

ناگامی چیست؟

چه

اثراتی

بر

رفتار

ما

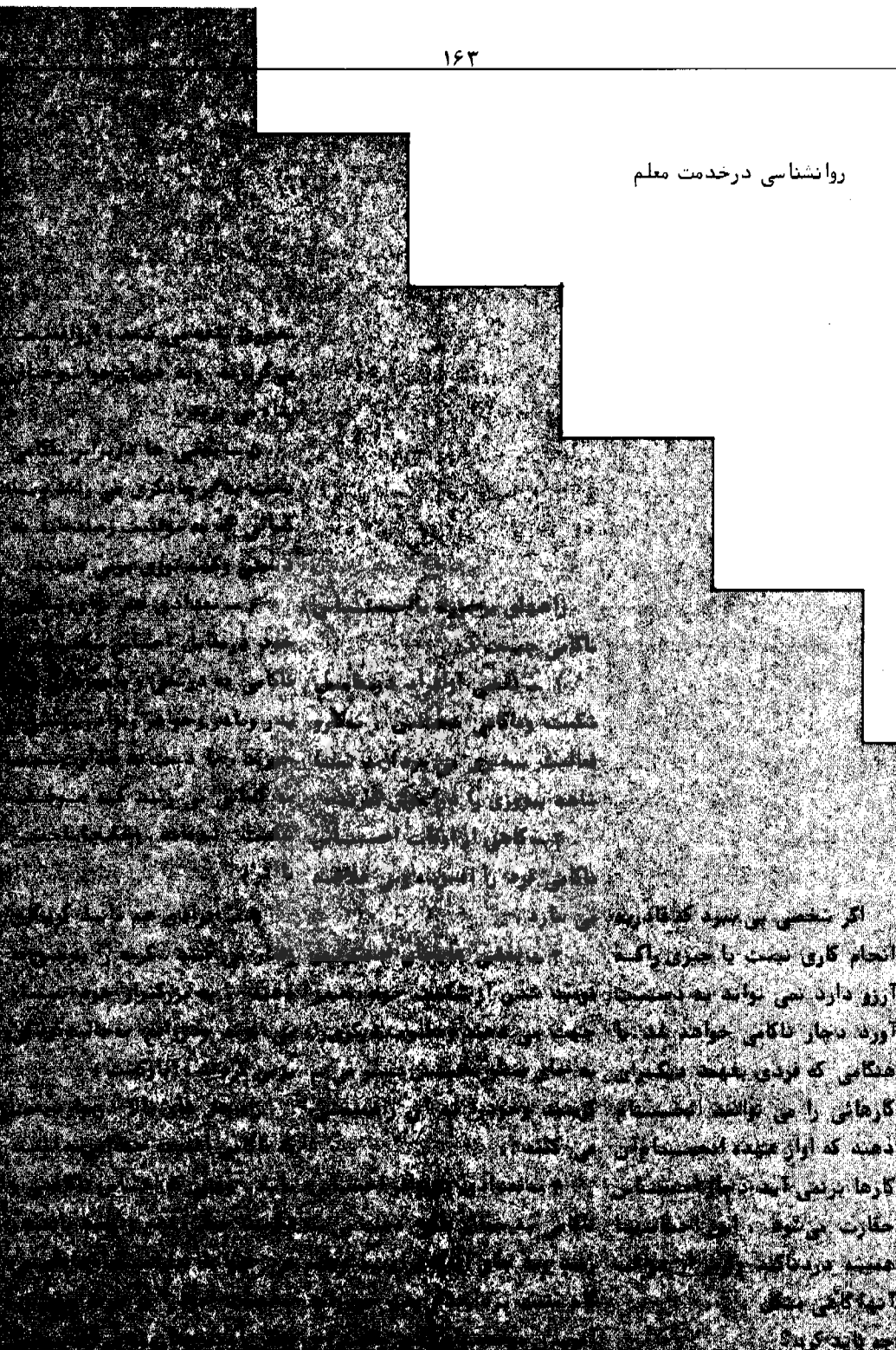
دارد؟



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



روانشناسی در خدمت معلم



اگر شخصی می‌تواند که قادر بود می‌تواند در انجام کاری بیست یا چوبی و اگر

آرزو دارد می‌تواند به دستش آید و اگر می‌خواهد چهار تاگانی خواهد بود

هنگامی که فردی به یک کار می‌پردازد و می‌خواهد آن را به خوبی انجام دهد

کارهایی را می‌تواند انجام دهد و اگر می‌خواهد آن را به خوبی انجام دهد

کارها برنی آید و اگر می‌خواهد آن را به خوبی انجام دهد

حیات می‌تواند آن را به خوبی انجام دهد و اگر می‌خواهد آن را به خوبی انجام دهد

می‌تواند در آن کارها به خوبی انجام دهد و اگر می‌خواهد آن را به خوبی انجام دهد

آنچه گاهی می‌تواند آن را به خوبی انجام دهد و اگر می‌خواهد آن را به خوبی انجام دهد

می‌تواند در آن کارها به خوبی انجام دهد و اگر می‌خواهد آن را به خوبی انجام دهد

ناکامی شود که رفتار او به تباهی کشیده شود.

نیازهای اساسی به شرح زیر می باشند:

۱ - نیاز به محبت: (بخصوص محبت پدر و مادر)

۲ - نیاز به امنیت: تعلق داشتن به گروه و مورد قبول و احترام دیگران واقع شدن.

۳ - نیاز به استقلال: آزادانه تصمیم گرفتن و نقشه‌های خود را اجراء کردن.

۴ - نیاز به حفظ عزت نفس.

اگر هر یک از این نیازها به دنبال پیداشدن احساس ناکامی و شکست آسیب ببینند و در خطر باشد ممکن است فرد متوسل به شیوه‌های دیگر شود. به عنوان نمونه:

۱ - کودک ده ساله‌ای که بنا به عللی فکر می کند پدر و مادر دیگر توجهی به او ندارند چنان دچار حالت بازگشت می شود که مانند یک کودک دو ساله عمل می کند. خود داری از پوشیدن لباس خوردن غذا، راه رفتن و...

۲ - ابتلا به انواع بیماریهای بدنی: بیماری زمینه را برای فرار فراهم می سازد. سرزنش هم در در این زمینه بی فایده است. فرد تظاهر به بیماری نمی کند، واقعا بیمار است و بیماری ناشی از ناکامی است. (بیماریهای روان تنی)

مداول ترین این نوع بیماریها سردرد، اختلالهای معدی، گلو درد، آسم و... است.

۳ - پیداشدن بیماری روانی:

یکی از نشانه‌ها ایجاد نوعی فراموشی است. شخص حافظه خود را از دست می دهد.

محل زندگی خود را نمی شناسد و نمی داند کیست. یکی دیگر از نشانه‌ها درونگرایی است. فرد در خود فرومی رود و زندانی درون خویش می شود، به وقایع اطراف خود توجه ندارد، تماس حاصل کردن با او مشکل است و بیمار بتدریج از برخورد با حقیقت می گریزد.

احساس حقارت غالباً "احساس حقارت بجا" احساس ناکامی همراه است. هر وضعی که فرد را بائین تراز دیگران قرار دهد یا برخوردی که نفس وی را آشکار سازد ممکن است باعث ایجاد احساس حقارت شود. هر قدر حس جاه طلبی در فرد شدید باشد بیشتر دچار احساس حقارت می شود. حس حقارت همیشه ناشی از شکاف میان امکانات فرد و جاه طلبی های او است.

راههای مقابله با احساس حقارت

۱ - غلبه بر ضعف: یکی از راههای مقابله، تلاش برای تسلط برضعفی است که ما را دچار حقارت نموده.

۲ - تبدیل ضعف به قدرت:

اگر فرد آنقدر تلاش کند که بتواند برضعفش غلبه کرده، ضعف را به قدرت مبدل سازد به این مرحله می تواند جامه عمل ببوشاند.

۳ - ایجاد نیروهای تازه:

هنگامی که نتوان برعلت حقارت جیره شد شخص با موفقیت در کارهای دیگر خود را می تواند از گرفتاری احساس حقارت نجات دهد.

۴ - استفاده از وسائل دفاعی:

تلاش برای پوشاندن ضعفی که فرد از آن رنج می برد و به شیوه‌های زیر عمل می کند:

الف - فخر فروشی: کسی که فخر می فروشد گرفتار احساس حقارت است و تصور می کند از این راه می تواند برضعف و درماندگی خود سربوش بگذارد.

ب - خود را کوچک شمردن:

بعضی از کسانی که گرفتار احساس حقارت هستند آن قدر در مورد شکست‌های خود صحبت می کنند تا تحسین و تمجیدی را که انتظار دارند دریافت کنند. در غیر این صورت به فخر فروشی می پردازند. به عنوان نمونه اظهار می دارند:

اگرچه کارم را خوب انجام نمی دهم ولی افتخار می کنم از خیلی ها شرافتمندترم.

ج - خطای دیگران را گوش زد کردن:

بعضی ها با گوش زد کردن خطاهای افراد موفق حقارت خود

را پنهان می کنند. به عنوان نمونه: ممکن است فلانی از من با هوشتر باشد اما خوشحالم که اخلاق زشت او را ندارم.

د - دلیل تراشی: بعضی ها برای اینکه هم خود و هم دیگران را متقاعد سازند که آنچه را که نتوانسته اند انجام دهند ارزش انجام را نداشته، از این شیوه استفاده می کنند.

ه - دلیل تراشی احتیاطی: کسی که فکر می کند ممکن است در آینده عملی را انجام دهد که ضعف او را آشکار سازد پیش از انجام عمل مبادرت به دلیل تراشی می کند.

و - فرافکنی: نوع خطرناک دلیل تراشی فرافکنی است. در این مورد فردی که احساس گناه یا حقارت می کند، خود را مقصر قلمداد نمی کند بلکه دیگران را خطاکار می شمارد و دیگران را مسئول اشتباهات و شکست های خود دانسته، آنان را قابل سرزنش می داند.

ز - همانند سازی: فرد در برابر احساس ناگامی می کوشد خود را با شخص موفق تطبیق دهد و خود را چنان با آن شخص همبسته و نزدیک تصور می کند که موفقیت های شخص موفق را از آن خود می پندارد.

ح - پرهیز از موقعیتها: در این

جا فرد با اجتناب از موقعیت هایی که ممکن است ضعف او را آشکار سازد واقعیت خویش را از خود و دیگران پنهان می دارد.

ط - خیال بافی: وقتی که فرد نتواند از موقعیت هایی که سبب آشکاری ضعف او است فرار کند برای گریز دست به خیال بافی می زند.

ی - سرکوبی: فرد با سرکوبی خاطراتی که برای او باعث ایجاد احساس حقارت شده اند خود را نجات می دهد و در نتیجه از احساس حقارت رنج نمی برد. گاهی سرکوبی اثرات شدیدی به دنبال دارد. از دست دادن کامل حافظه، ایجاد بیماری های روان - تنی، بافراکندن این انگیزه به افراد دیگر از اثرات سرکوبی است.

ک - واکنش سازی: واکنش سازی هنگامی رخ می دهد که فرد میل یا آرزویی را که برای او باعث رنج است سرکوب می کند ولی شیوه رفتار او درست برخلاف میل سرکوب شده است.

عوامل مؤثر در تحمل ناگامی به خاطر اختلافات فردی موجود در بشر دیده شده مشکلاتی که برای فردی ایجاد ناگامی شدید کرده، در دیگری تأثیر چندانی نداشته. عواملی چند در ایجاد ناگامی مؤثر است.

همیشه شدت ناگامی نه تنها تابع تعداد و نوع نیاز هائی بوده که برآورده نشده، بلکه به طول مدت نیز بستگی داشته است.

چگونگی احساس و امید فرد در مورد غلبه بر مشکلات تابع تجربیات گذشته است.

کسی که در گذشته توانسته است مشکلاتی را با پیروزی به پایان ببرد بهتر می تواند با مشکلات دست و پنجه نرم کند تا کسی که در گذشته در مقابل مشکلاتش موفقیت چندانی نداشته است.

بعضی از افراد در مقایسه با دیگران از احساسات عمیق تری برخوردارند و برخی دیگر در زمینه تحمل ناگامیها ناتوانترند.

وضع سلامت و مزاج افراد در چگونگی تحمل ناگامیها نقش موثری دارد. فرد بیمار مستعد تر از شخص سالم به مشکلات جواب می دهد.

افرادی که دارای طبیعتی ناپایدار هستند تحمل ناگامی آنان خیلی کمتر است از افرادی که دارای طبیعتی آرام و ملایم می باشند.

وظیفه مادر ارتباط با مشکلات دانش آموزان

سعی شود همیشه دانش آموزان را در برابر مشکلات یاری کنیم. مواجه شدن با مشکلات زندگی نقش موثری در رشد فرد به عهده خواهد داشت. با برخورد با



کنسترتیون

پیشکاو علم انسانی و مطالعات فکری

رتال جامع علوم انسانی

سخت ترین و مشکلترین لغات را برای این افراد تشکیل می دهند. بعد از هر لکنت تکلم صاف روان می شود تا لکنت بعدی.

بیش از ۹۰ درصد آغاز لکنت زبان قبل از سن شش سالگی می باشد. مردها بیشتر از زنهار به لکنت زبان دچار می شوند و این نقص در طبقات بالای اجتماع متداولتر است.

چه عواملی باعث لکنت زبان می شوند؟

استعداد ارثی - عده‌ای از روان شناسان معتقدند که نقص ارثی دردستگاه تکلم موجب لکنت زبان شده که هنگام استرس یا فشار روحی باعث لکنت می شود.

نقش والدین در تشدید لکنت زبان اهمیت فراوان دارد. والدین این کودکان عکس عملهای شدیدی نسبت به گرفتن زبان اطفال از خود نشان می دهند. در نتیجه این عمل اعصاب کودک ناراحت شده و همیشه نسبت به خود شک و تردید دارد و در نتیجه دچار لکنت زبان می شود.

فرضیه های عصبی

عامل بیدایش لکنت زبان از نظر دیگر عامل آسیب های زمان تولد و دوران کودکی است که برمغز کودک وارد می شود. آسیبی که به مغز ممکن است برسد باعث اختلال در توازن دستگاه تکلم می گردد.

معمولا "لکنت زبان درجه هائیکه از مبتدیان شدن به یک بیماری شدید عفونی عارض می شود. عده‌ای معتقدند که لکنت زبان بچه‌ها نتیجه اصرار والدین کودکان چپ دستی است

همه مادر واقعی مانند هنگام ترس دچار لکنت زبان و سد فکری می شویم. این نوع لکنت یک عکس العمل ناقص و ناخودآگاه است کسسه بواسطه واهمه اعصاب مغشوش و موقعیت های پیچیده که بر ما غلبه می کنند عارض می گردد.

همراه بالکنت تغییرات جسمی و روحی از قبیل مسدود شدن فکر، عرق کردن، لرزش و بی نظمی کلی دستگاههای بدن بوجود می آید.

افراد در دوران کودکی که در حال فراگرفتن عملیات مشکل تکلمی هستند بیشتر دچار عوامل انحرافی می باشند تا در دوران بعدی. ممکن است لکنت زبان در سنین بالا بطور موقتی به واسطه استرس، عدم احساس امنیت و کفایت پیش آید.

