن شما را فرسوده و بشما پییری زود رس می دهد. ولی رژیم غذایی متعادل و مداوم همراه با ورزش - های سبک و مکرر شما را سالم و شاداب ساخته و اندام شما را متناسب می نماید. توجه داشته باشید که ورزش و تمرین های ورزشی فقط مال جوانان و نوجوانان نیست. ورزش اختصاص به شروتمندان ندارد و خلاصه ورزشیک کارلوکس نیست بلکه ورزش برای همه مردم و همه سنین زندگی است مخصوصا افرادی که در سنین بالاتری هستند و دهها بیماری مزمن را با خود یدک می کشند باید همواره ورزش کنند. بهمین دلیل روز بروز بر تعداد ورزشگاهها، میادین ورزشی

باشگاهها در سراسر جهان اضافه می شود. شناوکی اگر برای عدهای مقدور نیست در عوض پیاده روی و دویدن، کوهنوردی و دوچرخه سواری و حتی حرکات نرمش ساده در منزل که خرجی ندارد و وقت زیادی را نمی گیرد. هرگز نباید سلامتی خود را فدای کار و مسئله کرد. به بهانه کار زیاد داشتن حتی با اتومبیل وارد خانه ند. بهترین است قدری از یست میز نشینی برهیز کرد و خوردن و خوابیدن و بست میز نشستن عمرا را به نصف تقلیل داده و یا با بروز بیماریهای خطرناکی چون سکنه های مغزی

سکنه های قلبی، فشار خون بیماری قند، نفرس و بالا رفتن جریب های خون و ناراحتی های معده شخصی را بتدریج از پای در خواهد آورد. فشار زندگی روزمره فشارهای عصبی ناشی از کار کمکش های خانوادگی، مشکلات کلی و ناکامی ها در کار و از همه مهمتر گرانی، تورم و فقر و ناامیدی موجب افسردگی عده زیادی شده و عده زیادی را نیز معتاد به مصرف قرص های مسکن اعصاب و داروهای دیگر و حتی مواد مخدر می کند. مصرف داروهای افسردگی را تشدید می کنند. بهین دلیل ورزش و

\* لطفاً ورق بزنید

### ★ بقیه از صفحه قبل

بیاده روی ساده و مداوم اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند و در نتیجه مغز نیز بهتر کار می‌کند و دیگر نیازی به مسکن اعصاب و دارو نخواهد بود.

حظرومی توان ورزش بیاده روی را شروع کرد؟

بسیاری از مردم نمی‌دانند ورزش را از کجا باید شروع کرد. برای این گونه افراد بهتر است ورزش سبکی ابتدا انتخاب شود بشرطی که مدت آن طولانی نباشد. نخست ورزش باید از ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع شود و بتدریج تا یک ساعت برسد. بهتر است ورزش در دو مرتبه در روز انجام نشود.

لازم است این نکته را یادآور شویم افرادی که ورزشهای سبک و حرکات نرمی می‌کنند بهتر است ضربان نبض خود را بشمارند و اگر ضربان بیش از ۶۵ تا ۷۵ در دقیقه را متعادل بدانیم نباید بیش از حد ضربان قلب بالا رود. برای محاسبه ضربان قلب مفید بهتر است سن خود را از عدد ۲۲۰ کم کنید و رقمی که بدست می‌آید حداکثر ضربانی است که قلب شما بدون خطر می‌تواند آنرا تحمل کند. مثلاً " شما اگر ۶۰ سال دارید ضربان قلب شما موقع ورزش

نباید از ۱۶۰ تجاوز نماید. اگر شما هنگام ورزش در سینه خود احساس ناراحتی، سنگینی یا درد کردید ورزش را فوراً متوقف کنید. اگر جاق هسند و یا ناراحتی قلبی و عروقی دارید قبل از شروع ورزش حتماً "از پزشک خانوادگی خود کسب تکلیف کنید. شما اگر حوصله و یا وقت ورزش ندارید بهتر است بجای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا روید و پیارک کردن اتومبیل خود را دور از محل کار خود انجام دهید و بقیه راه را بیاده طی کنید. افراد باز -

نشسته و کسانی که نیمی از روز را بیکارند بهتر است حداقل روزی نیم ساعت بیاده روی کنند. اگر احساس افسردگی می‌کنید و حوصله هیچ کاری ندارید نباید دراز بکشید و بی تحرک بمانید. ورزش یکی از راههای مؤثر و سالم برای تسکین اندوه و اضطراب ناشی از افسردگی است. در کشورهایمانند سوئد و آمریکا از هر ۴ یا ۵ نفر یکی مبتلا به افسردگی می‌شود و در بعضی موارد این افسردگی گاه سبب خودکشی می‌گردد به همین دلیل ورزش کردن مداوم جلوی

فشار خون دارید برای کوهنوردی با بزرگ مشورت کنید. ورزش پیاده روی را در ساعات معینی از روز ادامه دهید. بهترین وقت پیاده روی قبل از صبحانه و قبل از شام است. افرادی که از ۴۵ سال بیابا دارند یا قبلا "مجروح شده‌اند" یا بیماریهای شدید قلبی، کلیوی ربوی یا استخوانی دارند باید قبل از ورزش و پیاده‌روی خوب تحت معاینه قرار بگیرند و نظر پزشک معالج را بخواهند.



از لباسهای گشاد و نازک و دره‌های سردلباسی که حرارت بدن شما را حفظ کند استفاده کنید. کفش باید خیلی راحت باشد بهترین است از کفش های کتانی استفاده کنید. قبل از شروع پیاده‌روی چند لیوان آب بنوسید و بعد از پیاده‌روی هم آب میل کنید و در آغاز پیاده‌روی با حرکات نرمش ساده خود را گرم کنید و بعد پیاده‌روی را شروع کنید. در سریالائی ها آرام پیاده روی کنید.

برای کوهنوردی هم باید عادت کنید هر وقت احساس خستگی کردید استراحت کنید. پیاده‌روی و کوهنوردی باید مداوم و مکرر باشد تا سموم بدن خارج شود و عضلات محکم شود. اگر ناراحتی قلبی و

این ناراحتی ها را می کرد. اگر شما شبها خوب نمی خوابید و مبتلا به دردهای عضلانی هستید و با از خستگی دائم رنج می برید و شوق زندگی و علاقه به حیات در شما کم شده است حتما " ورزش کنید . مطمئن باشید پس از مدتی افسردگی بدون مصرف دارو از بین خواهد رفت .

حضور باید پیاده روی را که ساده ترین ورزشهاست شروع کرد؟

پیاده روی باید بطور مستمر باشد، هرگز از آن خسته نشده و آنرا جزء زندگی و کارهای روز مره بحساب آورید. لباس باید راحت و مناسب با هوا باشد. دره‌های گرم

### ★ بقیه از صفحه ۵

شما که در آموزش و پرورش هستید، البته خیلی شغل گرانبهایی دارید و مسئولیت زیاد دارید و من امیدوارم که همه شما و همه ملت ما را در سعادت را به پیش بگیرند و همه سعادت مند بنوند و جوانهای ما را از گرفتاریهایی که برایشان منحرفین پیش می آورند نجات بدهند.

