

تربیت از دیدگاه

علی محمد کاروان



● از دیدگاه شمانتعلیم و تربیت چه معنایی دارد؟

— این کلمه که امروزه به آن علوم تربیتی می گویند، ترجمه واژه پداگوژی است که در زبان فرانسوی نمی شود آن را علم ترجمه کرد مگر اینکه دانش را به معنای وسیع در نظر بگیریم. اگر بگوئیم علم تربیتی، یک مطالعه تحصّلی در زمینه آموزش و پرورش معنی می دهد که در واقع نقض غرض است، چون تعلیم و تربیت قبل از هر چیز تعیین هدف است یعنی اول باید بدانیم کجا می رویم و به چه سمتی حرکت می کنیم. اصولاً "در هر نظام تعلیم و

تربیتی، مهمترین عامل تشخیص هدف است که اگر بدرستی مشخص شود، می توان سازمان و روشهای لازم را به طور دقیق برنامه ریزی کرد علت این هم که بنده مقداری به فلسفه پرداختم و در بعضی آثار فلسفی دخالت کردم ناشی از ارتباطی است که میان حکمت و تعلیم و تربیت وجود دارد — حالا اگر نخواهیم بگوئیم فلسفه — در واقع به معنای فلسفه عملی یا حکمت ودانایی، به هر حال همان طور که غالباً "در کلاسها هم تذکر می دهم، تعلیم و تربیت علم صرف نیست، بنایی است با چند طبقه به هم پیوسته که طبقه اول آن انسان شناسی است یعنی ما می خواهیم انسان را به سمت هدفهایی خاص هدایت کنیم. انسان شناسی درجسم و روح جامعه انسانی خلاصه می شود، درزیست — شناسی، روان شناسی، جامعه شناسی و امثال اینها. طبقه دوم، اهدافی است که تعلیم و تربیت در جهت آن حرکت می کند و عبارت است از فلسفه یا فلسفه های آموزش و پرورش چون امروزه به تعداد مکتبهای فلسفی جهان دیدگاههای مختلف تربیتی پدید آمده است که قضاوت در مورد انتخاب صحیح یکی از آنها مستلزم مشخص شدن جهت حرکت آنهاست همان طور که فرضاً "در سیاست، سوسیالیسم و کاپیتالیسم و مارکسیسم و کمونیسم هست در این مورد هم همین طور است، بنابراین لازمه نقد این نظریات به منظور رسیدن به یک نظریه محکم، دارا بودن دیدگاه فلسفی است. طبقه سوم هنر است، چون تعلیم و تربیت تنها در علم و فلسفه خلاصه نمی شود، معلم موفق کسی است که بتواند با شاگردانش پیوندی قلبی و معنوی ایجاد کند و از این روست که تعلیم و تربیت و هنر نمی توانند جدا از یکدیگر باشند.

بتدریج به راهنمایی شغلی برسد و هرکس در جای مناسب خودش قرار بگیرد، به عبارت دیگر می‌خواستیم عدالت اجتماعی از مدرسه آغاز شود و به‌جای اینکه مدرسه همه را به دبیرستان بفرستد و دبیرستان هم همه را شیفته دانشگاه کند، هرکس متناسب با استعداد و علاقه‌اش به طرف رشته‌ای که برای مملکت و جامعه مفید است و خود او را هم به خوشبختی می‌رساند هدایت شود. می‌دانید که کودک وقتی به دوره نوجوانی می‌رسد علایق متعددی پیدا می‌کند و چنانچه هرروز از او سؤال کنید، پاسخهای متفاوتی دریافت خواهید کرد. البته آنچه را که بنده در حال حاضر عنوان می‌کنم، امروزه جزو بدیهیات به حساب می‌آید اما در سالهای ۱۳۳۹، ۱۳۴۰ اینها تازگی داشت.

امروز نیز باید از دوران کودکی استعدادهای بالقوه شناخته شود و برنامه‌ها به گونه‌ای منظم گردد که هرکس قدم در راهی بگذارد که به مصلحت خود فرد و جامعه باشد و به‌جای اینکه همه را به طرف دانشگاه سوق بدهیم وسط توقع و انتظارشان را از جامعه بالا ببریم، افرادی تربیت کنیم که خودشان را بشناسند و به آنچه که خداوند در وجودشان قرار داده اعتماد داشته باشند و برای خودشان اعتبار قائل شوند و احساس کمبود نکنند و از همه مهمتر اینکه مشاغل دیگر را تحقیر نکنند و آینده بهر را در گرفتن لیسانس و دکترا و سرانجام پشت میز نشستن جست و جو نکنند.

● آقای دکتر! نظر به اینکه حضرت عالی برای هویت یافتن دانش‌آموز و پرورش در ایران زحمات بسیار کشیده‌اید و بی‌شک ارزشمندی هم از تجربیات محققان و کارشناسان کشورهای دیگر دارید، فکر می‌کنید آموزش و پرورش مادر

معلم موفق کسی است که علاوه بر معلومات، یک "آن" دیگری هم داشته باشد که همان قدرت نفوذ متقابل و همدلی با شاگرد است که او را جذب کند و دنبال معلم بیاید. باید جاذبه‌ای ایجاد شود تا معلم بتواند مفهومی را القاء کند.

کلاس، جامعه‌ای مرکب از شاگردان و معلم و لذا یکی از مسائل روان‌شناسی اجتماعی است معلم باید وظیفه اجتماعی خود را که انتقال فرهنگ است انجام بدهد و سرمایه اجتماعی را به نسل بعد منتقل کند، پس باید دست به یک عمل روانی بزند یعنی جلب علاقه و تشخیص استعداد و اینکه در چه موقع و با چه کسی، چه مسئله‌ای را می‌شود مطرح کرد. پس ملاحظه می‌فرمایید که مدرسه، کلاس و شاگرد، بر روی هم یک نظام اجتماعی روانی را طلب می‌کند. به نظر من، ماروان‌شناسی اجتماعی را به این اعتبار می‌خوانیم که معلم یک رهبر است و رهبر هم در واقع یک جنبه روانی - اجتماعی دارد. رهبر باید بتواند هم در اوج و نفوس دیگران نفوذ کند و هم از مسائل اجتماعی غافل نماند.

وقتی من به کار تعلیم و تربیت رو آوردم متوجه شدم نظام آموزشی مقلیدی است از نظام آموزشی اوایل قرن بیستم غرب، بنابراین نیازمند تفکر بیشتری است که چه کنیم تا این همه نیروی انسانی و مادی بیهوده تلف نشود و سرمایه‌ها از بین نرود، لذا کتاب "اصلاح در آموزش و پرورش" در فرانسه را ترجمه و از این راه به بیان مفهوم "راهنمایی" به عنوان یکی از دوره‌ها و مقاطع تحصیلی کمک کردم. البته در این زمینه بنده تنها نبودم و افراد دیگری هم به سهم خود متحمل زحمتهایی شدند.

هدف ما هم این بود که راهنمایی تحصیلی

شرایط فعلی ازجه بیماریهایی رنج می برد وجه مشکلاتی دارد؟

— نظام آموزش و پرورش ما درحال حاضر سخت دردمند است و نخستین مشکل آن هم ازدیاد روزافزون جمعیت با ضریب رشدی در حدود ۳ درصد است، حال آنکه حتی متناسب بانسبتهای آغازین هم وسایل تعلیم و تربیت اولیه وهمگانی وجود ندارد. البته این مشکل همان طور که پیداست مربوط به امروز نیست و بیشتر به مدد عواملی نظیر کنترل جمعیت آماده کردن مردم برای کمک به نظام آموزش و پرورش، همکاری مردم ودولت، سرمایه گذاری به انتهای مختلف دراین زمینه وامثال آن نیاز دارد. اما به اعتقاد بنده مشکلاتی نظیر کمبود معلم وساختمان اصل قضیه نیست، بلکه نقایص موجود درسیستم آموزش وپرورش مانیز هست که کیفیت مطلوب راکاهش می دهد ویابین می آورد.

نکته دیگر این است که، اساس شخصیت افراد درخانواده شکل می گیرد، اما متأسفانه ما از یک تربیت خانوادگی مطلوب برخوردار نیستیم، درنتیجه دونهاده خانه ومدرسه هم نمی توانندهمکاری لازم را با یکدیگر داشته باشند که این امر منجر به بروز برخی نابسامانیهای رفتاری می شود. مثلاً " درموضوع اعتیاد تاثير برخورد این دوواحد تربیتی را می توان آشکارا مشاهده کرد. متأسفانه خانواده درجامعه ما محیطی است بسته که نفوذ به داخل آن بسیار دشوار است ونمی توانیم مثل مدرسه برایش برنامه تنظیم کنیم و معلم را هم به اجرای آن موظف بسازیم. خانواده محیطی است خصوصی که ماهنوز راه ورود به آن را پیدا نکرده ایم، لذا بسیاری

از معایب اخلاقی، شخصیتی و حتی فکری که بعدها ظاهر می شود درخانواده نشأت می گیرد، بخصوص دردوران قبل از مدرسه، بعد هم که کودک به مدرسه می آید عدم همکاری کافی ولازم میان خانه و مدرسه که حتی گاهی اوقات جنبه رقابت هم به خود می گیرد، به سختی کار می افزاید. غالباً می شنویم که اولیا می گویند این کار را مدرسه باید انجام بدهد و مسئولین مدرسه هم می گویند این به خانواده مربوط می شود، مثلاً " تربیت اخلاقی رامخصوص خانواده می دانند و تربیت فکری و تحصيلی راویژه مدرسه، حال آنکه در نقاط دیگر که درزمینه تعلیم و تربیت هماهنگی بیشتری نسبت به ما دارند، به هیچوجه چنین مشکلی پدید نمی آید. به طور کلی درنظام آموزشی ما بین اهدافی که جامعه در پیش دارد ومتعلق به آینده است با آنچه که درتعلیم و تربیت ما می گذرد نوعی ناهماهنگی وجود دارد که اگر بخواهیم آن را برطرف کنیم باید چه در مورد روش و چه درزمینه برنامه های مدارس ابتدایی، متوسطه وحتی عالی، دست به اصلاحاتی جدی بزنیم. برای مثال به درس خواندن یعنی یاد گرفتن مطالبی که معلم می گوید یا درکتابها موجود است اکتفا می کنیم در حالیکه به عقیده من آینده درانتظار کسانی است که اندیشه ای فعال و شخصیتی خلاق دارند واز صفاتی نظیر اعتماد به نفس و استقلال راءى برخوردار هستند. شاید یکی از عللی که ما درمدارس به آن حد و سطح مطلوب دست نیافته ایم این باشد که بعضی از کسانی که به کارمعلمی ومربیگری رو می آورند، علاقه لازم رانسبت به آن ندارند و به اجبار آن را برمیگزینند. علت دیگر به نحوه تربیت معلم

درمان بیماری است یعنی کار تعلیم و تربیت را می شود با پزشکی مقایسه کرد و همان طور که پزشک بدون تشخیص بیماری نمی تواند دارو بدهد و آن را علاج کند، درمان نظام آموزشی یک کشور هم بدون شناخت دردهای آن ممکن نیست و این شناخت هم تنها از راه تحقیق و بررسیهای علمی حاصل می شود در صورتی که ما فاقد وسائل و اشخاص و سازمانهای لازم برای این گونه بررسیها هستیم حتی در دانشگاهها و دانشکدههای علوم تربیتی هم چنین استادان و محققان و مراکز مطلوبی نداریم، لذا بنده در این گفت و گو صریحا " این مطلب را اعلام می کنم که یک راه نجات، علمی کردن آموزش و پرورش است، علم به معنای تحقیق و به معنای بررسی واقعیات تربیتی، نه آنچه که بنده و دیگری فکر می کنیم.

