

نوجوانان

از دوازده تا شانزده سالگی

دوره "نوجوانی که معمولا" 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 دوره قبل را به جوانی خستگی پذیر بدل می‌سازد.

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

۳ - از نظر رشد شخصیت، ثبات نسبی دوره قبل دستخوش تحولی ناگهانی شده با حمله جدید و نهانی تشخص طلبی، سازگاری اجتماعی فرد از نو دچار آسفتگی می‌گردد.

۴ - علائم جسمی و روانی بلوغ جنسی ظاهر شده نوجوان را که معمولا" 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 مخصوصا" مادر متوجه بود، بیستاز آنکه در دوره 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 حای خود را به تقلید از نمونهها و سرمسئلههای زندگی می‌دهد و شخصیت ناپایدار نوجوان بیشتر از اشخاص نمایشی بهره‌مندی می‌سود.

۸ - نوجوان تقریبا" از همه 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 ترقی‌ات خود علاقه مند می‌شود. فعالیت‌هایش 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 - استعداد‌های خاص بتدریج بروز می‌کند و تفاوت‌های 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.

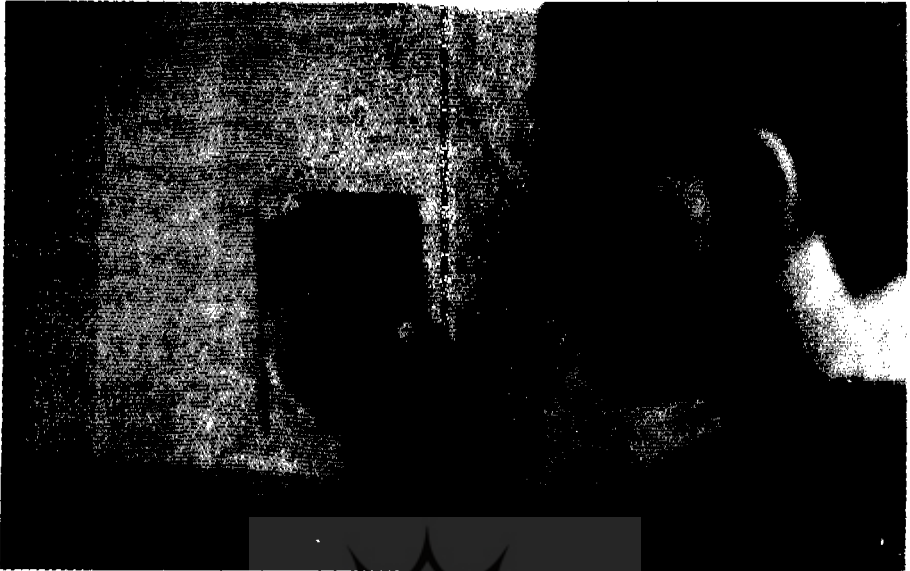
۱۴ - دوره وابستگی بسرآمده است نوجوان می‌خواهد زندگی مستقل خود را بایسته ریزی کند.

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 آشنایی بی است که لازمه بوجد 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 با خود 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 سنجش‌های و روشن بینی‌وبه خصوص، میزان همدلی مربی بستگی دارد.

با توجه به مراتب فوق، مربی باید بر مراقبت‌های خویش بیفزاید تا ضمن تحدید نظر در سوندهائی 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 کوشش‌های شخصی آینده‌اش 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 هر یک از این دو زمینه، مقدمات راهنمایی تحصیلی یا راهنمایی شغلی فراهم گردد. اتخاذ تصمیم در هر یک 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 نأثر 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 دروسی 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. معدلک، نوحوان که هنوز تجربه و اعتماد بنفس کافی ندارد، رویهم رفته بدخوونا سازگار بنظر می رسد، و بی آنکه خود اذعان نماید نیازمند تأیید 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