\*\*\*

مادرها میدانه خیرات هستند و اگر خدای نخواست مادرائی باشند که بچه‌ها را بد تربیت کنند، میدانه نروند. یک مادر ممکن است یک بچه را خوب تربیت کند و آن بچه یک امت رانجات بدهد و ممکن است بد تربیت کند و آن بچه موجب هلاکت یک امت شود.

\*\*\*

در دامن مادر، بچه‌ها بهتر تربیت می شوند تا در پیش استاد، آن علاقهای که بچه به مادر دارد به هیچ کس ندارد و آن چیزی که در بچگی از مادر می شود در طلبش نقش می کند و تا آخر همراهش است. مادرها باید توجه به این معنی کنند که بچه را خوب تربیت کنند تا یک تربیت کنند، دامنه‌ها سان یک مدرسه علمی و ایمانی باشد و این مطلب بسیار بزرگی است که از مادرها ساخته است. از کس دیگر ساخته نیست.

# نقش بازی

## در تعلیم تربیت



یکی از مهم‌ترین و درعین حال بغرنج‌ترین مسائل تعلیم و تربیت کودک، تشکیل گسروه بازیکنان و مشخص ساختن شخصیت هریک از کودکان درگروه است. بغرنجی این مسئله در خصلت دوگانه امیال کودکان و روابط کودکان با یکدیگر است. کودک که با شوق و ذوق سرگرم اجرای نقش خویش است، حس واقع بینی اش را از دست نمی‌دهد. درک می‌کند که او ملوان حقیقی نیست و دیگری نیز ناخدای واقعی نیست بلکه رفیق اوست. در اینحال ضمن ادای احترام ظاهری به فرمانده خود ممکن است احساسات دیگری نیز مانند نگاهش ورشک به او دست دهد. ولی هرگاه بازی سخت مشغولش سازد و عمیقاً در نقش خود فرو رود، آنوقت هیجانان بازی برحس خود خواهیش فایق خواهد آمد. وظیفه مربی، پرورش احساسات و انگیزه‌های نیک در کودکان است که از روی نمونه‌های زندگی و کار و کوشش افراد برجسته و سرشناس انجام می‌پذیرد.

هنگام تشکیل بازی مسائل دشواری در مقابل مربی قرار می‌گیرد: هر یک از کودکان خواهان ایفای نقش اصلی بازی است، ولی همه نمی‌توانند از عهده این کار برآیند. از اینروانتخاب مستلزم دقت فراوانست. ضمناً همه کودکان را باید فعال ساخت و استعداد سازمانده‌شان را رشد و پرورش داد. برای مثال هنگامیکه کودکان بخیال "سفر دریائی" می‌افتند، داوطلب ایفای نقش کاپیتان زیاد است. مربی با استناد سه داستان‌هایی که برایشان خوانده است یاد آور می‌شود که در کسینی شغل‌های حالب دیگری مانند معاون ناخدا، تلگرافچی و راهنمای کسینی و غیره وجود دارد و از آنها باید بیرسد که این نقشها به چه کسانی واگذار شود. ضمناً "کودکان

نیز، بیادشان خواهد آمد که در کسینی آشپز بزرگ و پرستار نیز لازمست. لابد یکی هم که دوستدار داستان و قصه و کتابت می‌پرسد: "آیا در کسینی کتابخانه هم هست؟" بایسن ترتیب برای همه نقشی دلخواه پیدا می‌شود. مربی کار بر مسئولیت ملوانان و افتخارات آنانرا به کودکان گوشزد می‌کند و این نقش نیزحالب و دلخواه می‌گردد.

هدایت بازی بویژه پس از شروع و اجرای بازی برای مربی دشوار است. تا زمانی کسه گفتگو درباره موضوع بازی جریان دارد و کودکان هنوز اجرای نقش‌ها را آغاز نکرده‌اند، مربی می‌تواند نظر مشورتی خود را بدهد، بشرطی که درانده بازی تعبیری پیدا نشود. ولسی دخالت غیر محتاطانه مربی هنگام اجرای نقش کودکان ممکن است نقشی را که کودک درحیال خود پرورانده است برهم زند. هرگاه مربی با درک ایده کودکان و خواسته‌های آنان بخواهد چیز حالی بیازی اضافه کند و یا جهت تازه‌ای به آن بدهد باید خودش نیز در بازی نقشی بعهده بگیرد و مثل یکی از بازیکنان پیشنهاد خود را برای همه مطرح سازد.

مثلاً در "فرودگاه" دو "هواپیما" ننسسته است و مسافران بدون رعایت نظم بطرف هردو هواپیما می‌روند. در اینجا مربی در نقش مسافر می‌برسد: آقای رئیس، زمان سوار شدن هریک از هواپیماها راجه کسی اعلام می‌کند؟ و کدام از هواپیماها سهر اصفهان پرواز می‌کند؟ رئیس منظور سؤال کننده را درک می‌کند، دفتوری برای اعلام پروازها تشکیل می‌دهد، مسئولش رانعیین می‌کند و تصمیم می‌گیرد که نخست کدام هواپیما پرواز کند. باین ترتیب سوارشدن به هواپیماها تحت نظم درمی‌آید.





هنر سازماندهی این کودکان را بسود و سود سرفروشان کمک کرد و در عین حال سادگی فزونی، روح احساس مسئولیت و احترام بسد دیگران را در آنها پرورش داد.

هنگام بازی لحنانی بیانی می آید که مری باید دقت و همتی از خود نشان دهد. مثلاً "گاهی ضمن بازی میان کودکان اختلافات و مناقشای رخ می دهد که حتی بد فحش هم کشیده می شود. بزور حسن حالایی علل کوساگون دارد و ضمناً "مناسب با رسید کودک نوع اختلافات و مناقشات نیز تغییر می کنند. کوچکترها اکثراً "بر سر صاحب اسباب بازی با هم تهر می کنند و مری نادان عروسک و بنا بازنده" دیگر با سانی آنها را آسبی می دهد. در سن بالاتر مناقشات در نتیجه سوء تفاهات بوجود می آید. مثلاً "دو دختر بحسد در کودکان سرگرم عروسک بازی هستند. یکی عروسکها را می خواباند و دومی آنها را بر می - دارد و خوابانده می کند. و کار بد مناقشه می - کند. در اینجا مری برای اولی توضیح می دهد

مری با سازماندهی درست بازی، بهر یک از کودکان امکان می دهد تا جای خود را در بازی بسازد و عضو فعال آن جمع باشد. ضمن بازی با هر کودکی باید بطور انفرادی تماس داشته باشد حتی اگر رضایرسان در بازی همگروه نکرانی برای مری در بر نداشته باشد. بزرگ نسبت بکودکان کمرو و ححول که بیمن سب بی ابتکار بنظر می رسند، باید دقت و توجه لازم مبدول داشت. ما بطور قطع مخالف تقسیم کودکان به گروههای فعال و غیر فعال هستیم. اکثراً "دلیل غیرفعال بودن کودک این است که بد زندگی جمعی در گروه عادت نکرده و بررکسالان نیز در آن مورد باو کمک نکرده اند. نمونههای بسیاری دیده شده که هرگاه حسن کودکی مورد توجه قرار گیرد بزودی فعال شده و خلافت و استعداد سازماندهی بسکون می گردد.