البته آنچه بنده الان عرض می کنم شاید متناقض دیگر گفته هایم باشد و بسیاری از آنها هم به معنای واقعی محققانه نباشد، اما با توجه به اینکه حدود ۴۰ سال در این نظام آموزشی کار معلمی کرده ام و به تجربیاتی رسیده ام، می توانم بگویم که این تجربه ها تا حدودی به واقعیت نزدیک است اما برای اینکه باز هم دقیقتر شود، باید باشیوه ها و فنون علمی تحقیق و بررسی شود و گردانندگان نظام آموزشی کشور، کسانی را که قصد دارند در آینده به کار تعلیم و تربیت بپردازند، وادار کنند در مدارس حاضر شوند و مسائل را از نزدیک ببینند و معلمین را به بررسی وضع شاگردان، وضع تعلیم و یافتن شیوه های بهتر عادت بدهند. این جنبه مأسفانه در نزد ما ضعیف است، هر چند که این ضعف به نظام تعلیم و تربیت منحصر

برمی گردد که روشهای جدید به آنها آموزش داده نمی شود و معلمین با همان روشهای سنتی تربیت می شوند در حالیکه مدارس ما به روشهای جدید نیازمند است تا هدفیابی را که جامعه در نظر دارد - حالا چه مکتوب و چه غیر مکتوب، چون بسیاری از هدفها در جایی نوشته نشده اما طلایه آن از دور پیداست - جامه عمل بپوشاند. مراکز تربیت معلم باید این دوراندیشی را داشته باشند و روشهای رابطه معلمان با ما بوزند که اندیشه و شخصیت کودک را در جهت زندگی بهتر و آینده های روشنتر، آن هم بر مبنای علم و استقلال و صفات ارزشمند دیگر تربیت کند.

● منظورنات این است که روح ابداع و آفرینش را در آنها تقویت کنند؟

- بله، علت اینکه ما می گوئیم باید به تربیت فکر و اندیشه و هوش بپردازند برای این است که علوم و فنون با شتاب تمام در حال تحول و دگرگونی هستند و اگر ما نخواهیم به آموخته های کتابها و آنچه معلمان می آموزند اکتفا کنیم در واقع فقط گذشته را به بچه ها یاد داده ایم در حالیکه این نسل متعلق به آینده است و چنانکه حضرت علی (ع) فرموده اند ما باید در امر تعلیم و تربیت اهداف آتی را در نظر بگیریم. مادر مراکز تربیت معلم این هدف را بدرستی دریافته ایم و با لاقاقل در تحقیق بخشیدن به آن هنوز موفق نشده ایم. مسئله دیگر این است که دستگاه تعلیم و تربیت مثل هر نظام اداری دیگری با یک سلسله مسائل مواجه است و مسئولین آن باید هر چند گاه یکبار اصلاحاتی در آن به عمل بیاورند. این اصلاحات در کمیسیونها و نشست های متعدد صورت نمی گیرد چون اصلاح هر جامعه مثل

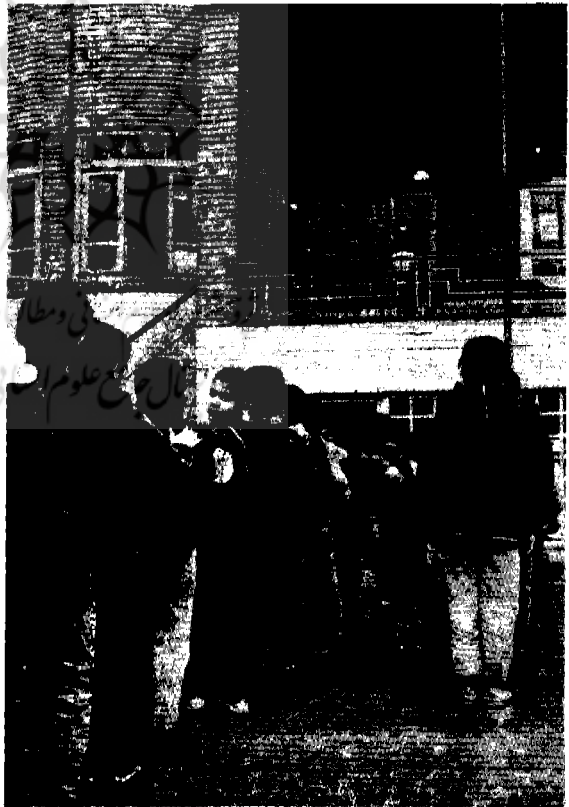
همه ساله با آغاز سال تحصیلی شور و غوغائی درکوی و برزن بوجود می آید، هرکسی بگونه‌ای خرسند و امیدوار است و دیگرگونی ویژه‌ای را در وجود خود احساس می کند. دانش آموزان مدارس بجهت دستیابی به کلاسی بالاتر دانشجویان دانشکده ها بخاطر ورود به ترمی جدیدتر و نزدیک شدن به سرقله سعادت زندگی مرییان، معلمین و اساتید دانشگاهها به منظور رسیدن به عشق دوباره خویش یعنی تعلیم و تربیت فرزندان این مرز و بوم

کودک

و زندگی اجتماعی

امادریکیرودار زندگی، تنها چیزی که نگران کننده و مایه ناءسف و ناءثر است، امیال طبیعی و برحق تعداد زیادی از کودکان معصوم است که فدای پاره‌ای از مسائل اجتماعی والدین بویژه مادران می شود، چراکه با شروع مدارس، گرفتاریهای خانوادگی چندین برابر می گردد. هریک از افراد منزل در پی سرنوشتی راهی اجتماع می شوند. پدر طبق روال همه روزه در تعقیب کار و کسب خود روانه می گردد. مادر جهت انجام وظایف اجتماعی بگونه‌ای دیگر خانه را ترک می گوید، برادران و خواهران نیز روانه مراکز آموزشی می شوند. در این میان کودک خانواده می ماند با خاطرات شیرینی که در سه ماهه ناپستان از کانون گرم خانواده اش کسب کرده است.

با توجه بموقعیتی که برای کودک پیش می آید، او نیز بعزت تنهایی و نداشتن سرپرستی در خانه در هرسن و سالی که باشد بایستی راهی مهد کودک و یا کودکستان شود. مادر کارمند به اقتضای شرایط زندگی، هر روز قبل از طلوع آفتاب کودک معصوم خود را که با آرامش خاطر و حالت فرشته گونه‌ای در رختخوابش لمیده است، بیدار کرده، در حالیکه طفل بیگانه در میان خواب و بیداری





سیروسیاحت می کند به اولیاس می پوشاند و با عجله اندک غذایی بعنوان صبحانه به کودک می خوراند و غالباً " درآسر عجله ای که دارد ، با سرعت او را به مهد کودک یا کودکستان می-رساند . در بعضی از خانواده ها که مادر مشغله بیشتری دارد بقدری این امور سریع انجام می پذیرد که کودک تا ساعاتی مات و مبہوت می ماند . او اصلاً نمی تواند درک کند که به چه خاطر همه روزه اینگونه حرکات و رفتار درباره اش انجام می پذیرد

و روی همین اصل است که همیشه بگونه نگرانی در چشمان زیبایش موج می زند .

هر کودکی با سوخته به خواسته های طبیعی و برحقش دوست دارد دوران طفولیت خویش را در دامن پرمهر و عطوفت مادر خویش سپری نماید و به استمرار صدای طیش قلب مادر که از ابتدای خلقتش با آن مادر بوده است گوش دهد ، اما جبر روزگار درباره تعدادی از کودکان طور دیگری حکم می کند و آنان بناچار بایستی وضع موجود خود را تحمل نمایند و با عبارت دیگر بآن عادت کنند .

با در نظر گرفتن این اوصاف کودک برای اولین بار کام برپهنه اجتماع می گذارد ، و این اجتماع

جائی نیست جز مهد کودک ، مریبان عزیز ورحمتکش مهدها کودکستان و یا دبستان که باید براین امر وقوف کامل داشته کانون هائی جهت تربیت روحی و جسمی کودکان می باشند ، در گرم خانواده و دامن پراز مهر و انصورت او باید اولین و مهمترین پدیده های روحی و روانی و اجتماعی خویش را در این مکانها سکوا سازد .

در این میان وظیفه اصل مربی مهد کودک و آموزگار دبستان حکم می کند که از آگاهی و رشد فکری کاملی برخوردار بوده ، بعنوان دایه ای مهربان جای خالی چند ساعته مادر را در قلب کوچک کودک پر نماید .

مهد کودک و با عبارت دیگر خانه دوم کودک ، بایستی از هر لحاظ بگونه ای آرایش باید که درخور پذیرش اندیشه زلال کودکان باشد . لطفاً " ورق بزنید



ووالدین کودکان برقرار سازند. برای رسیدن به آمال عالیه تربیتی و آموزشی کودکان کارشناسان محترم آموزشی وزارت آموزش و پرورش و سازمان محترم بهزیستی کشور، همکاری و مساعدت مستمری را با مهدهای کودک دولتی و خصوصی داشته باشند و از نزدیک مسائل تربیتی و آموزشی کودکان را که از مهمترین وظایف است‌زیر نظر گیرند. مدیران و مربیان مهدهای دولتی و خصوصی در مراکز استانها و شهرستانها، هماهنگی لازم را با یکدیگر داشته و حداقل ماهی یکبار جلسهای مبنی بر رفع مشکلات تربیتی و آموزشی کودکان در مراکز ادارات آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی برقرار نمایند.

علی اکبر حسن زاده

حدنهائی کارهائی را که خیلی‌ها نمی‌توانند انجام دهند، انجام دهد. خیلی چیزهائی را که بعضی‌ها نمی‌بینند، ببینند نمی‌شنوند، بشنود و در نهایت یک فرد عارف و مخلص و متقی باشد. مربی باید از نظر شخصیت روانی و اجتماعی یک فرد کامل و استوار باشد، ترسها، عفته‌ها، کمبودهای عواطف و ناراحتی‌های بسیاری را که در نهانخانه وجودش دارد از خود دور سازد و هرجیزی را از دریچه تحقیق و تعمقش بررسی نماید.

مدیران و سرپرستان محترم مهدهای کودک و کودکانها که وظایف بسیار پرباری را بعهده دارند بایستی بر امر انتخاب مربی و آگاه ساختن آنان و قوف کامل داشته باشند و هماهنگی‌های ارتباطی و ذهنی را بین مربیان

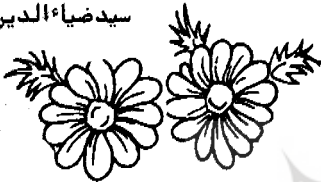
با توجه به اهم این وظایف و از آنجائیکه مهد کودک و کودکان نقش بسیار ارزنده و سرنوشت سازی را برای کودکان جامعه دارد، از افرادی بعنوان مربی استفاده شود که اولاً "ذاتاً" و قلباً "همراه بودن با کودک را دوست داشته باشند و ثانیاً" از مطالعات کافی و اندیشه‌پرورانی در روند پرورش روحی و روانی کودک برخوردار باشند.

