

دکتر علی قائمی

# اقامه نماز در دوران کودکی و نوجوانی

—سخنی در تکلیف نماز برای کودکان—

اساس بحث ما در این قسمت این است که آیا اوامر و نواهی الهی شامل کودکان و نابالغان هم می شود یا نه؟ در پاسخ این سؤال معروض می داریم که نظر فقها در این مسأله متفاوت است. در مورد اینکه دستور تکلیفی برای کودکان همانند آن چیزی نیست که درباره افراد بالغ مطرح است، شک و اختلافی بین فقها وجود ندارد. به فرموده امام امیرالمؤمنین علی (ع):

أَنَّ الْقَلَمَ يُرْفَعُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: حَكْمَ خِذَا وَ كَيْفَرٍ وَ حِسَابِ رَسِيٍّ مِنْ سَهْ كَرُوهٍ بَرْدَا شْتَهْ شُدِهْ:

عَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَحْتَلِمَ: از کودک تا وقتی که او به مرحله احتلام رسد.

وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَفِيْقَ: از دیوانه تا وقتی که او به سر عقل آید.

وَعَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ: از فردی خوابیده تا وقتی که بیدار شود.

براین اساس اوامر و نواهی از واجب و حرام منوط به حصول بلوغ است. قبل از رسیدن به آن مرحله، شرعاً چیزی بر کودک واجب نیست. اما این نکته را هم فوراً بدان می افزایم که عدم وجوب بدان معنی نیست که او در رفتار و عمل یلهورها باشد. اگر در این سنین کودک کاری کند که موجب صدمه و آسیبی بر دیگران باشد ضامن است. اگر دیه ای وارد آورد نه خود او رهاست و نه عاقله او. مثلاً اگر کودکی شیشه ای را از همسایه ای بشکند، ضامن آن است. اگر کودکی تن به سرقت دهد و معنی سرقت را هم بفهمد، عقوبت می شود (اگر چه حد اسلامی بر



او جاری نمی‌گردد)، و به همین ترتیب اگر تن به آلودگی دهد و قبح عمل را هم بفهمد تعزیر می‌شود و ....

البته برخی از فقها هم می‌گویند او امر الهی چون اقیموالصلوه عام، مطلق و دارای جنبه شمول است، ولی اکثریت آنها معتقدند این امر برای کودکان غیر واجب، ولی رعایت آن الزامی است و روایاتی هم این جنبه را تأیید می‌کند. ترک نماز از کودکی که قادر به انجام آن باشد در ردیف مکروهی شدید است. از والدین خواسته‌اند کودکان خود را قبل از سنین ده به نماز وادارند و حتی آنها را به نماز امر کنند (مروا أولادکم بالصَّلوة لِسِنیع، واضربوهم یغشّر سنین).

#### — در مورد نوجوان —

اما نوجوان کیست و چه خصایصی دارد؟ وضع و شرایط روانی و رفتاری او چگونه است؟ اینها مسائلی است که ما به اختصار درباره آنها بحث خواهیم کرد و قبلاً عرضه می‌داریم که بحث ما در برگیرنده مرحله سنی ۱۸-۱۲ است که خود شامل سه بخش خواهد بود.

#### — بلوغ و بلوغ شرعی —

۱- مرحله قبل از بلوغ: یعنی سنی که در آن پسر هنوز به مرحله احتلام نرسیده و دختر هنوز قاعده نشده است و این سن غیر از سن بلوغ شرعی برای پسران و دختران است.

۲- مرحله بلوغ و شکوفایی آن: یعنی سنی که در آن پسر و دختر به احتلام و قاعدگی رسیده‌اند و در مرحله تثبیت، شکوفایی و کمال

آن قرار دارند که چنین مرحله‌ای در هیچ جای جهان سن معین و قطعی ندارد و در افراد مختلف و جوامع گوناگون متفاوت است.

۳- مرحله پس از بلوغ: که تا سن ۱۸ را در بر می‌گیرد و در آن پسر و دختر، مرد یا زنی کامل شده‌اند و قادر به زاد و ولد هستند.

در بیان مسأله بلوغ ذکر نکاتی ضروری است که از جمله آنها عبارتند از:

۱- بلوغ شرعی برای دختران مسلمان پس از گذشت ۹ سال قمری و ورود به دهمین سال از سن قمری خویش است؛ اگرچه در آن سن به مرحله قاعدگی نرسیده باشند (که معمولاً بیش از ۹۹٪ دختران به قاعدگی نمی‌رسند).

۲- بلوغ شرعی برای پسران به دو صورت زیر می‌تواند باشد:

- به صورت احتلام، بدین معنی که اگر پسری در ۱۴ سالگی یا زودتر محتمل شود از همان سن به تکلیف شرعی رسیده است و باید واجبات را رعایت کند (البته مراجع معظم تقلید در رساله‌های عملیه در آمدن مو در زیر بغل و زهار را هم شرط دانسته‌اند که این امر ممکن است چند ماه قبل از احتلام باشد).

- به صورت گذشت ۱۵ سال قمری و ورود در سن ۱۶، اگر چه به مرحله احتلام نرسیده باشد و در آن صورت تکلیف شرعی بر او بار است و واجبات را باید رعایت کند. این مسأله‌ای است که فقها بر آن اتفاق رأی دارند.

۳- در مرحله قبل از بلوغ، فرزند ما در حکم کودک است و مسأله نماز برای او امری الزامی است نه وجوبی و در مرحله بلوغ و پس از آن حکم نماز بر او واجب است و باید تعالیم مذهبی را رعایت کند؛ و این امر مورد اتفاق همه فقهاست. اسلام او را فردی مسئول می‌شناسد

که همه حدود، قواعد، احکام، دیات و ... بر او بار است.

در همه حال زمینه‌سازی برای نماز مربوط به دوران قبل از بلوغ و حتی مرحله کودکی است. اگر والدین از حدود سه سالگی فرزند خود را به نماز تشویق کنند و او را با خود به نماز وادارند، در سنین پس از آن مشکلی نخواهند داشت.

### فرستنده پیام نماز

فرستنده پیام نماز، آموزنده و القاء کننده آن کیست؟ او واجد چه خصایصی باید باشد؟ فرستنده پیام پدر است؟ مادر است؟ معلم است؟ روحانی یا امام جماعت است؟ و یا جمعی از همه آنها؟ آنان هر که باشند اگر بخواهند متولی امر دین و عهده‌دار اجرای نماز فرزندان باشند، باید واجد صفات و شرایطی باشند که اهم آنها عبارتند از:

۱- آگاهی و معرفت: این از شرایط عمده یک مربی است که آگاه باشد و دامنه آگاهی در این زمینه، وسیع و شامل جنبه‌های زیر است:

- آگاهی درباره مذهب و مبدأ، منشاء، فلسفه و رمز و راز آن

- آگاهی درباره کودک و شرایط ذهنی، روانی، توان درک، قدرت اراده، علائق و عواطف، دید و نظر درباره امور و مسائل جاری، استعداد و زمینه‌های بالقوه در او و ...

- آگاهی درباره وظایف انسان نسبت به خود، به خدا، به مذهب، به انسانها، به پدیده‌ها و ...

- آگاهی درباره شرایط و جو جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، از نظر اقبال‌ها، ادب‌ها،

تأییدها، طردها و ....

- آگاهی از راه و روش تربیت کودک، طرق جذب و جلب او، طرز برخورد با او، شیوه‌های جذب و دفع او، روش واداشتن او به کاری و یا بازداشتن وی از امری و ....

- آگاهی از هدف و فلسفه زندگی، مسؤلیت انسان در برابر شرایط حیات، وظیفه در برابر خداوند و ...

- و کلاً هر آگاهی دیگری که برای گذران متعارف زندگی در این سرای و سعادت فرزند در آن سرای ضروری است.

۲- ایمان و باورداشت: مربی باید مؤمن به آن چیزی باشد که دیگران را بدان دعوت می‌کند و دل او به آنچه می‌گوید باید آرام باشد. این جمله را که از بزرگی است فراموش نکنیم که: "دل می‌تواند دل را هدایت کند".

دعوت و تبلیغ ما به هنگامی مؤثر است که نشأت گرفته از درون باشد و این نیاز به باوری راستین و عمیق دارد، به ایمانی که در جان آدمی ریشه دوانده است. این یک هشدار و یک آموزش برای والدین و دست اندرکاران تربیت است که اگر باوری راستین عامل حرکتشان نباشد نخواهند توانست در دیگران نفوذ کنند.

امیرالمؤمنین در نهج البلاغه در مورد انواع ایمان می‌فرماید: گاهی ایمانی است که در جانها و روانها استقرار دارد و گاه ایمانی است که به صورت عاریه‌ای و بدون فهم است....

و نیز ایمانی لازم است که آدمی را به تقوا و خود نگهداری یا حفظ خود بکشانند. ایمانی لازم است که در اعضا و جوارح آدمی بخش شده باشد. آری، به هنگامی که ایمان در جوارح و اعضا نفوذ کند می‌تواند پرتوافکن و نوردهنده باشد و کودک و بزرگ را تحت تأثیر



مربی باید الگوی عملی نظریه‌ای باشد که از آن دفاع می‌کند و طبیعی است که عمل او باید صالح، متقن، محکم و استوار باشد. اما در مورد نوع آن عمل سخن امیرالمؤمنین (ع) را مد نظر قرار دهیم که فرمودند: **وَاعْمَالُ الْعِبَادِ فِي عَاجِلِهِمْ نُصَبُ أَعْيُنِهِمْ فِي آجَالِهِمْ** (نهج البلاغه) اعمال کنونی مردم باید نصب العین برای آینده‌شان باشد. به عنوان نمونه، والدین و مربیان به هنگام نماز باید همه کارهای خود را تعطیل کنند و با شنیدن اذان آماده نماز شوند (حالت تهیوه) و این گونه رفتار عبادی اگر مکرر گردد زمینه ساز آموزش عملی دین خواهد شد و در جان و فکر کودک چنان رسوخ کند که بیرون رفتنی نباشد.

۴- اخلاق و انس: برای اینکه در شاگرد یا کودک نفوذ کنیم، اخلاق خوش، مأنوس شدن با او و رفتاری جلب کننده هم شرط است. والدین و مربیان که الگوی کار و عملند باید با کودک سخت‌پیدا کنند که حتی مورد احترام کودک

قرار دهد. علی (ع) در نهج البلاغه از ایمانی سخن دارد که در سایه پرتوافکنی آن می‌توانیم به جهان غیب وارد شده، از آن اطلاع یابیم.

۳- عمل و کار: از عمل سخن رانندیم نه از فعل. فرق فعل و عمل آن است که فعل اطلاق بر کار آسان و دشوار دارد، ولی عمل عبارت از آن فعلی است که در آن سختی و دشواری باشد. اسلام دین عمل است. دینی است که حاصل ایمان آدمی را عمل می‌شناسد. در اغلب آیات قرآن پس از کلمه ایمان لغت عمل را می‌بینیم، آنچنان که ایمان بدون عمل را ناقص و بی‌بها می‌دارند و دعوت بدون عمل را کاری بیهوده و بی‌حاصل. کودک بیش از آنکه مطلبی را از راه سخن بیاموزد، از راه عمل خواهد آموخت و الگو و اسوه برای او کار سازتر است. رسول خدا (ص) در ارتباط با آموزش دین به عمل تکیه داشت و از راه مدلل و اسوه به مردم چیز یاد داد: **صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أَسَلَى**.

فراگیری و جذب هر مطلب و مسأله‌ای حضور چند عامل به عنوان شرط ضروری لازم است.  
**۱- آمادگی و توانستن:**

کودک را در هر سن و شرایطی نمی‌توان به نماز وادار کرد. نخست باید ببینیم آیا در او آمادگی برای انجام کار وجود دارد یا نه؟ دامنه آمادگی برای امور مورد نظر بسیار وسیع و از آن جمله عبارتند از:

آمادگی جسمی: مثلاً برای نماز خواندن توان ایستادن و حفظ تعادل در کودک ضروری است و این به سن نیازمند است و یا لازم است کودک:

- بیمار نباشد که توان ایستادن از او سلب شده باشد.

- دچار سرگیجه و دل‌درد نباشد که قرار و آرام در او ملاحظه نشود.

- خواب آلوده و در حال حیرت نباشد که خواستاری خواب هر لذت دیگری را در او تحت الشعاع قرار می‌دهد، حتی لذت خوردن و بازی را.

واقع شوند. برای اینکه کودک از عمل کسی درس بگیرد، لازم است آن شخص به گونه‌ای عمل کند که طفل وی را دوست بدارد و از مصاحبت با او احساس غرور و لذت کند و این رمزی مهم برای جلب و جذب در همه سنین است.

زبان خوش، برخورد خوش، در بر گرفتن کودک، سرشار کردن او از نشاط و شادابی و دست کشیدن بر سر او به هنگام بیدار کردنش در نماز صبح در این راه فوق‌العاده مؤثر است. و مجموعه این شرایط زمینه را برای مذهبی کردن و نمازخوان ساختن کودک فراهم می‌آورند. توصیه ما این است که هر چه محبت دارید، آن را در کپسولی بریزید و برای واداشتن کودک خود به نماز، در حلق او بیندازید؛ تا در مرحله اولیه حیات دین را با لذت و نشاط بپذیرد.

### در کیفیت القای نماز

برای پذیرش نماز و یادگیری آن و اصولاً



کودک برای انجام وظیفه عبادتی با شخصیت و خواست او همراه باشد. او بخواهد که به نماز پردازد، و البته این آمادگی در سایه تشویق‌ها و نوازشها میسر است.

- وجدانش سالم و عقلش بیدار باشد (البته این امر برای عبادت ناشی از فهم است، نه در مرحله تمرین و پایه گذاری که اساس مقصد ما ایجاد عادت است).

- در مراحل بالاتر و در دوره نوجوانی بتواند از مفاهیم و عبارات نماز سردرآورد و هم از نتایج عبادت که قرب به خداوند است، آگاه باشد. بفهمد و بداند که کمال چیست و دارد چه می‌کند. دریافتی از رکوع و سجود لااقل در حد تعظیم و اظهار خواری در پیشگاه خداوند داشته باشد و البته تشریح‌ها و تبیین‌ها از سوی والدین و مربیان در این زمینه کارساز است.

- آمادگی محیطی: غرض ما از محیط شامل همه اماکن و شرایطی است که کودک را احاطه کرده و او را در میان گرفته‌اند. و در این زمینه نکات زیر باید مورد عنایت قرار گیرند:

- جو خانه و مدرسه، جو عبادت و نماز باشد.

- حتی در ودیوار خانه و مدرسه در سایه شعارها و آراسته‌ها، بوی نماز دهند، اصولاً در محیط و جو آلوده، روح نمازگزار پدید نخواهد آمد.

- والدین و مربیان خود را بافته‌ای جدای از کودک احساس نکنند. در وقت نماز همگان آماده انجام دادن آن شوند و کسی کار و وظیفه دیگری را مطرح نسازد. چنان باشد که پدری فرزندش را به نماز دعوت کند و خود سرگرم روزنامه خواندن باشد، و یا مادری فرزندش را

بقیه در صفحه ۶۶

- خسته، فرسوده و کسل نباشد که خود آن روحیه همراهی در عبادت را از او می‌ستانند.

