

اختلالات خواب

در کودگان



اختلال حاکی از چیست ؟

این یک مسأله کلی است که وجود بیخوابی حکایت از وجود مشکل دارد، این مشکل ممکن است در شرایط و زمینه های ذیل باشد :

- ترس کودک خردسال از جدائی مادرو
- بخطر افتادن امنیت خود
- ترس از بی اختیاری در شب ادراری و
- از میان رفتن آبروی خود
- وحشت از آسیب دیدگی بهنگام خواب
- توسط دیگران یا حیوانات
- وجود اختلالی زیستی برای او که زمینها
- برای عدم خواب مناسب فراهم می کند
- احساس گناه شدید از مسأله و امری که قرارو
- آرام را از کودک می ستاند .
- وبالاخره احساس سرگردانی و نابسامانی در
- زندگی بهر وضع و صورتی که مطرح باشد .

تیپ افراد

کودگانی که دچار اختلال در خواب هستند از چه تیپ و سنخی می باشند؟ پاسخ بر اساس بررسیهای انجام شده بدین قرار است :

- این امر کلا " در افراد بالغ کمتر از افراد خردسال است و ما قبلا " هم آماری را عرضه کرده ایم .
- در مردان کلا " بیش از زنان این حالت ملاحظه می شود .
- بررسیها نشان داده اند این حالت در دو قلوهای یکسان بیشتر است تا در دیگر افراد .
- کودکانی که این اختلال را دارند از خانواده هایی هستند که خواب آنان ریاض عمیق است

در این جنبه از موارد بسیاری می‌توان بحث کرد از جمله:

– دردهای جسمانی، زخم معده، خارش جلدی، بیماری زونا، تب شدید، اختلالات گوارشی، سوءهاضمه

– اختلال تنفسی، برونشیت‌ها، تنگی نفس آنژین، عارضه مزمن تنفسی.

– مسمومیت‌های ناشی از مصرف غذا خستگی‌های مفرط، وجود کارهای خسته کننده – افراط در مصرف غذا، کمبود غذا، صرف غذاهای پرچربی و سنگین، افراط در مصرف آشامیدنیها.

– افراط در مصرف قهوه، چای، دودها اعتیادها به موادی مثل آمفتامین، مصرف داروها، قطع داروها

– تغییر در ساعات خواب، مخصوصاً "برای افرادی که ناپسامانی‌هایی در زندگی دارند.

– ضایعات در هیپوناتالاموس معز که زمینس ناپسامانی‌هایی بسیار در زندگی افراد است.

– اختلال در ترشح برخی از غدد مخصوصاً "غده تیروئید که ترشح آن سرنوشت ساز است.

۲- شرایط عاطفی

گاهی شرایط عاطفی افراد زمینه ساز اختلال در خواب است. بعنوان مثال کودکی که دچار هیجان زدگی است، گرفتار خنده شدید یا گریه شدید بوده است، هم‌چنین کودکی که دچار اضطراب و احساس ناامنی است دچار چنین وضعی می‌شود.

هم‌چنین است وضع کودکی که احساس می‌کند مورد محبت و عنایت نیست و یا حسادت

– هم‌چنین این حالت در کسانی دیده می‌شود که در خانواده‌شان شب ادراری وجود داشته‌است – کودکانی که بیقرار، هیجانی، حساس و عصبانی هستند، بیشتر دچار این اختلالند تا دیگران

– کودکانی که در زندگی خود صدمه و آسیب بسیار دیده‌اند، ناراحتی و محرومیت بیشتری تحمل کرده‌اند گرفتارترند.

– و همه آنهاییکه سرزنش بسیار در زندگی تحمل کرده‌اند، دائماً "مورد مقایسه و سنجش بوده‌اند و همواره مسائل را به رخ‌شان کشیده، تحقیرشان کرده‌اند بیشتر این حالت را دارند تا دیگران.

– در سنین ۶-۱۲ بیشتر دیده می‌شود تا در بزرگسالی، حالت اخیر پدید آمدنی و ادامه یافتنی است. مخصوصاً "در سنین ۳ تا ۶ که سن مهمی است و طفل در هیچ مرحله‌ای از عمر به این میزان با دعوای، تعارض‌ها، نگرانی‌ها و ترس‌ها مواجه نیست و این‌خود زمینه ساز اختلال در خواب است، معمولاً "اطفال از زمانی که حالت‌روء یائی در خواب به آنان دست می‌دهد ممکن است دچار این حالت باشند.

عوامل موثر در اختلال

در اختلالات خواب کودکان عوامل متعددی دخالت دارند که برخی از آنها در ضمن همین بحث‌ها عرضه شده‌اند و اینک برای تکمیل و دسته‌بندی بهتر مواردی را به شرح زیر در این زمینه عرضه می‌داریم:

۱- شرایط زیستی



واقعیت این است که مشکلات آنها هم بیشتر است؛ زیرا به تناسب آزادی، مسئولیت های بیشتری از آنان درخواست می شود و والدین توقعات زیادی از آنها دارند.

درحقیقت فشارهای گوناگونی از محیط خارج از خانواده، تلویزیون و وسایل ارتباط جمعی دیگر برای کودکان مطرح می شود، و طفل در حقیقت درمخمسای عظیم قرار دارد و نمی داند که چگونه توقعات والدین را برآورده کند و این امور است که او را در فشار می گذارد.

البته نفس بیماریهای روانی مخصوصاً " بیماری هیپوکندریا، افسردگی، پسیکوپاتی و هیستری خود از عواملی هستند که زمینه سازی بیماری های متعدد و از جمله اختلال در خواب هستند؛ البته این بیماری ها در بزرگتران بیشتر صادق است تا در باره خردسالان، ولی مسأله ای است که وجود دارد و قابل ذکر است.

با احساس تبعیض گرفتارش کرده است. دلبستگی های شدید و احساس جدائی از عوامل امنیت خود در این رابطه شدیداً موثر است.

کودکی که دچار عقده ها، احساس ناامنی ها نابسامانی ها و گرفتاری های زندگی است، طفلی که بیقرار است، بچه ای که تنبیه و انضباط والدین را غیر عادلانه و نادرست تبیین کرده است ممکن است دچار احساس ناامنی و یا بد خوابی شود و این حالتی است که برای کودکان پدید می آید.

۳- شرایط روانی

در این زمینه، از مسائل متعددی می توان بحث کرد از جمله اینکه:

کودکان امروز اگرچه نسبت به کودکان دوره های گذشته آزادی بیشتری دارند ولی

۴- شرایط دیگر

البته شرایط دیگری هم در این رابطه قابل ذکرند مثل:

- اختلافات خانوادگی که کودک بر اثر آن احساس امنیت خود را از دست می دهد.

- وجود برنامه های هیجان انگیز و سایر ارتباط جمعی، مخصوصاً صحنه های وحشت انگیز

- آزادی های بی حساب برای کودک که او را دروسه هائی قرار می دهد.

- وجود نور بسیار، حرارت نامناسب از سرما و گرمای افراطی و ناراحت کننده.

- وضع بستر و رختخواب و ملافه ها که او از آن احساس ناراحتی می کند.

- درخواست های شدید نظم و انضباط که کودک را به ستوه آورد و او را ناراحت کند.

....

شرایط لازم برای خواب راحت

چه کنیم که کودک راحت و آرام بخوابد؟ در اینجا باید گفت خواب آرام بستگی دارد به شرایط بسیار که تا همین آنگاه برای همگان میسر نیست، در عین حال حداقلی مطرح است که باید مورد توجه و نظر قرار گیرد:

- محیط خانه باید آرام باشد و آفتگی هاز آن دور گردد تا او راحت و آسوده بخوابد و انقلاب روحی در او نباشد.

- بپایان دادن خانه انس و اعتماد و بنیان خانوادگی محکم و استوار باشد.

- کودک در محیط خانه، نیکو پذیرفته شده و احساس تبعیض نداشته باشد.

- جنبه های منفی و فشار آور در زندگی نباشد مثل فقر شدید

- استراحت جسمانی، و پس از ورزش و تمرین راحتی مناسب باشد.

- در ساعات قبل از خواب مجادله و بحث و گفتگو نباشد و طفل را ناراحت نکند.

- چراغ اطاق بانوری اندک باشد، نه تاریک کامل و نه روشن کامل.

- قبل از خواب برای او برنامه ای هیجان انگیز نباشد، حتی فیلم هائی پراز زد و خورد.

- زمان شام خوردن و خواب او برای همه شب یکسان و بیک موقع تنظیم گردد و سر ساعت معین خواب باشد.

- برای خواب هم لباس مناسب باشد و هم جای راحت که احساس زحمت و خستگی نکند.

- قبل از خواب به دستشویی برود تا از این بابت هم راحت باشد و بدون دغدغه بخوابد

- در اطاق به روی کودک باز باشد طوری که طفل راحت بتواند از آن بیرون آید ولی نه چندان فراق که او بی پروا و بدون برخورد با آن بتواند بیرون آید. این حالت برای آنها که عادت به راه رفتن در خواب دارند مناسب نیست.

مشکلات آنان

کودکانی که دچار بی خوابی یا اختلال در خواب هستند مشکلات بسیاری را برای خود احساس می کنند. از جمله:

- احساس فشار در سر، احساس خارش در بدن، احساس صدائی سوت مانند در گوش اشکال در ادراک حسی، غلبه توهمات و...

◀ لطفاً ورق بزنید



— نگاه شان خیره می شود، چهره شان در هم و برهم است، اشیاء را بگونه های دیگری می بینند گاهی ممکن است اشباحی را در برابر خود مجسم ببینند

— فعالیت فیزیولوژیک شان کم است، توان کار و فعالیت و حتی بازی و جنب و جوش لازم را ندارند، نمی خواهند بدوند و حرکتی کنند.

— حال و حوصله درس خواندن و فهمیدن دروس را ندارند. معلم درس می گوید و آنها معلم را نگاه می کنند بدون اینکه از درس و بحث او سر درآورند.

— اغلب مضطرب و هیجان زده هستند حساس و زودرنج می شوند با اندک شوخی از کوره درمی روند و خود را می بازند . . .

عوارض و زیانها

۳ — از نظر روانی بد خوابی ممکن است اختلال در فهم، کندی ذهن، و حتی تیرگی شعور را پدید آورد. از انجام اعمال فکری فرد کاسته می شود، حتی ممکن است باعث سوء ظن شود.

۴ — از نظر فرهنگی اینان افت تحصیلی مشهودی پیدامی کنند، قدرت درک مطالب درسی بحداقل می رسد، توان حفظ از دست می رود و درک زبان و ادبیات و شعر و هنرافت پیدا می کند.

ضرورت درمان

براین اساس اختلال در خواب باعث می شود که فرد نتواند مسائل خود را حل کند و از تجارب خود استفاده نماید. ممکن است برایش اختلال

اختلال در خواب موجب عوارض و زیانهای بسیار است که با رعایت اختصار به برخی از آنها اشاره می کنیم :

۱ — از نظر جسمی اختلال در خواب زمینه را برای خستگی جسمی، فرسودگی بدن، بی رمقی و بی قوتی فراهم می کند و آدمی شادابی، نشاط و چالاکی خود را از دست می دهد. ممکن است چشم به سباهی رود و در افراد بزرگتر مثلاً "در مردان، ناتوانی جنسی، در زنان سرد مزاجی و در کل کم شدن تمایل جنسی و در مردها انزال زودرس را باعث می شود.

۲ — در جنبه شخصیتی، اختلال در خواب در رفتار، شخصیت، گفتار، حالات خلقی اثر می گذارد، در احوالت تابعیت و تسلیم پدید می آورد، بگونه های که اراده خود را از دست می دهد.

عصبی پدیدآید و دچار توهمات شنوایی شود دنیا دورسش می‌گردد، پریشان روحی‌برایش پدیدآمده، زمینه را برای ناراحتی عاطفی فراهم خواهد آورد.

اینان از مفاهیم گفتاری سردر نمی‌آورند خواب‌های غلطی می‌بینند، قادر به درک مسائل پیچیده حیات نیستند و ممکن است ترس از خواب چنان بر آنان غلبه کند که حاضر نشوند به بستر بروند، یا احساس ناراحتی کنند و ترس‌شان خودسببی شود برای بد خوابی و بیخوابی.

این مسائل و نکات ایجاب می‌کنند که به درمان آنان توجهی شود، درست است که افراد بد خواب بیماری روانی و حتی جسمی ممکن است نداشته باشند ولی در کل فراموش نکنیم که آن خودبیماری است و یا لاقط عارضه اختلالی در زندگی‌شان وجود دارد که باید از میان برداشته شود. اختلال در یک شب و دو شب قابل تحمل است ولی وقتی که از حد متعارف بگذرد و یا برای کودک در حد سه روز شود امکان جبران و اصلاح نخواهد بود.

البته بسیاری از افراد بخودی خود درمان می‌شوند و مشکل‌شان از بین می‌رود ولی کسانی هم هستند که این اختلال در آنان باقی می‌ماند و مخصوصاً "پس از ندادن و بی‌فا ممکن است زمینه برای افزایش دشواری‌ها فراهم گردد.

در طریق درمان

در طریق درمان اختلالات خواب، علت شناسی اصلی مهم است. باید دید چرا او بدین وضع دچار شده است، چه علل و عواملی در زندگی او دخالت داشته‌اند تا او بدین وضع

دچار شده است و چه شرایط جدیدی در زندگی او پدید آمده است.

در مواردی از شیوه‌های بالینی می‌توان استفاده کرد تا معلوم گردد چه شرایطی برایش پدید آمده و او را بدان وضع و حال کشانده است. همچنین آرامش زندگی را تضمین کرده، زمینه را بگونه‌ای فراهم آوریم که او احساس راحتی کند. هم چنین کودک را تسنین تمیز در اطاق والدین باشد و اگر هم قبل یا بعد از این سن ضرورتی پدید آید که در اطاق دیگر باشد لازم است زمینه بگونه‌ای باشد که در اطاق باز باشد و والدین بدان اشراف داشته، به کودک دلگرمی لازم برای زندگی بدهند. بسته بودن دراز عوامل ناراحت کننده است و طفل در اتساق احساس زندانی بودن می‌کند.

والدین باید از خواباندن کودکی که دچار ترس شدید و در اطاق تنهاست خودداری کنند و یا لاقط به او این اطمینان را بدهند که در کنار او هستند و اگر خطری پدید آید فوراً "به کمکش می‌شتابند. وهم در نیمه‌های شب والدین باید سرکشی‌هایی از محل خواب و استراحت کودک داشته باشند و او را مورد بررسی و توجه قرار دهند.

شیوه‌های اصلاح

برای اصلاح اختلال ضروری است اقداماتی به شرح زیر صورت گیرد.

– زمینه سازی و تهیه شرایط لازم برای خواب خوب مثل کاهش صدا، رعایت بهداشت مراعات غذا، تنظیم فعالیت‌ها، کم کردن مسئولیت‌ها، برقراری نظم در کار و استراحت

۵۳ ◀ بقیه در صفحه

متفقا..... باهمل شاگرد و متفاو



جریانات فکری معاصر در مورد
آموزش و پرورش، تفاوت بین
شاگردان را هرگز به منزله یک
مسئله یا کمبود تلقی نمی نماید
بلکه این تفاوت را حقیقت هر
دانش آموز دانسته از آن به
عنوان وسیله‌ای در جهت غنی
ساختن یادگیری شاگردان استفاده
می نماید.