از آنجائیکه کودک در تمام دوران طفولیتش از حرکات و سکنات اطرافیان خود الگو برداری می‌کند، در اینصورت مربی از لحاظ آرایش ظاهری، کردار، رفتار و گفتارش بایستی از ساده‌ترین و بی‌آلایش‌ترین صفات برخوردار باشد. از سوی دیگر یک مربی می‌بایست از انرژی روانی بسیار زیادی برخوردار بوده، بتواند در

● بقیه از صفحه ۷

معنویت تعلیم و تربیت را محترم بشمارند و در درجه اول اهمیت قرار دهند و هر حرکتی را که موجب لکه دار شدن حیثیت تعلیم و تربیت اسلامی باشد محکوم سازند و اجازه ندهند که گلستان جامعه تبدیل به ویرانه جغد نشین شود. یعنی درحقیقت مقام معنوی خود را نیز خوب بشناسند، احترام بگذارند و محفوظ بدارند. " هفته پیوند اولیاء و مربیان " (۲۴ تا ۳۰ مهر سال) مظهر این همکاری خدایند است.

سیدضیاءالدین صدری



ابراز علاقه و شرکت دررفع مشکلات مادی هم از ابعاد این همکاری محسوب می شود.

حال نمی دانم آنان که دراین راه خدائی به علل خودخواهی یا خود نمائی، مقام پرستی هوسبازی، داعیه طلبی و ... مصداق "الَّذِينَ يَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَيَعْنُونَهَا عَوَجًا وَهُمْ بِالْآخِرَةِ كَافِرُونَ" واقع می شوند عمل ویرانگر خود را چگونه توجیه می کنند و اگر به خداومعاد معتقد هستند، جواب خدا را چگونه خواهند داد؟

اصل این است که مدیریت یک واحد آموزشی و اعضای انجمن اولیاء و مربیان آن واحد هم

● بقیه از صفحه ۲۳

ازصحت کردن درمورد آموزش خانواده و امثال آن باید خود داری شود. بلکه درجلسه انتخابات فقط درمورد شرح وظایف اعضای انجمن، اهمیت و نقش اولیاء درتعلیم و تربیت و بالاخره تبیین و تشریح بعضی از مواد آئین نامه باید صحبت نمود. (برای کسب اطلاعات بیشتر توصیه می شود به کتاب آشنائی باانجمن اولیاء و مربیان مراجعه فرمایند)

۱۲ - درتمام جلسات عمومی از پذیرائی ساده و درعین حال محترمانه مدعوین نباید غفلت شود.

ازکارهای مهم دیگری که باید درمهرماه انجام شود برگزاری مراسم هفته پیوند (بین اولیاء و مربیان) است که همه ساله دستورالعملهایی ازطریق مسئولان مربوطه دراین مورد صادر و ابلاغ می گردد. هفته پیوند آخرین فعالیتهای انجمن اولیاء و مربیان درماه مهر می باشد.

● پیداء... جهانگرد

کوشش مربیان بدو مشارکت اولیاء به جا می رسد.

اِمَامُ جَعْفَرُ صَادِقٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ



مَنْ جَاسِيًا طَلَبَهُ مِنْ خَافٍ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ

هر که آرزونی داشته باشد برای وصول به آن تلاش میکند و هر که از چیزی ترسد از آن بگریزد



احادیث و روایات

به بستر مرگ خواهند افتاد. در چنین موقعیتی کمترین حرکت و پویایی از انسان ها مشاهده نخواهد شد. اینکه دیده می شود مردی که نسال دست کودک خود را گرفته او را بمدرسه می برد و یا مادر فوتی روی تخت بیمارستان دشوارترین عمل های جراحی را پذیرامی کردد تنها در پرتو انگیزه امید و آرزو است. آنروز صبح من رفتم که برای دریافت سهمیه آهن خود را بصف منقاضیان برسانم. با خود میگفستم آن دیگری هم می رود که امکانات عروسی دخترش را فراهم آورد و آن نفر سوم می رود که خانه ای را خریداری کند و آن نفر چهارم نیز در پی تهیه لباس و غذا برای کودکان خود می باشد. پس انسان ها در حرکت اند، اما امیدها و آرزوهاست که آنان را به حرکت درآورده است. اولین نتیجه ای که با توجه به این مقدمه از نظرم گذشت این بود که جامعه غنی و پربار جامعه ای است که بتواند امیدها و آرزوها را در افراد جامعه وسیع تر و در عین حال متعالی تر سازد، زیرا هر قدر امیدها متعالی تر و گسترده تر و عمومی تر باشند، فعالیت و تلاش در آن جامعه مفیدتر و سازنده تر خواهد بود.

آنروز بر اساس وعده قبلی، خیلی زودتر از روزهای قبل از خانه بیرون آمدم. هواناریک بود. با خود می گفتم: این تنها من هستم که باین زودی از خانه بیرون آمده ام. وقتی که از کوچه عبور کرده به خیابان رسیدم، بسیاری را دیدم که همانند من درنگاپو بوده با سرعت و شتاب در حرکتند.

در راه با خود فکر می کردم چرا آدمها به این زودی آغاز به فعالیت روزانه کرده اند، چرا انسانها خواب لذت بخش فصل بهار را بهم زده صبح زود در ظلمات و تاریکی باین طرف و آن طرف می دوند؟ باکمی فکر و اندیشه بروی دریافتن که این انسانها نیستند که در حرکت و نکاپویند، این امیدها و آرزوهاست که افسردا را بحرکت و پویایی وادار ساخته است. به عبارت دیگر اگر افراد جامعه روری امیدها و آرزوهای خود را یک لحظه از دست بدهند، آنروز بازار زندگی تعطیل شده، همه انسان ها

شاعر چه زیبا می گوید :

میان ماه من تا ماه گردون

تفاوت از زمین تا آسمان است

در کشورهای پیشرفته هم و غم عموم مردم

متوجه مسائل عمومی و کلی جامعه است، درحالی

که در کشورهای عقب مانده از نظر فرهنگی، هر

که سعی می کند گلیم خود را از آب بیرون بکشد

و بقول شاعر شیرین سخن :

گفت آن گلیم خویش به درمی برد ز موج

وین سعی می کند که بگیرد غریق را

قرآن این حقیقت را برای همه آشکار

می سازد که آیات قرآنی امید و آرزوهای

انسان ها را بسی متعالی تر و زیبار ترسیم

نموده است . در هیچ موقعیتی انسان را بر کود

و توقف دعوت نمی نماید، بلکه آینده زندگی

دنیوی و اخروی او را با عظمت و شکوه کاملتری

تبیین کرده افراد را برای وصول به آن دعوت

می نماید . روی این اصل تلاش و کوششی که

انسان های مؤمن از خود ابراز می دارند بسی

گسترده است . اراده افراد با ایمان آهنین بوده

از پیشکار و تلاش لحظه ای کوتاهی نمی کنند .

داستان های قرآن هریک پیامی از امید و

آرزوست . زکریای پیامبر که احساس می کرد

جراغ امیدش در بعد داشتن فرزند خاموش شده

از خداوند تقاضای ولی و یاری را می کرد که پس

از او کمک کارش باشد . خداوند باو سوید می دهد

که به این زودیه ها صاحب فرزندی بنام یحیی

خواهد شد .

یعقوب پیامبر در آن هنگام که در فراق

فرزند برونمیش یوسف، بینائی چشمش را از

دست داده بود باز از یافتن یوسف ناامید

انسان ها باید بدانند که با امید زنده هستند

ولی باز باید بدانند که امیدها گاه سطحی و

جرئی است . بدیهی است امید سطحی تلاش و

کوشش جزئی را بوجود می آورد ، ولی اگر امیدها و

آرزوها کلی تر و عمومی تر باشد بر میزان تلاش

و فعالیت انسان ها افزوده تر خواهد شد .

انبیاء و پیامبران خدا امیدهای متعالی تری

را در نظر داشتند، بهمین نسبت میزان تلاش و

کوشش آنان از دیگر افراد جامعه بیشتر و کاملتر

بود .

یکی هفتاد سال عمر خود را تنها در پرتو

امید بر زندگی مادی خود و خانواده خویش

می گذراند و دیگری همه عمر خود را در راه نمائی

و ارشاد افراد جامعه بپایان رسانده ، تنها چیزی

که برایش مطرح نیست مسائل مادی و شخصی

خود اوست .

برای اینکه روزه های امید بروی همه افراد

جامعه گشاده تر شود، آموزش و پرورش باید در

شناساندن هویت وجودی انسان بیشتر و

کاملتر گام بردارد . باید برای دانش آموزان

تبیین نمود که تنها رمز موفقیت انسان در

انحصار قبولی در کنکورها نمی باشد ، زیرا

وجود انسان از هر اقیانوسی بی کرا تر است . اگر

آدمی نتواند از گذرگاهی عبور کند باید

گذرگاه های تازه ای از وجود خود را کشف کرده ، از

آن طریق راه بسوی کمال را به روی خود باز کند.

در مقایسه فرهنگ ها باید دیگر باید گفت در

برخی از کشورها بیشتر هم و غم مردم آن

سامان بدست آوردن قوت لایموت برای زندگی

کردن است . در برخی از کشورهای دیگر

عده ای در این فکرند که چگونه می توانند

راه هجرت انسانها را به کرات دیگر فراهم

آورند .

بقیه در صفحه ۵۱



کودم
چرا هسته ای؟

تشخیص خستگی کودک

معمولا "کودک نمی تواند خستگی را بیان کند، بلکه آن را به صورت علائم مختلفی نمایان می کند. گاهی تظاهرات خستگی کودک بسیار پرسروصدا و به اصطلاح، مشخص است، درحالی که برخی دیگر از کودکان، این حالت را به صورت کم و بیش ملایمتری نشان می دهند، و گاهی هم علائم، تا حدودی منحرف کننده هستند. پزشکان، این علائم را به خوبی می شناسند که البته همه علائم لزوما "دلالت بر خستگی نمی کنند و باید درباره آنها بیشتر تحقیق شود.

اغلب، صورت ظاهر کودک، خودگویای علائم خستگی است، مگر اینکه والدین یا بزرگترها قیافه خسته کودک را به حساب خستگی عادی مدرسه بگذارند، ولی بیشتر این خود رفتار کودک خسته است که اطرافیان را در جریان وضع او قرار می دهد.

گاهی فقط متوجه این مسئله می شویم که وضع کودک، طبیعی نیست و وضعیت فعالیت و حرکتی او فرق کرده است، مثلا "همیشه ماجراجو و پر حرکت و شلوغ بود و حالا آرام و بی حرکت شده است. اگر این تفاوت، بسیار مشخص و نمایان باشد، نگرانی به بار می آید. ولی تعداد زیادی از کودکان نیز در خود فرو رفته، سعی می کنند به هر ترتیب مزاحم کسی نشوند و مسئله را برای خود نگهدارند. در مواردی هم کودکان خسته ای هستند که حرکاتشان در جهت عکس، تجلی می کند، بدین صورت که شلوغتر می شوند، کارهای بیخود و از روی بی فکری انجام می دهند، و یادست و پاچلفتی می شوند و تخلیه بار حرکتی آنها به اوج خود می رسد.

خستگی کودکان، یک حالت متداول است. اغلب در مطب پزشکان به مادرانی برمی خوریم که کودکان را با چشمانی گودافتاده، رنگ پریده و صورتی کشیده به نزد پزشک آورده اند. این گونه کودکان، بی حوصله هستند، تاب تحمل چیزی را ندارند، به خاطر هیچ و پوچ، عصبی و ناراحت می شوند، گریه می کنند و بی اشتها هستند.

با وجود این، خستگی کودکان، یک حالت پیچیده است که یک معاینه ساده نمی تواند چگونگی آن را بیان کند.