آمادگی بیانی و لفظی: یعنی طفل برای خواندن نماز باید قادر به تکلم باشد، بتواند عبارات نماز را ولو به صورت ناقص ادا کند و البته فصیح خوانی والدین و مربیان و ذکر صحیح اوراد و اذکار در این زمینه نقشی اساسی دارند.

آمادگی عاطفی: بدین معنی که کودک در شرایط عادی باشد. مثلاً:

- در حال خشم یا بغض از دیگران نباشد. طفلی که به عللی از پدر یا مادرش عصبانی است، نماز خواندن در آن ساعت برای او عذابی خواهد بود و امر والدین در این زمینه روحیه بدی را برای او ایجاد خواهد کرد.

- در حال ترس، اضطراب، کینه و تهدید نباشد. مثل ترس از کتک خوردن، ترس از حمله یک حیوان، حتی ترس از موش، سگ، گریه، سوسک و ...

- علاقه به خدا در دل او باشد که معمولاً این امر از سه سالگی است و در سنین شش، عشق به خدا، احترام به او و حتی احساس شرمساری از خدا در صورت تخلف از دستور، در کودک وجود دارد و این خود یک زمینه مثبت است.

- دعوت کننده به نماز مورد علاقه و احترام او باشد و کودک او را دوست بدارد. مثلاً به هنگامی که پدری کودکش را تنبیه کرده و دلش را سوزانده است، دعوتش در کودک اثری نخواهد داشت. باید دقایقی بگذرد تا طفل حال و بینش اولیه خود را نسبت به پدر به دست آورد و یا پدر قبل از نماز و بعد از تنبیه با نوازشی او را آرامش و تسکین دهد.

آمادگی روانی: به گونه‌ای که عزم و اراده

علی اصغر احمدی

# نوجوان و جامعه

نوجوانی مرحله گذار از کودکی به بزرگسالی است. نوجوانی حد واسطی است بین دو دوره مهم در زندگی یعنی کودکی و بزرگسالی. هر قدر کسب مهارتها و صلاحیتهای لازم برای ورود به دوره بزرگسالی طولانی تر باشد لاجرم طول دوره نوجوانی نیز افزایش پیدا خواهد کرد. به همین دلیل است که طول این دوره در جوامع مختلف و در زمانهای گوناگون متفاوت است. در جامعه‌ای که فرد در مدت زمان کمی می‌تواند مهارتهای لازم برای ورود به زندگی بزرگسالی را کسب کند، طول دوره نوجوانی نیز در چنین جامعه‌ای کوتاه خواهد بود و به عکس در شرایطی که کسب این مهارتها احتیاج به زمان طولانیتری دارد، طول دوره نوجوانی هم افزایش می‌یابد.

یکی از زمینه‌هایی که می‌باید در گذار از کودکی به بزرگسالی مورد توجه قرار گیرد کسب صلاحیتهای، مهارتها، نقشها و جایگاههای اجتماعی در زندگی بزرگسالی است. به عبارت دیگر یکی از تغییرات مهمی که در زندگی کودک اتفاق می‌افتد واز این طریق به حیطه بزرگسالی می‌رسد، همان جریان اجتماعی شدن اوست.

چنین روندی زندگی نوجوان را نیز به شکلی آشکار تحت تأثیر خویش قرار می‌دهد. نوجوان ناگزیر است از طریق سازگاری و توسعه مهارتهای اجتماعی و صلاحیتهای لازم برای ورود به دنیای بزرگسالی از کودکی خداحافظی



این چهار دوره یکی پس از دیگری دوره‌های تعادل و عدم تعادل است. کودک هنگامی که به دنیا می‌آید با به هم خوردن نظام حیاتی اش یعنی ترک وضعیتی که در دوران جنینی داشته، به یک نوع عدم تعادل جسمانی می‌رسد؛ دوره‌ای که آسیب‌پذیری بالایی را نیز نشان می‌دهد. نوزاد به دلیل تغییر وضعیت از دوره جنینی به حیات دنیایی می‌باید فشارها و تغییرات چشمگیری را متحمل شود. این عدم تعادل همراه بارشد سریع، اندک‌اندک به سمت یک تعادل جسمانی کشیده می‌شود. سپس به تدریج رشد جسمانی کودک کند شده، اندامهای درونی و بیرونی به یک حالت تعادل و توازن می‌رسند، به طوری که در دوره دبستان شاهد یک دوره تعادلی چشمگیر به لحاظ جسمانی هستیم. کودک در این دوره بسیار شاداب، متعادل و متوازن عمل می‌کند. دوره‌ای که یادآور خاطرات خوش‌زندگی انسان است. پس از این تعادل با ورود به دوره نوجوانی مجدداً یک عدم تعادل جسمانی پدید می‌آید. تغییرات هورمونی در درون نوجوان، رشد سریع و نامتوازن اندامها و پدید آمدن صفات ثانویه جنسی همگی در به هم خوردن تعادل جسمانی نوجوان مؤثرند. این به هم خوردن تعادل مقدمه‌ای است برای تعادل جویی و کمال جسمانی در دوره بعد. یعنی نوجوان از این طریق به کمال و تعادل جسمانی که لازمه زندگی بزرگسالی است دست می‌یابد. در دوره نوجوانی برخی از ویژگیهای جسمانی پنهان در دوره قبل ظهور و بروز می‌یابد که از آن جمله می‌توان به بلوغ اشاره کرد. بلوغ اولین تغییرات آشکار خود را در دوره نوجوانی نشان می‌دهد و در دوره بزرگسالی به کمال و تعادل لازم خود می‌رسد.

کند و خود را به سمت بزرگسالی سوق دهد. از این رو بررسی دنیای نوجوان در بستر اجتماع و در جریان اجتماعی شدن، یکی از مباحث مهم در مطالعه این دوره از زندگی است. ما در این مبحث تلاش می‌کنیم مسائلی عمده‌ای را که نوجوان در زمینه رشد و تحول اجتماعی خود با آنها مواجه است، مورد بحث و بررسی قرار دهیم.

ابتدا صلاحیتهایی را که یک نوجوان باید کسب کند تا از کودکی جدا شده، به بزرگسالی نزدیک گردد، مورد بحث قرار می‌دهیم و مطالب مورد نیاز خود را تحت عنوان وجوه تمایز کودکی و بزرگسالی ارائه می‌کنیم.

### وجوه تمایز کودکی و بزرگسالی

سؤال این است که به لحاظ روان‌شناختی چه چیزی وجه تمایز بین بزرگسالی و کودکی است؟ به عبارت دیگر بزرگسال دارای چه ویژگیهایی است که کودک فاقد آن است؟ این بحث برای اینکه مشخص کنیم نوجوان با چه چیزی خداحافظی می‌کند و به استقبال چه چیزی می‌رود، ضرورت دارد. مهمترین محورهای تمایز بین بزرگسالی و کودکی به قرار زیر است:

#### ۱- پختگی و کمال جسمانی:

پختگی و کمال جسمانی از طریق رشد اندامها و رسیدن این رشد به حد نهایی خود و نیز از طریق بروز و ظهور ویژگیهای مکنون در دوره کودکی به تحقق می‌رسد. ما در تحول جسمانی انسان می‌توانیم چهار دوره نسبتاً مشخص و آشکار را مورد توجه قرار دهیم که





## ۲- کمال عقلی :

دومین دسته از تغییرات مهم، تغییرات شناختی انسان است. انسان از طریق ترک دوران کودکی و ورود به بزرگسالی به کمال عقلانی و شناختی خود نزدیک می‌شود. ذهن بزرگسال با مجهز شدن به تفکر انتزاعی یا مجرد و نیز از طریق کسب تجربیات بسیار می‌تواند به کمال لایق و شایسته خود نائل شود. ذهن کم‌توان کودک از طریق گذار از نوجوانی به ذهن توانا و قدرتمند بزرگسالی نزدیک می‌شود. نوجوانی که با قرار گرفتن در شرایط مناسب تربیتی می‌تواند تواناییهای ذهنی خود را گسترش دهد و به عالیترین ابزارهای ذهنی انسان یعنی تفکر منطقی از نوع صوری و انتزاعی آن دسترسی پیدا کند، توانسته است گامی چشمگیر در جهت رسیدن به دنیای بزرگسالی بردارد.

## ۳- رشد اجتماعی :

سومین دسته از تغییرات مهمی که صورت می‌گیرد تا انسان از کودکی به بزرگسالی برسد،

رشد اجتماعی اوست. این بحث نقطه تأکید و محور اصلی این سلسله از گفتارهاست و شاید حاصل دونوع تغییری که در بالا به آنها اشاره کردیم به صورت تغییر اجتماعی انسان تجلی عملی و عینی پیدا می‌کند. یعنی آنچه که هر انسانی در زندگی بزرگسالی عملاً با آن مواجه است، تغییر جایگاه اجتماعی اوست. بنابراین، این تغییر برای انسان حائز اهمیت بسیار است و به همین جهت بسیاری از مشکلاتی که جامعه و خانواده با نوجوان دارند، دارای ریشه و منشاء محیطی و اجتماعی است. یعنی از آنجا که حیات اجتماعی انسان عملاً برای او از اهمیت والایی برخوردار است، لذا تمامی حیطه‌های دیگر زندگی او تحت تأثیر این زمینه قرار می‌گیرد. بدین جهت ما بحث گسترده‌ای را به این موضوع اختصاص می‌دهیم و وجه تمایز اجتماعی بین بزرگسالی و کودکی را در پنج محور ارائه می‌کنیم.

۱- هویت‌یابی : انسان وقتی کودکی را ترک

می‌کند فردی است که به لحاظ هویت وضع چندان آشکار و مشخصی ندارد، ولی زمانی که با موفقیت وارد بزرگسالی می‌شود این هویت را کسب کرده است. یکی از روان‌شناسانی که نام او به مفهوم هویت اتصال و ارتباط پیدا کرده، "ازیک هامبورگر اریکسون" است. او مفهوم هویت و هویت یابی را مورد بحث و بررسی قرار داده و عده‌ای از محققان بعد از او نیز به ارزیابی این نظریه در زمینه‌های مختلف پرداخته‌اند.

به طور خلاصه هویت عبارت است از ادراک فرد نسبت به آنچه که هست و آنچه که باید باشد. فرد هویت‌یافته فردی است که می‌داند کیست؟ چیست؟ و در زندگی چه اهدافی را دنبال می‌کند. اما فرد هویت‌نیافته فردی است که در این زمینه‌ها دچار سردرگمی و ناآرامی است. فرد هویت‌یافته در جسم خود این احساس را دارد که درخانه خود است و در این خانه احساس آرامش و راحتی می‌کند، ولی فرد هویت‌نیافته در جسم خود غریبه است و احساس می‌کند فردی است سردرگم و ناآرام. فرد هویت‌نیافته دچار آشفتگی است. اریکسون این آشفتگی را آشفتگی نقش می‌نامد. به عبارت دیگر فرد هویت‌نیافته نمی‌داند چه نقش و یا چه نقشهایی را باید به عهده بگیرد.

انسان در ایجاد تعادل بین هویت یافتگی و آشفتگی نقش دچار بحران می‌شود؛ همان بحرانی که اصطلاحاً "بحران نوجوانی نامیده می‌شود. به این ترتیب نوجوان در گذشتن از کودکی به سوی بزرگسالی از یک مرحله نامشخص برای خویش خداحافظی می‌کند و به سمت نقشها و جایگاههای خود در بزرگسالی

پیش می‌رود. ترک آن گذشته و رسیدن به آینده‌ای مشخص و روشن او را دچار نوعی آشفتگی و بحران می‌کند. عواملی که می‌توانند نوجوان را در این مسیر یاری کنند سبب می‌شوند که وی هر چه زودتر هویت بزرگسالی خویش را به دست آورد.

۲- مسؤلیت‌پذیری: دومین محور که موجب می‌شود انسان کودکی را رها کند و به مرحله بزرگسالی برسد، گسترش دامنه مسؤلیت‌پذیری اوست. مقصود از مسؤلیت‌پذیری این است که فرد بتواند کار و یا وظیفه‌ای را برعهده بگیرد و آن را به انجام برساند. مسؤلیت‌پذیری در دوره کودکی شامل وظایف محدود و وابسته‌ای است، در حالی که در بزرگسالی این مسؤلیت‌پذیری گسترش پیدا می‌کند و بیش از پیش جنبه استقلال‌یابی به خود می‌گیرد. کودک ممکن است وظیفه‌ای را به عهده بگیرد تا آن را به انجام برساند، ولی این وظیفه غالباً "زیر نظر دیگری و با نظارت او انجام می‌شود. کمکهایی که کودک در خانه به مادر ارائه می‌دهد و یا انجام وظایف مدرسه‌ای او هم دارای محدودیت است و هم وابسته به نظارت دیگران می‌باشد.

ولی یک فرد بزرگسال معمولاً مسؤلیتهای بزرگتری را عهده‌دار می‌شود و آن را به شکل مستقل به انجام می‌رساند. مسؤلیت‌تشکیل خانواده و مسؤلیت داشتن یک شغل و انجام بموقع و با کفایت آن همگی از رشد این خصوصیت در بزرگسال حکایت دارد. یک زن و یا شوهر می‌باید مسؤلیت زندگی خود را بخوبی و به استقلال به انجام برساند. این دو به شکلی مکمل، اعمال خویش را در اداره یک

می‌کند و از این طریق می‌خواهد نشان دهد که به مرحله عمل مستقل در راندگی رسیده است. چنین اعمالی معمولاً باوقایع آزار دهنده‌ای از قبیل تصادف و یا بازداشت شدن نوجوان به توسط نیروهای انتظامی همراه است. به عکس خانواده‌ای که این میدان را برای نوجوان خود فراهم می‌کند، یعنی در شرایطی که دارای اتومبیل است به نوجوان اجازه می‌دهد که بطور مستقل اما با نظارت والدین راندگی را بیاموزد و به طور مستقل راندگی کند، معمولاً چنین مشکلاتی را شاهد نخواهد بود. به این ترتیب یکی از حیطه‌هایی که باید در تحول دوره نوجوانی مورد توجه قرار گیرد، حیطه مسؤلیت پذیری انسان است.