"سارا در امتحانات کتبی همیشه وقت کم می‌آورد. او ظاهراً کندتر از سایر شاگردان است و احتیاج به زمان بیشتری دارد. مینو برای اینکه درس را بفهمد باید حتماً ردیف جلو بنشیند. پهلودستی او فرخنده هرگز تکلیف شبرانمی - نویسد. ظاهراً تلویزیون در خانه آنان همیشه روشن است و پدریا مادر کوچکترین نظارتی بر تکلیف درسی بچه‌ها ندارند. برعکس، نرگس اغلب در کلاس کسل و بی‌حوصله است. مادر او معلم مدرسه است و هر شب نادیر وقت نه تنها از او درسش را می‌پرسد بلکه معمولاً یکی دو درس هم از کلاس جلوترند و برای همین است که توضیحات مکرر معلم برایش رنج‌آور است. سه‌ردیف عقب‌تر، پریچهر، بازمثل

همیشه درس را نفهمیده است و تکرار و تمرین فراوان دارد و...". اینان شاگردان یک کلاس هستند و زیر نظر یک معلم درس می‌خوانند و انتظار مدرسه از همه یکسان است، با وجود این می - بینیم که چقدر نسبت به هم متفاوتند. فیلیپ می‌ریو یکی از متخصصین تعلیم و تربیت می - نویسد: کودکان برای زندگی اجتماعی خود نیازمند زبان مشترک، معلومات مشترک و ابزار مشترک هستند با اینحال هر یک از آنان به صورتی متفاوت از دیگران وبه سبک خاص خود مطالب را فرامی‌گیرد. برای همین است که آموزش و پرورش باید بر اساس توجه و احترام به شخصیت

اهدانش آموز و در جهت تجهیز او با ابزار عقلانی مشترک برنامه‌ریزی شود تا کودکان را برای روبرویی با مسائل دنیای آینده آماده گرداند.

جریانات فکری معاصر در مورد آموزش و پرورش، برخلاف سابق برای اختلافات فردی دانش - آموزان اهمیت بسیار قائل است و تفاوت مابین کودکان هرگز به عنوان یک مسأله ناراحت کننده یک مانع یادگیری، یک انحراف و یا کمبود تلقی نمی‌گردد و به دانش آموزانی که شبیه سایرین نیستند برچسب غیر عادی و متفاوت زده نمی‌شود چراکه شاگردان برحسب تجربیات و اکتسابات قبلی و محیط زندگی خود وقتی در مقابل شرایط

موقعیتهای آموزشی قرار می -
گیرند واکنشهای متفاوتی از خود
نشان می دهند .

پرفسور گیومن استاد
دانشگاه لیون، اخیراً طی
سخنرانی جامعی تحت عنوان
"آموزش و پرورش اختلافی" ضمن
اشاره به لزوم توجه به تفاوتها
فردی دانش آموزان این نکته را
مورد بحث قرار داد که تفاوت
بین دانش آموزان یک کلاس نه
تنها مصیبت نیست بلکه عین
موهبت است؛ بنابراین باید به هر
دانش آموز فرصتی داده شود تا به
سبک خاص خود تحول یابد و مسیر
خاص خود را در جهت رشد و تکامل
شخصی طی کند . اسناد نامبرده
عقیده دارد که تدریس در
کلاسهایی که قوه شاگردان یکسان



نباشد می تواند برای معلم و برای
شاگردان بسیار سازنده و پربار
باشد زیرا درحقیقت کارخلاقه
جایی آغاز می گردد که تضاد -
کشمکش و مسأله وجود داشته
باشد . از آن گذشته تفاوتهای
موجود در گروه، میل به یادگیری
را در شاگردان تقویت می کند .
اوضمن انتقاداتی از روشهای
تدریس معمول و کلاسهای یکدست و
یکپارچه خاطرنشان ساخت که این
نوع کلاسها حق هردانش آموز را
برای یادگیری به روش و با آهنگ
رشد خود ضایع می کند و با

انتخاب ناعادلانه و حذف افرادی
که متفاوت از دیگرانند راه ترقی و
پیشرفت را برای همیشه بر روی
آنها می بندد .
و اما اداره کردن کلاس با
توانائی های متنوع دانش -
آموزان و توجه به تفاوتهای فردی
ضمن تدریس بدون شک کارمشکلی
است، زیرا تفاوت جنبه های
مختلفی دارد که از آن میان
می توان به تفاوت در سن، تفاوت
در سطح رشد ذهنی و عاطفی، به
تفاوت فرهنگی، تفاوت در طبقه
اجتماعی و از همه مهمتر به تفاوت
در سطح درسی اشاره کرد . متأسفانه
بسیاری از معلمان هرگاه به تفاوت
سطح درسی کودکان اشاره می کنند
جنبه منفی آنرا در نظر می گیرند
در حالیکه گاه شاگردان درخشش و
برجستگی خاصی از خود در برخی
از شرایط نشان می دهند که چون
ارتباط با مدرس و برنامه کلاس
ندارد معلم بایستی تفاوتی از کنار
آن عبور کرده، توجه چندانی به
این استعدادها ناکهانی نمی -
باشد که هردانش آموز در تمام
دوران تحصیل بخصوص در سنین

بلوغ و نوجوانی تا چه حد نیازمند خود بهره گیرند .

شناخت استعداد های خود و توجیه و تشویق آن از طرف دیگران است و تا چه اندازه این شناخت می تواند برای او سازنده و غرور آفرین باشد به این موضوع توجه بیشتری مبدول خواهند داشت .

روش های عملی برای برخورد با تفاوت های فردی دانش آموزان

باید دانست که برای در نظر گرفتن تفاوت های بین شاگردان و غنی نمودن برنامه کلاس زمان خاصی وجود ندارد و مربیانی که به رشد همه جانبه هریک از دانش آموزان کلاس خود علاقمند باشند می توانند در تمام ساعات تدریس خود با بیاد داشتن این نکته ، برنامه هایی تنظیم کنند که مطابق با نیاز های فردی دانش آموزان باشد . آنان می توانند با در نظر داشتن اهداف خاص هر ماده درسی به روش های متوسل شوند که برای همه دانش آموزان صرف نظر از اختلافات فردی آنان موثر باشد و در رسیدن به آن اهداف کمکشان کند . دانش آموزان باید فرصتی یابند تا ضمن شناخت نقاط قوت و ضعف خود و نیز وقوف بر استعدادها و توانائی های سایر شاگردان از این همه امکانات بی نظیر دوستان

از آنجا که برخی از دانش آموزان باروش سنتی تدریس یعنی گوش دادن به صحبت های معلم و نگاه کردن به تخته سیاه نمی توانند مطالب را به خوبی فراگیرند معلم کلاس می تواند با استفاده از روش های مختلف یا وسایل متنوع مانند تصویر، فیلم، ماکت، ویدئو و غیره تدریس خود را غنی تر کند .

در این مورد ایجاد شرایطی در کلاس به نحوی که شاگردان بتوانند با کار انفرادی، کار گروهی، تشکیل نمایشگاه بصورت دسته جمعی ایراد سخنرانی، مطالعه مستقل و غیره در یادگیری خود نقش فعال داشته باشند به تحرک گروه کلاس و در نتیجه یادگیری موثر شاگردان کمک خواهد کرد .

توجه به تفاوت های فردی ضمن درس

۳۹ بقیه در صفحه



علیان محبت



درمورد آنها یک وظیفه است؟ آیا ضرورت اساسی دارد؟ آیا تابع مقتضیات و شرایط واحوالی است؟ یا اینکه مثلا "خطرناک است؟"

پاسخ به این سؤالات را بیشتر در چهارچوب و مقوله "خوب تربیت کردن" و جنبه‌ها و جهات مختلف موضوع بررسی می‌کنیم.

محبت در فرهنگ تعلیم و تربیت بعنوان " ویتامین رشد عاطفی " تلقی می‌شود و فقدان آن می‌تواند سرچشمه بسیاری از نابسامانیها در زمینه آموزش و پرورش باشد، اما سؤالات اساسی اینست که: " آیا محبت همیشه رهائی بخش و سازنده است؟ آیا دوست داشتن کودکان و محبت

چندی پیش در مجله بین المللی "مدرسه اولیاء" مقاله‌ای بقلم یکی از متخصصین روانشناسی کودک درج شده بود تحت عنوان: "آیا باید کودکان خود را دوست بداریم؟" سؤال اگر چه تعجب آور بنظر می‌رسد ولی مقاله حاوی جنبه‌های مختلف محبت نسبت به کودکان بود.

ابتدا باین جملات که ازدهان گروهی از پدران و مادران، در موقعیت های مختلف بیرون آمده است توجه کنید :

— "عزیزم اگر من تورا از ایس کار باز میدارم بخاطر مصلحت خودت است."

— "اگر مرا دوست داشته باشی حتماً این کار را میکنی."

— "بعدها متوجه خواهی شد که چقدر دوست داشتیم."

یکی از ابعاد قضیه را باید در مقوله مالکیت و تعلق جست، یعنی دل بستگی پدر و مادر به طفل خود درست همانند دل بستگی هنرمند

به اثری است که ایجاد کرده و با شیفنگی خاصی می خواهد آنرا حفظ و حراست نماید و همین علقه گاهی بصورت "غلیبان محبت" بروز می کند که امکان دارد، بچه آنرا بعنوان فشاری تلقی نموده، ناراحت شود و بشکل امتناع و گریز عکس العمل نشان دهد.

غلیبان محبت امکان دارد برای "دوستدار" نیز گرفتاری ایجاد کند و گاهی حتی اکثراً بصورت اشتغال ذهنی دائمی درآید. بقول یکی از روانشناسان بسیاری از پدران و مادران بخاطر اینکه بچه دارند دچار "توقف زندگی" می شوند. بیرون رفتن از منزل، گردش و مسافرت و



شایان توجه، اما بهر حال امروزه این نکته روش است که علاقه و محبت نسبت به فرزندان جنبه موقتی ندارد بلکه روالی است ابدی. بقول یکی از کارشناسان در روابط اولیاء و فرزندان جدائی و طلاق وجود ندارد.

اولیاء و فرزندان باهم هستند و باهم می مانند. پدر و مادر اولاد خود را (با وجود هر بلائی که سرشان آورده باشند) بصورت یک وظیفه و تکلیف دوست می دارند و ایس باب همیشه مفتوح و گشوده است (البته در عمل اکثراً از طرف پدر و مادر!)

مهر و محبت مادری (بیش از محبت پدری) بصورت غریزه تلقی شده، کمبود و فقدان آن موجب نگرانی از لحاظ تندرستی جسمی و روحی می گردد و این توهم پیش می آید که طرف خدای نخواستہ گرفتاری روانی دارد. بدین ترتیب باین سؤال می رسیم که آیا مهر و محبت قانون است مثلاً بعنوان قانون "مادر و طبیعت"؟ و برپایه همین قانون است که هر اندازه پدر یا مادری بیشتر باشد اولاد خود را دوست داشته می گیرند و تصور رفتاری بگونه ای دیگر نمی رود؟

● ترجمه و اقتباس: محمد کاری

فعالیت های هنری قطع می شود و اولیاء تا حدود زیادی خود را فراموش می کنند. نظریه جدید در مورد پدر و مادر خوب بودن (از لحاظ وظایف مربوط به تعلیم و تربیت) بصورت ایده آل و آرمان زندگی اخلاقی در آمده است. پدران و مادران تا اندازه ای برای رفع دل تنگی و ملال زندگی و پر کردن خلاء و ایجاد انگیزه برای زیستن نیاز به چیزی دارند که تولید کرده و ایجاد نموده اند. ضمناً این نیاز پدران و مادران از یکسو و انگیزه ها و ارزشهایی که کودکان را جذب می کند تا از آغوش پدر و مادر جدا شده و در جایی دیگر خود را بسازد از سوی دیگر، مسئله ایست

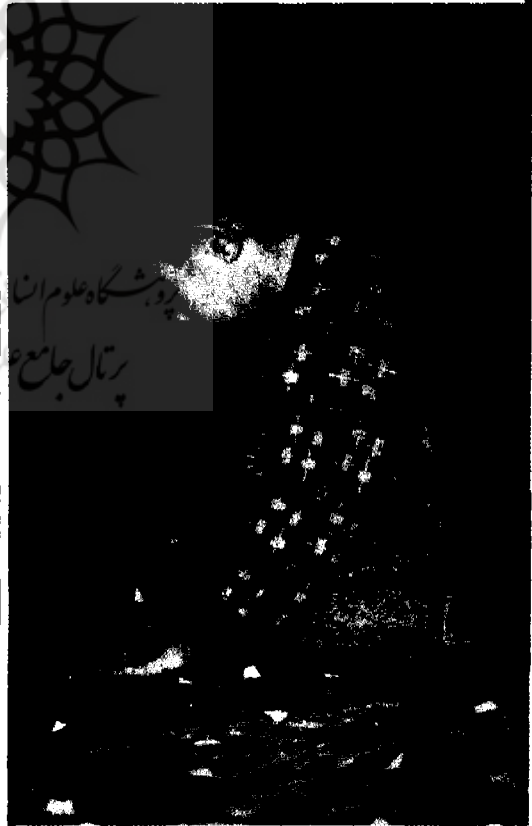
من از لحظه‌ای که کودک قدم در راه هستی می‌نهد نازمانی که تقریباً " بزرگ شده به‌زندگی مستقل گام می‌نهد، خیلی مختصر سخن خواهم گفت. مامی خواهیم کودکانمان باهوش، مستعد پیشرفته، اجتماعی، وفادار به‌میهر خویش و قادر به ارائه دانش و نیروی خود باشند. فقط یک نکته بسیار مهم را که باید قبل از هر چیز مورد توجه واقع شود، تشریح می‌کنیم.

این مهم چیست؟ اولین چیزی که ما باید در کودکان پرورش دهیم و بطور کلی باید در طی دوران کودکی رشد کند- نیاز کودکان به شخص دیگر، به‌انسان دیگر است، ابتدا به مادر و پدرش و سپس به دوستان و آشنایان و سرانجام به جمعیت و عاقبت به اجتماع. شاید این دروهله اول عجیب به نظر آید، اما نیاز به شخص دیگر در کودک فوق العاده زود ظاهر می‌شود. باید توجه بیشتری به این نیاز کودک نمود. کودک باید زیاد صحبت کند، بخندد، داستاں بگوید و آواز بخواند. کودک یقیناً " در این موقع بدون اینکه شرمنده شود تمام آنچه را که شما به او می‌گوئید نمی‌فهمد.

برای او معاشرت ساده باشما لازم است، برای او دیدن صورت خندان، شنیدن صدا و دیدن دستهای شما لازم است. اما از این همراهی شما با کودک، اولین خطر بروز می‌کند. موضوع این نیست که شما وقت ندارید، کار دارید و نمی‌توانید تمام بیست و چهار ساعت شبانه روز را در کنار گهواره او باشید - بلکه موضوع این است که کودک نمی‌تواند عادت کند تا به تنهایی سرگرم شود.

اولین و مهم‌ترین مسئله این است که کودک را از همان اوآن بچگی عادت داد که مستقلاً سرگرم شود. از همان اوایل کودکی باید به

کامهاتی تربیت



با انگشتش چیزها را نشان بدهد، فوراً پدر و مادر آرزوی او را برآورده کنند، چرا حرف بزنند. باید به کودک حرف زدن را آموخت، از وی خواست که خواسته‌های خود را با زبانش بخواند، نه با زست‌ها و حرکات چشم و ابرو.

لازم است حس کنج‌گاو کودک را ارضا کرد و توجه او را به اشیاء محیط، رنگ و شکل و اندازه‌ها جلب نمود، او را با حیوانات، رستنیها و سایر مردم آشنا ساخت. از لمس کردن نباتات او را نترسانید و نظایر اینها و بهر حال باید متوجه بود که خود کودک کنج‌گاویش را مستقلاً ارضا کند تا بزرگتران فقط برای ضرورت آشنائی با اشیاء محیط و با مردم، با کارهایی آنان را راهنمایی کنند. دوره خیلی حساس برای برقراری استقلال و کنج‌گاو کودک حدود سه سالگی است. کودک دیگر می‌تواند خوب راه برود و بخوبی با اطرافیان از طریق سخن گفتن تماس گیرد، و کاربرد بعضی چیزها را یاد گرفته، شروع به طلب استقلال بیشتری کند. در این سن است که غالباً "از کودکان کلمات" من خودم" را می‌توان شنید. مادری برای من تعریف می‌کرد که پسر سه ساله وی چون به خیابان می‌رود، در آن لحظه خطرناک دستش را از دست مادر بیرون می‌کشد و می‌گوید. "من خودم". از میل کودک به استقلال همه گونه پشتیبانی باید نمود زیرا اگر این کار انجام نگیرد، کودک هربار، به محض اینکه با مشکلی مواجه شد، که باید بر آن فائق آید، به بزرگترها نگاه خواهد کرد، انتظار کمک آنها را خواهد کشید و غیر فعال، غیر مستقل و غیر کنج‌گاو بار خواهد آمد، و این هم مانع پیشرفت معاشرت او با مردم خواهد بود.