خستگی نیز مانند گرسنگی و تشنگی، یک احساس است، و یک یا چندین مرکز در مغز، آن را تنظیم و کنترل می کنند. در سطح عملیاتی می توان گفت که خستگی، سیستم هشدار دهنده است و به آگاهی بدن می رساند که انرژی مورد لزوم در حال تمام شدن است و چنانچه چاره ای اندیشیده نشود، بدن دچار خستگی و کوفتگی بیش از حد و طاقت می شود، و یا حتی از پادر می آید.

خستگی همیشه یک احساس ناخوشایند نیست و حتی یک احساس محافظ به شمار می آید. احساس کردن خستگی در کودکان، قسمتی از تجربیات کودک است، برای یادگیری سنجش میزان وحدود نیرویش. ولی وقتی خستگی از میزان عادی تجاوز کند، یعنی هنگامی که شرایط ایجاد خستگی همچنان تداوم یافته، بر روی هم انباشته شود و به صورت مزمن دربیاید و بدن نتواند حالت جبرانی (استراحت) کافی داشته باشد، دیگر حالت محافظ از بین رفته و به حالت مرضی تبدیل می شود.



بدعکس، برخی ازوالدین نیز همیشه نسبت به فرزندانشان نگران هستند و بیشتر از حد لزوم آنها را مورد حمایت قرار می دهند. این ترس و نگرانی بی سبب، اغلب یک رفتار واکنشی در فرزندانش بوجود می آورد.

تحقیقاتی که در مورد ۱۰۰۰ مادر و فرزند طی ۱۵ سال به عمل آمده، ثابت کرده است که ۵۹٪ از مادران خسته تا کید کرده اند که فرزندانشان هم خسته اند. و این در حالی است که در میان مادران غیر خسته، فقط ۲۷٪ فرزند خسته مشاهده شده است. مسلماً "وجود یک چنین اختلافی مربوط به دلایل مشترک نمی شود ولی در هر حال، حالات عاطفی ظاهری مادر نقش بزرگی در ناهنجاری بر روی فرزند دارد، و درصد بیشتر فرزندان خسته در نزد مادران خسته خود، گویای این مطلب است.

علل خستگی کودکان

در این صورت توجه اطرافیان به اندازه کافی جلب می شود و دیگر نمی توانند بیش از آن خود را قانع کنند که چیزی اتفاق نیفتاده، به خصوص اگر این حالت استمرار پیدا کرده و مزمن شود والدین می توانند خستگی را در کودک تشخیص بدهند. چه بسیار از کودکانی که عصبی نامیده می شوند، اما در وهله نخست کودکان خسته هستند.

گاهی خستگی کودکان در پس بیماریهای روان - تنی مانند آسم (= حملات کهگیز نفس تنگی)، آگزما (= التهاب یا خارش غیرمستری پوست)، تیکهای عصبی و غیره، تظاهر می کند. البته این بیماریها همگی علائمی دارند که فراتر از مرز یک خستگی ساده است، ولی مسئله خستگی می تواند در پیدایش دوباره و یا تشدید بیماری مؤثر باشد. در اینجا می توانیم تساهل محدودی مشکلات کار پزشک را لمس کنیم که چگونه از ورای علائم و تظاهراتی که البته دارای مفهوم مشترک نیستند، بتواند تشخیص صحیح بدهد و علائم را به درستی تعبیر و تفسیر کند. مسلماً "مسئله تشخیص، مستلزم کفایت و مهارت و تجربه بسیار زیادی است، و در این زمینه والدین هم می توانند به پزشک، برای تشخیص درست کمک کنند و یا به عکس گاهی اسباب زحمت او را فراهم بیاورند.

در اغلب موارد همین والدین و اطرافیان کودک هستند که موضوع خستگی بچه را مطرح می کنند. والدین، به ویژه پدرها، گاهی نمی توانند به درستی میزان کار آثی فرزندشان را ارزیابی کنند، به خصوص در مورد یادگیری و وجود یک نوع احساس بزرگتری و خودرأیی در والدین باعث می شود که اغلب نتوانند واقعیت فرزندانشان را دریابند.

شویم که هر فرد، نیاز به انرژی و نظام موزونی دارد که مختص خود اوست. منظور از نظام موزون در اینجا، استراحت است. خواب کافی به نسبت سن هر فرد، متغیر است. نوع فعالیت، شدت فعالیت و طول آن نیز در این امر دخالت دارد و حتی از فردی به فرد دیگر هم در یک سن مشترک فرق می کند و بستگی به تعداد عواملی دارد که در محیط فعالیت هر کس مؤثر هستند.

در اینجا بلافاصله باید به سه عامل اساسی بهداشت کودک اشاره کنیم که عبارتند از خواب تغذیه و محیط زیست.

از میان تمام نظامهای موزون زندگی کودک آهنگ خواب و بیداری را می توان با سهولت بیشتری مورد مشاهده قرار داد. یکی از روشهای



علل خستگی کودکان متعدد و از بیماریهای جسمی شروع شده تا ناراحتیهائی بامشاء روانی و حتی بهداشت فردی و اجتماعی و فعالیت زیادی در مدرسه، ادامه پیدا می کند.

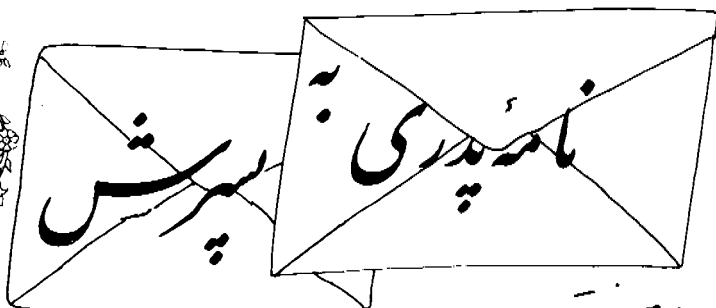
اغلب بیماریهای جسمی، کم و بیش با خستگی همراه است. بنابراین برای حفظ جانب احتیاط بهتر است در وهله نخست، هر کودک خسته، مورد معاینه پزشک قرار گیرد.

اگر مسئله مربوط به ضعف و ناتوانی یا در اصطلاح روانشناسان Asthenie باشد، تظاهرات خستگی در وهله اول در رابطه با درگیریهای درون روانی خواهد بود. برخی از تائثرات دل نگرانیها، یایک مصیبت، غزا، حسادت به خواهر یا برادر کوچکتر، رنجهای عمیق ناشی از از عدم تفاهم والدین، شیوه نادرست برخورد آموزشی مرییان بی صلاحیت، تنبیه های بی - مورد ممکن است به حالمهای ضعف و بی نیروئی کم و بیش زیاد، بینجامد.

انرژی مصرفی ناشی از شرایط ایجاد درگیریهای روانی، گاهی بسیار زیاد است و کاهش نیرو، کودک را در یک حالت بیحالی مرضی و بی علائقی فرو می برد و نوعی اضطراب کم و بیش نمایان در صورت کودک ظاهر می - شود. اگر موقعیت ایجاد این حالات واکنشی به درستی شناسائی شود، می توان با مطرح کردن و بحث درباره آنها و تغییر برخی رفتارها و برخوردها از وخامت آن کاست.

صرف نظر از این دونوع عامل ایجاد خستگی (جسمی و روانی)، خستگی کودک در سنین رفتن به مدرسه، ریشه در اشتباهات روزمره دارد که با یک نگاه ساده می توان کثرت این اشتباهات را به چشم دید.

در این زمینه، باید بیش از هر چیز یاد آور



پسر، دختر، سر

تبریکات صمیمانه و صادقانه را بخاطر پدر و مادر شادمان بپذیرید. باور کنید ما هم درست نماندیم
کمال شمع جمع شما خوشحال شدیم، شمع بیام فرزند که در کاشانه ای روشن می شود، گرمی خاصی بخود
می بخشد و در حقیقت انسان با پدر و مادر شمع احساس می کند در این دنیا بزرگ شمع خود
را جاودان ساخته است، و تا زمانی که این واقعه مهم در زندگی ما انسانها اتفاق نیفتد احساس
بحیات ما سایه افکنده است.

تو که خودت یادم افتاد، زمانیکه تو را در بغل من گذاشته و سنگینی وزن را در آغوشم حس کردم
خدا به من دنیا می دهد و دیگر داد و در رویای شیرینی فرو فرستم، تمام مسیر زندگی تو را که با بقیه عمر من
داشت به رای العین دیدم حتی امروز را...

با تشکر و قدر دانی از ادب شما پدر و مادر جوانم، اسلام گذاشتن نامی نیکو برای فرزند را از
مهم پدر و مادر میدانم، اسم در ساختار شخصیتی انسان نقش او در جامعه خیلی موثر است. برای انتخاب
زمان حال و دوران کودکی او را در نظر بگیرید، بلکه اسمی برای او انتخاب کنید که در بزرگی به آن
نه انبیه از آن محبت بکشد.

نوشته بودی زری خانم از اینکه پرورین دختری بدنيا آورده، پكر شده و توقع پسر داشته است. بوی كنم
 اوزن خفیه ای بنظر می رسد و میدانند، توجیه به پرورین دادی با وجود وضع خود اگر پرورش داده و
 به توجیه می کنند. این را علم بر احق ثابت کرده است: دختر و پسر شدن هر نوزاد بستگی کامل به
 و مادر در جنسیت بجه نقش می زند. چقدر دلم برای زنهای دوران جاهلیت می سوزد که می بستی و
 شوهرانش جوابگو باشند که چاره تراشیده اند. ضمناً فرزند هدیه خداوند است و همین که سالم
 نعت اوست که ما باید شاکر باشیم.

بله جانم من گفته بودم فرزند زنگی ز ناشوئی را شیرین می کند، و نوشته ای که حالا می شنید
 را از شما گرفته و مرتب با گریه می آید. باید علت گریه او را جویا شد، اگر او را
 باید به روال معمول ۲۱ ساعت از ۲۴ ساعت رادر خواب باشد، شاید شیر پرورین برای او کافی نیست
 میدانم پرورین مادری با سواد و چیز فهم است، میدانند از نظر پزشکی خوب است که کودک با شیر مادر
 شود. این شیر دادن هم برای مادر و هم برای کودک امری حیاتی و سلامت زا است و از شیر
 بجاها جلوگیری می کنند و حتی برخلاف شایعات در تناسب اندام زن مفید است. اگر بزرگوار
 او باید در طی روز بین ۱۶ تا ۲۰ مرتبه به بچه اش شیر دهد، ولی اگر واقعاً شیر مادر کافی نیست
 از شیر گلی استفاده کرد. همیشه اول باید کودک را با شیر مادر تغذیه کرد و بعد سراغ شیر گلی
 مواظب باشید درجه حرارت شیر گلی معادل شیر مادر بوده از آنج شیرین تر نباشد. می
 از روزهای چهارم و پنجم توله باید وزن نوزاد مرتباً اضافه شود، و اگر خدای نخواسته وزن کم

حتماً به نرسش و مراجع کنید. نوازش بپرومادر برای طفل مجزبه آسان است. از ابراز محبت به نواز خودداری نکنید، بیشتر اوقات او را بغل کنید و کمتر او را تنها بگذارید.

نور و درجه حرارت اتاق هم باید مناسب بوده نه زیاد و نه کم باشد. پسر از لگت کردن به حسرت کوتاهی نمیکنم، او را در تر و خشک کردن بچش تنها نگذارید که از آن لذت میبری.