۳ - خویشنداری: یکی دیگر از محورهای که بزرگسالی را از کودکی منفک و مجزا می‌سازد زمینه خویشنداری انسان است. کودکی که در اولین روزهای حیات خود

زندگی انجام می‌دهند، بدون آنکه نظارتی بر کار آنان وجود داشته باشد. نوجوان باید از مرحله بی مسؤلیتی گذر کند و به سوی مسؤلیت پذیری گام بردارد. شاید به همین دلیل است که برخی از نوجوانان برای نشان دادن این ویژگی دست به اعمالی مخالف خواستهای پدر و مادر می‌زنند. آنان با انتخاب حیطه‌های جدیدی از کار و فعالیت می‌خواهند نشان دهند که توانایی مسؤلیت پذیری بدون احتیاج به نظارت دیگران را دارند. چنین مشکلی در خانواده‌هایی که این خصوصیت نوجوانی را بخوبی درک کرده، نوجوان را برای انجام فعالیت‌های مستقل آزاد می‌گذارند و نظارتی غیر مستقیم و بسیار ظریف بر کارهای او دارند، کمتر دیده می‌شود. برای مثال وقتی نوجوان را از سوار شدن به اتومبیل و راندگی مستقل باز می‌داریم، اغلب اوقات شاهد چنین وضعیتی هستیم که او از اتومبیل خانواده بدون اطلاع بزرگترها استفاده



موقعیتی می‌توان نوجوانی را که به آداب لازم برای زندگی تحصیلی در مدرسه مقید است با نوجوانی که این تقید را نمی‌تواند داشته باشد مقایسه کرد. در اینجا صحبت بر سر هم‌رنگی بدون مقاومت نیست، بلکه صحبت بر سر تشخیص قواعد محیطی و مقید بودن و یا توانایی خویش‌تنداری برای انجام آن



هیچ‌گونه تسلطی بر امیال، خواستها و ویژگیهای طبیعی خویش ندارد با حرکت به سوی بزرگسالی اندک اندک تواناییهای لازم برای مهار ویژگیهای خویش را دارا می‌شود. به گونه‌ای که در نهایت یک بزرگسال بالغ و کامل می‌تواند بر قسمت اعظمی از اعمال، حرکات، گفتار، عواطف و انگیزه‌های خود غلبه داشته باشد و آنها را در زمان مناسب و لازم بروز و ظهور دهد. رفتار کودکی که با حرکات چهار دست و پا خود را به سوی کیکی که در میان اتاق قرار گرفته است می‌کشانند و بدون کمترین تأمل چنگ به میان کیکی می‌افکنند، تجلی بسیار بارز تکانشی عمل کردن است، در حالی که فرد بزرگسال اعمال خود را مهار می‌کند تا بتواند چنین کیکی را آماده کند. از آن اعمال حساب نشده و تکانشی که بیشتر در جهت تخریب و ایجاد بی‌نظمی صورت می‌گیرد تا اعمال خویش‌تندارانه‌ای که موجب ساختن و پرداختن چیزی می‌شود، فاصله بسیار است.

نوجوان می‌باید از طریق توسعه مهارت خویش‌تنداری به طرف بزرگسالی سوق پیدا کند. ویژگی خویش‌تنداری دامنه‌ای بسیار گسترده دارد؛ از رعایت هنجارها و قواعد اجتماعی تا هنجارها و معیارهای خانوادگی و نیز تسلط بر امیال و کششهای درونی خویش. نوجوانی که می‌تواند بر کمرویی خود غلبه کند و در موقع مقتضی افکار خود را بیان نماید و یا در جمع خانوادگی و فامیلی حضور پیدا کند، توانسته است بر خجالتی بودن خویش غلبه پیدا کند و یا نوجوانی که به رغم دستورهای نامطلوب محیط مجبور به اطاعت است از طریق تسلط بر خود و داشتن طمأنینه لازم آن مقررات را که جزو قواعد محیطی هستند، می‌پذیرد. در چنین

آینده معنای چندانی ندارد. او نگران فردا نیست. او می‌خواهد لحظه حاضر را خوب بگذرانند. در حالی که یک بزرگسال می‌باید محاسباتی در زندگی خود داشته باشد و نه تنها فردا و فرداها بلکه سالهای دورتر و دهها سال آینده را نیز در نظر بگیرد. یک بزرگسال می‌باید جهان پس از مرگ خود را نیز محاسبه کند، اما یک کودک چنین نیست. کودک تنها در حد لحظات حاضر دست به حسابگری می‌زند و آینده نگری چندان برای او حائز اهمیت نیست. نوجوان از این دوره بی‌خیالی و راحتی خدا-حافظی کرده، به دوره محاسبه‌گری وارد می‌شود. شاید همین ویژگی باشد که بسیاری از انسانها را متوجه دوران خوش و راحت کودکی می‌کند و در دل آنها آرزوی بازگشت به این دوره شیرین را زنده نگه می‌دارد. حتی برخی از افراد به شکلی بیمارگونه و مرضی رفتارهای دوره بزرگسالی را ترک می‌کنند و به دوره کودکی باز می‌گردند.

۵ - گسترش روابط اجتماعی: در بستر رشد اجتماعی تغییری که ما شاهد آن هستیم، گسترش روابط اجتماعی است. کودک در ابتدای زندگی جزئی از وجود مادر است و وحدتی بین او و مادر وجود دارد. اندک اندک این وحدت به سمت جدایی و ایجاد ارتباطات گسترده‌تر سوق پیدا می‌کند. در سالهای پیش دبستانی و حتی دوره دبستان مهمترین حیطه اجتماعی کودک به خانه و خانواده خلاصه می‌شود. در حالی که در بزرگسالی این حیطه گسترش چشمگیری می‌یابد. برخی از بزرگسالان شخصیتی بسیار فراگیر دارند و با عده بیشماری از انسانها رابطه اجتماعی برقرار می‌کنند. این افراد نه تنها روابط اجتماعی خود



هنجارهاست. نوجوانانی که نمی‌توانند این هنجارها را رعایت کنند معمولاً با مشکلات اجتماعی مواجه خواهند شد. در بحثهای آتی به مسأله اختلالات ناشی از نبود خویشنداری یا ضعف آن اشاره خواهیم داشت.

۴ - محاسبه‌گری: یکی دیگر از ویژگیهای مهم بزرگسالی پیش‌بینی کردن و دست به محاسبه زدن است. کودک با آرامش و بی‌خیالی خاصی در لحظه حاضر زندگی می‌کند و برای او آماده شدن برای فرداها و یا نقشه کشیدن برای



داشتن دوستانی خاص باز می‌دارند، در حقیقت وی را در مسیر رشد خود به سوی بزرگسالی خلع سلاح می‌کنند و بعضی اوقات این حالت خود موجب تعارض میان نوجوان با والدین می‌شود. ما نمی‌توانیم به نوجوان بگوییم که نباید به طرف بزرگسالی حرکت کند، زیرا چنانکه در مباحث آتی نیز خواهیم گفت عوامل بسیاری وی را به سوی بزرگسال شدن سوق می‌دهد. حتی ما نیز به عنوان والدین چه به صورت هشیار و چه ناهشیار او را به سمت کسب خصوصیات یک فرد بزرگسال می‌کشانیم. حال اگر از یک سو او را به بزرگسال شدن دعوت کنیم و از سوی دیگر وی را از این کار بازداریم، لاجرم او را دچار تعارضی کرده‌ایم که به شکل طبیعی می‌تواند موجب واکنشهای پرخاشگرانه وی نسبت به ما باشد. بنابراین بهتر است اصل دوستی و برخورداری از دوست را بپذیریم و بدون آنکه به طور کامل دوست یا دوستان نوجوانمان را طرد کنیم، نقطه قوت آنان را بپذیریم و نقاط ضعف ایشان را عمده نکنیم.

را به خانواده والدین خویش محصور نکرده‌اند، بلکه از گروه دوستان و مجموعه خانواده زوجی خویش و بستگان نیز فراتر رفته، شخصیتی به گستردگی شهر، استان، کشور ویا جهان پیدا می‌کنند.

گسترش دامنه روابط اجتماعی یکی از مشخصه‌های تمایز بین کودکی و بزرگسالی است. نوجوان این محدوده را روز بروز گسترده‌تر می‌کند. شاید تأکید بسیار چشمگیر نوجوان بر روابطش با دوستان متأثر از این خصوصیت باشد. نوجوان از کودکی دور شده، به سمت گسترش دنیای روابط اجتماعی خود پیش می‌رود. در دنیای نوجوان باید افرادی بجز پدر و مادر و خواهران و برادران نیز وارد شوند. در قدم اول این افراد دوستان او را شامل می‌شوند. یکی از زمینه‌هایی که بعضاً در روابط نوجوان با والدین ویا اولیای مدرسه ایجاد مشکل می‌کند، عدم توجه مناسب به این گرایش نوجوان است. خانواده‌ای که بدون جایگزین کردن فرد و یا افراد مناسبی برای گسترش روابط اجتماعی نوجوان، او را از

و حتی دقیقه به دقیقه وقت کلاس را تنظیم کرده بودم، باز احساس دلهره داشتم. برای غلبه بر این احساس کیفم را باز کردم و نگاهی چند باره به طرح درسم انداختم. آقای خسروی که گویی از اول مراقب رفتار و کردارم بوده، حتی احساس مرا نیز می‌داند، با لحن تمسخر آمیزی گفت: "تترس بابا، مگر چه شده. تنها راه اداره کلاس اینه که حرفهای داخل کتابها را کنار بگذاری و اگر دیدی کلاس از دستت خارج شده کتک را فراموش نکنی. از قدیم هم گفتند که چوب معلم ...."

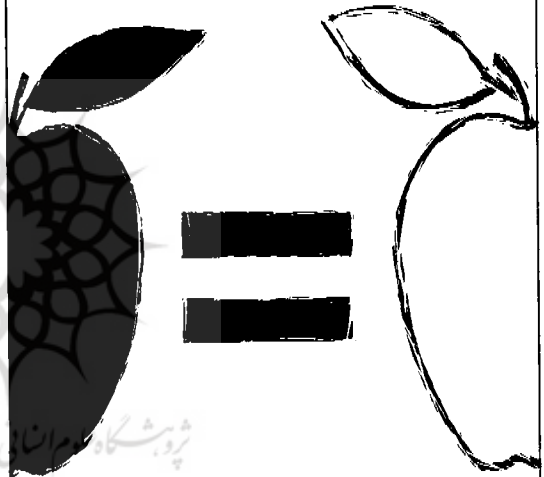
من که بارها صحبت‌های او را شنیده بودم و این طرز تفکر برایم عادی شده بود، با سر حرفش را تأیید کردم. با ورود جناب ناظم به دفتر معلوم شد وقت به کلاس رفتن است. طرح درس را به درون کیف برگرداندم و به همراه سایر همکاران از دفتر خارج شدم. هنوز خیلی از دفتر دور نشده بودم که ناظم مدرسه آقای اکبری که از دوستان سابقم بود به من نزدیک شد و با لحنی آرام گفت: "ناصری جان اصلاً ناراحت نباش، هر وقت مشکلی پیش آمد بچه‌ها رابه حیاط بفرست و مرا هم خبرکن، دیگه بقیه‌اش با خودم. در ضمن خانم مؤمنی معلم کلاس هم هست، می‌خواهی او هم در کلاس باشد؟" در پاسخ گفتم: "از لطف شما خیلی متشکرم، من سعی می‌کنم خودم به تنهایی کلاس را اداره کنم. آخه باید گزارش این جلسه را به استاد کارورزیم بدم. اما اگر مشکلی پیش آمد، چشم حتماً خبرت می‌کنم." او که احساس می‌کرد کمتر از من دلهره ندارد با شنیدن آخرین حرفهای من، لبخندی زد و به سمت دفتر بازگشت.

بوی خاص مدرسه ابتدایی که خاطرات

# تبعیض،

## چرا؟؟؟

غلامرضا منفرد



وقتی وارد مدرسه شدم، بچه‌ها هنوز سر صف بودند و برای رفتن به کلاسها آماده می‌شدند. به سرعت خودم را به دفتر رساندم. وقتی در را باز کردم، سلام کردم و به آرامی در صندلی کنار آقای خسروی معلم کلاس چهارم نشستم و به فکر فرو رفتم. همه چیز آماده بود تا من برای اولین بار آن هم به تنهایی کلاسی را اداره کنم. هرچند شب قبل کلی فکر کرده بودم

شدند. ادامه دادم: "اما یک شرط دارد، آن هم اینکه بچه‌های خوبی باشید، قبوله؟" بچه‌ها با صدای بلند گفتند: "قبوله." من که اوضاع را مساعد تشخیص دادم، گفتم: "خب بچه‌ها، بیایید اول کار، نقاشی کنیم. پس دفتر نقاشی و مداد رنگیهای خود را آماده کنید، تا بگویم چه بکشید.

ولوله‌ای در کلاس ایجاد شد، ولی سرانجام آرام شدند. برای اطمینان بیشتر از وسط نیمکتهای کلاس گذشته، وضعیت تمام بچه‌ها را از نظر گذراندم. سپس گفتم: "بچه‌ها یک خانواده بکشید که دور هم نشسته‌اند و دارند شام می‌خورند." حالا نوبت بچه‌ها بود که بپرسند:

- آقا چه غذایی بکشیم؟

بعضی از بچه‌ها نیز به تأیید، سؤالات مشابهی را مطرح کردند. من با اشاره دست کلاس را آرام کردم و گفتم: "هر غذایی را که دوست دارید بکشید."

- چه خانواده‌ای بکشیم؟

- چند نفر بکشیم؟

- آقا میشه ماخانه خاله‌مان را بکشیم؟ آخه آنها سفره قشنگی دارند.

با شنیدن این حرفها بچه‌ها شروع به خندیدن کردند، وبعد از آن انبوه دستها بود که به قصد اظهار نظر بالا می‌آمد. دیگر داشتم کلافه می‌شدم و احساس می‌کردم در کنترل بچه‌ها با مشکل روبرو هستم؛ ولی به هر زحمت بود به آنها فهماندم که هر خانواده‌ای خواستند نقاشی کنند. پس از آن بود که بچه‌ها شروع به کار کردند. هرچند هنوز هم چهره مبهوت برخی نشانگر پرسشهایی بود که

دوره دانش‌آموزی خودم را برایم زنده می‌کرد، رفته رفته برایم عادی شد. با قدمهایی استوار و تلقین به خود که یک ساعت ونیم وقت زیادی نیست و به راحتی می‌شود آن را پرکرد، به سمت کلاس اول (ب) رفتم. صدای هم همه بچه‌های کلاس به سالن می‌رسید. در زدم و در کلاس را باز کردم. به یکباره کلاس ساکت شد. مبصر کلاس که از دانش‌آموزان سال پنجم بود برپا داد و پس از اینکه بچه‌ها با اشاره من نشستند با اجازه من از کلاس خارج شد.

حالا من مانده بودم و یک کلاس سی نفره که در دو ردیف مرتب پشت سرهم نشسته بودند. با یک نگاه کوتاه تمام بچه‌ها را از نظر گذراندم. احساس کردم با وجود حضور چند باره من در این کلاس در هفته‌های قبل، هنوز هم در چهره اکثر بچه‌ها تعجب آمیخته با ترسی ناآشنا موج می‌زند. پس از گذاشتن کیفم بر روی میز، لبخندی زدم و گفتم: "بچه‌ها، امروز قرار است ساعت اول من با شما باشم. خانم مؤمنی ساعت بعد به کلاس می‌آیند."

با گفتن این حرف بچه‌ها با طرح سؤالات گوناگون سعی در کشف علت نیامدن خانم مؤمنی داشتند.

- آقا مگه خانوم مریضه؟

- آقا خانوم گفته بود که شما امروز به کلاس ما می‌آید.

- آقا میشه شما معلم ما باشید؟

این گفته‌های پراکنده کلاس را از دستم خارج کرد. من هم که اوضاع را موافق میل نمی‌دیدم، با قدری بلند کردن صدا اضافه کردم: "خب بچه‌ها، امروز کارهای زیادی داریم که انجام بدهیم: نقاشی، بازی، شعر، سرود و..." با شنیدن این حرفها همه بچه‌ها سرا پا گوش



توانسته بودند بپرسند.

