





# والدین و روان شناسی کودک و نوجوان

مؤلف:

عبد... شیرانی « کارشناس ارشد روان شناسی »

والدين و روان شناسی کودک و نوجوان

مؤلف: عبد ا... شیرانی

ناشر: مداد سفید

شابک:

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

چاپ: کمالی نژاد

صحافی: بابک

قیمت:

## پیشگفتار

در زمینه مسائل کودک و نوجوان تا کنون اطلاعات مفید و کتاب های زیادی توسط صاحب نظران تالیف گردیده است. گستردگی ابعاد وجودی انسان از یک سوء و تغییرات اجتماعی از سوی دیگر، نیازها جدیدی را در زمینه تربیت و پرورش کودکان ایجاد می کند، و نباید فراموش کنیم که کودکان یعنی آینده سازان، مدیران عالی رتبه کشور، دانشمندان و محققین، نوابغ و مخترعین و صنعت گران آینده کشورند. بنابراین برای تربیت مردان بزرگ آینده والدین باید با رمز و رموز جسمانی و روانی و تربیتی فرزندان و قوانین حاکم بر رشد جسمانی و روانی آن ها آشنا شدند، تا در تربیت و آماده سازی نسل آینده بهتر موفق باشند. بدین منظور کتاب حاضر سعی دارد والدین محترم را به صورت مختصر با این قوانین و اصول آشنا نماید. علاوه بر این از آنجا که ممکن است کودک در مراحل رشد با مشکلات جسمی و یا روانی مواجه گردد؛ اطلاعاتی مختصر در زمینه پیشگیری و درمان ارائه گردیده است. و نیز بر این اساس در، فصل اول کتاب به اصول و قوانین رشد در زمینه های جسمی و روانی و عوامل مؤثر در رشد کودک پرداخته شده است. در فصل دوم عوامل مؤثر در رشد قبل از تولد (اعم از عوامل ژنتیکی و محیطی) مطرح و همچنین در زمینه مشاوره ژنتیک و شجره نامه فامیلی مطالبی عنوان گردیده است. فصل سوم به مراحل رشد از دیدگاه اسلام می پردازد و مباحث را با رشد اخلاقی از دیدگاه اسلام به پایان می برد. در فصل چهارم به خصوصیات کودک از بدو تولد تا دوره نوجوانی و نیز توصیه هایی متناسب با آن سنین می پردازد. فصل پنجم عوامل مرتبط با اختلالات کودک را به عنوان یکی از مفصل ترین بخش های کتاب مورد بررسی قرار داده است؛ و به دلیل گستردگی اختلالات، علائم و همچنین درمان آنها، سعی بر معرفی مختصر و پیشگیری بوده است. فصل ششم مطالب مفیدی را در ارتباط با کودک آزاری، تنها گذاشتن کودک در منزل، بهانه جوئی کودک، قهر و بد اخلاقی، وابستگی کودک به والدین، مطرح می نماید. خلاقیت و شیوه های پرورش آن و همچنین رابطه هوش با خلاقیت نیز در فصل هفتم

مورد بررسی قرار گرفته است. فصل هشتم به نکات تربیتی اسلام و حقوق کودکان بر والدین اشاره دارد. فصل نهم مباحث و سایل ارتباط جمعی و رسانه ای جدید از قبیل: رایانه ، اینترنت ، و تلفن همراه، کاربرد و خطرات آن را مورد توجه قرار داده است. فصل دهم با مباحثی نسبتاً مفصل به دوره نوجوانی پرداخته است که از مباحث مطرح شده می توان به عناوین (علائم بلوغ، انواع بلوغ، تحولات جسمی و روانی بلوغ، هویت ، بحران هویت، دارو دسته ها ، دروغگویی، بزهکاری، پرخاشگری، اعتیاد، مسائل مذهبی و عرفان های کاذب ) اشاره نمود. در فصل یازدهم عزت نفس ، اعتماد به نفس و خودباوری ، و حیطه های عزت نفس مورد بررسی قرار گرفته است. در فصل دوازدهم بازی و تعاریف آن ، فواید بازی و نقش بازی در خلاقیت ، پرورش احساسات، کارآفرینی ... و در پایان انواع بازی را مورد بررسی قرار داده است.

لازم است از زخمات کلیه عزیزانی که در این راه مشوق بنده بوده و مرا در این راه کمک نمودند، تشکر نمایم ، خصوصاً جناب آقای دکتر محمد علی نجیمی متخصص اعصاب و روان ، و جناب آقای دکتر علی مهدوی متخصص کودکان و نوزادان که زحمت بازننگری و تصحیح مطالب کتاب را بعهده داشتند، همچنین از جناب آقای نقیه مدیر انتشارات مداد سفید و از سازمان بسیج علمی، پژوهشی و فناوری کمال تشکر را دارم، همچنین از جناب آقای دکتر سید رضا امیری جهت ارائه توصیه های اصلاحیشان تشکر می کنم.

از آنجا که مطالب روان شناسی کودک گسترده است، و بضاعت اندک علمی اینجانب قطعاً اشکالاتی را در ارائه مطالب به همراه دارد و با توجه به اولین تجربه اینجانب، از کلیه اساتید و صاحب نظران ارجمند و همچنین خوانندگان گرامی، به خاطر کم و کاستی های کتاب پوزش می طلبم ، و استدعا دارم از نظرات ارشادی و اصلاحی ارزشمند خود، با ارسال آن به پست الکترونیکی [AB\\_2LA@YAHOO.COM](mailto:AB_2LA@YAHOO.COM) این حقیر را بهره مند نمایند.

**عبداله شیرانی، آذر ماه ۱۳۸۸**

فهرست مطالب
-------------

مقدمه .....	۱۹
<b>فصل اول ، رشد کودک .....</b>	<b>۲۱</b>
اصول و قوانین رشد .....	۲۳
۱. رشد جریانی مرحله‌ای و پیوسته است .....	۲۳
۲. رشد دارای الگوهای قابل پیش‌بینی است .....	۲۵
۳. تفاوت های فردی در رشد .....	۲۷
نکات کاربردی در باره تفاوت های فردی .....	۲۹
۴. رشد دارای ابعاد مختلف و فرایندی پیچیده است .....	۳۰
رشد جسمی - حرکتی .....	۳۱
رشد روانی .....	۳۲
۵. دوره های حساس رشد .....	۳۴
عوامل موثر در رشد .....	۳۶
توارث .....	۳۷
محیط .....	۳۹
تفاوت های فرهنگی .....	۴۱
تفاوت های اجتماعی - اقتصادی .....	۴۲
تفاوت های خانوادگی .....	۴۳
روابط والدین با فرزندان .....	۴۸
<b>فصل دوم ، عوامل موثر در رشد .....</b>	<b>۵۱</b>
عوامل مؤثر در رشد قبل از تولد .....	۵۳

۵۴	الف ( عوامل ژنتیکی و توارث
۶۱	ب) عوامل محیطی
۷۱	ج) عوامل قبل و بعد از زایمان
۷۶	اختلالات ژنتیک
۷۷	حالات ارثی
۷۷	شجره نامه فامیلی
۷۸	مشاوره ژنتیک
۷۹	توانایی ها و تجهیزات نوزاد
۷۹	بازتاب ها
۸۱	نیازهای اساسی
۸۵	<b>فصل سوم ، رشد از دیدگاه اسلام</b>
۸۷	مراحل رشد از دیدگاه اسلام
۹۱	عوامل موثر در رشد از دیدگاه اسلام
۹۱	۱. رشد و تربیت انسان باید براساس فطرت صورت گیرد
۹۲	فطرت چیست و خصوصیات آن کدام است
۹۳	۲. عوامل ارثی (قبل از تولد) و تأثیر آنها در رشد
۹۴	۳. نقش خانواده از دیدگاه اسلام
۹۶	۴. توجه اسلام به تفاوت های فردی در رشد و تربیت افراد
۹۹	هدف رشد از دیدگاه اسلام
۱۰۰	رشد اخلاقی از دیدگاه اسلام



۱۰۷	.....	<b>فصل چهارم ، خصوصیات کودک</b>
۱۰۹	.....	خصوصیات کودک از بدو تولد تا دوره نوجوانی
۱۰۹	.....	خصوصیات کودک در شش ماهه اول زندگی
۱۰۹	.....	خصوصیات کودک در شش ماهه دوم زندگی
۱۱۰	.....	خصوصیات کودک در شش ماهه سوم زندگی
۱۱۰	.....	خصوصیات کودک در شش ماهه چهارم زندگی
۱۱۱	.....	خصوصیات کودک در ۲ سالگی
۱۱۲	.....	خصوصیات کودک در سه سالگی زندگی
۱۱۳	.....	توصیه های مربوط به این دوره
۱۱۴	.....	خصوصیات کودک در چهار سالگی زندگی
۱۱۵	.....	خصوصیات کودک در پنج سالگی
۱۱۶	.....	خصوصیات کودک در شش سالگی
۱۱۸	.....	خصوصیات کودک در هفت سالگی
۱۱۸	.....	خصوصیات کودک در هشت سالگی
۱۱۹	.....	خصوصیات کودک در نه سالگی
۱۲۰	.....	خصوصیات کودک در ده سالگی
۱۲۱	.....	<b>فصل پنجم ، اختلالات کودکی</b>
۱۲۳	.....	عوامل مرتبط با اختلالات کودکی
۱۲۴	.....	درمان اختلالات کودکی
۱۲۴	.....	اختلال سلوک
۱۲۸	.....	اختلال نقص - توجه بیش فعالی

۱۲۹	اختلالات اضطرابی
۱۳۰	علل اضطراب
۱۳۲	چه عواملی در انسان ایجاد اضطراب می کنند
۱۳۴	۱- اختلال اضطراب منتشر
۱۳۵	۲- اختلال اضطراب جدایی
۱۳۶	مدرسه هراسی
۱۳۷	اختلالات خلقی
۱۳۸	افسردگی در کودکان و نوجوانان
۱۳۹	علل افسردگی
۱۳۹	سیرافسردگی
۱۴۰	علایم افسردگی دوره نوجوانی
۱۴۰	درمان افسردگی
۱۴۱	اختلالات یادگیری
۱۴۳	اختلالات تغذیه
۱۴۳	بی اشتهایی عصبی
۱۴۵	پراشتهایی روانی
۱۴۶	عقب ماندگی ذهنی
۱۴۶	طبقه بندی کودکان عقب مانده ذهنی
۱۴۶	کودکان کندآموز
۱۴۷	کودکان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر
۱۴۸	کودکان عقب مانده ذهنی تربیت پذی

۱۴۸	.....	کودکان عقب مانده ذهنی حمایت پذیر یا وابسته کامل
۱۴۹	.....	علل عقب ماندگی ذهنی
۱۵۲	.....	استقرار، درمان و آموزش
۱۵۳	.....	مداخلات آموزشی
۱۵۳	.....	داروها
۱۵۴	.....	اوتیسم
۱۵۷	.....	اختلالات تیک
۱۵۸	.....	علت تورنت چیست
۱۵۸	.....	اختلالات بینایی
۱۵۹	.....	علل نابینایی
۱۶۰	.....	اختلال شنوایی
۱۶۱	.....	اختلال گفتاری و زبان
۱۶۳	.....	فلج مغزی
۱۶۳	.....	علل فلج مغزی
۱۶۳	.....	صدمات شدید وارده بر کودکان
۱۶۴	.....	سوختگی ها
۱۶۴	.....	مسمومیت
۱۶۵	.....	جلوگیری از مسمومیت
۱۶۵	.....	حملات صرعی و تشنجی
۱۶۶	.....	حملات تشنجی بعد از تروما
۱۶۷	.....	حملات تشنجی مرتبط با تب

۱۶۷	.....	ماکروسفالی و میکروسفالی
۱۶۸	.....	مشکلات شایع ارتوپدی اطفال
۱۶۸	.....	راه رفتن
۱۶۹	.....	اندام تحتانی
۱۶۹	.....	پاهای کمانی فیزیولوژیک
۱۷۱	.....	<b>فصل ششم ، مشکلات کودکان</b>
۱۷۳	.....	کودک آزاری
۱۷۵	.....	تنها گذاشتن کودک در خانه
۱۸۲	.....	برای والدین شاغل، رعایت چه نکاتی در تأمین امنیت فرزندان ضروری است
۱۸۵	.....	آیا می توان فرزندان را که از جنس مخالف هستند با هم در منزل تنها گذاشت
۱۸۶	.....	بهانه جویی کودک
۱۸۷	.....	قهر وبد اخلاقی
۱۸۸	.....	چسبیدن به والدین
۱۸۹	.....	نافرمانی و بد اخلاقی
۱۹۱	.....	تنبيه
۲۰۱	.....	<b>فصل هفتم ، خلاقیت</b>
۲۰۳	.....	خلاقیت و شیوه های پرورش آن
۲۰۴	.....	تعریف های خلاقیت
۲۰۵	.....	فرایند خلاقیت
۲۰۷	.....	هوش و خلاقیت
۲۱۳	.....	شیوه های آموزش خلاقیت

۲۲۹	..... فصل هشتم ، نکات تربیتی اسلام
۲۳۱	..... حقوق کودکان بر والدین شامل
۲۳۲	..... بوسیدن کودک
۲۳۲	..... اظهار محبت
۲۳۲	..... عدم افراط و رعایت عدالت
۲۳۳	..... نام گذاری
۲۳۳	..... احترام به کودکان
۲۳۴	..... سلام کردن به کودکان
۲۳۴	..... شرکت کودکان در مجالس
۲۳۴	..... بها دادن به لوازم بازی و وسایل کودکان
۲۳۵	..... احترام به دوستان کودک
۲۳۵	..... مسؤولیت دادن به کودکان و نوجوانان
۲۳۶	..... پرهیز از توسل به زور
۲۳۶	..... مشورت کردن با کودکان و نوجوانان
۲۳۷	..... فصل نهم ، تأثیر رایانه ، اینترنت و تلفن همراه بر کودکان و نوجوانان
۲۳۹	..... تأثیرات رایانه و اینترنت بر کودکان و نوجوانان
۲۴۰	..... علل جذابیت اینترنت
۲۴۱	..... ویژگیهای روان شناختی رایانه و اینترنت (ماهیت رسانه - احساس کنترل)
۲۴۲	..... مشکلات رایانه و اینترنت ( مشکلات جسمی، صدمات سیستم اسکلتی و... )
۲۴۵	..... اثر اینترنت بر مهارت های اجتماعی
۲۴۵	..... اینترنت و خانواده

۲۴۶	.....	اعتیاد الکترونیکی
۲۴۷	.....	بازی های رایانه ای
۲۵۰	.....	تلفن همراه ، کودکان و نوجوانان
۲۵۹	.....	<b>فصل دهم ، دوره نوجوانی</b>
۲۶۱	.....	دوره نوجوانی و جوانی
۲۶۱	.....	تعریف نوجوانی
۲۶۱	.....	ویژگیهای عمومی دوران نوجوانی
۲۶۲	.....	تعریف بلوغ
۲۶۲	.....	عوامل مؤثر بر شروع سن بلوغ
۲۶۳	.....	بلوغ جنسی
۲۶۳	.....	رشد بدن
۲۶۴	.....	تناسب بدن
۲۶۴	.....	رشد جنسی در دخترها
۲۶۵	.....	رشد جنسی در پسرها
۲۶۵	.....	بلوغ روانی
۲۶۶	.....	مهمترین تحولات و تظاهرات بلوغ روانی
۲۶۹	.....	بلوغ اجتماعی
۲۷۱	.....	بلوغ فکری ( شناختی )
۲۷۳	.....	رشد اخلاقی
۲۷۵	.....	نگرش اسلام به رشد اخلاقی
۲۷۷	.....	بلوغ اقتصادی

۲۷۷	..... بلوغ شرعی
۲۷۸	..... مشکل شناسی نوجوانان و جوانان
۲۸۰	..... اصول کلی حل مشکل
۲۸۰	..... وظایف خانواده
۲۸۳	..... وظایف آموزش و پرورش
۲۸۴	..... وظایف نوجوانان
۲۸۵	..... هویت
۲۸۷	..... بحران هویت
۲۸۸	..... بر اثر بحران هویت چه مشکلاتی به وجود می آید
۲۸۹	..... انواع هویت یابی نوجوانان
۲۸۹	..... اجزاء تشکیل دهنده هویت
۲۹۰	..... عوامل مؤثر در شکل گیری هویت
۲۹۱	..... مشکل هویت یابی
۲۹۲	..... روابط با همسالان
۲۹۴	..... دار و دسته ها و جماعت ها
۲۹۴	..... دروغگویی
۳۰۱	..... بزهکاری
۳۰۵	..... پرخاشگری
۳۱۵	..... اعتیاد به مواد مخدر
۳۱۵	..... تعریف اعتیاد
۳۱۶	..... مراحل اعتیاد به مواد مخدر

۳۱۷	عوامل اعتیاد به مواد مخدر .....
۳۱۸	شناسایی افراد معتاد .....
۳۲۲	عوارض اعتیاد .....
۳۲۴	مشکلات تحصیلی .....
۳۲۶	علل فرار از مدرسه .....
۳۲۸	مسائل مذهبی .....
۳۲۹	دین و نوجوان .....
۳۳۰	نیاز به مذهب .....
۳۳۸	عوامل مؤثر در گرایش به نماز .....
۳۳۹	عرفان های کاذب .....
۳۴۷	<b>فصل یازدهم ، عزت نفس</b> .....
۳۴۹	عزت نفس و اهمیت آن در کودکان .....
۳۵۰	خود باوری .....
۳۵۱	عزت نفس و اعتماد به نفس .....
۳۵۵	حیطه های پنج گانه عزت نفس .....
۳۵۶	ویژگی افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردار اند .....
۳۵۷	ویژگی افرادی که از عزت نفس کمتری برخوردارند .....
۳۶۱	اعتماد به نفس .....
۳۶۳	اتکا به نفس چیست .....
۳۶۸	والدین چگونه از قدرت استفاده می کنند .....
۳۶۸	ابزار قدرت والدین .....



۳۶۹	.....	کودکان چگونه از قدرت استفاده می کنند
۳۷۳	.....	<b>فصل دوازدهم ، بازی و نقش آن در شکل گیری شخصیت کودک</b>
۳۷۵	.....	بازی کودک
۳۷۶	.....	بازی و دیدگاه های مختلف در باره آن
۳۷۸	.....	تئوری های بازی
۳۸۰	.....	فواید بازی
۳۸۳	.....	نقش بازی در پرورش احساسات کودک
۳۸۴	.....	نقش بازی در کارآفرینی
۳۸۵	.....	بازی های خلاق
۳۸۵	.....	انواع بازی های کودکانه و نمونه ای از آن
۳۸۹	.....	چگونه می توان بازی های کودکان را به سوی خلاقیت پروری سوق داد
۳۹۱	.....	منابع



**مقدمه:****اهمیت تربیت کودک**

توجه به کودکان ضرورتی مهم برای همگان است. در این زمینه، هنوز کارهای بسیاری باید انجام پذیرد. خوشبختانه این نکته که کودکان شالوده و سنگ بنای جامعه هستند، به میزان قابل توجهی مورد پذیرش و تایید اکثریت است و اکنون به عنوان راه ورود به حیطه رشد انسانی و موقعیتی برای مشارکت بخش های گوناگون فعالیت های اقتصادی و اجتماعی، فرصتی برای تماس و همکاری با جوامع محلی شناخته می شود. واقعیت این است که چگونگی نگاه و دید ما در مورد مسائل مربوط به کودکان، آینه تمام نمای آینده جامعه است.