تو رسم خانه ما را خوب میدانی، همه به هم کمک می کنیم، اصلاً موقع کار و سبزه زدن نگرانی نمی شود به این دلیل که من مرد هستم از لگت کردن به او خودداری کرد؟ در لگت کردن به پروین نترس که روش تو با روش او اصلاً داشته باشد، تو می توانی این کارها را انجام دهی.

طفل به محبت نیاز دارد. موقعیکه او را بغل می کنی پدر بودن خود و پدر داشتن او را محسوس هیچ راه و روشی برای بوجود آمدن حس عمیق عاطفی بین افراد خانواده موثرتر از این نیست. او همی بگیرد به محبت و اطلب می کند.

از برنامه واکسیناسیون او غافل نشوید، اولین واکسیناسیون را (سه ماهه پنج اطفال) دو ماهگی انجام دهید. رایش که بنا به حرفه ام برایت نوشته نوشتم. ما تو را دوست داریم و به وجود خانواده ات افتخار می کنیم. به پروین سلام برسان. مادرت برای او نامه نوشته است.

منظره های خوب خوشحال کننده از طرف شما هستیم. خوشبخت باشید - پدربزرگ منصور

در کتاب لغت المتجد کلمه قنط اینطور معنی شده است :

قنطای یئس : اُقنطُوا ای اَیَّاسَه

یعنی اورا ماء یوس گردانید. فراموش نکنیم که یاس و قنوط از رحمت پروردگار جزء گناهان بزرگ تلقی شده است . یعنی پروردگار کوشیده تا با اینکار انسان ها از نظر فکری نیز دچار رکود و توقف نگردند .

در موسسات تربیتی شبانه روزی یکی از آفت هائی که زیاد به چشم می خورد اینست که نوع مددجویان نسبت به زندگی آینده دچار یاس و حرمان می باشند ، لذا در امور تربیتی و اخلاقی پیشرفت چندانی عاید مربیان نمی شود .

بعقیده بنده اولین کار اساسی و ضروری گنه در چنین موسساتی باید انجام شود اینست که دیدگاه فکری و روانی مددجویان تعویض و تبدیل گردد . بجای بدبینی و یاس روح امید را در دل و جان آنان باید پرورده ساخت . بدبینی است شاگردی که به مردودی خود ایمان دارد هرگز دل و دماغی بحل مسائل و انجام تکلیف نخواهد داشت . پس باید در درجه اول امید قبول شدن را در او بوجود آورد ، آنوقت او را بحل مسائل تشویق و ترغیب کرد . پس از خدای می خواهم همه وجود افراد جامعه ماسرشار از عشق و امید باشد تا شاید پیشرفت و تکامل داشته باشیم .

نشده ، فرزندان خود را به پویائی و تجسس بیشتری وادار می ساخت و با آنان دستور داد که از گذرگاه های مختلف وارد مصر شده از تلاش و کوشش لحظای باز نایستند و بالاخره همین امید و آرزوی بودن کار خود را کرده ، به دیدار فرزندش یوسف توفیق یافت . قوم یسونس نافرمانی کرده خداوند نشانه های عذاب را بر آنان بیان کرد . مردم در آغاز باور نمی کردند ولی وقتی نشانه های عذاب را یکی پس از دیگری مشاهده کردند یکباره دگرگون شده با الهام از امید و آرزو به سوی خدا بازگشت می کنند و عذاب الهی از آنان برگردانده می شود . مطالعه و بررسی انسان های مجرم و گناهکار این واقعیت را آشکار می سازد که عده ای از مجرمین اجتماعی جزء کسانی بوده اند که خوب شدن و بازگشت به زندگی عادی برایشان غیر ممکن و محال جلوه داده شده بود ، و چون امیدی به بهبودی وضع خود نداشتند با انجام اعمالی آلودگی و تباهی خود را بیشتر فراهم می ساختند ، درحالی که اگر روحیه آنان تقویت شده ، امیدی به خوب شدن داشتند بجای خلاف های بیشتر سعی می کردند از راه رفته بازگردند . خداوند در یکی از آیات قرآن به پیامبر دستور می دهد که ای پیامبر به آنانکه بخود ستم کرده اند بگو از رحمت و لطف من مایوس نگردند .

خداوند در سوره زمر آیه ۵۳ میفرماید :

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

ای پیامبر بگو ای بندگان که نسبت بخود ظلم و ستم روا داشته اید از رحمت پروردگار جهان مایوس نگردید .



پس از ارائه مطالب گذشته در زمینه استرس و فشارروانی در رابطه با ایجاد عوارض قلبی، فشارخون عوارض گوارشی، آشفته‌گی‌های روانی و بی‌خوابی و بی‌اشتهایی و سردردهای عصبی، درایس نوشتار درباره اصل مسئله یعنی ضربه روانی و چگونگی استرس و عوامل استرس را گفتگو داریم.

همه افراد درهرس و درهر شغل و ازخواهران و برادران تجربیات شخصی و خاطرات زیادی درباره تاثیر استرس در روحیه خود و اطرافیان دارند، از روز اول ورود بمدرسه، از روز اول اردواج، از اولین بارسخنرانی در یک اجتماع و جمعیت، از شرکت در امتحانات بویژه درکنکور، از شنیدن یک خبر هیجان انگیز از دیدن یک صحنه فیلم تلویزیونی، از موفقیت‌ها، از شکست‌ها در زندگی و...

درنظر دارم برای شروع بحث از خاطره‌ای یاد کنم. چند سال پیش از این، یکی از آقایان دبیران که برای اولین بار در کلاس درس فیزیک حاضر شده تجربه ایشان هم درزمینه کلاسداری کم بود، بلافاصله باتعداد چهل و پنج‌نفر دانش آموز ونودچشم که به او خیره شده‌اند مواجه می‌شود. از زبان خود ایشان می‌شنویم که یکی از



ضربه روانی کدام است؟
عوامل استرس

استرس یکی استرس مفید و دیگری استرس مضر عقیده دارند . و از این لحاظ این دانشمندان نوعی از استرس را برای انگیزه حرکات فعال زندگی لازم بشمار می آورند، فقط نباید این حالت بصورت افراط درآید که قابل مهار کردن نباشد و جنبه زبان آور بخود بگیرد و از آنجا که آهنگ امراض روانی و بیماری های قلبی در جوامع صنعتی سریعتر گشته و بیشتر هم ناشی از فشار عصبی است استرس هم آوازه و شهرت بدی پیدا کرده است . بهر صورت از نظر سلیسه عوامل استرس را به چهار دسته زیر تقسیم می شوند :

دسته اول عوامل فیزیکی مانند ضربه حرارت ، برودت ، سوختگی ، اشعه ماوراء بنفش اشعه ایکس و اشعه آلفا، بتا و گاما .

دسته دوم عوامل شیمیائی مانند سموم شیمیائی ، زهر حیوانات و مواد آکالوئیدی هستند .

دسته سوم عوامل میکروبی که شامل کلیه میکروبها و ویروسهای مولد بیماری می باشند که باید عوامل خارجی وانگلی رانیز جزو این دسته بشمار آورد .

دسته چهارم ، عوامل روحی مانند خستگی ترس ، وحشت ، هیجان و اضطراب . در این نوسار سعی بر این است که بحث درباره عوامل روحی را بیشتر گسترش دهیم و بهمین لحاظ به فهرستی از این عوامل که ناشی از زندگی فردی و خانوادگی و روابط اجتماعی شخص است در زیر اشاره می کنیم :

هرنوع تغییر در ساعات خواب و استراحت تعطیلی ها ، مرخصی ها ، اعیاد و سوگواریها هرنوع تغییر در ساعات غذا ، نوع غذا وعادات لطفاً " ورق بزنید

دانش آموزان آرومی اجاره می خواهد که از روی کتاب مبحث فشار و تعریف فشار در فیزیک را بخواند و ایشان مانند کسیکه انتظار دارد الهامی از غیب باو شود می گوید: بخوان . دانش آموز شروع می کند :

فشار تمام فکر معلم پیرامون این مسئله دور می زند که اگر خواندن دانش آموز تمام شود چه باید بکند تا اینکه دومین دانش آموز اجازه می خواهد که آیا منم بخوانم به او هم می گوید بخوان و ایشان می گفت در واقع " فشار " آن مطالبی نبود که آنها می خواندند و من اصلاً " به آنها توجه نداشتم بلکه فشار همان بود که مدت یک ساعت که به قدر یکسال طول کشید و آنچه بمن گذشت . بود . و بارها و بارها آرزو می کردم زودتر زنگ بخورد و من از این فشار روحی آزاد گردم ناچائیکه یکبار تصمیم گرفتم خودم بروم و زنگ مدرسه را بزنم و این آشفتنگی او را مدت ها رنج می داد تا اینکه موفقیت های زیادی در تدریس پیدا کرد و رفتن به کلاس کاری عادی و طبیعی برای او شد .

استرس در حال حاضر رواج وسیعی یافته است و از محدوده توجه پزشکی پافرانر نهاده است . کافی است اشاره کنیم که مجموعه انتشارات درباره این موضوع در کشورهای گوناگون جهان از دهها هزار تجاوز می کند و تنها از طرف سلیسه دانشمندان کانادائی که اولین کسی است که درباره استرس مقاله منتشر کرده و همکارانش بالغ بر هزار و هفتصد مقاله منتشر شده است . ولی با وجود پژوهش های فراوان و گوناگون درباره استرس هنوز مسائل حل شده بسیاری وجود دارند ، بطوریکه امروز بعضی از دانشمندان من جمله خود سلیسه به دونه

تلویزیون ، ویدئو و فیلم ، روزنامه ، مجله ،
عکس ، نوار و

مسائل فرهنگی-اجتماعی از قبیل شعر
داسان ، رمان ، فیلم و حساس نمودن و
دامن ردن به بعضی از مسائل مانند روابط مالک
و مسافر ، عروس و مادر شوهر و همیطور نشان
دادن فیلم های جنائی-پلیسی ، عاطفی شدید
غریبی و هنجار شکنی های جنک و پیکار
خونخوارها و ظلم و ستم ها و روح دادن کودکان
و هزاران عامل کوچک و بزرگ دیگر که صبح تا
سام و لحظه به لحظه در محیط زندگی ، هر
اساسی با آن سروکار دارد ، از مشکلات برآمده
گرفته با آلودگی هوا و . . . که روح و روان
آدمی و جسم و جان انسان با آنها در پیکار
است .

به تمام عوامل استرس رای فوق یک عامل



عنائی .

هرونوع تغییر در رفتار و در سلامت اعضای
خانواده از نوع بیماری ، حوادث ، شکستگی و نیاز
به جراحی های کوچک و بزرگ ، مرگ یکی از
اعضاء نزدیک خانواده و همچنین جدائی
ارهمسر ، هرونوع تغییر در شغل و اشتغال و حتی
سرگرمی ها و خدمات و همچنین فعالیت های
مذهبی ، تغییرات عمده دیگر شغلی از نظر
بارنشستگی ، اخراج از کار و تغییر مسئولیتهای
شغلی . تقبل وام یا قرض یا مبلغ زیاد ، افزایش
یا کاهش حقوق برای کارمندان و کارکنان
ورزشکنی و تغییر نرخ ارز و سهام برای
بازرگانان ، گران شدن و ارزان شدن اجناس
مسائل مسکن و تغییر مسکن ، ساختن بنا ، اجاره
خرید ، شرکت ، هماهنگی با شرایط جدید
ازدواج ، بارداری ، تولد نوزاد اول و سایر
فرزندان به ترتیب حتی از نظر جنس ، دختری
پسر بودن ، خواسته یا ناخواسته بودن و
ورود به مدرسه ، تغییر مدرسه ، تغییر کلاس
برای دانش آموزان ، امتحانات ، شروع و خاتمه
تحصیلات ، انتخاب شغل ، ورود به دانشگاه
تجدید آوردن ، مردود شدن ، مسافرت ها و
نوع آن : هوائی ، دریائی ، زمینی ، با وسیله
شخصی یا اتوبوس و ترن ، معاشر نهساو
کردن های دسته جمعی و انفرادی و

عوامل طبیعی از قبیل زلزله ، طوفان
سیل ، سرمای شدید ، گرمای طاقت فرسا و
همینطور جنگ ، بمباران ، موشک باران و
چگونگی اطلاع از اخبار ناگهانی شادی
آفرین و یا غم افزای خانوادگی ، همسایگی
اجتماعی ، علمی ، بین المللی و نحوه
اگراند یسمان در میان آنها بوسیله رادیو یا

وبی خوابی : خستگی روحی ، حمله های قلبی و فشارخون ، زخم های معده و اثناعشر و آشفتگی های روانی می نماید .