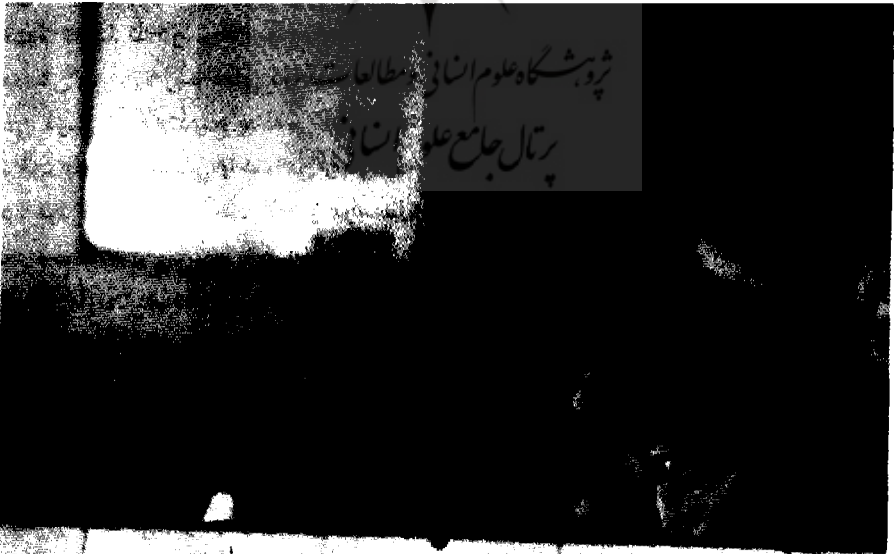
تعلیم و تربیت

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 تا کید بردرک 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 درآورد 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 برحرف 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 خودنقش 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 بی‌احترامی به کودک است. مثل اینکه مامهمان داشته‌باشیم 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 می‌نوان با او صحبت کرد و یا محبت او را به کاری تشویق کرد و یا 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 بی‌اراده 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 درجهست 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 خودش متفاوت است و به این منظور او را به سر میز غذا نمی آورند، درحالی که او به این 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 استعدادهای 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

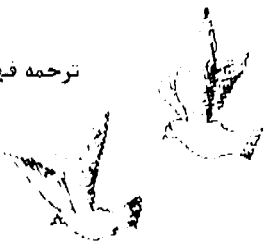


درونی کودک صدمه می زند و نیروئی که باید در جهت سازندگی بکار رود مصروف کشمکش درونی می شود و طرح شخصیت کودک را مختل می کند .

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 . بویژه که تعصب مخصوصی درباره خواب کودکان بکار می رود و مردم عقیده دارند که بچه هرچه بیشتر بخوابد بهتر است در حالی 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 علیه‌السلام در این باره می‌فرماید :

مَنْ أَنْفَقَ شَيْئًا فِي غَيْرِ طَاعَةِ اللَّهِ فَهُوَ مُبَذِّرٌ 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 علیه‌السلام این روایت نقل شده است : وَعَلَيْكَ بِالْإِقْتِسَادِ وَابْتِئَاكِ وَالْإِسْرَافِ فَإِنَّهُ مِنْ فِعْلِ الشَّيْطَانِ : 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 سزندگان
قرار دهید و برای این موضوع برنامه طرح کنید .

رازهای پیاده روی

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

مطالعاتی که اخیراً " برروی 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 نشانه ای از فرسودگی غضروفها و ناراحتی مفاصل زانو و ران در آنها مشاهده نشده است. جراحان کارولینای شمالی امریکا اعلام داشتند استخوانهای