کودکان با قدرت و توان یادگیری و فراگرفتن متولد می شوند و این استوارترین پایگاه و پایه های ساختن جامعه است. باید سیاستی اتخاذ شود که کودکان از توجه و مراقبت های لازم و موقعیت های بهداشتی امکانات یادگیری و آموزش در سطح مطلوب برخوردار گردند تا بتوانند با دنیایی که همواره و با شتاب در حال دگرگونی است روبه رو شوند و با مشکلات آن دست و پنجه نرم کنند و موانع پیشرفت را از سر راه خود بردارند.

**نقش و جایگاه فرزندان در خانواده**

بی تردید فرزندانی که به خوبی تربیت شوند می توانند تأثیرات مثبت و سازنده در زندگی والدین داشته باشند.

والدینی که فضای مناسب و مطلوب را برای رشد و تربیت فرزندان خود فراهم نکنند، هرگز نمی توانند از وجود خود آنان به نحو بهینه بهره برداری کنند. به عبارت دیگر، نه والدین از داشتن چنین فرزندانی احساس رضایت می کنند و نه فرزندان از بودن خویش راضی هستند و این امر زمینه بروز بیماری های روانی و گاه بزه کاری را در آنان بوجود می آورد. از این رو اهمیت

تربیت و ادب کردن فرزندان ، آن اندازه اهمیت دارد که حضرت علی(ع) می فرماید : هیچ میراثی مانند ادب کردن نیست.

«امانوئل کانت» فیلسوف شهیر آلمانی نیز در اهمیت تربیت می گوید: در بین صناعات بشر دو صنعت از همه مشکل تر است : یکی تربیت و دیگری حکومت .

فرزندانی که به خوبی از تربیت بهره مند گردند آثار و ثمرات سازنده ای در زندگی والدین خود خواهند داشت و عامل تداوم حیات خانوادگی به حساب می آیند و زندگی والدین را سرشار از طراوت و گرمی می سازند.

بدیهی است والدینی در امر تربیت فرزندان خود موفق هستند که شناخت نسبتاً خوبی از ساختار جسمی و روانی فرزندان خود داشته باشند. این کتاب سعی دارد دورنمای مناسبی از ویژگیهای جسمی و روانی ، رشد و مراحل آن و تغییر و تحولات روحی روانی کودک به والدین ارائه نماید. و در حین مطالب اختلالات حین رشد جسمی و روانی کودکان را نیز با بهره گیری از روشهای عملی روان شناسی مورد توجه قرار دهند.

# فصل ۱

## رشت خوردگی



**اصول و قوانین رشد**

هدف اصلی مطالعه رشد یافتن الگویی طبیعی برای زندگی کودک و نوجوان است تا از این طریق هنگام بروز هر انحراف در این الگو وظایف و مسئولیتهایی خود را بشناسیم و نسبت به اصلاح آن اقدام نماییم. الگوی طبیعی رشد کودکان و نوجوانان در مراحل سنی مختلف از اصول و قوانین مشخصی پیروی می کند. این اصول، برخلاف تفاوت هایی که افراد با هم دارند به طور مشترک در همه یافت می شود. شناخت این اصول برای مطالعه رشد و فهم الگوی طبیعی آن ضروری است. اینک درباره این اصول که همه صاحب نظران رشد نیز به آن توجه کرده اند، می پردازیم.

**۱. رشد، جریانی مرحله ای و پیوسته است**

رشد فرد از تشکیل نطفه تا پایان عمر به مراحل معین و مشخصی تقسیم می شود که هر یک ویژگی ها و خصوصیتی دارند. مراحل رشد در جنبه های مختلف زندگی به صورت متوالی و پی در پی پدیدار می شود. چنانکه راه رفتن کودک از مراحل نشستن، خزیدن، چهار دست و پا رفتن، ایستادن و بالاخره راه رفتن تشکیل می شود، در مورد سخن گفتن (تکلم) نیز این توالی و جریان مرحله ای دیده می شود؛ بدین ترتیب که کودک ابتدا الفاظی نامفهوم را بیان می کند، سپس واژه ها را بطور ناقص ادا می نماید، سپس کلمه را به کار می برد و آنگاه به جمله سازی می پردازد. موضوع مراحل رشد در طول دو قرن اخیر از نظر صاحب نظران روان شناسی رشد و تعلیم و تربیت به صورت علمی تر و مشخص تری مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته است. «روسو» می گوید:

هر سن و هر حالت از حیات، کمال و بلوغ متناسب با خود را دارد که مخصوص آن است. آموزش و پرورش باید این پیشرفت را آسان و به این کمال برساند.

«موریس دبس» استاد روان شناسی و تعلیم و تربیت دانشگاه سوربن فرانسه در ابتدای کتاب مراحل تربیت می نویسد:

رشد کودکان از روزی که به دنیا می آیند تا موقعی که به درجه کمال می رسند از مراحل متوالی و به هم پیوسته ای عبور می کند که می توان آنها را فصول مشخص یک تاریخ دانست. این رشد گرچه ظاهراً ترقی دائم و یکنواختی دارد ولی در واقع کند و تند می شود و گاه دوره هایی پر جوش و خروش و زمانی آرامتر دارد. این تغییرات، به ظاهر دائم و پیوسته است، اما در واقع، موجودی است که می بالد و مراحل معینی را طی می کند. هریک از این مراحل، ساختمان روانی خاصی دارد که می توان آن را در رفتاری که مخصوص این مراحل است مشاهده کرد. پرورش حتی الامکان باید بر طبق مراحل روانی رشد صورت گیرد و تنها در این صورت می تواند همه استعداد های کودک را به ظهور رساند.

مراحل رشد، بر اساس نظریه هایی که بعداً بیان خواهد شد، به صورت های گوناگون تقسیم بندی شده که هر کدام با تأکیدی که بر جنبه ای از رشد دارد قابل توجه است؛ ولی در این کتاب بر مبنای زمینه های روان شناسی رشد کودکان و تحولات ساختمان روانی، شناختی، اجتماعی، مراحل رشد به صورت زیر تقسیم بندی شده است. در این روش رشد کودک تا پیش از آغاز نوجوانی به چهار مرحله تقسیم شده است و هر مرحله نیز دارای مرحله های کوچکتری است:

- ۱- مرحله پیش از تولد یا دوره جنینی (از آغاز تشکیل نطفه تا هنگام تولد).
- ۲- مرحله شیرخوارگی یا دوره طفولیت (از ابتدای تولد تا پایان دو سالگی).
- ۳- مرحله کودکی اول یا دوره پیش دبستانی (از سه تا هفت سالگی).
- ۴- مرحله کودکی دوم یا دوره دبستانی (از هفت تا یازده سالگی).

#### **رشد جریانی مرحله ای و پیوسته است**

باید توجه داشت که ممکن است کودکان با تفاوت های فردی که دارند، رشد خود را دقیقاً مطابق با این دوره های سنی و خصوصیات آنها به انجام نرسانند، اما به هر حال در تقسیم بندی مذکور، رشد متوسط کودکان مورد نظر بوده است. بنابراین هر گاه رشد تداومی و پیوسته



کودک با تحولات تازه‌ای در ساخت روانی، شناختی، اجتماعی او همراه شود و با ساخت قبلی او تفاوت کیفی داشته باشد و ما با وظایف جدیدی در چگونگی رشد و پرورش او روبه‌رو شویم، باید بگوییم که مرحله تازه‌ای از رشد آغاز شده است.

## ۲. رشد دارای الگوهای قابل پیش‌بینی است

جریان رشد انسان از الگو و طرح معینی پیروی می‌کند. در رشد قبل از تولد، توالی و تربیت زیستی معین وجود دارد که در آن، صفات معینی در فواصل ثابتی ظاهر می‌شود. در رشد بعد از تولد نیز این الگوی منظم زیستی، آشکار و معلوم است؛ هرچند ممکن است در مقایسه با رشد قبل از تولد در میزان رشد، تفاوت‌های فردی بیشتری به چشم بخورد. مطالعات ژنتیک از کودکان در طول سالهای مختلف نشان می‌دهد که رشد خصوصیات رفتاری نیز از الگوی منظم و معینی پیروی می‌کند و این الگو به میزان کمی تحت تأثیر محیط و تجربیات محیطی است. رشد جسمانی نمونه بسیار خوبی برای نشان دادن این الگو و طرح منظم و قابل پیش‌بینی است. رشد جسمانی، چه در دوران قبل از تولد و چه در دوران بعد از تولد، از دو قانون پیروی می‌کند:

(۱) قانون سری پایی<sup>۱</sup>.

(۲) قانون مرکزی، پیرامونی<sup>۲</sup>.

براساس قانون اول، رشد از ناحیه سر شروع می‌شود و به پاهامی‌رسد؛ یعنی هرگونه پیشرفت و افزایشی در ساخت و اکنش بدن ابتدا در ناحیه سر، سپس در ناحیه تنه و در انتها در ناحیه پا صورت می‌گیرد.

اما براساس قانون دوم، جریان‌های رشد جسمی از نزدیک به دور است، یعنی از محور مرکزی بدن شروع می‌شود و به سمت حدود انتهایی بدن پیش می‌رود؛ مثلاً در دوره قبل از تولد در جنین، سر و تنه قبل از دست و پا رشد خود را با سرعت بیشتری آغاز می‌کنند. و پس از به

<sup>۱</sup> cephalocaudal  
<sup>۲</sup> proximodistal

وجود آمدن سر و تنه بتدریج بازوها دراز می‌شوند و سپس، دستها و بالاخره انگشتان رشد پیدا می‌کنند. بعد از تولد نیز کودک در استفاده از بدن، قبل از استفاده از دستهای خود، ابتدا از بازوان خود می‌تواند استفاده کند و قبل از آنکه بتواند انگشتان خود را به تنهایی حرکت دهد، دستهای خود را به کار می‌گیرد.

مطالعات طولی رشد هوش نیز نشان داده که رشد ذهنی از الگوی مشخصی پیروی می‌کند و بیشترین رشد هوش بین سنین ۱۶ تا ۱۸ سالگی اتفاق می‌افتد.

«پیاژه» نشان می‌دهد که رشد ذهنی در سنین مختلف دارای قانونمندی‌های خاص است و تفکر در هر دوره از طرحها و الگوهای ذهنی مشخصی پیروی می‌کند. هوش کودک، ابتدا، در مرحله ی حسی، حرکتی است و در مرحله دوم، در سطح منطق عملیاتی رشد می‌کند و بالاخره در مرحله سوم، ساختمان هوش به کمال خود یعنی تفکر انتزاعی می‌رسد. این الگوی رشد ذهنی در همه افراد بطور یکسان است و یک الگوی طبیعی وجود دارد که همه از آن پیروی می‌کنند. هرچند ممکن است افراد، از نظر تفاوت‌های فردی یا تفاوت‌های فرهنگی و محیطی، این مراحل را تندتر یا کندتر طی کنند و همه در یک حدود سنی یکسانی به این مراحل نرسند. در مطالعات دیگر نیز معلوم شده است که الگوهای مشخص طبیعی و قابل پیش‌بینی در کنشهای مختلف هوشی مانند حافظه و استدلال وجود دارد.

همچنین مطالعات نشان داده است که کودکان (خصوصاً در پنج سال اول زندگی) از الگوهای رفتاری عمومی یکسانی پیروی می‌کنند و در جنبه‌های مختلفی از رشد نظیر رشد حرکتی، رشد عاطفی، تکلم، رفتار اجتماعی، رشد مفاهیم، علایق و همانندسازی با دیگران، از الگوها و طرحهای طبیعی یکسانی برخوردارند؛ مثلاً کودک قبل از اینکه راه برود، می‌ایستد و قبل از اینکه بتواند مربع را نقاشی کند، شکل دایره را می‌کشد و قبل از اینکه جمله‌سازی کند، کلمه‌سازی می‌کند یا در سنین بالاتر قبل صفات اولیه جنسی، صفات ثانویه جنسی رشد پیدا می‌کند. در هیچ نمونه‌ای این نظم طبیعی دگرگون نشده است، وانگهی باید توجه داشت که این

الگوهای عمومی به واسطه تفاوت‌های فردی در سرعت رشد نیز تغییر پیدا نمی‌کنند؛ یعنی کودک باهوش و کودک کودن هر دو همان ترتیب رشد ذهنی را دنبال می‌کنند با این تفاوت که رشد ذهنی کودک باهوش بسیار سریع‌تر از رشد ذهنی کودک کودن است.

یکی دیگر از الگوها و طرح‌های عمومی، رشد از واکنش‌های عمومی به واکنش‌های اختصاصی است. هم در رشد حرکتی و هم در رشد ذهنی، همیشه فعالیت‌های عمومی بر فعالیت‌های اختصاصی مقدم است. جنین ابتدا تمام بدنش را حرکت می‌دهد و از نشان دادن فعالیت اختصاصی، عاجز است. نوزاد بازوی خویش را در حرکت‌های کلی نشان می‌دهد، قبل از آنکه بتواند در گرفتن اشیا از خود واکنش اختصاصی نشان دهد. در تکلم نیز کودک ابتدا لغت را به طور عمومی به کار می‌گیرد، قبل از آنکه بتواند آنها را به طور اختصاصی به کار برد؛ به عنوان مثال کودک کلمه «اسباب‌بازی» را به طور عمومی برای همه اسباب‌بازی‌ها به کار می‌گیرد، قبل از آنکه بتواند هر اسباب‌بازی را به طور جداگانه نام ببرد. در رفتار عاطفی نیز ابتدا به اشیا ناآشنا و عجیب از طریق ترس عمومی پاسخ می‌دهد؛ اما بعداً ترس‌های او اختصاصی‌تر می‌شود و به انواع رفتارهای گوناگون تخصیص پیدا می‌کند، مانند گریه کردن، فرار کردن، پنهان شدن و یا ایستادن و وانمود کردن به اینکه اصلاً نترسیده است.

### ۳. تفاوت‌های فردی در رشد

اگرچه الگوی رشد برای همه کودکان و نوجوانان یکسان است و می‌تواند یک الگوی عمومی برای آنها باشد، هر کودکی برای خود الگوی ویژه‌ای نیز دارد که با روش و سرعت خاص خویش رشد می‌کند. برخی از کودکان به شیوه گام به گام، تدریجی و یکنواخت رشد می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر رشد ناگهانی و جهشی دارند. گروهی از آنان از جنبش‌ها و حرکت‌های کمی برخوردارند، در حالی که کودکان دیگر دارای جنبش‌ها و حرکت‌های گسترده‌ای هستند. بنابراین همه کودکان در یک سن مشابه به نقطه معینی از رشد نمی‌رسند.

یکی از روان شناسان، دوره زندگی را به شاهراهی تشبیه کرده است که هرکس با خصوصیات ارثی و تربیتی و سرعت خاص خود به تنهایی از این گذرگاه عبور می کند. هر فرد، اندازه، شکل، توانایی و پایگاه رشدی را به دست خواهد آورد که به طور ویژه در هر مرحله ای از این شاهراه زندگی، تنها مخصوص خود اوست.

تفاوت های فردی در رشد بر اثر شرایط درونی و بیرونی به وجود می آید. به عنوان مثال، رشد جسمانی هم به خصوصیات بالقوه ارثی بستگی دارد و هم به عوامل محیطی مانند تغذیه، بهداشت، روشنایی آفتاب، هوای تازه، آب و هوا، هیجانات و فعالیتهای بدنی.

رشد هوش نیز تحت تأثیر توانایی های ارثی و وضعیت محیط است. عوامل ارثی یعنی اینکه آیا فرد به طور طبیعی و ذاتی دارای نیاز هوشی قوی است؟ و عوامل محیطی مانند اینکه آیا فرد در فعالیتهای ذهنی و هوشی تشویق می شود یا دارای فرصتهای کافی برای تجربه و یادگیری است؟ رشد شخصیت نیز تحت تأثیر نگرشها و روابط اجتماعی فرد در محیط خانه و بیرون از خانه است.

اگرچه میزان رشد در میان کودکان تفاوت می کند، هر کودک از یک الگوی معین و ثابت در طول رشد خود برخوردار است. این الگوی مشخص براساس ترکیب دو عامل وراثت و محیط برای هر فرد به وجود می آید؛ به عنوان مثال مطالعات نشان می دهد کودکانی که در یک مرحله از رشد، بلندقد هستند، در مراحل دیگر نیز همچنان بلند قد خواهند بود، در حالی که افراد کوتاه قد، همچنان کوتاه خواهند ماند. در رشد ذهنی نیز مطالعات نشان می دهد که به طور متوسط کودکان باهوش و کودکان کودن از ثبات رشدی یکسانی در طول رشد برخوردار هستند. کودکانی که در رشد ذهنی خود سرعت هوش بیشتری دارند در مراحل بعدی نیز همچنان سرعت خود را حفظ خواهند کرد و حتی این سرعت نیز بیشتر می شود؛ ولی کودکانی که نقص هوشی دارند و دچار نوعی عقب افتادگی هستند، بزرگتر شدن این عقب افتادگی نیز بیشتر می شود.

**نکات کاربردی در باره تفاوت های فردی**

دانستن این نکته که در میان کودکان و نوجوانان تفاوت های فردی وجود دارد، به معلمان و والدین کمک می کند تا در برخورد با خصوصیات رشد یا اختلالات رشد به طور عملی و عینی تری برخورد کنند. بنابر این به نکات زیر را در نظر داشته باشیم:

۱. نباید انتظار داشت تمام کودکان یک سن مشابه، شیوه رفتار معینی داشته باشند، مثلاً از یک کودک دارای هوش طبیعی و رفتاری بهنجار، که از یک محیط فرهنگی محروم می آید، نباید انتظار داشت که همانند کودکی با همان توانایی هوشی دارای والدین که در سطوح بالایی از تعلیم و تربیت قرار دارند و فرزند خود را در آموزشهای مورد حمایت و تشویق قرار می دهند را داشته باشیم زیرا این دو کودک از توانایی های تحصیلی یکسان و یک میزان یادگیری برخوردار نیستند.

۲. تفاوت های فردی، اعتبار و مسئولیت ویژه ای برای هر فرد ایجاد می کند و به او وجود مستقل می بخشد، این ویژگی های مستقل افراد مردم را به یکدیگر علاقه مند می سازد؛ به عنوان مثال کودکی که در تفکرات و رفتارش ابتکار و خلاقیت نشان می دهد را با کودکی که در او هیچ گونه ابتکار و خلاقیتی وجود ندارد و مانند همسالان خود فکر می کند، صحبت می کند یا عملی را انجام می دهد، به طور فعال تری در گروه همسال خود شرکت می کند؛ مقایسه کنید.

۳. برای تربیت کودکان از روش های مشابه نمی توان استفاده کرد، ممکن است روشی که برای یک کودک مناسب باشد و ما را با موفقیت روبرو سازد، اما برای دیگری نامناسب باشد و ما را با شکست روبرو کند. به طور مثال گاه کودکی به روش کنترل قدرتمندانه از طرف اولیا و مربیان پاسخ مساعدی می دهد، زیرا این روش به او احساس امنیت می دهد، ولی ممکن است همین روش در مورد کودک دیگر مخالفت، رنجش و خشم او را به همراه داشته باشد؛ گاه کودکی در رقابت با سایر کودکان واکنش مناسبی از خود نشان دهد، در حالی که کودک

دیگری ممکن است در رقابت با دیگران دچار تنش می شود و رفتار عصبی از خود نشان می دهد .