کودک غیر فعال همیشه تابع دیگران می‌شود.

کودک اسباب بازی داد. (جعبه و عروسک) و فرصت داد که خود با آنها بازی کند و سرگرم باشد. در این صورت شمانه تنها کمک به رشد استقلال کودک می‌کنید، بلکه مدد به کنج‌گاو او می‌نمائید.

بدین ترتیب در کودکان از همان آغاز کودکی و از سال اول زندگی مهم ترین خصایص انسان که باید در تمام دوران بعدی زندگی مددکار وی باشد - در حقیقت بصورت نطفه‌ای - بروز می‌کند - این استقلال، کنج‌گاو و نیاز به معاشرت با سایر مردم است.

برای رشد این خصایص توجه بیشتری باید مبذول گردد.

هر مادری وقتی که کودکش شروع به راه رفتن می‌کند خوشحال می‌گردد، اما برخی بی‌اندازه از فرزندشان پشتیبانی می‌کنند و نمی‌گذارند که اولین گام‌هایش را مستقلاً بردارد.

ضمناً گام‌های مستقل اولیه کودک نه تنها باین جهت مهم اند که در کودک حدود طبیعی برخورد با سایر اشیاء را گسترش می‌دهند (ممکن است به طرف میز برود، چیزی بردارد، که قبلاً برایش قابل دسترس نبود) بلکه اهمیت اولین گام مستقل در این است که کودک رفته رفته اعتماد به نیروی خود می‌کند که می‌تواند این گام را بردارد!

درست همینطور ظهور اولین کلمه در کودک فوق العاده مهم است. پدران و مادرانی هستند که در برآوردن هرگونه نیاز کودک شتاب می‌کنند در تمام مشکلات وی به او کمک می‌کنند، منتظر خواهش او نمی‌شوند. نتیجه این کار چه خواهد شد؟ این خواهد شد که کودک کوششی برای واضح و شمرده صحبت کردن نمی‌کند.

در واقع هم وقتی کودک گریه کند، نق‌بزند

مثل اینکه بزرگ شده‌است حتی در بازی، اما او دیگر آدم مستقلی است و وظایف حرفه‌ای و اجتماعی آدمهای بزرگ را انجام می‌دهد. او دکتر، راننده، مادر، کشاورز، ماهی‌گیر می‌شود.

بازی نه تنها باین علت که کودک رانجگو و مستقل و توانا به معاشرت با سایر کودکان بار می‌آورد، اهمیت دارد، بلکه به این جهت که کودک را برای مهم‌ترین فعالیت مستقل جدیدش آماده می‌سازد، یعنی او را برای درس خواندن مهیا می‌کند. برای اینکه کودک اشتیاق به تحصیل داشته باشد، باید چنین رفتار نمود: مسئله اساسی در سالهای اول تحصیل در مدرسه این است که او را به تحصیل مستقل عادت داد، اما بسیاری از پدر و مادران این را به بچه یاد نمی‌دهند و هر گونه کمک به کودک را وظیفه خود می‌دانند - مسائل او را حل می‌کنند، همراه با او تمرینات گوناگونی انجام می‌دهند. خلاصه

هیچ وقت مبتکر بازی نمی‌شود، سایر کودکان را به جمعیت جلب نمی‌کند، و مسلم است که این وضع طبعاً در خصایص او انعکاس خواهد یافت بگذریم که هنوز بچه است، در عالم کودکی است اما بهر حال در اجتماع است که عادات اصلی رفتار اجتماعی از قبیل - توانائی همکاری با سایر کودکان، قدرت اظهار ابتکار، توانائی گردن نهادن به ابتکار دیگران و کمک به غیر به وجود می‌آید.

بنابراین حتماً لازم است که بچه کودک کودکستانی امکان استقلال فراوان در بازی با همسالان خود را تفویض نمود.

بازی در کودکان سنین کودکستانی بیشترین اهمیت را دارد.

مشکل است برای این فعالیت کودک بهائی - تعیین کرد، فعالیتی که کودک افکار خود را در آن عملی می‌سازد. ضمناً تنها خیال پردازی نیست بلکه اندیشه است که در آن کودک زندگی بزرگترها را تصویر کرده، از آنها تقلید می‌کند.



اشخاص بالغ رفتارکرد، و در بعضی چیزها آزادیهای به وی داد، و اصولاً با احترام با وی رفتار نمود، نه مانند رفتاری که با کودکان انجام می‌گیرد.

این نه تنها از این جهت مهم است که در آن موقع جریان رشد کودک بخوبی انجام می‌گیرد و پدران و مادران از مناقشه، لجاجت منفی‌گری، نافرمانی کودک که در اکثر موارد عکس‌العمل کودک مخصوصاً به رفتار غیرمحترمانه نسبت به شخصیت اوست، رهائی پیدا می‌کنند - بلکه قبل از هر چیز از این جهت مهم است که در فعالیت مستقلانه رفتار و روحیاتی مانند استقلال واقعی، احترام گذاردن بخود و سایر افراد شکل می‌گیرد.

در این دوره علاقه به معاشرت با همسالان خود نیرومندتر می‌گردد. با وجود این معاشرت با دوستان، در بعضی از کودکان، مانع آن می‌شود که آنها خود را در راس جمعیت قرار دهند و خواستار رهبری شوند. مشاهدات نشان می‌دهد که نوجوانان نسبت به یکدیگر، قبل از هر چیز اصول تساوی و رابطه منصفانه‌ای نشان می‌دهند. تکبری که سعی می‌کند خود را در راس جمعیت قرار دهد، سعی می‌کند که مخفی شود، به اندازه کافی متواضع نیست، از نیرو یا معلومات خود تعریف می‌کند، در اکثر موارد در جمعیت نوجوانان دوستش ندارند و به او احترام نمی‌گذارند. چنین کودکانی معمولاً نمی‌توانند به جمعیت کودکان داخل شوند.

فعالیت کودکی که از سازمانهای پیشاهنگی و مدرسه‌ای آغاز می‌شود و به جمعیت‌های کوچک خاتمه پیدای می‌کند که می‌توانند مرکب از دوسه کودک باشند، باید بر اصل تساوی و کمک متقابل

بقیه در صفحه ۲۹

به کودکان نمی‌آموزند که مستقلاً مشکلات خود را برطرف نمایند. و فرزند آنها در کلاس پنجم هنگامی که نیازمندیهای او بی اندازه افزایش یافت، به چنان مشکلاتی برخورد می‌کند که به تنهایی نمی‌تواند از عهده آن‌ها برآید.

در این سن توسعه کنج‌کاری، دانش دوستی میل و نیاز به دانستن بیشتر از واقعیات محیط اهمیت دارد.

کودکانی را دیده‌ام که در کلاس سوم بوده، علاقه مند به تعمیر و ساختن رادیو و سایر وسائل برقی باشند - این علاقه در کلاس چهارم خیلی زیاد به وجود می‌آید.

بهمین جهت در این سن باید به کودکان امکان اقتناع امیال خود در رشته‌های مربوطه از قبیل - صنعت، طبیعت زنده، هنر و غیره را داد.

بارسیدن کودک به کلاس پنجم یکی از حساس‌ترین دوره‌های رشد یعنی دوران نوجوانی آغاز می‌شود که با بیکرشته مشکلات همراه است.

کودک پس از دوره پیشین که برخی معلومات و مقداری عادات و سکنات فرامی‌گیرد، از لحاظ بدنی هم قوی شده و طبعاً - اگر بتوان این جمله را بکار برد - از حدودی که برای وی قابل قبول بود، رهائی می‌یابد.

گذر به سن نوجوانی، گام اول در تکامل استقلال است.

متأسفانه بسیاری از پدر و مادران این را نمی‌دانند و انتظاراتی که از نوجوانان دارند و تنبیهاتی که روا می‌دارند به همان شکل کلاس اول است.

در این سن باید با کودک رفتار کاملاً قاطعی داشت. باید در این سن با کودک مثل



استرس، سردردهای عصبی، بی خوابی

اشاره به مطالب گذشته :

جسمی از جمله حمله‌های قلبی، فشارخون، زخم-
 معده و تاثیر هیجانات در ایجاد آنها و برخی نکات
 بهداشتی گفتگو نمودیم. اینک در این مقاله و در
 دنباله مطالب گذشته به تاثیر استرس و فشارهای
 عصبی در سردردها و بی‌اشتهایی و بی‌خوابی
 اشاره خواهیم کرد.

دربخش اول این سلسله مقالات خواندیم که
 استرس پدیده شوم قرن حاضر است و هر فرد باید
 مقداری هرچند ناچیز و کم نسبت به عوام —
 ایجاد کننده و عوارض آن آگاهی و آشنایی داشته
 باشد، تا بتواند خود را در برابر تهاجمات سنگین
 آن حفظ نماید و نیز درباره بعضی از بیماریهای

سردردهای عصبی را که مؤلفین مختلف با نام های سردرد کششی و سردرد تنشی معرفی کرده اند عملاً و تقریباً " بطور کامل بعلسل هیجانی بوجود می آیند و در دنباله یک عصبانیت و خشم ویا استرس ترس آور و یا هیجان آور ظاهر می شوند. همانطور که در بالا بصورت آماری نشان داده شد ۷۰ درصد موارد سردرد را این نوع سردردها تشکیل می دهند و شایعترین انواع سردرد می باشند.

سردرد ممکن است شب هنگام موقعی که شخص در خواب است ظاهر شده، او را از خواب بیدار کند ویا اینکه صبح زود آسایش و خواب او را برهم بزند.

درد بیشتر در پس سرونواحیه گردن است و معمولاً " دوطرفه بوده، بصورت فشار یک باندی است که بسر بسته اند ویا اینکه شخص احساس سنگینی و فشاری شدید در سر خود می کند؛ گاهی درد در پیشانی زیر کاسه چشم بصورت کلاه در دوطرف گیجگاه وجود دارد.

اکثراً " احساس درد همراه حساسیت پوست وموی سرمی باشد که با دست زدن به سر شخص سردرد شدت پیدامی کند. در تمام موارد یک رابطه مستقیم بین حالات اضطرابی و هیجانی کوتاه یا طولانی در شروع این سردردها وجود دارد. بطوریکه این سردردها متناوب بوده ویا هر حالت اضطرابی یا تمامد عاطفی شدید بروز می کند. عامل این حالات اضطرابی ممکن است در منزل و مربوط به روابط خانوادگی و یا در محل کار مربوط به روابط شغلی و اجتماعی باشد.

این افراد نگران از آینده، هراسناک و تحت فشار هیجانی بوده، ویا افرادی هستند که نسبت به عقاید دیگران حساس بوده، احساس حقارت دارند ویا بالاخره اشخاص کمال پرستی

سردرد یکی از عادی ترین و در عین حال مهمترین نشانه های بسیاری از بیماریهای جسمی و عصبی است. سردرد عصبی یا کششی به سردردی اطلاق می شود که دائمی یا دوره ای بوده، با کشمکش های روانی که شخص تا اندازه ای از آن آگاهی دارد مربوط می شود - این سردرد معمولاً " بدون مقدمه بروز می کند و بطور دو طرفه بوده، ممکن است با اضطراب و نگرانی و همچنین حالت تهوع و استفراغ همراه باشد شدت و تکرار آن متفاوت است و اغلب روزها یا هفته ها وگاهی ماهها و سالها هم ادامه می یابد. در اغلب موارد شخص به عوامل روانی و اضطراب و ناراحتی خود آگاهی دارد. این سردرد ها با فشارهایی که از اطراف و محیط به شخص آمده از قبیل توقعات بیش از حد اطرافیان که بیشتر از طاقت و تحمل فرد است ارتباط دارد، مانند فشارهای اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و مانند آن که بوجود آورنده این نوع سردردها هستند. بر طبق آماری که از کلینیک های سردرد بدست آمده است ۷۰ درصد سردردها منشاء و مبنای عصبی دارند، و از نوع کشش های عصبی می باشند. سردردهای عصبی را کم و بیش همه افراد سالم و طبیعی تجربه کرده اند و معمولاً " علت آنها استرس های عصبی و یا خستگی روزانه بوده است. اینگونه سردردها با خوردن کمی مسکن ویا یک شب خواب راحت بزودی برطرف شده، فردای آنروز بکلی فراموش می شوند. اما سردردهای مزمن عصبی به آسانی و بزودی بر طرف نمی گردند و هر وقت که شروع می شود مدت زیادی شخص را رنج می دهد و بسا مسکن های معمولی هم بهبود نمی یابند. در این موارد شدت درد باشدت هیجان یا خستگی بستگی مستقیم پیدا می کند.

زودرس می نماید و با آنکه چند لقمه غذا نخورده است تصور می کند که مقدار زیادی غذا خورده و آرزوی جز راحت شدن از غذا ندارد نتیجه این بی اشتهائی و خودداری از غذا خوردن، لاغری زودرس و پیشرونده است و معمولاً فشارخون و قند خون این افراد هم پائین تراز معمول است .

بی خوابی راهم یکی دیگر از ثمرات استرس باید دانست که پس از آشنائی مختصری با چگونگی خواب آگاهی بیشتری نسبت به بی خوابی خواهیم داشت .

خواب، فقدان حالت بیداری و هوشیاری است و اصطلاحاً " ازدست دادن حالت بیداری و خود آگاهی و آگاهی از دنیای خارج و جسم خود را روانشناسان حالت خواب دانسته اند که همراه کند شدن اعمال تنفس و قلب و عروق و پائین آمدن درجه حرارت بدن می باشد .

در مورد روانشناسی خواب پژوهش ها نشان می دهد که فشارخون در هنگام خواب به تدریج پائین رفته ، سپس در هنگام بیداری بالا می آید . در ابتدای خواب خون بیشتری به اندام ها و دست و پا می رسد و مقدار خواب هر فرد بستگی به وضع جسمی و عادت وی دارد در مدت خواب چهار تا پنج بار بیدار شدن در طول شب طبیعی است .

روء یا خواب دیدن در دوسه ساعت آخر خواب و در هنگامی که خواب سبک می باشد و عمیق نیست به ظهور می رسد . رویاهای نامطبوع و نامطلوب بیشتر از رویاهای مطبوع و مطلوب است و محتویات اکثر آنها بستگی به تجارب قبلی شخص دارد و رویاها خیلی سریع فراموش می شوند .

در مورد میزان خواب برای ۹ تا ۱۲ سالگی

هستند و نمی توانند بخوبی آرامش داشته و استراحت کنند و راحت باشند . در مورد توارث هم با بررسی هایی که انجام شده در ۴ درصد موارد جنبه های ارثی مشاهده شده است ، حتی در مواردی میگردن با این سردردها توأم وجود دارد . دختر جوانی دچار سردردهای شدید واقعی می شود که درمان های داروئی بی ثمر می ماند کوشش های روان درمانی آشکار می کند که این دختر با وجود تحصیلات خوب نتوانسته شوهر و شغل مناسبی بدست آورد و به کار کم اهمیتی در کارخانه ذغال مشغول بوده است .