بیا با کل برآساییم و می درساغر اندازیم
ملک راسف بسکایم و طرحی نودر اندازیم
اگر عم لسکر انکیرد که خون عاشقان ریزد
من وساقی بهم سازیم و بنیادش بر اندازیم

دکتر محمد رضا حسروی



سهم اضافه می شود و آن شتاب و عجله ای است که گریبانگیر انسان امروزی است و از این نظر می توان افراد را به دودسته تقسیم نمود :
دسته اول خیلی عجول هستند و می خواهند حداکثر بهره برداری را در حد اقل مدت در اجتماع داشته باشند . نتیجتاً " دست به کارهای متعدد و همزمان می زنند و لذا مرتب در برخورد با این و آن بسر می برند و به آنچه دارند قانع نیستند و همواره غم آنچه ندارند را می خورد . این اشخاص از آرامش لازم روحی مطلقاً بی بهره اند و دائم در هیجانات بسر برده ، پیوسته رنج می برند . در صورتی که دسته دیگر افراد آرام و قانع می باشند که در کارهای اجتماعی و اقتصادی جانب فکر و تامل را مراعات می کند و همیشه پادشاه و احیاء لارم دست به اقدام می رند و کمتر دچار ناراحتی های حاصل از عجله کردن ها و ریسک ها و با استقبال خطر رفتن ها می شوند .

عوامل استرس را ارببیل : اضطراب ، تسوئیس نگرانی ، ترس ، وحشت و عصبانیت حتی در شکل ظاهری و بیافه شخص اثر می گذارد و همانطور که فیلا " اشاره شد ، بر روی رگها و دستگاه گردش خون و قلب نیز تأثیر دارد . این جمله که گفته اند شخص مس است و لسی عروق حوایی دارد و با حواص اسب ولی عروق حوایی ندارد ، بآسی از همین عدم رعایت بهداشت روانی و بازی کردن با سلامت خود می باشد . استرس فشارخون را بالا می برد کلسترول خون را افزایش می دهد ، مصرف سیگار را زیاد می کند ، رژیم غذایی را بهم می زند ، جافی را تشدید می کند ، برنامه زندگی را تغییر می دهد ، ورزش و حرکت را از شخص می گیرد و او را تسلیم سردردهای عصبی

روانشناس پاسخ می دهد چاپ شود تا " پدران و مادران به خود بیایند و هیچوقت مانع رشد معنوی و فکری فرزندانشان با ایده های اشتباهی که دارند نشوند و بگذارند خودشان آینده خودشان را برحسب فکرشان بسازند و . . . "

باید به شما بگویم اگر گفته اند محبت و دوست داشتن گناه نیست مفهوم این جمله این نیست که انسان هرکس را در هر شرایطی دوست بدارد و مورد عشق خود قرار دهد . در اینجا لازم است تذکر داده شود کلماتی مثل محبت و عشق و . . . یک معنا ندارد و همیشه مفهوم ظاهری و یا مادی آنها مطمح نظر نیست . اگر شاعری می گوید :



روانشناس پاسخ میده

"عشق گناهی است که اندر صف محشر منفعل است هر که این گناه ندارد" منظور شاعر عشق دوجنس مخالف، آن هم نوع عشق نوجوانان نیست ، بلکه منظور شاعر عشق پاک و خالص مطلق است که جز به ذات حق به کسی نمی توان ابراز کرد . نه آن عشقی که خودتان اشاره کرده اید " بدلائل عدم مادیات او را از دست بدهم " . آن عشقی ستوده شده که از پی رنگی نبود چنانکه مولانا فرمود :

"عشقهایی کرپی رنگی بود

عشق نبود عاقبت تنگی بود"

خانم محترم ، عشقهایی مدوح است که حقیقی باشد نه مجازی، چنانکه شاطر عباس صبحی می گوید :

"عشق آنست که از روی حقیقت باشد

هر که را عشق مجازی است حمال الحطب است" و اما خواسته بودید همه نامه شما در این صفحه چاپ شود . با توجه به محدودیت صفحه و کثرت مطالب از انجام این

سراوان - خانم م . ش . ۱۷ ساله

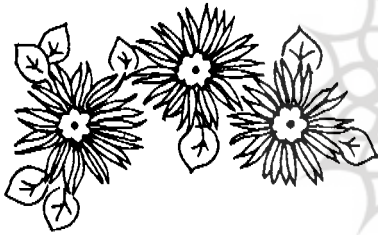
از روانشناس پرسیده اید " اگر محبت و دوست داشتن گناه نیست چرا آدم نمی تواند هر کس را دوست بدارد و مورد عشق خود قرار دهد . " و بعد اضافه کرده اید که : " من هرگز نتوانستم کسی را در دل خود جای دهم و او را تا حد پرستش دوست بدارم ، چون می ترسم روزی به دلایل عدم مادیات او را از دست بدهم و یک عمر غم از دست دادن او را به دل احساس کنم " و بعد خواسته اید مطلب شما کلاً در صفحه

گیرد. و ایمن رضایت پدر قدرت تفکر و آزادی دخترش را نفی نمی کند بلکه دختر پس از جلب رضایت پدر در زندگی آینده می تواند برابر افکار و احساسات خود به خواسته هایش جامه عمل بپوشاند. و آخرین حرف ما اینست که شما جوان برومند انتخاب گر، مسئول سرنوشت خود هستید ولی اگر می - خواهید در زندگی آینده تار بیشتر موفق و کامیاب شوید سعی کنید در دوران بحران رای جوانی که سخت تحت تأثیر احساسات هستید از عقل و تجربه بزرگتران دلسوز مخصوصاً " پدر و مادران بهره مند شوید.

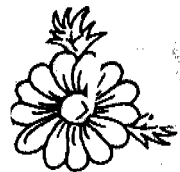
خواسته شما معذوریم، معدلک قسمتی از نامه شما به علت اینکه از دلی صاف و جوانی نورسته الهام گرفته بود چاپ شد ولی درمورد اینکه نوشته اید چاپ نامه شما موجبی باشد تا پدران و مادران بگذارند فرزندانشان آینده خودشان را برحسب فکرشان بسازند، باید بگویم هیچ عاقلی منکر آزادی و آزادی جوانان نیست و حق انتخاب خط و مشی زندگی هرکس باخود اوست و خداوند انسان را انتخاب گزآفریده است، ولی اساس زندگی آینده هرکسی بهتر است علاوه برعشوقیر مبنای تجربیات مفید دیگران باشد و بهره بردن از تجربیات دیگران بسیار توصیه شده است تا جایی که سعدی می - گوید:

عمر دو بایست در ایمن روزگار

اردگری تجربه آموختن بردگران تجربه بردن به کار
اگر شارع مقدس اسلام ازدواج دختر را منوط به رضایت پدر (ولی) می داند بدانجهت است که پدر برای خوشبختی بیشتر دخترش تجربیاتش را به کار



ما نمی بینیم بدین باحق نمی بینیم
چون که سید دلق خود از زمین نمی بینیم
عیب درویش توانم که بگویم و پیش بدست
کار بدست آنت که تپکن نمی بینیم



کودکان، دخیره غذائی، بسیار کم است و پس از ۱۲ ساعت خواب و در نتیجه گرسنه ماندن، کودک همه کالریهای دخیره را سوزانده و نیاز مبرم به تغذیه دارد. برای ساعت ۱۰ صبح نیز، برای تغذیه کودکان باید بیش بیهوشی بد عمل بیاید و گرنه کودک گرسنه در ساعت ۱۱ دچار کمبود قند خون می شود. در مجموع از آنجائیکه کودک فعال است و انرژی خود را می سوزاند، مسمی- بایست به وعده های اصلی غذا و همچنین به تغذیه مختصر در بین وعده های اصلی توجه کافی بشود.

حال به مسئله محیط زیست می پردازیم. محیط زیست در شهرهای بزرگ برای کودکان

خوب برای سنجش و ارزیابی کارهای روزمره کودک که به طور خودانگیخته و به خودی خود انجام می دهد، زیر نظر گرفتن او و رفتار او در طول مدت تعطیلات است، یعنی زمانی کسسه کارهای اجباری به حداقل خود می رسد. بعد این رفتار و عادات را با آنچه که در روزهای مدرسه انجام می دهد مقایسه می کنیم.

بامقایسه این دو موقعیت، بلافاصله متوجه می شویم که یکی از عوامل متداول خستگی کمبود خواب است و این را پایینترین سنین کودکی قابل ملاحظه است. این نتیجه گیری از تحقیقات متعددی که در این زمینه صورت گرفته، به دست آمده است. ساده ترین دلیل این مدعا این است که هر کودکی را که صبح از خواب بیدار کنیم، یعنی اگر خودش از خواب بیدار نشود، کمبود خواب دارد. در اینجا سه موضوعی هم باید اشاره کنیم که بسیاری از کودکان به خاطر والدین و به هر حال به خاطر اجباری که والدین دارند و خود حاکم بر وقتشان نیستند (شاغل هستند) از خواب بیخوابی می شوند.

خواب کوتاه نیمروز می تواند تا حدودی کمبود خواب روزانه کودک را جبران کند، اما متأسفانه این برنامه فقط برای دو سال نخستین کودکان پیش بینی شده و تازه آنهم به درستی اجرا نمی شود. ولی این اشتباه بزرگی است زیرا خواب نیمروز برای بزرگترهای کودکان و همچنین شاگردان سالهای نخست ابتدائی بسیار مفید خواهد بود.

یکی دیگر از مواردی که اغلب به آن بی توجهی می شود، مسئله تغذیه و به خصوص صبحانه است. باید توجه داشت که در نزد



زمان، اغلب حدود ساعت ۳ بعد از ظهر است البته آنچنان که شایع است، ارتباطی به مسئله هضم غذا ندارد. ولی در مجموع، کودک پس از سه ساعت کار، تا حدود زیادی میزان کارآئی و دقت خود را اردست می دهد. بنابراین برنامه هایی که در ارتباط با فکر و اندیشه و عقل است باید برای ساعات نخست و فعالیت های هنری، جسمانی و تفریحی باید برای ساعات آخر روز تنظیم شوند. ولی درکمال تأسف دید می شود که مثلاً "برنامه" ورزشی، بسیار غیبت فلان آموزگار تنظیم می شود و نه با توجه به روحیه و نیاز کودک.