۴. رشد دارای ابعاد مختلف و فرایندی پیچیده است، چنان که در تعریف رشد بیان شد، رشد مطالعه مجموعه ای از تحولات تغییرات جسمانی و روانی در فرد است؛ بنابراین در هر تحول و تغییری، باید به این مهم توجه داشت که این دو بعد اساسی رشد جسمانی و روانی هر دو با هم و صورت تاثیر متقابل در فرد وجود دارد. همبستگی و پیوستگی بین رشد جسمانی و روانی به طور پیچیده و در هم قابل ملاحظه و توجه است. ترکیب بدنی که به نوبه خود پیوستگی و ارتباط بین اعضای مختلف بدن را همراه دارد با آمادگی و استعداد تربیتی و روانی، ارتباط و مشارکت دارد. بین بلوغ جنسی و رشد جسمی و الگوهای علائق و رفتار نیز، یک همراهی و مشارکت محسوس و قابل ملاحظه ای وجود دارد؛ به این معنی که هر رشد و پختگی در خود، نه تنها خصوصیات جسمانی بلکه خصوصیات روانی را نیز در فرد دگرگون خواهد ساخت. به عنوان مثال، در رشد راه رفتن همراه با تغییرات و رشد حرکتی و جسمی، تحولات و تغییرات روانی نیز واقع می شود؛ یعنی کودک در هر یک از مراحل مختلف راه افتادن (نشستن، خزیدن، ایستادن و بالاخره راه افتادن) علاوه بر برخورداری از تغییرات مختلف جسمی دچار تحولات عاطفی، اجتماعی نیز می شود یا به هنگام بلوغ که نوجوان از نظر جنسی و جسمی با تحول و تغییر گسترده ای روبرو می شود، در عین حال دچار تغییرات و تحولات وسیعی نیز در رشد روانی از جنبه های مختلف شناختی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی خواهد شد.

بنابراین باید در نظر داشت که هر چند امروزه بنابه ضرورت و دقت عملی، هر یک از جنبه های رشد به طور جداگانه مورد مطالعه و تحقیق محققان قرار می گیرد، ولی به طور کاربردی نمی توان این جنبه هارا از یکدیگر جدا کرد و آنها را بدون توجه به جنبه های دیگر در نظر گرفت. اینک به تبیین بیشتر ابعاد مختلف رشد می پردازیم:

**رشد جسمی - حرکتی**

رشد جسمی و حرکتی که حاصلی از عوامل ژنتیک و محرک های محیطی است در دوران کودکی و نوجوانی ادامه می یابد. هر کودک ساختمان بدنی خاصی را از پدر و مادر خود به ارث می برد که واجد شرایط مختلف رشد است. رشد جسمی کودک با برنامه مشخص و از قبل تعیین شده، به طور طبیعی و موزون ادامه می یابد. میزان و حدود رشد جسمی هر فرد، مخصوص خود اوست، البته در این میان، محیط و مجموعه شرایط محیطی می تواند به طور گسترده ای رشد جسمانی را تحت تاثیر قرار دهد و در سرعت و چگونگی آن نقش مهمی داشته باشد. در صورتی که شرایط محیطی به گونه ای مناسب با سطح استعداد افراد تطبیق داده شود، امکان رشد فراهم می آید و در ضمن، شرایط لازم برای یادگیری آمادگیهای جدید نیز مهیا می شود. رشد حرکتی وقتی صورت می گیرد که همکاری و هماهنگی گسترده تر و تغییرات کیفی و ساختاری در آن حاصل شود.

کودک یک آمادگی حرکتی را می آموزد؛ این پیش شرطی برای یادگیری آمادگی های جدید می شود. مثلاً می دانیم که کودک ابتدا کنترل حرکات بازو و ساعد را نشان می دهد و سپس حرکات مچ و حرکات ظریف انگشتان ظاهر می شود.

در سالهای اول کودکی، مهارتهای حرکتی مربوط به استفاده از دستها و پاها به سرعت رشد می کند، اما مهارتهای حرکتی ظریف از قبیل توانایی انگشتان و حرکات هماهنگ چشم و دست هنوز رشد کافی نکرده است. به همین دلیل کودکان خردسال ترجیح می دهند به بازیهای مشغول شوند که مستلزم مهارتهای حرکتی بزرگ است، نه مهارتهای حرکتی کوچک و ظریف. در سالهای دوره دبستان الگوهای مهارتی حرکات بزرگ کاملاً در کودک جایگزین می شوند و کودک می تواند در ورزشهایی نظیر مسابقه دو، پرش و پرتاب شرکت کند. بسیاری از این مهارتها حاصل ترکیب حرکات چشم با دست و حرکات چشم با پاست. علاوه بر این،

تمرین نوشتن، دوختن و کاردستی نیز که مستلزم مهارت‌های حرکتی ظریف است، در این سالها امکان پذیر می شود.

پیچیدگی استعدادها و عملکردهای حرکتی، همراه با بالا رفتن سن افزایش یافته، به صورت دو جریان مختلف و مرتبط با یکدیگر ظاهر می شود؛ یعنی پیچیده شدن حرکات از یک طرف به معنای بالا رفتن استعداد «تشخیص» است و کودک به تدریج می آموزد که از حرکات اضافی و غیر لازم دوری کند و به جای آن حرکتهای حد و مرزدار و با نتیجه را فرا گیرد. همچنین پیچیده شدن حرکات از سوی دیگر به معنای بالا رفتن به گونه ای که همکاری بین سلسله اعصاب و ماهیچه ها و حواس به حداکثر برسد.

همچنین توانایی حرکتی با تواناییهای ادراکی رابطه ی جداناپذیری دارد. یک رفتار حرکتی، مثلاً بالا رفتن از پله ها یا گرفتن چیزی با دست، مجموعه ای از حرکات ماهیچه ای است و مهارت در این حرکات که در سیستم عصبی مرکزی جایگزین می شود، مستلزم کسب اطلاعات کافی از محیط، بوسیله حواس، بویژه حس بساوایی و دریافتهای ماهیچه ای است. از سوی دیگر ادراک ما نیز متأثر از چگونگی حرکات ما از قبیل جهت گیری حرکات جسم، تغییر فرد به هنگام شنیدن صدا و نحوه تماس با یک چیز است. شواهد بسیاری نشان می دهد رشد ادراکی به فعالیت های حرکتی که به صورت یک مجموعه به هم پیوسته اند مربوط است. از این رو اگر به جای اصطلاح «رفتار حرکتی» اصطلاحات دیگری نیز مانند «رفتار حسی - حرکتی» یا «حسی - حرکتی - ادراکی» را به کار ببریم مناسب تر است.

### رشد روانی

رشد روانی فرد از بدو تولد تا پایان عمر با تحولات و تغییرات گستردهای روبروست. در این جنبه از رشد نیز، انسان به سوی تعادل حرکت می کند و برای یافتن این تعادل روانی فعالیتها و کوششهایی انجام می دهد. رشد روانی دارای جنبه ها و ابعاد گوناگون دیگری مانند رشد ذهنی (شناختی)، رشد عاطفی، رشد اجتماعی و رشد اخلاقی است. رشد ذهنی (شناختی) شامل



فرایند تفکر و ادراک انسان در برخورد با محیط خارجی است در زمانهای اخیر مطالعات بیشتری درباره ماهیت رشد و تکامل فکر و ادراک کودک به عمل آمده، ولی اعمال ذهنی به قدری پیچیده است که تعیین ویژگی های آن دشوار است. باید در نظر داشت که امروزه رشد ذهنی به مجموعه ای استعداد های ادراک حسی حافظه، تخیل، تعقل و توانایی حل مسأله یا تفکر و زبان اطلاق می شود. کودک با دو ابراز مهم احساس و ادراک، محیط را تجربه می کند و از این راه به رشد و تکامل ذهنی می رسد.

مطالعات نشان داده اند که وراثت و مجموعه عوامل و شرایط تربیتی و محیطی در رشد استعدادهای ذهنی فرد نقش تعیین کننده ای دارد. رشد عاطفی یکی از مهمترین ویژگیهای روانی انسان است. تمایلات عاطفی و هیجانی کم و بیش از هفته های اول زندگی کودک ظاهر می شود و تا پایان عمر پایدار و مستقر می ماند و بتدریج از پیچیدگی و گسترش بیشتری برخوردار می شود. همان گونه که کودکان از حیث قیافه و ساختمان بدن با هم متفاوتند یا از حیث ساختمان ذهنی و هوشی با یکدیگر فرق دارند، از حیث عواطف و هیجانات نیز با هم اختلاف دارند. برخی کودکان از همان ابتدا واکنش های هیجانی متفاوتی از خود نشان می دهند. البته هر اندازه کودک تجربه بیشتری کسب کند، امور و وقایع برای او معانی عاطفی خاصی پیدا می کند و عواطف و هیجانات کودک در برخورد با شرایط محیطی بتدریج شکفته می شود. محبت، امید، شیفتگی، لذت، خشم، ترس و حسادت از مجموعه عواطف هستند که در تشکیل نظام عاطفی کودک نقش دارند.

رشد اجتماعی انسان از همان روز اول در فرد آغاز می شود؛ زیرا از همان روز اول، زندگی انسان با برقراری ارتباط شروع می شود و از همان ابتدا با دیگران ارتباط برقرار می کند؛ همین ارتباط تغییراتی در رفتار او به وجود می آورد و بدین ترتیب یادگیری اجتماعی آغاز می شود. کودک برای رفع نیازهای خود به کمک و توجه دیگران نیاز دارد. او در ابتدای تولد قادر به نشان دادن تظاهرات اجتماعی نیست و رفتار اجتماعی مشخصی نیز از وی ظاهر نمی شود. ولی به

تدریج نشانه های رشد اجتماعی در او پیدا می شود که از روابط اجتماعی گسترده ای برخوردار است. رشد اجتماعی کودک با سایر جنبه های رشد او کاملاً هماهنگ و مربوط است. رشد اجتماعی بستگی زیادی به زبان که وسیله مهم ارتباط است دارد. از طرف دیگر بستگی میان عواطف و رشد اجتماعی نیز بسیار زیاد و گاه غیر قابل تفکیک است، زیرا عواطف در ارتباط با دیگران ظاهر می شوند.

رشد اخلاقی نیز یکی دیگر از جنبه های رشد روانی است. افعال اخلاقی به کارهایی گفته می شود که اولاً بعد ارزشی داشته باشد، یعنی بد و خوب بر آنها مرتب باشد و ثانیاً با اراده و اختیار فرد انجام شود. در یک فعل اخلاقی حتماً باید تمایلات و گرایش های متضادی در کار باشد تا اختیار معنا پیدا کند. از طرفی در یک فعل اخلاقی برای رسیدن به کمال، که همان برخورداری از ارزشها و دوری از ضد ارزش هاست، لزوماً باید عنصر شناخت نیز در کار باشد تا بد و خوب به درستی از یکدیگر باز شناخته شود. هر چند میل به خوبی و اجتناب از بدی در فطرت انسان قرار دارد، ولی این امر کاملاً بدیهی است که محیط و مجموعه عوامل محیطی نقش مهمی در گرایش های اخلاقی و شکل گیری ارزشهای کودک دارد.

#### ۵. دوره های حساس رشد

حتی یک مطالعه سطحی و زودگذر درباره خصوصیاتمانند قد، نشان می دهد که کودک در طول رشد با فراز و نشیب های بسیاری روبه روست. هر چند تمام مراحل رشد به صورت پیوسته و پی در پی به وقوع می پیوندد، ولی این مراحل به جهات گوناگونی با یکدیگر متفاوت بوده، از حساسیت های گوناگون برخوردار است که عبارتند از:

الف) سرعت رشد در همه مراحل یکسان و یکنواخت نیست. برخی مراحل سریع و بعضی دیگر آرام و یکنواختند. به طور کلی در جریان رشد دو دوره وجود دارد که رشد سریعی دارد: یکی دوره قبل از تولد به اضافه شش ماه اول زندگی که روی هم رفته حدود ۱۵ ماه طول می کشد که

«رشد ناگهانی کودکی»<sup>۳</sup> نام دارد. البته سرعت رشد حتی تا سن سه سالگی نیز از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است؛ دیگری دوره بلوغ است که سرعت رشد در آن از یک تا دو سال قبل از رسیدن به بلوغ جنسی و شش ماه تا یک سال بعد از بلوغ جنسی ادامه دارد که روی هم رفته در حدود یک و نیم تا سه سال طول می‌کشد و «رشد ناگهانی دوره نوجوانی»<sup>۴</sup> نامیده می‌شود. این دوره طولانی‌تر از رشد ناگهانی دوره نوزادی است. علاوه بر این دو دوره که در آنها سرعت رشد به طور کلی و فراگیر زیاد است، مراحل و دوره‌هایی وجود دارد که در آنها سرعت رشد خاصی به چشم می‌خورد؛ مثلاً در ابتدای نوجوانی پا، دست‌ها و بینی به بیشترین رشد خود می‌رسند، درحالی که قسمت‌های پایین‌تر صورت و شانه‌ها آهسته‌تر رشد می‌کند یا قسمت سر، که در ابتدا (دوره جنینی و نوزادی) سرعت رشد آن زیاد بوده است، در دوره‌های بعدی از سرعت رشد آن کاسته و بر سرعت رشد تنه و پاها افزوده می‌شود. از این رو تناسب اعضای بدن کودک با تناسب اعضای بدن بزرگسال تفاوت دارد. رشد توانایی‌های ذهنی نیز در سنین مختلف سرعت‌های متفاوتی دارد؛ به عنوان مثال، تخیل در کودکی بسرعت رشد می‌کند و در نوجوانی به بالاترین درجه از رشد می‌رسد، درحالی که قوه استدلال کودکان با سرعت کمتری رشد پیدا می‌کند. همچنین حافظه طوطی‌وار و حافظه مربوط به اشیای خارجی نسبت به حافظه مربوط به امور ذهنی و نظری با سرعت بیشتری رشد می‌کند. البته باید توجه داشت که به طور کلی هر وقت که رشد جسمی سریع‌تر می‌شود، رشد ذهنی و روانی نیز سرعت بیشتری می‌یابد و همان‌گونه که رشد جسمی اعضای مختلف دارای اندازه‌های رشد مختلف و در طول رشد از نسبت‌های بدنی متفاوت برخوردار است، رشد ذهنی نیز به لحاظ رشد حافظه، استدلال، تداعی یا سایر ویژگی‌های ذهنی دیگر از اندازه‌های رشدی مختلف برخوردار است.

Baby growth spurt<sup>۳</sup>  
Adolescent growth spurt<sup>۴</sup>

ب) به طور کلی در الگوی رشد، برخی از مراحل به عنوان مراحل تعادل یافته و بعضی نیز به عنوان مراحل عدم تعادل معرفی می‌شود. در مرحله تعادل یافته، کودک رشد ویژه و با ثباتی یافته و از سازگاری و آرامش نسبی برخوردار است؛ ولی مرحله عدم تعادل هنگامی است که تحت تأثیر شرایط طبیعی یا محیطی تحول مشخصی از رشد آغاز شده، ولی هنوز به نقطه پایانی و کمال خود نرسیده است و طی آن کودک با ناسازگاری رو برو می‌شود به طوری که در خوردن و خوابیدن و سازگاری با دیگران به طور کلی دچار اشکال می‌شود.<sup>۵</sup>

عدم تعادل	تعادل
۲ سالگی	۱/۵ سالگی
۳ سالگی	۲/۵ سالگی
۴ سالگی	۳/۵ سالگی
۵ سالگی	۴/۵ سالگی
	۵/۵ سالگی
	۶ سالگی

در مجموع بین سنین شش سالگی تا ابتدای بلوغ، حالت تعادل حکم فرماست، ولی با پایان دوره کودکی و ظهور تغییرات بلوغ، یک دوره عدم تعادل جدید به وجود می‌آید که این به منزله آغاز مرحله جدید و تازه‌ای از رشد است.

#### عوامل موثر در رشد

آن دسته از روان شناسان که بر رشد مرحله‌ای کودک تأکید دارند، معتقدند که اساساً تداوم رشد مرحله‌ای تحت تأثیر عوامل همگانی زیستی و ژنتیکی صورت می‌گیرد. گروه دیگری از روان شناسان تنها به تداوم تدریجی رشد در تمام دوران زندگی فرد معتقدند، می‌گویند که اساساً عوامل اجتماعی و تجارب آدمی تعیین کننده تغییرات رشد در اوست و رشد، منحصراً حاصل یادگیریهای کودک است و این یادگیری‌ها به صورت کاملاً تدریجی و مداوم حاصل

<sup>۵</sup> هارلوك، رشد کودک، ص ۴۲.

می‌شود و تفاوت کودکان سنین مختلف یا هم سن و سال با یکدیگر، بستگی به زمینه‌های متفاوت اقتصادی-اجتماعی و قومی و فرهنگی آنان دارد. همین گروه می‌گویند که حتی آن دسته از تغییرات ناگهانی هم که در جریان رشد کودک مشاهده می‌شود، اساساً به دلیل همان یادگیریها و تجارب محیطی کودک است، نه عوامل زیستی و درونی.

بدیهی است که هیچکدام از این عقاید را به تنهایی نمی‌توان قبول کرد، بلکه باید به تاثیر متقابل دو عامل وراثت و محیط برای به وجود آوردن فرایند رشد توجه نمود؛ بنابراین به جای سوال در مورد نقش بیشتر هر یک از این دو عامل باید این سوال را مطرح کرد که چگونه و در چه شرایطی عوامل زیستی و محیطی بر هر یک از جنبه‌های رشد و رفتار آدمی تاثیر می‌گذارند؟ میزان تاثیر گذاری هر یک از این عوامل، بستگی به موضوع یا جنبه معین رشد نیز دارد. مثلاً نقشی که عوامل محیطی در رشد ارزشهای اخلاقی به عهده دارند مهمتر از تاثیر عوامل زیستی است، در حالی که هر دو دسته عوامل در رشد مهارتهای حرکتی اهمیت دارد، اگر چه یک دسته از آنها ممکن است در زمان معینی اثر بیشتری داشته باشد. اینک به بحث درباره اثر گذاری هر یک از دو عامل وراثت و محیط در رشد می‌پردازیم.