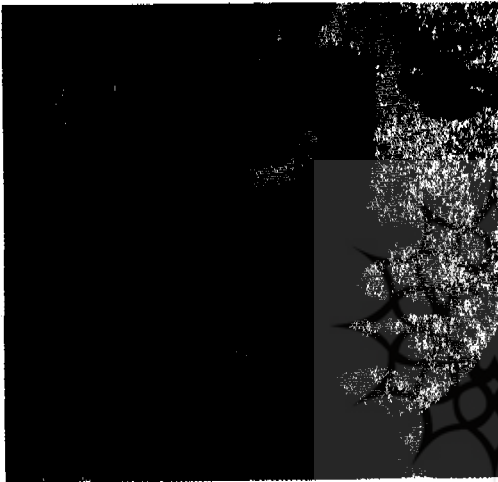
مورد دیگر خدمتکاری است که سالها از سردرد شکایت داشته ، پس از چند مصاحبه معلوم می شود که آرزو داشته آموزگار شود و سردردش از موقعی که تحصیلاتش متوقف شده شروع شده است .

مورد سوم مردی است که دچار سردردهای شدیدی می گردد و شدت آن به حدی می رسد که می خواهد سرش را بشکافد ، پژوهشهای زیاد نشان می دهد که ترس از اینکه همسرش او را ترک کند همیشه او را رنج می دهد و علت آن ترس هم ترک همسر اول او بوده است .

از موضوع سردرد که بگذریم بی اشتهائی روانی نیز در اثر استرس ظاهر می شود که در نزد دختران جوان پس از بلوغ و در سنین ۱۶ تا ۲۰ سالگی مشاهده می شود و علامت مشخص کننده آن ازدست دادن اشتها و لاغری و قطع شدن پرسیودو ایجاد یک حالت روانی خاص در آنهاست . شروع بی اشتهائی با کم شدن اشتها و انتخاب چند نوع محدود غذا همراه است و گاهی هم بعضی از آنها تشریفات عجیب و غریبی برای انتخاب و صرف غذا وضع می کنند و تدریج بی اشتهائی کامل می شود و شخص احساس سیری

وداروهای محرک، بعضی ازویتامینها و افسراط درغذای شب و خستگی یا بی حرکتی طولانی بوجود می آید.

دسته سوم بی خواب های شدید هستند که مشکلشان بصورت بیداری درتمام شب یا خواب کوتاه مدت چند ساعتی و یا بیدار شدن های زود رس می باشد که معمولا " با اضطراب همراه است ، حالت عمومی و



فعالیت شغلی این افراد بتدریج مختل می گردد و ممکن است این نوع بی خوابی به دنبال بی خوابی های اتفاقی پس از بیماری های جسمی و یا حوادث و یاضربه های شدید روانی بوجود آید.

درباره خواب و بی خوابی و خواب دیدن و رؤیاها زمینه بحث گسترده و مطالب بسیار زیاد است که از گنجایش و فرصت این مقاله خارج می باشد ولی جادارد به چند بیت شعر از بی خوابی عبرت آموزی که شاعر معاصرمان داشتیم به نظم آورده است اشاره کنیم:

حدود ۹ ساعت و ۳۰ دقیقه و برای ۱۲ تا ۳۰ سالگی حدود ۷ ساعت و از ۳۰ تا ۵۰ سالگی حدود ۷ ساعت و ۲۰ دقیقه و از ۵۰ تا نود سالگی حدود ۷ ساعت و ۴۰ دقیقه رابطور متوسط پیشنها می نمایند و بررسی های آماری نشان می دهد که نیمی از افراد به طور متوسط ۶ ساعت می خوابند. البته موارد استثناء همانطور که گفته شد فراوان است با توجه باینکه بعضی از افراد کلا " خوش خواب، بعضی دیگر بدخواب نیز به شمار می آیند.

بی خوابی با عدم امکان ازبین بردن حالت بیداری مشخص می شود، دراین حالت چرت زدن و حالت خواب آلودگی ایجاد شده ، مداومت خواب ازبین می رود و افراد ممکن است بی خواب سبک و یابی خواب مزمن و یابی خواب شدید باشند.

بی خواب های سبک افرادی هستند که بیشتر از آنچه که خود خیال می کنند می خوابند و بدین معنی که تصور می کنند که خوابیده اند در صورتیکه خواب کافی داشته اند و بطور کلی در ارزشیابی میزان خواب اشتباه می کنند و اینها افرادی هستند که باشکایت ازبی خوابی کاملا " سرحال و فعال هستند و هیچگونه سستی درکار و یا کجی ندارند. درحالیکه بی خواب های واقعی قیافه های با خطوط درهم و خسته و خواب آلوده دارند، صورت آنها لاغر و چروکییده و معمولا " بعد از ظهرها هم دچار اضطراب و نگرانی هستند.

دسته دوم بی خواب های مزمن هستند که اشکال در به خواب رفتن دارند و بیداریهای مکرر و کوتاهی در هنگام خواب دارند و خوابشان سبک است این حالت اغلب در اثر عدم رعایت بهداشت و یا افراط در صرف قهوه و یا چای



دوشم از سررفت خواب و میگذشت
 باغم دل چون دگرشبهای من
 نیک تاک ساعت آوردم به خود
 درسخن شد ناصح گویای من
 بازبان عقربک می گفت عمر
 میروم بشنو صدای پای من
 روزاگر سرگرم خواب غفلتی

دردل شب گوش کن آوای من
 بهر صورت در کلیه موارد فوق و هر نوع
 بی خوابی به جنبه‌هایی از شخصیت که تحت فشار
 قرار گرفته است بر می خوریم و علائمی چون
 اضطراب و تهاجم و موقعیت های کشاکشی و توأم
 شدن احساسات ضدو نقیض مشاهده می کنیم و در
 تمام موارد علاوه بر تدابیر درمانی باید در رفع
 وجلب گیری موقعیت های کشاکشی و دور
 نگاه داشتن فرد از اوقات ای که موجب کشاکش و
 تضاد شده است تلاش نمود و حتی امکان تداعی
 شدن مسائل ناگوار را از میان برد. بایستی
 شرایط زندگی وی را در منزل با همسر و خانواده
 و فرزندان و همچنین در محیط کار با همکاران و در
 محیط اجتماع با سایر افراد جامعه بهبود بخشید
 و در تمامی جهات یک بازسازی روانی که خود
 شخص هم با تمام قوا به آن بپردازد صورت
 پذیرد، تا عواملی که مانع خواب راحت و
 استراحت می شوند از بین بروند همچنین باید
 در مورد کاهش استرس های دیگری از قبیل
 کاهش صداها و گفتگوها و بگو مگوها و نیز بهداشت
 غذا و تنظیم فعالیت و گاهی هم کسم کردن
 مسئولیت ها و برقراری نظم در کار و استراحت
 و تفریح کافی، اقدام جدی نمود تا نتیجه
 مطلوب بدست آید.

بالاخره باید دانست که هر وقت فردی تحت

تأثیر فشار عصبی و استرس قرار می گیرد روابط
 انسانی او اولین محلی است که آشکارا دستخوش
 اختلال می شود و خود را مختل و معیوب نشان
 می دهد و هر قدر اختلال شدیدتر و فشار بیشتر
 باشد روند آن نیز نگران کننده تر خواهد بود و
 باید گفت که روابط صحیح و درست انسانی
 مهمترین چهره زندگی انسان است و به همین
 لحاظ در مکتب انسان ساز اسلامی ارزش والاّی
 را برای روابط انسانی ملاحظه میکنیم. در عین
 حال این نکته را نباید فراموش کرد که یک انسان
 عادی کسی است که همانقدر که در جمع بودن و
 از معاشرت و گفتگوی با دیگران لذت می برد و به
 زندگی اجتماعی خود اهمیت می دهد، همانقدر
 هم باید در هنگام تنهایی خود لذت ببرد
 یعنی میزان شادی عمیق و رضایتمندی وی از
 خود چه در جمع و چه در تنهایی تغییر نکند.
 و همچنین در رابطه با مال و ثروت، نعمت فراوان
 او را از خود بی خود و از خدایی خیر نگرداند و
 دچار استکبار نشود و در تنگناهای زندگانی هم خود

رانباخته وهراس بهخود راه ندهد و خداوند را
همیشه پشتیبان خود بداند .

ای که در شدت فقری و پریشانی حال

صبر کن کاین دوسه روزی بسر آید معدود

ای که در نعمت و نازی به جهان غره مشو

که محال است در این مرحله امکان خلود

و برای پیش گیری ورهائی از چنین درماندگی

چنگ زدن به ریسمان محکم الهی و مدد گرفتن

از دریای بی کران لطف او را چاره ساز بداند

بویژه که هم زبان باشاعری سوخته دل باشد .

الهی سینه ای ده آتش افروز

در آن سینه دلی وان دل همه سوز

هر آن دل را که سوزی نیست دل نیست

دل افسرده غیر از آب و گل نیست

دل افسرده دارم سخت بی نور

چراغی زو بغایت روشنی دور

بده گرمی دل افسرده ام را

برافروزان چراغ مرده ام را

ندارد راه فکر روشنائی

زلطفت پرتوی دارم گدائی

اگر لطف تو نبود پرتوانداز

کجا فکر و کجا گنجینه راز

ز گنج راز در هر گنج سینه

نهاده خازن تو صد دلفینه

چو در هر گنج صد گنجیه داری

نمی خواهم که نومیدم گذاری

براه این امید پیچ در پیچ

مرالطف تومی باید دگر هیچ

دکتر احمد خسروی



۲ - افراط در محبت و یا سختگیری‌های بی‌مورد

وابستگی‌های

بیمارگونه

فرزندان و والدین

(۲)

بسیاری از مادران و پدران فکر می‌کنند که به فرزندشان درکارهای شخصی او کمک کنند و یا بهتر بگوئیم دائما " بجای او کارهای شخصی اش و یا تصمیم گیری هایش را انجام دهند و همه چیز را بموقع و به بهترین نحو فراهم کنند. این اعمال و رفتار به معنی محبت کردن و نشانه زیاد دوست داشتن فرزند می باشد. در اینگونه موارد مشاهده شده است که حتی تصمیم گیریهای شخصی که مربوط به فرزندانشان می باشد و تجربه کردن در بسیاری از موارد را از آنها سلب می‌کنند. بخاطر اینکه والدین فکر می کنند مبادا فرزندشان گمراه شود و یا صدمه‌ای باو وارد شود و یا اینکه خلاء خاصی برای فرزند ایجاد شود. از طرفی بسیاری از پدران و گاهی اوقات مادران نیز آنچنان همه چیز را دیکتسه شده و طبقه بندی شده و با روشی خشک و تحمیلی از فرزندانشان خود می‌خواهند که آنها را از فکر کردن و تصمیم گرفتن و نشان دادن واکنشهای فکری و شکوفائی استعدادها و خلاقیت های درونی و رشد ابعاد مختلف عاطفی و روحی باز می‌دارند. این امر صدمات زیادی به فرزند خصوصا " در ابعاد مختلف اراده و اعتماد به نفس و اعتقادات و باورهای فرزند وارد می‌کند و از طرفی از رشد انگیزه‌های عالی آنها جلوگیری می‌کند. برای نمونه بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان و بزرگسالان هستند که نازمانیکه از آنها چیزی و یا گاری خواسته نشود انگیزه‌ای برای حرکت کردن ندارند. بعبارتی دیگر اینگونه افراد محدودیت انگیزه‌ای





۳- مدرسالاری، پدرسالاری

عوامل مهم و مخربی که در هر دو مورد وجود دارند، استبداد (زورگوئی، تحمیل)، خود-محوری، خود بینی و خودخواهی و بیعدالتی سالار خانواده می باشد. یعنی آنچه را که یک فرد می خواهد یا فکر می کند و یا انجام می دهد باید بدون هیچ اعتراضی مورد تأیید همه واقع شود و کاملاً "از آن اطاعت و فرمانبر-داری کنند. اما از آنجا که می دانیم انسان فطرتاً "آزاد است و نمی خواهد زیر سلطه دیگران باشد و به خاطر رابطه عاطفی با چنین

پیدا می کنند که نتیجتاً به باریک بینی و محدودیت‌های اهداف و بینش شخصی منحصر می شود. بعنوان مثال، دانش آموزی که مرتب و دائماً "پدر و مادر باید باو بگویند پیشین و تکالیف مدرسات و یا غیره را انجام بده. پس از گذشت مدتی آنقدر فرزند از خود بیخود می - شود که تا کتک نخورد و مجبور نشود درس نمی - خواند و تکالیفش را انجام نمی دهد. بایسد توجه داشت که والدین اینگونه فرزندان روشهای تربیتی و تعلیم را نمی دانند (بعلت بیسوادی و یا مسائل شخصی) و بخاطر همین امر فقط به تحمیل و تنبیهات گوناگون روی می آورند. در حالیکه وظیفه هر پسر و مسادر است که در زمینه‌های مختلف اطلاعات و آگاهی خویش را بالا ببرد و روشهای مناسب تربیتی و خصوصاً "در مکتب اسلام، روشهای مکتبی و اسلامی را بداند تا فرزندان خود را مسلمانان خوب و آگاه و متخصص تربیت کند. قابل توجه است که متأسفانه مشاهده شده است در اینگونه موارد والدین تصور می کنند که فرزندشان کودن و یا کم هوش می باشد، در حالیکه برعکس این تقصیر از فرزندان نیست بلکه بخاطر افراط در محبت‌های بی مورد و یا سختگیریهای بی جا و نداشتن آگاهی و تجربه صحیح والدین می باشد که این جوانان و نوجوانان عزیز را بدین صورت وابسته در آورده‌اند و در عین حال فرزندان را محکوم کرده و یا با انتقادات و یا سرزنش‌های بی مورد، احساس حقارت را در آنها ایجاد می کنند. این حالت یعنی احساس حقارت در ابعاد مختلف وجودی و درونی این فرزندان خصوصاً "به باورها و اعتقادات و ایمانشان و از طرفی دیگر به اعتماد به نفس و اراده شان صدمات فراوان وارد می کند.

به اراده و اعتماد بنفس او وارد شده است در محیط کار و خانواده و دوستان، حالت های دوگانه از خود نشان می دهد و در مواجه شدن با مسائل خیلی سریع عقب نشینی کرده و درخود فرو می رود. نکته مهم در اینجاست که چون قبلاً " تمام کارهایشان دیکته شده و طبق نظر یک فرد بوده است، این گونه فرزندان آن قدرت تجزیه و تحلیل گری قوی را در کارها و یادبرخورد با مسائل مهم ندارند و نمی توانند با مشکلات و مسائل بزرگ زندگی روبرو شده و درصددحل آنها برآیند. در نتیجه تنها راهی که برای خود می یابند فقط فرار از مشکلات می باشد بطوریکه پس از مدتی و کسب عادت باین روش، ازدنیای واقعیات دور می شوند و سعی می کنند دردنیای خلوت و آرام غیرواقعی تصورات و رویاهای خویش از درد ورنج مشکلات بدور باشند. اینگونه افراد در میان معتادین به الکل و مواد مخدر درصد بالائی را تشکیل می دهند. بنابراین وجود مادرسالاری و پدر سالاری مطلق و وابستگی فرزندان را از نظر رشد شخصیتی و شکل گیری هویت اصلی شان دچار اختلالاتی خواهد کرد که منشاء آن همان وابستگی های فکری و عاطفی می باشد.