در لکنت زبان آنچه که بیش از همه در شخصیت کودک مورد توجه قرار می گیرد آن تلقی و برداشتی است که فرد لکنتی از مشکل خود می کند، خصوصا آنکه در این برداشت دیگران و محیط نقش مهمی را بازی می کنند. زیرا در اغلب موارد دیده شده است که کودک لکنتی در تنهایی یا بطور عادی با اندکی اشکال صحبت می کند ولی در زمانی که در مقابل بزرگترها قرار می گیرد لکنت زبان در او بیشتر می شود.

اگر چه افراد مبتلا به لکنت زبان در موقعیتهای اجتماعی احساس اضطراب و حقارت می کنند، از لحاظ ساختمان شخصیت با اسخاص دیگر فرقی ندارند فقط دارای سطح فعالیت و خواسته‌های کمتری هستند.

لکنت ممکن است بصورت اشکال در تلفظ سیلاب اول بعضی از کلمات باشد. بطور معمول سیلابهای اول کلمات مهم تکراری هستند، تلفظ ب - د - س - ت که در اول کلمات قرار دارند

که به اخبار می خواهند فرزندشان بادیست راست بنویسد. معمولاً "دستگاه کنترل مغزی برای نوشتن بادیست راست در نیمکره چپ و برای نگاشتن بادیست چپ در نیمکره راست قرار دارد. در صورت تغییر دست دادن اخباری اختلالی در تسلط دستگاه مغزی بوجود می آید که باعث به هم خوردن توازن و هماهنگی بیان کلمات می شود.

بنابراین بیماریهای عفونی مانند مَحْمَلْک سرخک، سیاه سرفه ممکن است سبب بروز لکنت زبان گردند.

انتقاد بیش از حد از کودک در دوران اولیه زبان بازکردن موجب تشدید لکنت زبان می شود. بسیاری از والدین مکث و تکرار کلمات بچه های سه یا چهارساله را با لکنت زبان اشتباه می کنند. این والدین باحالی نگران کودکان خود را تحت فشار وزیر باد انتقاد گرفتار و اخبارا " می خواهند جلوی این مکث و تکرار را که یک امر طبیعی است بگیرند و بدین ترتیب شک و یاددلی، عدم اعتماد در تکلم به کودک راه می یابد و لکنت واقعی شروع می شود.

درمان لکنت زبان

معالجه لکنت زبان باید به محض تشخیص

آن صورت بگیرد. در وهله اول باید عوامل

مزاحم محیط را که باعث ناراحتیهای عصبی

شدید می شوند حذف نمود. احساس امنیت

از عوامل بسیار مهم می باشد. چنانچه در محیط

خانواده والدین بتوانند با بی اهمیت تلقی

کردن مکث و تکرار کلمات در کودک خود احساس

امنیت و کفایت بوجود آورند، لکنت زبان او

برطرف می شود اما این کار با عجله عملی

نیست و هرگز نباید کودک تحت فشار قرار گیرد.

جلوگیری از اضطراب تا حد زیادی ممکن

است. هر علامت و عکس العملی که نشان دهد

استیاهی در شیوه صحبت کردن کودک وجود

دارد یا هرگونه تظاهر اضطراب در چهره شاد

موقع صحبت او، ناهنجاریهای رفتاری او

می گذارد. نسبت به تکرارها و مکث های کودک

که احتمالاً " طبیعی هستند نباید واکنش نشان

داد. اگر کودک از آنها آگاه نشود سانس رهایی

برایش زیاد نخواهد شد.

و نمود نکنید که نمی شنوید. وسوسه نشوید

که به فرزندتان بگویید دوباره بگو، حتی اگر او

بار دوم چیزها را خیلی بهتر بگوید، تکرار یک

فرضیه های روانی

به موجب فرضیه روانگاو لکنت یک حالت از زندانی و محدود شدن رشد و تکامل احساسات می باشد که در مرحله تکاملی دهانی متوقف شده است. چنین تصور می شود که لکنت زبان نیازمندی جنسی بوده که رشد تکاملی دهانی را اکتفا کرده و باعث می شود که شخص بطور ناخودآگاه تمایلی به لکنت زبان پیدا کند.

به موجب تئوری دیگر لکنت زبان عادتگی

بدیای آثاری از یک کشمکش شدید روحی است.

طبق تئوری " دوری - نزدیکی از کشمکش "

شخص مبتلا به لکنت از حرف زدن واهمه دارد و

از آن امتناع می ورزد ولی بواسطه احتیاجات

اجتماعی و ضرورت مکالمه، وی ناچار به گفتگو

می باشد.

تحقیقات نشان داده است که کودکان مبتلا به

لکنت زبان در حریان از شیر گرفتن و آموزش

نظافت بیش از دیگر کودکان تحت فشار قرار

می گیرند.

۵ - سوالات کودکان را نباید بی جواب گذاشت. کودک کنجکاو است و از هر مسئله جدیدی که برایش نازگی داشته باشد، پرسش خواهد کرد و در نتیجه دادن جواب مناسب به این پرسشها، فعالیت بیشتر شده، در گفتگوها مشارکت خواهد کرد.

۶ - نباید از کودک سوءالات بیشتری بکنیم. با او بخواهیم در جلو جمع صحبت کند، این کار موجب آشفته شدن افکار و گفتار کودک می - گردد و ناراحتیهای دیگر کودک در گفتار او انعکاس می یابد.

۷ - از کودک سوءالات غیر ضروری نکنید و اجازه دهید هر وقت که می خواهد صحبت کند. اگر توانایی او برای صحبت کردن بطور غیر طبیعی تحت فشار قرار گرفته است با چندین روز استراحت معمولاً "روانی طبیعی رابه دست خواهد آورد. اما این باید هشدار باشد که در آینده تقاضای سنگین از او نکنیم. اگر تصور می کنید که کودک از چیزی ناراحت است یا ناراحتیهایی در محیط خانه وجود دارد، باید سعی کنید آنها را برطرف کنید.

همان طوری که ذکر شد، ممکن است چپ دستی و لکت به هم مربوط باشند. فشار خاص بر کودکی که بطور طبیعی چپ دست است در استفاده از دست راست به عنوان علتی برای لکت شناخته شده است. با رابطه ای که ممکن است وجود داشته باشد بهتر است به کودک اجازه دهیم از دستی که خودش ترجیح می دهد استفاده کند.

مراقبت در سنین پایین ممکن است از رشد لکت حقیقی در مراحل بالاتر تسکین یابد. شاید کودک مدت زمانی دچار لکت بوده و حال

جمله خیلی مشکلتر از ساختن آن است. توجهتان رابه نحوه گویش او معطوف نکنید لذا به کودک نگویید که خیلی آهسته صحبت کند یا به او نگویند قبل از صحبت کردن فکر کند یا در مورد گفتار او رفتار ناخوشایندی نشان ندهید و انتقاد نکنید. این مرحله احتمالاً "یک مرحله" موقتی است که اگر کودک مضطرب نشود این مرحله را خواهد گذراند. هر فرد بزرگسالی می داند که چگونه گفتار او در موقع اضطراب آشفته می شود و زمانی که از صحبت کردن در میان جمع ناراحت است چه مکت های می کند و او این آگاهی را بعد از چندین سال تمرین در صحبت کردن به دست آورده است.

اگر فرزند شما بطور روان و آشکار صحبت نمی کند می توان برای کمک به او و تسویق در رشد گفتار روان مراحل زیر را بکار بست:

۱ - همیشه در مقابل این نوع کودکان بایستی بطور ساده و واضح صحبت نمود، تا کودک این روش را برای خودش مشتق قرار دهد.

۲ - سعی کنید در حین صحبت کردن کودک در خانه، دیگران صحبت او را قطع نکنند و هر کس در نوبت خودش صحبت کند.

۳ - با کودک خود صحبت بکنید و داستانهای ساده را برای او چند بار تکرار کنید و آهنگها و اشعار رابه او آموزش دهید و تمرین نمایید.

۴ - اگر کودک بتواند در مورد انواع چیزهاو تجربیات مختلف تا حد زیاد بشنود برای او این امکان را فراهم خواهد آورد که در گفتارهای خود آنها را بکار بسته و خواسته های خود را آسانتر بیان کند.

می داند . بچه‌ها ونوجوانان بیش از همه از لکنت خود ناراحت می شوند زیرا در این حال نمی توانند احترام دیگران را جلب کنند و در میان دوستان خود مورد تمسخر واقع می - شوند . این نقص تکلمی در موقعیتهای اجتماعی باعث عدم پیشرفت می گردد ، زیرا آنها نمی - توانند در مصاحبات شرکت نمایند .

کریم رنجه بازو



منابع مورد استفاده :

- ۱ - آسیب شناسی روانی - دکتر سعید شاملو .
- ۲ - راهنمای درمان لکنت زبان - نوشته گیل وت وقوبی گوون - ترجمه ناهید عظیمی .

از آن آگاه شده است ، خیلی مهم است که موقع صحبت کودک ، گفتار او تصحیح شود و وادار نشود که مجدداً آنها را تکرار کند . امانیازی نیست که وانمود کنید مشکلی وجود ندارد . اگر کودک در مدرسه نتواند در جای خودش بخواند و پاسخ سوءالات را بدهد ، بهتر است زیاده از او پرسش نشود . صحبت درباره افکار کودک برای دریافت احساسات او ممکن است مفید باشد . او ممکن است فقط نیاز به ایجاد اعتماد و اطمینان داشته باشد که همه مابعضی مواقع بر روی کلمه‌ای توقف می کنیم . تکرار یا ترمین کلمات مشکل ، هیچ ارزشی ندارد .

درمان لکنت زبان در سنین بالا بسیار مشکلتر می شود ، زیرا دوستان و همشاگردیها آن را موضوع شوخی و تمسخر قرار می دهند . این تمسخر شخصیت کودک ونوجوان را مورد تجاوز روحی قرار می دهد ، زیرا وی به لکنت زبان خود همان طوری که فردی به بینی بزرگ خود خو گرفته عادت نموده و آن را بدیده‌ای از شخصیت خود

معلم خود را هم قدشاکران نشان می دهد :

و نمی گذارد که به وقت نگاه کردن چشم شاگرد به بالا بگردد .

برای اینکه او را ببیند ، و هرگز بدین روش ، فرزند را تحقیر نخواهد کرد .

سومی مسئله خودسازی است یعنی من اشاره‌ای که به تربیت اولیه کردم یک وقت مبادا اینطور تصور بفرمایید که ما را هرطور ساختند دیگر تمام شده‌هاش بنشینیم گله از پدر و مادر داشته باشیم یا از احداثان. خوب وقتی شما می‌گوئید مثلا "پدر مرا درک نکرد یا مادر مرا درک نکرد دلیل فهم شماست و کسی که می‌فهمد می‌تواند اعمال خود را تجزیه و تحلیل کند، نقادی کند، اخلاق پدرم آن بوده من حالا چه هستم؟ اگر بیندیشم انتقاد هم نمی‌کنم پس می‌اندیشم که می‌توانم انتقاد کنم، ایراد بگیرم و اینکه می‌توانم بیندیشم یک مقدار هم درباره خودم بیندیشم. حراما همه ناکامیهایمان را به حساب دیگران می‌گذاریم، همه شکستهایمان را - من زیاد اعتقاد به کلمه شکست ندارم - به حساب دیگران می‌گذاریم، عدم موفقیت‌هایمان را در زندگی به حساب دیگران می‌گذاریم و دیگران را به محاکمه می‌کشیم. ولی اینطور نیست، نقطه‌ای که می‌خواهم بدان تکیه کنم ارتباط با حضور شما عزیزان و موضوع صحبت من در این جا دارد این است که به هر حال انسان تربیت می‌شود و تربیت اولیه‌اش از نطفگی - البته قبل از بسته شدن نطفه مسائل تربیتی فراوان داریم که فعلا "مورد بحث ما نیست - شروع می‌شود یعنی باید ساخته بشود. شما تعجب نکنید اگر من بگویم که وقتی بچه به حالت‌ترین دوران جنینی مثلا "به چهار ماهگی می‌رسد تریس مادر، آه و سوز مادر، خشم مادر، غم مادر، شادی مادر و غذاهای مادر این بچها می‌سازد، برای چه زمانی می‌سازد؟ برای ۲۰ سالگی برای ۳۰ سالگی، دقت بفرمائید مسائل زایمان مادر، مثلا "زایمان سخت ممکن است در ۱۶ سالگی، ۱۷ سالگی آشکار اسف انگیز روانی داشته باشد، نباید بلافاصله از زایمان ظاهرا "مسئله‌ای یا ناهنجاریهای روانی دیده نشود ولی بعدها عوارضی خواهد داشت.

دوران شیرخوارگی یعنی ۲ سال اول مهمترین زمان تربیت یک‌بچه است و شما می‌دانید تربیت آینده ساز است و ما از تربیت نتایج لحظه‌ای نمی‌خواهیم. این دوران شیرخوارگی بچه خیلی مسئله دارد. مگر شیرخوارگی هم مسئله دارد؟ مادر شیر می‌دهد بچه هم می‌خورد. اگر هم ندارد شیر معمولی یا پاستوریزه یا شیرخشک را می‌ریزد در ظرفی، شیشه‌ای پستانکی، بهم می‌زند و می‌دهد بچه می‌خورد، اینکه مسئله‌ای ندارد. منظور من از بیان این قسمت از مطلب این است که یک نقش مهم‌سما خواهران گرامی ارتباط با مادرهاست و مادرها را شما آگاه کنید. باسیردن بچه به مهدکودک، به کودکستان، به آمادگی، حتی در دوره دبستان و بعد از آن تکلیف والدین ساقط نمی‌شود. مادر خیال می‌کند که بچه‌ها را گذاشتم مهدکودک راحت شدم. شما باید ارتباط پیدا کنید، شما معلمید، مربی هستید موازین تربیتی را می‌دانید، مسائلی را باید به مادر کمک کنید تا تلاش شما در محیط مهدکودک با تلاش والدین در محیط خانه هماهنگی داشته باشد و این انسان، انسان باریابید.

عزیزم

فَاعْمَا الْبَصِيرَ مِنْ سَمِعَ فَتَفَكَّرَ وَنَظَرَ فَاَبْصَرَ

«عاقل کسی است که در باره آنچه می بیند و می شنود بیندیشد.»

احادیث و روایات

که این عده از افراد از عوارض کارهای شتابزده و تصمیمات عجلانه برکنار مانده، هرگز حویشتن را سمات نخواهند کرد.

این چنین بررسی و ارزیابی را دقت گویند. در زبان عرب کلمه دقیق به آرد گفته می شود و تردیدی نداریم که آرد چیزی است که ذرات آن ریز ریز شده است. از همین نظر اگر کسی همه ابعاد کاری را که می خواهد انجام دهد ریز ریز کرده و همه ذرات آنرا مورد بررسی قرار دهد چنین شخصی را دقیق گویند.

پیامبر اسلام (ص) در بعد سخن گفتن، انسان را به تامل و اندیشیدن و ادا ساختن و تامل کرده است که هر مسلمان باید کلمات و الفاظ را همانند مواد غذایی ریز ریز کرده سپس به بلعیدن آن بپردازد، چه اگر کلام و سخنی این چنین مورد بررسی و دقت قرار نگیرد پس از اظهار و گفتن شخص گوینده را دچار پشیمانی و ندامت خواهد کرد.