### توارث

کودکان از همان آغاز تولد متفاوت هستند و این تفاوت‌ها عمدتاً از تفاوت ژنتیکی ناشی می‌شود. تفاوت‌های وراثتی معلول ویژگی‌های گوناگون ژنهای افراد است. ژنها مجموعه‌ای از ملکول‌های بیوشیمیایی DNA یا اسیدی دی‌اکسی‌ریبونوکلئیک هستند که در هسته هر یک از سلول‌های بدن آدمی به تعداد بسیار زیاد (در حدود ۹۶۰ هزار ژن در هسته هر سلول) وجود دارند. سلولهای همه موجودات زنده (اعم از گیاهان و حیوانات و انسان) دارای مجموعه‌هایی از ژن هستند که ساختمان کروموزومی آنها را تشکیل می‌دهند. تعداد کروموزوم‌های سلول‌های موجودات زنده به نوع آنان بستگی دارد و افراد عادی از نظر تعداد کروموزوم‌های سلولی وضعیت یکسانی دارند. در سلولهای بدن انسان تعداد این کروموزومها ۲۳ جفت یا ۴۶ عدد

است؛ اما همه جفت‌های کروموزومی شبیه به هم نیستند، یعنی سلول‌های بدن انسان دارای ۲۳ جفت کروموزوم متفاوت است. تنها سلولی که کروموزوم‌های آن جفت نیست، سلول جنسی است که ۲۳ عدد کروموزوم دارد؛ یعنی سلول تخمک زن و سلول اسپرم مرد هر یک فقط ۲۳ عدد کروموزوم دارد که به هنگام لقاح یا انعقاد نطفه به صورت یک تخم بارور شده (زیگوت)<sup>۶</sup> که دارای ۲۳ جفت کروموزوم است درمی‌آید. به قول هریس و لیبرت<sup>۷</sup> (۱۹۸۴) از آنجا که کروموزوم‌های ۲۳ عددی سلول تخمک یا اسپرم هر یک به طور تصادفی از جفت‌های کروموزومی جدا می‌شوند به طور نظری<sup>۲۳</sup> یا  $8388608$  احتمال ژنتیکی متفاوت برای شکل گیری تخمک و اسپرم وجود دارد. این سلول‌های جنسی از نظر چگونگی وضعیت کروموزومی دارای تفاوت‌های جزئی با یکدیگرند. این بدان معناست که یک صفت سلول جنسی زن و مرد که یکدیگر ترکیب می‌شوند به طور نظری احتمال ایجاد  $7.368.744.177.664$  گونه، نطفه متفاوت ژنتیکی را دارد. به بیان دیگر احتمال اینکه شما به صورت کنونی خود از پدر و مادرتان متولد شده‌اید، کمتر از  $1/70$  تریلیون بوده است.

در تخم بارور شده یا زیگوت که ۴۶ کروموزوم دارد عمل تقسیم یا میتوز<sup>۸</sup> صورت می‌گیرد. در این تقسیم و تقسیم‌های مجدد آن، تعداد کروموزوم‌های هر سلول جدید نیز همان ۴۶ عدد خواهد بود، بنابراین وضعیت ژنتیکی تمام سلول‌های بدن، یکسان است. زنجیره‌های ژن که حدود بیست هزار ژن در هر کروموزوم است، حاصل برنامه‌ها و رمزهایی هستند که تعیین کننده رشد و نمو انسان است. ژنها اطلاعات و برنامه‌هایی را در خود ثبت دارند که ویژگی‌های زیستی و وراثتی فرد نظیر ساختمان بدن، جنس، استخوان بندی، ظرفیت‌های مغزی، وضعیت هورمونی، رنگ پوست و مو و چشم و امثال آن را مشخص می‌کند. مشخصات هر کودک توسط دو نوع طرح ژنتیک تعیین می‌شود که یکی را از پدر و دیگری را از مادر می‌گیرد. از آنجا که بیست

Zygote<sup>۶</sup>  
Harris & Liebert<sup>۷</sup>  
Mitosis<sup>۸</sup>

هزار ژن در هر کروموزوم وجود دارد جمعاً حدود ۹۶۰ هزار ژن در ۴۶ کروموزوم یک سلول می‌باشد که مجموعه برنامه‌ها و رمزهای ژنتیک هر فرد است و چون رمزهای ژنتیکی پدر و مادر با یکدیگر متفاوت است، هریک به تنهایی تأثیرات گوناگونی را به فرزند خویش منتقل می‌کنند.

رشد زیستی تخم بارور شده که حاصل تقسیم و تقسیمات مجدد سلولی است، همچنان ادامه می‌یابد، به طوری که وقتی کودک، آماده تولد شد به قول لندی<sup>۹</sup> دارای ده هزار میلیارد سلول است که همه آنها دارای اطلاعات و طرح های یکسان است. یعنی درست همان طرح هایی را دارند که اولین سلول با خود داشت. وقتی انسان بزرگ می‌شود، سلول های بدن او به حدود سیصد هزار میلیارد می‌رسد. به طور مثال در طول سالهای رشد کودک میلیاردها سلول عصبی به وجود می‌آید. سرعت تولید این سلول های عصبی در اوایل رشد به طور متوسط به دوپست و پنجاه هزار سلول در دقیقه می‌رسد. سایر سلول های بدن نیز، سرعت رشد مشابهی دارند.

#### محیط

عوامل محیطی را با اصطلاحاتی مانند عوامل اکتسابی، یادگیری شرایط زندگی و عوامل وراثتی را با اصطلاحاتی مانند عوامل طبیعی، عوامل ژنتیکی یا زیستی مشخص کرده‌اند. عوامل وراثتی ویژگیهایی دارد که از طریق ژنها منتقل می‌شود و عوامل محیطی مربوط به چگونگی رشد و پرورش کودک است. تمام چیزهایی را که فرد می‌بیند، می‌شنود، احساس می‌کند، می‌بوید، می‌چشد، می‌خورد، می‌نوشد، تجربه می‌کند و یاد می‌گیرد از جمله عوامل محیطی هستند. به عبارت دیگر، بجز ظرفیت های ژنتیکی فرد، متغیرهای گوناگونی که از لحظه انعقاد نطفه تا پایان عمر او را احاطه کرده است، بر او تأثیر می‌گذارند، باید از جمله عوامل محیطی به حساب آورده شود؛ حتی وقایع پیش از تولد کودک که به چگونگی تغذیه و بهداشت و

Landy<sup>۹</sup>

مصرف داروها و فضا و آب و هوای محل زندگی مادر و همچنین شادمانی یا فشارهای روحی وی مربوط می شود نیز از جمله عوامل محیطی مؤثر بر چگونگی رشد پیش از تولد است.

با تولد کودک، تأثیر محیط بر رشد او با شدت فوق العاده ای افزایش می یابد. در این میان، خانواده نقش بسیار مهمتری دارد. اینکه والدین چگونه افرادی هستند؟ تا چه اندازه سخت گیر یا مهربانند؟ هوش و استعدادهایشان چقدر است؟ چه تحصیلاتی دارند؟ چقدر وقت صرف فرزندان خود می کنند؟ کارهای روزمره شان در خصوص کودک چگونه است؟ عواطف خویش را نسبت به فرزند چگونه نشان می دهند؟ در امور بهداشتی و نظافت و تغذیه کودک چقدر سختگیری می کنند؟ کودک چند برادر و خواهر دارد؟ و در چه سن و سالی هستند؟ وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده چگونه است؟ استحکام انتقادی آنها تا چه پایه است؟ کدام ویژگیهایی فرهنگی را دارند؟ از چه ملیت و از چه قاره ای هستند؟ و جز اینها، همه در چگونگی رشد کودک مؤثرند. از همه اینها گذشته، محیط شامل عوامل بسیار متنوع دیگری نیز می شود. از حلقه های رنگی آویزان شده بر بالای گهواره کودک گرفته تا هوایی که او تنفس می کند، از خانه یا آپارتمانی که در آن رشد می کند تا همسایگان و کودکان و مدرسه و همسالان و معلمان کودک و ... همه جزو عوامل محیطی هستند.

توجه فراوان روان شناسان به تأثیر محیط بر رشد، دلایل آشکاری دارد؛ از جمله اینکه شناخت عوامل محیطی از نظر تعلیم و تربیت اهمیت خاصی دارد. وقتی بدانیم یک عامل معین محیطی تأثیری مثبت یا منفی بر کودک دارد، بطور طبیعی این دانش را در رشد مطلوب کودک به کار می گیریم و این گونه می توانیم بر تأثیر عامل مثبت بیفزاییم و اثر عامل منفی را کم کنیم. قبول این واقعیت بدان معناست که انسان در آغاز قابلیت تغییر ندارد، بلکه بر حسب چگونگی محیط زندگی خود توانایی تغییر را پیدا می کند. این قابلیت تغییر، زمینه لازم را برای بهبود رشد او فراهم می کند. ضرورت بحث درباره دو مبحث توارث و محیط و ارتباط آنها با یکدیگر نیز به



این منظور صورت می گیرد تا با توجه به ظرفیت های ژنتیک و سازماندهی صحیح محیط امکان رشد مطلوب فراهم آید.

عوامل اساسی محیطی را که در رشد کودک مؤثرند می توان به سه دسته به شرح زیر تقسیم کرد:

### ۱) تفاوت های فرهنگی؛ ۲) تفاوت های اقتصادی، اجتماعی؛ ۳) تفاوت های خانوادگی؛

#### ۱- تفاوت های فرهنگی

اگر تاریخ تحول زندگی انسان در گذشته و نیز در کشورهای مختلف را تا زمان حاضر مورد دقت قرار دهیم، درمی یابیم که محیط زندگی کودکان تغییرات بسیاری کرده است. اکنون نیز مردم کشورهای مختلف به شیوه های گوناگون و با معیارها و هدف های متفاوتی کودکان خود را تربیت می کنند. مردم یونان قدیم و ایرانیان امروز، اهالی سری لانکا و امریکایی ها، اهالی بولیوی، سوئد و... همگی در چگونگی رشد و پرورش فرزندان خود رفتار کاملاً متفاوتی دارند. زمینه های اصلی این تفاوت ها به وضعیت فرهنگی این یا آن کشور، در این یا آن دوره تاریخی، ارتباط دارد. هر گروه از مردم که اعتقادات، سنت ها، عادات، ارزشها، فعالیت ها و زبان مشترکی دارند، دارای فرهنگ واحدی نیز هستند. رفتار مردم را نمی توان جدا از فرهنگی که به آن وابسته اند، در نظر گرفت. چگونگی پرورش کودک و تجربه هایی که خود او نیز در طول زندگی به دست می آورد تا اندازه زیادی وابسته به وضعیت فرهنگی اوست.

یک جامعه نیز، گروهی از مردم است که فرهنگ مشترک و خرده فرهنگ های مشخصی دارد. یکی از وظایف جامعه این است که کودکان خود را چنان پروراند که عضو پذیرفته شده ای در آن جامعه بشوند. از این رو کودکان باید علاوه بر کسب دانش ها و تجارب و مهارت های معین اعتقادات و ارزش های جامعه خود را نیز بپذیرند. از آنجا که فرهنگ ها با یکدیگر تفاوت دارند، روش های پرورش کودکان نیز گوناگون است، مثلاً روشی که در چگونگی رشد یک کودک امریکایی به کار می رود، هرگز نمی تواند مورد قبول بومیان جزایر فیجی در شمال

استرالیا باشد؛ بدیهی است مردم هر جامعه‌ای، روش های خود را بهتر از بقیه می‌دانند و بدان پایبندند و سعی می‌کنند کودکان خود را متناسب با نیازهای خویش تربیت کنند. مطالعات «هانتینگتون<sup>۱۰</sup>» در زمینه چگونگی پرورش کودکان در مستعمره‌های هاتریت<sup>۱۱</sup> کانادا و همچنین تحقیقات «برون فن برنر» (۱۹۷۰) در روسیه و امریکا مؤید این امر است، روش تربیتی هاتریتها این است که کودکان را مطابق با نظم سنتی خود، مطیع جامعه اشتراکی خویش بار می‌آورند و در روسیه هم به گونه دیگری همین هدف اجتماعی تعقیب می‌شود؛ درحالی که در امریکا بر روشهای آزاد تربیتی بیشتر تأکید می‌شود و کودکان را مستقل، رقابت‌جو و پرخاشگر تربیت می‌کنند.

## ۲ - تفاوت‌های اجتماعی، اقتصادی

هر چند افراد هر جامعه، فرهنگ مشترکی دارند، اما در درون این فرهنگ مشترک، خرده فرهنگ‌هایی نیز وجود دارد که تا اندازه‌ای به تفاوت‌های اجتماعی، اقتصادی مربوط می‌شود. روش‌های پرورش کودک در طبقات مختلف اجتماعی تفاوت دارد. طبقه اجتماعی یا سطح اجتماعی، اقتصادی را به وسیله میزان درآمد، نوع شغل، میزان تحصیلات و موقعیت اجتماعی می‌سنجند. مثلاً وقتی سرپرست خانواده‌ای پزشک، وکیل، وزیر، زمیندار، تاجر و کارخانه‌دار باشد، آن خانواده از طبقه بالا به حساب می‌آید؛ درحالی که اگر مزدبگیر، زارع، کارمند جزء، خرده کاسب، بیکار و امثال آن باشد، در طبقات پایین قرار می‌گیرد. فرزندان هر یک از این گروه‌های اجتماعی با روش‌های خاص آن گروه تربیت می‌شوند و غالباً ویژگی‌های اجتماعی، اقتصادی والدین خود را پیدا می‌کنند.

خانواده‌های تهی دست معمولاً توانایی و امکان رسیدگی‌های لازم برای پیشرفت فرزندان خود را، که تعدادشان نیز در اکثر موارد زیاد است، ندارند و آنها را از نظر تغذیه و بهداشت و

Huntington<sup>۱۰</sup>  
Huterites<sup>۱۱</sup>

آموزش و پرورش فراموش می کنند؛ اما در خانواده های طبقات بالا و متوسط کودکان، قبل و بعد از تولد، از تغذیه و بهداشت و امکانات رفاهی بهتری برخوردارند و به آنها توجه بیشتری می شود و نیز از نظر فضای زندگی و وسایل بازی و امکانات آموزشی در وضعیت بهتری قرار می گیرند و ارتباط عاطفی و کلامی والدین نیز با این کودکان بیشتر است. تحقیقات در زمینه واکنش والدین در گروه های مختلف اجتماعی، اقتصادی، حاکی از آن است که آنان دیدگاه های متفاوتی را در مورد زندگی، مسائل اقتصادی، آموزشگاه و غیره به فرزندان خود انتقال می دهند. طبیعی است وقتی برداشت کودکان نسبت به این مسائل متفاوت باشد، رفتار آنان و در نتیجه، چگونگی سازگاری اجتماعی و رشد آنان نیز متفاوت خواهد بود.

### ۳- تفاوت های خانوادگی

فرهنگ و خرده فرهنگ های یک جامعه (مانند طبقه اجتماعی، اقتصادی) معمولاً تأثیر مستقیمی روی کودک ندارد، بلکه عموماً به وسیله خانواده بر رشد کودک اثر می گذارد. خانواده مسئولیت دارد کودک را برای زندگی در جامعه آماده کند، یعنی زبان جامعه را به کودک بیاموزد و مهارت های اساسی و چگونگی برخورد با جامعه را در کودک ایجاد کند؛ اما کار مهم خانواده تنها آموزش این موارد و حتی تأمین تغذیه و مسکن کودک نیست، بلکه کار مهم خانواده اظهار محبت و علاقه به کودک و ایجاد ارتباط با اوست. قبلاً یک نمونه تاریخی نقل شد که چگونه به دستور سزار فردریک دوم در قرن سیزدهم به والدین کودک خوانده ها - که بجز تغذیه و تأمین بهداشت کودکان، حق صحبت کردن و اظهار علاقه و ایجاد ارتباط با آنان را نداشتند - باعث شد که کودکان یکی پس از دیگری بمیرند. موارد بسیار دیگری را نیز می توان یافت که کودکان به دلیل بی پناهی و اندوه دائم، قادر به ادامه زندگی نبوده اند. بیشتر کودکان یتیمی که در گذشته در یتیم خانه ها بوده اند، با نبود عواطف انسانی رو برو شده و از دنیا می رفتند. براساس پژوهش های «گاردنر»<sup>۱۲</sup>، چهل سال قبل در امریکا، بیش از یک سوم

<sup>۱۲</sup> Gardner, 1972, pp.101-107

کودکانی که در یتیم خانه‌ها نگهداری می‌شدند، در همان سال اول زندگی می‌مردند. کودکانی هم که به سنین بالاتر می‌رسند، اگر از سرما و گرسنگی و بیماری جان سالم به در می‌بردند، به عقب ماندگی های مختلف حرکتی، زبانی و ذهنی، و اختلالات عاطفی و اجتماعی، دچار می‌شدند و اغلب از نظر جثه، لاغرتر از معمول بودند. اکنون نیز کودکانی که در مراکز مختلف پرورشگاهی نگهداری می‌شوند، به دلیل فقدان محبت و ارتباط خانوادگی، دچار عقب ماندگیهای ذهنی و اختلالات عاطفی هستند؛ زیرا در این گونه محیطها کودکان نمی‌توانند آزادانه به کنکاش طبیعی خود پردازند و محیط اطراف خویش را کشف کنند و با وسایل مورد علاقه خود بازی کنند و از همه مهمتر اینکه کسی نیست که مادرانه از آنان مراقبت کند. وقتی می‌گیرند، کسی نیست که واکنش مثبت و صمیمانه نشان دهد؛ کسی نیست که خنده آنان را با چهره خندان و محبت آمیز پاسخ دهد و هنگامی که نیاز دارند در آغوش کشیده شوند، بازوان و سینه مهربانی نیست که آنان را در آغوش بگیرد.

برای کودکان خردسال، لازم است به بزرگسالان مهربان، احساس وابستگی کنند. طبعاً در شرایط پرورشگاهی که این یا آن مربی و مراقب کودک، امروز می‌آید و فراد می‌رود، کودک نمی‌تواند خود را به کسی وابسته بداند و به اختلالات عاطفی و شخصیتی دچار می‌شود. تحقیقات راتر<sup>۱۳</sup> نشان می‌دهد که این کودکان در بزرگسالی نیز نمی‌توانند به دیگران اظهار علاقه و محبت کنند.

تحقیقات «کلارک استوارت» (۱۹۷۷) حاکی از آن است که حتی مادرانی که در خانه زیاد کار می‌کنند و کمتر به فرزندان خود می‌رسند، باعث ایجاد کمبودهای ذهنی و عاطفی و اجتماعی در آنان می‌شوند. اگرچه پدران در سراسر جهان عموماً در نگهداری کودکان فعالیت کمتری از خود نشان داده و می‌دهند، در عین حال، نقش پدر نیز در رشد کودک انکارناپذیر است. حتی در مورد شامپانزه و بسیاری از حیوانات دیگر نیز چنین است. در عین حال، تحقیقات

<sup>۱۳</sup> Rutter, 1979, No. 50, pp. 283-305

دانشمندان و از جمله پارک (۱۹۷۹) نشان می‌دهد که پدر نیز به اندازه مادر می‌تواند از فرزندان خود پرستاری کند و میزان علاقه‌مندی و احساس عاطفی او نسبت به فرزند کمتر از مادر نیست. تأثیر مادر و پدر بر رشد فرزندان نشان‌انکارناپذیر است و تفاوت‌های خانوادگی عامل بسیار مهمی در چگونگی رشد است، همچنین نقش سایر اعضای خانواده، برادر و خواهر را در این تأثیرگذاری باید به حساب آورد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فرزندان اول، تا اندازه‌ای از نظر هوش و توانایی‌های زبانی و پیشرفت درسی برتری نشان می‌دهند؛ اما معمولاً سازگاری اجتماعی کمتری می‌یابند، وابستگی آنان بیشتر است و اعتماد به نفس کمتری دارند. اینها بدان دلیل است که رفتار خانواده و در برخورد با اولین فرزند و سایر بچه‌هایشان متفاوت است؛ یعنی نسبت به آنان سختگیرتر هستند و انتظار بیشتری از آنان دارند و ثبات رفتاری کمتری نسبت به آنها نشان می‌دهند و تا زمانی که فرزند دوم به دنیا نیامده توجه زیادی به فرزند اول دارند. انعطاف بیشتر والدین نسبت به فرزندان بعدی و تجربه‌ای که در مراحل رشد اولین فرزند به دست آورده‌اند، عامل دیگری در رشد متفاوت فرزندان است. بچه‌های کم سن و سال خانواده از بچه‌های بزرگتر تقلید می‌کنند و از آنان تأثیر می‌پذیرند.