با گذشت دقایقی از شروع کار، کلاس دوباره آرام شد و هریک سر در دفتر خود برده، به کشیدن نقاشی مشغول شد. من هم برای اینکه وضعیت بچه‌ها را هنگام نقاشی کردن مشاهده کنم، شروع به قدم زدن از ردیف اول به سمت آخرین ردیفها کردم. وقتی تلاشهای متفاوت بچه‌ها را می‌دیدم و اینکه به چه زوایایی در نقاشی خود متوجه هستند، با کشیدن دستی بر سر آنها و استفاده از کلمات تشویق آمیز آنان را نسبت به ادامه راه ترغیب می‌کردم.

اما وقتی که به ردیف اول بازگشتم با تعجب دیدم سه دانش آموز این ردیف تنها خطوط بسیار نامرتب و ناموزونی کشیده‌اند که حتی مشخص نبود چیست. من کمی گیج شده بودم، ولی برای اینکه دل آنها را نشکسته باشم، با آنها هم با خوشرویی مواجه شدم و دستی بر سر تک تکشان کشیدم و سعی کردم با این کار کمی تشویقشان کنم و میل به نقاشی و تلاش بیشتر را در آنها بیدار کنم. پس از چند لحظه دوباره به ردیفهای عقب‌تر برگشتم. این بار بعضی از بچه‌ها نقاشی خود را تمام کرده بودند و به رنگ کردن آن مشغول بودند. با دیدن این صحنه و مقایسه آن با وضعیت دانش آموزان ردیف اول به یاد آنچه در درس تفاوت‌های فردی خوانده بودم افتادم، و با خود گفتم: "واقعا تفاوت ره از کجا تا به کجاست؟!"

نگاهی به ساعتم انداختم، حدود ۱۵ دقیقه از وقت به خیر و خوشی گذشته بود. وقتی باز به ردیف اول رسیدم با کمال تعجب دیدم که آن سه نفر تنها توانسته‌اند چند خط دیگر به خطوط بی‌نظم قبلی اضافه کنند. خیلی تعجب کردم. آخر چگونه امکان داشت که آنها نتوانسته

باشند یک سفره ساده را ترسیم کنند؟ وقتی به خاطراتم برگشتم و وضعیت این کلاس را به هنگام بازدیدهای گذشته به یاد آوردم متوجه شدم معلم این کلاس همیشه کمترین توقف را جلوی این میز داشت. در حالی که سعی می‌کردم احساساتم را پنهان کنم، به تک تک آنها در کشیدن نقاشی کمک کردم. اما مشاهده قیافه‌های مبهوت آنها به راستی آزار دهنده بود. هیكله‌های تکیده و لاغر، همراه با چهره‌هایی معصوم مرا بر جایم میخکوب می‌کرد. به ناچار باردیگر شروع به قدم زدن در کلاس کردم. در این نوبت عده بیشتری از بچه‌ها مشغول رنگ آمیزی بودند. حتی بعضی هم نقاشی خود را رنگ کرده بودند و اصرار داشتند به آنها نمره دهم. من که می‌دانستم نمره دادن همان و شلوغ شدن کلاس به توسط این بچه‌ها که دیگر کاری ندارند همان، به نوعی سعی کردم آنها را به تکمیل بیشتر نقاشی تشویق کنم، مثلاً کشیدن وسایل اتاق یا تابلوهای روی دیوار و...

بازگشت مجدد به ردیف جلو کلاس و دیدن وضع و حال این ردیف که با حالتی گنگ هنوز هم با کندی مشغول کشیدن خطوط نامنظم و کج و معوج بودند باعث شد که در یک آن احساس ناکامی در برخورد با این سه کودک به ترس از اینکه این فعالیت می‌تواند موجب اختلال در کلاس شود، تبدیل گردد. به تدریج احساس کردم گرم می‌شوم و حوصله‌ام از اینها سر آمده است. با این احساس به یاد صحنه‌هایی از تنبیه که در برخی کلاسها خود شاهد آن بودم و حرفهای آقای خسروی افتادم، و با خود گفتم شاید آنها هم گرفتار مشکل مشابهی باشند و نتوانسته باشند از پس مشکل برآیند و به این عمل و فکر روی آورده‌اند. در خود احساس

از بچه‌ها خواستم که ناظم را خبر کنند. و به سرعت نقاشیها را جمع کردم و از بچه‌ها خواستم که به آرامی از کلاس خارج شوند و به حیاط بروند. وقتی بچه‌ها رفتند با خشم تمام دفترها را بر روی میز کوبیدم.

با رفتن بچه‌ها به آن سه نفر کمک کردم تا وسایلشان را جمع کنند و درون کیفشان بگذارند. از آنها هم خواستم تا بدون توجه به حرف بچه‌ها به حیاط بروند و سعی کنند بازی کنند. آنها بدنهای سنگین خود را از روی نیمکت بلند کردند و به آرامی به سمت در کلاس به راه افتادند. وقتی نفر آخر خواست از کلاس خارج شود برگشت و به من که مبهوت به رفتنشان نگاه می‌کردم نگرست و در حالی که اشک در میان چشمانش تنها به تلنگری برای فروریختن احتیاج داشت به آرامی گفت: "آقا، آقا، میشه شما معلم ما باشید، آخه آخه..." حرفش را خورد و از کلاس خارج شد.

با رفتن آنها مقداری طول کشید تا توانستم وسایلم و دفترهای بچه‌ها را جمع و جور کنم. قبل از بیرون رفتن از کلاس به حیاط مدرسه نگاه کردم و با تأسف دیدم در حالی که اکثر بچه‌ها به کاری مشغولند و می‌خندند و می‌دوند، آن سه نفر در کنار حیاط ایستاده و به پنجره کلاس و به من خیره شده‌اند. تاب تحمل نگاههایشان را نداشتم. در بازگشت به دفتر، مشکل این دانش‌آموزان به قدری آزارم می‌داد که حتی تمسخرهای احتمالی همکارانی چون جناب خسروی به دلیل ضعف من در کلاس‌داری که سوژه روز می‌شد، برایم به آسانی قابل تحمل می‌نمود. با خود می‌اندیشیدم که چرا به این تبعیض‌ها راضی می‌شوم؟ چرا این تحقیرها برایمان عادی شده‌اند؟ و چرا...

ناامیدی کردم و با خشم بر سرشان فریاد زدم: "پس چرا چیزی نمی‌کشید؟ الآن بیشتر از یک ربع است که حتی نتوانسته‌اید شکل واضحی بکشید..."

- صدایی از ته کلاس مانع شد که من حرفم را ادامه دهم.

- آقا و لشان کنید. خانم معلم گفته آنها پروفیسورهای کلاسند.

این حرف را مانند پتکی بر وجودم احساس کردم، هر چند بچه‌ها با شنیدن این حرف به شدت خندیدند. دیدن چهره مضطرب بچه‌های ردیف اول و احساس اینکه آنها نیز حرفهای زیادی برای زدن دارند که شاید خجالت از کلاس مانع آن است، رنجم داد. در چهره آنها درخواست کمک موج می‌زد. از همه بدتر نگاهشان بود که احساس می‌کردم از من ناامید شده‌اند. و سرانجام این حرفها اثر خود را گذاشت و نفر وسط این ردیف شروع به گریه کرد. با این عمل صدایی دیگر در کلاس پیچید: - این کار هر روزشان است. اینها آقا خیلی خنگند. خانم معلم اصلاً با آنها کاری ندارد. - آقا، اینها از بس باهوشند، چند بار هم در کلاس چیز کرده‌اند...

با پایان یافتن کلام پسرک تمام کلاس به خنده‌ای وحشتناک افتادند. من درست مانند کسی که شاهد غرق شدن فردی در آب موج یک رودخانه است و نمی‌تواند به او کمک کند، تنها نظاره‌گر تحقیر و تمسخر کلاس نسبت به این سه کودک معصوم بودم. از خودم بدم آمد. احساس کردم کلاس دور سرم در حال چرخیدن است. کلاس کاملاً از دستم خارج شده بود. هر طور بود تمام قوایم را جمع کردم و با فریادهای پیاپی بچه‌ها را آرام کردم و از یکی



# تربیت ویژه دختران و پسران

محمد علی سادات

استعدادهای فطری خود را شکوفا سازد و تواناییهایی را که دست آفرینش در نهاد او به ودیعت نهاده است، به ظهور برساند؛ از این رو رشد، پرورش و تقویت خصوصیات مربوط به هر یک از دو جنس زن و مرد در رشد شخصیت او تأثیری قابل ملاحظه دارد؛ یعنی هر یک از آن دو هنگامی شخصیتی سالم و متعادل خواهد داشت که خصوصیات مربوط به او (خصوصیات زنانه در زن و خصوصیات مردانه در مرد) به قدر کافی رشد یابد. بنابراین، کمال

یکی از مسائل مهم در تربیت، بوجه به تفاوت‌های موجود میان دختر و پسر است. این تفاوتها از هنگام تولد شروع می‌شود و بتدریج با به پای رشد آنها، بر عمق و گستردگی این تفاوتها افزوده می‌شود و در زمان بلوغ به اوج خود می‌رسد. وجود این تفاوتها سبب می‌شود که از هر یک از دختر و پسر نقش ویژه‌ای انتظار رود که با نقش دیگری متفاوت است. شایان ذکر است که کمال هر موجود در این است که

او دل می‌بندد که در یک کلام "زن" باشد نه "مرد"؛ همچنانکه یک زن نیز مردی را شایسته عشق و دلپستگی می‌داند که یک "مرد" باشد نه یک "زن". مردی که از خصوصیات مردانه بهره‌چندانی ندارد یا زنی که خود را به مردان شبیه می‌سازد، هیچ یک شخصیتی واقعی ندارند و در جایگاه خود توفیقی نمی‌یابند. زنی که خود را به مردان شبیه می‌کند هرگز نمی‌تواند مردی را شیفته خود سازد و در کانون عشق و محبت او قرار گیرد؛ آنچه توجه و علاقه یک مرد را به خود جلب می‌کند و او را به یک زن علاقه‌مند می‌سازد، همان خصوصیات زنانه است که دست آفرینش زمینه آنها را در نهاد زن به ودیعه گذارده است تا او را در تصاحب دل مرد توانا سازد. به همین ترتیب آنچه شخصیت مرد را در نظر زن قابل اعتماد و اتکا می‌سازد برخوردار از روحیه مردانه است.

### نقش خانواده

هریک از دختر و پسر از سن سه سالگی که متوجه جنسیت در خود می‌شود و پس از آن به‌ویژه در دوره دبستان، باید بتدریج با نقش ویژه خود به عنوان دختر یا پسر آشنا شود و این کار تا مرحله بلوغ به تعویق نیفتد. یعنی، پسر باید بیاموزد که چه ویژگیهایی را باید دارا باشد که یک پسر باشد و یک دختر چه خصوصیتی را باید داشته باشد تا یک دختر باشد. نقش پدر و مادر از این جهت بسیار مهم است. پسر در خانواده پدر را از جهت خصوصیات مردانه الگوی خویش قرار می‌دهد و با او همانندسازی می‌کند و دختر مادر را الگو قرار می‌دهد. کار دختر در این زمینه آسانتر از پسر است؛ زیرا

زن در این است که زن با شد و زن باقی بماند و کمال مرد نیز در این است که مرد باشد و مرد باقی بماند. هر یک از این دو اگر بخواهد پا در جای پای دیگری بگذارد یا خود را به دیگری شبیه سازد، از مسیر فطرت خارج شده، به موجودی "مسخ شده" و "از خود بیگانه" تبدیل می‌شود. توجه به این مسأله در محیط خانواده و در تمام مراحل زندگی فرزندان دارای اهمیت فراوان است و در رفتار اجتماعی آنها به‌ویژه در حیات زناشویی آنان تأثیری بسزا دارد؛ زیرا سعادت خانوادگی در گرو این است که هر یک از زن و شوهر نقش خاص خود را ایفا کند. زن، زن باشد و مرد، مرد. مرد زنی را می‌پسندد و به





باشد، زمینه برای رشد ویژگیهای مردانه در پسر فراهم نمی‌شود. به همین ترتیب اگر پدر نقشی قوی و فعال در مدیریت خانواده نداشته باشد و تقریباً از اداره خانواده برکنار باشد، پسر فاقد روحیه مردانه و قوی خواهد شد و این امر در رفتار اجتماعی او تأثیرات سوئی باقی خواهد گذاشت. چنین افرادی معمولاً از استقلال، قدرت و مدیریت کافی برخوردار نیستند و چه بسا قادر به دفاع از حقوق فردی خود نیز نباشند؛ چه رسد به دفاع و حمایت از خانواده خود!

### نقش مادر

اگر مادر با دختر خود انس و صمیمیت کافی نداشته باشد، زمینه برای پرورش ویژگیهای زنانه در وی فراهم نمی‌شود؛ در این صورت چه بسا دختر از مواهب درونی خود از قبیل لطافت روح، عاطفه و احساس برخوردار می‌گردد. همچنین اگر مادر نکند و روحیه‌ای خشن بیابد. همچنین اگر مادر

پسر که در دوره خردسالی بیشتر تحت تأثیر مادر و وابسته به اوست در مرحله‌های بعد باید الگوی خود را تغییر دهد و با پدر همانندسازی کند، حال آنکه دختر نیازی به این تغییر الگو ندارد. از اینجا می‌توان دریافت که کار پدر در ارتباط با پسر حساستر است و او باید نقشی فعال را در جهت آموزش نقش ویژه پسر بر عهده گیرد. کودکانی که به علت مرگ یکی از والدین یا جدایی آن دو از هم به پدر یا مادر دسترسی ندارند، در فراگیری نقش ویژه خود دچار مشکل می‌شوند. به همین ترتیب اگر پدر و مادر نتوانند نقش خود را به درستی ایفا کنند و الگوی صحیح و مناسبی برای فرزندان خود باشند، بی‌تردید دشواریهای فراوان برای فرزندان آنها پیش خواهد آمد.

### نقش پدر

اگر پدر انس، همراهی و همنشینی کافی با پسر نداشته، یا حضور کافی در خانواده نداشته

پسر به روشی جداگانه رفتار شود. در روایات اسلامی توصیه شده است که دختر بچه شش ساله را پسر بچه یا مرد نامحرم نبوسد و در بغل نگیرد. همچنین زنهای نامحرم از بوسیدن پسر بچه‌ای که سنش از هفت سال گذشته است، خودداری کنند. همین‌طور توصیه کرده‌اند که بستر کودکان در شش‌سالگی از هم جدا شود. مراعات این اصول سبب می‌شود که دختران و پسران از همان آغاز بتدریج نقش مردانه و زنانه مناسب را پیدا کنند و برای بلوغ آمادگی کافی داشته باشند. به هر حال، باید از دوران کودکی زمینه برای رشد ویژگیهای فطری دختر و پسر در خانواده فراهم آید و هر یک از این دو در مسیری که آفرینش با تدبیری حکیمانه پیش پای آنها نهاده است، سوق داده شوند.

### موقعیت زن در برابر مرد

یکی از مسائلی که در این جا باید به آن

در خانواده نقش غالب و مسلط را ایفا کند دختر الگویی صحیح و مناسب که بتواند نقش ویژه او را بیاموزد نخواهد داشت و این امر در رفتار اجتماعی او در آینده آثار نابخوبی خواهد داشت.

به هر حال اگر مادر الگویی مناسب و شایسته از یک "زن" نباشد، در رشد و پرورش و هدایت نقش ویژه دختر خود تأثیراتی نامطلوب برجای می‌گذارد.

