

تربیت اطفال در منزل و مدرسه

بقلم عبدالرحمن فرامرزی :

اصلا سه عامل اساسی در تربیت انسان اثر دارد (۱) خانواده (۲) مدرسه (۳) محیط خارج یا جامعه .

البته محیط که از تصرف افراد خارج است و نمیتوان گفت برای اینکه بچه ای خوب بشود باید سر پرستان او محیط را چنین وچنان کنند و کاری که از این بابت میتوانند بکنند فقط این است که تا بچه ایشان نیروی جسمی و فکری نگرفته او را از محیطی که بد میدانند دور نگاه دارند . بنا بر این دستوری که راجع به تربیت اطفال میتوان داد فقط بسر پرستان ایشان در منزل و مدرسه است و از این جهت است که علمای فن تربیت هرچه نوشته اند برای انتباه سرپرستان خانوادگی و معلمین طفل میباشد .

همانطور که عوامل اساسی تربیت را سه تشخیص داده اند تربیت را نیز سه قسمت تقسیم کرده اند (۱) تربیت بدنی (۲) تربیت فکری (۳) تربیت اخلاقی . و ما میخواهیم در این مقاله از قسمت اول یعنی تربیت بدنی سخن برانیم زیرا جسم مقدم بر فکر و اخلاق است و فکر صحیح و اخلاق نیکو بستگی تمامی بدن سالم دارد و از قدیم گفته اند روح سالم در بدن سالم است : و همه ما دیده ایم که هر گاه شخصی بیمار شد اخلاق او تغییر میکند . و نیز بتجربه ثابت شده است که مرضهای مزمن و بیماریهای طولانی ذهن را از محاکمات فکری صحیح باز می دارد و اگر گاهگاهی اشخاص علیل تیزهوشی دیده شوند نادر اند و بر نادر حکم نتوان کرد .

اسپنسر میگوید « اولی عامل پیشرفت در زندگی این است که انسان حیوان خوبی باشد و اولین عامل ترقی يك هات این است که از حیوانهای خوبی تشکیل یافته باشد »

با اینکه در بدو امر چنین بنظر میآید که هرچه تمدن افزون گردد از قیمت زور بدنی کاسته میشود زیرا مثلا کار چندین مرد زورمند را يك ماشین انجام میدهد و با يك تفنگ پنج تیر میتوان هزار رستم و اسفندیار را جواب گفت ولی مع ذلك می بینیم که امروز ملل متمدنه براتب بیش از پیش بسلامتی بدن و تربیت جسم اهمیت می دهند . زیرا از عهدہ تحمل سختی و تاب گرسنگی و تشنگی و یاشاری در مقابل و ادامه دادن بکارهای فکری در هوا های بد و زندگی غیر طبیعی که لازمه تمدن است فقط با داشتن بدن سالم میتوان بر آمد .

بعد از این مقدمه باید دانست نخستین چیزی که در سلامت و صحت يك بچه تأثیر دارد سلامتی پدر و مادر اوست . یعنی اگر پدر و مادری سالم باشند فرزندی سالم از ایشان بوجود خواهد آمد و اگر نا سالم باشند فرزند ایشان نا سالم خواهد بود و از این جهت است که در قانون ازدواج ایران صحت بدنی زن و شوهر شرط شده و چه نیکو شرطی است . بنا بر این پدر و مادری که دلبستگی بتندرستی فرزند خود دارند باید صحت خود را

حفظ کنند و اشخاصی که در بند صحت خود نیستند باید بدانند که فرزند خود را با دست خوبستن ضعیف و بیمار میکنند. و ازینجاست که اسپنسر میگوید: « هر عمل مخالف حفظالصحه باید جرم شناخته شود ».

بعد از اینکه تکوین طفل کامل شد و با برصهٔ گیتی گذاشت باز تندرستی و بیماری او در دست پدر و مادر اوست. بنا براین پدر و مادر در این مرحله نیز مسئولیت یزرگی نسبت به فرزندانشان خود دارند. و توجه بهغذای بچه، جای دادن او درهوای پاکیزه، مواظبت دریاکیزگی وعدم نم او ازحرکت، تهیه لباسهای موافق حفظالصحه، تماماً از وظایف پدر و مادر است. زیرا هر يك از اینها تأثیر کلی در تندرستی و با بیماری بچه دارد و بی مناسبت نیست که در اینجا در تأثیر هر يك از آنها چند کلمه ای گفته شود.