۴- وابستگی های قومی

اینگونه وابستگی ها بیشتر در میان بسیاری از افراد که متعلق به اقوام و یاقبیلها می باشند مشاهده می شود و پایه و اساس اینگونه وابستگی ها تنها در تبعیض و بیعدالتی و بسیاری از خرافات قومی می باشد. و قتیکه بیعدالتی وحق کشی و انواع تبعیض نسبت به عدهای صورت گیرد ویا ارزشهای الهی و انسانی گروه و یا قومی نادیده گرفته شود و در عوض ارزشهای فردی و یاقسوم



والدینی مقابله هم نمی تواند بکند، لذا حداقل سه حالت می تواند برای اینگونه فرزندان صورت گیرد. اول آنکه، اینگونه فرزندان در مراحل بعدی زندگی خود (محیط کار، زندگی مشترک...) شخصی مطیع و فرمانبر می شوند که دارای شخصیتی بسیار ضعیف است و این امر اختلافات و مسائل مختلف را بدنبال خواهد داشت. دوم اینکه بخاطر تحمل فشارهای فراوان و سرکوب خواستهها، تفکرات، رفتار و حالات فرزند او نیز در موقعیت و فرصتهای مناسبی که بدست می آورد بهمان صورت و یا بدتر بردیگران فشارهای روحی و فکری و غیره را تحمیل می کند. درحالت سوم فرزند یک حالت دوگانگی پیدا می کند، بدین صورت که چون ضایعات شدیدی

پایه و اساس اینگونه وابستگی های قومی و فرقه‌ای، مذهبی که همان تبعیضات می باشد با برقراری عدالت، کلیه این وابستگی‌ها به همبستگی و وحدت تبدیل می شود. باید توجه داشت که اثرات اینگونه وابستگی‌های قومی، فرقه‌ای و غیره بر روی فرزندان و ارزشها، رشد شخصیتی، بینش و افکار آنها بسیار زیاده‌مندی باشد؛ بطوریکه بخاطر کینه، بغض و نفرت حاصله از این تبعیضات و بی عدالتی‌ها، این نوع وابستگیها دائما "از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود."

۵- تنهائی و وابستگی

این نوع وابستگی مربوط می شود به مواردی که پدر و یا مادر فوت می کند و شخص بازمانده در وضعیت سنی نیست که ازدواج کند و یا اینکه علاقه‌ای به ازدواج مجدد ندارد. در کشورهای دیگر نظیر اروپا و آمریکا که سیستم اجتماعیشان بر اساس فردگرایی پایه‌گذاری شده است در یک چنین مواقعی پدر و یا مادر بازمانده و تنها تا مدتی که می تواند بنهائی زندگی می کند و سعی می کند بهرطریقی که دوست دارد زندگی کند و در زمان پیری و کهنسالی به‌خانه سالمندان منتقل می شود و تا آخر عمر در آنجا بسر می برد بدون اینکه هیچگونه وابستگی شدیدی با فرزندان خویش داشته باشد. اما در کشورهای مشرق زمین خصوصا "کشور ما که سیستم اجتماعی - خانوادگی بر اساس فردگرایی نیست بلکه مبنای آن ارزشهای مکتبی و اخلاق مکتبی اسلامی می باشد آنقدر انسجام وجود دارد که

♦ لطفاً ورق بزنید

دیگر با تحمیل بخواهد جایگزین آنها و به آن گروه و یا قوم تحمیل شود، این وضعیت باعث ایجاد دو قطب مختلف در مقابل یکدیگر می‌گردد. قطب ظالم و مستکبر در مقابل قطب مظلوم و مستضعف. در اینجا اگر ارزشهای ضایع شده بررسی شده، برای احیای آنها وحدت در میان قوم واقع شود و در عین حال در صدد کسب حقوق ضایع شده برآیند، این امر موجب همبستگی و وحدت بیشتر در میان مردم و جلوگیری از نفاق و تفرقه می شود. اما اگر بجای وحدت و بررسی ارزشها و حقوق ضایع شده، فقط جبهه گیری سطحی و ذهنی همراه با کینه صورت گیرد، یک حالت وابستگی قومی و یا گروهی ایجاد می شود. البته باید توجه داشت که مسئله وابستگی های قومی و تفرقه اندازی توسط بیگانگان در طول تاریخ فراوان دیده شده است و صریحا ابعاد مختلف آن در قرآن کریم بعنوان منافقین و دیگران مطرح شده است. بهمین منظر برای خدشه دار کردن وحدت و یکپارچگی امت مسلمانان، بیگانگان همیشه این نوع وابستگی های قومی را توسط دست نشاندگان خود و بیعدالتی های آنان، شایعات و غیره ترویج، تشویق و تحمیل کرده‌اند. بعنوان مثال نشانه های روشن آنرا در خود مختاری های مختلف در گوشه و کنار کشور در همان اوائل پیروزی انقلاب اسلامی ملاحظه کرده ایم که چگونه دشمنان ما در خود مختاریهای مختلف در گوشه و کنار کشور دست داشتند. اگر نگاهی به تاریخ چندساله بعد از انقلاب بیاندازیم ملاحظه می شود که همان حرکت های مخرب دشمنان انقلاب با برقراری عدالت و از بین بردن تبعیضات قومی فرقه‌ای، مذهبی چگونه همبستگی و وحدت اقوام و افراد مختلف در کشور شکل گرفت. بنابراین



دهد موفق نمی شود. زیرا بدلیل وجود یک حالت رقابت مخرب میان شخص بازمانده و همسر توقعات، هر دو طرف از فرزند (شخص ثالث) که رابط میان این دومی باشد سیر صعودی پیدا می کند و در این وضعیت است که شخص ثالث تحت فشارهای روحی و فکری این افراد قرار می گیرد و خیلی سریع از پای می افتند. یا اینکه با توجه به بعد وابستگی عاطفی شدید به مادر و یا پدر بازمانده، جبهه گیریهای سختی در مقابل همسر خود انجام می دهد که در نتیجه به اختلال در زندگی مشترک و نهایتاً "در بسیاری از مواقع به کشمکش وجدائی و طلاق منجر می شود. همانطوریکه قبلاً" ذکر شد تنها راههایی از این مشکلات و بحرانها، اینست که اولاً "افراد

دردردها و مشکلات، غمها و خوشی ها پیروزی ها و شکست ها تمام اعضاء خانواده و خصوصاً والدین در آنها شریک می باشند. لذا وقتیکه پدر و یا مادر به بیماری سختی مبتلا می شوند و یا مواقعی که یکی از آنها فوت کند، فرزندان خود را موظف می دانند که از آنها نگهداری کنند و در صورتیکه تمکن مالی داشته باشند و مستقل زندگی کنند مرتب به ملاقاتشان می روند و از تنهایی و بی کس بودن بیرون شان می آورند. اما مسئله و بحران زمانی ظاهر می شود که این حالت بخاطر توقعات مختلف از طرف والدین و والدیه نسبت به فرزند و یا از طرف همسر فرزند وارد می شود و فرزند را تحت فشار شدید قرار می دهد. وقتیکه فرزند مجرد باشد همیشه سعی می کند که در کلیه برنامه ها و تصمیم گیریهایی که دارد شخص بازمانده را سهیم بداند و در صورتیکه افراط در این مورد شود همین امر در بسیاری از مواقع آن آزاد اندیشیدن و آزادی و تحرکات او را تحت تاثیر قرار می دهد، بطوریکه در بعضی مواقع می تواند باعث جلوگیری از رشد و پیشرفت های او در زمینه های مختلف شود. از طرفی دیگر در مواردی که فرزند متاهل باشد، این فرزند می بایستی برنامه های خود را و وظائف خود را در قبال همسر و شخص بازمانده طوری تنظیم کند که به هر دو برسدگی نماید. در صورتیکه رابطه میان این دو یک رابطه خوب و توأم با تفاهم باشد همه از یک نشاط و آرامش فکری و روحی خوبی برخوردار خواهند شد؛ اما اگر تفاهم میان همسر و والدین و یا والدیه بازمانده نباشد بسا تمام تلاشی که شخص رابط (فرزند) انجام می دهد تا وظائف خود را خوبی در قبال هر کدام انجام

هائیکه در میان فرزندان شان فقط یک اولاد پسر یا دختر دارند، در اینجا این تک فرزند علاوه بر اینکه مورد توجه و محبت نامحدود والدین و دیگر اعضاء قرار می گیرد، یک حالت رقابت و حسادت را در میان بعضی از فرزندان دیگر ایجاد می کند. این حالت باعث رشد نفاق و بغض و کینه در میان فرزندان و در نتیجه از هم پاشیدگی و یا اختلال در یکپارچگی و تفاهم میان اعضاء خانواده می گردد.

۷- فرزند ارشد و وابستگی

مسئله فرزند ارشد خصوصا " پسر ارشد یکی از متداولترین وابستگیها می باشد که موجد اثرات منفی برای پسر ارشد و همچنین اختلافات بعدی میان فرزندان است که نتیجه تبعیض والدین می باشد. در بررسی هائی که انجام شده عوامل اصلی جهت رشد اینگونه وابستگی ها شناسائی شده است اول آنکه بعد عاطفی و روانی نامعقول شدیدی میان والدین و فرزند اول ایجاد می شود، چون اولین فرزند می باشد و همه چیز یک حالت تازه و جدیدی برای والدین دارد، بایک شور و نشاط خاصی در امر تربیت و بزرگ کردن او برمی آید و توجه بیش از اندازه باومی کنند. عامل دوم بسعد فرهنگی و اجتماعی می باشد؛ بطوریکه پسر ارشد می تواند الگو، مربی و همچنین پشتوانه مهمی برای خانواده باشد و از نظر امنیت مالی نیز اهمیت فراوانی داشته است. (البته در بعضی نواحی نیز داشتن دختر ارزش زیادی داشته است نظیر مناطق شمالی کشور که جهت کار در شالیزارهای برنج و جای کاریها فعالیت می کنند.) بهمین جهت داشتن

بقیه در صفحه ۶۵

آشنائی و شناخت کامل به وظائف و محدوده آن در مورد خود و دیگران داشته باشند و ثابا " با برقراری عدالت و رشد محبت و صمیمیت، تلاش کنند تا تفاهم میان شان بالا رود بطوریکه همماز وضعیت ایجاد شده یک درک و ذهنیت واقع بینانه داشته باشند و سپس بجای ایجاد وابستگی ها و دسته بندی ها و جبهه گیریها و رقابت های مخرب سعی شود باکم کردن توقعات در میان اعضاء خانواده، گذشت و همبستگی را بالا ببرند و در آن صورت است که همه در کنار یکدیگر با آرامش و خوشی و تفاهم فراوان بسر خواهند برد.

۶- تک فرزندی و وابستگی

در خانواده هائیکه دارای یک فرزند بوده یا اینکه در میان فرزندان شان یک فرزند پسر و یا دختر وجود دارد وابستگی خاصی برای این تک فرزند ایجاد می شود. در مورد اول ملاحظه شده است که در کلیه زمینه ها تمرکز و توجهات بر روی این تک فرزند می باشد و بهمین جهت اینگونه فرزندان یک وابستگی عاطفی و فکری بسیار شدید با والدین خود خصوصا " مادر پیدا می کنند که حتی در دوران جوانی و بزرگسالی و بعدها نیز در زندگی زناشویی شان اثر می گذارد، بطوریکه مشاهده شده است افرادی لوس، خود محور، و حساس می شوند. به عبارتی دیگر چون تنها فرزند خانواده می باشد والدین قسمت اعظم محبت و توجه خود را باو معطوف می دارند بطوریکه در بسیاری از موارد آزادی عمل و تجربه کردن را از فرزند خویش سلب می کنند. همیـن امر می تواند باعث جلوگیری از رشد تربیتی - شخصیتی او شود. در مورد دوم یعنی خانواده -

لحظات شیرین حیات



ژوئیه شگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
تلفظ جامع علوم انسانی

کودکی را سوی بستان خواندم ، کودک چه گفت
گفت رو ، بستان ما پستان مادر ساختند
"خافانی"

اگر آن عزیز دل بند ، بوستان و گلزار
و گلستان "ما" را باور نکنند ، دلگیر و آزرده
نشویم که حق با اوست !

اگر طرب ما ، دوزخ وجود او شود و سردو
دلگیر و پرملال ، از پای بساط "شادمانی" بگذرد
و بگریزد ، من و تو ، آزرده نشویم که حق به
جانب اوست !

چرا من و تو باور نمی کنیم که باید بازی و
نشاط را به کودکان بسپاریم و خود ، دلخوش به
آن سنگینی و وقار و متانت اجباری !
عزیزم ! باور کنیم که طبیعت کودک در قالب
فقس نمی گنجد . باور کنیم که سلامت او پرواز
را طلب می کند و پرواز و سبکبالی او ، مبادا
که خار ، بردل ما .
راه دور نرویم . به یاد آوریم دوران کودکی
خود را . آه و افسوس و دریغ هم نه ! رویش

عزیزان کوچولو، جلوه نمی کند؟ چرا شور و شرو سلامت و شیطنت آنها مارا کسل و خسته و کلافه می کند؟

آب دریا را اگر نتوان کشید

هم به قدر تشنگی شاید چشید

ماه م دردربای موسم کودکی و نوجوانی

شناگرهایی قابل بودیم! و حالا خسته از دیدار طراوت و شادی بچهها!

بازی، روح کودک را اعتدال می دهد.

"اعتدال" همان گمشده روح است که باید

به چنگ آید. اعتدال، نه افراط است، نه تفریط

نه تند روی و نه حرکت لاک پشت!، اعتدال

آرامش و سبکبالی و روند صحیح "رشد" است.

"بازی" عسل دهان کودک است. بازی، اغفال

کودک نیست و نباید باشد. بازی هم باید به

کودک درس بدهد. درس آزادگی، درس نظم

درس انصاف، درس فکر کردن، درس چاره -

جویی، درس اکنون چه باید کرد؟، درس محبت

و همبازی.

گل حسرت هم نه! اگر جوانی، بهار بگذشته است، کودکی، دیگر خیلی خیلی آن سفر کرده دور است. عزیزم! جدا از حسرت، دل سپار به ناز و طراوت و نشاط کودکان امروز.

می گفتم، مگر تو من، کودکی نکرده ایم؟

مگر دل خوش و زود باور را به چرخش فرغ و

پرواز پرنده کاغذی، مسرور و پایند نمی -

کردیم؟ مگر درگرد و غبار و توفان و شرجی

سرگردان آن توپ گلدان لاستیکی نبودیم؟

مگر در نم قطره های خنک باران، "عمو

زنجر باف" عموی خیال های ما نبود؟

مگر برق امت دونخل خرم و استوار، طناب

نمی بستیم و تاب نمی ساختیم و هول به دل

نمی انداختیم؟!

مگر خوراک دلپذیر ما "بازی" نبود؟

مگر بازی شاه وزیر، حاجی فیروز، الک دولک

باقلی به چندم، تیرون بازی، قایم باشک، توو

مرا، سرگرم و دلبند و پایند نمی کرد؟

پس چرا امروز، درآیینۀ باور ما طراوت





سپاس را بدرقه کارمان می‌کند .

حرف درهوا گم می شود . ماکه اهمیت و ارزش و نقش سازنده " بازی " را می دانسیم چرا بانی خیر نمی شویم ؟ دلم می خواهد انسان های خیر و والا و باایمان و دلسوز کشورمان ، افراد مؤمن و شریف ، گوشه‌ای و اندکی از تمول خود را اختصاص دهند بیه کودکان و نوجوانان ، آینده سازان ایران اسلامی .

برای آنها وسائل مناسب بازی را درفضایی سالم و حساب شده ، مهیا کنید . لحظه های حیات آنها را شیرین کنید . اجرتان با خدا ، پدران و مادران گرمی هم ، ازبازی و خنده و سرور بچهها ، دلگیر نشوند .

طبیعت سالم درتنگی و تنگنا و قالب سربی نمی گنجد . به امید سلامت کودکان عزیزتان .
 ■ علی فرخ مهر

آنها که کارشان و هنرشان و ذوق و کسب و هدفشان ، ساختن وسیله بازی و لوازم بازی و شهربازی و باغ بازی هست ، و کسودکان و نوجوانان تشنه را ، ذوق زده و بیتاب و شتاب زده می کنند ، ! قدمی هم محض رضای خدا بردارند .

جدا ورها از عالم تهی زراندوزی ، کاری کنند جانانه ، بچهها را از " سرآب " به " سراب " نبرند و نرسانند . تلاش مسئولان محترمی که در روستا و شهرک و شهرهای مملکت بزرگ و خوبمان برای بچهها باغ و پارک و خانه کودک می سازند مورد تکریم و احترام است . باید عمل ما کودکان و نوجوانان را خشنود کند ، نه حرف و واژه‌های رنگین ما !