خداوند در قرآن محید انسانها را به تفکر و اندیشیدن و دقت و ریز بینی فراخوانده است. یکی از آیاتی که درس تامل و دقت را به انسانها می آموزد آیه ۲۱۹ سوره بقره می باشد که خداوند در آن می فرماید:

عقل و دقت

در بررسی روحیات افراد اجتماع به این واقعیت دست می یابیم که بیشتر افراد در برخورد با اموری مثل داد و ستد، ازدواج، خرید خانه و غیره، در تصمیم گیریها مسائل را با دید سطحی ارزیابی می نمایند. به همین دلیل آثار ندامت و پشیمانی پس از گذشت مدت زمان کوتاهی در آنان مشهود می گردد و نوعاً هم به اشتباه خود اقرار و اعتراف می کنند. بررسی پرونده های طلاق پرده هارا کنار زده، عدم تعمق و دقت افراد جامعه را برملا می سازد.

تنها عده معدودی از افراد اجتماع هستند که در تصمیم گیریها علاوه بر این که ظواهر امور را در نظر می گیرند همه ابعاد آن را عمیقاً مورد مطالعه قرار می دهند و سرانجام وقتی به نکات مثبت در ظاهر و عمق آن موضوع وقوف یافتند به انجام آن اقدام می نمایند.

اولین فایده این نوع تصمیم گیریها این است

و عیوب نمی باشند .

بس معیار درانحام دادن‌ها و ترک کردن‌ها سنگین بودن کفه کمال یا سبک بودن آن است . ضمناً نباید دردناک طالب کمال و جمال مطلق بود زیرا اشیاء و مسائل ضمن برخورداری از خوبیها خالی از نقص‌ها و عیوب نمی باشند . این کار را دید میدانی گویند ، و روان شناسان اعتقاد دارند یکی از ویژگیهای انسان اینست که درانحام امور ، مسائل را از ابعاد گسترده و وسیع مورد مطالعه قرار می دهد .

حال این بحث پیش می آید که ارتباط عقل با دقت چگونه است ؟ در پاسخ باید اشاره کرد که هر قدر توان عقلی قویتر باشد دقت و امعان نظر در مسائل وسیعتر و گسترده‌تر انجام می گیرد . به عنوان مثال کودک پیش از اینکه عقلش پرورده گردد مسائل خود را تنها در بعد افکار کودکانه ارزیابی می نماید و از سایر مسائل اصولی و منطقی برکنار است . به همین نسبت انسانهای بزرگسالی که از عقل پرورده محروم هستند نیز مسائل را با دیدگاه‌های عقل خود مورد مطالعه قرار می دهند و همانند کودکان به زوایای خاصی از مسائل توجه می نمایند ، در حالی که انسانهای برخورداری از عقل پرورده همه امور را از ابعاد وسیع و گسترده مورد ارزیابی خود قرار می دهند در نتیجه همه ابعاد آن موضوع ریزش شده بیشتر یا کل اجزاء آن شناسایی می گردد .

بنابراین برای امعان نظر کامل در مسائل باید فکر و عقل خود را پرورده‌سازیم تا امکان دقت در ما بوجود آید . و این بزرگترین رسالت پدران و مادران است که در سنین خردسالی فکر فرزندان خود را بتدریج پرورش دهند .

ناگفته نماند که در خلال روایات و احادیث ناگفته نماند که در خلال روایات و احادیث لطفاً " ورق بزنید

يُسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا .

ای پیامبر از تو درباره شراب و قمار سؤال می کنند در پاسخ به آنان بگو در این دو گناه بزرگی است و همچنین برای مردم منافی نیز وجود دارد ولیکن گناه این دو از منافع آن بزرگتر است .

از این آیه به نکاتی می توان پی برد :

۱ - در هیچ موضوع و امری نباید بطور سطحی قضاوت کرد بلکه همه ابعاد آن را باید مورد بررسی و مذاقه قرار داد .

۲ - در بررسی موضوعات باید واقع بینانه قضاوت کرد . با اینکه قمار و شراب ام الخیانت هستند ولی پروردگار متعال منافع سطحی و صوری این دو را از نظر دور نداشته ، به وجود آنها اقرار و اعتراف می نماید . بنابراین در قضاوتها نباید به نفعی و اثباتها تنها بر محور خاصی تکیه کرد و به عبارت روشن تر انسانها و همه امور این طور نیستند که فاقد نفع و ارزش باشند و بالاخره هر چیزی و هر کسی کمال و خاصیت خاصی را دارا می باشد .

۳ - نکته مهم اینکه در نفعی و اثباتها نباید مسائل را از یک دیدگاه مورد مطالعه قرار داد بلکه همه خوبیها و زشتیهای آن را باید بر روی هم ریخته ، پس از جمع بندی نتیجه گرفت که آیا انجام این کار مفید تر است یا تیسرک آن سودمندتر . لذا خداوند می فرماید گناه این دو (شراب و قمار) چون بزرگتر است نباید سراغ آنها رفت .

نتیجه آنکه همه مسائل و امور ضمن برخورداری از کمالات و زیباییها خالی از نقیصه

واژه خاصی برای فکر کردن در زبان عربی بکار برده شده که در زبان فارسی به غلط از آن با کلمه نگاه کن و بنگر تعبیر می گردد درحالی که معنای واقعی آن کلمه نگاه کردن فکری و عقلی است نه نگاه کردن ظاهری، چون در زبان عربی فکر کردن با کلمه نظر کردن آورده می شود.

امام جعفر صادق علیه السلام در امر ازدواج می فرماید:

الْمَرْءُ قَلْبُهُ فَإِنْ نَظَرَ مَا دَاخَلَ قَلْبَهُ
 زن همانند کردن بند است فکر کن ببین
 چه گردن بندی را به گردن خود می افکنی.

در مورد دیگری علی علیه السلام می فرماید:

أَنْظُرُ إِلَى حَافِلٍ وَلَا تَنْكُرُ إِلَيَّ مَنْ قَالَ
 درباره آنچه که گفته شده است فکر کن و
 هرگز به روی بسته و گوینده سخن منگر

پرواضح است که هدف علی علیه السلام از نظاره کردن فکر و اندیشه کردن است نه نگاه کردن به وسیله چشم.

در زبان عربی کلمه نگاه کردن اگر همراهش فکر و تفکر کردن باشد چنین نگاهی را بصیرت گویند و اگر تنها به خود نگاه کردن باشد آنرا رؤیت کردن گویند.

علی علیه السلام درباره دنیا چنین می فرماید:

وَالْبَصِيرُ بِهَا مُتَزَوِّدٌ وَالْأَعْمَى لَهَا مُتَزَوِّدٌ
 انسان بینا و بیدار از دنیا برای آخرت بهره
 و توشه می گیرد و کور دل و نابینا از دنیا برای دنیا
 توشه و زاد ذخیره می سازد.

بدیهی است که کلمه بصیر در برابر اعمی قرار داده شده و کاملاً روشن است که منظور از اعمی شخص کور و نابینا نمی باشد بلکه منظور کوری دل و باطن است. به همین نظر منظور از بصیر، داشتن چشم و بینائی ظاهری نیست. بلکه منظور بینش و خرد است یعنی شخص خردمند از مزعه دنیا برای آخرت توشه فراهم می آورد و شخص احمق و بی خرد برای خود دنیا توشه بر می گرداند.

درفرازی دیگر علی علیه السلام می فرماید:

وَمَا كُنْ ذِي قَلْبٍ يَلْبِيبُ وَلَا كَلَّ ذِي سَمِيعٍ
 بِسَمِيعٍ وَلَا كَلَّ نَاطِرٍ بِصِيرٍ
 نه هر که قلبی دارد خردمند است و نه هر که
 گوشش دارد شنوا و نه هر که چشمش دارد بینا و
 بصیر است.

درفراز دیگری علی علیه السلام معنای واقعی بصیر را تبیین کرده، می فرماید:

كَيْفَا الْبَصِيرُ مَنْ سَمِعَ فَتَفَكَّرَ وَنَظَرَ فَاتَّصَرَ
 یعنی بینای واقعی کسی است که هر چه می شنود
 در باره آن تفکر و اندیشه می نماید و بینای
 واقعی کسی است که وقتی نگاه می کند درباره اش
 اندیشه و تفکر می کند.

درباره آن به اندیشیدن می پردازد و منظور
از اندیشیدن یعنی ریزش کردن اجزاء آن و این
همان معنا و مفهوم دفت کردن است .

پس نتیجه نهائی اینکه شخص خردمند است
آن کس است که وقتی چیزی را می بیند در
باره اش اندیشه و تفکر می نماید و همین طیسور
خردمند کسی است که وقتی چیزی را می شنود

بقیه از صفحه ۱۱

تشویق و تقدیر به جای انسان تربیت کردن
سنگ فرش کردن توالت ها و دستشویی ها است .
من در همان مدرسه ماندم . روز بروز درسهایم
ضعیف تر و روح افسرده تر می شد زیرا در همان
سال اول راهنمایی معلم تاریخ و جغرافی وقتی
دریافته بود که نویسنده نامه من بوده ام مرا
در درس تاریخ و جغرافی اول تجدید و بعدهم
مردود کرد ، زیرا از شدت تاءثر و غصه نتوانسته
بودم در جلسه امتحان تجدیدی بموقع حضور
یابم . سالهای بعدهم که به مدرسه می رفتم
این حسد علیل و پژمرده من بود که در مدرسه
حضور پیدا می کرد .

نویسنده محرم، با شهامت و قدرت روحی که
در شما سراغ دارم می خواهم سخنان مرا که
نمونه ای از درد دل هزاران دانش آموز این
مملکت است به گوش همه مسوءولان برسانید تا
روزی انشاء الله سازمان آموزش و پرورش با
دگر گونی عمیق به حای پریر کردن به شکوفایی
استعدادها بپردازد .

مجید رشید پور

اولین نتیجه ای که از این نامه نوشتن عایدما
شد این بود که هروقت در راهرو و سالن مدرسه
بناهیرو زیاد می شد نفسهای مادر سینه هایمان
حبس می شد زیرا همه احساس می کردیم که
الان مدیر مدرسه وارد کلاس شده، می خواهد
شاگردانی را که تخلف کرده کارنها را بهر وءیت
اولیاء خود نرسانیده اند از کلاس اخراج نماید .

آن روز پس از پایان زنگ مدرسه من بهمراه
یکی از شاگردان کلاس به سمت منزل حرکت می -
کردم . از او پرسیدم که توجکار می کنی؟ در پاسخ
این طور گفت : من از درس خواندن زده شده ام
دیگر نمی خواهم به مدرسه بیایم . اصلاً " ذوق
و شوق درس خواندن در من مرده است . بعدها
او به مدرسه نیامد . معلوم شد که پدرش او را
تنبیه کرده و او بر اثر ضربات شدید روانی شده
در یکی از بیمارستانهای روانی بستری گردیده
است ، و دیگر هرگز او را در مدرسه ندیدم .

من برخلاف دوستم در همان مدرسه به درس
خواندن ادامه دادم زیرا پدر و مادرم به سخنان
من وقتی نگذاشته ، مدعی بودند که مدرسه مسا
از بهترین مدارس است و آنها اضافه می کردند
که مدیریت مدرسه از منطقه تقدیر دریافت
داشته است زیرا از نظر تجهیزات و سنگ فرش کردن
دستشوییها گوی سبقت را از همه مدارس رسوده
است . وقتی این سخنان را می شنیدم در دل
گریه می کردم زیرا دریافته بودم که معیار و ملاک



همکاری خانه و مدرسه



پیشگیری و درمان، یکی با مسئولیت و کوشش خانواده و دیگری با مباشرت پزشک و سازمانهای درمانی شکل می‌گیرد. پدر و مادر، به انگیزه علاقه‌ای که به حیات و سلامت فرزند خویش دارند، به فراخور امکانات اجتماعی و اقتصادی خود، برای حفظ سلامت فرزند اهتمام می‌ورزند. درمسأله تربیت، بویژه از لحاظ جنبه‌های

برمبنای یک احساس و سنت دیرین مشخص‌ترین مسئولیت خانواده درقبال زیست و رفاه فرزند درتأمین غذا، پوشاک، مسکن بهداشت و تربیت خلاصه شده‌است. غذا و پوشاک و مسکن در چهارچوب تسهیلاتی که خانواده برای خود فراهم می‌کند تأمین می‌شود. در این سه زمینه فرزندان خانواده‌ها از امکاناتی که نیازهای دیگر افراد خانوار را رفع می‌کنند خود بخود بهره‌مند می‌شوند. بهداشت فرزندان خانواده در دو بعد مراقبت و

هدفها و برنامه‌های مشخص تربیت عمومی عهده‌دار می‌باشد. آموزش و پرورش عمومی به نیازهای تربیتی هرگروه در قالب هدفهای کلی تربیت ورشد، کم و بیش پاسخ می‌دهد. اما طبیعت هر فرد را ویژگیهایی است که در قالب برنامه‌های عمومی نمی‌گنجد و به چاره‌جویی و اعمال روشهای خاص نیاز دارند. هدفها و سیاستهای آموزش عمومی به شرایط طبیعی و متوسط تربیت هرگروه سنی متوجه است و مدرسه را معمولا محال آن نیست که ضرورتها و نیازهای تربیتی فرد را نیز تشخیص دهد و بصورت مطلوب دنبال کند. ازسویی چه بسیار پدرمادرهایی که به انکاء تربیت و تعلیم رسمی و مدرسه‌ای، و با این نقطه دید که‌مساءله تربیت اصولا و یک گامه به مدرسه محول است، از مهمترین نیازهای دوره رشد فرزندان خویش بی توجه می‌گذرند و در امر تربیت فرزند عملا نقش عمده مؤثری ندارند. بی شک عمد و استدلال منشاء این نحوه فکر و عمل نیست. این عدم توجه را کثرت دشواریهای زندگی روزمره و ابعاد بسیار پیچیده

عمدی و سنجیده کوشش‌های تربیتی، اغلب نقش خانواده کمتر از آن است که می‌توان انتظار داشت. در شرایط امروز دربسیاری موارد تربیت خانوادگی کودکان به آن دگرگونیهای تدریجی که زندگی در میان افراد خانواده بصورت خودبخودی در کودکان و نوجوانان پدید می‌آورد محدود است. شرایط اجتماعی امروز وضعی پیش آورده است که در مجموعه کوشش‌های پدر و مادر آن تلاش عمده‌ای که به هدف مشخص تربیتی متوجه باشد تقریبا "حالی ندارد و دستخوش اغماض و بی توجهی است. در امر تربیت امیدها همه به مدرسه بسته است. تاءسیس مدرسه و توسعه نهادهای تربیتی به اعتباری کمیبود فعالیت‌های تربیتی خانواده را حیران کرده و به اعتباری نارسایی کار خانواده را در زمینه تربیت فرزند فراهم آورده است. در جامعه امروز



پژوهشگاه علوم انسانی
رساله جامع علوم انسانی

مدرسه و خانواده معلم را در ساخت مسائل باری می دهد و جنبه کلی روشها و مقاصد تربیت عمومی را با ضرورتهای عینی تربیت فردی هماهنگ می کند. شناسایی کودکان و نوجوانان مستلزم آگاه بودن مربی به آن خصوصیات فکری و عاطفی و رفتاری کودک است که در مدرسه ظاهر نمی شوند و از شرایط خانوادگی نشأت می گیرند با فقط در خانه و در ارتباط با محیط خانوادگی محال ظهور و رشد دارند. برای مربی و معلم نیز در مساله تربیت و تعلیم گاه و بیگاه مسائلی پیش می آید که چاره حویبی آنها مستلزم آگاهی از علتهاست که از شرایط خانوادگی ناشی می شوند. این ضروریات با دال نظر و همکاری متقابل خانواده و مدرسه را ایجاب می کنند.