طبق تحقیقات «زاژونک و مارکوس»<sup>۱۴</sup> وقتی فاصله سنی کودکان یکسان یا فاصله سنی آنها فقط یکی دو سال باشد، بهره هوشی آنان کمتر از مواردی است که فاصله سنی آنان چهار یا پنج سال است؛ زیرا وقتی فاصله سنی کودکان کم است، صرف وقت و توجه همانند والدین بین آنان تقسیم می‌شود؛ درحالی که وقتی فاصله سنی بیشتر است، نوع توجه والدین به کودکان تفاوت می‌کند و آنان وقت زیادتری برای فرزندان که بعداً به دنیا می‌آیند، صرف می‌کنند.

یکی از عوامل مهم در به وجود آمدن اختلالات عاطفی و رفتاری و اجتماعی کودکان، بدرفتاری والدین و به کار بردن تنبیه است. در بسیاری از خانواده‌ها، بویژه در مواردی که والدین وضع اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی پایین‌تری دارند، تنبیه کودکان معمول است. فشارهای

<sup>۱۴</sup> Zajenk & Markus, 1975, No. 82, pp. 74-88.

اجتماعی و روحی بر والدین، عامل مهم دیگری در بدرفتاری آنان نسبت به کودکان است. هرچا چنین فشارهایی بر والدین وارد آید، طبعاً پرورش فرزندان نیز با دشواری و تلخکامی همراه خواهد بود. فشارهای ناشی از بیکاری، فقر، ضعف فرهنگی، بی خانمانی، مشکلات خانوادگی، مصیبت ها و ناراحتی های روحی والدین، باعث بدرفتاری شدید با کودکان و استفاده از روشهای فشار و خشونت و تنبیه بدنی آنان می شود. والدین بدرفتار نیز عموماً از جمله مردم تنها و ناتوانی هستند که همدلان و دوستان خوبی ندارند تا در مواقع ناراحتی به آنان پناه ببرند و نمی دانند با کودکان چگونه باید رفتار کرد و از کودکان در سنین مختلف توقعات خلاف واقع دارند. آن طور که ایزاکس<sup>۱۵</sup> می نویسد: آنان از کسانی هستند که خود در خردسالی مورد بدرفتاری قرار می گرفته اند. رشد کودکانی که مورد بدرفتاری و تنبیه بدنی مکرر قرار می گیرند، با کودکانی که در شرایط رفتار محبت آمیز و زندگی پرتحرک و شادمانه قرار دارند، کاملاً متفاوت است. در عین حال، آن طور که پژوهشهای فرودی<sup>۱۶</sup> نشان می دهد، کودکانی که دچار ناهنجاری های جسمی و ذهنی و رفتاری هستند، بیشتر قربانی تنبیه و بدرفتاری می شوند. معمولاً بدرفتاری با کودکان از همان دوره شیرخوارگی و نوپایی آغاز می شود که ممکن است بچه ها به هر بهانه ای گریه و داد و فریاد راه بیندازند. بررسی های «واستا»<sup>۱۷</sup> نشان می دهد در خانواده هایی که مادر دچار فشار روحی است یا مشکلات زیاد است، کودکان خرد سال مورد تنبیه قرار می گیرند و گاه این تنبیه بسیار شدید است. عامل دیگری که بهانه تنبیه فرزندان خردسال می شود، مسأله ادرار و مدفوع کردن آنهاست که مادران کم صبر و حوصله را عصبانی و وادار به تنبیه آنان می کند. این تنبیه ها، بر مشکل کودک در کنترل خود می افزاید و طبعاً مادر نیز بر شدت تنبیه می افزاید و در نتیجه کار به اختلالات جدی تر کشیده می شود.

<sup>۱۵</sup> Isaacs, 1981, No. 4(5), pp. 5-8.

<sup>۱۶</sup> Frodi, 1981, No. 85, pp. 341-349

<sup>۱۷</sup> Vasta, 1983, No. 2, pp. 125-149

تغییر در وضعیت خانواده، بویژه جدایی والدین یا مرگ یکی یا هر دو آنان مشکلات بزرگی در چگونگی رشد فرزندان به وجود می آورد. در مورد پسران، ممکن است این مشکلات تا حد رفتارهای ضد اجتماعی از قبیل دزدی، مدرسه گریزی، گرفتاری به مواد مخدر، ضدیت با علم و فرهنگ و هنر و پرخاشگری نسبت به دیگران گسترش یابد؛ در مورد دختران نیز ممکن است این امر به فساد و کینه ورزی های شدید و بدزبانی و بدخواهی و ظلم بینجامد.

در خانواده هایی که در آنها کشمکش دائمی وجود دارد و پس از جدایی نیز این کشمکش ها به صورت دیگری ادامه دارد، بیشترین زیانها نصیب فرزندان می شود. هرچه اختلافات والدین بیشتر باشد، به همان اندازه کمتر می توانند پدر و مادر خوبی داشته باشند؛ زیرا آنها یا مشغول دعا و مرافعه و پرخاشگری و بی توجهی نسبت به یکدیگرند و یا سعی می کنند فرزندان خود را در مقابل فرد دیگر قرار دهند. چنین خانواده ای، در مقایسه با خانواده آرامی که حتی یکی از والدین در آن حضور ندارد، ممکن است تأثیرات منفی بیشتری بر فرزندان بگذارد. هرچه سازگاری والدین با یکدیگر کمتر باشد، به همان اندازه احتمال بروز رفتارهای ضد اجتماعی و اختلالات شخصیتی فرزندان بیشتر است. به هنگام جدایی والدین یا در جریان این مشکلات، بیشترین غم دامنگیر کودکان می شود و آنان را به تزلزل و سرزنش خویش دچار می کند. جابجایی فرزندان از محل سکونت قبلی خویش به هنگام جدایی والدین نیز، تأثیرات سوئی بر آنان دارد که در نتیجه آن، کودکان نه تنها یکی از والدین، بلکه دوستان و همسایگان و محیط مانوس زندگی خود را نیز از دست می دهند.

طلاق، بویژه برای مادران، دشواریهای بعدی را به همراه دارد. معمولاً آنان پس از جدایی بتدریج تنها و افسرده می شوند و وضع مالیشان نیز بدتر می شود، بویژه وقتی که سرپرستی فرزندان را نیز عهده دار باشند. همین فرزندان، بخصوص اگر پسر باشند، دردسرهای تازه ای فراهم می کنند. پسران این مادران، منفی باف و لجباز و دخترانشان پرخاشگر و شاکمی می شوند. البته اگر پدر یا مادر، پس از جدایی، موفق به ازدواج تازه و موفقیت آمیزی شوند، مشکلات

فرزندان کاهش خواهد یافت؛ هرچند سازگاری کودکان با پدر یا مادر ناتنی معمولاً دشوار است و طول می کشد. بدترین حالت وقتی است که پدر یا مادر کودک به شدت سرگرم همسر تازه خود باشد که در نتیجه، این احساس به کودک دست می دهد که هم پدر و هم مادر خود را از دست داده و هر دو، او را فدای امیال خویش ساخته اند. اگر ازدواج مجدد در سنین نوجوانی فرزندان رخ دهد، این مشکلات بیشتر است.

در خانواده هایی که کودکان از سرپرستی پدر محروم می شوند، زندگی و رشد فرزندان دچار اختلال می شود؛ در چنین شرایطی، غمگینی فرزندان، شدید و طولانی و چاره آن نیز بسیار دشوار است. در این خانواده، مشکل است که انضباطی برقرار باشد. همچنین، بر اساس تحقیقات «شین»<sup>۱۸</sup> فرزندان این خانواده ها در آزمون های هوش، بویژه آزمون مهارت های ریاضی نمره ی کمتری بدست می آورند. و مشکلات عاطفی آنها نیز بیش تر است.

اما در هر صورت، نوع مشکلات کودکان از یک سو به نبودن پدر و از سوی دیگر به کاردانی و سلامت عاطفی و اجتماعی مادر بستگی دارد. معمولاً اگر علت این غیبت طلاق باشد، به رفتار ضداجتماعی فرزندان منجر می شود، ولی اگر علت آن مرگ باشد، به غم و افسردگی آنان می انجامد؛ البته پدر بزرگ، عمو، پدرناتنی کودک یا افراد دیگری می توانند تا اندازه ای جای خالی پدر را پر کنند که این هم از یک سو به صلاحیت و کاردانی آنان و از سوی دیگر به وضعیت مادر و فرزندان بستگی دارد. در پایان این مبحث، باید تأکید شود که خانواده، مهمترین عامل مستقیم و مؤثر در رشد کودک است و حل بسیاری از مشکلات رشد و تعلیم و تربیت کودکان نیز باید اساساً در کمک به رشد و آگاهی والدین انجام شود.

#### روابط والدین با فرزندان

تعامل بین والدین و فرزندان خصوصاً از دوره ی کودکی و سپس نوجوانی و جوانی، مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. جنبه های مختلف این تعامل را یکی شامل والدین متوقع

<sup>۱۸</sup> Shinn, 1978, No. 85, pp. 295-324



و کنترل کننده و دیگر متوقع و بدون کنترل می دانند که در یک بعد خانواده های کودک محور باوالدین پذیرا و مسئول و در بعد دیگر خانواده های والد محور با والدین طرفدار کننده و غیر مسئول قرار می گیرند. تعاملی که از این دو بعد به وجود می آید، چهار الگوی تعامل والد - کودک را شامل می شود.

۱ - **خانواده ی مقتدر، گرم و پذیرا:** در این خانواده ها والدین مراقبت خود را با پذیرش فرزند و محدود کردن وی همراه با گرمی و صمیمیت اعمال می کنند، در مقابل از فرزندان خود نیز توقع شایستگی هوشی و اجتماعی مناسب با سن خودش را دارند.

رابطه ی این نوع والدین با فرزندان دوطرفه و متقابل است. تحقیقات نشان می دهد که فرزندان این نوع خانواده ها مستقل، گرم، صمیمی و داری روحیه همکاری بیشتری هستند و توانایی ابراز وجود در آن ها بالاتر است. و موفقیت های اجتماعی و هوش دارند. از زندگی خود لذت می برند، زیرا انگیزه های پیشرفت در آن ها بسیار بالا است.

۲ - **خانواده های مقتدر، سرد و خشک (مستبد):** در این نوع خانواده والدین کنترل و توقعات خود را با قدرت و بدون گرمی و مهرورزی و ایجاد رابطه ای متقابل اعمال می کنند. به بیان دیگر، رابطه ی حاکم بر ساخت خانواده با اعمال قدرت، استبداد سردی و عدم انعطاف پذیری توأم است. این والدین رفتارها و نگرش های فرزند خود را طبق ضابطه ها و معیارهای خودشان ارزیابی می کنند. چنین والدینی به فرمانبرداری، قبول استبداد، کار، سنت و رعایت سلسله مراتب ارج می نهند. فرزندان این چنین خانواده هایی تقریباً لایق و مسئول تربیت می شوند، ولی تمایل به کنارگیری از اجتماع دارند. همچنین این فرزندان فاقد خودانگیزگی هستند. دختران این خانواده ها کاملاً وابسته به والدین تربیت می شوند و انگیزه ی پیشرفت ضعیفی خواهند داشت و پسرانشان نیز پرخاشگر می شوند.

۳ - خانواده آزاد یا دموکراتیک (سهل اتکار): در این نوع خانواده، اولیا توجه و مراقبت کمی نسبت به فرزندان خود دارند. این نوع خانواده، فرزند محور است. فرزندان این نوع خانواده خوش خلق تر، سرزنده تر از خانواده های مستبد و مقتدرند، اما فشارهای آن ها اکثراً ناپخته است و فاقد توانایی کنترل رفتارهای نادرست فرزندان مانند روی آوردن به سیگار، مواد مسکر و مخدر و عدم مسئولیت اجتماعی است و اعتماد به نفسشان ضعیف است. شواهد نشان می دهد که سهل گیری این نوع والدین نسبت به پر خاشگری فرزندانشان یکی از عوامل مهمی است که در رشد رفتار پر خاشگرانه آن ها موثر است.

۴ - خانواده بی توجه و غفلت کننده (غافل): اولیای این نوع خانواده هابه علت ترجیح دادن اشتغالات و فعالیت های خود از رفتارهای فرزندان خود غافل می شوند. بدین سبب در این نوع خانواده ها نوعی فرزند محوری به وجود می آید. مصاحبه هایی که این نوع خانواده ها صورت گرفته است نشان می دهد که آن ها از فعالیت ها، خواسته ها و رفتارهای فرزند خود در بیرون از منزل بی خبرند و همچنین به اتفاقاتی که برای فرزندشان در محیط مدرسه روی می دهد توجهی ندارند. این بی توجهی حتی نسبت به افکار فرزندشان نیز وجود دارد که باعث می شود روزانه گفتگو و مکالمات محدودی با فرزندان خود داشته باشند.

نوجوان ۱۴ تا ۲۰ ساله این نوع خانواده ها افرادی خوشگذران و ولخرج هستند و قادر به کنترل پر خاشگری خود نیستند. به مدرسه بی علاقه اند و اوقات خود را در خیابان ها و پاتوق های خاص می گذرانند. این نوجوانان اغلب لذت جو هستند و تحمل ناکامی را ندارند و نمی توانند هیجان های خود را کنترل نمایند. این گونه افراد نمی توانند اهداف دراز مدتی را دنبال نمایند و اکثر آن ها به گروه بزهکاران و منحرفان اجتماع ملحق می شوند و از نظر عاطفی نیز افرادی گسیخته، افسرده و بی علاقه اند.

# فصل ۶

## عوامل مؤثر در

## رشد قبل از تولد



**عوامل مؤثر در رشد قبل از تولد**

عوامل گوناگونی دوران رشد قبل از تولد را تحت تاثیر قرار می دهد یا محیط پرورش جنین را آسیب پذیری می سازد. مهمترین این عوامل که می تواند رشد قبل از تولد را مختل سازد یا موجب عقب ماندگیهای ذهنی و سایر اختلالات مشابه گردد، عوامل وراثتی و عوامل محیطی است. در زمان تولد هنگام وضع حمل نیز امکان دارد آسیب هایی، هم از لحاظ جسمی و هم از نظر عقب ماندگی به وجود آید.

دانشمندان علوم ژنتیک و جنین شناسی در کشف آثار وراثتی و محیطی پیشرفت قابل ملاحظه ای داشته اند. با بحثی که طرفداران تاثیر طبیعت (عوامل ژنتیکی و وراثت) و طرفداران تاثیر تغذیه و پرورش (عوامل محیطی) صورت گرفته، مشخص شده است که هماهنگی این دو عامل تعیین کننده جهات اصلی رشد انسان است.

در این زمینه مثال هایی می تواند هماهنگی این دو عامل را روشن کند. مثلاً امکان دارد بخشی از استعداد یک کودک توسط عوامل وراثتی تعیین شود، گاه محیطی که این کودک در آن پرورش می یابد نیز در سلامت جسمانی، میزان علاقه مندی و استعداد او مؤثر است. راه های مختلفی برای بررسی آثار وراثت و تاثیرات محیطی وجود دارد. برای مثال، تشابه زیاد دوقلوهای یکسان نسبت به دوقلوهای غیریکسان، می تواند تاثیر وراثت را بخوبی نشان دهد. همچنین همانندی کودکانی که به فرزند خواندگی پذیرفته شده اند با پدر و مادر اصلی آنها، نشانگر تاثیر وراثت است، در صورتی که طرز رفتار و برخورد آنها نمونه ای از آثار محیطی به شمار می آید. چون منظور از عوامل محیطی در این بحث، محیط قبل از تولد نوزاد، یعنی رحم مادر است، بنابراین از عوامل مربوط با وضع جسمانی و احتمالاً عاطفی مادر در دوران بارداری و همچنین عوامل وراثتی و عوامل زایمان که در رشد قبل از تولد موثرند، جداگانه بحث خواهد شد.

**الف) عوامل ژنتیکی و توارث**

راه های تشخیص تاثیر عوامل وارثی در رشد، به نسبت قابل درک و ساده است. چنانچه مردی با چشمان قهوه ای از زنی که چشمان آبی دارد صاحب فرزندی شود، احتمال دارد که حداقل نصف فرزندان او چشمانی قهوه ای داشته باشند، زیرا تاثیر ژن رنگ قهوه ای بیش از ژن رنگ آبی است و ژن رنگ قهوه ای در مقایسه با ژن رنگ آبی، غالب است. ژن رنگ آبی یک ژن مغلوب و اثر آن پنهانی است. حال چنانچه پدر به جای یک ژن قهوه ای و یک ژن آبی، دو ژن قهوه ای داشته باشد، تمام فرزندان او چشمانی قهوه ای خواهند داشت یا چنانچه پدر دارای یک ژن آبی باشد، احتمالاً نصف کودکان دارای چشمانی آبی خواهند بود.

**چند نمونه از بیماری های ژنتیکی**

بیماری معروف «هانتینگتون کوریا» که موجب فساد در دستگاه مرکزی عصبی می شود و معمولاً در سن ۳۵ سالگی شروع می شود نیز ناشی از کار یکی از ژن های غالب در بدن است. کودک والدینی که به این مرض مبتلا هستند، در نتیجه انتقال توارث، ۵۰ درصد احتمال مبتلا شدن به این بیماری را دارد. حضور یک زوج ژن مغلوب دیگر، موجب می شود اختلال دیگری در دستگاه عصبی به نام «فیل کتونوریا» پدید آید، مثال زیر بهترین راهی است که می توان با آن ارتباط بین توارث و ویژگیهای رفتار را مشخص کرد.

مقداری از غذاهای مصرفی روزانه، دارای یک ماده شیمیایی به نام «فیل آلانین» است؛ اکثر مردم آنزیمی دارند که این ماده شیمیایی را به یک ماده بی خطر تبدیل می کند، ولی تعدادی از نوزادان هنگام تولد ژن تولید کننده این آنزیم را ندارند؛ در نتیجه، غلظت «فیل آلانین» در بدن بالا می رود و ماده شیمیایی تبدیل به اسید فیل پیرویک می گردد که باعث فساد سلول های مرکز دستگاه عصبی و عقب ماندگی ذهنی می گردد. پژوهشگران با تحقیقاتی در این باره، یک رژیم غذایی تهیه کرده اند که این اسیدهای سمی را از بین می برد و تا اندازه ای به معالجه مؤثر آن می پردازد.

غیر طبیعی بودن کروموزوم ها، از دیگر عوامل مهم توارث است. گاهی متنوع بودن کروموزوم ها، عیب و نقص موجود در آنها یا مشابهت آنها، باعث بروز اختلالاتی در رشد می شود. بعضی از این نواقص در سلول های عادی بدن و بعضی از آنها در سلول های جنسی پدیدار می شود. غیر طبیعی بودن کروموزوم ها تقریباً در یک در صد نوزادان قابل تشخیص است و می توان این نقص را علت ۲۵ تا ۳۰ درصد از موارد سقط جنین دانست. در سال ۱۹۵۹ برای اولین بار مشخص شد که علت بیماری، غیر طبیعی بودن یا انحراف در ترکیب کروموزومهاست.