خوراك :

همه میدانند که زندگی هر جاننداری بسته بخوراك است و هر بدنی روزانه احتیاج بمقداری غذاء دارد. و نیز همه میدانند که بعضی از اغذیه مضر و بعضی از آنها طوری مفید است که گاهگاهی تأثیر آن در معالجهٔ بیماری کمتر از دارو نیست. بعضی را دیده ام که توجهی بهغذای اطفال خود ندارند و میگویند بیچگان چون دارای حرارت بیچگی و قوهٔ نامیه هستند چندان احتیاجی بهغذای خوب ندارند ا در صورتی که این اشتباه است و غذا در صحت و حیاة اطفال بیش از بزرگان اهمیت دارد زیرا بزرگان فقط از برای حفظ حیاة محتاج غذا هستند ولی اطفال هم از برای حفظ حیاة و هم از برای نمو محتاج غذا میباشند و بعلاوه اطفال بیشتر گرسنه میشوند و کمتر تاب گرسنگی دارند و از این جهت است که در سالهای قحط بچه ها بیشتر میمیرند. از آن گذشته خوراك در اخلاق و هوش نیز تأثیر مخصوصی دارد و در بعضی از مدارس بتجربه رسیده است که نوع و طرز غذای اطفال در زیر کی و غیرت و پیشرفت در کار و اطاعت از نظامات مدرسه تأثیر کلی دارد. بنا بر این باید درغذای اطفال اوقات آن دقت نمود و دو مسئله مهم را در این قسمت در نظر داشت :

۱ - نباید فراموش کرد که بدن از هر چیزی که وارد معده شده استفاده نمیکند و مقصود از غذا این نیست که فقط معده را پر کرده و آتش گرسنگی را تسکین دهد بلکه مقصود این است که بدن از آن استفاده کرده و از برای حفظ حیاة و نمو اعضاء از آن استمداد کند

۲ - باید دانست که انتظام درغذا بر هر کسی واجب است مخصوصاً اطفال. پس باید اطفال را در اوقات معینی غذا داد و از پر خوری و حریرص بار آمدن ایشان جلوگیری نمود. هم التاسف در اغلب خاندانهای ایران عادت است که هر وقت اطفال ایشان گریه کرده و با ابرادی گرفتند ایشان را با مقداری میوه و یا شیرینی و یا چیز دیگر از انواع خوردنی راضی میکنند و این عادت گذشته از اینکه چندان ستوده نیست تا پسند هم هست زیرا پر خوری وعدم انتظام درغذا معده را خراب و راه را از برای بعضی امراض هموار میکند.

هواء : یکی دیگر از چیزهایی که در حیاة انسان دخالت کلی دارد هواء و بعبارة آخری مسئله تنفس است که انسان نمیتواند بدون آن زندگی کند. پس سر پرستان اطفال باید مواظب باشند که اطفال ایشان هوای فاسد و مسموم استنشاق نکنند. یکی از دانشمندان میگوید « همانگونه که وقتی پدر و مادری فرزند خود را زهر دهند مردم ایشان را جانی میشناسند و دولت ایشان را بتنگنای زندان میاندازد پدر و مادری که در تنفس اطفال خود دقت نمیکنند و میگذارند هوای فاسد

استنشاق کنند نیز باید جانی شناخته شوند»

حرکت : حرکت نیز یکی از شروط مهمه حیاة است و چون بچه ها بیش از آدم بزرگ بدن احتیاج دارند خداوند میل فوق العاده بحرکت در ایشان خالق کرده است . از اینجهت است که می بینیم بچه ها (چه بچه انسان و چه بچه حیوان) دائماً حرکت کرده و بیشتر وقت خود را بازی و جست و خیز میگذرانند . پس جلو این خوی طبیعی را نباید گرفت زیرا نمو و نیروی اعضای ایشان بسته بحرکت ایشان است . یکی از علمای فن تربیت میگوید آنچه در این باب می توان گفت در این جمله میتوان جمع کرد « کار تولید قوت و نیرو و بیکاری ایجاد ضعف و ناتوانی میکند » و نیز از تروسسو Trossou طبیب معروف فرانسوی (۱۸۰۱-۱۸۶۷) نقل میکنند که « انسان با یا همان اندازه غذاء هضم میکند که با معده هضم میکند » و البته مصداق این گفتار را همه دیده اند و محتاج بیان نیست که غذا در نتیجه حرکت زود تر هضم میشود . بنا براین پدر و مادر نباید اطفال خود را از حرکت که موجب نمو ایشان است منع کنند و همانطوری که در شیرخوارگی باید از بیچیدن ایشان در قفداق خود داری کنند وقتی که بزرگتر شدند نیز نباید ایشان را در قفداقی معنوی بیچند و طوری آزادی حرکت را از ایشان سلب کنند که ضعیف و لاغر بار بیایند . بعضی از خاندانهای قدیم را دیده ام که ادب و کمال بچه را در آرامش و عدم حرکت می دانند . من با اینکه خود طرفدار آداب انسانیت و نجابتی هستم که در اغلب خاندانهای قدیم موجود است و آرزو میکنم که همه مردم آنطور بار بیایند و مقصود از تعلیم و تربیت نیز همان است ولی راجع باطفال و بازداشتن ایشان از حرکت مخالف این عقیده هستم زیرا بازداشتن بچه از حرکت جلوگیری از نمو طبیعی او کردن است و باید دانست که اطفالی که ساکن هستند و میلی بازی و حرکت ندارند آن حالت در ایشان غیر طبیعی است و حتما در نتیجه مرضی تولید شده است