درحد توان و امکان ، برای بچهها و برای رشد بچهها قدم برداریم .

عمل ما ، خشت روی خشت ما ، دعا و ثنا و

الاشراف در اخلاق عرفا - زیاده الهیئه -
سی فصل در تقویم - بیست باب در معرفت
استرلاب (آلت اندازه گیری ارتفاع ستاره
نسبت بافق) - زیچ ایلخانی - تنسوق نامه
ایلخانی در کان شناسی و جواهر .

اخلاق ناصری

خواجه نصیرالدین طوسی نظریات خود را
در باب آموزش و پرورش در اخلاق ناصری بیان
نموده است که کاملترین کتاب فارسی در علم
اخلاق و شامل هر سه قسمت حکمت عملی است
یعنی تهذیب اخلاق - تدبیر منزل - سیاست
مدن . این کتاب در حدود ۶۳۳ هجری تالیف
شده و چنانکه خواجه در مقدمه کتاب فرماید
ماء خد عمده او در قسمت اول کتاب الطهاره
ابوعلی مسکویه رازی و در قسمت دوم تدابیر
المنازل ابن سینا و در قسمت سوم کتاب سیاست
مدنیه فارابی است و از کتاب آداب ابن مقفع
روزبه و رسائل افلاطون و ارسطو و یعقوب کندی
نیز پاره‌ای مطالب را نقل فرموده است . پلینر
یکی از خاورشناسان آلمان کتاب اخلاق ناصری
را نمونه کامل و قطعی کتاب علم اقتصاد در تمام
عالم اسلام می داند .

در مقاله اول کتاب یعنی تهذیب اخلاق
خواجه سعادت مند کسی را گوید که در او چهار
فضیلت جمع باشد : حکمت - شجاعت -
عفت - عدالت . حکمت را نیز بهفت نسوع
تقسیم کرده : ذکا - سرعت فهم - صفای ذهن -
سهولت تعلم - حسن تعقل - حفظ - تذکر و هر
یک از آنها را تعریف و تشریح نموده است .
سعادت را نیز سه گونه تقسیم کرده :
نفسانی - بدنی - مدنی . برای سعادت نفسانی

چون خواجه قصیده‌ای برای مستعصم خلیفه
عباسی نوشته و فرستاده بود و اسماعیلیان
مخالف بنی عباس بودند وقتی ناصرالدین از
آن قضیه آگاه گشت نسبت به خواجه بدگمان شد
و ویرا زیر نظر گرفت و هنگامی که بقلعه الموت
نزد علاءالدین محمد هفتمین جانشین حسن -
صبح می‌رفت خواجه را همراه برد و چندی در
آنجا بود و بناء لیف شرح اشارات ابن سینا و
تحریر مجسطی و نظیر آن اشتغال داشت . سپس
به میمون دژ (در رودبار الموت) نزد رکن‌الدین
خوارزمشاه هشتمین و آخرین جانشین حسن -
صبح انتقال یافت نادر ۶۵۴ هلاکو خان
قلعه های اسماعیلیان را گشود و خواجه آزاد
شد .

از این بعد خواجه نصیرالدین طوسی در
دستگاه خان مغول با حرمت و منزلت می زیست
و مقامی نظیر وزارت داشت و در ۶۵۷ بدست یاری
چندتن از منجمان معروف به بنای رصد خانه در
مراغه و ساختن آلات رصد و تاءسیس
کتابخانه‌های بزرگ (که مطابق روایت ابن شاکر
چهارصد هزار جلد کتاب داشت) و تهیئه
زیچ ایلخانی پرداخت .

تالیفات مهم خواجه عبارتست از شرح
کتاب التنبیهاات و الاشارات ابن سینا در فلسفه
و منطق که آنرا بطور موجز شرح اشارات نامند -
تجرید العقاید در کلام - شکل القطعاع در
مثلثات کروی - تذکره در هیئت - تحریر
اقلیدس - تحریر مجسطی که همگی بزبان
عربی است .

مهمترین کتب فارسی او عبارتست از اخلاق -
ناصری - اساس الاقتباس در منطق - او صاف

از مخالطت اضداد که مجالست و ملایمت ایشان مقتضی افساد طبع او بود نگاهدارند چه نفس کودک ساده باشد و قبول صورت از اقران خود زود ترکند.... و او را بمجلس شرابخوارگان حاضر نکنند و از سخنهای زشت شنیدن و لِه‌وو بازی و مسخرگی احتراز فرمایند".

دومین نظر او اینست که عمل تربیت در کودکی آسان است و از قول سقراط طفل راشیه بشاخه ترو نازک درخت کرده که راست کردن آن بسهولت صورت بندد. بنابراین اگر کودک "درایام طفولیت تربیت برقاعده حکمت یافته باشد شکر موهبتی عظیم و منتهی جسیم باید گذارد چه اکثر مهمات او مکفی بسود و حرکت او در طریق طلب فضائل بسهولت. و اگر درمیدان نما برعکس مصلحت تربیت یافته باشد بتدریج در فطام نفس از عادات بد و ملکات نامحمود سعی باید کرد و بصعوبت طریق سه نومیدی نباید نمود که اهمال مستعدی شقاوت ابدی بود و تلافی مافات هر روز مشکلت و بتعذر نزدیکتر تا آنگاه که بدرجه امتناع رسد و جز تأسف و تلهف چیزی بدست نباشد" (مقاله اول).

چون فرزند متولد شود بدو باید نام نیکو داد و دایم‌ای که احمق و علیل نباشد اختیار کرد زیرا بیشتر بیماریها و عادات زشت بوسیله شیر بطفل سرایت کند. همین که از شیر گرفته شد باید به پرورش اخلاقی او مشغول گردید. نشانه استعداد پرورش را حیا و شرم و آنرا دلیل نجابت کودک داند و "چون چنین عادت بود عنایت بتأدیب و اهتمام بحسن تربیتش زیادت باید داشت و اهمال و ترک را رخصت نداد" (مقاله دوم).

منظور از تعلیم و تربیت بعقیده خواجه

باید علوم ذیل را آموخت: تهذیب اخلاق منطق - ریاضی - طبیعی - الهی. برای سعادت بدنی علم طب و بهداشت و معالجه و نجوم لازم است. سعادت مدنی مستلزم تعلیم علوم شرعی یعنی فقه و کلام و اخبار و قرآن و تفسیر و همچنین علوم ظاهری چون ادب - نحو - بلاغت - کتابت (دبیری) - حساب - مساحت - استیفاء.

مقاله دوم اخلاق ناصری در تدبیر منزل و مقاله سوم در سیاست مدن است.

نظریات او در آموزش و پرورش

بیشتر نظریات او درباره تعلیم و تربیت در مقاله دوم مندرج است. خواجه مانند دانشمندان قبل، اهمیت بسیار برای تربیت اخلاقی قائل است و آنرا اساس آموزش و پرورش می داند و اکثر نظریات او مربوط بهمین قسمت اساسی است چنانکه بعداً "بدان اشاره خواهد شد.

در تربیت اخلاقی خواجه به محیط پرورش طفل اهمیت عظیم می دهد و در مقاله اول فرماید:

"هیچ چیز را تأثیر در نفس زیادت از تأثیر جلیس و خلیط نبود. همچنین احتراز از مؤانست و مجالست کسانی که بدین مناقب متحلی نباشند و علی الخصوص از اختلاط اهل شر و نقص مانند گروهی که بمسخرگی و مجون شهرت یافته اند یا همت بر اصابت قبایح شهوات و نیل فواحش لذات مصروف گردانیده، چه تجنب از این طائفه حافظ صحت رامهمترین شرطی و واجب ترین چیزی بود" و در مقاله دوم: "اول چیزی از تأدیب آن بود که او را

و مال و ملک و لباس

۶ - آداب زندگانی شامل آداب حرکت و سکون و نشست و برخاست و سواری و آداب طعام خوردن .

۷ - ورزش و بازی برای رفع خستگی از تحصیل - مشروط براینکه خود بازی دردورنج نداشته باشد .

۸ - صنعت و علم .

وقتی طفل بزرگ شد اگر اهل علم باشد باید اول علم اخلاق سپس حکمت نظری بیاموزد تا آنچه در آغاز بتقلید فرا گرفته وی رامبرهن شود . هر فنی را که می آموزند باید هرچه بدان تعلق دارد از علوم و آداب تدریس کنند مثلا " اگر کسی دبیری (کاتبی) بیاموزد باید حسن خط - تهذیب نطق - حساب دیوان - حفظ رسائل و خطب و امثال و اشعار و روایات و حکایات دلپسند و نوادر شیرین و دیگر علوم ادبی را فرا گیرد و به بعضی از آنها قناعت نکند .

خواجه نصیرالدین اهمیت بسیار به آموختن هنرمی دهد و فرماید " قصور همت دراکتساب هنر شایع ترین و تباه ترین خصال باشد " (مقاله دوم) .

وقتی طفل صنعتی را آموخت باید به کسب معیشت از راه آن صنعت ویراهدایت کرد تا شیرینی آنرا درک کند و دردقایق آن نظر نماید و عادت به تکفل امور معیشت کند .

در باب روش تعلیم و تربیت خواجه معتقد است که معلم باید بی‌بی‌به طبیعت کودک برد تا استعداد او را کشف کند و رشته تحصیل یا هنری که باید بیاموزد معین کند . ملاحظه کنید با چه بیان شیوایی این مطلب را ادا فرمود :

" و اولی آن بود که در طبیعت کودک نظر کنند و از احوال او بطریق فراست و کیاست

درک سعادت است و سعادت را در " حسن حال و طیب عیش و ثنای جمیل و قلت اعدا و کثرت اصدقا از کرام و فضلا " و ترقی بمعالی امور می داند . برای رسیدن بدین منظور چنانسان کودک را تربیت باید کرد که فضائل را دوست بدارد و از رذائل دوری جوید و در برابر لذات و شهوات ضبط نفس کند .

سازمانی که پیش بینی می کند نخست‌خانه سپس مکتب است . معلم باید عاقل و دیندار و شیرین سخن و نظیف و واقف بر تربیت اطفال و باوقار و با هیبت و مروت باشد .

در مکتب کودک نباید تنها باشد که دلتنگ و ملول گردد بلکه با کودکان نجبا باید همدرس باشد تا آداب از آنان فرا گیرد و از دیدن آنها در تحصیل غیبه کند و حریص شود .

کودک باید حرمت معلم و مربی و استاد را نگاهدارد و در اوقات احتیاج از بدل و معاونت ایشان دریغ نکند .

برنامه تحصیل باید شامل مواد ذیل باشد :

۱ - سنن و وظایف دین .

۲ - محاسن اخبار یعنی سرگذشت‌های نیک - تاریخ .

۳ - بهداشت مخصوصا " رعایت اعتدال و قناعت در طعام و کم خوردن گوشت و نخوردن مسکرات و نیاشامیدن آب در وسط غذا .

۴ - حفظ کردن اشعاری که ناطق با آداب شریف بود و احتراز از اشعار سخیف که مفسد نوآموزان باشد و از عشق و نوشیدن شراب و مانند آن سخن گوید .

۵ - اخلاق چون راستگوئی و تواضع و اکرام و نیکی کردن بمردم و اطاعت پدر و مادر و معلم و سوگند نخوردن و خوار شمردن زر و سیم و عدم تناول بزیر دستان و عدم مفاخرت بپدر

اعتبار گیرند تا اهلیت و استعداد چه صناعت و علم دراو مفضول است، او را باکتساب آن نوع مشغول گردانند چه همه کس مستعد همه صنعتی نبود والا همه مردمان بصناعت اشرف مشغول شدند و در تحت این تفاوت و تباین که در طبایع مستودع است سزای غامض و تدبیری لطیف است که نظام عالم و قوام بنی آدم بدان منوط می تواند بود ذلک تقدیر العزیز العلیم و هرکه صنعتی رامستعد بود او را بدان متوجه گردانند چه زودتر شمره آن بیاید و بهنری منحل شود و الا تضييع روزگار و تعطیل عمر او کرده باشند" (مقاله دوم).

هرگاه کودک نتواند هنری را فراگیرد یا افزار و ادوات آن صنعت را بکار برد هنر دیگری را باید آموخت بشرط اینکه ملازمت و وثبات داشته باشد و بی سبب از هنری ناآموخته بهتر دیگر نبردازد.

نظر دیگر خواجه نصیرالدین اینست که از راه تکرار و تذکار متواتر می توان درسی را ملکه کرد و از آفت نسیان محفوظ داشت" (مقاله اول) و همچنین از راه گوش و تکرار و تذکار عادات نیکو را چون ناچیز شمردن لباس فاخر و اکل و شرب و عدم توجه به لذات بدنی در نهاد کودک متمکن ساخت. بنابراین حضور او از مردمان نیک باید مدح کرد و از بدکاران مذمت نمود و هرگاه طفل کار خوبی انجام دهد ویرا ستود و اگر قبیحی از او صادر شود سرزنش نمود ولی این سرزنش نباید صریحا" برای کار قبیح باشد بلکه باید او را به تغافل منسوب کنند تا بی باک نشود چنانچه کودک کارزشت خود را پنهان کند معلم نیز باید آنرا ندیده انگارد و اگر تکرار کرد آنگاه به تنهایی او را مورد ملامت قرار دهد و در قبیح کاری که شده مبالغه کند و ویرا از تکرار آن بر حذر

دارد. از طرف دیگر نباید گذاشت که توییح شنیدن عادت شاگرد شود زیرا در آن صورت موجب وقاحت خواهد شد و از ارتکاب قبح لذت خواهد برد.

سومین نظر او اینست که از راه حافظه باید درس را فراگرفت و چنانچه محاسن اخبار و اشعار پند آمیز از حفظ شود معانی آنها در ذهن طفل جای گیرشود و در اخلاق او مؤثر افتد.

عقیده چهارم او توسل به تنبیه بدنی است. هرگاه کودک از انجام وظایف دینی امتناع کند یا افعال قبیحه از او دیده شود و فضولی کند و بدیگران زبان رساند او را مواخذه باید کرد و زجر داد ولی طفل نباید بهنگام ضرب فریاد کند یا شیخ و واسطه بطلبد زیرا این کار ضعیفان و بندگان است.

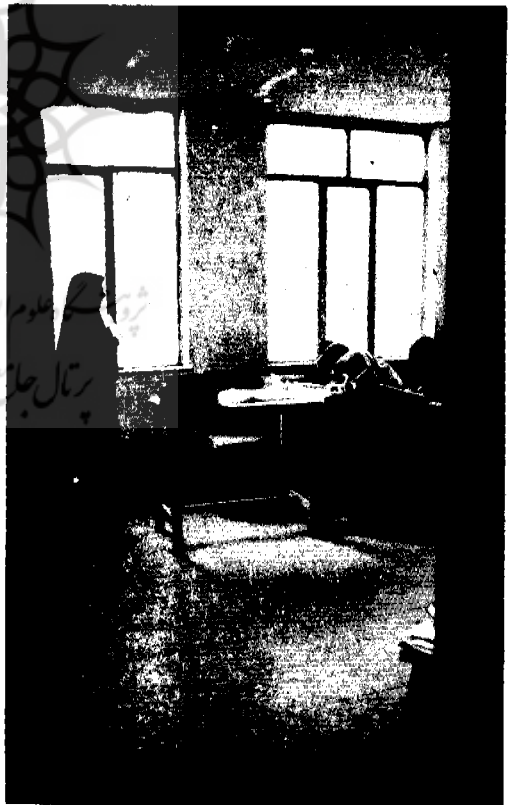
بالاخره بعقیده خواجه باید کودک را بسختی عادت داد. از جامه نرم و اسباب تمتع بازداشت. از استفاده از سردابه در تابستان و پوستین و آتش در زمستان منع کرد. خواب بسیار را اجازت نداد. در عین حال سفارش می کند که در اثنای ممارست فنی باید ورزش نیز پرداخت تا حرارت غریزی تحریک شود و صحت انسان محفوظ ماند و کسالت و بلادت بر طرف گردد و هوش و نشاط برانگیخته شود. راجع به تربیت دختران خواجه نصیرالدین بطور اختصار توجه به آموزش و پرورش آنها نموده و روش پسران را درباره آنها پیشنهاد کرده است چنانکه در پایان نظریات خویش درباره تربیت فرزند فرماید "در مورد دختران هم براین نمط آنچه موافق و لائق ایشان بود استعمال باید کرد و ایشان را در ملازمت و وقار عفت و حیا و دیگر خصالی که برای زنان شایسته باشد تربیت باید فرمود و هنرهائی که از زنان محمود بود بدیشان بیاموخت."