امروزه ثابت شده که در یک ساعت درسی میزان دقت نهائی در کودکان سنین پایین در ۱۵ دقیقه اول، و در بزرگترها (البته دوره ابتدائی) درسی و پنج دقیقه نخست است. در صورتی که اغلب در مدارس، پس گرفتن دروس گذشته در دقایق بعدی صورت می گیرد هنگامی که کودک خسته می شود، دقتش به اصطلاح شاور می شود، یعنی کودک، خود را رها می کند. اگر چه کودک از نظر فکری این امکان را دارد که خود را رها کرده و به اصطلاح بگریزد، ولی چشمش میخکوب در برابر میزبازی می ماند.

و اما در مورد تکالیف شب، باید میزان آن ضروری تنظیم شود که برای کودک قابل تحمل باشد. و گرنه کودک خسته آن قدر به اصطلاح کس می دهد که از ساعات خوابش کم می آورد. راس خود بهانه ای می شود برای خستگی روز بعد. تا بحال مسائل مربوط به خواب کودک مانع بروز خستگیهای ناشی از مدرسه نمی شود. آنچه که در کلاس می گذرد، همان قدر که می تواند لطفاً "ورق برنبد

پراست از محرومیت و اجبار. زندگی کوچک آبرمائی برای روحیه، بچه ها ساخته نشده و کودک را از یک نیاز بنیادی یعنی فضائی به اندازه کافی وسیع و مطمئن برای بازی، محروم می کند. فضای بازی کودک به بکاتاق محدود می شود که در بیشتر موارد، آن را با دیگر خواهر و برادرانش تقسیم می کند. مسلم است که در چنین محیطی، شرایط آرمائی برای شکفتن کودک ایجاد نمی شود، ولی هزار موقعیت برای خستگی پیدامی کند.

وضع کودک در مدرسه

برخی از برنامه های مدرسه با انرژی و نیروی کودک هماهنگی ندارد. در مواردی انرژی کودک را تلف کرده، شرایط خستگی را در او ایجاد می کند.

اغلب برنامه های روزانه، هفتگی، ماهانه و یا سالیانه مدارس طوری تنظیم می شوند که با ابتدائی ترین قوانین طبیعی و در نتیجه نظام ریست شناختی کودک، منافات پیدا می کنند. برخی از برنامه ها، از جمله تعطیلات طولانی تابستانی و در نتیجه دوره طولانی و بسدور استراحت روزهای درسی، از سالیانه پس همچنان تداوم داشته و تغییرات خاصی در آن ایجاد نگردیده است. امروزه فعالیت های خارج از درس و مدرسه برای کودک، یکبار به شمار می آید. باید برای جلوگیری از خستگی و بی حوصلگی و بی علاقه کودک، به این نوع فعالیتها توجه خاصی بشود.

والدین و مربیان باید توجه داشته باشند که در برخی از ساعات روزانه میزان دقت و امکانات بوجه کودک، بسیار کاهش پیدامی کند. این



این گروه، کودکان معلول (عقب مانده) و یا بسیار کم سن و سال هستند. درمورد کودکان معلول، حتی معلولهای خفیف (نارسائی حرکتی، حسی یا نارسائی)، خستگی می تواند امکانات تطبیق کودک را به طور کلی از بین ببرد.

و اما درمورد کودکان کم سن و سال، باید یادآور شویم که سه سالگی حداقل سن برای ورود به کودکستان است. تجربه یک چنین دگرگونی در حالی که کودک هنوز در ساختار خانوادگی ریشه ندوانیده، می تواند عواقب وخیمی در برداشته باشد و بر روی رفتار، سلامتی و تحصیلات آینده اش اثر بگذارد. گاهی کودکانی دیده می شوند که به ظاهر بسیار آرام و عاقلند و کسی را اذیت نمی کنند، ولی پس از دقت بیشتر علائم واقعی افسردگی، در نزد آنها مشاهده می شود. در این زمینه چنانچه کودک بتواند ناراحتی خود را طوری ظاهر کند که توجه را جلب بکند باز هم جای امیدواری است. دست کم در این گونه موارد چاره ای اندیشیده می شود. ولی آنچه که مایه نگرانی می شود، این است که کودک

برای کودک دانش آموز حالت سازنده داشته باشد به عکس درموردی منبع دیگری برای خستگی می شود. مشکلات شخصی کودک و نوع برخورد آموزش و پرورشی، صلاحیت و یا عدم کفایت مربی، همگی عواملی هستند که می توانند در مسئله خستگی کودک، کم و بیش مؤثر واقع شوند. به غیر از این چهره مهم خستگی یعنی خستگی ناشی از مدرسه، باید به یاد داشته باشیم که کودک در زندگی روزمره خود با مسائل متعدد دیگری نیز درگیر است مانند تنشهای بین فردی، حسابهای نصفیه نشده با دوستان، حالت های ناتوانی در برابر دیگران، جریحه دار شدن عزت نفس سرکشنگی، رقابت های بیهوده و بی حاصل غمها و ناراحتیها همگی می توانند مقدار زیادی از انرژی کودک را بگیرند و در نتیجه خستگی ایجاد کنند.

عدم تطبیق

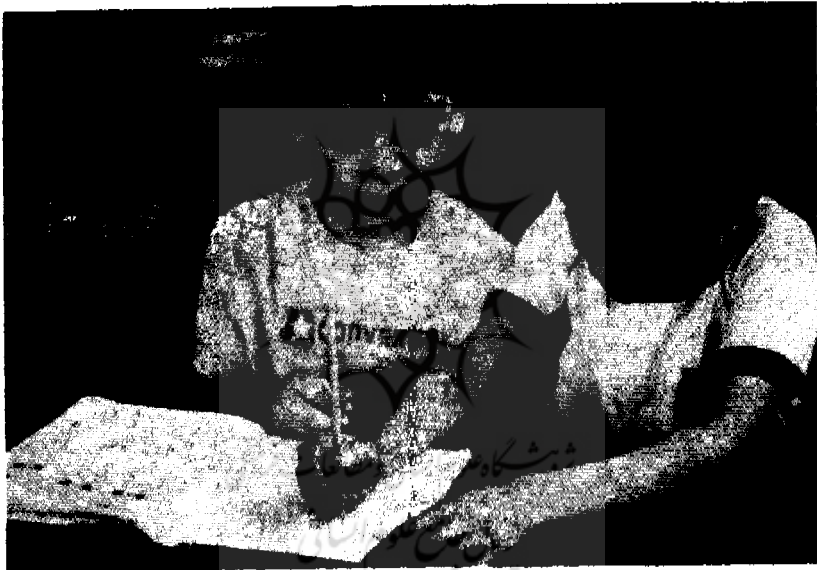
خستگی ناشی از مدرسه، برای دسته ای از کودکان، زیان و خطرات بیشتری در پی دارد.

مورد کودکان ظاهرا "پیش رس"، بازتاب بهترین بودن کودک، والدین را بر آن می دارد که یک سال زودتر آنها را به مدرسه بگذارند ولی اغلب آنها پس از دویا سه سال که در برابر کاریبتر از طاقتشان به خود فشار می آورند درهم فرو می ریزند.

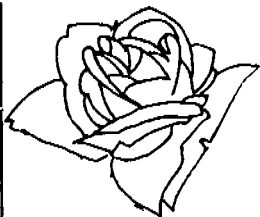
تشخیص و تنظیم علل و عوامل خستگی کودکان، کاری است بس خطیر و پیچیده که بر سرراه آن موانع و دامهای بسیاری قرار گرفته است و گاهی پژوهشگر را دچار لغزش می کند. من (نویسنده مقاله) که یک پزشک هستم و

خسته و ناتوان از عدم تطبیق، از نهایت خستگی از پایبفتد و خود را رها کند.

کودک، یادگیری، به ویژه آموزش زبان به صورت نوشتن را، باید درستی آغاز کند که به اصطلاح، رسیده شده باشد. این رسیدن و کمال را نمی توان از روی تاریخ تولد کودک حساب کرد. بسیاری از کودکان که به نظر می رسد درشش سالگی رشد کاملی دارند، در دوره آمادگی به اصطلاح فرو می ریزند. این کودکان برای ورود به مرحله یادگیری باید استثنائاً "یک سال بیشتر صبر کنند تا با



وظیفه ام تجویز نسخه و درمان است، اعتراف می کنم که در بیشتر موارد در برابر بدیهی ترین عوامل ایجاد خستگی و حتی متداولترین آنها احساس ناتوانی و عجز می کنم.



سهولت این سد را پشت سر بگذارند. با وجود اینکه از مسئله حق برخورداری از تفاوت، همچنان صحبت می شود، ولی هنوز مدرسه این موضوع را نپذیرفته که هر کودک، در هریک از میدانهای فعالیتی خود، دارای سطح بلوغ و کمال متفاوتی است و درحالی که در یک زمینه بسیار پیش می افتد، در زمینه دیگر به طور موقت دچار اختلالاتی عاطفی شده و در برابر یادگیری، واکنش نشان می دهد. و اما در

نهایت به شناخت صحیح ما از جهان و خدا و تمام اموری که ماسوای انسان است و او را احاطه کرده منجر می شود: من عرف نفسه، فقد عرف ربه. بنابراین، شخصیت، آن جنبه به اصطلاح کامل و تمام عبار وجود انسان است در برابر عالم و محیطی که ما را احاطه کرده و ما بایست خودمان را با آن تطبیق بدهیم و به این معنا حتی خود ما هم به اعتباری محیط هستیم یعنی وقتی می خواهیم خودمان را بشناسیم شخصیت ما در برابر مان قرار می گیرد و بایست این را به عنوان یک اویژه یعنی امری جدا از خود بشناسیم.

● غیر از سیستم آموزش رسمی، وضع وسائل کمک آموزشی و امکانات جنبی نظیر نشر کتاب رادیو تلویزیون، مطبوعات، گالریهای مختلف هنری و مواردی از قبیل کارهای گرافیکی را چگونه ارزیابی می کنید و نقش اینها را در امر تعلیم و تربیت ناچه حد می دانید؟

— موضوع بسیار خوبی را مطرح فرمودید. یکی از جنبه های مهم تعلیم و تربیت، برخورداری و به کارگیری صحیح همین وسائل و امکاناتی است که در حاشیه نظام رسمی آموزش و پرورش قرار دارد و در رأس آن هم مطبوعات و رادیو تلویزیون هستند. اینها — منهای پارهای مشکلات مادی نظیر کمبود کاغذ — پیشرفت بسیار خوبی داشته اند و بنده از این لحاظ خیلی خوشبین هستم، هر چند که به هرحال محدود هستند و امکان دسترسی همه افراد به آنها وجود ندارد، اما اینها در شمار وسایلی هستند که می توانند به بهترین وجه سطح معلومات خانواده ها را بالا ببرند و در این جهت کامهای سودمند و بزرگی بردارند.

● گویا قرار است در سیستم آموزشی کشور

نمی شود و در تمام شئون اجتماعی مابه چشم می خورد. راه حل این معضل هم این است که در ضمن تعلیم و آموزش، معلمین آینده را به پژوهش و تحقیق عادت بدهیم.