کار با کودکان برحریک، حس و وجود حواه برای مریبان دشوار است. این کودکان اکثراً " اداره کننده و حراخته شده بازیها هستند و دیگران با میل و رغبت از آنها حرف شنوی دارند. باید

و متصل کنند. گاهی نیز بکومکوهای کنجکاواندای میان کودکان بیش می آید، مثلا " اینکده قهرمان بازی رفتار " راست راستگی " اش چگونه است و با اتومبیل کجا و چگونه ساخته می شود. چنین مباحثاتی برای دقیق تر شدن تصورات آنها و رشد حس کنجکاوی در آنها لازم است.

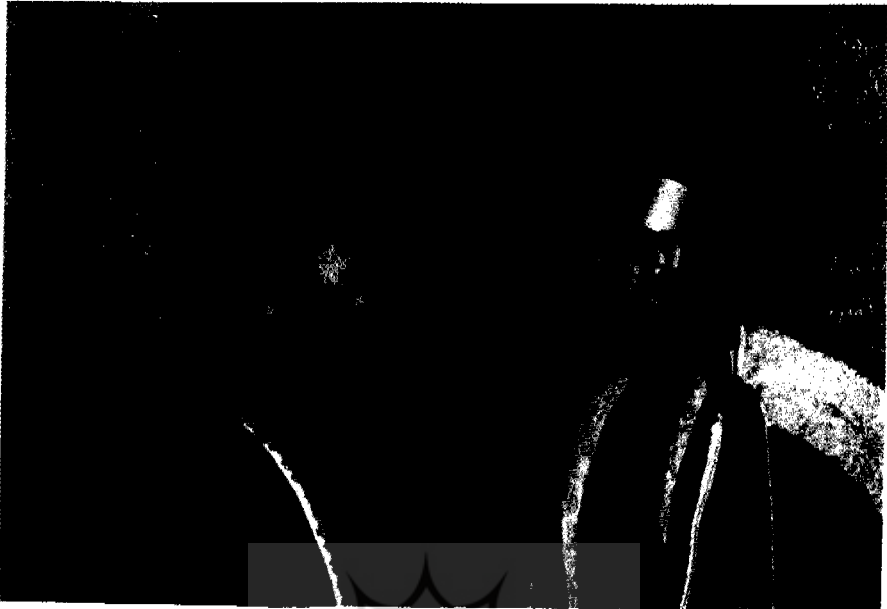
کودکان را باید به بازیهای جمعی جلب کرد. این کار راجحان باید کرد که این بازیها بر اساس سنار قالب و خویش آیند باشد. اما در عین حال نباید از بازی انفرادی بکسی حلی و گسری کسرد. حتی کودکان خوش مرب ، در سنن مختلف نیز گاهی میل پیدا می کنند که چیزی بسازند و با با ماشین یا بازیچه دیگری به تنهایی بازی کنند. بازیهای انفرادی بویژه برای کودکان زود رنج که از بودن در جمع ناراحتند سودمند است. بسیار دیده شده است که کودک مدت زیادی با حواس جمع سرگرم ساختن جبرست و با درختی کارگردان، صحنه ای ترتیب داده و

که دوست تو ذکر خوبی سرش آمده و می خواهد عروسکیها را بدسبلاق ببرد. فرار می گذارند که اول " بچه ها " را بخوابانند و بعدا " به سبلاق ببرند.

کودکان پنج - شش ساله در بازیهای جمعی بحدی ترند. آنها می توانند فکرشان را بسرای دوستانشان توضیح دهند. با وجود این در یک گروه خوب سازمان یافته نیز ضمن بازیهای جمعی گاهی اختلاف بروز می کند. در سن پنج - شش سالگی در کودکان بتدریج عزت نفس پدید گسند و رسد می یابد که نباید راه داد تا به خود - ستایی وجود بررسی مبدل شود.

ممکن است اختلاف بر سر موضوع بازی ، بر سر تقسیم نقش ها ، بر سر دست بردن در موضوع بازی و افزودن تغییراتی جدید بآن و ... بروز کند. بدینجی است که رهبری دست و هوساران بر می بد حل و فصل سریع حسن اختلافاتی کنگ می کند. آموزگار بتدریج بی آورد که کودکان خودشان باید اختلافات میان خود را حل





آسیزها خوراکیها را بچینند. مهندسان سفینه نوآوریهای بسیاری ارائه دادند. همه اینکارها را کودکان مستقلانه انجام دادند و فقط حین کار با مربی مسورت می کردند. اما این استقلال سازندگی و سازماندهی ثمره معلوماتست که آنها ضمن مسعولیات و بازی از مربیان آموخته بودند.

مربی کارهای مقدماتی زیادی جهت تهیه بازی انجام می دهد و بعداً " نیز برکسسترش موضوع، شکل همکاری بازیکنان نظارت دقیق می کند، مسائل مورد بحث را حل و فصل می کند و با پیشنهادات و توضیحاتش بازی را درستت لازم به جریان می اندازد.

هدایت بازی آن گاه موفقیت آمیز است کید بتوان هرچه بسیر آنرا با سازندگی کودکان مربوط ساخت. کودکان گاهی نسبت به بازیچههای از بسیر آماده ابراز نافریندی می کنند. یکی از اسادان معتد بود کد بازیچههای ساحب خود

بحای همه " هنریشکان " سخن می گوید. بازیهای انفرادی به مربی درسناائی خصوصات کودک و یابن راه نزدیک شدن به او بازی می رساند.

رهبری بازیهای کودکان در گروههای سنی مختلف، متفاوت است. در گروه کوچکترها مربی بازی را تشکیل می دهد و گاهی خودتسر در آن شرکت می جوید تا بکودکان نمونه نشان دهد و آنها را به بازیهای جمعی علاقه مند سازد و طرز نگاهداری از بازیچهها را به آنها بیاموزد. در گروه بزرگترها، با اینکه مربی در انتخاب بازی و سازماندهی آن بکودکان استقلال می دهدتعالبت و مسئولیتش کم نیست و درست این استقلال کار برتلاسی و دنیی او نیفته است.