۱. سندرم ۵/ن: سندرم دان بر اثر اختلالات و نقص کروموزوم ها به وجود می آید و علت آن را به کروموزوم جفت ۲۱ نسبت داده اند. در این بیناری کروموزوم ۲۱ معمولاً به یکی از کروموزوم های ۱۳، ۱۴، ۱۵ و ۲۲ متصل می شود یا اینکه بیمار به جای دو عدد کروموزوم ۲۱ دارای سه عدد کروموزوم ۲۱ است. این بیماری به دو صورت خود را نشان می دهد:

نوع اول که ۹۵ درصد از این بیماران را شامل می شود، از سن زیاد مادر و اختلال در عمل تخمدانها ناشی می شود که با سن مادر نسبت مستقیم دارد؛ یعنی مادران مسن تر نواقص کروموزومی بیشتری دارند. این قبیل اختلالات را که بر اثر عدم انفصال کروموزوم های مادر به وجود می آید، منگولیسیم وابسته به سن مادر می گویند (جدول ۳-۳).

سن مادر	درصد ابتلا به بیماری
۳۰ تا ۳۴ سالگی	۱/۶۶ مورد
۳۵ تا ۳۹ سالگی	۳/۲۲ مورد
۴۰ تا ۴۴ سالگی	۱۲/۵۲ مورد
۴۵ سالگی	۲۹/۷۴ مورد

سن مادر در ایجاد نوع دوم که فقط پنج درصد از منگولیسیم را تشکیل می دهد آن دخالتی ندارد و به علت وجود اختلال در کروموزوم های شماره ۱۵ یا ۲۲ ایجاد می شود. این اختلال بر

اثر جا به جایی کروموزم ها به وجود می آید و گاهی بندرت پدر موجب این نقیصه می گردد. معمولاً مادران جوانی که صاحب فرزند مونگل می شوند، اختلال کروموزومی ۱۵ یا ۲۲ آنها با کروموزوم ۲۱ پوند خورده و در آنها یک حالت اتصال به وجود آورده است. در این حالت با وجود اتصال، مقدار کروموزومها به طور ثابت ۴۶ عدد است. آمادگی این قبیل مادران در به دنیا آوردن نوزادان مونگل بعدی، ۳۵ درصد است.

به کودکانی منگول گفته می شود که سر، صورت و قیافه آنها شبیه مغولها و وزن آنها کمتر از وزن طبیعی است؛ قبل از موعد متولد می شوند و طول قدشان کوتاه است. چشم های آنها مورب و نزدیک به هم و دارای سری کوچک و مدورند. پوست آنها خشک و کمی متمایل به زرد است و لبهای کلفت و بینی پهن دارند. انگشت کوچک دست آنها کوتاhtرو سومین انگشت پای آنها بلندتر از انگشتهای طرفین و گاهی به هم چسبیده است. انقباض عضلانی در این نوزادان ضعیف است و اغلب پس از بیداری، مدتها در محل خود ساکت می مانند و معمولاً صدای ضعیفی دارند. دستگاه های تناسلی آنها از اندازه عادی کوچکتر است. در بین این کودکان، نسبت نوزادان پسر به دختر بیشتر است و به میزان ۴۶ در صد پسر و ۳۶ در صد دختر می رسد. همان گونه که ذکر شد، امکان دارد نوزادان بعدی مادران جوانی که دارای اختلالات کروموزومی هستند و اولین فرزند آنها منگول است نیز دچار این نقیصه باشند. همچنین مادران مسن مخصوصاً ۴۵ ساله به بالا -برابر جدول ذکر شده- آمادگی بیشتری برای آوردن فرزندان منگول دارند؛ بنابراین، چنین مادرانی باید پیشگیریهای لازم را انجام دهند و از مشاوره ژنتیکی استفاده کنند.<sup>۱۹</sup>

۲. سندرم تورنو: سندرم تورنو<sup>۲۰</sup>: مختص به جنس ماده است که کروموزوم جنسی آن به جای دو X (XX) فاقد X دوم است؛ یعنی  $X_0 = 45$ ، و به جای ۴۶ کروموزوم ۴۵ کروموزوم دارد. علت

<sup>۱۹</sup>..hetherington&ross, 1979.  
<sup>۲۰</sup>.turners syndrome.



کمبود X دوم مشخص نشده است. در ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ مورد زایمان، فقط یک مورد سندرم ترنر دیده شده است. رشد تخمدان در افراد مبتلا به این بیماری ناقص است. این افراد فاقد عادت ماهانه و عقیم هستند و دارای بیماریهای قلبی و کلیوی مادرزادی اند. چهره آنها کودکانه است و دارای عقب ماندگی هوشی نسبتاً شدیدند؛ ولی بیشتر عقب ماندگی هوشی آنها سطحی است. به طور کلی آنان افرادی آرام هستند که زود عصبانی نمی شوند.

نوع دیگری از این سندرم، کروموزوم جنسی آن دارای (XXX=47) سه X (XXX) است. نوع اول این سندرم را سندرم «منوزومی»<sup>۲۱</sup> و نوع دوم را سندرم «تریزومی»<sup>۲۲</sup> می نامند. مبتلایان به نوع دوم سندرم ترنر برعکس دسته قبلی از ویژگی های زنانگی برخوردارند و می توانند کودکانی سالم به دنیا آورند. عقب ماندگی آنها خیلی کم است و با افراد طبیعی چندان تفاوتی ندارند. برای پیشگیری از سندرم ترنر، می توان مانند سندرم دان از طریق مشاوره ژنتیکی اقدام کرد و این نقیصه رشدی را برطرف کرد؛ ولی دختران مبتلا به این سندرم عقیم خواهند ماند.<sup>۲۳</sup>

۳. سندرم کلایین فلتز<sup>۲۴</sup>: این سندرم مخصوص مردان است و بر اثر انحراف کروموزوم های جنسی به وجود می آید. غیرطبیعی بودن کروموزومهای جنسی به دو صورت اتفاق می افتد. نوع اول دارای یک کروموزوم X اضافی است، یعنی XY تبدیل به XXY می گردد و نوع دوم آن، دارای یک Y اضافی است، یعنی XY تبدیل به XYY می گردد و در این صورت به جای ۴۶ کروموزوم، تعداد ۴۷ کروموزوم دیده می شود. البته انواع نادرتری از این سندرم نیز که دو تا سه کروموزوم X بیش از اندازه معمول دارند یعنی  $XXXy=48$  یا  $XXXXy=49$  در مردان دیده می - شود.

بیشتر این بیماران از نظر جنسی عقیم هستند. دارای اندامی باریک و بلند قد؛ آلت تناسلی آنها کوچک و صدایشان زنانه است و سینه های برجسته ای دارند. وزن نوزادان پسر مبتلا به این

<sup>۲۱</sup> .monosomy syndrime

<sup>۲۲</sup> Trisomy syndrime

Op.cit.,p.43. <sup>۲۳</sup>

Klinefeiters syndrime <sup>۲۴</sup>

سندرم بسیار کم است و البته بعضی اوقات به دو و نیم کیلو گرم نیز می رسد. مادرانی که چنین فرزندان به دنیا می آورند، معمولاً ۲۸ و ۲۹ ساله اند. ۲۵ درصد این بیماران دارای عقب ماندگی هوشی هستند، در ۷۰۰ تا ۷۵۰ مورد زایمان، یک مورد سندرم کلاین فلتز دیده شده است. نشانه بیماری در انواع نادری که بیش از دو تا سه کروموزوم X اضافی دارند، شدیدتر است. این افراد ناراحتی های شدید روانی و عقب ماندگی عمیق تری دارند و در بعضی از آنها اعضای تناسلی هر دو جنس زن و مرد دیده شده است.

در مورد هر دو نوع سندرم کلاین فلتز، یعنی افرادی که دارای کروموزوم های XXY یا XYY هستند، گزارش های مختلفی درباره ارتکاب به جنایات، زندانی شدن و رفتار خلاف مقررات منتشر شده است؛ ولی به طور کلی این تصور که تمام افراد مبتلا به سندرم کلاین فلتز، مهاجم و متخلفند، به طور وضوح تأیید نشده است.<sup>۲۵</sup>

۴. ترا توژنسیس<sup>۲۶</sup> (تشخیص آسبهای قبل از تولد): اختلالات رشد جنین. آثار یک ترا توژن در مرحله رویانی متفاوت است. ترا توژن ها علاوه بر آنکه نه تنها سلول های تازه مشخص شده را به خطر می اندازند، رشد دستگاه های عضوی را نیز مختل می کنند و موجب نقص عضو می گردند. از آنجا که اعضای مختلف بدن در دوران قبل از تولد در زمانهای مختلفی رشد می کنند، حساسیت آنها نسبت به ترا توژن ها در زمان های مختلف متفاوت است.

در مرحله جنینی، ترا توژن ها فقط روی اعضای تأثیر می گذارند که هنوز نارس و کامل نشده است، مانند: سر بلوم<sup>۲۷</sup> (مخچه)، سقف دهان و اعضای تناسلی<sup>۲۸</sup>؛ چون ترا توژن ها در فرایند رشدی قسمت مشخصی تأثیر می گذارند، موجب انحراف رشد در آن اعضا می شوند؛ برای مثال بیماری سرخجه<sup>۲۹</sup> روی قلب، چشم ها و مغز تأثیر می گذارد. داروی تالیدومید موجب

Olds, 1982p. 82. <sup>۲۵</sup>  
 Rubbela <sup>۲۶</sup>  
 cerebellum <sup>۲۷</sup>  
 Clegg, 1971 <sup>۲۸</sup>  
 Rubbela <sup>۲۹</sup>

نقص عضو می شود. احتمالاً فرزند مادران بارداری که مبتلا به سرخچه اند یا از داروی تالیدومید استفاده می کنند، ناقص الخلقه خواهد شد، به علاوه این مادران از لحاظ توارث در برابر ترا توژن های بخصوصی از قبل آمادگی آسیب پذیری خواهند داشت. علاوه بر این، احتمالاً عوامل زیستی از قبیل شرایط تغذیه، وضع رحم و تعادل هورمونی نیز در آسیب های حاصله از ترا توژن ها مؤثر است.

عوامل دیگری از قبیل بیماری های مزمن، چاقی، مسمومیت خونی، فشار خون و نارساییهای کبدی احتمالاً در آسیب های قبل از تولد تأثیر بسزایی دارد. ممکن است یک ترا توژن موجب چند نوع آسیب یا انحراف در رشد می گردد. برای مثال، سرخچه ممکن است موجب ناشنوایی، آب مروارید<sup>۳۰</sup> عقب ماندگی هوشی یا بیماریهای قلبی در ماههای اولیه بارداری گردد که این بستگی به زمانی دارد که بیماری سرخچه روی عضو مربوط تأثیر بگذارد. به طور کلی، علت ناشنوایی کودک فقط بیماری سرخچه مادر نیست، بلکه ممکن است مصرف داروهای مختلف از قبیل کینین<sup>۳۱</sup> و استرپتومایسین<sup>۳۲</sup> نیز موجب ناشنوایی کودک شود.

برای تشخیص آسیب های رشد قبل از تولد از وسایل گوناگونی استفاده می شود که به برخی از آنها می پردازیم:

۱. **مشاوره ژنتیکی:** برای کمک و راهنمایی همسرانی که مایلند فرزند داشته باشند، موسسه یا بنیادی به نام سرویس مشاوره ژنتیکی در بیشتر کشورهای پیشرفته تأسیس شده است.

والدینی که قبلاً فرزند عقب مانده ای به دنیا آورده یا تاریخچه خانوادگی آنها نشانی از بیماری های موروثی دارند، می توانند برای به دنیا آوردن فرزند سالم از این موسسه، اطلاعاتی به دست آورند. مشاور ممکن است پزشک خانوادگی، متخصص کودکان، ماما یا متخصص ژنتیک باشد. برای مشاوره، ابتدا کارهای مقدماتی از قبیل کسب اطلاعات درباره سوابق

<sup>۳۰</sup> cataract

<sup>۳۱</sup> quinine

<sup>۳۲</sup> sterptomycin

بیماریهای خانوادگی، آزمایش خون و سایر آزمایش های لازم از والدین، کودکان، بستگان نزدیک و همخون مانند عمه ها، عموها و دیگران به عمل می آید. معاینه جسمانی والدین و کودک بسیار مهم است؛ زیرا گاهی وضع ظاهری و جسمانی احتمالاً نشانه ای از غیر طبیعی بودن کروموزمها دارد. پس از این مقدمات مقداری از پوست فرد موردنظر را برمی دارند و کروموزمهای آن را تجزیه کرده، از آنها عکسبرداری می کنند. کاریوتایپ<sup>۳۳</sup> مورد بررسی قرار می گیرد تا در صورت وجود اختلالات کروموزومی مشخص گردد. با استفاده از شیوه های پیشرفته ای که در این زمینه برای کاربرد و استفاده از کاریوتایپ وجود دارد، چنانچه فردی با ظاهری سالم، احتمال انتقال ژنتیک معیوب به کودک خود را داشته باشد، مشخص می گردد.<sup>۳۴</sup> مشاور، مراجعه کنندگان را در جریان اختلال های موجود قرار می دهد. گرفتن تصمیم به عهده والدین است. چنانچه احتمال خطر زیاد باشد، آنان از بچه دار شدن منصرف می شوند یا احتمالاً یکی از طرفین، خود را عقیم می کند. وظیفه مشاور فقط کوشش برای تشخیص و کمک کردن به مراجعه کنندگان برای درک عواقب بیماری های احتمالی و ارائه راه های مختلف است.

۲. آمنیوسنتیس<sup>۳۵</sup>: با استفاده از شیوه آمنیوسنتیس، به وسیله سرنگ، می توان مقدار کمی از مایع آمنیوتیکی - به اندازه ۱۸ گرم - را از رحم مادر گرفته با آزمایش آن به طریق مخصوص، آسیب ها و ضایعات جنینی را تشخیص داد. معمولاً این آزمایش بین هفته های ۱۶ تا ۱۸ بارداری انجام می شود. مایع آمنیوتیکی معمولاً حاوی سلول های جنینی است. این سلول ها در یک آزمایشگاه سیتوژنتیکی<sup>۳۶</sup> برای تجزیه کروموزوم ها کشت داده می شود. چون هر یک از سلول های بدن ۴۶

<sup>۳۳</sup> karyotype  
<sup>۳۴</sup> Olds, 1982, p. 84.  
<sup>۳۵</sup> amniocentesis  
<sup>۳۶</sup> cytogenetics

کروموزوم دارد، از آزمایش این سلول ها می توان تعداد کروموزوم ها و اختلالات متابولیکی را تشخیص داد.

امروزه بیش از ۷۵ نوع بیماری مختلف ژنتیکی را با استفاده از شیوه آمنیوسنتیس می توان تشخیص داد که مهمترین آنها عبارتند از: سندرم دان، غیر طبیعی بودن کروموزوم های جنسی، اضافه بودن تعداد کروموزوم های X یا Y و بیماری های متابولیکی.

۳. **آمنیوسکوپ<sup>۳۷</sup>**: در این روش از وسیله ای به شکل دوربین استفاده می شود که به وسیله آن می توان داخل رحم را از طریق مجرای آن مشاهده و از سر جنین نمونه برداری خون نمود.<sup>۳۸</sup>

۴. **ترموگرافی<sup>۳۹</sup>**: از شیوه ترموگرافی نیز برای تشخیص و معالجه جنین استفاده می شود. این شیوه که از سایر روشها پیشرفته تر است، از طریق تابش امواج حرارتی و ماورای صوتی روی بدن مادر باردار و کاردیوگرام، از جنین پرتونگاری می شود.

۵. **امواج صوتی با فرکانس بالا**: فرستادن امواج صوتی با فرکانس بالا، بر شکم مادر باردار موجب انعکاس امواج تصاویر قابل رویت می گردد و بدین وسیله می توان اندازه رحم، جنین و جفت را مشاهده کرد. از این روش بیشتر برای اندازه گیری ابعاد و اندازه های بدن و تعیین دوقلوها یا چند قلو بودن جنین استفاده می شود. همچنین در استفاده از روش آمنیوسنتیس، می توان برای پیدا کردن محل تزریق و کشیدن مایع آمنیوتیک از این روش استفاده کرد. در بعضی موارد از این روش برای تشخیص غیر طبیعی بودن اسکلت سر و سایر اندام های بدن استفاده می شود، ولی این روش هنوز تحت بررسی و تحقیق بیشتر است.

### (ب) عوامل محیطی

<sup>۳۷</sup> amnioscope  
<sup>۳۸</sup> اسمارت و مولی، ۱۳۶۴، ص ۱۵۷.  
<sup>۳۹</sup> thermography

در دوران بارداری مادر، عوامل مختلفی پدید می آید که احتمالاً آثار بدی در رشد طبیعی جنین به جای می گذارد و اختلالات ذهنی و نواقص جسمانی مختلفی را به وجود می آورد. تحقیقات نشان داده که محیط قبل از تولد برای رشد جنین توسط مادر آماده شده و همچنین سلامت جسمانی و حالات عاطفی و هیجانی او آثار بسیار مهمی در رشد قبل از تولد نوزاد دارد. بعضی از این عوامل که آثار قابل ملاحظه ای دارد و با تحقیقات و بررسیهای تجربی ثابت شده، به قرار زیر است:

۱. **سن مادر:** با افزایش حاملگی در مادران نوزادان و همچنین تمایل زنان ۳۰ سال به بالا برای داشتن فرزند، موجبات تحقیق در مورد سن بارداری، در سال های اخیر فراهم شده است. گرچه مراقبت های پزشکی و برنامه های غذایی و بهداشتی، بیشتر سنین بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی مناسبترین سن بارداری برای مادران است<sup>۴۰</sup>. با بررسی های انجام شده، کودکان مادران کمتر از ۲۰ سال، احتمال بیشتری برای کم وزنی دارند و موجبات مرگ و میر و آسیب های مغزی و عصبی و بیماری های گوناگون در آنها وجود دارد.

همچنین احتمال سقط شدن یا مرده به دنیا آمدن کودک در مادران بیش از ۳۵ سال زیاد است<sup>۴۱</sup> البته برای مادرانی که از سلامت جسمانی خوبی برخوردارند و از مراقبت های پزشکی و بهداشتی بهره مندند، این احتمال نسبتاً کم است.

۲. **تغذیه و بهداشت مادر:** مادری که در انتظار فرزند است، در صورتی که بخواهد خود و فرزندش در دوره بارداری از رشد و سلامت کافی برخوردار باشد، باید از برنامه غذایی صحیح و کامل استفاده کند. تحقیقاتی که روی مادران باردار در گروه های مختلف اجتماعی به عمل آمده است، نشان می دهد که کمبود مواد غذایی و نبودن برنامه صحیح تغذیه و بهداشت،

<sup>۴۰</sup> Knoblock & Pasamanick, 1966.  
<sup>۴۱</sup> Metcuff, 1987

مخصوصاً پروتئین و بعضی از انواع ویتامینها، موجب افزایش درصد مرگ و میر نوزادان، سقط جنین، مرده به دنیا آوردن فرزند، زودرسی و آسیب های جسمی و عصبی نوزاد خواهد شد<sup>۴۲</sup>.  
 رشد مغز در دوره قبل از تولد، توسط تقسیم سلولی انجام می گیرد و پس از آن مغز با جذب پروتئین و چربی به رشد خود ادامه می دهد.<sup>۴۳</sup> بررسی ها نشان داده است که تغذیه ناکافی در ابتدای بارداری، منجر به کاهش تعداد سلول های مغزی، و کمبود یا نبود مواد غذایی در اواخر بارداری، موجب کاهش اندازه مغز می گردد<sup>۴۴</sup>.