### جداسازی پسران و دختران

برای اینکه دختران و پسران هنگام بلوغ با مشکلی روبرو نشوند و بتدریج با نقش خاص خود به عنوان دختر یا پسرآشنایی یابند، باید از همان ابتدا به طور جداگانه با آنها رفتار شود. این مسأله در مورد دختران اهمیتی بیشتر دارد؛ زیرا آنها زودتر از پسران به بلوغ می‌رسند. در تعالیم اسلامی به این نکته توجه کامل شده و توصیه شده است که از حدود شش‌سالگی با دختر و



موقعیت زن در برابر مرد بشدت تضعیف شده است.

به همین علت مرد همواره خودداری زن را می‌پسندیده است و سهل‌الوصول بودن او گرچه شهوت مرد را برمی‌انگیزد و خشنود می‌سازد، اما هرگز روح او را راضی نمی‌کند و اعجاب و ستایش و فروتنی او را نسبت به زن بر نمی‌انگیزد. گسترش بینش نادرست نسبت به زن و او را تنها از دریچه شهوت و استثمار نگریستن و ارزشهای انسانی او را نادیده گرفتن، بتدریج این فکر و رویه را در بسیاری از دختران جوان به وجود آورده است که هر چه خود را با دست و دل‌بازی در معرض دید و استفاده مردان قرار دهند و خود را بیشتر عرضه کنند، ارزشی بیشتر پیدا می‌کنند و زودتر به سعادت دست می‌یابند؛ حال آنکه به این ترتیب با دست خود موقعیت خویش را در برابر مرد تضعیف کرده، ارزش وجودی خود را در نظر او از میان می‌برند و به صورت عاملی برای فرونشاندن شعله‌های شهوت مرد مورد استفاده قرار می‌گیرند و هرگز نمی‌توانند به عنوان هدفی والا در حریم عشق مرد قرار گیرند و از موقعیتی برتر برخوردار باشند. این، همان ابتدال زن است که مرد در عمق ضمیر و روان خود بشدت از آن بیزار است و هرگز نمی‌تواند دل در گرو عشق چنین موجودی که در نظرش تا این اندازه بی‌ارزش شده است، نهد، بلکه پس از بهره‌برداری نفسانی و غریزی، هیچ‌گونه عشق و دل‌بستگی نسبت به او در خود احساس نمی‌کند. ویل دورانت در این باره می‌گوید: "مرد امتناع و خودداری ظریفانه زن را دوست دارد، اما زن امروز می‌خواهد جسم و روح خود را بیش از پیش نمایان سازد؛ سپس اضافه می‌کند که "این

بپردازیم، پرورش روحیه سالم زنانه در دختران است که خانواده و بویژه مادران از این جهت نقش و وظیفه‌ای مهم برعهده دارند. گسترش الگوهای غلط و رواج بینشها و روشهای نامناسب در ارتباط با زن در اغلب فرهنگها، بازنگری اساسی در این زمینه را ضروری می‌سازد.

می‌دانیم که مرد به طور طبیعی از توانایی جسمی بیشتر نسبت به زن برخوردار است و از این جهت در روابط خود با زن در موضعی قویتر قرار دارد؛ اما در مقابل، دست آفرینش زن را به سلاحی دیگر مجهز کرده است که عدم توازن موجود را به نفع زن جبران می‌کند. این سلاح درونی، قدرت خویشتنداری بیشتر در برابر مرد است. زن با نوعی الهام درونی دریافته است که هرچه خود را از دسترس مرد دورتر نگاه دارد و در برابر او خویشتن‌داری بیشتری نشان دهد، به همان اندازه بهتر می‌تواند موقعیت خود را در برابر او حفظ کند و بر ارزش خود بیفزاید؛ تا آنجا که علی‌رغم برخورداری مرد از قدرت و توانایی جسمی بیشتر، در طول تاریخ این مرد بوده است که همواره به دنبال زن رفته و با اظهار نیاز، در برابر او فروتنی کرده است و هرچه خویشتن‌داری و حیا در زن بیشتر بوده، دامنه عشق، نیاز و تواضع مرد در برابر او وسعتی بیشتر یافته است. رسم خواستگاری از سوی مرد و دادن هدیه و پیشکش (مهریه) به زن برای جلب نظر و رضایت او، حکایت از موضع برتر زن در برابر مرد می‌کند و این، برخلاف ناتوانی نسبی زن (از لحاظ جسمی) نسبت به مرد است. از این رو، هرچه حیا و خویشتن‌داری زن کاهش یافته وزن براحتی زیباییها و اسرار وجود خود را عرضه کرده و در اختیار مرد قرار داده است،

روانی دختر پاشیده می‌شود و در سنین نوجوانی و در ارتباط با جنس مخالف او را به رفتارها و حرکات نامناسب وادار می‌سازد. ریشه از خود بیگانگی و ابتذال برخی از دختران جوان را به طور عمده باید در خانواده‌ها و بویژه در بینش و رفتار مادران آنها جست‌وجو کرد. اگر مادر خود به بیماری "از خود بیگانگی" گرفتار است معمولاً دخترانی با همان ویژگیهای خویش پرورش می‌دهد. خانواده‌ها باید دختران خود را با ارزشهای وجودی خود و مواهبی که خداوند در درون آنها به ودیعت نهاده است آشنا سازند و از هر گونه روش و برخوردی که به ایجاد عقده حقارت در آنها بینجامد خودداری کنند. آنها باید احساس کرامت و ارزشمندی را در درون دختران خود زنده و بیدار سازند تا آنان حاضر نشوند به سادگی تسلیم روشهای غلط که نتیجه‌ای جز تحقیر زن و بر باد رفتن سرمایه‌های درونی او ندارد، بشوند.

از سوی دیگر، پسران نیز در خانواده‌ها باید با بینش صحیح نسبت به زن آشنا شوند. بسیاری از ستمهایی که در اجتماعات مختلف در حق زن اعمال شده است، ناشی از بینش غلط نسبت به زن و عادات و جهالتها در این زمینه بوده است. با این عادات نادرست و عقاید غلط باید مبارزه کرد و ارزش وجودی زن را به مرد شناساند تا هم زن خود را بازیابد و به درد از خود بیگانگی مبتلا نشود و هم مرد در روابط خود با او حافظ ارزش و موقعیت او باشد. مفهوم "غیرت" که از ویژگیهای فطری مرد است، در این ارتباط معنای ظریفتری می‌یابد و شامل حفظ و حراست همه جانبه زن و از جمله ارزش وجودی او می‌شود. در

کارگرچه حواس را به خود جلب می‌کند، اما روح مرد را به سوی خود جلب نکرده، آن را خشنود نمی‌سازد و به عبارت دیگر، نمی‌تواند قلب و روح مرد را تسخیر کند.<sup>۱</sup>

نگاهی به دوستیهای دختران و پسران این مطلب را بخوبی ثابت می‌کند. بیشتر این گونه دوستیها جز آسیبهای روانی، احساس حقارت، از دست دادن احساس کرامت و ارزشمندی و مشکلات اجتماعی چیز دیگری نصیب دختران جوان نمی‌کند. بیشتر این گونه رفتارها و رفتارهایی از این دست، از قبیل خودنمایی و استفاده از پوشش نامناسب، ریشه در "احساس حقارت" دارد. کسی که در عمق ضمیر خود، خویشتن را موجودی خوار و بی‌مقدار می‌شناسد می‌خواهد به وسایل گوناگون این حقارت را از خود دور سازد. باتوجه به این که خودنمایی و دلربایی در زن زمینه فطری دارد، اگر این گرایش فطری در او به شیوه صحیح هدایت نشود، از آن به عنوان وسیله‌ای برای از بین بردن احساس حقارت استفاده می‌کند؛ یعنی، گمان می‌برد که هر چه بیشتر چشمها را به دنبال خود بکشد و دلها را مسحور خود سازد، به همان اندازه از ارزشی بیشتر برخوردار می‌شود. اما واقعیت این است که او ارزش واقعی خود را در این راه از دست می‌دهد و ناکامی در زندگی آینده و حیات زناشویی را به جان می‌خرد. از این رو خانواده‌ها باید روشی در پیش گیرند که از همان دوران کودکی، از پدید آمدن احساس حقارت در دختران جلوگیری کنند و احساس ارزشمندی را جایگزین آن سازند.

در خانواده‌هایی که فرهنگ تحقیر زن حاکم است، از ابتدا بذل احساس حقارت در زمینه



است. در روایات اسلامی آمده است که حیا ده جزء دارد که نه جزء آن در زن و یک جزء دیگر در مرد است. دستورهایی که در اسلام برای حفظ حریم بین زن و مرد از لحاظ برخورد و پوشش و غیره وجود دارد همه برای جلوگیری از ابتدال زن و خلع سلاح شدنش در برابر مرد است. در قرآن کریم در داستان حضرت موسی (ع) - آن جا که از دختر شعیب (ع) نام می برد - در وصف او تکیه بر یک ویژگی اخلاقی ممتاز وی می کند و می فرماید: تَمَشِي عَلٰی اَشْتِحَاوٍ، "او با حیا و آزرم راه می رفت". از این جا می توان دریافت که حیا و آزرم یکی از عالیترین ویژگیهای اخلاقی زنان است که باید در همه حالات و حرکات آنها نمود داشته باشد و پر واضح است که دختران این درس را قبل از همه باید از "مادران" خود فراگیرند.

یادآوری مهم:

نکته مهمی که در پایان باید مجدداً بر

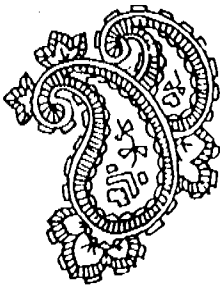
روایات اسلامی آمده است که زن امانتی در دست مرد است؛ یعنی: مرد موظف است از هر جهت حافظ ارزشهای وجودی زن باشد و از ضایع کردن و ضایع شدن او جلوگیری کند. آموزش این نکته به پسران، در حفظ حریم حرمت زن و حمایت و پاسداری از ارزشهای او بسیار مؤثر است. متأسفانه به علت نبود آموزشهای صحیح، پسران از همان ابتدا با چشم بهره برداری غریزی به دختران می نگرند و همین نگرش، سرچشمه نابسامانیها و آفتهای فراوان در روابط آن دو است. دختران جوان برای به دست آوردن موقعیت برتر خویش در برابر مرد باید از حریم حیا و پاکدامنی - که بهترین وسیله برای حفظ موقعیت و سرمایه های درونی آنان است - پافراتر نگذارند که این خود درست در نقطه مقابل تدبیر ظریفانه آفرینش برای حفظ موقعیت زن در برابر مرد



نکته مهمتر در این زمینه رابطه پدر با مادر است. اگر حقوق و شؤون مادر در خانه به صورت معقول و منطقی حفظ شود و پدر از هر گونه برخورد نامناسب و تحقیر آمیز با وی پرهیز کند، زمینه برای ایجاد عقده حقارت و بدبینی نسبت به زندگی در دختران از بین می‌رود. اما اگر برخوردهای نامناسب پدر با همسر خویش این احساس را در دختران به وجود آورد که زن انسان "درجه دو" و موجودی پست‌تر از مرد است، یا زن موجودی بیچاره و بدبخت است، به طور طبیعی دختران او از این که زن خلق شده‌اند ناراضی و ناخشنود خواهند بود و همین ناخشنودی، آنها را گرفتار حالات روانی بسیار نامطلوب و از جمله احساس حقارت خواهد کرد.

### پاورقیها:

- ۱ - لذات فلسفه، ویل دورانت، چاپ ۱۳۶۹، صفحه ۱۵۸
- ۲ - إِنَّ اللَّهَ تَبَّارِكٌ وَتَعَالَى عَلَى الْأُنَاثِ أَزْوَاجٌ مِثْلَهُ عَلَى الذَّكَورِ. وسائل الشیعه، جلد ۱۵، صفحه ۱۰۴
- ۳ - همان کتاب و همان صفحه

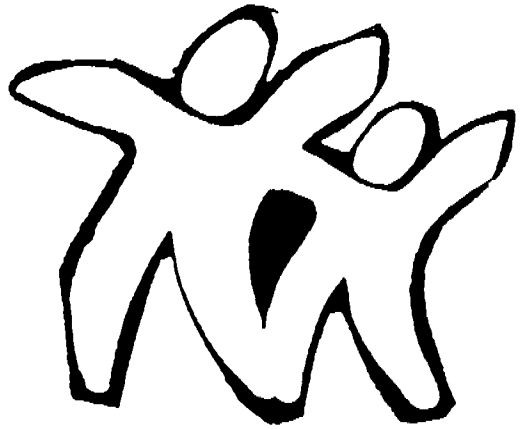


آن تأکید کنیم این است که بسیاری از مشکلات و حتی انحرافات اخلاقی و تربیتی دختران در سنین بالاتر ناشی از احساس حقارتی است که برخوردهای نامناسب در دوران کودکی و نوجوانی در زمینه روحی آنها به وجود می‌آورد. برای جلوگیری از این گونه آثار نامطلوب باید از هر گونه گفتار و کرداری که موجب ایجاد عقده حقارت و خود کم بینی در دختران می‌شود، بشدت پرهیز کرد. برخی مادران از این که زن خلق شده‌اند نه مرد، همواره شاکی و ناراحتند و این ناراحتی خود را به صورت‌های گوناگون به زبان می‌آورند. این امر دختران را گرفتار عقده حقارت می‌کند و احساس ارزشمندی را در آنها از بین می‌برد. در بعضی خانواده‌ها نیز با تبعیض نهادن بین دختر و پسر، عملاً به دختران می‌فهمانند که آنها موجوداتی پست‌تر از مردان هستند. این گونه برخوردها آثار بسیار سوئی به دنبال می‌آورد.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: خداوند متعال نسبت به زنان مهربانتر است تا مردان.<sup>۲</sup>  
 امام جعفر صادق (ع) فرمود: دختران حسنات هستند و پسران نعمتها؛ و جز این نیست که بر حسنات ثواب داده می‌شود و از نعمتها پرسیده می‌شود.<sup>۳</sup>

همچنین در آموزشهای اسلامی تأکید شده است که به دختران باید بیشتر از پسران محبت کرد، زیرا نیاز آنها به محبت بیشتر است و این، با توجه به حساسیت عاطفی دختران و لطافت روحی آنها از اهمیتی ویژه برخوردار است. هر چند این عمل نباید طوری انجام پذیرد که در نظر پسران نوعی تبعیض و بی عدالتی وانمود شود تا موجبات تحریک حسد را در آنها فراهم ننماید.

# تغذیه در دوران کودکی



فاطمه فلسفی



پس از گذشت دوران شیرخوارگی (سال اول زندگی) که در آن رشد کودک به سرعت انجام می‌شود، دوران بعدی، از سال دوم زندگی آغاز می‌گردد و تانوجوانی ادامه می‌یابد. کودک در این سنین با اینکه فعالیتش زیاد است، اما کمتر غذا می‌خورد، زیرا سرعت رشدش کاهش یافته است. همچنین کودک در این سنین توانایی مستقل غذا خوردن و انتخاب غذا را پیدا می‌کند. جثه کودک، میزان فعالیت و سرعت رشد وی بر نیاز او به مواد مغذی مؤثر است و انتخاب غذا از طرف کودک تحت تأثیر رفتار والدین، محیط و گروه هم‌سن و سال او قرار دارد. چون رفتار مطلوب غذایی فرد در طول زندگی از سنین کودکی پایه‌گذاری می‌شود، لذا برنامه‌ریزی صحیح غذایی از طرف والدین ضروری است.