( چندین روز کودکان سرگرم بازی سرورار فضائی بودند. میدان برنات سفینه و مسویک ساحبند. دسه فضانوردان برتئات لازم را انجام دادند. برتکان آنها را معاسد کردند و

کودک صاحب همه؛ اسباب بازیهای خود در خانه است، عروسکها و خرسکها و اسبک‌ها را نامگذاری می‌کند. اما در کودکان برای بحسن بار به بازیهای متعلق به جمع برخورد می‌کند و بیدرجه عادت می‌کند که با آنها با احتیاط رفتار کند و از آنها مراقبت و مواظبت کند.

در گروههای مختلف در کودکان نوع بازیها بر حسب سیرت علائقهای کودکان به بازی معبر می‌کند. کوچکترها معمولاً دارای بازیهای یکجور، اما با ابعاد گوناگون بریسات مختلف اند. زیرا بازیهای مختلف دلب‌خندانرا برانگیزد و مانع تمرکز نحل آنها بر روی یک موضوع معین بازی می‌-



۴؛ لطفاً ورق برسد

کودکان برای بیاده کردن ایده‌هایشان بهترین بازیچه‌هاست. به همین جهت است که در کودکان، مصالح ساختمانی مورد علاقه؛ گروه کودکان بزرگتر است. آنها از این مصالح، خانه، کشتی، هواپیما و ماشینهای گوناگون می‌سازند.

حرفان درست کردن وسایل بازی خود یکی از مراحل بازی محسوب می‌گردد که در آن فعالیت و استقلال کودک بطرز کاملتری ظاهر می‌شود. باید کودکان را عادت داد که از همان سنین مانن وسایل بازیهای خود را خودشان تهیه کنند. مثلاً هنگامیکه کودک می‌خواهد روز تولد عروسکهای را جشن بگیرد، مربی بوسه می‌کند که سربنی و سکلای حسن را خود کودک تهیه کند و با او طرز تهیه آنها از مواد نرم پلاستیکی می‌آموزد. کودکان پنج - شش ساله می‌آموزند که اسباب بازیهای خود را از مقوا، چوب و چیزهای دیگری که در خانه فراوان است از مثل چینه‌مناوی فرزه خالی، سی مانده بازیچه‌ها و غیره بسازند. در تابستان، کودکان زیر نظر مربی از مخروط کاج و ساجد و پوست درختان، خردها و غیره وسایل بازی تهیه می‌کنند. سازندگی استکار کودکان را رسد می‌دهد و بازی را برده‌گویی می‌سازد.

در تربیت کودک ضمن بازی، اسباب بازیچه‌ها، طرق صحیح استفاده و نگاهداری از آنها اهمیت بسیار دارد. برای بازیهای استکاری بس از همه، آدمک‌ها، سکلک‌های حیوانات بازیچه‌های ماشینی و اسباب خاند بکار می‌آید. اسباب بازی در کودک هوس بازی و وساطت بندد می‌آورد، دختر بچه هنگامیکه عروسکی در علف دارد خود را مادر واقعی احساس می‌کند و لذت می‌برد. کودکان با سکلکهای حیوانات، ساجد و چیزها سرگرم می‌سازند.



کنند، کستی یا هوایس می سازند. بس از پایان بازی همه اسبابها را جمع کرده و در جابجایی می گذارند. گاهی نیز باید به آنها اجازه داد که ساخته‌هایشان باقی بماند تا فردا مثلاً "مسافرتی" را که آغاز کرده بودند ادامه دهند. هرگاه کودکان منتظر بازی جالبی باشند یا طلب خاطر به کودکان خواهند آمد.

بسیاری از بازیها در هوای آزاد بهتر جریان می یابد، زیرا در هوای آزاد امکانات بیشتری برای حرکات و گسترش خیالیها و خود دارد. تجرید نشان داده است که در همهٔ وصول سال می توان در میدان کودکان بازیهای ابتکاری مختلف اجرا کرد. کودکان از بخت و جعبه و چیزهای محکم دیگر ماسینه‌های بزرگ و کسینهایی می سازند که همه اسباب - بازیها در آنها جای داده می‌شوند. در زمستان از برف و در تابستان از شن بناهای جالبی می -

گردد. با بزرگ شدن خردسال بازی از ساده بمرکب سر می کند و بدین سبب بازیچه‌های گوناگون طلب می شود. اکنون بجای چوبد خرسک یا اسبک یکجور، انواع واتسام حیوانات مختلف که بتوان با آنها بازی باغ وحش و یا سیرک را اجرا کرد لزوم پیدا می کند. و نیز آدمکها و عروسکهای مختلف بمنظور تحسین پیش آهنگ، سرباز، ملوان و غیره لازم می - آید. ضمناً اسباب بازیها نباید جذابیت خود را از دست بدهند، بدین منظور باید به تناوب با بازیچه‌های نو عوضی شوند. سری از بازیچه‌های جدید برای برانگیختن شور و سوق کودکان بیازی استفاده می کند.

اسباب بازیها را باید در جای منحصی در دسترس کودکان فرار داد. کودکان در ساعات بازی معمولاً تمامی اطاق را اشغال می کنند؛ بعضی پشت میزها با اسباب بازیهای کوچکشان می نشینند، برخی روی زمین خط آهن می -

شود."

و در برنامه گروههای خردسال برای مثال می-

توان چنین ذکر کرد:

"برای بازی آسیزی ظروف واجاق در اختیار بچهها گذارده شود ( بچهها با کار آسیزی آشنا شدهاند ) ، بکودکان آموخته شود که قبل از بازی باید هدف بازی مشخص گردد و برای اینکار پیش از شروع بازی پرسیده شود: " بچهها حالا کدام بازی را شروع کنیم؟ برای این بازی چه چیزهایی لازمه؟" کمک به بچهها در تقسیم نقش ها. به نادیا و مریم یاد داده شود که اسباب بازی را بزور از دیگران نگیرند، بلکه مؤدبانه خواهش کنند و اسباب بازی را بگیرند."

بازی همیشه ممکن است مسائل غیر قابل انتظاری برای آموزگار پیش بیاورد. از اینرو توصیه می شود که هر مربی برای خودش گزارش روزانه موفقیتها، دشواریها و کمبودها را تهیه کند و کار اصلاحی فردا را برنامه ریزی کند.

از تمامی گفتههای بالا نتیجه می گیریم که بازی نقش بزرگی در زندگی و رشد خردسالان دارد. اخذ نتایج تربیتی مطلوب از بازی به میزان زیادی وابسته به کاردانی مربی و آموزگار آشنائی او با روحیات و خصوصیات سنی و خود ویژگیهای خردسالان، رهبری صحیح و مطابق با اسلوب بازیهای گوناگونست.

نائبین خوشبختی کودکان وظیفه ایست مقدس و شریف. برای انجام این وظیفه باید قبل از هر چیز در کودکستانها همه گونه شرایط رشد و پرورش کودک فراهم گردد. باید کودکان را گرمی داشت به آنها توجه کامل نمود، عاقلانه و ماهرانه در تعلیم و تربیتشان کوشید.