امروزه ثابت شده است که تغذیه کافی و بهداشت خوب در دوره بارداری، مؤثر و ضروری است. همچنین آن گونه که قبلاً تصور می شد، طول قدر و وزن مادر تأثیر مهمی در نوزاد ندارد؛ ولی وزن مادر در دوران قبل از بارداری و وزنی را که در دوره بارداری اضافه می کند، می تواند در وضع جسمانی نوزاد تأثیر داشته باشد. در بررسی هایی که در کشورهای مختلف به عمل آمد، ملاحظه شد که چگونه می توان به وسیله غذاهای مکمل، وزن نوزاد را افزایش داد و از کم وزنی جلوگیری کرد. برای مثال، در یک تحقیق در کشور گواتمالا برای نشان دادن تأثیر غذای مکمل در مادران باردار، به غذای معمولی ساکنان دو دهکده مشابه دیگر (گروه کنترل) به جای افزودن رژیم غذایی فقط نوشابه سودا دار داده شد. در نتیجه، در دو دهکده اول که از برنامه غذایی مکمل استفاده کرده بودند، مشخص شد که مرگ و میر نوزادان کاهش یافته است. پس از گذشت هفت سال آزمایش مجدد نشان داد که بهره هوشی آنها نیز از گروه کنترل بالاتر بود. تغذیه ناکافی علاوه بر تأثیر سوء در رشد جسمی، احتمالاً به رشد جسمی کودک آسیب می رساند<sup>۴۵</sup>.

کمبود تغذیه برای مادران با مشخصات زیر زیانبار است:

۱. مادران نوجوان بخصوص آن دسته که هنوز در حال رشد هستند؛

Wortis, 1963.<sup>۴۲</sup>

Winick, 1970<sup>۴۳</sup>

Brown, 1966.<sup>۴۴</sup>

Cravioto & Delicardie, 1987.<sup>۴۵</sup>

۲. مادرانی که در دوره بارداری کاهش وزن دارند؛
۳. مادرانی که برای تهیه مواد غذایی با مشکلات اقتصادی رو به رو هستند؛
۴. مادرانی که دارای چند فرزند هستند یا به طور مرتب باردار شده اند؛
۵. مادرانی که فرزند کم وزن به دنیا آورده اند؛
۶. مادرانی که در دوره بارداری قادر به اضافه کردن وزن خود نیستند؛
۷. مادرانی که به بیماری قند، سل یا افسردگی روحی دچارند و یا به الکل و مواد مخدر معتادند؛
۸. مادرانی که به پرخوری عادت کرده اند<sup>۴۶</sup>.

برای مادران باردار، توسط متخصصین مواد غذایی و پزشکان برنامه های غذایی مختلفی ارائه گردیده است. چون این برنامه های غذایی از لحاظ کیفیت و کمیت، برای افراد و در فصل های مختلف سال و اوضاع گوناگون محیطی تفاوت هایی دارد، از پیشنهاد برنامه غذایی که خوردن آنها ضروری است و موادی که از خوردن آنها باید اجتناب شود، اشاره خواهد شد.

**۱. از خوردن این غذاها باید اجتناب کرد:** غذاهای پرچربی، آبگوشت، مایونز، گوشت پرچربی، کیک، چیپس، ماکارونی، برنج، بستنی، شیرینی، نوشیدنی، ذرت بو داده، بادام زمینی و مانند اینها.

**۲. غذاهای لازم عبارت است از:** شیر، سبزیجات، میوه و آبمیوه، گوشت، ماهی و پرندگان، تخم مرغ، دانه گندم و ویتامین D.<sup>۴۷</sup>

یک برنامه متعادل که بتواند نیاز روزانه یک مادر باردار را تأمین کند به شرح زیر است:

نیم لیتر شیر، ۴۰۰ گرم نان، ۱۰۰ گرم پنیر، ۲۰ گرم روغن نباتی، ۲۰۰ گرم گوشت سفید یا مرغ یا ماهی، ۳۰ گرم کره و ۵۰ گرم قند. این رژیم قادر است روزانه ۱۱۵ گرم مواد پروتئینی، ۱۱۵ گرم چربی و ۳۸۵ گرم مواد نشاسته ای را وارد بدن مادر باردار کند و پس از سوخت و ساز

<sup>۴۶</sup> Olds, 1982.

<sup>۴۷</sup> انجمن مترجمین متون علمی و فنی، مادر و کودک، ۱۳۶۴.



۳۰۰ کالری حرارت ایجاد کند که میزان حرارت لازم و مورد نیاز روزانه دوران حاملگی است.<sup>۴۸</sup> عوامل طبیعی به گونه ای تنظیم شده است که معمولاً از مادر باردار مراقبت می کند و از طریق تحریک اشتها اضافه وزن لازم را تأمین می کند.

اضافه وزن برای مادرانی که وزن آنها طبیعی است، در حدود ده تا دوازده کیلوگرم و برای مادرانی که کسر وزن دارند در حدود ۱۶-۱۸ کیلوگرم پیش بینی شده است.

اگر یک مادر باردار بتواند از طریق یک برنامه غذایی متعادل روزانه ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری حرارت ایجاد کند، علاوه بر نیازمندی بدن خود می تواند نوزاد خود را بعد از تولد نیز از طریق شیر دادن تغذیه کند. مادر کالری مورد نیاز رشد کودک را به هر طریق می تواند به دست آورد؛ ولی برای دریافت کالری مورد نیاز بدن خویش باید از پروتئین ها استفاده کند. در بررسی های اخیر مقدار ۳۰ گرم پروتئین اضافی برای مادران باردار تجویز شده است.<sup>۴۹</sup>

بهداشت دوران بارداری نیز مانند تغذیه اهمیت خاصی دارد. برای حفظ سلامتی بخصوص جلوگیری از ریزش مو، کرم خوردگی دندان ها و سستی استخوان ها باید از شیر و مشتقات آن استفاده شود. این برنامه غذایی به دلیل سرشار بودن از کلسیم می تواند هم در رشد جنین موثر باشد و هم موها و دندانها را حفظ کند. بهداشت شخصی از مسائلی است که باید در دوران بارداری مانند همیشه رعایت گردد. در این دوران، کفش و لباس باید با دقت خاص تهیه شود به طوری که مغایر با مسائل بهداشتی نباشد. کفش ها باید راحت باشد و لباس ها نیز از اندازه معمولی گشادتر و حتی الامکان سبک و راحت باشد.

به طور کلی هر مادر بارداری علاوه بر رعایت کردن نکات بالا در مورد تغذیه و بهداشت، بهتر است از توصیه های پزشک متخصص درباره برنامه غذایی و بهداشت شخصی پیروی کند؛

<sup>۴۸</sup> پریور، ۱۳۶۳.  
<sup>۴۹</sup> Olds, 1982.

زیرا شرایط محیطی، جسمی، عاطفی و بالاخره اقتصادی هر یک از این مادران با دیگران متفاوت است.

۳. **داروها و مواد سمی:** در دو سه هفته گذشته پزشکان و والدین به آثار زیانبار داروها در دوره بارداری بر رشد جنین توجه مخصوصی داشته اند. از دلایل مهم این توجه، نقص عضو بر اثر مصرف داروهای تالیدومید در دوره بارداری بود. در حال حاضر، نظریه رایج این است که مصرف بعضی داروها در دوران بارداری مشکوک است و احتمالاً موجب نقص عضو در نوزادان خواهد شد. برخی از این داروها عبارتند از: بعضی آنتی بیوتیک ها، هورمون ها، استروئیدها<sup>۵۱</sup>، نارکوتیک ها<sup>۵۱</sup> و احتمالاً بعضی از آرامبخش ها؛ همچنین مصرف بیش از اندازه بعضی ویتامین های A, K مورد سؤزن است. مواد زاید و آلودگی های صنعتی احتمالاً برای مادران باردار خطرهای جدی دربردارد. بعضی از مادران باردار در کشورهای ژاپن و عراق با خوردن ماهی هایی که دارای ترکیبات جیوه بیش از اندازه بودند، نوزادان مبتلا به آسیب های مغزی به دنیا آورده اند<sup>۵۲</sup>. همچنین شواهدی در دست است که مصرف زیاد آسپیرین احتمالاً در رشد جنین آثار سوئی دارد<sup>۵۳</sup>. تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف زیاد الکل توسط مادران باردار در جنین سندرم الکلی<sup>۵۴</sup> به وجود می آورد. برابر این بررسی، مصرف مقدار مشخصی از الکل خالص موجب پیدایش این سندرم می گردد که عقب ماندگی در رشد قبل و بعد از تولد، نارس، عقب ماندگی ذهنی، نقص عضو، بی خوابی و بیماری های قلبی مادرزادی را به دنبال دارد.

steroids<sup>۵۰</sup>narcotics<sup>۵۱</sup>Mussen,1984,p.64.<sup>۵۲</sup>Kafs,1987;Corby,1978.<sup>۵۳</sup>Fetal alchol syndrome<sup>۵۴</sup>

مصرف زیاد الکل در اوایل بارداری به مدت یک تا دو روز احتمالاً موجب از بین رفتن جنین می شود و مصرف مقدار کم آن احتمال عقب ماندگی رشد جسمانی و کم وزنی را افزایش داده، مشکلاتی را در عمل مکیدن و تنفس کودک به وجود می آورد.

اثرهای نیکوتین و کافئین. در حال حاضر مشخص شده است که سیگار کشیدن مادران باردار، رشد جسمانی را به تأخیر انداخته، از وزن نوزاد می کاهد و مقاومت آنان را در برابر بیماریها کاهش می دهد.

اگرچه هنوز در مورد آثار سوء کافئین روی جنین شواهدی در دست نیست، مصرف زیاد آن در مادران باردار احتمالاً خطرهایی را در بردارد. بهتر است در نوشیدن چای و نوشیدنیهایی مانند پپسی کولا و کوکا کولا در دوران بارداری بسیار احتیاط شود. امکان دارد داروهایی که قبل از وضع حمل برای تسکین درد و آرامش مادر تجویز می گردد، اعمال حسی - حرکتی، فعالیتهای عصبی، بینایی و عضلانی نوزاد را کند کرده آن را به تأخیر بیندازد. اگرچه بیشترین تأثیر این داروها در چند روز اول تولد است، آثار درازمدت آن، بخصوص در مصرف زیاد، می تواند در تواناییهای حرکتی و اعمال شناختی نوزاد تا حدود یک سالگی به طول بینجامد. بنابراین تا آنجا که امکان دارد مصرف این قبیل داروها باید محدود شود. به طور کلی چون هنوز آثار نهایی بیشتر داروها شناخته است، مادران باردار یا مادرانی که تصور می کنند باردارند، به هیچ وجه نباید دارو مصرف کنند؛ مگر با تجویز پزشکی که از بارداری آنان آگاهی دارد.

۴. **تشعشعات رادیواکتیو و اشعه X:** از عوامل مهم در آسیب های کودک هنگام تولد، استفاده از اشعه X در عکسبرداری از مادران باردار است. اگرچه تاکنون ضررهای آن به طور کامل شناخته نشده، مسلم است که اشعه X خطرهایی برای نوزاد از قبیل مرگ، نقص عضو، آسیبهای مغزی، افزایش حساسیت نسبت به بعضی سرطانها، و کوتاهی عمر دارد. پرتونگاری در فاصله لقاح تا قرار گرفتن تخم در رحم، تقریباً در تمام موارد منجر به از بین رفتن تخمک بارور شده می

گردد. خطر نقص عضو، بین هفته دوم تا ششم بارداری است. هرچند اشعه X در دوره های بعدی بارداری خطرهای کمتری دارد؛ احتمال آسیب مغزی و سایر اختلالات در ارگان‌سیم بدن به واسطه کاربرد آن وجود دارد. به طور کلی، مادرانی که احتمال دارد باردار باشند، درسه ماهه اول بارداری نباید از عکسبرداری با اشعه X استفاده کنند یا معالجه به طریقه پرتونگاری را انجام دهند.<sup>۵۵</sup>

۵. **بیماریهای مادر هنگام بارداری:** در اوایل دوران بارداری، جفت جنین به عنوان یک مانع، در برابر بعضی از عوامل مضر عمل می کند؛ ولی همان گونه که اشاره شد حتی در این دوره نیز بعضی میکروب ها و مواد شیمیایی، احتمالاً از همین طریق وارد جنین می شوند و اختلالاتی را در رشد به وجود می آورند، بعضی از این عناصر که از طریق خون مادر وارد بدن جنین می شود، جنبه مثبت دارد. برای مثال آنتی بادیهای<sup>۵۶</sup> که بدن مادر برای مقابله با بیماری های عفونی تولید می کند، از طریق جفت وارد جنین می شود و موجب مصونیت نوزاد در برابر این گونه بیماری ها تا ماهها بعد از تولد می گردد. ممکن است برخی عناصری که وارد بدن جنین می شود، مانند باکتریها و میکربیها، آثار منفی و خطرناکی در رشد داشته باشد. ابتلا به بیماریهای ویروسی مانند سرخچه، آبله مرغان و بیماریهای کبدی، مخصوصاً در دوره رویانی و اوایل دوره جنینی، بسیار خطرناک است. سرخچه در سه ماهه اول بارداری برای رشد جنین خطرناک است و احتمالاً موجب نابینایی، ناشنوایی و بیماری های قلبی یا عقب ماندگی ذهنی می شود. تعداد مبتلایان به بیماری سرخچه در ماههای مختلف متفاوت بوده که به شرح زیر است:

۵۰ درصد از نوزادانی که مادران آنها در ماه اول بارداری به این بیماری مبتلا شده اند، به آسیبهای زمان تولد دچار می شوند. بیست و سه درصد از آنها در ماه دوم، شش درصد در ماه سوم و تعداد کمتری در ماههای بعدی دچار گریده اند.

Mussen, 1984, p. 67.<sup>۵۵</sup>  
antibodies<sup>۵۶</sup>

«ویرجینیا آپگار» پزشک و متخصص رشد قبل از تولد کودکان، به زنان چنین توصیه می کند:

هیچ زنی نباید باردار شود مگر اینکه قبلاً به سرخجه مبتلا شده یا به طور موثر در برابر آن مصونیت یافته باشد. یک مادر باردار می تواند برای اطمینان از ابتلا به سرخجه مورد آزمایش قرار گیرد، ولی در صورت مبتلا نبودن نمی تواند از واکسن سرخجه استفاده کند؛ حتی دو تا سه ماه قبل از باردار شدن نیز این واکسن نباید مورد استفاده قرار گیرد؛ زیرا این واکسن حامل ویروس های زنده سرخجه است.<sup>۵۷</sup>

اخیراً ویروس هرپز<sup>۵۸</sup> که تاول هایی در نواحی تناسلی به وجود می آورد، در بین مادران باردار به سرعت شیوع پیدا کرده که نتایج عفونت آن در جنین در ماه های آخر و احتمالاً هنگام وضع حمل ظاهر می شود. این بیماری عفونی موجب آسیب در دستگاه عصبی جنین می شود. چنانچه مادری چند هفته پیش از وضع حمل بدان مبتلا گردد، کودک دچار بیماری های غیر عادی مادرزادی می شود. چنانچه مادر بارداری به این بیماری مشکوک گردد، معالجات دارویی باید فوری شروع شود.

احتمال ابتلای جنین به بیماری سیفلیس از طریق مادر بسیار است، ولی خوشبختانه چون جفت بعد از چهار تا پنج ماهگی اجازه عبور این قبیل میکروبهها را نمی دهد، معالجه به موقع مادر، موثر خواهد بود؛ در غیر این صورت ممکن است ۲۴ درصد از جنین ها به این بیماری مبتلا گردند. این قبیل نوزادان معمولاً ناقص، ضعیف و دچار عقب ماندگی های هوشی می شوند. امکان دارد در بعضی موارد سالها پس از تولد، علامت بیماری سیفلیس بروز کند.

از بیماری های دیگری که بعضی مادران بدان مبتلا می شوند، بیماری توکسیمای بارداری است که بر اثر ورود مواد سمی به داخل خون به وجود می آید. نشانه های آن عبارت است از

Apgar & Beck, 1974, p.481<sup>۵۷</sup>  
Herpes<sup>۵۸</sup>

افزایش سریع وزن بدن، بالا رفتن فشار خون و باقی ماندن مایعات در نسوج بدن. خوشبختانه اقدام سریع در معالجه، خطر را از بین می برد؛ ولی در صورت ادامه آن، حالت غش و تشنج به مادر دست می دهد و به واسطه آن ۱۲ درصد احتمال از بین رفتن مادر و ۵۰ درصد احتمال از بین رفتن نوزاد وجود دارد. خطر پایین بودن درجه هوشی نوزادانی که مادرانشان مبتلا به توکسیما باشند، زیاد است.

**۶. عوامل Rh:** تاکنون هیچیک از عوامل موثر در آسیبهای تولد، احتمالاً بیش از عامل Rh توجه والدین را به خود جلب نکرده است. عامل Rh یک ماده شیمیایی است که در خون وجود دارد. تقریباً ۸۵ درصد از مردم Rh مثبت و ۱۵ درصد Rh منفی دارند. وجود یا عدم این عامل شیمیایی در خون، هیچ اختلالی در سلامت بدن به وجود نمی آورد، ولی چنانچه پدر دارای عامل Rh مثبت و مادر دارای Rh منفی باشد، احتمالاً (احتمال یک در نه) در بدن جنین اختلالاتی به وجود می آید؛ بدین ترتیب اگر خون جنین دارای Rh مثبت باشد، خون مادری Rh منفی شروع به ساختن آنتی بادی می کند تا با عامل Rh مثبت جنین مبارزه کند. همین آنتی بادیها در مرحله بعدی بارداری مادر، احتمالاً به Rh مثبت جنین حمله ور می شود و موجب اختلالاتی در نیمکره مغز، ناشنوایی، عقب ماندگی ذهنی و حتی مرگ می گردد.

خوشبختانه در پیشگیری این مشکل پیشرفت هایی حاصل شده است. برای این منظور بلافاصله پس از تولد نوزاد، خون او را از طریق بند ناف برای آزمایش می گیرند. چنانچه مادری که دارای Rh منفی است، خون نوزاد او Rh مثبت باشد، قبل از اینکه بدن مادر شروع به ساختن آنتی بادی کند، به او واکسن داده می شود تا سلول های قرمز خون نوزاد دارای Rh مثبت را از بین ببرد. بدین ترتیب سلولهای قرمز کودک بعدی، به علت عدم وجود آنتی بادی در خون مادر، مورد حمله واقع نخواهند شد.