در مدارس پیشرفته، و نیز در جامعههایی که در امر تعلیم و تربیت پیشگام هستند همکاریهای خانه و مدرسه قبلا شکل گرفته مدرسه و خانواده (پدر و مادر) مسأله تربیت را بعنوان مسئولیت مشترک با تبادل فکر و تجربه و همکاری و هماهنگی کامل سامان می دهند. در جامعههای دیگر بعضی اصولا از این ضرورت غافل هستند و بعضی کم و بیش در این زمینه اقداماتی به عمل می آورند که هنوز کافی نیست و شاید در جهت اساسی و اصولی همکاریهای خانواده و مدرسه قرار نگرفته است.

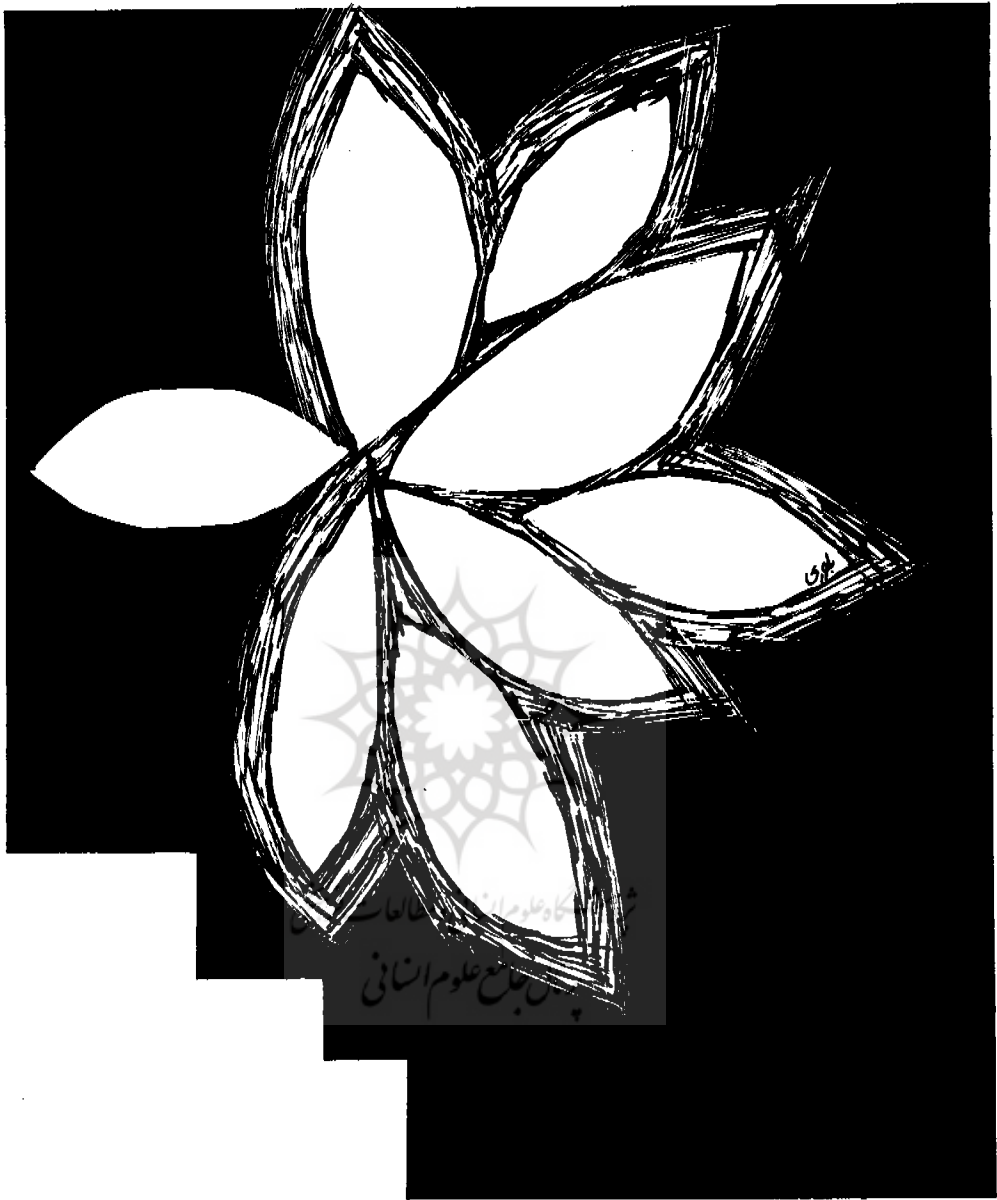
در نظام اجتماعی ما، این کوشش از سالها قبل به چهارچوب تشکیل انجمن های همکاری خانه و مدرسه و اخیرا "به تشکیل انجمن های اولیاء و مربیان محدود بوده است. انجمن های همکاری خانه و مدرسه در عمل به آن صورت جدی و مؤثر برای رفع دشواریها هرگز بوجود نیامدند حتی در مواردی که با نظم و پیگیری تشکیل می شدند، بیشتر جنبه تشریفاتی و اداری مساله

تربیت بدید می آورند. سخن این بحث از مقاله به این کمیود متوجه است. تربیت صحیح کودکان و نوجوانان کوشش و همکاری متقابل خانواده و مدرسه را، برای شناخت و حاره حویبی مسائل روزمره تربیتی ایجاب می کند. آنجا که پدر و مادر مسئولیت تربیت فرزند را یک جا به مدرسه محول می کنند و از آن نیازها و ضرورتهای تربیتی فرزند خویش که در چهارچوب تربیت عمومی و رسمی نمی گنجد فارغ هستند و به انتظار نتایج تربیت رسمی فرصتها را از دست می دهند، بی شک دشواریها و کمبودهایی بدید می آید که همکاری و همفکری خانواده و مدرسه به موقع و بسادگی می تواند در جهت رفع آنها مؤثر باشد. مدرسه معمولا به ضرورتهای تربیت فردی کمتر برخورد می کند و کمتر می رسد. چه بسیار ضرورتها که در ارتباط با نیاز تربیتی یک یک کودکان و نوجوانان درخور توجه هستند و مربی و معلم به آنها برخورد نمی کند و با مال آنها نمی شناسد و تشخیص نمی دهد یا از آنها با چشم پوشی و اغماض می گذرد. این خانواده است که در مقیاس محدود مراقبت و کاوش در حال و احوال معدود فرزندان خویش یا در اثر تماس بیشتر و مستقیم تر روزانه با ویژگیهای فرزند، به این نیازها برخورد می کند و فرزند خود را بهتر می شناسد. خانوادهها اغلب از هدفها و روشهای آموزش و پرورش رسمی و ابعاد آن بی اطلاعند و بنابراین ممکن است از نظر مسائل تربیتی هماهنگ با تربیت رسمی مدرسه ای عمل نکنند. این نحوه عمل در صورتی تعدیل می شود که بین خانواده و مدرسه تبادل اطلاع و تجربه معمول باشد و جنبه فردی تربیت را با همکاری و همفکری متقابل شناسایی کنند و به چاره حویبی نقش و کمبودها بپردازند. همکاری

همکاری و تبادل نظر در مسائل تربیتی و رفع دشواریها عرضه می‌شد. در این انجمن‌ها از آنچه در مقدمه، این سخن درباره، ضرورت همکاری و همفکری خانواده و مدرسه بیان شد خبری نبود و همکاری خانه و مدرسه هرگز آن صورت فنی و تربیتی را که لازمه، پیشرفت کار مدرسه است به خود نگرفت.

انجمن‌های اولیاء و مربیان، بر مبنای تجربه گذشته، سعی در جهش به مسائل تربیتی داشته‌اند. اثر سوء دعوت از اولیای دانش‌آموزان برای همکاری و محدود بودن همکاریها به کمک خانواده در تجهیز مدرسه و حیران کمبودهای مالی و تشکیلاتی، تجربه‌ای بود که تغییر جهت انجمن اولیاء و مربیان را از آن سبک و روش ایجاب می‌کرد. در انجمن‌های جدید سعی بر این است که گروه متحانستری که دید و نظر تربیتی وسیعتر دارند بعنوان اعضای انجمن برگزیده شوند و کارسالانه، انجمن‌ها بیش از آنکه بانحوه، اداره و تجهیز مدرسه و تهیه وسایل در ارتباط باشد با مسائل تربیتی و دشواریهایی که مربی و معلم در جریان کار روزانه تربیت و تعلیم با آنها برخورد می‌کنند پیوند داده شود. سعی می‌شود همکاری و همفکری اولیاء و مربیان به منظور چاره‌جویی دشواریهای روزمره و در جستجوی روش بهتر و موثرتر تربیتی برای حل مسائل خاصی باشد که در مجموعه، روشهای تربیتی پیش بینی نشده‌اند و برای آنها از تجربه‌های قبلی و مکتوب الگو و علاج مشخص بدست نیامده است. بی شک هنوز هم در این زمینه تا حصول مقصود فاصله بسیار است. کمتر خانواده‌هایی هستند که از آنها نمایندگانی با دید و بصیرت کافی برای اینگونه کمکها به مدرسه اعزام می‌شوند. از آنها که در زمینه، تربیت

انگیزه کارشان بود و با مسائل فنی تربیت و تعلیم و همکاری اصولی در جهت حل مسائل تربیتی مبتلا به دوطرف هرگز اقدامی صورت نمی‌گرفت. منصفانه باید قبول کنیم که آن همکاری که مشکل گشای مسائل تربیتی باشد در آن انجمن‌ها هیچگاه شکل نگرفت و موثرترین کوشش‌های بهترین انجمن‌های همکاری خانه و مدرسه از حد کمک به تجهیز مدرسه و حیران بعضی کمبودهای مالی و مادی سالانه و گاهی کمکهای خدماتی و تخصصی تجاوز نمی‌کرد. ناهم آفرینست که سالها این جریان ادامه داشته و تنها نقطه دید مدرسه در دعوت از اولیاء برای تشکیل انجمن همکاری خانه و مدرسه پشت سر گذاشتن یک تکلیف سالانه بر اساس آیین نامه، مربوط و تهیه، گزارشی مشعر بر تشکیل انجمن بوده است. اولیای دانش‌آموزان نیز دعوت برای شرکت در انجمن‌ها را فقط با یک برداشت فکری دریافت می‌کردند و آن تلقی خاص این بود که مدرسه به انگیزه، اخذ کمک مالی به دعوت سالانه مبادرت کرده است. با این نوع برداشت مقیدترین والدین همین قدر که در یک یا چند جلسه شرکت می‌کردند و در زمینه‌های یکنواخت سالانه قدمی برمی‌داشتند، تکلیف انجمن را خاتمه یافته و کوشش خود را کافی می‌پنداشتند و ادامه، کار را به سال بعد موکول می‌کردند. جالب اینکه در اکثر موارد کارسالانه، انجمن حتی در حالت خیلی جدی آن، از نظر مدرسه نیز به جمع آوری کمکهای خانواده و تهیه بعضی تجهیزات آزمایشگاهی و ورزشی یا کارگاهی یا لباس و اعانه برای دانش‌آموزان مستمند محدود بود. این فعالیتهای سالانه سهل‌ترین و ساده‌ترین کار اجرایی بود که به جای هم، مسئولیت و نقش خانواده و مدرسه در زمینه،



آیا اخلاق فقط فطری است یا اکتسابی؟

برهیجان برتری دارد .

وبالاخره مالیخولیائی یا سوداوی مزاج است .
درسوداوی مزاجها جریانات عصبی ضعیف ولسی
حساسیتشان بیشتر است .

اغلب به نمونه‌های مضحک تیب مزاجها مثلا
توأم بودن خصوصیت دموی مزاج با صفرآوری
مزاج ، سوداوی وبلغمی مزاج ، برخورد می‌شود .
مزاج مربوط به خصوصیت فطری انسان
است ، اما مزاج هم تحت تأثیر تربیت وشرایط
اجتماعی ، تغییر می‌یابد .

علاوه بر مزاج ، ممکن است بعضی از
نشانه‌های استعداد هم فطری باشد . چنین
استعدادهایی خیلی کم هستند . فقط می‌توان
درباره نشانه‌های موسیقی بطور احتمالی و استعداد
ریاضی با اطمینان گفتگو نمود ، اما بهیچوجه
نباید این نشانه‌ها را کافی برای رشد استعداد
دانست . کودک هر قدر هم از ذوق موسیقی
بهره کافی برده باشد ، بدون پرورش کافی
هیچگونه موفقیتی به دست نخواهد آورد . و از
طرف دیگر ، استعداد موسیقی ممکن است در
کسانی که بدون هیچ گونه علائم استعداد
موسیقی بدنیا آمده باشند توسعه و پرورش یابد .
اینها تماما " مربوط به شرایط بیولوژیک و
طبیعی رشد انسان است . این همان نیروهای
طبیعی یا حیاتی است که انسان را به عنوان
موجودی طبیعی به وجود آورده است . اما نباید
تصور نمود که این نیروها قبلا رشد شخصیت
و اخلاق انسان را تعیین می‌کنند .

مزاج ، مسلماً ، اثراتی روی اخلاق انسان
باقی می‌گذارد و بس . همان خصوصیت در
کودگانی که مزاج های مختلف دارند به صورت
مختلف ظاهر می‌شود . مثلا لجاجت دموی
مزاجها بیشتر شبیه بهانه جوئی خواهد بود

اخلاق ، خصایص ویژه شخصیت است که روی
سلوک و رفتار آدمی اثر می‌گذارد . اکنون ببینیم
چه چیزی درکودک طبیعی و فطری است تا بتوان
با این مدارک فطری ، خصایص اخلاقی متشکل در
اورا توضیح داد .

کودک وقتی چشم به جهان می‌گشاید
موجودی بی دفاع است ، باوجود این ، بازم
در وی استعداد لازم برای رشد بدنی و روانی
وجود دارد . او خصوصیت ویژه سلسله اعصاب
انسان ، ساختمان مغز ، اعضای حواس ، اعضای
حرکت و نیز برخی نیازهای بیولوژیک را دارد .
این مخصوص همه کودکان است . اما هر کودکی
خصوصیات مادر زادی خود را دارد ، که بسیاری
از اختلاف سلیقه‌های شخصی افراد به آنها
مربوط است .

دروهله اول خصوصیات شخصی فطری که
شاخص مزاج هر فرد است باصطلاح به نوع
فعالیت فوق العاده عصبی مربوط می‌شود .