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

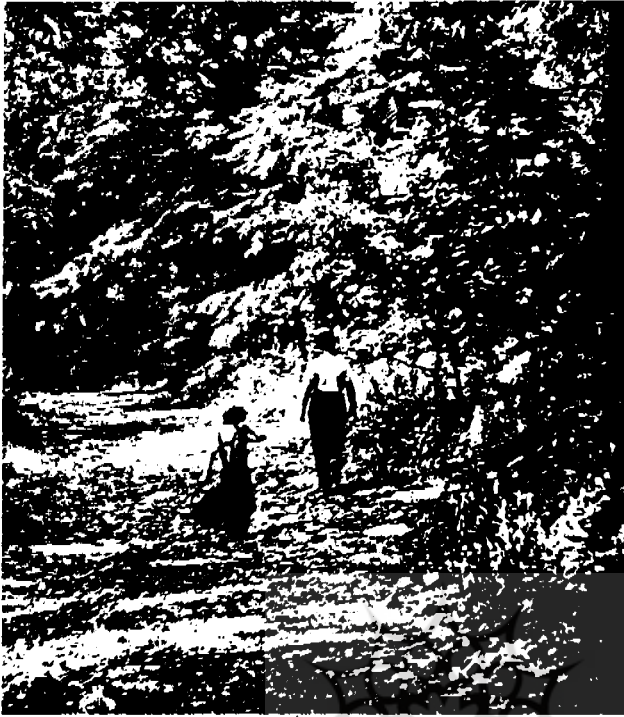
ورزش بخصوص ورزش های سبک مانند پیاده روی در کسانی که مبتلا به ناراحتی های قلبی و عروقی هستند بسیار سودمند بوده و بین ۲۵ تا ۳۰ درصد این افراد فعالیت قلب و ورگهای خونی شان بهتر

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 برده اند. پیاده روی تاثير زيادى بر تناسل اندام، کارآئی قلب و ريه ها، لاغرى، آرامش اعصاب و قدرت بخشيدن به ماهيچه ها دارد.

پیاده روی اگر چه وقت بیشتری را نسبت به ورزشهای ساده و ملایم می گیرد اما آرامش خاطر به شخصی می دهد. مخصوصاً اگر پیاده روی در هوای آزاد یا در محیط سبز و خرم و یا برز گل و گیاه مثل پارکها یا در دشت و صحرا باشد که ریه ها بتوانند در هوای صاف و بدون دود و غبار تنفس کنند.

امروز کسی نیست منکر این باشد که ورزش بر هردرد بی درمانی دوا است. تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که ورزش در تمام افراد تحت مطالعه تاثيرات





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 و 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 پیروی زود رس می دهد. ولی رژیم غذایی متعادل و مداوم همراه با ورزش - های سبک و مکرر شمارا سالم و شاداب ساخته و اندام شمارا متناسب می نماید. توجه داشته باشید که ورزش و تمرین های ورزشی فقط مال جوانان و نوجوانان نیست. ورزش اختصاص به شرمندان 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 بای در خواهد آورد. فشار زندگی روزمره فشارهای عصبی ناشی از کار کمکنش 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 بیاده‌روی 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 یکساعت برسد. بهتر است ورزش در دو مرتبه در روز انجام شود.

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 بیاده‌روی 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 و 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 موم بدن خارج ندهد و عضلات محکم شود. اگر ناراحتی قلبی و

این ناراحتی ها را می کرد. اگر شماشها 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 کسه 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 گرانبهائی 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 است راجات بدهد و ممکن است بد تربیت کند و آن بچه موجب هلاکت یک است بشود.

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 که 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 و 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 دوق 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 داستانهای که برایشان خوانده است یاد آور می‌شود که در کشتی شغل‌های حالب دیگری مانند معاون ناخدا، تلگرافچی و راهنمای کشتی 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 کشتی آشپز بزرگ و پرستار نیز لازمست. لابد یکی هم که دوستدار داستان و قصه و کتابت می‌پرسد: "آیا در کشتی کتابخانه هم هست؟" بایسن ترتیب برای همه نقشی دلخواه پیدا می‌شود. مربی کار بر مسئولیت ملوانان و افتخارات آنها را به کودکان گوشزد می‌کند و این نقش نیز حالب و دلخواه می‌گردد.