● ترجمه: مهری باباجان

سازند. در کودکستان میز کار با وسایل و اسرار کار برای ساختن اشیاء مورد لزوم وجود دارد. در هوای آزاد می توان آموزشهای نظامی انجام داد، پاسگاه مرزی و میدان پرتاب سفینه فضائی ساخت.

مسئولان کودکستانها موظفند نسبت به بازی کودکان توجه کامل مبذول دارند و براحرای کامل برنامه های بازی نظارت کنند. برنامه ریزی بازیهای ابتکاری برای مربی خالی از اشکال نیست، چه، او نمی تواند از قبل پیش بینی کند که فلان روز هفته کودکان کدام بازی را اجرا خواهند کرد. ولی می تواند روشهای اساسی رهبری بازی و مسائل تعلیم-تربیتی مورد نظر را برنامه ریزی کند. ضمناً چنین برنامه ای بهتر است همیشگی نباشد بلکه برای یک یا دو هفته در نظر گرفته شود.

مسائلی که در " برنامه کلی کودکستان " قید شده باید در برنامه بازی انعکاس یابد و طرق عملی ساختن آنها نیز باید ذکر گردد؛ پرورش روحیه همکاری دوستانه میان کودکان رشد استعداد سازماندهی، کار با گروه و با تک تک کودکان، پر محتوی کردن بازیها ( با استفاده از گردش جمعی، کتاب، فیلم و وسایل بازی )، آشنایی با کار و سازندگی. در برنامه گروهها مسائل کلی فوق شکافته شده و تشریح می گردد.

مثلاً " در گروه کودکان شش ساله می توان نوشت: " کمک به تکمیل بازی خلبانان که شروع شده است. برای اینکار داستان پرواز شبانه برای گروه خوانده شود. برنامه این بسازی در میدان بگفتگو گذارده شود. مریم، علی و کیوان به اجرای نقشهای فعال جلب گردند. برای کارهای سازندگی حعبه، نخته سه لائی تهیه

# جدول راهنمای بهداشتی

الطبيب في العيادة الامح الصحة  
التي تربي تباشد زندگی لذت بخش

۳۳  
۶

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی  
جامع علوم

**باواکسیناسیون  
به موقع  
سلامت کودکان خود را تامین کنیم**

جدول ذیل حاوی اطلاعات لازم بهداشتی در مورد ۲۴ نوع از بیماری های عفونی می باشد، که آشنایی با این قبیل بیماری ها و انجام اقدامات پیشگیری مثل واکسیناسیون بموقع برای کودکان در جلوگیری از معلولیت و مرگ و میراطفال بویژه، درستین زیر پنج سال نقش مهمی خواهد داشت زیرا واکسیناسیون بر علیه بیماری سرخک، فلج اطفال، کزاز، سیاه سرفه، دیفتری و سل به آسانی و بنحو مؤثر می تواند از بیماری های یادشده جلوگیری نماید. واز آنجا که پیشگیری بهتر و آسان تر از درمان و ضامن سلامتی تن و روان است؛ لذا به اولیاء و مربیان محترم توصیه می شود برای کمک به سلامتی فرزندان خود و دیگر دانش آموزان عزیز، رعایت اصول بهداشت و پیشگیری را بنمایند، بویژه در اماکنی مثل مدارس، باشگاهها، کارخانهها و... که تراکم جمعیت در آن محل ها بیشتر است، به همان میزان در صورت عدم رعایت اصول بهداشت زمینه برای توسعه بیماری های مسری فراهم می شود. آموزش و پرورش و خانواده ها رکن اساسی بهداشت بشمار می آیند، با افزایش سطح آموزش بهداشتی جامعه از طریق آموزش و پرورش می توان مسائل بهداشتی را بوسیله خود مردم کنترل نمود. جدول مذکور پس از مطابقت کارشناسان محترم دفتر پیشگیری سازمان بهزیستی مورد استقبال قرار گرفت و طی نامه شماره ۳۲۲۵۷/۸۴۰ - ۶۴/۸/۲۹ لزوم آموزش آن به مربیان عزیز مورد توصیه و تأکید واقع شد. بنابراین جدول یادشده در فرصت زمان اندک اطلاعات خوب و بیشتری در اختیار شما خوانندگان محترم قرار خواهد داد و به شما کمک خواهد کرد در صورت بروز عللایم بیماریهای مزبور به پزشک مراجعه و دستورات وی را بدقت تا اعاده مجدد سلامتی کامل مریض رعایت فرمائید. یاد آور می شویم که اولیاء محترم تا قبل از بهبودی کامل و رفع خطر سرایت، فرزند خود را روانه مدرسه نسازند و مربیان گرامی تعجیلی درآمدن دانش آموزان ذیل از رفع هرگونه آثار بیماری نداشته باشند تا بلکه آن شاء... با رعایت بهداشت فدی در جهت سلامتی خود و دیگران برداشته باشیم.

در خانه باردیگر لزوم و اهمیت واکسیناسیون را مورد تأکید و توصیه قرار

می دهیم.

د - زرگری برنیدی

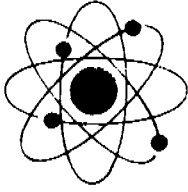


نمونه	عوارض	علائم مهم	طریقه سرایت	مدت سرایت	مدت نهنگی متوسط بروجسروز	نام بیماری	شماره ردیف
پیشگیری دادن سولفادایازین	عوارض عصبی و هیدرو سفالی ویرک	سر درد شدید و مقاوم استفراغ جهنده - بیقراری سختی عضلات پشت گردن	مستقیم - بوسه دزات و قطرات ترشحات دهان ویبسی	تاوقتی میکروب در ترشحات گلو و بینی بیمار از حاملین وجود وجود دارد.	۳-۴	مننژیت	۹
ازبین بردن دامهای جوانانیدن تیروخامه	دردهای استخوان اورکیت (نورم بیضه) عوارض عصبی	خستگی - سر درد - گردن - تب - عرق فراوان - بیبوت - درد مفاصل	خوردن شیر - پشیرازه و خامه آلوده - تماس با حیوانات مبتلا به بروسلز	معمولا " از انسان با انسان قابل سرایت نیست	۵-۲۱ گاهی چند ماه	تب مالکت (بروسلز)	۱۰
دفع لانه دامهای مبتلا، ضد عفونی اماکی و پشم و پوست آلوده، مایه گوشتی اطفال	اگر خوب درمان شود عارضه بروجسا نمیکند	سياه زخم ممکن است بصورت جلدی (زخم سیاهی سیاه) ناوهای کثاری (باصورت ممتد) (سهال و استفراغ شدید) با بصورت - تری (تنگی نفس سرخ - خلط خونی)	مهمترین راه سرایت تماس بالانه حیوان آلوده است . خوردن گوشت حیوانات آلوده یا اغذتارین داخلی می گردد	حیلی طولانی وهاک شارین می تواند سالها بصورت بیماریزا باقی بماند	۳-۲ به ندرت تا روز	سياه زخم	۱۱
انلاف سگهای ولگرد واکسیناسیون سگهای صاحب هار - واکسیناسیون افراد هار	اگر در درمان پیشگیری بعمل نیاید مسرگ بیماری خفیف است	گفته گیری - بی اشتها بی سردی - خستگی کلسو - تبوع - تنگی نفس - بالاخره قلع و مسرگ .	بیشتر در اشرف گار گرفتن حیوانات هار	در تمام دوران مظاهر بیماری حیوانات می تواند انسان را مبتلا سازند	۱۰-۹۰ گاهی تا چند سال	ساری	۱۲