نظافت : پوست بدن دارای غده های بیشماری است که همیشه عرق و يك ماده دهنی از آنها ترشح میکند و این ترشح در زندگی تاثیر مهمی دارد . زیرا آن ماده دهنی موی و پوست را با طراوت نگاه میدارد و عرق هم در نتیجه تبخیر مقداری از حرارت طبیعی بدن میگیرد و در نتیجه بدن میتواند با حرارت مقاومت کند . از آن گذشته تبخیر عرق خون را از آب زیادی تصفیه کرده مواد مضره را از آن دفع میکند .

این ترشحات هر گاه با کرد و غیباری که در هوا پراکنده است آمیخته شود يك طبقه چربی را ایجاد و مسامات بدن را مسدود و از ترشح آنها جلوگیری کرده یکی از اعمال مهم حیاتی را مانع میشود و از برای ترشحات مزبور حالتی ایجاد میکند که شباهت کاملی بحس البول دارد : علاوه بران این طبقه چربی محیط مناسبی از برای توالد و تناسل و ازدیاد مکر و بهائی خواهد بود که پیوسته مشغول حمله بحصار بدن میباشد : از بدن گذشته باید بدهن اطفال نیز توجه نمود زیرا بقایای طعامی که در دهن میماند سبب تولید مکر و ب شده دندان را خراب و دهن را بدبو و معده را فاسد میکند . پس عادت دادن اطفال از کوچکی بنظافت بدن و دهن یکی از فرایض پدر و مادر است . چه گذشته از تأثیری که نظافت در صحت بدن دارد با اخلاق نیز بستگی تمامی دارد و مردم طبیعتاً آدم یا کیزه را دوست میدارند و او را محترم می شمارند و برعکس هر کسی از آدم چرکین بدش می آید .

لباس :

در زندگانی اهمیت لباس چندان کمتر از اهمیت خوراک نیست . زیرا لباس اجسام ما را از مؤثرات خارجی حفظ و حرارت عزیزی ما را نگاهداری میکند . یعنی خوراک بدن حرارت میدهد لباس آن حرارت را حفظ می نماید و از این جهت است که گفتیم اهمیت آن کمتر از اهمیت خوراک نیست . ولی باید دانست که لباس وقتی مفید است که دارای شروط لازمه باشد و الا بجای نفع ضرر خواهد داشت . مثلاً لباس تنگ از حرکت اعضای بدن و گردش خون جلوگیری میکند و هر لباسی همان عضوی را که مباشر آن است از انجام وظایف خود باز میدارد . لباس فراخ نیز فایده ندارد و دافع سرما و گرما نخواهد بود . کثرت و غلظت لباس نیز مضر است زیرا سبب میشود که بدن بحرارت زیادتری عادت کرده و استعداد مقاومت باسرما از اوسلب شود . پس اطفال را از کوچکی بلبسه زیاد و غلیظ و پوستین عادت دادن قوه مقاومت باسرما را از ایشان سلب کردن و یکسلاح مهم طبیعی را از ایشان گرفتن است .

باین مناسبت باید بگوئیم که یکی از مسائلی که بی اندازه در حفظالصحه اهمیت دارد مسئله تحمل و مقاومت است . مثلاً بعضی اجسام هستند که سالم میباشند ولی قوه مقاومت ندارند . اینگونه ابدان شبیه بدیوار سالم غیر محکمی هستند که باورزش یک باد یا آمدن یک زمین لرزه سرنگون میشود .

پس تربیت حقیقی بدن آن است که بدن صحت و قوه مقاومت و تحمل بخشد تا بتواند کرسنگی و تشنگی و سرما و گرما و خستگی و بالاخره کلیه عوارضی را که ممکن است در وی اثر داشته باشد تحمل کند . بنا براین باید والدین از عادت دادن بچه براحتی و تن آسائی اجتناب ورزند و اگرچه باید ایشان را از عوارضی که ممکن است صحت ایشان را مختل کند حفظ نمایند ولی باید بکلی ایشان را از آنها دور ندارد و باید بدانند که دنیا مادتا و معناً میدان مبارزه است و خواه ناخواه انسان بالذکر سرما و گرما و سایر عوارض مواجه خواهد شد و باید طوری تربیت شود که بتواند با آن مقاومت کند ولی البته اگر در این گیر و دار شکستی باورخ داد یعنی انحرافی درصحت او پدید آمد باید فوراً درصدد جاگیری و جبران برآمد .