دوران کندتر می‌شود. در سنین بین ۲ تا ۷ و ۸ سالگی وزن کودک حدود  $1/8$  تا  $2/7$  کیلوگرم در سال و قد او حدود  $7/6$  سانتیمتر در سال افزایش می‌یابد. اختلافات نژادی در میزان رشد مؤثر است.

مصرف اضافی یا کم مواد غذایی بر رشد کودکان تأثیر می‌گذارد. کودکی که به اندازه کافی غذا نمی‌خورد، رشدش نسبت به کودکان هم‌سن خود کاهش می‌یابد و اگر این مسأله طولانی شود، رشد قد کاهش می‌یابد. مصرف

## رشد فیزیکی

همان‌طور که اشاره شد آهنگ رشد در این

میزان نیاز به پروتئین به طور روزانه

سن (سال)	پروتئین (گرم)
۱-۳	۶
۴-۶	۲۴
۷-۱۰	۲۸

مواد معدنی و ویتامین‌ها برای رشد طبیعی ضروری است و ناکافی بودن این مواد در رژیم غذایی موجب کاهش رشد، عدم استحکام استخوانها و کم خونی می‌شود. کمبود آهن رایج‌ترین کمبود مواد غذایی حتی در کشورهای پیشرفته است و بیشتر در کودکان ۳۶-۱۲ ماهه، پسران نوجوان و دختران و زنان در سنین باروری مشاهده می‌شود. معمولاً کودکان تمایلی به استفاده از گوشت ندارند، لذا مادر باید از منابع مهم آهن که آسانتر جویده می‌شود، مانند گوشت چرخ کرده برای تغذیه کودک بهره بگیرد.

در غذای روزانه کودک حدود ۶۰-۳۰ گرم گوشت اعم از گوشت گوسفند، مرغ یا ماهی



زیاد از حد انرژی نیز موجب افزایش وزن می‌شود. البته در رشد کودکان باید به تناسب بین قد و وزن هم توجه داشت.

در پایان سال دوم زندگی ۷۵٪ رشد مغز انجام شده و در سن ۱۰-۶ سالگی رشد مغز کامل می‌شود. لذا اندازه سر نسبت به بدن کاهش می‌یابد.

## نیازهای غذایی

میزان انرژی مورد لزوم کودکان با یکدیگر متفاوت است. طبیعی است کودکانی که بیشتر فعالیت نشسته دارند مانند کتاب خواندن و نگاه کردن به تلویزیون، انرژی کمتری نسبت به کودکانی که فعالیتهایی چون دویدن و جهیدن را انجام می‌دهند، احتیاج دارند. بهترین راه تشخیص کافی بودن انرژی دریافتی مشاهده میزان رشد است. اگر رشد کودک طبیعی است، مصرف مواد غذایی او کافی می‌باشد. لازم به یادآوری است همان اندازه که مصرف کم مواد غذایی برای کودک درست نیست، مصرف زیاد مواد غذایی نیز موجب ناراحتی‌هایی می‌شود. افرادی که در بزرگسالی دچار چاقی می‌شوند، معمولاً سابقه اضافه وزن در دوران کودکی بخصوص در سال اول زندگی داشته‌اند. به عبارت دیگر داشتن اضافه وزن در سالهای اول زندگی زمینه مناسبی برای بروز چاقی در بزرگسالی است. بنابراین در تغذیه کودکان باید اعتدال را رعایت کرد. به طور کلی برای سنین قبل از مدرسه مصرف ۲۵۰-۱۵۰ کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن پیشنهاد می‌شود. میزان پروتئین مورد نیاز برای کودکان بر طبق جدول زیر می‌باشد.

افزایش تدریجی در مصرف تمام مواد مغذی صورت گیرد. با ادامه رشد، کودکان رفتار غذایی غیر قابل پیش‌بینی مانند امتناع از غذا خوردن یا بهانه جویی در غذا خوردن پیدا می‌کنند که والدین آن را به عنوان مشکل مطرح می‌نمایند. این رفتارها معمولاً طبیعی و زودگذر است. والدین باید خون‌سردی خود را حفظ کنند و در مقابل این مسأله بی‌تفاوت باشند. کودکان نیز مانند بزرگسالان گاهی به بعضی غذاها علاقه نشان می‌دهند و گاهی آنها را رد می‌کنند. مادر باید با متانت و آرامی این بی‌میلی را تحمل کند. توصیه می‌شود در مورد انتخاب نوع و مقدار غذا به اشتها و خواست کودک توجه شود و نباید غذایی را به او تحمیل کرد. به عبارت دیگر درخواست کودک را در مورد یک غذای خاص تا آنجا که ممکن است نباید رد کرد. مثلاً حتی اگر طفل در یک وعده ۳-۲ تخم‌مرغ می‌خواهد باید به او داده شود چون خیلی زود به وضع عادی برخواهد گشت، ولی این بار با میل خود عقیده‌اش را عوض می‌کند.

هرگز نباید در غذا دادن به کودک اصرار



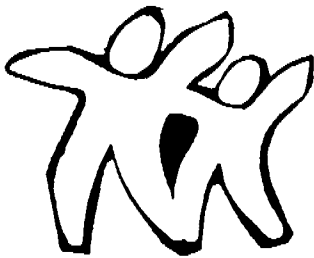
گنجانده شود و یا به جای آن از یک عدد تخم مرغ در روز و یا از حبوبات پخته شده استفاده شود. کودکانی که دچار کم‌خونی فقر آهن هستند باید آهن را به صورت مکمل دارویی دریافت کنند.

شیر و لبنیات از منابع غنی کلسیم هستند و کودکان باید روزانه از شیر و یا از جایگزین آن مانند ماست و پنیر استفاده کنند. کودکانی که به اندازه کافی از لبنیات استفاده نمی‌کنند ممکن است در معرض خطر کمبود کلسیم قرار گیرند. چون بیشترین نگهداری کلسیم و فسفر در بدن قبل از دوران رشد سریع صورت می‌گیرد مصرف کافی کلسیم قبل از ده سالگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. عدم مصرف کافی کلسیم بخصوص در دخترانی که تغذیه ناکافی دارند، در دوران بارداری موجب بروز مشکلاتی خواهد شد.

ویتامین‌ها و املاح باید به اندازه کافی در رژیم غذایی کودکان گنجانده شود. کودک باید روزانه از میوه‌ها و سبزیهای تازه استفاده کند. مصرف یک میوه غنی از ویتامین C مانند مرکبات یا آب میوه در روز و نیز مصرف سبزیهای دارای برگ سبز و یا زرد مانند هویج و اسفناج توصیه می‌شود. بنابراین سعی شود که در غذای روزانه کودک از سبزیها و میوه‌های متناسب با فصل استفاده گردد. در کودکان بی‌اشتها می‌توان از مکمل‌های دارویی ویتامین استفاده کرد.

### رفتارهای غذایی

معمولاً در سنین بین ۳-۸ سالگی باید



مدتی با اشتهای تمام غذای مفصلی می خورد و مدتی امتناع می کند. به طور کلی والدین باید توجه داشته باشند که در مجموع نیاز کودک به مواد مغذی و کالری تأمین شده باشد.

انتخاب غذای کودک بستگی به عوامل متعددی دارد از جمله رفتارهای غذایی خانواده، گروه هم سن و سال، غذای در دسترس کودک و وسایل ارتباط جمعی.

اطلاعات تغذیه ای والدین از عوامل مهم در انتخاب غذای کودکان است. مادر آگاه با تنظیم برنامه غذایی صحیح و در دسترس قرار دادن غذاهای اصلی موجب رشد کافی و ایجاد عادات درست غذایی در کودک می شود. دیدن غذاهای جدید به مرور موجب پذیرش تدریجی آنها می شود. خوردن غذای خوب و کامل در محیط سالم و خوشایند خاطره خوبی از غذا در ذهن کودک ایجاد می کند.

نوع غذاهایی که به توسط والدین، آموزگار و مربی انتخاب می شود، اثر زیادی بر عادات غذایی کودک در آینده دارد. عادات غذایی گروه هم سن و دوستان نیز اثر زیادی بر پذیرش یا رد غذا دارد.

وسایل ارتباط جمعی بخصوص تلویزیون بر عادات غذایی کودکان مؤثر است. تماشای تلویزیون ممکن است به دلیل عدم فعالیت و همچنین خوردن تنقلات سبب چاقی شود. تبلیغات مواد غذایی در تلویزیون نیز موجب

ورزید، زیرا او این موضوع را وسیله ای قرار می دهد که در ازای خوردن غذا مادر موظف به انجام خواسته های غیر منطقی وی باشد. برای غذا دادن به کودک باید او را بر سر سفره نشانید و در بشقابی که کمی گود است برایش غذا ریخت و یک فنجان پلاستیکی و قاشقی کوچک در اختیارش قرار داد و او را تنها گذاشت. لازم نیست با کودک سر سفره بنشینید، بلکه بدون توجه خاص، در اطراف او مشغول کاری شوید و او را مراقبت نمایید. هرگز طرز غذا خوردن و کم غذایی او نباید موضوع گفت و گوی شما با اطرافیان باشد. گاهی از طرز غذا خوردن او تعریف کنید، ولی اگر غذا را ریخت وی را سرزنش نکنید. تشویق کردن کودک به تند غذا خوردن اثر خوبی ندارد. نکته مهم این است که افرادی که با او بر سر سفره غذا می خورند بدون هیچ توضیحی درباره طرز غذا خوردن، خوب غذا بخورند و آنچه در بشقاب دارند تمام کنند. به بیان دیگر طرز غذا خوردن پدر و مادر بیشتر از دستوره های آنها برای خوب غذا خوردن بر کودک مؤثر است. معمولاً کودکان لاغر مادرانشان کمتر و آهسته تر از مادران کودکان چاق غذا می خورند. در کودکان سنین مدرسه مشکل عمده والدین این است که نمی دانند کودک چه موقع واقعاً می خواهد غذا بخورد. کودکان در این سنین به علت مشغول بودن به فعالیتهای دیگر به سختی مایل به صرف وقت کافی برای غذا خوردن هستند. لذا اغلب با خوردن کمی غذا احساس اولیه گرسنگی را ارضا می کنند و به دنبال فعالیت خود یا دیدن برنامه تلویزیون رفته، بقیه نیاز خویش را با تنقلات برطرف می کنند. گاهی اشتهای کودک غیر قابل پیش بینی است، مثلاً



تحت تأثیر قراردادن کودکان و درخواست آنها از والدین برای تهیه این تنقلات می شود و در نتیجه رفتار غذایی نامناسب در کودکان ایجاد می گردد. کودکانی که تحت تأثیر تبلیغات تلویزیون قرار می گیرند به مغذی بودن و تازه بودن میوه ها و سبزیها فکر نمی کنند، بلکه بتدریج خوردن تنقلات جزو عادات غذایی آنها می شود.

### ایجاد عادات خوب غذایی در کودکان

غذا باید در ساعت معین و در محیط خوشایند به کودک داده شود. محل نشستن کودک باید راحت باشد و بشقاب، لیوان و قاشق مناسب در اختیار وی قرار گیرد.

کودکان از غذای رنگی لذت می برند، بنابراین دادن هویج، گوجه فرنگی و سبزیها به همراه غذا موجب تمایل بیشتر آنان به غذا می شود. کودکان مانند بزرگسالان نسبت به غذای زیاد شدیداً عکس العمل نشان می دهند. بهتر است مقدار غذایی که ابتدایه کودک داده می شود کم باشد و در صورت خواست مجدد او غذای بیشتری در اختیارش قرار گیرد.

غذای مورد علاقه کودک نباید زود به زود تهیه و به او داده شود. غذای جدید باید به مقدار کم و در هنگامی که کودک گرسنه است به او داده شود. اگر کودک غذای جدید را رد کرد، اصرار نکنید. دیدن، بو کردن و احساس غذای جدید موجب پذیرش تدریجی آن خواهد شد. در بیشتر مواقع کودک بهتر است با دیگر افراد خانواده غذا بخورد، زیرا این امر برای کودک و والدین لذت بخش است.

خوردنی هایی مانند آب نبات، شکلات و

نوشابه های گازدار که تنقلات نامیده می شود شدیداً مورد علاقه کودکان است، اما از ارزش غذایی کمی برخوردار هستند. تنقلات علاوه بر اینکه نیاز کودکان به مواد مغذی را تأمین نمی کنند، به دلیل برطرف کردن حس گرسنگی کودک او را از خوردن غذاهای اصلی هم باز می دارند. اما از آنجا که نمی توان کودکان را به کلی از خوردن تنقلات منع کرد، بهتر است این مواد به صورت دسر و بعد از صرف غذای اصلی در اختیار کودک قرار گیرد. هرگز نباید دادن تنقلات را مشروط به صرف غذای اصلی کرد، زیرا این مواد نزد کودکان بسیار با اهمیت جلوه می کند.

مصرف مواد شیرین بخصوص آنهایی که سخت و جامد هستند مانند شکلات و آب نبات

بنابراین والدین باید بموقع بیدار شده، صبحانه را آماده کنند تا کودک با آرامش و بدون عجله صبحانه خود را میل نماید. نتایج مطالعات نشان داده است کودکانی که صبحانه می‌خورند تمرکز فکری و پیشرفت بهتری در دروس خود دارند. همچنین تجربیات حاکی از آن است که انتقادات والدین در مورد درس و رفتار کودک در هنگام صرف غذا بر اشتهای او تأثیر می‌گذارد. بنا براین مسائل روز مربوط به کودک و خانواده نباید در موقع صرف غذا مطرح شود.

گاهی بسیاری از فشارها و استرس‌ها براشتهای کودک اثر منفی به جای می‌گذارد. کار مدرسه، رقابت در کلاس، عدم سازگاری با سایر کودکان و عدم استراحت کافی نیز براشتهای کودکان مؤثر است.

کودکانی که زیاد بازی می‌کنند اغلب اشتهای فراوان دارند، ولی گاهی آنقدر خسته می‌شوند که حتی نمی‌توانند غذا بخورند. بنابراین استراحت مختصری قبل از غذا هرچند کوتاه باشد، در اشتهای کودک مؤثر است.

به طور کلی مطالعاتی که بر روی عادات غذایی کودکان انجام شده نشان داده است غذاهایی که باید مورد تأکید ویژه قرار گیرند عبارتند از: شیر، سبزیهای برگ‌دار سبزیتره و زرد پرننگ و غلات که باید به طور مناسب مورد استفاده کودکان قرار گیرد.

#### منبع مورد استفاده:

دکتر مینو فروزانی، تغذیه در دوران بارداری، شیردهی، شیرخواری و کودکی، انتشارات چهر، ۱۳۷۱

بر روی دندانهای کودک تأثیر بدی دارد و زمینه مناسبی برای فساد دندانها می‌شود.