شماره ردیف	نام بیماری	مدت نگهداری متوسط بروجب-روز	مدت سرپرست	طریقه سرپرست	علائم مهم	عوارض	ببینگری
۱۳	کسزار	معمولاً ۷-۸ گاهی تا ۲۴ ساعت یا چند ماه	از انسان به انسان قابل انتقال نیست مگر از طریق خون	از راه تماس تزیینات آلوده جراحات جلدی	کلید شدن دهان - دشواری بلع - انقباض عضلات شکم ودت و یا ساقهای عضلات پلکها (خنده شیطانی)	عوارض عمیق و مسرک	واکسیناسیون رعایت سوازیس بهداشتی در هنگام تزیینات
۱۴	سالک	منوبند ۶۰-۹۰ گاهی ۱۵ روز تا یکسال	در تمام دوران وجود زخم در صورت وجود پشه آتوفول	گزیدن پشه خاکی آلوده	یک تا چند زخم درون پارچه مانند دند و یا ، صورت که خیلی دیر بهبود می یابند .	حای زخم سالک	سپیدی و از بیس بردن پشه خاکی رهکی با پلاکها اطلاقیهای دیگر
۱۵	حندام	بطور متوسط ۲ سال	نامعلوم - نذیبند فقر عالی و عدم رضایت بهداش وتشاهای مکرر و عدم باجندوم لازمه آنتیبت	از طریق تماس با شخص مبتلا بطور مستقیم ارزاه خراش پوستی و یا از راه دستگاه تنفسی	۱- آرزین رفتن حسن (لش) - درد - یاجرات ۲- ضخامت و حمایت تمام اعصاب پوستی یانه اعصاب ۳- یافتن با سبیل جدام در ناقصات	چون اعصاب آمیب می بینند درهای متعدد و و گاهی کوری از عوارض بیماری است	۱- احتمالاً "تزیینی ب. د. ژ. موثر است ۲- شناسایی بیماران درمان آنها جدا کردن انواع مو ۳- سوزاندن لباس بیمار و ضد عفونی محل سکونت
۱۶	اورام ملتحمه واگیر (بطور کلی)	بر حسب شروع میکروب چند روز تا چند هفته	تا موجود بودن میکروب فناال در چشم	مستقیم از چشم به چشم سالم توسط دست غیر مستقیم توسط : مگس گرد و خاک ، آب آلوده ، حوله	گرمی چشم . تورم . ترشح چرکی یا مخاطی یا آبکی در چشم .	ممکن است سبب لکه قرینه و احیاناً کوری شود	رعایت بهداشت شخصی و در میان سواران

پیشگیری	عوارض	علائم مبهم	طریقه سرایت	مدت سرایت	مدت بینگمی معیط بر حسب روز	نام بیماری	شماره ردیف
۱- واکسیناسیون افراد سالم - در منطقه کردن بیماران	کسروی و سوزک	لرز - تب شدید - سردرد استراخ - کمر درد شدید - بثورات باخاوض مخصوص	۱- مستقیم از راه هوا و وسیله قطرات بزاق ۲- غیر مستقیم با تماس برتحات ضایعات و بثورات چلغدی	۲۱ - ۱۴	۱۲	آبله	۲۱
۱- مجرا کردن بیمار ۲- ضد عفونی انبساطه و البته بیمار	گلهی در انسر حارش عفونت نازوی اصابه بی سوز	تب - بی اشتیاقی - سردرد - بثورات (بیشتر روی سینه و کمر در انتها انتهاها)	مستقیم بوسیله ذرات	۱۴ روز	۲۱ - ۱۴	آبله مرغان	۲۲
۱- جدا کردن افراد مستعد از بیماران ۲- واکسیناسیون بسرای گروه سبی خاصی فقط	سوزم بیضه سوزم مخمدان	تب - بی اشتیاقی سوزم عدد بزاقی بناگوشی درد ناحیه بناگوش موقع بلع و جویدن	مستقیم از راه هوا و بوسیله قطرات بزاق	۹- روز دورهز قبل از سوزم تا برطرف شدن سوزم	۲۱ - ۱۴	اورسوز	۲۳

شماره ردیف	نام بیماری	مدت نهنگی موسط بر حسب روز	مدت سرایت	طریقه سرایت	علائم مبهم	عوارض	پیشگیری
۱۷	کراخام	بر حسب تخم (از چند روز تا چند ماه)	در تمام مدت فعال بودن بیماری	سانسداد اوزام ملتحمه واگنر	احساس چشم خارجی خفگی چشم وجود جوتهای تراخیمی	ترکیبهای سنگین - آنتروپیتوسون لک ترسید ، خشکی چشم و خند غارضه	آموزش رعایای بهداشت شخصی و درمان موارد - تجدید بهداشت محیط
۱۸	سفلیسی	۲۰ - ۳۰	۶۰	آمیبرش	۱ - زخم مخصوص روی آلت تفاله ( ناکس ) ۲ - پلاک موکوز - روزنول - انویاسی ۳ - گنرم - سفلیسید	عوارض عصبی استخوانی - پلی - عروقی دوبینی احشائی	بیمار یا بستنی و درمان موثقی
۱۹	سوزاک	۱ - ۵	تا زمانیکه درمان نشده	آمیبرش	۱ - ترشح چرکی از مجرا ۲ - سوزش - بخی ادرا کردن ، درد مجرا و بسته جا	بندی مجرا - زرم بمغسه - زرم برونشات و زرم ردهان و تخمدان	بیمار یا بستنی و درمان و تعقیب تصاب
۲۰	مالاریا	۲۰ - ۵	در تمام مدت بیماری	بویله آسوفول وانتقال خون	لرز - تب - عرق کم خونی - بزرگی طحال	کم خونی مفرد تاراحتیهایی عصبی	سببائی مایا آلوده لاروکی - استفاده از بند - داروی پیشگیری



# سگفتی های مجربان علم



افراد گیاهخوار سالمتر از افراد گوشتخوار هستند

تحقیقات و آزمایش های علمی بر روی افراد گیاهخوار در آلمان بوضوح ثابت کرده است که سلامتی این افراد بمراتب بیشتر از افرادی است که در تغذیه خود از گوشت استفاده می کنند .

وزارت تحقیق و تکنولوژی آلمان درین اعلام کرد اداره بهداشتی آلمان در سال ۱۹۸۵ آزمایشاتی را برای بررسی آثار گیاهخواری بر کاهش بیماریهای قلبی و گردش خون آغاز کرد که نتیجه آن اخیراً منتشر شده است .