بنده مسئله ای را در اینجا قابل تذکر می دانم، ببینید، در تعلیم و تربیت ما غالباً به تدریس یعنی آموختن مسائلی که ساخته و پرداخته است و معلم فراهم کرده و شاگرد جذب می کند اهمیت داده می شود و مسئله اصلی همین است که مطالبی را بیاموزند و آن را به حافظه بسپارند، اساس امتحانات هم در واقع بر پایه محفوظات قرار گرفته است، ما معمولاً می آییم فکر انسان را با یک سری اطلاعات آرایش می دهیم و موقعی که می گوئیم فلاں شخص آدم فاضل یا عاقلی است، منظور این است که مطالب زیادی می داند، در حالیکه امروزه آنچه مهم است دریافتن و خلق کردن و در نتیجه پی بردن به مسائل جدید است، پس می بینیم که مسئله اصلی اندیشیدن است. مولانا چقدر خوب این موضوع را بیان کرده:

ای برادر نوهمه اندیشه ای

ما بقی تو استخوان و ریشه ای
این یک جنبه از تعلیم و تربیت است که می توان آن را پرورش تفکر در انسان نامید و محور شناخت در وجود انسان است. محور دیگری که از نظر تربیت بسیار اهمیت دارد و با اندیشه هم مرتبط است، چیزی است که به آن می گوئیم شخصیت، لذا باید به تربیت شخصیت افراد توجه کامل مبذول شود، یعنی صفاتی که به اراده و اختیار و اعتماد به نفس و خلاصه خود را درست شناختن و درست ارزیابی کردن منتهی می شود و این مقدمه خودشناسی است که در

نائه و آهستگی پیش رفت و آزمایش کرد یعنی در چند نقطه طرح جدید را به اجرا درآورد تا مشکلات و موانع ملاحظه شود بعد آن راه صورت سراسری و گسترده پیاده کرد.

● آقای دکتر، حتماً "مستحضر هستید که در ایران یا بهتر است بگوییم در تهران مدارس وجود دارد که از طریق گزینش دانش آموز می پذیرد و این به دلیل آموزش متفاوتی است که دارند، در مورد این گونه مدارس چه نظری دارید؟

— اینکه ما بتوانیم مدارس را به عنوان الگو در جامعه داشته باشیم نه تنها ایراد ندارد بلکه بسیار خوب هم هست، اما اگر قرار باشد در این مدارس — چنانکه در نظام قدیم هم گاهی انجام می شد — نوعی "بهبذینی" صورت بگیرد و بهترین استعدادها را در چند مدرسه خاص جمع کنیم، چندین مشکل ایجاد می کند و البته یک حسن هم دارد و آن اینکه می شود عده ای را به اصطلاح هرچه زودتر و با بهترین برنامه ها برای رهبری آینده جامعه تربیت کرد، اما معایب این کار به عقیده من بیش از فواید آن است از جمله اینکه هیچکس برای همیشه نایب نیست چون ممکن است کسی در یک دوره خاص بارقه هایی از نبوغ نشان بدهد اما بتدریج این حالت کاهش پیدا می کند، برای مثال نوابی در موسیقی بوده اند که در سنین کودکی استعداد عجیبی از خود نشان داده اند اما بعدها این حالت از میان رفته است. بسیاری از این استعدادها ممکن است در دوره های آشکار شود ولی بر اثر فشاری که ما به شخص می آوریم باین تصور که استعداد او را پرورش می دهیم آن استعداد را به اصطلاح بسوزانیم و از بین ببریم. لطفاً ورق بزنید

تغییراتی ایجاد شود، در این باره چه نظری دارید؟

— فکر می کنم این کار هنوز در دست بررسی باشد و اطلاعات چندانی هم درباره آن ندارم فقط این را می توانم عرض کنم که ما پیش از این یکبار تعلیم و تربیت را تغییر دادیم و اصلاح کردیم ولی تجربه کشورهای دیگر نشان داده که در این کار باید به آهستگی و با تامل قدم برداشت، چون اصولاً تعلیم و تربیت امری فرهنگی است و نمی شود خیلی در آن نوآوری کرد و همان طور که قبلاً عرض کردم کتابهایی که ما تدریس می کنیم، چه در دانشگاه و چه در مقاطع دیگر، همیشه از جامعه عقب است بنابراین نباید خیلی ناراحت بود. بنده هر وقت صحبت از نوآوری در تعلیم و تربیت پیش می آید به یاد این شعر مولانا می افتم که:

دفع کن علت چون علت غو شود

هر حدیث کهنه بی شک نوسود
لذا ما باید علل عدم موفقیت را از بین
ببریم و شکستها را بررسی کنیم. سالها پیش که صحبت تبدیل مدت آموزش ابتدایی از ۶ سال به ۵ سال مطرح شد، بنده گفتم که کاهش زمان یک دوره یا افزودن بر مدت دوره های دیگر مسئله ای راحل نمی کند، مهم کاری است که صورت می گیرد، مثلاً "ممكن است به کسی در مدت ۶ سال هیچ چیز یاد داده شود، اما به دیگری در مدت ۴ سال بسیاری مطالب را بیاموزند. بنابراین کم و زیاد شدن مدت مهم نیست، چنانکه در کشورهای مختلف هم ضلوع دوره های ابتدایی و متوسطه یکسان نیست مسئله اصلی نحوه و چگونگی تعلیم است. بنده به عنوان یک عضو ساده جامعه این را عرض می کنم که در هر گونه اصلاح و نوآوری باید با

بالا آشکار شود.

— کاملاً درست است، بنابراین نتیجه می گیریم که به هیچ وجه نباید زود قضاوت کرد و چون این گزینش غالباً "درسنین بلوغ انجام می شود لذا از نظر روان شناسی باید با احتیاط کامل تواءم باشد.

● پیوند میان فرهنگ جامعه و شخصیت افراد غالباً "درجه سنی برقرار می شود؟

— پیوند بین شخصیت و فرهنگ بیشتر در دوران کودکی و نوجوانی ایجاد می شود، یعنی در مرحله ای که شخصیت انسان تکامل می یابد البته شخصیت و فرهنگ در تمام طول زندگی باهم رابطه تنگاتنگ دارند، مثلاً "وقتی شما در جامعه مقام شامخی احرار می کنید و کارهایی را به عهده می گیرید، این کارها بتدریج عاداتی را به طور روزمره در شما به وجود می آورد که رنگ خودشان را به شخصیت شما می دهند، با این حال براساس تحقیقاتی که روان شناسان انجام داده اند، مهمترین قسمت شخصیت انسان یعنی اجتماعی شدن و فرهنگ پذیری او در فاصله میان کودکی تا نوجوانی شکل می گیرد.

● ماسئولات زیادی داریم و ما یلیم اگر خسته نشده باشید نظرات حضرت عالی را در مورد آنها بدانیم، از جمله در زمینه روان شناسی هنری جامعه خودمان و اینکه چرا ما تابه این حد نسبت به هنر در جامعه مان بی التفات و کم توجه هستیم؟

— اولین چیزی که در این خصوص به ذهن بنده می رسد و حتماً "خود شما هم قبلاً" به این نتیجه رسیده اید، درگیری جامعه با مسائل روزمره است. وقتی در یک جامعه این قدر گرفتاری وجود داشته باشد — منظورم این دوره

از سوی دیگر، اگر ما به این کودکان با استعداد برنامه های عادی بدهیم، طبیعتاً "بادیگران فرقی نخواهند داشت ولی وقتی آنها را از بقیه جدا می کنیم و برنامه های سنگینی به آنها می دهیم، غالباً "ثابت شده است که تحمیل این برنامه های سنگین، جلوی رشد سایر خصایص انسانی را می گیرد، مثلاً "کسی که به خوبی درس می خواند ممکن است از نظر اخلاقی و اجتماعی رشد کافی نکند، چنانکه بسیاری از نخبگان علمی و فنی که از نظر اجتماعی انطباق پذیر نیستند و با جامعه منطبق نمی شوند یعنی این عده وقتی به این صورت بار می آیند معمولاً "خود را نافته جدا بافته می پندارند و در جامعه که افراد با استعداد و بی استعداد در کنار هم قرار دارند نمی توانند خودشان را تطبیق بدهند. به عبارت دیگر جدا ساختن افراد با استعداد ممکن است سبب شود اینها از جهات دیگر چنان که باید رشد نکنند و از نظر هماهنگی شخصیت انسانی، تنها جنبه تفکر در آنها رشد پیدا کند که آن هم به علت خستگی و فشار برنامه های خاصی که به آنان تحمیل می شود پس از مدتی به عقب مانندگی ذهنی مبدل شود. این را باید توجه داشته باشیم که لزوماً "کسی که در دوران تحصیل شاگرد اول است معلوم نیست که در زندگی بعدی یعنی دوران پس از تحصیل هم شاگرد اول باشد، ممکن است شاگردی که در دوره تحصیلی معمولی یا حتی ضعیف بوده میزان موفقیتش بیشتر باشد چون او مطالب دیگری را آموخته که آن شاگردان نخبه یاد نگرفته اند.

● عکس این قضیه هم می تواند صادق باشد یعنی ممکن است نبوغ بعضی از افراد در سنین

بقیه از صفحه ۱۲

خردسال از ذوق و شوق گریه می کردند. شاید هم این گریه بی علت نبود. آنان ناخودآگاه دریافته بودند که پس از این دیگر چنین خواهر مهربان و علاقمندی را باید از دست بدهند. نرگس از دیدن این همه مهر و محبت خالصانه مددجویان دچار رقت شده، نمی توانست اشکهای خود را نگه دارد. درحالی که اشکهای خود را پاک می کرد با عدهای از مددجویان وارد اتاق مدیر عامل شد و در آنجا در کنار مربیان روی صندلی نشست. مدیر عامل بنیاد ضمن تشکر و امتنان از زحمات و تلاشهای بی دریغ او از قبولی اش در دانشگاه اظهار خوشحالی کرد و بعنوان قدردانی دفترچه پس اندازی را که مبلغ دویست هزار ریال در آن واریز شده بود با او تقدیم کرد. همه خوشحال بودند، همه تبریک می گفتند، همه غرق در شادی و نشاط بودند، ولی دونفر ساکت بودند، یکی نرگس و دیگری کارشناس بنیاد. نرگس با نگاههای تشکر آمیزی که به کارشناس می کرد می خواست بگوید که این همه موفقیت نتیجه کار تشریفاتی او است، اما متوجه شد که کارشناس با اینکه در جمع حضور دارد ولی روح بلند و متعالی اش در ملکوت اعلی در پرواز است، زیرا او با این خدمتی که انجام داده بود می دید که فرشتگان به استقبالش آمده او را در سادات عرش می گردانند.

مجید رشید پور



خاص و مسائلی نظیر جنگ و اینها نیست - نباید توقع زیادی داشت. مدتها قبل از یک شاعر آزاد بخواه فرانسه که حالا اسمش را به خاطر ندارم مطلبی خواندم به این مضمون که "شعردر آسایش متولد می شود" و این همان سختی است که خواجه شیراز هم فرموده:

کی شعر ترانگیزد خاطر که حزین باشد

یک نکته در این معنی، گفتیم و همین باشد البته حافظ و عرفای بزرگ دیگر، درکنج فقر و خلوت شبهای تار، به مقامی رسیدند که ما از درک آن عاجزیم و آن استعدادها هم حالا دیگر یافت نمی شود، یعنی علم و تکنولوژی آمده و مانع این شده که ذوق پرورش پیدا کند و دائما صحبت از این است که فکر ما، باید فکر ریاضی باشد، یعنی همان سیطره کمیّت. در قدیم حواس انسانها بیش از هر چیز متوجه زیباییها بود اما حالا چیزهای دیگر را می بیند، حافظ هم ستاره شناس بود، هم فقیه هم مفسر، هم عارف و هم شاعر، اما در عصر ما اینها از هم تفکیک شده و هر کدام به صورت یک تخصص درآمد، و این تخصص دشمن واقعی هنر است. چون هنر یعنی کلیت، یعنی دیدن تمام ولی ما فقط نگاه می کنیم، اما به اصطلاح نظاره نمی کنیم.