در سنین مدرسه افزایش طبیعی اشتهای سبب افزایش طبیعی مصرف غذا می‌شود. چون کودک تمام روز را در مدرسه می‌گذراند با نظم بیشتری خود را سازش می‌دهد. در این سنین عادات غذایی کودک تحت تأثیر گروه هم‌سن و سال نیز قرار می‌گیرد و غذاهایی را انتخاب می‌کند که دوستان او می‌خورند. در این سنین به علت دسترسی بیشتر به پول، کودک اقدام به خرید موادی می‌کند که ممکن است از ارزش غذایی کافی برخوردار نباشد و در خانه به خوردن تقلبات مبادرت می‌کند.

مصرف صبحانه برای کودکان سنین مدرسه بسیار مهم است. بررسیها نشان می‌دهد اولین دلیل صبحانه نخوردن کودک وقت نداشتن و دیر شدن مدرسه است که این خود منجر به بی‌اشتهایی بعدی برای صرف صبحانه می‌شود.





به مناسبت روز جهانی بهداشت  
۷ آوریل (۱۸ فروردین ماه)

# دنیای بدون فلج



هما رودنژاد

شرایط بهداشت و سلامت مردم این جهان هستند، کوشش‌های خود را به آن معطوف دارند.

شمار بهداشتی سال ۱۳۷۴ (۱۹۹۵ میلادی) نیز با توجه به اهمیت بیماری فلج عبارت است از: "هدف سال ۲۰۰۰، دنیای بدون فلج"

بیماری فلج نه تنها سالیانه میلیون‌ها کودک را

کارشناس بهداشت وزارت آموزش و پرورش

همه ساله در سال‌روز جهانی بهداشت، شعار خاصی براساس مهمترین نیازها و اولویت‌های بهداشتی کشورهای مختلف به جهان اعلام می‌گردد، تا همه سازمانهای دولتی و غیر دولتی کشورها که علاقه‌مند به بهبود

بینی همراه با عطسه و سرفه به دیگران سرایت می‌کند. بیماری فلج اطفال یک بیماری فصلی است و بیشتر در فصول گرم و مرطوب اتفاق می‌افتد. ابتلا به فلج علیه همان نوع ویروس عامل بیماری، مصونیت ایجاد می‌کند و احتمال ابتلا به سایر انواع ویروس باقی می‌ماند. بیماری در هر سنی دیده می‌شود، اما کودکان به مراتب حساسترند و غالباً کودکان زیر ۴ سال به این بیماری مبتلا می‌شوند.

در جهان معلول ورنجور می‌سازد، بلکه وقت و هزینه سنگینی را برای باز توانی و توانبخشی کودکان معلول به خانواده‌ها و دولتها تحمیل می‌کند و این در حالی است که با مصرف به موقع چند قطره واکسن خوراکی در چند نوبت می‌توان از بروز چنین بیماری خطرناک و مهلکی جلوگیری کرد.

### فلج اطفال چیست؟

#### نشانه‌های بیماری

بیماری فلج کودکان به اشکال مختلف دیده می‌شود:

- ۱- بیماری بدون کوچکترین تظاهر در ۹۰ درصد مبتلایان آغاز می‌شود و پایان می‌یابد که به آن عفونت غیر آشکار می‌گویند. در عفونت غیر آشکار، فرد آلوده علامتی از بیماری ناشی از ویروس پولیو را نشان نمی‌دهد، ولی می‌تواند ویروس را به دیگران انتقال دهد.
- ۲- پولیو به شکل خفیف و زودگذر، به صورت یک سرماخوردگی ساده عارض می‌شود که ۴ تا ۸ درصد مبتلایان به این حالت بیماری دچار می‌شوند.
- ۳- به صورت ورم پرده‌های مغزی که در یک درصد افراد مشاهده می‌شود.
- ۴- پولیو در ۱ تا ۰/۱ درصد یعنی ۱-۱۰ مورد از هر ۱۰۰۰ نفر، همراه با فلج دست و پا می‌باشد. در این نوع، بیماری به صورت تب، بیحالی، سردرد، دردهای عضلانی، تهوع و استفراغ، یبوست و بی اشتها می‌شود و در عرض ۴۸ ساعت حالت فلجی آشکار می‌گردد.

بیماری فلج اطفال یا "پولیومیلیت" که به اختصار به آن "پولیو" گویند، بیماری عفونی واگیری است که غالباً سلسله اعصاب مرکزی را فرا می‌گیرد و به علت خرابی سلولهای عصبی در نخاع، موجب فلج دست و پا می‌گردد. عامل بیماری ویروس بسیار ریزی است که سه نوع ۱ و ۲ و ۳ آن در انسان ایجاد بیماری می‌کند.

ویروس بیماری از راه دهان وارد بدن می‌شود و معمولاً در روده‌ها رشد می‌کند. انتشار بیماری در اوایل دوره عفونت از طریق ترشحات حلق و مدفوع است، ولی بعد از آن فقط از طریق مدفوع منتشر می‌شود. ویروس پولیو چندین هفته در مدفوع یافت می‌شود و ماهها در فاضلاب زنده می‌ماند، لذا در کشورهایی که وضعیت بهداشت محیط خوب نباشد راه مدفوعی - دهانی در انتقال بیماری نقش مهمی دارد. عدم رعایت بهداشت فردی و بهداشت محیط، استفاده از مدفوع به عنوان کود و آلودگی غذا و آشامیدنی‌ها به وسیله مگس و سوسک از عوامل مهم انتشار ویروس است. در کشورهایی که بهداشت محیط در سطح بالایی قرار دارد، پولیو اساساً از راه ترشحات دهان و



فلج پاها بیشتر از بازوهاست و معمولاً غیر قرینه هستند. در موارد شدید، فلج هر چهار دست و پا به اضافه تنه و عضلات شکمی و سینه را در بر می‌گیرد. عضلات مبتلا به فلج حالت شل پیدا می‌کنند، کوچکتر از دیگر عضلات باقی می‌مانند و مانند سایر اعضای بدن رشد نمی‌کنند. دست یا پای گرفتار پولیو حالت افتاده و پیچ خورده پیدا می‌کند. در نوعی از فلج ممکن است نارسایی تنفسی، اشکال در بلع و صحبت کردن هم پیش آید که نارسایی تنفسی می‌تواند منجر به مرگ شود.

در مواقع اپیدمی<sup>۲</sup> (همه‌گیری) فلج اطفال، زنان باردار بیشتر استعداد فلج شدن دارند. ورزش سخت، برداشتن لوزه‌ها و تزریق داخل عضلانی در افرادی که به ویروس پولیو آلوده شده‌اند، شانس فلج شدن را بالا می‌برد و فلج در عضوی اتفاق می‌افتد که تزریق داخل عضلانی در آن انجام شده است.

### پیشگیری

هم اکنون از بین انواع روشهای پیشگیری که برای کاهش میزان ابتلا و حتی ریشه‌کنی بیماریهای عفونی مورد استفاده قرار می‌گیرد، ایمن سازی دارای ارزش بسیار زیادی است و گروهی از بیماریهای عفونی واگیر با استفاده از این روش تحت کنترل در آمده و یا ریشه‌کن شده‌اند.

برای پیشگیری از بیماری فلج اطفال رعایت نکات بهداشتی از قبیل: شستن دستها قبل از صرف غذا و بعد از توالت، استفاده از آب لوله‌کشی و بهداشتی، مصرف شیر پاستوریزه و سایر غذاهای سالم و بهداشتی لازم و ضروری

است. همچنین رعایت اصول بهداشت محیط مانند: دفع صحیح زباله و فاضلاب و استفاده از توالت‌های بهداشتی در پیشگیری از انتشار بیماری نقش مهمی دارد. اما بهترین و مؤثرترین راه پیشگیری از پولیو، واکسیناسیون است. واکسن پولیو به دو صورت موجود است:

۱- واکسن "سالک"<sup>۳</sup> که تزریقی است و محتوی ویروس کشته شده پولیو است.

۲- واکسن "سایین"<sup>۴</sup> که از ویروس زنده ضعیف شده که شدت آن تخفیف داده شده است، تهیه می‌گردد و بنابراین به بافتهای عصبی انسان حمله نمی‌کند. این نوع واکسن حامل هر سه نوع ویروس است و به صورت خوراکی مصرف می‌شود. این نوع واکسن ارزاتر است و در برابر پولیو مصونیت روده‌ای ایجاد می‌کند، یعنی کودکان واکسینه شده ویروس را به دیگران انتقال نمی‌دهند. اغلب کشورها از جمله کشور ما از این نوع واکسن برای ایمن سازی کودکان علیه پولیو استفاده می‌کنند. واکسن خوراکی

قطره خوراکی فلج اطفال توصیه می شود. به این ترتیب که: نوبت صفر در بدو تولد، نوبت اول در ۱/۵ ماهگی، نوبت دوم در ۳ ماهگی، نوبت سوم در ۴/۵ ماهگی، یادآوری اول در ۱۵ ماهگی و یک نوبت هم در ۶ - ۴ سالگی یعنی تقریباً سن ورود به مدرسه.

منع استعمال این واکسن فقط در مورد کودکانی است که مبتلا به اختلالات ایمنی، مثل سرطان خون و یا دچار تب بالای ۴۰ درجه هستند. برای آگاهی بیشتر از برنامه ایمن سازی کودکان مطابق با شرایط بهداشتی کشور به جدول زیر توجه کنید.

پولیو در صورتی که در شرایط مناسب نگاهداری و نوبت های ضروری آن رعایت شود تا ۹۹ درصد مصونیت ایجاد می کند.

برای کسب اطمینان از ثمر بخشی، واکسن باید از منبع قابل اعتماد تهیه شود، تاریخ گذشته نباشد و در شرایط مناسب از نظر سرما نگاهداری شود؛ زیرا این واکسن در برابر حرارت غیر فعال می شود و باید در مدت کوتاه در یخچال و برای مدت طولانی در حرارت ۲۵- تا ۱۵- درجه منجمد شود.

نوبت های استعمال واکسن نیز در میزان مصونیت بخشی آن بسیار مؤثر است. در کشور ما با توجه به شرایط بهداشتی موجود، ۶ نوبت

سن	نوع واکسن
بدو تولد	ب.ث.ژ، فلج اطفال، هپاتیت ب
۱/۵ ماهگی	سه گانه، فلج اطفال، هپاتیت ب
۳ ماهگی	سه گانه و فلج اطفال
۴/۵ ماهگی	سه گانه و فلج اطفال
۹ ماهگی	سرخک و هپاتیت ب
۱۵ ماهگی	سه گانه، فلج اطفال و سرخک
۴-۶ سالگی	سه گانه، فلج اطفال و ب.ث.ژ
۱۴-۱۶ سالگی	دو گانه ویژه بزرگسالان

توضیحات: هپاتیت ب، یعنی یرقان یا زردی از نوع ب دوگانه عبارت است از دیفتری و کزاز که هر ۱۰ سال یک بار باید تکرار شود.

ب.ث.ژ همان واکسن ضد سل است. سه گانه عبارت است از سیاه سرفه، کزاز، دیفتری

هم اکنون فرصت ریشه‌کنی فلج اطفال در اختیار ماست و نباید این فرصت مغتنم را از دست داد، زیرا بیماری دوباره بازگشت خواهد کرد و عواقب ناگوار آن جبران‌ناپذیر خواهد بود.

شدن مدارس و تعطیلی استخرها می‌شد. ولی اکنون ما صاحب سلاحهای اختصاصی برای پیشگیری از بیماری هستیم و می‌توانیم با جرأت از احتمال و حتی امکان ریشه‌کنی کامل این بلای کودکان و شیرخواران از سطح کره زمین سخن بگویم. این سلاحها همان واکسنهایی هستند که ما را در راه نابودی فلج اطفال یاری می‌کنند. هم اکنون واکسناسیون سالیانه موجب نجات حدود ۴۰۰/۰۰۰ کودک از بیماری فلج می‌شود، ولی هنوز بیش از ۱۰۰/۰۰۰ کودک در سال به فلج پا و ریه تهدید می‌شوند، و این بیماری هنوز هم به عنوان یک مشکل مهم بهداشت عمومی در دنیا خودنمایی می‌کند؛ در حالی که کنترل و ریشه‌کنی آن بسیار ساده و قابل دسترسی است. به همین منظور همه کشورهای جهان متعهد شده‌اند که تا سال ۲۰۰۰ (۱۳۷۸ هجری شمسی) این بیماری را ریشه‌کن کنند. هدف ریشه‌کنی فلج تا سال ۲۰۰۰ نه تنها یک رویداد تاریخی است، بلکه اقدام مهمی است که بازتاب عظیمی بر وضعیت کودکان جهان خواهد داشت. موفقیت این طرح نه تنها به مشارکت همه ملت‌ها نیاز دارد، بلکه مشارکت کلیه افراد را نیز طلب می‌کند. هم اکنون بعضی از کشورها با به‌کارگیری نیروی مردمی و با راه‌اندازی بسیج واکسناسیون توانسته‌اند این بیماری را در کشور خود ریشه‌کن کنند.

کشور جمهوری اسلامی ایران نیز همگام با

#### درمان

عوارض بیماری فلج اطفال غیر قابل برگشت است و درمان آن شامل درمان تسکینی، استراحت و فیزیوتراپی برای مدت طولانی به منظور پیشگیری از تغییر شکل اعضا می‌باشد.

#### ریشه‌کنی بیماری فلج اطفال

تجربه موفق ریشه‌کنی بیماری خانمانسوز آبله و حذف کامل آن در سال ۱۹۸۰ یعنی ۱۵ سال پیش موجب نجات جان انسانهای بی‌شماری شده است. بیماری آبله روزگاری همه ساله تلفات زیادی را به جوامع بشری وارد می‌کرد. لکن با بسیج گسترده واکسناسیون علیه آبله، دنیا موفق شد ریشه بیماری آبله را برکند و از آن پس نه تنها اثری از این بیماری بر جای نمانده است، بلکه به علت عدم نیاز به درمان و نیز توقف واکسناسیون علیه آبله، سالیانه مبالغ هنگفتی یعنی چیزی حدود ۱۰۰۰ میلیون دلار در سال در هزینه‌های بهداشتی و درمانی کشورهای جهان صرفه جویی به عمل می‌آید. چهل سال پیش تنها راه مبارزه با فلج اطفال استفاده از ریه‌های آهنی،<sup>۵</sup> بستهای فلزی و درمان تسکینی قربانیان بیماری بود. وحشت‌آپیدمی (همه‌گیری) سالها موجب توقف بسیاری از فعالیت‌های گروهی از قبیل: بسته



سایر کشورهای متمهد فعالیت‌های زیادی را برای کنترل و ریشه‌کنی فلج انجام داده است. قبل از واکسیناسیون در ایران عده مبتلایان در سال از ۱۰۰۰ نفر تجاوز می‌کرد، ولی اکنون با شروع واکسیناسیون گسترده در دهه ۱۳۵۰ موارد بیماری به سرعت کاهش پیدا کرده، به طوری که در سالهای اخیر تعداد موارد گزارش شده به کمتر از ۵۰ نفر در سال رسیده است. علاوه بر پوشش وسیع واکسیناسیون در سطح کشور، در بهار سال ۷۳ در روزهای خاصی که به نام روز ملی ریشه‌کنی فلج نامگذاری شد، حدود ۱۰ میلیون کودک زیر ۵ سال ایرانی به وسیله نیروهای بسیج دانش‌آموزی و با مراجعه منزل به منزل در دو نوبت علیه فلج اطفال واکسینه شدند و این برنامه در چند سال آینده نیز تداوم خواهد داشت تا ان شاء الله در سالهای آینده حتی یک مورد بیماری نیز در سطح جهان مشاهده نشود.