چهار نوع مزاج اصلی که مربوط به نیروی
جریانات عصبی و متحرک و متعادل آنهاست ازهم
تشخیص داده می‌شود . اگر آدمی چالاک بوده و
رویهمرفته متعادل ، هرگاه به آسانی دگرگون
شود و ازحالتی به حالت دیگر درآید ، گوئیم
که او دموی مزاج است .

صفرآوری مزاجها از لحاظ سرزنده بودن
مشخص اند ، اما آنها نا متعادل اند ، خیلی
برهیجان اند ، در آنها هیجان برخورداری برتری
دارد .

نوع سوم مزاجها ، بلغمی مزاج است .
دربلغمی مزاجها جریانات عصبی نیز با نیروی
زیادی مشخص می‌شود ، مانند دموی مزاجها و
صفرآوریها اما اینها کند و کم تحرک اند و به
زحمت دگرگون می‌شوند . خودداری در اینها

ولی بسیاری از مردم معتقدند که خصوصیت اخلاقی: صداقت، حسادت، راستی و یا حيله گری از طریق وراثت منتقل می شود.

بدران و مادران می گویند: " ما کودکان خود را بکسان تربیت می کنیم، اما آنها اخلاق متفاوت دارند و ظاهراً " علتش جگونگی بدنیا آمدن کودک است". لیکن در حقیقت مسیر زندگی هر کودکی به میل خود او تعیین می شود. بنابراین هیچ کودکی هم راه دیگری را تکرار نمی کند.

ولی آیا در یک خانواده شرایط تربیت برای همه کودکان یکسان است؟ وقتی کودک تنها است بکثرت شرایط تربیتی است و با ظهور دومین کودک این شرایط تغییر می یابد. بعید است همیشه بدران و مادران یک روش را در تربیت کودکان خود پیش گیرند. آنها معمولاً معیارهای گوناگونی را آزمایش می کنند، اغلب از نرمش به خشونت می رسند، همیشه هم روش یکسانی در تربیت پیش نمی گیرند.

برخی با تاکید اینکه اخلاق به ارث می رسد خاطر نشان می سازند که اخلاق کودکان و بدران و مادرانشان اغلب مشابه است. اما حقیقت اینست که این طریق وراثت نیست بلکه انعکاسی از اخلاق پدر و مادر است که مختص کودکان می باشد.

اغلب همانندی مزاج را به عنوان شابهت اخلاقی می دانند.

" مادری می گفت: احمد اخلاق پدرش را دارد، او پسر بچه ای تند خو و عصبانی است". ولی تند خوئی و عصبانیت قبل از هر چیزی مزاجی است که ممکن است طبق وراثت منتقل شود.

لازم است دقیقاً " اختلاف میان مزاج و

وسوادی مزاج لاجز، با استقامت سکوت خواهد کرد، زیرا گوشه نشینی و تأثر از خصوصیات اوست.

مزاج یا خصوصیات طبیعی کودک، می تواند پرورش خصایص آنها را آسان یا دشوار سازد مثلاً دردموی مزاج سرزنده و پرتحرک یا صفاوی مزاج پرورش قدرت تصمیم گیری و شجاعت آسانتر از بلغمی مزاج تند خواهد بود. لیکن نظم و ترتیب و دقت در کار را در بلغمی مزاج ها سریعتر از صفاوی آتش مزاج پرورش می دهیم. ولی از بلغمی مزاجها یا سوادی مزاجها ممکن است آدمهای مصمم شجاع برخیزند تنها در این صورت است که مزاج کودکان مددکار ما نخواهد بود و لازم است که آنرا بر طرف نمائیم.

اما مزاج تنها در پرورش برخی از خصایص شخصیت اهمیت دارد، ولی بسیاری از خصایص مهم اصلاً به مزاج ارتباط ندارد.

آشنایان خود را بخاطر بیاورید. آشنائی را که رفقای خوب و آدمهای اجتماعی هستند، در نظر بگیرید. در میان آنها احتمالاً آدمهای دموی مزاج اجتماعی و سرزنده و بلغمی مزاجهای کند و کم حرف و سوادی مزاجهای گوشه نشین و خیلی احساساتی و حتی کمی زود رنج وجود دارد. آنها از لحاظ مزاج با همدیگر فرق دارند ولی در اخلاق همه آنها یک خاصیت مشترک هست و آن اجتماعی بودن و احساس رفاقت است.

اگر فکر کنیم و تجربیات زندگی خود را تجزیه و تحلیل نمائیم، خواهیم دید که چه رابطه محکمی میان اخلاق انسان و شرایطی که انسان در آن زندگی کرده و تربیت یافته است وجود دارد.

اخلاق را در نظر گرفت .

در مزاج وراثت نقش مهمی دارد و در اخلاق اهمیت اساسی را تربیت عهده دار است ، که در سایه آن ، می توان خصوصیات نامطلوب مزاج را برطرف نمود .

یکی از علائم اصلی اراده قوی ، قدرت پیروزی انسان بر مزاج خویش و جلوگیری از تظاهرات منفی آن است .

در این جا نمونه هایی می آورم که نشان می دهند که چگونه تربیت صحیح می تواند در کودکان تظاهرات اضافی شدید هر کدام از مزاجها را از میان بردارد .

تمام کودکانی که من از آنها گفتگو می کنم دانش آموزانی هستند که در کلاس اول راهنمایی درس می خوانند .

مجید پسر بیچای سرزنده و بی قرار ، از تیب دموی مزاج ها است ، پدر و مادرش شکایت دارند که او بی صبر ، پرچانه و بی آرام است . " دوستانش او را به اشاره انگشت صدا می زنند و او بدنبالشان می دود " .

مجید در کار و تحصیل تحمل و توجهی نمی گیرد . مسئله بازپروردن کودک عبارت از آموختن خویشتن داری ، نظم و ترتیب و کار کردن از روی برنامه است . همچنین باید توجه مجید را به بازیهای ورزشی جلب کرد ، هر چند که خیلی منظم نباشد . باید او را به کار موزون و متفکرانه عادت داد . هنگامیکه تحت تاثیر برادر بزرگترش در مواقع بیکاری شروع به مطالعه کرد ، به عقیده عموم بی اندازه آرام تر گردید . زهرا بلغمی مزاج است . این دختر بیچاه با اصطلاح " تنبل " ، بی حال ، کند ، و خیلی آرام است . او از سرگرمیهای پرسروصدا دوری می جوید . او نقطه متقابل مجید است ، باید به او

کارهایی را توصیه کرد که بتواند سر حال تر ، پر تحرک تر و فعال تر انجام دهد . وقتی زهرا سرگرم ورزش شد و شروع به رفتن به میهمان اجتماعات نمود ، خصلت بلغمی او فوق العاده ضعیف تر گردید .

محسن - صفاوی مزاج است ، خشن ، پر حرارت و خیلی پرهیجان است . او پراورزی است با شوق به کار می چسبد ، اما الحوج و در معاشرت با دیگران تند مزاج است . برای محسن کاردرمیان جمعیت خیلی مفید است زیرا باعث اصلاح پسر بچه می شود و ضمنا میدان فعالیت بازتری برای انرژی جوشان او فراهم می کند . در میان مردم بخوبی از عهده ابراز لجاجت و خشونت برمی آید .

برطرف کردن خصلت های منفی سوداوی مزاجها که خاص نوع ضعیف فعالیت عصبی زیاد است ، مشکل و در عین حال خیلی مهم است . اینگونه کودکان کم اند و بعید نیست که آنها از هر لحاظ ضعیف باشند . برخی از سوداوی مزاجها احساسات رقیق دارند و ظریف ولی با استعدادند .

مریم از تیب سوداوی مزاجها است . او دختری مهربان و دلسوز است ، اما خیلی زودرنج و گوشه گیر است ، زود گریه می کند که تا اندازه ای مربوط به رشد بد جسمانی اوست ، باید وضع جسمانی مریم را بهتر کرد و به او تلقین نمود که بیشتر به خود اطمینان کند . پدر و مادرش با وی درست رفتار نمی کنند ، اغلب از نقص او سخن می گویند ، آنها بدین وسیله پنهان ای به دست او می دهند تا نقصش را علاج ناپذیر بدانند .

بامزاج دختر یا پسر تا به مبارزه برنخیزید بلکه جلوی پدیده های زشت آن را نگیرید . هر مزاجی دارای جنبه های خوبی است ، دردموی

بی پایان و بی پروا و بی تردید به قدرت فراوان تربیت بر مبنای کار دارم. من حتی موردی را هم نمی شناسم که اخلاق پرارزش، بدون شرایط سالم تربیتی به وجود آمده باشد، برعکس وقتی اخلاق خراب بوده که تربیت مبتنی بر کار را در نظر گرفته اند.

تمام فعالیت خود آ.بی. ما کارنکو حاکی از نیروی تربیت است. او با کودکان و نوجوانانی که تربیتشان خیلی سخت بوده سروکار داشت که اغلب نه تنهایی سرپرست، بلکه ناقض قانون بودند و خصوصیات اخلاقی بدی داشتند که تحت ناهنجار شرایط سخت زندگی به وجود آمده بود. این معلم برجسته دوباره این اخلاق را بازسازی نمود.

کارما کارنکو آسان نبود، هنگامی که به نظرمی آمد پیروزی غیر قابل دسترس است، شک و تردید بر او روی می آورد، اما کار فداکارانه تحمل و سکباتی و مهارت در تعلیم و تربیت کار خود را کردند و اکثر دست پروردگان او از انسانهای واقعی شدند. آری چنین است نیروی تربیت.

ترجمه محمد تقی زاد

مزاحها، جابگی و تأثیر پذیری و در صفراوی مزاحها، پراثری بودن و در بلغمی مزاحها آرامش و خودداری و درسودای مزاحها، دقت و باریک بینی از خصوصیات آنهاست. نباید که در مبارزه با نقض مزاج به خصوصیات فردی کودک که هیچ گونه ضرری ندارند آسیب رساند.

نقایص اخلاقی کودکان از خصوصیات فطری مزاج نیست، آنها همیشه نتیجه تربیت نادرست است.

تربیت نیروی قاطع در پرورش اخلاق است.

در تربیت، همانطوری که قبلاً گفتم، باید حتماً، مزاج کودک را شناخت، اما نباید به ناهمواریهای مزاج کودک تسلیم شد، بلکه باید بر آنها پیروز گردید.

در کتابی برای پدران و مادران، آنتون سیمونویچ ماکارنکو چنین نوشت: "من اطمینان

«محبّت» اساس رابطه است و اساس مقبولیت

در اثر محبت قلب، ادب می شود.

لوس شدن را با انضباط روحی، می توان پیش گرفت.

نتیجه بودن گردهماییها انگیزه را برای تشکیل جلسات انجمن سست می‌کند. به هر حال فاصله بین طرز فکر مربیان و اولیاء در زمینه‌های تخصصی و دوگانگی خاصی که در برداشت دو گروه معمولا وجود دارد، از مهمترین موانع تقریبا " نامرئی" کار انجمن هاست که انحراف آنها را از جهت اصلی و هدفهای تربیتی و تخصصی موجب می - شود.

کوشش انجمنهای اولیاء و مربیان باید بسا برنامه‌سنجیده و حساب شده متوجه طرح مسائل مشترک دو گروه باشد و سرانجام به ارائه روشی منتهی شود که دشواریها را رفع کند، ابهامها را از میان بردارد و راه حلهایی برای چاره جویی مسائل گوناگون فراروی خانواده و مدرسه قرار دهد. آنچه در هر جلسه انجمن مطرح می شود هر قدر ممکن است باید از بحثهای نظری و فنی مجرد فاصله بگیرد، از دشواریهای روز ناشی باشد و به آن مسائل عینی که مربی یا پدر و مادر در جریان زندگی روزمره و در ارتباط با تربیت و تعلیم کودکان و نوجوانان با آنها روبرو می‌شوند پاسخ دهد، مسائلی که ابهام پیش می‌آورند و درخور پرسش و بررسی و تبادل نظر و چاره جویی شناخته می‌شوند.

پیگیری توصیه‌ها و تصمیم های انجمن ها تا حصول نتیجه نهایی و احساس اینکه بررسیها و بحث ها و نتیجه گیری عملاسود بخش بوده است، برفوام و دوام کار انجمن ها می افزاید و ادامه آن تدریحا " انجمن ها را در جهت مطلوب قرار می دهد و اعتقاد طرفین را به ارزش همکاری و تبادل نظر مشورتی راسخ تر می سازد.

صاحب نظر و اهل تخصص هستند، به سبب کمبود وقت و وجود انواع اشتغالات و گرفتاریهای زندگی روزمره، به ندرت افرادی موفق می شوند بسا علاقه مندی و بصورت پیگیر در جلسات بحث و تبادل نظر انجمن شرکت کنند. مهمترین آنست که هنوز از صورت تشریفاتی انجمن ها آثاری باقی است و انجمن های اولیاء و مربیان نیز تحت تاثیر برداشتهای گذشته، هنوز بصورت یک محفل بررسی و تبادل نظر در زمینه مسائل تربیتی در نیامده اند. هنوز انجمن ها بر پایه ای بنیاد نمی شوند که فرآیند کار آنها مربی و پدر و مادر را به جنبه سازنده مشورت و تبادل نظر در جهت رفع دشواریهای مسائل تربیتی سوق دهد. نردید نیست همین بی ثمری علاقه و اعتقاد طرفین را به مشارکت مستمر و موثر در این فعالیت کاهش می دهد. در انجمنهای اولیاء و مربیان گاهی مسائل بسیار تخصصی و کلاسیک که فقط برای مربیان و وزبیده و معلمان با تجربه قابل لمس است، مطرح می شود که علی الاصول چاره جویی آنها فقط در صلاحیت فنی مربی و متخصص مسائل تربیتی است و اولیاء عموما نسبت به آنها بیگانه اند و گاهی پدر و مادر بعضی مسائل بسیار ابتدایی را پیش می‌کشند که در مقیاس کلاس و در قبال مسؤولیت وسیع مربی برای تعلیم و تربیت گروه ۳۰ تا ۵۰ نفری قابل توجه نیستند یا اصولا مسأله‌ای نیستند که مدرسه را در چاره جویی آنها کمبودی باشد. طرح مسائلی از هر دو نوع در انجمن ها، همان فرصت ناچیز بررسی و رسیدگی به مسائل حاد روزمره را نیز از طرفین می‌گیرد و کار انجمن بصورت محسوس ثمر بخش جلوه نمی‌کند و همین بی

مسئله رفتار کودکان



مؤسسه علمی و مطالعات فرهنگی
 رساله جامع علوم انسانی

شینی سرد یا گرم بگذارد .
 اگر کودک در حین سنی است باید سدا و
 اجازه داد که حین نحره‌هایی را بساموزد ، ولی
 در ضمن کودک باید بداند که فقط با اسباب بازی
 می‌تواند بازی کند نه با ساعت . پدر و مادر نباید
 نازمانی که کودک انضباط و دیسپلین را ناسموخته

بزرگ کردن کودک برای بسیاری از پدران و
 مادران بدون مشکل بوده ، لذت بخش می‌باشد
 ولی بعضی از کودکان ممکن است دچار مشکلات
 رفتاری گردند . بسیاری از این مشکلات رفتاری
 کودکان عادی و طبیعی است و در همه کودکان
 وجود دارد و قابل حل است . بعضی از این
 مشکلات نیز احتیاج به کمک افرادی دارد که با
 مسائل کودک و پدر و مادر آشنا هستند .