هدایت بازی بویژه پس از شروع و اجرای بازی برای مربی دشوار است. تا زمانی که 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. ولی دخالت غیر محتاطانه مربی هنگام اجرای نقش کودکان ممکن است نقشی را که کودک در حال خود پرورانده است برهم زند. هرگاه مربی با درک ایده کودکان و خواسته‌های آنان بخواهد چیز حالبی ببازی 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" نشسته 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 سبب اصفهان پرواز می‌کند؟ رئیس منظور سؤال کننده را درک می‌کند، دقتی برای اعلام پروازها تشکیل می‌دهد، مسئولش را تعیین می‌کند و تصمیم می‌گیرد که نخست کدام هواپیما پرواز کند. باین ترتیب سوار شدن به هواپیماها تحت نظم درمی‌آید.



هنر سازماندهی این کودکان را بسود و سود سرفروشان کمک کرد و در عین حال سادگی فروتنی، 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. مثلا "گاهی ضمن بازی میان کودکان اختلافات و ماتسدای رخ می دهد که حتی بد فطرت هم کسبده می شود. بزور حسن حالایی علل کوساگون دارد و ضمنا " متناسب با رشد کودک نوع اختلافات و متناسبات نیز تغییر می کنند. کوحکیرها اکثرا " بر سر تصاحب اسباب بازی با هم تهر می کنند و مری با دادن عروسک و بنا بازنده" دیگر باسانی آنها را آسبی می دهد. در سنن بالاتر متناسبات در نتیجه سوتفاهمات بوجود می آید. مثلا " دودختر بحسد در کودکیان سرگرم عروسکسازی هستند. بکسی عروسکها را می خواند و دومی آنها را بر می - دارد و سوار باطن می کند. و کار بد متناسبت می - کند. در اینجا مری برای اولی بوضوح می دهد

مری با سازماندهی درست بازی، بهر یک از کودکان امکان می دهد تا جای خود را در بازی بساید و عضو فعال آن جمع باشد. ضمن بازی با هر کودکی باید بطور انفرادی تماس داشته باشد حتی اگر رضایرسان در بازی همکوبه نکرانی برای مری در بر نداشته باشد. بوزر نسبت بکودکان کمرو و ححول که بیمن سب بی ابتکار بنظر می رسند، باید دقت و بوجه لازم مبذول داشت. ما بطور قطع مخالف تنسیم کودکان بد گروههای فعال و غیر فعال هستیم. اکثرا " 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، حسود وجود حواه برای مریبان دشوار است. این کودکان اکثرا " اداره کننده و حرجاننده 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 سنین 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 بحبه نرنند. 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 بنید کسند و رسد می یابد که نباید راه داد تا به خودسائی 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 نسیبتهائی جدید بآن و ... بروز کند. بدینجی است که رهبری دست و هوسارانده مری 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 ثمرهٔ 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 معدد 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 دهد تعالبت 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 ساختند . 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 بازی‌شان را خودشان تهیه کنند. مثلاً هنگامیکه کودک می‌خواهد روز تولد عروسک 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 چینه‌مناهی فرزه خالی، سی مانده بازیچه‌ها و غیره بسازند. در تابستان، کودکان زیر نظر مربی از مخروط کاج و ساجد و پوست درختان، خزه‌ها 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 چیزهای دیگر 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.

بسازی از بازیها در هوای آزاد بهتر جریان می یابد، زیرا در هوای آزاد امکانات بسیاری 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 " فید 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 العظمى
التي تربي بها شذوذة لذت بخت

۳۳
۶

پروفسور علوم انسانی و سلامت
الجامع علوم

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

جدول ذیل حاوی اطلاعات لازم بهداشتی درمورد 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 عللیم 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.

درخانه باردیگر لزوم و اهمیت واکسیناسیون را مورد تأکید و توصیه قرار

می دهیم.