آنچه در اینجا گفتگوشد راجع بزندگی اطفال در منزل و بین سرپرستان اودر خانه بود و حال لازم است کمی هم ازمحیط مدرسه وزندگی بچه در آنجا سخن برانیم .

هر بچه ای بعد از اینکه بسن تحصیل رسید لاقول روزی پنج ساعت در مدرسه باید گذرانید . در اطاق و روی نیمکت آن خواهد نشست ، درحیاط آن گردش و بازی خواهد کرد . بنا براین مدرسه در صحت وعدم صحت او تأثیر کلی دارد و البته اوضاع و کیفیت زندگی در مدرسه بنحوی است که با خانه فرق دارد . مثلاً :

- ۱ - مدرسه عده زیادی از اطفال را در یکجا جمع کرده و ایشان را مجبور میکند که بحالت اجتماع زندگی کنند .
- ۲ - بچه را مجبور میکند که در اطاقی معین و در گوشه ای معین و روی نیمکتی معین بنشیند .
- ۳ - بچه را مجبور میکنند که روزی چهار پنج ساعت بخوانند و نوشتن مشغول شود

از این جهت مدرسه تأثیراتی در صحت اطفال دارد که با منزل فرق میکند و مهمترین آنها از این قرار است :

- ۱ - احتمال سرایت امراضی که سرایت دارد از يك بچه بدیگران
- ۲ - چون عدهٔ زیادی در یکجا جمع شده و همه از هوای محصور آن استنشاق میکنند هوای آن بسرعت فاسد میشود .
- ۳ - ضرر کمی وزیادی نور که چون بچه در یکجا نشسته باید آنرا تحمل کند بعکس منزل که مطابق میل خود از درو دریچه دور یا بدان نزدیک میشود
- ۴ - نیمکنی که بچه روی آن می نشیند درصحت او تأثیر کلی دارد زیرا ناچار است که تابع نظامات و مقتضیات مدرسه باشد برخلاف منزل که هر جا دلش میخواهد می نشیند
- ۵ - اعمال فکری نیز درصحت بچه تأثیر دارد و معلوم است که بیشتر کارهای مدرسه فکری است و از قدیم گفته اند :

هر که سخن را بسخن ضم کند
قطرهٔ از خون جگر کم کند

پس معلوم شد که مدرسه تأثیر خوبی درصحت اطفال ندارد مگر اینکه در امور مذکور فوق دقت کامل شده و بنا و اطاقها و نیمکتها و پروگرام مدرسه بر طبق قوانین حفظالصحه ترتیب داده شود . وقتی که اینطور شد و تمام امور مذکور از روی خیرت و بصیرت انجام گرفت گذشته از اینکه مدرسه ضرری از برای صحت اطفال ندارد میتواند در این باب خدمات مهمتری انجام داده و نواقصی که در منزل است نیز رفع کند . مثلاً هر روز معلم لباس و دست و ناخن و گوش و چشم و دهان بچه را نگاه کرده و اگر ياك نباشد او را متنبه میکند و باین وسیله خانوادهٔ او را مجبور مینماید که در نظافت وی دقت کامل نمایند وبعلاوه در هر فرصتی چیزهایی باو یاد میدهد که از برای صحت او مفید بوده و در خانه و خارج هم آنرا بکار برد . مثلاً باو یاد میدهد که وقتی عرق کرده نباید آب بخورد وبادر جریان باد قرار گیرد . بعد ازغذاء باید دندان و دهان خود را بشوید . قبل ازغذاء نیز اگرچه هم باکارد و چنگال میخورد بهتر این است که دست خود را با آب وصابون بشوید

خلاصه مدرسه باید نواقصی که در خانه ها موجود است رفع کند مخصوصاً در ایران که وظایف ومسئولیت معنوی کارکنان مدارس بیش از بسیاری از نقاط دنیاست زیرا اغلب خانواده ها بی اطلاع اند یکی دیگر از فواید مدرسه ایجاد بازیهای ورزشی است که عضلات و اعصاب بدن را قوی و انسان را چست و جابک میکند و خوشبختانه در این اواخر بنحوی این قسمت در مدارس ما مخصوصاً در طهران پیشرفت کرده که کاملاً متناسب باحیاط جدید ماست

این است مختصری از آنچه میتوان راجع مدرسه گفت و البته اگر بخواهیم بتفصیل راجع بچگونگی مدرسه سخن بگوئیم محتاج مقالهٔ عایجده خواهد بود ولی چون مقاله مفصل شده بهتر این است که بدان خاتمه داده و بحت مفصل دراین موضوع را برای وقتی دیگر بگذاریم