در این قسمت ، مشکلات رفتاری شایع کودکان
 مورد بحث قرار می‌گیرد تا پدران و مادران با
 آنها آشنا شوند و خود از بوجود آمدن آنها
 جلوگیری کنند یا به اصلاح آنها بپردازند .

کنجکاوای کودک

کنجکاوای یکی از اختصاصات دوران کودکی
 است . کودک می‌خواهد بداند نیایی که در آن وارد
 شده است آشنا شود . هر صدائی را بسنود ، هر
 چیزی را ببیند ، لمس کند ، بچسبند و بسو کند
 حس کنجکاوای کودک در سن ۱۸ ماهگی به حد
 اکثر خود می‌رسد . کودک با
 انداختن بشقاب روی زمین و شکستن آن بسیاری
 از قوانین طبیعی را می‌آموزد . کودک معنی گرما و
 سرما را موقعی درک می‌کند که دست خود را به

هرچه بدرومادر درصد برطرف کردن علت بدخونی و کج خلقی کودک هستند (نوحه بدسر و محبت بدسر به کودک) باز کودک به کج خلقی خود ادامه می دهد. در چنین شرایطی بهترین روشی که پدر و مادر می توانند انتخاب کنند اینست که کج خلقی و اعمال او را نادیده بگیرند و چنین وانمود کنند که بدخلقی کودک برای آنها مهم نیست. اگر کودک شیئی را برتاب کرد یا خنغ و فریاد کسید بطور عادی و طبیعی و بدون عصبانیت کودک را به اطاق خودش ببرند و او را روی تخت خود بگذارند و از اطاق بیرون روند و درب اطاق را ببندند. اگر مادر با کسی صحبت می کند به صحبت خود ادامه دهد و طوری وانمود کند که واقعه ای اتفاق نیفتاده است. اگر رفتار پدر و مادر چنین باشد، کودک کمتر دچار کج خلقی و بدخونی خواهد شد، زیرا کودک درک خواهد کرد که کج خلقی و بدخونی او منجر به محبت زیادتیر و یا انجام خواسته های او نخواهد شد.

دزدکی برداشتن اشیاء

همه کودکان در دوران کودکی کسی خود را مرحله ای می گذرند که اشیاء مختلفی که مال آنها نیست و دوست دارند، برمی دارند. پدر و مادر باید بدانند که عمل دزدکی برداشتن عمل عادی کودک است. کودک در سن چهار، پنج سالگی است که مالکیت و یا مال من و مال دیگری بودن را می فهمد. پدر و مادر باید به کودک تفهیم کنند که به آنچه مال او نیست، دست نزنند و بر ندارد و به مالکیت دیگران احترام بگذارد. اگر کودکی اسباب بازی یا پول کودک دیگر را یا حتی شیئی هم از خانه همسایه یا فروشگاهی برداشت، پدر و مادر باید او را وادار

است او را در میان تعدادی لوازم رنگارنگ و سگسنی منزل ترار دهند و از او انتظار داشته باشند که به آنها دست نزند، درست مانند آنست که در جلوی فرد گرسنه ای غذای لذیذی ترار دهید و از او بخواهید که به آن دست نزند. بدرومادر را زمانی که کودک انضباط را ناسامخته است، اسامه و لوازم منزل را باید دور از دسرس کودک ترار دهند ولی موثقی که او انضباط را آموخت می تواند اسامه خانه را در محل خود ترار دهند.



کج خلقی و بدخونی

کودکان انسانهای کوچکی هستند با درک و تصورات محدود و کوچک خودشان در محیط بزرگ و در تماس با انسانهای بزرگتر از خود. محیط کودک ممکن است برای کودک بر از عجز و ناتوانی باشد و از مسائلی رنج ببرد (تولد نوزاد جدید و توجه کمتری به کودک، بیماری پدر و مادر و غیره) این عجز و ناتوانی ممکن است بحدی برسد که کودک راه کج خلقی و بدخونی را انتخاب کند، او روی زمین دراز بکشد، سر خودش را روی زمین بزند، لگد بزند و حیغ و فریاد بکشد. اگر کودک درک کرد چنین اعمالی بر افراد دیگر اثر می گذارد، این اعمال را ادامه خواهد داد و اگر مؤثر نبود راه دیگری را انتخاب خواهد کرد. بدرومادر ابتدا باید علت و دلیلی که سبب کج خلقی و بدخونی کودک شده است را برطرف نمایند واکثراً "مؤثر می باشد. بعضی مواقع

رفتار کودک را تشخیص دهند و آنرا برطرف کنند و به کودک بقیه‌مانند که حسن رفتار و اعمال مورد قبول آنها نیست و به او یاد دهند که اگر می‌خواهد با کودکان دیگر بازی کند و یا توجه کسی را بخود جلب کند باید با آنها دوست باشد، نه اینکه آنها را اذیت کند.

بعضی از بزرگان معتقدند، اگر کودکی گاز گرفت باید بهمان ترتیب و با همان شدت او را از روی لباس گاز گرفت، بطور مثال: اگر کودکی برادر و یا خواهر بزرگتر خود را گاز گرفت باید برادر یا خواهر بزرگتر، کودک را بهمان ترتیب و با همان شدت گاز بگیرد، یا اگر کودک همسایه را گاز گرفت، مادر باید درحالی‌که کودک همسایه را در بغل گرفته است کودک را خود گاز بگیرد. در اینصورت کودک می‌آموزد که اگر به کسی آزار رساند خود او نیز آزار خواهد دید. این روش یعنی عمل متقابل بنظر من (موء لف) کاملاً منطقی و موءثر نیست.

همانطوریکه در بالا ذکر شد، بهترین روش اینست که به کودک آموخته شود که گاز گرفتن لگد و کتک زدن صحیح نیست و کودک را بعنوان تشبیه باید به اطلاق خود برد و او را از امتیازاتی که دارد محروم کرد.

ترسیدن کودک

بعضی از کودکان زیاد از حد می‌ترسند و ترس آنها غیرارادی است و چون می‌ترسند به بغل مادر یا افراد دیگر می‌جسیند و گریه می‌کنند. کودک حقیقتاً "می‌ترسد، چه او در خطر باشد یا نباشد، چه او آزار و اذیتی بسیند یا نبیند رفتار پدر و مادر است که ترس کودک را زیادتر یا کمتر می‌کند.

لطفاً ورق بزنید

کنند که آن شیء را برگرداند و اگر مایل به برگرداندن آن نیست، خود کودک باید معادل آنرا از پول خود بپردازد. پدر و مادر باید قیلاً با همسایه یا فروسگاه صحبت کنند، ناموقعی که کودک شیء مزبور را برگرداند، با سرزنش و نوبیخ روبرو نگردد و با او با دوستی رفتار شود و پدر و مادر در مقابل عمل دزدکی برداشتن کودک باید استوار و در ضمن، دوستانه با کودک رفتار نمایند تا این عمل عادت کودک نگردد.

گفتن کلمات بد و زننده

کودکان در سنین چهار، پنج سالگی بعضی از کلمات را که معنای خوبی ندارد و از کودکان دیگر یاد گرفته‌اند، بکار می‌برند، مخصوصاً "موقعی که ناراحت و عصبانی هستند. کودک حقیقتاً "خود معنی این کلمات را نمی‌داند ولی می‌داند که معنی بدی دارد. چون کودک می‌فهمد که با گفتن این کلمات پدر و مادر ناراحت می‌شوند، بنابراین این کلمات را تکرار می‌کند. پدر و مادر باید به کودک بقیه‌مانند که این کلمات نباید گفته یا تکرار شود. مادر باید به کودک بگوید من می‌دانم که بعضی از کودکان این کلمات را می‌گویند ولی من دوست ندارم شما این کلمات را بگویید!

موقعی که کودک گاز می‌گیرد، لگد می‌زند یا کتک می‌زند چه باید کرد؟

کودک ممکن است کودک دیگر را گاز بگیرد لگد بزند و یا کتک بزند و حتی چنین رفتاری را با بزرگسالان انجام دهد. چنین اعمالی از نظر اجتماعی ناپسند و نابخاست. پدر و مادر و اطرافیان کودک باید چنین اعمال و رفتار کودک را غیرعادی و ناپسند بدانند و به او نهندند، زیرا در اینصورت کودک چنین اعمال و رفتار را ادامه خواهد داد. پدر و مادر باید علت انجام چنین

تا از کودک دور باشد .

زمان دیگری که کودک بطور طبیعی می ترسد موقعی است که کودک شروع به راه رفتن می کند . تا این زمان کودک ، مادر خود را قسمتی از زندگی خود می داند ، موقعی که کودک شروع به راه رفتن می کند ، ناگهان احساس کودک نسبت به خودش تغییر می کند . حالا او یک فرد مستقل شده است ، هر جا و به هر طرف می خواهد می رود ، ولی بلافاصله او درک می کند بدون مادر نمی تواند باشد ، زیرا بدون او در معرض خطر است .

بطور مثال : موقعی که کودک دوساله ای از اطاق خارج می شود و به حیاط خانه که می رود ابتدا احساس غروری کند ولی مسائلی رخ می دهد . گرمی آفتاب او را اذیت می کند ، خارش خاشاک به پای او می رود و یا به زمین می افتد . او حس می کند که داخل اطاق و نزدیک مادر جای مطمئن تری است . کودک برمی گردد و بطرف مادر می رود ، ولی مادر از احساس کودک و ترس او کاملا اطلاع ندارد و چون کودک بزرگ شده و مادر نیز وظایف انجام کارهای خانه را دارد ، به او توجهی نمی کند . کودک رفتار مادر را بصورت نپذیرفتن خود تصور می کند و شاید با خود بگوید "خدایا ، مادرم مرادوست ندارد و مرا از خود می راند " . در این صورت است که کودک بطرف پاهای مادر می آید و به آن می چسبد و گریه می کند و می گوید " مادر مرا بغل کن " . مادر با بی میلی کودک را بغل خواهد کرد ولی پس از مدت کوتاهی او را به زمین می گذارد و او را بطرف خارج اطاق روانه می کند . در چنین شرایطی مدت زمان ماندن کودک بیرون از اطاق کوتاهتر خواهد بود ، زیرا کودک تصور می کند که مادرش نمی خواهد او نزدیکش باشد و احساس عدم



ترس طبیعی و عادی کودک

کودکان در سنین مختلف بطور طبیعی می ترسند ، نوع ترس با سن کودک تغییر می کند . اولین دوره ترس کودک از سن ۶ تا ۹ ماهگی است . در این دوران ، کودک از افراد غیر آشنا می ترسد حتی از پدر و مادر بزرگش هم می ترسد ، او موقعی که چهره نا آشنا می بیند احساس ناراحتی می کند و اگر دریغل مادر باشد به او می چسبد و حتی صورت خود را مخفی و غریبی می کند ، این عمل کودک نشانه هوش و رشد طبیعی کودک است . سپس در سن ۹ ماهگی است که هر موقع مادر ، کودک را برای مدت کوتاهی ترک می کند و او دور می شود ، کودک می ترسد . برای جلوگیری از این نوع ترس ، پدر و مادر باید کودک را در این سنین با چهره های غیر ، آشنا نمایند تا آنها از کودک پرستاری کنند . این عمل برای مادر نیز ضرورت دارد تا او نیز برای مدتی فرصت داشته باشد

شدن کودک در بیمارستان، ترس از پزشکی و دندانپزشک و مخصوصاً " ترس از تزریق دارو است. در بعضی مواقع با وجودیکه پدر و مادر خشن و ترسناک نیستند آنها برای کودک ترسناک می باشند مخصوصاً " موقعی که دچار خشم و غضب می شوند. در بعضی مواقع دیگر ترس کودک نتیجه ترس داشتن پدر و مادر می باشد، زیرا کودک ترسیدن را از آنها یاد می گیرد. پدر و مادر باید توجه داشته باشند با وجودیکه کودک از شیء یا از موضوعی می ترسد ولی در اکثر موارد نمی تواند نام آنرا به زبان بیاورد و درباره آن صحبت کند.

پدر و مادر در مقابل ترسیدن کودک چه باید بکنند؟

پدر و مادر باید در مقابل ترس کودک بسیار آرام باشند و هیچ نگرانی بخود راه ندهند. پدر و مادر باید خود بدانند و کودک را نیز آگاه کنند که ترسیدن یک موضوع طبیعی است. موقعی که کودک ترسید به او نخندید و او را سرزنش نکنید برعکس او را بغل بگیرید، با او صحبت کنید و از بی اهمیت بودن ترس و حقیقت نداشتن و قدرت نداشتن آن که بتواند او را آزار وادیتی کند با کودک صحبت کنید. صحبت کردن با دلیل و منطق در سنین قبل از دبستان چندان ارزشی ندارد، زیرا کودک درک نخواهد کرد، ولی در سنین دبستان که کودک درک می کند موثر می

باشد. هر موقعی که چنین ترسی به کودک دست داد، پدر و مادر باید گفته های خود را تکرار کنند. بعد از مدتی کودک قدرتی بدست خواهد آورد که خود بر علیه ترس خود مبارزه خواهد کرد و بتدریج قدرت کودک بحدی خواهد رسید که او برای خواهر و برادر کوچکتر خود یا کودکان

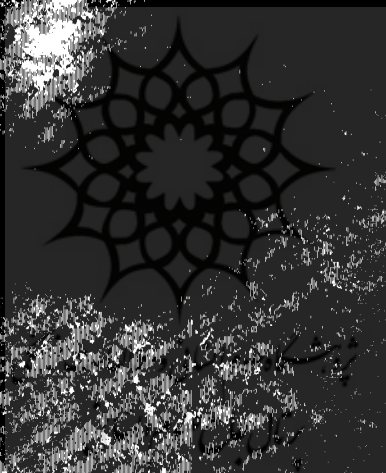
امنیت می کند و بطرف مادر برمی گردد، ولی مادر قبل از اینکه کودک به او برسد از او دور می شود و به کاری می پردازد. این عمل سبب می شود که کودک بیشتر و بیشتر گریه کند و به پاهای مادر بچسبد. از طرف دیگر مادر نیز در اثر رفتار کودک به ستوه خواهد آمد و اظهار عجز و ناتوانی خواهد کرد.

موقعی که کودک دائماً " گریه می کند، به دنبال شما می آید و به پاهای شما می چسبد و مانع انجام کارهای شما می شود، باید کودک را در محل مورد اطمینان مانند اطاق یا اگر کوچک است در قفس هائی که برای ایسن منظور ساخته شده و با طناب محصور شده است با چند عدد اسباب بازی قرار دهید. قرار دادن کودک در قفس بهتر از آنست که شما و کودک هر دو حالت عصیانیت و تشویش واضطراب داشته باشید. برای اینکه حس اعتماد در کودک بوجود آید و سیکل معیوب شکسته شود، باید گاهگاهی در حالیکه کودک در قفس است بسراغ کودک بروید و با او صحبت کنید، بخندید، او را نوازش کنید و حتی او را بغل بگیرید و دو مرتبه او را بجای خود بگذارید. با این عمل کودک خواهد فهمید که شما او را دوست دارید و دوست داشتن شما رابطه ای با نزدیک بودن یا در بغل بودن شما ندارد و در نتیجه شما زمان کافی برای انجام کارهای منزل خواهید داشت و هر دو احساس آرامش خواهید کرد.