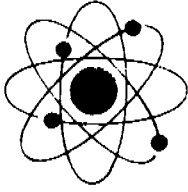
د - زرگری برنیدی

نمونه	عوارض	علائم مهم	طریقه سرایت	مدت سرایت	مدت نهنگی متوسط بروجسوز	نام بیماری	شماره ردیف
پیشگیری دادن سولفادایازین	عوارض عصبی و هیدرو مغالی 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 مبتلا - ضد عفونی اصطبلهای آلوده، باستوریزاسیون شیر جوانانیدن شیر و خامه	دردهای استخوان اورکیت (نورم بیضه) عوارض عصبی	خستگی - سر درد - گردرد تب - عرق فراوان بیبوت - درد مفاصل	خوردن شیر - پشیرازه و خامه آلوده - تماس با حیوانات مبتلا به بروسلز	معمولا از انسان تا انسان سیرایت نیست	۲۱-۵ روز 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 عارضای بروجسا نیک دارد	سياه زخم ممکن است بصورت جلدی (زخم سیاهی سیاه) ناوهای کثاری (بصورت ممدک) (سهال و استفراغ شدید) با بصورت زردی (تنگی نفس)	مهمترین راه سیرایت تماس بالانه حیوان آلوده است. خورن گوشت حیوانات آلوده باعث سیرایت داخلی می گردد	حیلی طولانی وهاک شارسن 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 سوزد - خستگی گلو - 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 انقباض عضلات پلکها (خنده شیطانی)	عوارض عمیقی 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 پاریدن مانند دند و یا ، صورت که خیلی دیر بهبود میابند .	حای زخم سالک	سپیدی و از بیسن بردن پشه خاکی رهکی با پلاقمهسا الاف کهای و گود
۱۵	حندام	بطور متوسط ۲ سال	نامعلوم - نندیده بند فقر عالی و عدم رضایت بهداش وتشاهای مکرر و عدم باجندوم لازمه آنتنت	از طریق تماس با شخص مبتلا بطور مستقیم ارزاه خراش پوستی و یا از راه دستگاه تنفسی	۱- آرزین رفتن حسن (لش) - درد - یا حرارت ۲- ضخامت و حساسیت تمام اعصاب پوستی یا تنه اعصاب ۳- یافتن با سبیل جدام در ناقصات	چون اعصاب آسیب می بینند درهای متعدد و و گاهی کوری از عوارض بیماری است	۱- احتمالاً " تزریق 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 واگنیر (بطور کلی)	بر حسب شروع میگردد چند روز تا چند هفته	تا موجود بودن میگرد فصال در چشم	مستقیم از چشم به چشم سالم توسط دست غیر مستقیم توسط : مگس گرد و خاک 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

پیشگویی	عوارض	علائم مبهم	طریقه سرایت	مدت سرایت	مدت بینگمی معیّن بر حسب روز	نام بیماری	شماره ردیف
۱- واکنش بیابان 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 چلبدی	۲۱ - ۱۴	۱۲	آبله	۲۱
۱- مجرا کردن بیمار ۲- ضد عفونی انبساطه و آلبسه بیمار	گافسی در انسر حارش عفونت ناسوی 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- واکنش بیابان سرای گروه سبی خاص فقط	سوزم بیضه سوزم مخمدان	تب - بی اشتیاقی تورم عدد بزاقی بناگوشی درد ناحیه بناگوش موقع بلع و جویدن	مستقیم از راه هوا و بوسیله قطرات بزاق	۹- روز دوره 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	سانسید اورام ملتحمه واگنر	احساس چشم خارجی خفگی چشم وجود جوتهای تراخیمی	ترکیبهای سبب - آنتروپیسیون 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 تفالی (ناکر) ۲ - پلاک موکوز - روزنول - انویاسی ۳ - گنرم - سفلیسید	عوارض عصبی استخوانی - پلی - عروقی دوبنی احشائی	بیمار یا بالینی و درمان موثر
۱۹	سوزاک	۱ - ۵	تا زمانیکه درمان نشده	آمیبرش	۱ - ترشح چرکی از مجرا ۲ - سوزش - بخی ادرا کردن ، درد مجرا و بسته جا	ننگی مجرا - زرم بمغسه - زرم برونشات و زرم ردهان و تخمدان	بیمار یا بالینی و درمان و تعقیب تصاب
۲۰	مالاریا	۲۰ - ۵	در تمام مدت بیماری	بویله آسوفیل 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