### سخنی با والدین

ریشه‌کنی فلج اطفال آشنا کنید.  
- اگر برنامه واکسیناسیون فرزندانتان کامل نیست با مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی نسبت به تکمیل آن اقدام فرمایید.  
- با بررسی کارت واکسیناسیون کودکان فامیل، همسایگان و آشنایان، آنها را در جهت تکمیل برنامه واکسیناسیون فرزندانشان تشویق کنید.  
- در روزهای ملی ریشه‌کنی فلج اطفال با بسیجیان همکاری و همراهی نمایید و موجبات سهولت کار آنها را فراهم کنید.

### توجه داشته باشید:

● واکسنی که در روزهای ملی ریشه‌کنی فلج اطفال به کودک شما خورانده می‌شود یک نوبت تکمیلی است و نباید در جهت تکمیل

همان‌گونه که قبلاً هم ذکر شد، توفیق طرح ریشه‌کنی فلج اطفال به مشارکت کلیه افراد دنیا نیاز دارد. شما والدین گرامی به عنوان مهمترین و مؤثرترین مسهره در موفقیت این برنامه می‌توانید مشارکت داشته باشید، تا علاوه بر حفظ سلامت فرزندانتان، در این اقدام تاریخی نیز سهیم باشید. مشارکت شما می‌تواند در زمینه موضوعات زیر باشد:

- با مطالعه مقالات و کتابها، اطلاعات خود را در مورد بیماری فلج اطفال افزایش دهید.  
- اطلاعات خود را به کودکانتان و سایر افراد فامیل و همسایگان انتقال دهید و آنها را با طرح

پاسخ همه این سؤالات مثبت است. ما هم مثل همه جهانیان آمادهٔ مبارزه‌ایم و برنامهٔ آن را در پیش رو داریم. ما سلاح مبارزه را در دست داریم و نیروی کار را در اختیار. فقط تعهدی می‌خواهد و همتی، تلاشی همه جانبه، منابعی پیش بینی شده و البته آگاهی همگانی، تا به لطف پروردگار، پرچمدار و پیشرو این مبارزه در این بخش از جهان باشیم

پی نوشتها:

۱- پولیومیلیت poliomyelite

۲- اپیدمی: عبارت است از زیاد شدن تعداد موارد بیماری به تعداد خارج از حد انتظار و در یک محدودهٔ زمانی خاص.

۳- واکسن سالک (IPV): واکسن تزریقی پولیو که به نام کاشف آن دکتر جان سالک (Dr. Jonas salk) نام گذاری شده است.

۴- واکسن سابین (OPV): واکسن خوراکی پولیو که به نام سازندهٔ آن دکتر آلبرت سابین (Dr. Albert sabin) نام گذاری شد.

۵- ریه‌های مصنوعی: محفظه‌های فلزی که مبتلایان به فلج ریه باید تا آخر عمر در آن نگه‌داری شوند.

منابع مورد استفاده:

۱- ترجمه‌ای از پکیج مربوط به شعار سال ۱۳۷۴

۲- مقالات وزارت بهداشت مربوط به ریشه‌کنی فلج اطفال

۳- نشریات بهداشت جهان

۴- بیماریهای عفونی و انگلی تألیف دکتر اسماعیل صائبی

۵- برنامه و راهنمای ایمن سازی مصوبهٔ کمیتهٔ کشوری ایمن سازی، چاپ چهارم

برنامهٔ عادی واکسیناسیون فرزند شما به حساب آید. لذا در موعد مقرر برای ادامهٔ برنامهٔ واکسیناسیون کودکتان به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

● کودکان زیر ۵ سال نیز که قبلاً دورهٔ واکسیناسیون آنها کامل شده است، باید در این روزها واکسینه شوند.

● عفونت‌های شایع تنفسی، تب‌های خفیف و اسهال مانع واکسیناسیون نیست. فقط کودکانی که تب بالای ۴۰ درجه دارند یا مبتلا به بیماریهای ناشی از اختلالات ایمنی هستند، مانند کودکان مبتلا به سرطان خون، نباید واکسینه شوند.

به خاطر داشته باشید:

”بی توجهی ما وحشتناک است و نتایج حاصل از این بی توجهی وحشتناکتر.“  
اکنون سؤال این است:

- آیا این رؤیا به حقیقت خواهد پیوست؟

- آیا تا پایان این قرن دیگر کودکی مبتلا به فلج اطفال را نخواهیم دید؟

- آیا این بیماری همچون آبله به صفحات تاریخ سپرده خواهد شد؟

- آیا دانشجویان پزشکی قرن آینده نام و نشان این بیماری را فقط در کتابها جست و جو خواهند کرد؟

- آیا ویروس این بیماری هم برای ابد به گور می‌رود و واکسن آن در موزهٔ پزشکی جای می‌گیرد؟

- و آیا کشور ما همزمان با سایر کشورهای جهان و شاید زودتر از بسیاری از آنان در این مبارزه پیروز خواهد شد؟

# انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران

واحد انتشارات

"نشریه پیوند"

پیوندمان را با "نشریه پیوند" بیشتر کنیم.

پیوند حاصل دیدگاه‌های تربیتی جمعی از استادان و صاحب نظران تعلیم و تربیت و مربیان مجرب کشور است.  
پیوند با بهره‌گیری از تعالیم عالیة مکتب اسلام، حاوی مهمترین مباحث آموزشی، روشهای تربیتی و یافته‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی است.  
برای اینکه همراه پیوند تقدیم حضورتان شود، لطفاً فرم اشتراک زیر را تکمیل کنید و به دفتر نشریه پیوند ارسال فرمایید.

فرم اشتراک مجله آموزشی - تربیتی پیوند



نمونه‌ای از نشریه پیوند

نام و نام خانوادگی: میزان تحصیلات: سن: شغل:

لطفاً نشانی خود را به طور کامل و بدون غلط با ذکر شماره پلاک و کدپستی مرقوم دارید.

استان: شهر: خیابان: کدپستی: تلفن: آیا قبلاً مشترک بوده‌اید؟ شماره اشتراک: به چه نام و نشانی:

لطفاً مبلغ ۴۰۰۰ ریال برای اشتراک یک ساله، به حساب جاری شماره ۸۰۴ بانک صادرات، شعبه ۱۰۴۳ خیابان فلسطین، واریز فرمایید و اصل فیش را همراه با این برگ به نشانی تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش سزاوار، شماره ۷۴، دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال کنید.

تلفن دفتر مجله: ۶۴۰۷۱۱۶ - ۶۴۶۸۷۷۰

\* در صورت تغییر نشانی، سریعا دفتر مجله را مطلع فرمایید.

\* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.





زینب دکتر افروز



مشاوران پیوند  
پاسخ می‌دهند!

خانم م. نجمی از اهواز: اصطلاح بزرگم است که ۱۳ سال سن دارد و از نظر درسی هم در وضع نسبتاً خوبی است. مسأله از این قرار است که چند ماهی است از طرف همسر و پدر همسرم زمزمه شوهر دادن دخترم به پسر عمویش مطرح است و این روزها اصرار دارند که تابستان امسال هر طور شده او را به عقد پسر عمویش در آورند و به خانه بخت روانه اش کنند! برادرزاده شوهرم تازه دیلم گرفته و کار مشخصی هم ندارد. من و دخترم با این ازدواج و بخصوص با این شکل عجولانه و شتاب زده مخالفیم. اما شوهر و پدر شوهرم اصرار دارند که هر طور شده ما را قانع کنند که به این ازدواج راضی شویم. شما را به خدا با راهنمایی خودتان زمینه‌ای فراهم نمایید تا شاید نظر شما مؤثر واقع شود و آنها دست از پافشاری و اصرار زیاد شان بردارند.

خانم م. نجمی از اهواز: با عرض سلام و تشکر خدمت مسئولان محترم مجله پیوند، بخصوص بخش مشاوره که امیدوارم صفحات آن بیشتر شود. غرض از نگاشتن این نامه طرح مسأله مهمی است که مدت‌هاست با آن مواجه هستم و از شما خواهش می‌کنم مرا راهنمایی کنید که چه باید بکنم؟ من و همسرم با چهار فرزند، دو پسر و دو دختر در اهواز زندگی می‌کنیم. همسرم دیلمه و کارمند دولت است و من تا کلاس دوم متوسطه درس خوانده‌ام. پسر اوّلم دیلم گرفته و در حال انجام خدمت سربازی است و پسر دیگرم کلاس دوم دبیرستان است. دخترم کوچکمان چهار ساله است و دختر بزرگمان ۱۳ سال سن دارد و در کلاس دوم راهنمایی درس می‌خواند. سؤال و مشکل من در ارتباط با دختر به

فکری و روانی نتوانند همسر و یا مادر و پدر شایسته‌ای باشند. به نظر می‌رسد دختر شما از نظر سنی در حدی است که نیاز به فرصت بیشتری برای رشد عمومی و ادامه تحصیلات دارد. مطالعات سالهای اخیر نشان می‌دهد که در صد نوزادانی که از مادران کم سن و سال (کمتر از ۱۸ سال) متولد می‌شوند نسبت به نوزادانی که از مادران بالای ۲۰ سال متولد می‌شوند، آسیب پذیری بیشتری دارند و در- صد طلاق هم در ازدواجهای ناپخته و تحمیلی بسیار قابل توجه است.

همچنین تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که تولد کودکان معلول به دلایل عوامل ارثی و ژنتیکی در ازدواجهای همخون (دختر عمو و پسر عمو- دختر خاله و پسر خاله- دختر عمه و پسر دایی و بالعکس) چهار تا پنج برابر ازدواج‌های غیر فامیل است. لذا در صورتی که دختر و پسری با هم خویشاوندی نزدیک دارند و دارای شرایط لازم و کافی ازدواج هستند و نیز داوطلب ازدواج با همدیگر می‌باشند، می‌بایست قبل از ازدواج با مشاوره‌های ژنتیکی از سلامت ثمره ازدواجشان اطمینان بیشتری حاصل نمایند.

در هر حال ازدواج در عین ضرورت، زیبایی، شکوه و خوشایندی نیاز به تدبیر و برنامه‌ریزی بیشتری دارد. در امر ازدواج می‌بایست به کفو بودن زوجین، سلامت جسمانی، بلوغ فکری و آمادگی روانی ایشان، قابلیت مادری و پدری زوجین و سرانجام کفایت پدر در اداره اقتصادی، اجتماعی و عاطفی خانواده و توان مادر در اعمال تدبیر همسرانه و مادرانه در خانواده توجه داشت. موفق و مؤید باشید

شما هم سلام گرم و صمیمانه ما را پذیرا باشید. سلامت، موفقیت و سعادت‌مندی شما و خانواده محترم‌تان را از خداوند متعال مسئلت می‌نماییم. و اما ضمن تشکر از اینکه برایمان نامه نوشته و مسأله مهمی از مسائل زندگی‌تان را با در میان گذاشته‌اید، توجه شما خواهر محترم و همسر بزرگوارتان را به چند نکته زیر جلب می‌نماید.

اولاً آنچه که ما برای شما و خانواده ارجمندتان مطرح می‌کنیم صرفاً توصیه است و یک نظر مشورتی و بدیهی است بر اساس نظریات و مشاوره‌هایی که از افراد و منابع مورد اعتمادتان دریافت می‌دارید اتخاذ تصمیم‌نهایی که مطلوب خدا و تضمین‌کننده سعادت خانواده شما باشد با در نظر گرفتن همه جوانب، بر عهده خودتان خواهد بود.

اما در ارتباط با اصل مسأله قبل از هر تصمیمی شایسته است به نکات زیر توجه خاصی مبذول نمود. ازدواج امری مطلوب و خدایی است و برای هر فرد واجد شرایطی لازم و ضروری است، و هدف از ازدواج نیز فراهم شدن زمینه‌ای برای نیل به فلاح و رستگاری است. ازدواج برای دختر و پسر می‌بایست مناسب‌ترین بستر برای رشد اخلاقی، فکری و معنوی باشد و ثمره ازدواج هم باید فرزندان سالم، هوشمند، مؤمن و متعهد باشد.

در شرایط لازم برای ازدواج بیش از هر چیز می‌بایست به قابلیت‌های جسمی، فکری و آمادگی‌های روانی دختر و پسر برای همسری و مادر و پدر شدن توجه کرد. ممکن است دختر یا پسر از نظر جسمی و بلوغ جنسی آمادگی ازدواج و فرزند آوری را داشته باشند، اما از نظر

به نماز اول وقت بخواند و خود به کار دیگری بپردازد.

- در وقت نماز برنامه جاذب دیگری در سرراه نباشد مثل برنامه تلویزیون، داستان‌گویی‌ها، بگو و بخندها، غذا خوردن دیگران، بازیهای مورد علاقه کودک و... که این برنامه‌ها باید کاملاً تعطیل باشند و یا در حین نماز برنامه تلویزیون باید کاملاً قطع و یا در حال ارائه برنامه نماز خوانی باشد.

آمادگی عقیدتی: در خردسالی عقیده‌ای مبتنی بر رفتار بزرگتران برای کودک پدید می‌آید، ولی در سنین بعد به علت رشد ادراک و دستیابی به فهم و بصیرت، خود فرد به این مرحله می‌رسد و ایمان و اعتقاد خواهد بود که او را به عبادت می‌کشاند. البته اگر بخواهیم زمینه اعتقادی مناسبی را در او پدید آوریم نیاز به برنامه ریزی و کار و فعالیت رسمی با کودک خواهیم داشت. از خردسالی تعالیم مذهبی را در قالب داستان، عمل و تقریر باید در ذهن کودک بریزیم و آن را تا سنین پایان نوجوانی، مرحله به مرحله ادامه دهیم.

## ۲- رغبت و خواستن

در واداشتن کودک به نماز این اصل مهمی است که شرایط را به گونه‌ای فراهم آوریم که کودک آن را بخواهد و بدان راغب باشد و جداً دوست بدارد به همراه والدین برنامه نماز را انجام دهد. برای وصول به این مقصد از همان کودکی می‌توان شرایط را بدین گونه فراهم کرد: جاذب کردن صحنه نماز: که نفس ظاهر و آراستنها در باطن و خواستن آدمی مؤثر است. بر این اساس:

- برای او جانماز قشنگی تهیه کنید.



- مهر و تسبیحی زیبا و پرزرق و برق برای او فراهم سازید.

- در صورت امکان حتی تهیه لباس زیبا و مناسبی برای پسران و لباس و چادر نمازی قشنگ برای دختران، در برنامه کارتان باشد.

- تزیین سخن و کلام را فراموش نکنید. بدین معنی که عبارات نماز با جلوه‌ای زیبا، با صدایی خوش و نواها و ترنم‌هایی دلپذیر و با لحن و قرائتی جذاب باشد که دل کودک را تسخیر کند و صدای خوش از این بابت نعمتی است

استفاده از ادبیات به صورت شعرهای قشنگ و سرودهای زیبا برای نماز، که گاهی شما خود با کودک همصدا آن را بخوانید. بچه‌ها به صورت دسته‌جمعی در خانه، مدرسه و محل بازی می‌توانند آن سرودها را اجرا کنند.