ترسیدن کودکان در سنین قبل از دبستان

در این سنین ترس کودک بیشتر ترس از تاریکی، تنها بودن، ترس از حیوانات وحشی می باشد. عوامل ترسناک دیگر عبارتند از: رعد و برق، تنبیه کردن، درد داشتن، بستری

ضرورت ورزش



را ادامه دهید. بدن خود را بکشید، بچرخانید پیچ و تاب دهید و مجدداً به حال آزاد و آرام دربیایید.

۲ - برای مدتی مشکلات و مسائل مختلف زندگی را به کناری بگذارید. برای رهایی از ناراحتیهای عضلانی و همچنین بعضی از ناراحتیهای فکری، تفریحات و ورزشهایی نظیر (گرددش، پیاده روی، کوهنوردی...) می تواند کمک مؤثری باشد.

اثر حرکات بدنی بر قلب

عده‌ای از متخصصین قلب و عروق معتقدند که تمرین و ورزش هایی که با سن و سال افراد متناسب باشد آنها را در تمام عمراز بیماریهای قلبی و ناراحتی های عروق محفوظ نگه می دارد و حتی ورزشهای سبک و ملایم برای معالجه بعضی بیماریهای قلبی مفید و سودمند است و به طور کلی ورزشهای منظم روزانه برای سیستم گردش خون و انقباض منظم و عادی قلب بی اندازه سودمند شناخته شده است.

قلب سالم را می توان از یک برنامه منظم ورزشی و تمرینات مرتب بهره‌مند نمود. تحقیقات مختلف نشان داده است قلب انسانی که به‌طور منظم به ورزش می پردازد هنگام تحت فشار قرار گرفتن، طپش و ضربان کمتری داشته و پیراز فعالیت خلی زودتر از طب یک انسانی که ورزش و تمرین نمی‌کند حالت عادی خود را باز می‌یابد، یعنی در وقت ورزش در هر انقباض و هر انقباض و حالت اسراحت، قلب مقدار بیشتری خون را می‌تواند در بدن به جریان بیاورد که در نتیجه به عضلات فشار کمتری وارد می‌شود و طب فعالیت عادی خود را به خوبی ادامه

استراحت برای عضلات بدن پس از هر ورزش امری مهم به شمار می‌آید. مقدار خواب در افراد مختلف متفاوت بوده، هرکس ساعات مشخصی از اوقات خود را به این امر مهم اختصاص می‌دهد. اما نتیجه بهتر، وقتی عاید می‌شود که انسان شاداب و بشاش از خواب بیدار شود. لذا لازم است در هنگام خواب به نکات زیر توجه شود.

۱ - مسائل و مشکلات زندگی را در ساعاتی غیر از ساعت خواب، با آرامش خیال، تعمق و اندیشه حل نموده، آنها را در هنگام خواب فراموش نمائید.

۲ - چند دقیقه انجام حرکات نرمشی و تمرینهای ورزشی سبک قبل از رفتن به بستر بی اندازه مفید خواهد بود.

۳ - اگر هنگام خواب احساس گرسنگی می‌کنید غذائی سبک خواه سرد یا گرم میل نمائید.

اثرات روانی زندگی ماشینی ناراحتی های عصبی بسیاری بر روی دستگاه های بدن و ماهیچه‌ها به‌حاملی گذارد و حتی باعث دردهای مفصلی و عضلانی می‌گردند که می‌توان با به‌کار بستن دستورالعمل های زیر به عضلات خود نرمش و آرامش خاصی بخشید تا از ناراحتی های مختلف آنها کاسته شود.

۱ - دستهای خود را در جلوی بدن و به‌طور عمود بر آن قرار دهید. عضلات ساعد خود را طوری به حالت انقباض در آورید که دستها و انگشتان به حالت مسقیم قرار گیرند و بطور ناگهانی آنها را آزاد کنید که دستها خیلی آزاد رها شوند و باین بیفتند. این عمل را با سایر عضلات خود نیز می‌تواند انجام دهید. این عمل انقباض و آزاد کردن عضلات

همچنین تعداد تحریکات عصبی که به فیبرهای آن فرستاده می شود اندازه گیری می نمایند .

تحمل و کارآئی عضله ، عبارت از قدرت تکرار یک عمل در دفعات مختلف یا طول مدت انقباض آن عضله می باشد و چون مواد سوختنی که به کار انقباض عضلانی می آیند بوسیله خون حمل می شوند ، بنابراین می توان گفت که مقاومت عضلانی با کار مکانیکی دستگاه های گردش خون و تنفس (قلب - شش ها - رگ های حونی) نسبت مستقیم دارد . این قدرت تحمل و کارآئی بدن است که غذا و اکسیژن را به ماهیچه ها منتقل می کند و مواد زائد را از آنها می گیرد و دفع می نماید . بنابراین بدن ما محتاج به این کارآئی و قدرت تحمل عضلانی می باشد .

بدن ما با یک ماشین که در اثر کار و فعالیت مستعمل و کهنه می گردد فرق دارد زیرا اگر عضلات بدن ما بکار گرفته نشود و فعالیتی ننماید رنجوری و بیماری به سراغمان خواهد آمد .

اگر به بازو و ساق پای یک انسان که ابتدا ورزش نمی نماید بنگرید ، از برجستگی عضلانی که باید دریا و ساق پای ورزشکاران مشهود باشد اثری نیست و به همین ترتیب آن عده عضلات که بسیار کوچکتر از عضلات پا و بازومی باشند در اثر عدم ورزش و فعالیت ، ضعیف باقی خواهند ماند .

تمرین و ورزش های روزانه بیشتر از آنچه که بدن احتیاج دارد برای رشد عضلات و بالا بردن قدرت تحمل بدن کاملاً ضروری و حیاتی است . بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که داشتن آمادگی جسمانی غیر از آن که بدن انسان را خوش اندام و متناسب جلوه می دهد ، فایده دیگر آن بالا بردن قدرت تحمل و کارآئی در

می دهد . سیستم فعالیت عضلانی قلب وقتی می تواند خوب و کافی باشد که بتواند غذا و اکسیژن را هر چند بیشتر در عضلات و ماهیچه ها ذخیره نماید . (زیرا خون عامل حمل غذا و اکسیژن به تمام اندام های بدن است) و بازگشت به حالت اولیه پس از ورزش و بازی با فعالیت بدنی سریعتر و راحت تر انجام می گیرد .

نکنه قابل توجه اینست که اشخاصی که بیشتر از ۲۵ سال سن دارند و آنهایی که در قلب خود احساس ناراحتی می نمایند باید قبل از شروع تمرینات ورزشی یک آزمایش پزشکی از قلب خود به عمل آورند . عده ای از پزشکان قلب برای عقیده اند که قلب ناسالم در اثر ورزش و تمرین های خسته کننده بیشتر ناراحت خواهد شد و باید از فشار آوردن ناگهانی به قلبی که مدت ها در استراحت بوده ، پرهیز و خودداری نمود .

ورزش ، قدرت و تحمل بدن قدرت و تحمل بدن را در مقابل فشار و خستگی های عضلانی می توان به وسیله ورزش منظم روزانه زیاد کرد و بالا برد . این از دیدگاه قدرت و تحمل بدن قبل از هر چیز در ماهیچه ها و اندامهایی که در اثر ورزش به فعالیت می افتند تمرکز می باید . هیچکس نمی تواند عضلات بازو و شانه خود را با ورزش دادن عضلات پای خود تقویت نماید . یعنی باید برای پرورش و تقویت عضلات مختلف بدن تمریناتی انجام داد که تمام آنها را بکار گیرد و باعث رشد آنها گردد . قدرت یک عضله را بوسیله مقدار نیروئی که آن عضله می تواند بوجود آورد و اندازه و تعداد فیبرهایی که در هر زمان وارد عمل می کنند

مقابل خستگی هائیت که ظاهرا " قابل رؤیت نیست .

برای اینکه ماهیچه‌ها بتوانند قدرت عمل کامل داشته باشند دائما " باید مواد سوختنی در آنها ذخیره شود و این عمل به وسیله جریان خون که مواد غذایی و انرژی را از ششها و دستگاه گوارشی به ماهیچه‌ها از طریق رگها حمل می کند انجام می گردد . قلب با حرکات منظم خود ، با فشار ، خون را در رگها جاری می سازد و با انبساط عضلات ، خون اکسیژن دار وارد آن می گردد . ظرفیت ترکیبی برای سوخت رسانی به عضلات کارکن را توان عضلانی می نامند .

بطور کلی ظرفیت و راندمان کار بدنی شما بستگی مستقیم به مقدار توسعه عضلات ، توام با پیشرفت توان ارگانی شما در اثر ورزش خواهد داشت . توسعه مقدار این نیروی بدنی شمایه عوامل مختلف ذکر شده همچنین نوع غذایی که صرف می نمائید و وجود یا عدم وجود بیماری در بدن شما و به مقدار استراحت و خواب بستگی دارد . شما از نظر وضع بدنی هنگامی می توانید دارای آمادگی جسمانی باشید که به اندازه کافی عضلات بدن خود را با ورزش منظم پرورش داده و توان ارگانی بدن خود را تا حد امکان بالا برده باشید .

ناچه حد می توان در آمادگی جسمانی پیشرفت نمود؟

کارائی و توانائی بدنی افراد با یکدیگر متفاوت است . در پرورش بدن ، توارث و سلامتی عوامل مهمی به شمار می آیند . برای مثال می توان گفت که اکثر ما نمی توانیم حداقل برای مدت چهار دقیقه به طور مداوم بدویم زیرا برای این امر احتیاج به تمرین های منظم قبلی داریم . به طور کلی مدت زمانی که هرفرد

چگونگی شروع ورزش

قبل از شروع ورزش اگر شمانسبت به وضع سلامتی خود مشکوک هستید در انجام آن درنگ کرده ، تا به وضع عادی خود برگردید و چنانچه سن شما بیش از سی سال باشد از حرکات تند و شدید و خسته کننده پرهیز کنید و بدون تمرین قبلی و انجام حرکات تدریجی از انجام تمرین های مشکل تر خودداری نمائید .

آمادگی جسمانی

به طور کلی بدن ما از تعدادی استخوان عضلات و مقداری چربی تشکیل یافته است . تعداد ۳۹ عضله مختلف ۴۵ درصد تقریبی وزن بدن ما را تشکیل می دهد . و هر یک از این عضلات دارای چهار کیفیت مشخص قابل سنجش زیر می باشند :

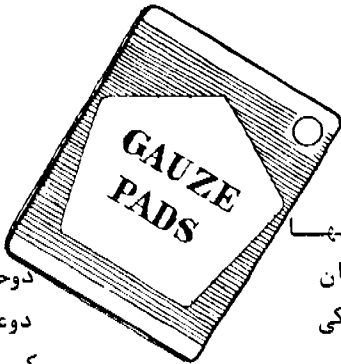
۱ - قادر به تولید نیرو می باشند که این نیرو با قدرت عضلانی سنجیده می شود .

۲ - قادر به ذخیره انرژی می باشند که تا مدتی مستقل از گردش خون به آنها اجازه انجام کار می دهد که همین خاصیت آنها استقامت عضلانی نامیده می شود .

۳ - می توانند تا حجم های متفاوتی منقبض و کوتاه شوند که این عمل را سرعت انقباض می نامند .

۴ - می توانند کشیده شده و مجددا " به حال اولیه برگردند که این عمل را قابلیت ارتجاعی می نامند و بطور کلی مجموع این چهار کیفیت

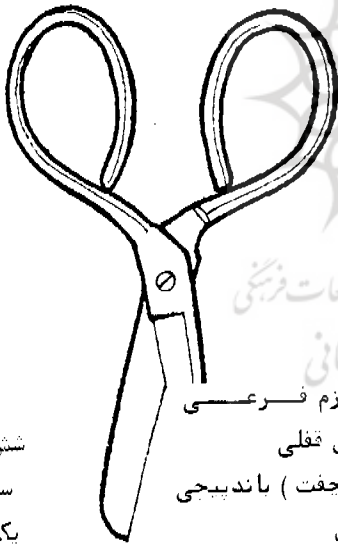
جعبه طبی خانگی



پانسمانها
گاز پانسمان
گاز بالشتکی
پنبه
دستمال پاک کننده
چسب روی زخم
نوار چسب بایه‌های ۵ سانتیمتر

دو جعبه
دو عدد
یک بسته
شش عدد
یک بسته
یک لوله

درهرخانه ، باید یک جعبه مخصوص لوازم باندپیچی و پانسمان وجود داشته باشد تا در موارد اضطراری یا برای درمان صدمات جزئی مورد استفاده قرار گیرد . تمامی اقلام این جعبه باید دور از دسترس کودکان باشد . مثلاً می توان این جعبه را در کمد دیواری یا جعبه‌های آویزان ویژه نگهداری غذا قرار داد . بسیاری از مردم ، علاوه بر اقلام اصلی جعبه اقلام متنوع دیگری نیز بر آن می افزایند . آنان ممکن است یک حلقه باند لوله‌ای برای پانسمان انگشتها ، پانسمانهای خاص برای سوختگیهای جزئی ، یک ذره بین برای مشاهده اشای ریز مثل خرده شیشه و خرده چوب و امثال آن ، و یک چراغ قوه (برای استفاده از جعبه طبی به هنگام شب در خارج از منزل) نیز بر این اقلام اضافه کنند .



لوازم فرعی
سنحاق قفلی
گیره (جفت) باندپیچی
موجین
فیجی پانسمان
ظرف مخصوص شست و شوی چشم

شش عدد
سه عدد
یک عدد
یک عدد
یک عدد

یک جعبه طبی خانگی کامل ، شامل اقلام زیر است :

نوارهای زخم بندی ۲ لوله
نوار (باند) بایه‌های ۲/۵ سانتیمتر ۲ لوله
نوار بایه‌های ۶ سانتیمتر ۲ لوله
نوار انعطاف پذیر با بایه‌های ۵ سانتیمتر ۲ لوله
نوار مثلثی ۲ عدد

داروها

قرص آسپرین حل شدنی

قرص آسپرین خفیف

قرصهای مخصوص ناراحتی ناشی از مسافرت

قرصهای ضد سوء هاضمه

ماده ضد عفونی کننده

لوسيون كالامين

پماد ضد حساسیت



کاربردهای نوارهای زخم بندی

۱ - نوار مثلثی برای باندیجی با و فورک
پا یا سرو همچنین آویزان کردن ساعد به گردن
به کار می رود .

۲ - نوار انعطاف پذیر برای باندیجی
نقاط نامنظم بدن مثل دست و پا - سه کار
می رود و به راحتی شکل مورد نظر را به خود
می گیرد .

۳ - نوار معمولی برای ثابت نگه داشتن
پانسمان در وضعیت مورد نظر به کار می رود .
از نوار تنها بدون پانسمان استفاده نکنند . اگر
زخم در حال خونریزی است نوار را به آرامی
محکم کنید . در غیر این صورت باندیجی را
آن قدر محکم نکنید که مانع جریان عادی
خون گردد .

کاربرد پانسمانها

۱ - نوار چسب برای ثابت نگه داشتن
انتهای آزاد نوار یا پانسمان مورد استفاده قرار

می گیرد .