دستگاه مخابره تصاویر رنگی

یک کمیابی زاینی اعلام کرد که موفق شده برای اولین بار یک دستگاه فاکسی مایل رومیزی که قادر به مخابره یک تصویر رنگی از نقطه‌ای به نقطه دیگر است بسازد .
به گفته مقامات کمیابی مذکور این اولین بار است که چنین دستگاهی برای استفاده عمومی ساخته می شود. در حال حاضر روزنامه‌های ژاپن

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 اخیرا منتشر شده است .

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

محققین آلمانی می گویند که عقاید مردم مبنی بر اینکه 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 .

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 در پایان 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 توانایی 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 توانایی 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 را می بازند .

۷- ودرکل

در اینان حالت عصبانیت ، کم-روئی شتابزدگی ، کارهای بی تصمیم وجود دارد احساساتی هستند ، فرار و آرام ندارند رفتارشان در حرکت ها به صورت پریدن ، 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 یادگراری که به آنها واگذار شده دچار سستی و استنباهی 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

دستیاجگی در کودکان و بعدها در بزرگتران دامنه ای بس وسیع دارد . کودک در جنبه های مختلف ممکن است دستیاجه شود :

در پسر 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 ایدآل 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 نابکاری 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 در می‌دهند 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

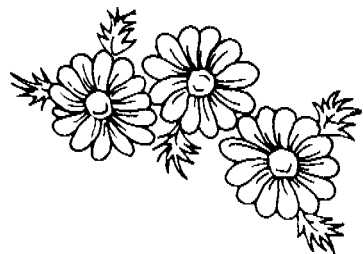
بخشی از دستپاچگی بخاطر احساس ناامنی در

دکتر علی قائمی



باید دست به دست هم بدهیم 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 دیگری 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 یا

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



گوئی برسر آنست که در عین حال صبر و حوصله و موقع شناسی و کاردانی ما را به معرض آزمایش بگذارد. تنها یا شکیبائی و با تکیه بر افتخار خوئی که جلوه‌گاه دیگری از تشخیص طلبی است، می توان این نقائص را بر طرف ساخت.

با این همه، شور و شوق اخلاقی که نوحوان بهاری آن تشویق به اقدام می‌شود، باید با امکانات واقعی او متناسب باشد. زیرا زیاده‌روی نوحوان خود جلوه دیگری از خصائص دوره بلوغ است و تقویت آن وی را به خیالات واهی می‌کشد و نومیدبهای خطرناکی را به دنبال می‌آورد. نوحوان پانزده ساله نمی تواند مسئولیتهای سنگین را، هر چند بدانها علاقه‌مند باشد بعهده بگیرد. در نتیجه زیر بار مسئولیت خرد می‌شود یا رفتارش دستخوش اختلالات عمیق می‌شود.

پدید آمدن علائم جسمی و روانی بلوغ جنسی، نوحوان را غافلگیر و مضطرب می‌سازد. عادت ماهانه در دختران و احتلام شبانه در پسرانی که درین مورد بی اطلاع نگهداشته شده‌اند، ایجاد نگرانی شدید می‌کند و وجه بسا چنین افرادی احساس گناه کرده از تن خود متنفر و بیزار شوند. در چنین شرایطی ممکن است انگیزه جنسی تحت تأثیر فشارهای روانی بیمار شود.