نظام آموزش و پرورش

ضرورت تعلیم و تربیت و درعین حال پیچیدگی و دشواری تعلیم و تربیت واقعی موضوعی است که همه ملل جهان از آن بیش و کم باخبرند. لذا، هرملت زنده‌ای باتوجه به سوابق فرهنگی و شرایط اجتماعی خود و متناسب با امکاناتی که دراختیاردارد، نظام خاصی برای تحقق کمال مطلوب و هدفهای خویش پی ریزی کرده و پس از فراهم آوردن مقدمات لازم، آنرا به موقع اجرا گذاشته‌است بدین امید که شاید ازین طریق بتواند فرزندان خود را مطابق دلخواه خویش تربیت کند و به تبع آن به بهبود زندگی اجتماعی کمک نماید. بااین همه، کمتر اتفاق می افتد که نظام تعلیم و تربیت مورد قبول کشوری ازهر نظر جوابگوی نیازهای مردم آن کشور باشد. و به فرض اینکه نتایج حاصله از اجرای نظامی، بلافاصله بعد از استقرار آن به ظاهر رضایتبخش باشد، دیری نمی پاید که بر اثر تحولاتی که جهان امروز همواره دستخوش آنست، اعتبار خود را از دست بدهد.

به همین جهت هم نظام آموزش و پرورش هر کشوری باید با توجه به طبیعت آدمی و امکانات و محدودیتهای رشد او که کم و بیش در همه جا یکسان است و نیز با در نظر گرفتن وضع کنونی جامعه مورد نظر و نقاط ضعف و قوت آن و بالاخره با توجه به کمال مطلوب و هدفهایی که متاثر از جهان بینی خاص مردم آنست، طرح ریزی شود، و نتایج آن مدام مورد ارزیابی قرار گیرد و در آن، عنداللزوم تجدید نظر شود.

بدیهی است که نظامهای آموزش و پرورشی که در نقاط مختلف گیتی برای جوامعی با وضع و حالت متفاوت طرح ریزی و بموقع اجرا گذاشته



موجود در محیط متاثر می شوند و به اقتضای موقعیت از خود واکنش نشان می دهند. به بیان دیگر، موجود زنده موجودیست که برای سازگار شدن با محیط خود، دانسته یا ندانسته فعالیت می کند، یعنی ارگانیزم به اقتضای شرایط محیط زیست خود دگرگون می شود یا عوامل مزاحم موجود در محیط را به اقتضای نیازهای طبیعی خویش از میان برمی دارد یا لافل در جهت تاءمین مصالح خود دگرگسون می سارد.

موجودات زنده را برحسب واکنشهایی که برای ایجاد سازگاری با محیط یا افزایش سازگاری از آنها سرمی زند، می توان به چند دسته تقسیم کرد:

— دسته اول موجوداتی هستند که سازگاری آنها با محیط به یاری واکنشهای بسیار ساده که در روانشناسی فیزیولوژیک " بازتاب " نامیده می شود، صورت می پذیرد. بازتاب، واکنش غیر ارادی بی است که در قبال تحریکات مختلف از ارگانیزم موجود زنده سر می زند. نمونه آن عکس العمل مردمک چشم است که به تناسب کاهش یا افزایش میزان نور در محیط زیست حیوان، بزرگ یا کوچک می شود. مکانیسم سازگاری بعضی از موجودات زنده ازین نوع است. لذا رفتار این قبیل جانداران قالبی و قابل پیش بینی است. یعنی در مقابل تحریک معینی همواره واکنش معینی از آنها سرمی زند. رفتار غریزی نیز از همین نوع ولی پیچیده تر است. لذا موجودات زنده ای که مکانیسمهای سازگاری آنها در حد بازتاب یا غریزه است دوران کودکی ندارند یا دوره کودکیشان بسیار کوتاه است. از آغاز زندگی رفتاری را که لازمه

◆ لطفاً ورق بزنید

می شود، هر چند ممکن است از بعضی جهات شبیه یکدیگر باشند، ولی نمی توانند و نباید لزوماً " عین یکدیگر باشند. بعکس، هرکشور و هر ملتی باید نظام آموزش و پرورش متناسب با وضع و حال خود را به حساب خودش مورد مطالعه قرار دهد. و گرنه، چه بسا نظامی که برای جامعه معینی طرح ریزی شده و از اجرای آن در آن جامعه با آن شرایط نتایج رضایتبخشی بدست آمده است، وقتی با تحمل هزینه های گزاف در شرایط دیگری به موقع اجرا گذاشته می شود، جزندامت چیزی ببار نمی آورد.

تحقیقات مربوط به نظام تعلیم و تربیت مطلوب، صرفنظر از اینکه کی و کجا صورت می گیرد، باید لافل مبتنی بر اطلاعات کافی در هر یک از زمینه های زیر باشد:

۱ — اطلاعات مربوط به فطرت و طبیعت افرادی که غرض از استقرار نظام مورد مطالعه فراهم آوردن شرایط مناسب برای رشد همه جانبه و متعادلشان است؛

۲ — خصوصیات که رشد آنها در افراد مذکور امکان پذیر است و در همان حال تحقق آنها در هر فرد لازمه پاسخگویی به مقتضیات زندگی اجتماعی و فرهنگی و بهره مندی از مزایای زندگی گروهی است؛

۳ — استعدادهایی که گرچه تحقق آنها در فرد لازمه شرکتش در زندگی گروهی نیست ولی بوی اجازه می دهد در فعالیت های تولیدی ارزشمند شرکت کند.

فلسفه دوره کودکی، نوجوانی و جوانی

۱ — موجودات زنده و موضع آدمی در بین این موجودات؛ جانداران، در مقایسه بسا موجودات بیجان، موجوداتی هستند که با محیط در ارتباط متقابلند، یعنی از محرکات

نیز توجه شود. آدمیزاده رفتار مناسب برای سازگاری با محیط را از طریق تجربه مستقیم یا به یاری تقلید از دیگران و بتدریج یاد می‌گیرد و در عین حال قادر است آثار تجربیات خود را متراکم ساخته به طور شفاهی یا کتبی یعنی به کمک علائم قرار دادی به دیگران منتقل کند. با اندک مسامحه‌ای می‌توان گفت که هدف تربیت از قوه به فعل درآوردن امکانات ذاتی



افراد و هدف تعلیم انتقال اندوخته تجارب گذشتگان در معنای وسیع آنست.

۲ - تعلیم و تربیت عمدی یا مجموعه تدابیری که برای تحقق امکانات بالقوه اتخاذ می‌شود: اینکه چه بخشی از امکانات بالقوه آدمیان و به چه میزانی به فعل درمی‌آید، بسته

سازگار شدن با محیط است، مستقلاً و به طور کامل انجام می‌دهند و نیازی به سرپرستی نکرار و تمرین و کسب تجربه ندارند.

به موازات رشد سلسله اعصاب و تکامل مراکز عصبی، از رفتارهای قالبی موجود زنده کاسته می‌شود. تا آنجا که در آدمی رفتار قالبی تقریباً وجود ندارد، و به همین نسبت نوزاد آدمی نسبت به نوزاد سایر جانوران زبون تر و دوره کودکی طولانی تر است. علتش هم معلوم است: در آدمی رفتارهای لازم برای سازگار شدن به صورت استعداد یعنی آمادگی بالقوه موجود است نه بالفعل، و دوران کودکی و نوجوانی در واقع فرصتی است که طی آن از طریق تجربه های متعدد و متنوع، امکانات ذاتی آدمیزادگان از قوه به فعل درمی‌آید.

از اینجا فلسفه دوران کودکی به خوبی آشکار می‌شود. کودکی مجال است که طی آن نوزاد آدمی ضمن فعالیت‌های آزاد یا هدایت شده خویش امکانات ذاتی خود را از قوه به فعل درمی‌آورد. بنابراین، نباید کودکی را عامل مزاحمی بشمار آوریم، زیرا چون نیک بنگریم سرعظمت آدمی در ناتوانی دوره طفولیتش نهفته است. از اینروست که زان - ژاک روسو می‌گوید: به هیچ وجه در صدد آن نباشید که دوره کودکی کودک را کوتاه کنید، بعکس بگذارید کودکی در کودکان پخته و رسیده شود. کودکانی که قبل از وقت به سوی بزرگسال‌نمائی سوق داده شوند، همچون میوه‌های زود رسی هستند که گرچه مشاهده آنها مارا به شگفتی می‌آورد، از طعم و جلالت میوه‌های طبیعی و به موقع رسیده بی‌بهره‌اند.

برای آنکه فلسفه تعلیم و تربیت به خوبی آشکار گردد باید به یک خاصه دیگر آدمیان

ضرورتها و واقعتهای زندگی فردی و اجتماعی دارای ارزش مساوی نیستند. برخی از آنها کاربرد همگانی و مورد استعمال عام دارند و فعلیت یافتن آنها در همه افراد لازمه شرکت مؤثرشان در زندگی گروهی و شرط لازم تحقق حیات اجتماعی است. همین آمادگی فطری است که طی قرون و اعصار به بشر اجازه داده است از زندگی اجتماعی سازمان یافته و منظمی برخوردار شود. عمومیت این امکانات و ضرورت به فعل درآمدن آن به حدی است که اگر فرد یا افرادی به هر علت نتوانند این استعدادها را از قوه به فعل درآورند، سازگاری اجتماعی - شان دستخوش اختلال می شود. فرض کنید کسی در اثر بیماری یا فقدان تجربه کافی از درک یا تفسیر علائم قراردادی مربوط به شنوائی عاجز



◆ لطفاً ورق بزنید

به شرایط زمان و مکان متفاوتست. در میان اقوام ابتدائی تنها بخش ناچیزی از این سرمایه مورد بهره برداری قرار می گیرد، گزینش محتوای آن تقریباً به تصادف واگذار شده و به مقتضای شرایط محیط صورت می گیرد و به اصطلاح تعلیم و تربیت صورت غیر عمدی دارد.

به نسبتی که زندگی جوامع پیچیده تر شود واگذاری این امر به تصادف مزاحمت ایجاد می کند، افرادی که به معلومات و مهارت‌های لازم که به منزلت - ابزار زندگی در جوامع پیشرفته تر است مجهز نباشند یا ارزشهای پذیرفته شده جامعه را چنانکه باید نشانند در ایجاد روابط اجتماعی مطلوب مواجه با اشکال می شوند، جامعه نیز متقابلاً در آنان نوعی بیگانگی احساس می کند. ضرورت مقابله با این وضع ایجاب می کند که اولاً "مجموعه" امکانات بالقوه‌ای که به فعل درآمدن آنها در افراد جامعه لازمه تحقق روابط اجتماعی مطلوبست شناخته شود، ثانیاً "شرایطی ایجاد شود که قرار گرفتن بلا استثنای افراد در آن شرایط، منضم تحقق آمادگیهای لازم در هر یک از آنان باشد. نظام آموزش و پرورش هر کشور صورت سازمان یافته - مجموعه تدابیری است که بدین منظور اتخاذ می شود و برنامه‌های آموزشی مجموعه فرصتهای مناسبی است که تصور می رود بتواند به کودکان، نوجوانان و جوانان اجازه دهد، ضمن آشنا شدن با سرمایه‌های فرهنگی و حاصل تجربیات پیشینیان استعدادهای ذاتی خود را از قوه به فعل درآورند، یعنی هستی خود و یا جوهر انسانی وجود خویش را تحقق بخشند.

۳ - استعدادهای عمومی و استعدادهای خاص: امکانات بالقوه آدمی در ارتباط با

دبستان باید بیشتر کمال آنرا تضمین نماید. بعلاوه، در جوامعی که هنوز بیشتر خانواده‌ها بدلائل مختلف نمی‌توانند چنانکه باید به تربیت مقدماتی فرزندان خود بپردازند تعلیمات اجباری فرصت معتنمی است که به فرزندان چنین خانواده‌هایی اجازه می‌دهد با استفاده از شرایط مناسبی که برایشان فراهم می‌شود کسب‌دها و عقب افتادگیهای ناشی از وضع نامساعد خانوادگی خود را جبران نمایند بطوری که قادر باشند در مسابقاتی که در آینده

باشد، یا قادر نباشد علائم بصری موجود در محیط را بازشناسد، چنین فردی نابینجاساز جلوه می‌کند، از موهبت‌های زندگی چنانکه باید بهره‌مند نمی‌شود، و کارآئی او برای اطرافیان و هموعانش ناچیز است. خوشبختانه این قبیل امکانات گوئی در مرز قوه و فعل واقع شده‌اند، به سهولت از مرز می‌گذرند و تحقق آنها در حد قابل قبول نهمه؛ افراد جامعه مشروط بر این که بیمار نباشند، امکان پدیدر است.



ناگزیر در آن با فرزندان خانواده‌های بظاهر مرفه تره رقابت خواهند پرداخت از موقع مساوی بادیگران برخوردار باشند. بدیسی اعتبار، دسترسی افراد به تعلیمات عمومی در سطح قابل قبول شرط لازم استقرار عدالت اجتماعی است.

در این بخش از تعلیمات که بیشتر مبتنی بر کسب تجربه، مستقیم در محیط طبیعی و آشنائی با علائم قراردادی و مهارت در برکن بردن آنها در موقعیتهای مختلف زندگی است، چنانچه

تعلیمات عمومی و آنچه که از آن معمولا" تحت عنوان تعلیمات اجباری نامبرده می‌شود متوجه تحقق همین بخش از استعدادهاست، وجه تسمیه این تعلیمات به "اجباری" هم‌ناشی از نقش اساسی ایست که در ایجاد نظم مطلوب در روابط فرد با محیط طبیعی و اجتماعی او بعهده دارند. بخش بزرگی از این امکانات بالقوه قبل از ورود کودک به مدرسه به فعل در می‌آید، و در حقیقت فعالیت‌های منظم برنامه - ریزی شده، موسسات آموزشی و مخصوصا"

مدعیان تعلیم بازگلیم خود فراتر نزنند و ابتکار عمل یادگیرنده را از کفش نریابند و بلد باشند فقط نقش راهنما بازی کنند، نتایج مطلوب به آسانی حاصل می شود و به پیوستن طبیعی ستعلم به اجتماع منتهی می شود. موفقیت اکثریت قریب به اتفاق افراد درتحقق این دسته از امکانات بالقوه، موجب حسن جریان روابط اجتماعی می شود.

بخش دیگری از امکانات گرچه درهمه افراد به صورت بالقوه موجود است، میزان رشد و سرعت به فعل درآمد آنها به دلائلی که بدرستی روش نیست درافراد متفاوت است. معدودند افرادی که درتحقق همه این استعدادها با اشکال مواجه باشند یا درهمه زمینهها سهولت قابل ملاحظه ای از خود نشان دهند. بیشتر افراد در برخی از زمینهها از سهولت قابل ملاحظه ای برخوردارند و به همان نسبت درزمینههای دیگر دچار رحمت می باشند. به طوری که سعی در رسیدن به حد قابل قبولی درهمه زمینهها درمورد همه افراد اتلاف وقت است. از طرف دیگر، به فعل درآمد این دسته از امکانات بالقوه برخلاف استعدادهای نوع اول (استعدادهای عمومی) که برای همه افراد ضروری می نمود، از لحاظ نقشی که در رفع نیازهای اجتماعی و اقتصادی دارند واجب کفائی است، بدین معنی که اگر به فعل درآمد آنها در افراد کم و بیش امکان پذیر است، بروز و رشد آنها در بعضی از افراد برای رفع نیازهای بازار کار کفایت می کند. همین امر درجوامع درعین حال سبب ایجاد تخصص و تقسیم کار شده است.