این تحقیقات نشان داده است رژیمهای غذایی باگوشت کمتر مواد غذایی که در روده سحت ترهضم می شود برای سلامتی انسان ومبتلا نشدن به بیماریها مؤثر است .

محققین آلمانی می گویند که عقاید مردم مینی براینکه مصرف روزانه گوشت ضامن سلامتی است صحت ندارد و باید تصحیح شود .

در این آزمایش ها ۳۷۲ گیاهخوار/۲۰۹ زن و ۱۶۳ مرد/ به مدت شش ماه مورد معاینات مرتب پزشکی قرار گرفتند . اغلب این افراد گوشت نمی خوردند ولی از محصولات حیوانی مانند تخم مرغ ، شیر ، کره و پنیر در تغذیه خود استفاده می کردند .

## دستگاه مخایره تصاویر رنگی

یک کمیانی ژاپنی اعلام کرد که موفق شده برای اولین بار یک دستگاه فاکسی مایل رومیزی که قادر به مخایره یک تصویر رنگی از نقطه های به نقطه دیگر است بسازد .

به گفته مقامات کمیانی مذکور این اولین بار است که چنین دستگاهی برای استفاده عموم ساخته می شود. در حال حاضر روزنامه های ژاپن

یک کمپانی ژاپنی اعلام کرد ماه آینده کامپیوتری را به بازار عرضه می کند که فاقده صفحه کلید بوده و قادر است دست خط ژاپنی را درک کرده و درحافظه خود ذخیره کند. این کامپیوتر می تواند سه هزار و ۵۰۰ حروف دستخط بزبان ژاپنی و نمودارهای مختلف را تشخیص دهد. مطالب مورد نظر توسط وسیله ای شبیه یک قلم بر روی صفحه کامپیوتر مذکور نوشته شده و درحافظه ذخیره می شود.

از جمله ویژگی های این کامپیوتر این است که برخلاف سایر انواع مشابه کار با آن بسیار ساده است و شخص محبور به شرکت در کلاس های آموزشی و استفاده از دفترچه های راهنمای قطور



نخواهد بود. کمپانی سازنده این کامپیوتر پیش بینی می کند طی سه سال اول تولید ۳۰۰ هزار دستگاه از این کامپیوتر را که هر دستگاه آن به قیمت ۱۹۸ هزار یکن در توکیو عرضه خواهد شد به فروش برساند.



با استفاده از دستگاههای فاکسی مایل بزرگ و گران قیمت صفحات رنگی روزنامه را به شعبه های خود در شهرهای مختلف مخابره می کنند. با فاکسی مایل جدید می توان تصویر رنگی را که به اندازه یک صفحه معمولی ماشین تایپ باشد با استفاده از یک خط تلفن معمولی در عرض سه دقیقه از نقطه ای به نقطه دیگر مخابره کرد و در صورتی که از خطوط دیجیتال ارتباطی استفاده شود این مدت مخابره به ۲۰ ثانیه کاهش خواهد یافت.

این دستگاه دریا بیز آینده به قیمت حدود ۲۳ هزار دلار در بازار توکیو عرضه و صدور آن به خارج از سال آینده آغاز خواهد شد. پیش بینی می شود که با ساخت انواع مشابه این دستگاه توسط کمپانی های دیگر قیمت آن به سرعت تنزل یابد.

### کوچکترین تلفن جیبی جهان

کوچکترین دستگاه تلفن جهان به وزن ۳۰۰ گرم و با ابعاد ۶ در ۶ سانتی متر در سوئیس ساخته شد. این تلفن دارای توانائی خوبی است و ۹۹ حافظه دارد.

کوچکترین تلفن جهان دارای پوشش مکعبی است که براحتی در جیب جامی گیرد. بنابه گزارش رسانه های ایتالیا تلفن مذکور توانائی مشخص کردن شماره فرد تلفن کننده را دارد ضمناً در آن یک سیستم دزدگیر نیز نصب شده است.

کامپیوتری که می تواند ۳۵۰۰ حرف دستخط را در حافظه خود جای دهد

آن آگاه گردد مویجات سقوط آنها را فراهم خواهد ساخت .

حالت ترس و دلهره شان اگر ناشی از مرض نباشد ، فقط بدان خاطر است که مبادا در انجام



منتظره و آشفته است ، با دست و پا تمام وجود حرف می زنند و ممکن است کلمات خشن از آنها صادر شود . می کوشند که کاری انجام دهند ولی بین خواست و عمل شان تضاد و تعارض است و اگر موفقیتی حاصل نشود به گریه می افتند و با خود درامی بازند .

### ۷- و در کل

در اینان حالت عصبانیت ، کم-روئی شتابزدگی ، گارهای بی تصمیم وجود دارد احساساتی هستند ، فرار و آرام ندارند رفتارشان در حرکت ها به صورت پزیدن ، احساس درد و ناراحتی کردن است ، گاهی با خود حرف می زنند ، زمانی می غرند ، و حالات ناپسامانی از خود بروز می دهند که در صورت عدم درمان بردامنه اش افزوده می شود .

### خواسته ها و آرزوها

کاری که برای خود وظیفه تلقی کرده اند موفقیت بدست نیاورند و یادگیری که به آنها واگذار شده دچار سستی و اشتباهی شوند . پیش از اینکه دیگران به آنها انتقاد کنند می خواهند کار و وظیفه خویش را به نحو تمام و کامل انجام دهند .

### دامنه و موارد آن

دستیابی در کودکان و بعدها در بزرگتران دامنه ای بس وسیع دارد . کودک در جنبه های مختلف ممکن است دستیاب کند :

در پس این حرکت ها و تلاش ها خواسته هائی وجود دارد که در یک جمله و عبارت در حلال و عظمت خلاصه می شود . آنها دوست دارند صاحب کمالاتی باشند ، خود را به مرحله ایدئال برسانند ، مرحله ای که در آن رشد است ، رضایت دیگران است و مریحاً گوئی دیگران .

در طریق وصول به هدف دوست دارند خود راهمه گاه با دیگران تطبیق دهند ، انتظاراتی که دیگران از آنها دارند برآورده نمایند ، همه نیروهای خود را به کار گیرند تا مویجات رضایت دیگران را فراهم آورند و این همان حالتی است که اگر در مسیر لغزش افتند و با فرد نایبکاری از

زندگی فردی یا اجتماعی است و بیشتر این ناامنی‌ها در آنان ناپایداری موقت پدید می‌آوردند. تن به عجله و شتاب می‌دهند و احساس شان از این امر آن است که کار توأم با سرعت سعادت آفرین است.

آنها گاهی چنین احساس می‌کنند که در سایه تحویل و شتاب می‌توانند خود را دوست داشتنی کنند و پذیرش و جذابیت شان در نزد دیگران بیشتر باشد. برخی از آنان از گروهی هستند که در زندگی خفت و خواری بسیاری تحمل کرده و اینک گمان دارند که در صورت عجله و شتاب در انجام دادن کار می‌توانند آن خفت را از خسود بردایند.