۲ - گاز پانسمان به صورت خشک و بدون
پماد یا مرهم برای پانسمان یک سوختگی جزئی
به کار می رود .

۳ - پنبه همراه با آب و صابون برای تمیز
کردن محل آسیب دیده به کار می رود . برای
باندیجی فورک پای رگ به رگ شده لایه‌ای
از پنبه روی محل آسیب دیده بگذارید .

۴ - چسب روی زخم برای جلوگیری از نفوذ
حرکتی به داخل بریدگیهای جزئی و خراشها
مورد استفاده قرار می گیرد .

۵ - گاز بالشتکی (پد) برای متوقف کردن
خونریزی از طریق فشار دادن یا پانسمان کردن
به کار می رود .

۶ - دستمال پاک کننده که در واقع ضد
عفونی کننده است برای تمیز کردن جراحات
جزئی مورد استفاده قرار می گیرد .

کاربرد لوازم فرعی

۱ - ظرف مخصوص شست و شوی چشم با آب
گرم برای شست و شوی چشم از گرد و خاک
و کثافات مورد استفاده قرار می گیرد .

۲ - گیره (جفت) باندیجی برای ثابت
نگاه داشتن انتهای باند بدون گره زدن به کار
می رود .

۳ - موجین برای خارج کردن اشیای ریزاز
داخل پوست مورد استفاده قرار می گیرد .
استفاده از آن باید در نور کافی و در صورت لزوم
به کمک یک ذره بین انجام شود .

۴ - سنجاق فلفلی برای ثابت کردن نوار
مثلثی یا آماده کردن یک تسمه دست مورد
استفاده قرار می گیرد .

۵ - قیچی پانسمان برای بریدن نوار یا
پانسمان به کار می رود . به هنگام بریدن



باید با نظر پزشک باشد .

۵ - قرصهای مخصوص ناراحتی ناشی از مسافرت . از این قرصها می توان ۲۰ دقیقه قبل از مسافرت و یا طبق دستور خاص آن استفاده کرد .

۶ - قرصهای ضد سوءهاضمه - برای رفع ناراحتی ناشی از سوءهاضمه ، می توان طبق دستور خاصی از این قرصها مصرف کرد . سوءهاضمه مداوم باید به اطلاع پزشک برسد .

۷ - لوسیون کالامین - می توان از آن به عنوان جانشینی برای یماد ضد حساسیت در موارد گزش یا نیش زدگی یا آفتاب زدگی استفاده کرد .

پانسمان از روی بدن بیمار ، نوک قیچی را جدا از پوست او نگاه دارید .

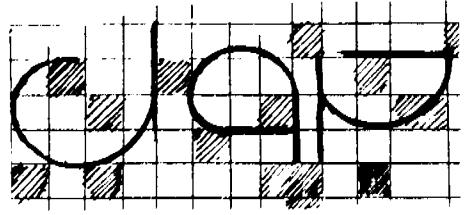
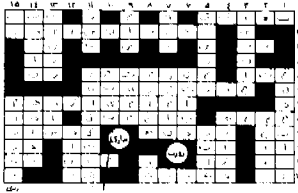
موارد استفاده داروها

۱ - یماد ضد عفونی کننده - روی محل بریدگیها یا زخمهای جزئی بمالید و با پانسمان بپوشانید .

۲ - یماد ضدحساسیت - روی محل گزش یا نیش زدگی یا آفتاب زدگی بمالید .

۳ - آسپرین حل شدنی - برای دردهای خفیف ، دو قرص در آب بیندازید و میل کنید .

۴ - آسپرین خفیف - این قرصها باید صرفاً " براساس دستور خاص آن مصرف شود . از این قرصها بیشتر از دوروز به کودک ندهید . مصرف این قرصها برای کودکان زیر پنج سال



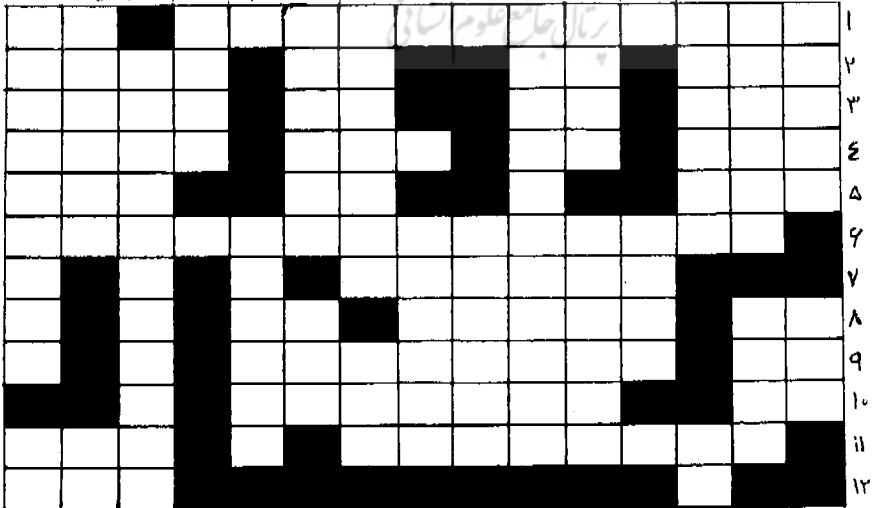
افسی :

۱ - ازرخدادهای مهم ماه . ثلث آمریکارا
 شامل می شود . ۲ - احساس سرما . علامت معمول
 صریح . ازصابر انگلیسی . گلی خوشبوی در...
 روزی - رسدازدست محبوبی به دسم . ۳ - از
 کلمات پریش . تلخ و ضد جلو . بازده . مسرات
 بی انتها ۴ - ظرف روغن . زمنه یکآهنک
 موسیقی . عقل ودانش . ما... رانگرم وحالرا
 بی برون رانگرم وتالرا ۵ - ازاعلانم وجود
 آب . حرف فاصله . این گازچهارنجم حجم
 هوارا تشکیل می دهد اماه به این صورت ۶ -
 ازبنده زرجه خواهی زآن رو که عاغبان را -
 بیرون زروی چون ۷... ۷ - مقاله کجدومواد
 روغنی دیگر که به مصرف خوراک حیوانات می -
 رسد ۸ - بسر دیگر بدربرزرگ . ارضی . وفندرو
 قیمت . ازراههای بکظرفه بدن ۹ - دوسوم
 فرض . یکی ازظرفداران ابومسلم خراسانی ۱۰ -
 دشمن سخت . نیست ونابود کردنها ۱۱ - گناه
 از سرهم بندی کردن است . الهی آخر ۱۲ - ...
 شکوگر بماند زآدمی - به کزوماند سرایزرنگار

عمودی :

۱ - زایش . بستن بای شتر ۲ - بلند سدو
 خون فتو قامت . که مرانقطه حرفی کن وبانامه فرست
 افند هر دم - که مرانقطه حرفی کن وبانامه فرست
 ۳ - سکوفها . مایه حیات ۴ - نوعی حلیک کفاز
 آن برای استخراج بد استفاده می کنند (بدون
 حرف اول) ۵ - آبرو . تبهکارها ۶ - مسداوای
 دردها است ولی ازبانشن به بالا ۷ - آوای ده و
 درهم وبرهم ۸ - افسوس مال بیستبر
 ساسمداران ازسنگ است ۹ - به اماکن متبرکه
 گنه می نمود . مادری ۱۰ - مشتاق وآرزومند .
 گله ۱۱ - بدون خیزوک مرتبه ۱۲ - بسیار
 سوده ۱۳ - نام کوچک اسرکسر ۱۴ - ماشین
 سوزنی . نوعی عربی ۱۵ - راستی ودرستی .
 یکی ازجاههای مکه .

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



به دبستان استوار باشند، زیرا پس از چند روزی که کودک رفت عادت خواهد کرد و ترس او از بین می رود.

به کودک کمک کنید تا به خود اعتماد پیدا کند
 پدر و مادر باید بر حسب سن کودک به او مسئولیت بدهند. دادن مسئولیت سبب می شود که کودک به خود اعتماد پیدا کند. کودک در سن دوسالگی می تواند لباسهایش را از تن خود درآورد و در سن سه سالگی می تواند لباسهایش را بپوشد. پدر و مادر باید به او کمک کنند تا خود لباسهایش را درآورد و بپوشد. پدر و مادر باید هرچه کودک بزرگتر می شود به او مسئولیت بیشتری بدهند. بطور مثال، به کودک بایستد بیاموزند که می تواند خود به فروشگاه برود خود خرید کند، با افراد غیر آشنا حرف بزند و در خانه تنها بماند و حتی از کودک کوچکتر مواظبت نماید. در این صورت کودک احساس خواهد کرد که مانند بزرگسالان است و هرچه آنها احساس می دهند او هم می تواند انجام دهد و در نتیجه به خود اعتماد پیدا خواهد کرد.

اگر خراشیدگی در دست و پای کودک ایجاد شد، پدر و مادر باید تحمل کردن را به او بیاموزند و خود آنها نیز از خود اضطراب و وحشت نشان ندهند، زیرا این عمل، ترس و وحشت در کودک بوجود خواهد آورد. پدر و مادر باید به کودک بگویند "درد از بین می رود و زخم هم خوب می شود". بعضی از کودکان بعد از مختصر بازی با کوبک دیگر، گریه می کنند و نزد مادر می آیند و از موضوع بسیار ساده که بین خود و کودک دیگر اتفاق افتاده است شکایت می کنند یا موضوع جزئی در کودکان دبستان را سبب گریه کردن کودک می شود. اکثر

دیگر از مهم نبودن و بوج بودن ترس صحبت خواهد کرد.

پدر و مادر هائیکه خود از تاریکی، رعد و برق، بزشک و دندانپزشک و تزریقات می ترسند، آنها یک مدلی برای کودکان خود خواهند بود. ابتدا باید خودشان با چنین نرسی مبارزه کنند. اگر کودک از آنها پرسید "مادر شما هم از تاریکی می ترسید" آنها نباید انکار کنند، زیرا کودک فهمیده است که پدر و مادرش هم می ترسند، پدر و مادر باید به کودک بگویند "بلی، ما هم از تاریکی می ترسیم ولی می دانیم که مهم نیست و هر موقع ترسیدیم چراغ را روشن می کنیم". با دادن چنین توضیحاتی کودک اکثراً قادر خواهد بود که با ترس خود مبارزه کند و چه بسا از این جهت موفق تر از پدر و مادر خود خواهد بود.

کودک ممکن است از اینکه جدا و دور از پدر و مادر خوابانده شود، بترسد و ترس از جدائی و تاریکی مانع خواب او گردد.

کودک را باید بتدریج در اطاق دیگر خواباند. ابتدا او را در اطاق کودکان دیگر یا در اطاقی که با اطاق پدر و مادر راه داشته باشد، خوابانده شود و به او گفته شود "اگر از تاریکی می ترسد چراغ را روشن کند" کودک بعد از مدتی عادت خواهد کرد و دیگر نخواهد ترسید.

امتناع و ترس از رفتن به کودکان دبستان
 بعضی از کودکان ممکن است از رفتن به کودکان دبستان و دبستان امتناع کنند. این کودکان ترس از دور شدن از پدر و مادر و از محیط خانه خود دارند و ممکن است هنگام فرستادن آنها به دبستان به علت عدم تمایل به رفتن از دل درد، سردرد و علائم دیگر شکایت کنند. پدر و مادر ابتدا باید اگر کودک مشکلی دارد برطرف نمایند و در ضمن در جهت فرستادن کودک

مادران از این موضوع ناراحت هستند و می-پرسند "چه باید بکنیم تا رفتار کودک مانند یک مرد باشد؟" مادر باید بداند، کودک یک مرد بزرگسال نیست. گریه کردن کودک یک درجه‌ایست که احساس‌های ناگوار و خشم و غضب کودک را تخلیه می‌کند و نباید نگران

باشد. اگر کودک بیش از حد گریه می‌کند و مخصوصاً "برای جلب توجه پدر و مادر گریه می‌کند، باید به چنین گریه‌ها توجه نکرد و آنرا نادیده گرفت، بعد از مدتی گریه کردن کودک متوقف خواهد شد.

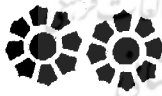
دکتر حواد فیض

بقیه از صفحه ۳

خودنائل شود. او هنگامی در مدرسه خوب ساخته می‌شود که از او کار و مسئولیت مشخصی را بخواهند به او فرصت دهند استعداد و شایستگی خویش را نشان دهد. هیچ چیز در نوجوان بدان حد اهمیت ندارد که احساس کند می‌تواند شخصاً "مسئولیتی را عهده دار شود و کاری را به انجام رساند و کار و مسئولیتی دلخواه را به گونه‌ای انجام دهد که موجب قدردانی از او شود. از این رو کارهای فوق برنامه، فعالیت‌های دسته جمعی و ایجاب شرایط بحث و گفتگو در مسائل مختلف نقش اساسی در تکوین شخصیت او دارد. آیا مدرسه بدون در نظر گرفتن سایر عوامل موثر در ساختار شخصیت نوجوان و از همه مهمتر خانواده می‌تواند موفق باشد؟ هیچکدام از این دو نهاد (خانه و مدرسه) به تنهایی از عهده وظایف خویش بر نمی‌آیند

و یا لاقلاً به تنهایی قادر به ساختن انسان‌های مؤمن و مفید نیستند. باید بین این دو نگاه همبستگی و ارتباط فراوانی بوجود آید تا با کمک هم از نوجوانی که در آغاز راه است انسانی شایسته، متعهد و مفید به اصول ساخت و جامعه فردا را بدستش سپرد. بلکه همین امروز است که ما مردان و زنان فردا را می‌سازیم. بی‌انگیز دست هم دهیم و بین اولیاء و مربیان ارتباطی نه بر مبنای مسائل مادی برقرار کنیم و حاصلش قطعاً "جوانانی برومند و آینده سازانی مثبت و مفید خواهد بود.

سردبیر



بقیه از صفحه ۲۹

- ۱- آگاهی از این که آیا واقعاً توانائی های خود هماهنگی مشکلات می توانیم محدودیت‌های خود را بشناسیم و ماهیت اعمال انجام شده را با واقع بینی سبک سنگین کنیم. از راه غلبه بر مشکلات می توانیم به خود اعتماد پیدا کنیم. در راه پیروزی بر مشکلات می توانیم از راه‌های زیر به دانش آموزان کمک کنیم.
- ۱- آگاهی از این که آیا واقعاً توانائی های خود هماهنگی مشکلات می توانیم محدودیت‌های خود را بشناسیم و ماهیت اعمال انجام شده را با واقع بینی سبک سنگین کنیم. از راه غلبه بر مشکلات می توانیم به خود اعتماد پیدا کنیم. در راه پیروزی بر مشکلات می توانیم از راه‌های زیر به دانش آموزان کمک کنیم.
- ۲- باید در مورد هدف‌ها و جاه طلبی های دانش آموزان اطلاعات لازم را به دست آورد.
- ۳- باید به دانش آموز کمک کرد تا بین جاه طلبی ها و امکانات
- ۴- باید دانش آموزان را به ایستادگی در مقابل مشکلات تشویق کرد.
- ترجمه و تالیف :
غلامحسین ریاحی