آموزش متوسطه بیشتر به پرورش این دسته از

استعدادهای اختصاص دارد. گرچه تعلیماتی که متوجه شکوفائی استعدادهای عمومی است و هدف آن تاءکید وجوه شباهت آدمیان و کمک به ایجاد حداکثر تجانس بین افراد جامعه می باشد در متوسطه منقطع نمی شود و همچنان به عنوان تنه مشترک ادامه می یابد، ولی، در سطح متوسطه بیشتر تکیه روی پرورش استعدادهای خاص به منظور فراهم ساختن زمینههای لازم برای جهت دادن به زندگی شغلی است. در حالی که تعلیمات ابتدائی و آموزش عمومی با تکیه بر استعدادهای عمومی به تقویت وجوه اشتراک و تاءکید جهات شباهت و فراهم ساختن موجبات تجانس افراد می پرداخت و سعی داشت حتی الامکان همه افراد را به طور یکسان و در شرایط مساوی برای تعهد تکالیف مشابه تربیت کند، تعلیمات متوسطه با پرداختن به استعدادهای خاص بر تفاوتها تکیه می کند تا ضمن تاءکید وجوه تمایز شخصیت افراد و پرورش آنان به صورت کوههای بیهمتا، جوابگوی نیاز جامعه در زمینههای مختلف باشد. تعلیمات ابتدائی با فعالینها و با محتوایی نسبتاً یکسان همگانی و اجباری است، تعلیمات متوسطه به عکس، متنوع است و در هر بخش خود از لحاظ تخصص یا ارزشی که ایجاد می کند واجب کفائی و برای افراد از نظر نوع آموزش انتخابی است. تعلیمات ابتدائی در صورتی که درست اجرا شود به ایجاد تفاهم بین افراد می انجامد، تعلیمات متوسطه با پرورش جنبه های بدیع وجود افراد ارزش آنان را برای یکدیگر آشکار می نماید. تعلیمات ابتدائی موجد همدلی و تفاهم و تعلیمات متوسطه در زمینه های یکدست و آرامش بخش که در دوره ابتدائی پی ریزی شده است نقشهائی متناسب و اعجاب انگیز ایجاد می کند ■

أَحْسَنُ نَيْهِ الرَّجُلِ السَّكِينَةُ مَعَ أَيْمَانِهِ

آرامش خاطر تو ام با ایمان بهترین زیور مرد است

احادیث در روایات

مسائل مادی از قبیل امکانات مالی و موقعیت‌های اجتماعی می‌دانند و همه عمر خود را در بدست آوردن آن از دست می‌دهند ولی به هدف خویش نمی‌رسند ، زیرا هر قدر امکانات مادی و موقعیت‌های اجتماعی برای کسی بیشتر فراهم آمده باشد بجای دست یابی به سکون و آرامش اضطراب و دل‌پره او بیشتر و گسترده‌تر می‌گردد . و در مواردی هم همین زیاده طلبی‌ها آنان را در آستانه هلاکت قرار می‌دهد .

عده دیگری ابزار زندگی را در امکانات تحصیلی و علمی دانسته با همه وجود به کسب آن می‌پردازند . بدیهی است علم و دانش نیز وقتی عاری از ایمان بخداوند باشد عامل انحراف و گمراهی و عجب و خودمحوری بوده موجب هلاکت آن فرد خواهد بود . ولی دسته سومی نیز هستند که با الهام از آیات قرآن ابزار زندگی کردن را در ثبات و اطمینان خاطر می‌دانند . این عده معتقدند که انسان‌ها در اثر برخورداری از ایمان بخداوند متعال می‌توانند روحیه ثبات و سکون را در خود بوجود آورند . در نتیجه این عده در کشاکش روزگار همانند صخره‌های نستوه و استوار پابرجا ایستاده و حوادث تلخ زندگی از قبیل بیماری‌ها ، فوت فرزندان و فقر و رنداری آنان را بتزلزل

کوهنوردی نیازه تجهیزات و ابزار دارد . همه کوهنوردان در عین ورزشی و تمرینات لازمه هرگز بدون به‌مراه بردن وسائل و امکانات مورد نیاز به کوهنوردی مبادرت نمی‌نمایند، حتی اگر بدرجه قهرمانی رسیده باشند، زیرا کوهنوردی که بدون به‌مراه بردن تجهیزات بخواهد بکوهنوردی بپردازد همانند صیادی است که وسائل شکار را به‌مراه نبرده باشد. بدیهی است که بدون وسائل صید نمی‌توان انتظار داشت که صیاد بتواند شکاری را بدام بیندازد . چنانچه ماهیگیر بدون قلاب و تور ماهی‌گیری نخواهد توانست به صید ماهی بپردازد .

پس در هر کاری و عملی در عین مهارت و ورزشی کمک گرفتن از ابزار و وسائل مربوطه امری اجتناب‌ناپذیر است .

با توجه باین مقدمه می‌توان اینطور استنتاج کرد که زندگی کردن هم احتیاج به لوازم و ابزار دارد . اگر انسان‌ها و وسائل لازمه را برای خود تهیه کرده باشند می‌توانند در پرتو آن وسائل با تلاش و کوشش بزنگی کردن بپردازند . خیلی‌ها ابزار و امکانات زندگی را در گرو

بررسی بیماران روانی و تحقیقات آماری همه حاکی از این حقیقت است که هر قدر انسان ها از ایمان بیشتری برخوردار باشند ابتلا آنان به بیماری های روانی کمتر خواهد بود .

بامطالعه در آیات قرآن باین واقعیت پی می بریم که سکون و اطمینان خاطر محصول ایمان به پروردگار متعال است . خداوند در سوره فتح آیه (۴) میفرماید : هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْهِبَ الْاِمْهَانَ " مَعَ اِيمَانِهِمْ " او خدائی است که آرامش خاطر را در دل های مومنان فرو میفرستد تا ایمانشان گسترش یابد .

در سوره رعد آیه ۲۸ به این آیه برخورد می کنیم که خداوند میفرماید اَلَا يَذْكُرُ اللّٰهُ تَطَوَّئَتِ الْقُلُوبُ بِاِيَادِخِدا دِلَهَا اَرَامَشْ مِي يَابِد . باید توجه داشته باشیم که اطمینان قلب همان سکون و سکینه است که دل ها را آرامش داده از تزلزل و تشویش و اضطراب برکنار می دارد . در کتاب سفینه البحار ابی حمزه از امام محمد باقر علیه السلام سئوال می کند که معنای فرو فرستادن سکینه بر مومنین چیست ؟ امام محمد باقر علیه السلام میفرماید : هِيَ الْاِيْمَانُ . پس منظور از انزال سکینه ارتقاء درجه ایمانی شخص مومن است .

مرحوم حاج شیخ عباس قمی قدس سره در کتاب سفینه البحار میفرماید ایمانی که بر اثر سکینه بر انسان های مومن فرو می آید با ایمانی که افراد بادلایل و برهان بدست آورده اند مغایرت دارد ، چون ایمان سکینه ای بر اثر انجام دادن اعمال صالحه در انسان ها پدید می آید . و عبارت دیگر انسان ها پس از ایمان آوردن بخدا می توانند بابکار بستن دستورات

◀ لطفاً " ورق بزنید

در نیارورده همانند بنیان مرصوص استوارو مستحکم خواهند بود .

ناگفته نماند که این ثبات و خوبستن داری هم بستگی مستقیمی با ایمان دارد ، هر قدر نقطه اتکاء آدمی با ایمان بخدا عمیق تر و پرداخته تر باشد استواری و ثبات انسان بیشتر خواهد بود . نکته جالبی که از ثمرات ثبات روحی بشمار می آید اینست که این عده هرگز دچار استرس و اضطراب نشده همیشه ثبات و آرامش خاطر خود را حفظ می نمایند ، در حالی که ریشه بسیاری از بیماری های روحی و روانی از اضطراب و استرس ها نشأت می گیرد .

یکی از دانشمندان می گوید : ثبات و طمأنینه نفس چیزی است که انسان را در فتنه ها و آشوب ها استوار و نستوه نگاه می دارد .

در برخی از آیات قرآن مجید به این نکته اشاره شده است : خداوند در سوره هود آیه ۱۲ میفرماید نَفْضُ نَفْسٍ عَلَيْكَ مِنْ اَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّتُ بِهِ قُودًا كَ

ای پیامبر داستان های گذشته از پیامبران را برای تو بازگو می کنم تا تو در برتو شنیدن آن داستان ها به ثبات روحی و قلبی بیشتری دست یابی .

کلمه دیگری که بهمین واقعیت اشاره می نماید کلمه سکینه است که بمعنای آرامش و اطمینان آمده است . بدیهی است که سکینه از کلمه سکون گرفته شده است چنانچه خداوند در آیه ۱۰۳ سوره توبه میفرماید :

وَصَلِّ عَلَيْهِمْ اَنْ صَلَّوْنَاكَ سَكَنًا لَّهُمْ يَعْنِي اِي پيامبر بر آنان درود بفرست زیرا درود تسو موجب آرامش و اطمینان آنان خواهد شد .

حال باید این نکته را دنبال کرد که چسه چیزی موجب پیدایش سکون و اطمینان می گردد .

ایمان و یقین وجود دارد؟

امام حسن و امام حسین علیهما السلام هر دو ساکت شدند. علی علیه السلام روی بامام حسن کرده فرمودند بازگوکن. آنحضرت فرمود بین ایمان و یقین یک وجب بیشتر فاصله وجود ندارد. در توضیح این مطلب فرمودند: **الْإِيمَانُ مَا سَمِعْتَهُ بِأَدَانَا وَصَدَقْتَهُ بِقُلُوبِنَا وَالْيَقِينُ مَا نَبْصَرْتَاهُ بِأَعْيُنِنَا وَاسْتَدَلَّنَا بِهِ عَلَى مَا غَابَ عَنَّا**

ایمان چیزی است که بگوش شنیده و بدل جان آن را تصدیق کرده ایم، ولی یقین چیزی است که بچشم خود آنرا دیدن کرده و در برتوش با آنچه که از ما پنهان است استدلال می‌نمائیم.

پس بخوبی آشکار می‌گردد که در پرتو ایمان به پروردگار و جهان غیب، انسان‌ها این توان و قدرت را دارا می‌باشند که در اثر پیروی از دستورات الهی به مراحل قوی تری از ایمان که یقین نام دارد دست یابند. در این مرحله حجاب‌ها و پرده‌ها برکنار رفته، حقایق جهان برآنان آشکار می‌گردد. چنانچه علی علیه السلام میفرمود: **لَوْ كَشَفَ الْغِطَاءَ مَا زِدَدْتُ يَقِينًا** اگر پرده‌ها کنار برود برای من چیز تازه و یقین نوئی حاصل نخواهد شد. در خاتمه باین نکته اشاره کنم که پیامبر بزرگوار ص میفرمود: احسن زينة الرجل السكينة مع الايمان عاليترین زیور برای انسان‌ها اطمینان و سکینه است که در پرتو ایمان بدست می‌آید. بنابراین اینطور نتیجه گرفته می‌شود که با پیروی از دستورات ایمانی آدمی می‌تواند بمرحله دیگری از ایمان دست یابد که ارزشمندی آن بیشتر و کاملتر بوده موجب پیدایش سکون و اطمینان خاطر نیز می‌شود و آدمی‌را از تشویش و اضطراب‌ها بدور نگه می‌دارد ●

ایمانی و انجام دادن کارهای شایسته از ایشان و کمک و پرداخت حقوق واجبه و اجتناب از همه محرمات بتدریج به ایمانی قوی تر و راسخ تر دست یابند که بنام سکینه و ذکر الله نامگذاری شده است.

امام صادق علیه السلام میفرماید: **الْبَيْقِينُ يُوصِلُ الْعَبْدَ إِلَى كُلِّ حَالٍ سَنِيٍّ وَمَقَامٍ عَجِيبٍ** یعنی ایمان قوی که موجب یقین گردد می‌تواند آدمی‌را به عالیترین حالات برساند و بکارهای شگفت آوری قادر سازد.

برخی از محققین عقیده دارند که در پرتو ایمان قوی انسان‌ها می‌توانند بر حقایق اشیاء محسوسه دست یابند یعنی حجاب‌ها و پرده‌ها از برابر دیدگان آنان برطرف گشته، حقایق آنچنان که وجود دارند برآنان مکتوف گردد. و برای گواه گفتار خود بسخن علی (ع) اشاره می‌کنیم که میفرماید: **هَجَمَ بِهِمُ الْعِلْمُ عَلَى حَقَائِقِ الْأُمُورِ وَبَاشَرُوا رُوحَ الْيَقِينِ** یعنی انسان‌های شایسته بعلمی دست می‌یابند که در پرتوش به حقایق امور آگاهی یافته‌اند، از سرچشمه یقین، آن مقدار که می‌توانند می‌نوشند. و باز در کتاب سفینه البحار از امام زین العابدین نقل شده که آن حضرت پس از نماز مغرب سجده راطولانی کرده از پروردگار مسئلت می‌کرد که خداوند باو یقین را مرحمت گرداند.

مطالعه برخی از روایات این واقعبت را آشکار می‌سازد که به تعبیر دیگری فرق ایمان قلبی با یقین اینست که آدمی آنچرا که بدل باور کرده آنرا در خارج مشاهده و دیدار می‌نماید.

در کتاب سفینه البحار چنین آمده است که روزی امیرالمومنین علیه السلام از امام حسن و امام حسین سؤال کردند که چه امتیازی بین

داروئی وضع را بدتر کند، مخصوصاً " از این بابت که نوع داروها به تناسب نوع اختلالات خواب متفاوتند .

۲ - البته پزشکان در این مورد مراقبت دارند که داروها صورت اعتیاد آوری نیاید داشته باشند ولی این هشجاری در والدین و مربیان هم باید موجود باشد تا زمینه برای

- استفاده از دستورات داروئی پزشکان که آنان معمولاً " از داروهای آرام بخش استفاده می کنند. البته این داروها برای افرادی که در خواب راه رفتن دارند مناسب نیست . داروهای خواب حالت راه رفتن در خواب را افزایش می دهد .



نابسامانی های بعدی فراهم نشود .

۳ - برای درمان و اصلاح باید از انواع ترسها پرهیز کرد ، عوامل مزاحم را از اذهان طرد نمود و از ذکر داستانهای ترسناک پرهیز کرد . و نیز کودک را از جن ولولوو . . . نترساند
۴ - خستگی ها ، استرس ها ، غذاهای سنگین خود تحریک کننده اند و برای چینی کودکان باید از این امور پرهیز شود .

۵ - قرص های خواب آور با همه زیانهای که دارند بهتر از آنند که فرد بدون استفاده از آن نخوابد و یا دچار بدخوابی شود . همانگونه که ذکر شد باید تسلیم راءى و نظر پزشک بود و اطاعت کرد .

- استفاده از القآت و تذکرات و مشاوره ها و جراءت دادن ها و دادن اعتماد و اطمینان به آنها و حتی در مواردی لازم است در کنار کودک بخوابیم تا او اعتماد کامل تری پیدا کند .

- بهبود بخشیدن شرایط زندگی تا عوامل مانع خواب راحت از بین برود و فرد در شرایطی باشد که آرامش و اطمینان لازم را داشته باشد .

تذکرات لازم

در اینجا بی مناسبت نیست مواردی را که برای اصلاح اختلالات باید مورد توجه باشند متذکر شویم .

۱ - تجویز دارو باید حتماً " زیر نظر پزشک باشد و به اتکای حرف این و آن اقدامی نبایند داشت . زیرا در مواردی ممکن است استفاده از



دکتر علی قائمی