شک نیست فشارهای متعدد در انجام تکالیف و برنامه‌ها، انتظارات گوناگون والدین و مربیان از آنها، ضعف اعتماد بنفس و اراده در آنها این فکر را در آنان پدید می‌آورد که باید این چنین بود تا زندگی به آرامش و فراغ بگذرد.

جنب و حوش بسیار، ناشی از توقع فوق العاده والدین گاهی در آنان توهمی پدید می‌آورد که احساس می‌کنند نیرومندی و موفقیت در سایه آن است و بدان امر تن درمی‌دهند بحدی که بعدها بدان عادت می‌کنند.

— در سخن گفتن بگونه‌ای که نتواند حرف خود را به صورت صریح و روشن ادا کند.

— در نوشتن به حدی که در عین توانائی بر خوشنویسی، خطش خوانا نباشد.

— در کار و تلاش که نمونه‌های آن را ذکر کردیم و به صورتی است که کارها نیمه تمام و خراب می‌ماند.

— و بالاخره در هر تصمیمی که بگیرد و بخواهد به اجرا درآورد حتی در جنبه درگیری و دعوا. این حالت بهنگامی در آنها بیشتر تحلی می‌کند که در زمینه‌های احساس فشار و ناامنی کنند و یا غم ورنجی، احساس گناه و آبروریزی شرمساری و خجالت برای آنها قابل طرح باشد در آن صورت سعی دارند خود را به نحوی با آن مواجه سازند.

گاهی این حالت در مواردی پدید می‌آید که کاری جدید پیدا شود و آنها دچار محدودیت اخلاقی، رودربایستی و از این قبیل باشند. در چنان حالتی بافشاری شان برای انجام کار ممکن است بیشتر شود و می‌خواهند زودتر و سریع‌تر به کار و تلاش بپردازند و نتیجه‌ای را حاصل کنند.

### احساس آنها

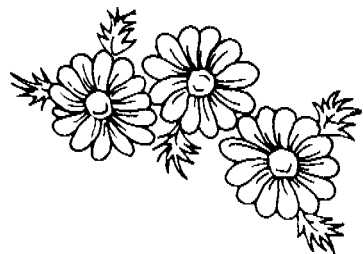
بخشی از دستپاچگی بخاطر احساس ناامنی در

دکتر علی قائمی



باید دست به دست هم بدهید این سجه پارا تربیت  
کنید به تربیت اسلام.

اهم خمیس:





الف - مطلب را آنقدر نمی دانیم که بتوانیم  
بیاد بیاوریم .

ب - موضوع را خوب می دانیم ولی بنا به  
عللی قادر بیاد آوردن نیستیم .

ج - فراموشی همراه با بی میلی ناخود آگاه  
است .

علل فراموشی - برای شناخت علل فراموشی  
هریک از این موارد را جداگانه مورد بررسی قرار  
می دهیم :

الف - مطلبی را برای یکبار آموخته ایم اما  
حالا نمی توانیم آنرا بیاد آوریم . ممکن است  
علت آن ضعف حافظه باشد . می گویند حافظه  
در اثر زمان دچار کاستی یا ضعف می شود . باید  
دانست که زمان خود بخود قادر به ایجاد ضعف  
ونقصان حافظه نیست چرا که به عنوان نمونه  
جدول ضرب را سالهای پیش آموخته ایم و آنرا  
حالا باسانی وبی هیچ زحمتی بیاد می آوریم .  
دلیل کاستی ، زمانی است که به مطلب آموخته  
شده کم مراجعه شود . هرچه مطالب آموخته شده  
را کمتر بکار ببریم ویا از نظر دور بداریم زودتر  
آنها را فراموش خواهیم کرد . هنگامی که می -  
خواهیم مطلبی را اضافه بر مطلبی که قبلا "  
آموخته ایم بیاموزیم باید به مطلب نخست آن  
اندازه مهلت دهیم تا در ذهن جایگزین شود . اگر  
با دگیرنده بخواهد دو مطلب را بی درنگ یاد  
بگیرد یا دوره کند می بیند که یا مطالب بهم  
آمیخته می شود یا یادگیری یک مطلب موجب  
فراموشی مطلب دیگری است . مناسبترین موقع  
برای حفظ کردن هر مطلب اندکی پیش از  
خوابیدن است . باید سعی شود مطالب و  
موضوعات نظیر یاهمانند خیلی نزدیک بهم  
آموخته نشوند .

ب - مطلب را کاملا می دانیم ولی در این

می شود مطلب بهتر در ذهن او ثبت و ضبط می -  
شود و آسانتر بیاد می آید . برای اینکار باید  
وادار شود تا درس را با نظم و ترتیب معین دوره  
کند . باید از او خواسته شود که درس را یکروز  
پس از یاد گرفتن دوره کند سپس اینکار را با  
فواصل منظم و دفعات کمتر ادامه دهد .

فراموشی چیست؟ انواع آن کدامند؟ و علل  
فراموشی در چیست؟

هنگامی که نتوانیم مطلبی را بیاد آوریم -  
دچار فراموشی شده ایم و انواع فراموشی عبارتند از





لحظه بیاد نمی آوریم . ممکن است یکی از دلایل زیر باعث عدم یادآوری ما باشد .  
تغییر محیط - تحریبات ما اغلب با محیطی که در آن رخ داده پیوستگی دارند . اگر محیط عوض شود ممکن است انسان برای بیاد آوردن تجربه های خاص دچار اشکال شود .  
کمبود وقت - اگر فرصت فکر کردن داده نشود پاسخ بخاطر نخواهد آمد . هرچه بیشتر در ذهن جستجو شود مطالب زیاد تری یافته خواهد شد . باید همیشه بدانش آموز فرصت داده شود تا در ذهن خود جستجو بپردازد و مطالب را بیاد آورد .  
ترس - وجود ترس یا اضطراب ممکن است مانع یادآوری شود .  
ج - درباره مطلب چیزی نمی توان بیاد آورد . در این حالت تجربه فراموش شده بایک هیجان دردناک بستگی پیدا کرده است . هرگاه تجارب گذشته در ما احساسی شدید اضطراب با

کناه بوحود آورند می خواهیم آن تجارب را از ضمیر آگاه دور سازیم . بیرون راندن این گونه خاطرات راسرکوبی می نامند . سرکوبی از روی عمد نیست بلکه خود بخود ایجاد می شود .  
باتوجه به تمام مطالب یاد شده یک نکته حائز اهمیت است . اعتماد به حافظه همیشه همراه با کامیابی است . ترس از امتحان بسبب ناتوانی فرد وی اعتمادی خواهد بود . هرچه اعتماد بیشتر شود ترس کمتر خواهد شد . در صورتی که درس با شیوه درست آموخته شود بی هیچ شکی می توان به حافظه اطمینان کرد .



غلامحسین ریاحی