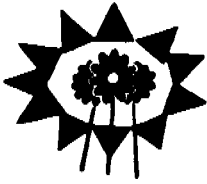
معدلک، هرگونه آموزش درین زمینه از نظر سنتها مردود است و والدین و مربیان به حدی در انجام وظایف خود درین باره کوتاهی می‌کنند که نوحوان ناچار است به طرق نامناسب و احياناً "خطرناک، مثلاً" با خواندن کتابهایی که بدست می‌آورد یا با تعلیمات ناقصی که از رفقای

بزرگتر دریافت می‌دارد، کسب خبر کند. و حال آنکه، بدون هیچگونه تردیدی، تربیت جنسی یعنی باخبر ساختن بموقع نوحوانان از معنا و مفهوم علائم بلوغ و بیان فلسفه فعالیت‌های جنسی، جزء لاینفک وظایف والدین و مربیان است.

بدیهی است که بحث درباره این قبیل مطالب باید با احتیاط و باروش صحیح و احياناً "به طور غیر مستقیم و در هر حال توسط افراد با حسن نیت صورت گیرد. لذا، لازم است که

مربوز به خود می گیرد و اغلب از پاسخ دادن به پرسشهای دیگران شانه خالی می کند. نوجوان همچون نیازمندی است که نه تنها از اظهارنیاز خودداری می کند، بلکه از دریافت کمک نیز سرباز می زند. به همین جهت خصوصیات مربی خوب درین دوره با مربی خوب در دوره قبل متفاوت است. مربی خوب برای این دوره کسی است که بلد باشد رابطهای را که سست شده و در حال گسستن است همچنان حفظ کند. مربی باید بتواند نوجوانی را که سرگردان و در جستجوی خویشتن است درک کند و سعی کند برای او به صورت دوستی با وفا و راز نگهدار درآید.

تحلی این حالات در همه نوجوانان یکسان نیست و تفاوتهای فردی همه حا به چشم می خورد. معذک، اگر نیک بنگریم تفاوتها بیشتر سطحی و ظاهری است و حیوانان حتی در طول قرون و اعصار تا اندازه ای شبیه یکدیگرند و جهان بینی شان به طور کلی یکسان است، و جز در مورد افراد بیمار، تربیتشان از اصول ثابت و قوانین معینی تبعیت می کند.



دکتر غلامحسین سکوهی

پدران و مادران و نیز معلمان و مربیان دوره راهنمایی تحصیلی، از این جهت تحت تعلیم قرار گیرند و تدابیری اتخاذ شود تا هر دختری پیش از فرارسیدن اولین عادت ماهانه توسط مادرش، وهرپسری قبل از اینکه حالت نعوط با احتلامی بوی دست داده باشد، به وسیله بدر یافرد رازدار دیگری اطلاعات کافی کسب کند.

از طرف دیگر، شرایط زندگی نوجوان باید طوری باشد که از فشار انگیزه حنسی بکاهد. نوجوان باید، بی آنکه زیاد خسته شود، همواره فعال باشد، غذای کافی، ساده و سبک بخورد. پس از آنکه روزی را با فعالیتهای مورد علاقه و مناسب گذرانیده است، شب را به خوبی استراحت کند. هرگز پیش از اینکه احتیاج به استراحت داشته باشد به رختخواب نرود. وقتی هم احتیاج به استراحت احساس نمود، در رختخواب نسبتاً درست بخوابد و صبح به محض اینکه بیدار شد از رختخواب جدا نشود. فعالیتهای بدنی سبک و کار و کوشش مداوم به منزله بهترین تریاق برای کسانی است که در خطر وسوسه های حنسی قرار دارند.

درین دوره بیوندهای عاطفی نوجوان موفناست می شود. نوجوان اعتماد به والدین و مربیان خود را از دست می دهد، بیحوصله و باغی می شود. در خود فرو می رود. حالتی

به فرهنگ غنی اسلامی تکیه کنید و
مطمئن باشید که پیروزی از آن شماست.

امام خمینی