۷. **عواطف و هیجانات مادر:** علی رغم عدم ارتباط مستقیم دستگاه عصبی جنین با مادر، حالت های هیجانی مادر از قبیل خشم، ترس و اضطراب می تواند در عکس العمل ها و رشد جنین تأثیر بگذارد؛ زیرا این حالت های هیجانی، بعضی مواد شیمیایی ایجاد می کند که می تواند از طریق جفت وارد بدن جنین گردد. علاوه بر این در این شرایط، غدد داخلی بدن هورمون هایی ترشح می کند که در نتیجه آنها سوخت و ساز بدن و همچنین ترکیبات خون تغییر می یابد. بعضی از این مواد شیمیایی که بر اثر تحریکات عصبی به وجود می آید عبارتند از: استیل کولین<sup>۵۹</sup> و اپی نفرین<sup>۶۰</sup>. در این شرایط غدد اندوکراین<sup>۶۱</sup> (درون ریز) مخصوصاً غدد آدرنال<sup>۶۲</sup> (فوق کلیوی) مقدار زیادی هورمون های مختلف از خود ترشح می کند. همان گونه که اشاره شد، ترشح این هورمون ها از طریق جفت در جنین اثر می گذارد و حرکات بدنی جنین را افزایش می دهد که نتایج بعدی روی نوزاد خواهد داشت. بررسیها نشان داده است که هرچه مدت این تحریکات در مادر ادامه داشته باشد، جنین نیز به حرکات بدنی و فعالیت غیرعادی خود ادامه می دهد. فشارهای عاطفی مختلفی که مادر در دوران بارداری به علل گوناگون (از قبیل کودک ناخواسته، حوادث زندگی، مشکلات، بدبختی ها و غیره) بدانها دچار می گردد، احتمالاً در زندگی نوزاد موثر است. این قبیل نوزادان که از مادران غمگین، هیجان زده یا عصبانی متولد می شوند، احتمالاً نارس، بیقرار و دارای وزن کم هستند و مشکلاتی از قبیل بی نظمی در غذا خوردن، اختلالات دستگاه گوارش و بیخوابی در آنها به وجود می آید.

(ج) **عوامل قبل و بعد از زایمان:** اگرچه بیشتر زایمان ها به طور طبیعی و بدون خطر است، گاهی وضع حمل، عوارضی دربردارد که موجب آسیب های جدی می شود. یکی از خطرهای اصلی، قطع شدن رگ های مغز هنگام خروج نوزاد است. این خطر در نوزادان پس بیش از نوزادان

acetylcholine<sup>۵۹</sup>  
epinephrine<sup>۶۰</sup>  
endocrine<sup>۶۱</sup>  
adrenal<sup>۶۲</sup>

دختر است، زیرا حجم سر این نوزادان بزرگتر است و وارد شدن فشار بیشتر روی آن موجب قطع رگها می گردد؛ علت دیگر آن را به کروموزم های جنسی نسبت داده اند.

عامل دیگری که هنگام وضع حمل، خطرناک است و آسیب هایی را به وجود می آورد «آنوکسیا»<sup>۶۳</sup> یا نرسیدن اکسیژن به بدن نوزاد، پس از قطع ارتباط با مادر است. در این هنگام چنانچه شروع تنفس نوزادان به تأخیر افتد، تعدادی از سلول های مغزی تلف می شود و در نتیجه نوزاد به آسیب های جسمی و روانی دچار می شود که حالات شدید آن به مرگ نوزاد منتهی می گردد.

بررسی ها نشان داده است که کمتر از ده درصد نوزادان، احتمالاً به آسیب های زمان تولد مبتلا می شوند و حدود ۳۰ درصد از این مبتلایان بلافاصله پس از تولد یا در حین تولد دچار مشکلاتی در رشد می گردند.

۱. **زودرسی یا کم وزنی:** از عوامل مهم زایمان که در رشد کودک مؤثر است، زودرسی و کم وزنی نوزاد است. نوزادی که قبل از هفته سی و هشتم به دنیا بیاید، زودرس است و نوزادانی که وزن آنها کمتر از دو و نیم کیلوگرم باشد، نارس نامیده می شوند. کودکان دوقلو معمولاً زودرس هستند. علت زودرسی نوزادان غالباً نامشخص مانده است. نوزادانی که قبل از هفته بیست و هشتم یا با وزن کمتر از ۱۶۰۰ گرم متولد شوند، امکان کمتری برای زنده ماندن دارند. زودرسی که در هفته ۳۴ تا ۳۸ به دنیا می آیند، اگرچه میزان نارسی آنها کمتر است، معمولاً نوزادانی سالمند؛ ولی در برابر بیماری ها بیش از سایر نوزادان آسیب پذیر هستند. افزایش وزن آنها بکندی پیش می رود. این قبیل نوزادان باید تحت مراقبت بیشتری قرار گیرند.<sup>۶۴</sup>

بیشتر مشکلاتی که در دستگاه عصبی بر اثر زودرسی و نارسی به وجود می آید، احتمالاً در ماه های اول زندگی ظاهر نمی شود. بعضی ناتوانیها از قبیل آسیب مغزی، آسیب های بینایی،

<sup>۶۳</sup> anoxia

<sup>۶۴</sup> Hack, 1983, Kopp & Parmelee, 1979.



عقب افتادگی های ذهنی احتمالاً در سال اول تولد قابل تشخیص است، ولی برخی دیگر مانند اختلالات ادراکی، مشکلات یادگیری و رفتاری، احتمالاً تا ورود به دبستان قابل تشخیص نیست. نوزادان زودرس و نارس مانند نوزادانی که دچار آسیبهای ناشی از کمبود اکسیژن می گردند، نسبت به آثار محیطی آسیب پذیرند. شرایط بد اقتصادی، فقر و چگونگی مراقبتهای والدین در رشد این قبیل نوزدان کاملاً موثر است. مشکلات زودرسی تولد در بین خانواده های فقیر و در شرایط ذکر شده، بیش از سایر خانواده ها؛ دقت و مراقبت های پس از تولد از آسیبهای عقب ماندگی شدید جلوگیری می کند.

**۲. ویژگی های نوزادان رسیده و نارس:** وزن نوزاد رسیده حدود سه و سه و نیم کیلوگرم است؛ در صورتی وزن نوزاد نارس از دو و نیم کیلوگرم کمتر است. طول قدر نوزاد رسیده حدود ۵۰ سانتیمتر و طول قدر نوزاد نارس حدود ۴۶ سانتیمتر یا کمتر است. اندازه دور سر نوزاد رسیده حدود ۳۵ سانتیمتر و اندازه دور سر نوزاد نارس کمتر از ۳۳ سانتیمتر است. رنگ پوست نوزاد رسیده سفید و رنگ پوست نوزاد نارس متمایل به قرمز و چروک خورده است.

نوزادان نارس احتیاج به مراقبت های ویژه و بیشتری دارند. نکات عمده ای که در مراقبت این قبیل نوزادان باید معمول گردد عبارتند از: جلوگیری از عفونتها، تغذیه آنها برابر دستور پزشک متخصص، تنظیم حرارت محل زیست آنها و سرانجام محافظت از پوست ظریف و نرم آنها.

**۳. روند و مراحل زایمان:** انتقال از دوره جنینی به دوره نوزادی (غیر از انتقال از دوره زندگی به مرگ) احتمالاً بزرگترین دوره انتقال در زندگی است که هر فرد آن را تجربه می کند. جنین در دوره جنینی، خود را برای عبور از مسیر تولد مهیا می سازد. این عبور سه مرحله متمایز از یکدیگر دارد:

مرحله اول) این مرحله که از سایر مراحل نسبتاً طولانی تر است، بر اثر باز شدن دهانه رحم، توسط آثار متقابل و موزون رحم در باند رحم انجام می گیرد و با درد شدید همراه است. فشار

ماهیه‌ها بسیار محکم جدار رحم در باز شدن دهانه رحم دخالت دارند؛ بدین ترتیب که عضلات فیبری منقبض می‌شوند و فشاری در حدود ۱۴ کیلوگرم روی مایعی که جنین را احاطه کرده وارد می‌شود که بر اثر آن، غشایی که در انتهای رحم قرار دارد پاره می‌شود و نوزاد، فشار سنگینی وزن خود را به معجرا وارد می‌کند و به موازات آن یک دسته ماهیه‌ها فیبری که معجرا را احاطه کرده اند منبسط و باعث باز شدن معجرا می‌گردند. با ادامه این دو نوع فشار، نسوج رحم به طرف عقب رحم که به شکل گلابی است، کشیده و دهانه رحم در حدود ده سانتیمتر باز می‌گردد. ممکن است مدت این مرحله دو تا ۱۶ ساعت طول بکشد.<sup>۶۵</sup>

اعمال ماهیه‌ها در این مرحله غیرارادی است. مادر تنها می‌تواند آرامش خود را حفظ کند. داشتن اعتماد به نفس و نترسیدن موجب تسهیل در امر باز شدن رحم می‌گردد و هیجان و ترس باعث طولانی شدن زمان زایمان خواهد شد.

مرحله دوم) این مرحله از زمانی که دهانه رحم باز می‌شود تا هنگامی که سر نوزاد ظاهر می‌گردد، ادامه دارد. مدت این مرحله برای اولین نوزاد حدود یک ساعت و برای دومین فرزند ممکن است چند دقیقه طول بکشد. رحم در این مرحله هنوز به فشار خود برای خروج نوزاد ادامه می‌دهد و مادر نیز توسط دیافراگم و فشار کلی بدن، به این مرحله کمک می‌کند. با آموزش دادن طرز تنفس و استراحت، مادر می‌تواند این مرحله را به طور طبیعی انجام دهد. اعتماد به نفس در این مرحله نیز ضروری است.

مرحله سوم. شامل خروج جفت و غشاست که حدود چند دقیقه طول می‌کشد. به طور کلی زمان وضع حمل در سه مرحله بالا را می‌توان به این شرح محاسبه کرد:

مرحله اول به طور متوسط ۱۲/۵ ساعت، مرحله دوم ۸۰ دقیقه و مرحله سوم ده دقیقه و جمعاً ۱۴ ساعت.

---

Newton, 1978.<sup>۶۵</sup>

هنگامی که مراحل زایمان به طور طبیعی مقدور نباشد، نوزاد و جفت را به طریق سزارین<sup>۶۶</sup> بیرون می آورند. این روش سابقاً خطرناک بود، ولی امروزه خطر کمتری دارد. عمل سزارین از وضع حمل به وسیله «فورسپس»<sup>۶۷</sup> برای نوزاد و مادر بمراتب کم خطرتر است. دوره‌های آموزشی آمادگی مادر برای تولد نوزاد از اهمیت خاصی برخوردار است و چنین به نظر می رسد که آموزش مادر، کمکی برای کاستن داروهای موردنیاز در کنترل درد زایمان باشد<sup>۶۸</sup>.

۴. **ارزیابی وضع نوزاد پس از تولد:** از روش های متداولی که در ارزیابی وضع نوزاد به کار می رود، درجه بندی «آپگار»<sup>۶۹</sup> است؛ بدین ترتیب که پنج حالت مختلف نوزاد، یعنی ضربان قلب، وضع تنفس، بازتاب درمقابل تحریکات، حالت ماهیچه ها و رنگ پوست بدن را در دقیقه اول و دقیقه پنجم بلافاصله بعد از تولد آزمایش می کنند و به هریک از پنج مورد نمره هایی از صفر تا دو داده می شود. بالا بردن سطح نمرات نشانه وضعیت خوب نوزاد است. نمره بین هفت تا ده نشان دهنده بهترین وضع، نمره پایین تر از پنج، نشانه مشکلات رشدی نوزاد و نمره ۳ به پایین، نشانه ضرورت اقدامات فوری است و اینکه احتمالاً نوزاد برای زنده ماندن با مشکلاتی رو برو خواهد شد.

---

<sup>۶۶</sup> caesarian

<sup>۶۷</sup> forceps

<sup>۶۸</sup> اسمارت و مولی، ۱۳۶۴.

<sup>۶۹</sup> Apgar

جدول ۳-۴ ارزیابی نوزاد بلافاصله پس از تولد (با توجه به وضع استخوانبندی، چهار آزمایش دیگر هم صورت می گیرد) (Hetherington & Apgar, 1962)

نمرات (از صفر تا دو) ۱		آزمایش ها ۰	
بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه	کمتر از ۱۰۰ ضربه در دقیقه	شنیده نمی شود	تعداد ضربان قلب
تنفس خوب و معمولی	تنفس آهسته و نامنظم	بدون تنفس	حالات تنفسی
انعطاف پذیر و حرکات فعال	کمی انعطاف پذیر	سست	حالات عضلات
تمام سطح پوست به رنگ طبیعی	رنگ طبیعی یا کمی کبود	رنگ پریده و کبود	رنگ پوست

#### اختلالات ژنتیک

تاکنون هزاران بیماری ژنتیک ارثی در انسان یافت شده است. حالات ژنتیک جرو علل شایع بیماری های حاد و مزمن زندگی جنینی بلافاصله پس از تولد یا در طی دوران کودکی به شمار می آیند. اختلالات ژنتیک ممکن است موجب ناهنجاری های مادرزادی، اختلالات متابولیک، (نظیر فنیل کتونوری، گالاکتوزمی) اختلالات عملکرد اعضای بدن (نظیر عقب ماندگی ذهنی، بیماری مادر زادی قلبی) یا اختلالاتی در تمایز جنسی (مانند سندرم ترنر) شوند. حدود ۱ درصد از نوزادان دچار بیماری تک ژنی (نظیر فیروز کیستیک، آنمی سلول داسی) و حدود ۵ درصد درصد گرفتار اختلالات کروموزومی (مانند سندرم داوون) هستند ۳-۱ درصد از کودکان، اسیر بیماری هایی هستند که علل متعددی در پیدایش آن دخیل است (نظیر بیماری مادرزادی قلب، اسپینا بیفیدا)، حدود ۴۰ درصد از مرگ و میر کودکان به علت اختلالات ژنتیک و نقایصی است که به هنگام تولد وجود دارد.

**حالات ارثی**

توارث هر کدام از ژن ها به سه طریقه مختلف صورت می گیرد، که در انسان عبارت اند از طریقه غالب، مغلوب و وابسته به جنس. تمام ژن های یک انسان دیپلوئید معمولی هستند بجز ژن - های موجود در کروموزم X و Y مردان ، دو گانه هستند. اگر وجود یک کپی از ژن (یک آلل لازم منفرد) برای ظهور اثرات آن کافی باشد، آن ژن را غالب گویند. اگر اثرات ژن در حضور فقط یک آلل ظاهر نشود و وجود دو آلل یکسان از آن ژن برای بروز اثر آن لازم باشد، آن ژن را مغلوب نامند. اگر فردی دارای دو آلل یکسان باشد، وی را در رابطه با آن ژن هموزیگوت گویند. اگر شخصی دارای دو آلل متفاوت باشد، به وی هتروزیگوت گفته می شود. اثرات ژن ها مغلوب فقط در اشخاص هموزیگوت بارزمی گردد، در حالی که بروز اثرات ژن های غلب فقط در اشخاص هتروزیگوت است. به افراد هتروزیگوت ، حامل آلل مغلوب نیز گفته می شود. تواریث وابسته به جنس نوعی از تواریث غالب و مغلوب است. البته باید در نظر داشت که مردها فقط یک کروموزم X دارند، مردان X ، Y طبیعی هر ژنی را که بر روی کروموزم X آنها موجود باشد بارز می سازند، به عبارت دیگر از نظر ژن های موجود بر کروموزم X ، همی زیگوت هستند. افراد مذکر همچنین دارای یک کروموزم Y می باشند. که از پدر به پسر ارث می رسد. کروموزم Y از نظر ایجاد صفات مردانگی حائز اهمیت است ولی ظاهراً اثر هم دیگری ندارد.

**شجره نامه فامیلی**

ترسیم شجرنامه فامیلی روش سریعی برای بررسی تاریخچه خانوداگی است، این شجرنامه همچنین تصویر واضحی از الگوی اختصاصی تواریث در خانواده به دست می دهد. صفات اتوزم غالب معمولاً از نسلی به نسل دیگر به ارث می رسند و افرادی که چنین صفتی را ظاهر نمی سازند، ناقل آن نیز نمی باشند.

**مشاوره ژنتیک**

صفات ارثی و ناهنجاریهای کروموزومی ممکن است مشکلات طولانی مدت و پرهزینه (نظیر عقب ماندگی ذهنی، ناهنجاریهای بزرگ اصلاح پذیر یا اصلاح ناپذیر و بستری در بیمارستان تحت نظر چندین متخصص) را برای خانواده به بار آورد. کسب موفقیت در پیشگیری از بیماریهای ناشی از عوامل محیطی بخصوص بیماریهای عفونی، مادرزادی توجه محققین را به سمت بیماریهای ژنتیک و نقایص مادرزادی، به عنوان علل مرگ و میر شیرخواران و ناتوانی های کودکان معطوف نموده است.

تنها برخی از نقایص مادرزادی، ارثی هستند ولی چشم انداز ژنتیک بالینی شامل تمام حالات است که با مشاوره ژنتیک پیگیری می شود تا بتوان شانس تکرار بیماری را در خانواده و بستگان بیمار تخمین زد. درمان را اغلب می توان در موردیک حالت ژنتیکی بدون تشخیص دقیق آغاز نمود ولی جهت مشاوره ژنتیک دقیق باید تشخیص صحیح، معین باشد.

مشاور ژنتیک در واقع عبارت است از دادن آموزش کافی به خانواده در مورد صفات ارثی یا حالاتی که ممکن است بر فرزندان بعدی تاثیر بگذارند. این کار را در ابتدای ارزیابی بیمار شروع می کنند و تا زمانی که پزشک مربوطه، تماس خود را با خانواده حفظ کرده ادامه می دهند. مسئولیت ارتباط با خانواده می تواند تا آینده غیر قابل پیش بینی نیز ادامه داشته باشد، چون ممکن است درمان جدیدی کشف شود یا روش های جدیدی برای بیماریابی یا تشخیص پیش از تولد ابداع گردد. نقایص مادرزادی، اعم از ژنتیک یا غیر ژنتیک، و صفات ژنتیک اثر قابل توجهی بر روحیه خانواده بجا می گذارند، اغلب به این دلیل که والدین بیمار احساس گناه می کنند از آنجا که این اختلالات در بسیاری از موارد بدون سابقه قبلی رخ می دهد ممکن است خانواده پی به ماهیت آن نبرده باشد و نتواند آنچنان که باید خود را با چنین وضعیتی وفق دهد. این امر در درازمدت تاثیر سوئی بر فرزند مبتلا بجا می گذارد. مشاوره ژنتیک می تواند خانواده را در درک این موضوع یاری دهد، ترس ها و اوهاام بیجا را کناری نهند

وراه حل های سازنده ای را پیش پای آنها قرار دهد. مشاوره ژنتیک بایستی شامل توضیح ماهیت بیماری به زبان قابل فهم، نحوه توارث یا عدم توارث، احتمال تکرار این حالت، امکانات تشخیص پیش از تولد، پیش آگهی و روش های درمانی موجود باشد.

### **تواناییها و تجهیزات نوزاد**

به نظر می رسد که نوزاد برای سازگار شدن با محیط قابلیت های بسیاری دارد. او می تواند بیند، بشنود، نسبت به بو و مزه واکنش نشان دهد و نسبت به درد، لمس، و تغییر جا از خود حساسیت هایی بروز دهد، ولی او چگونگی استفاده مناسب تر از این توانایی ها را بتدریج یاد می گیرد و در مقابله با مسائل توانا می شود.

نوزاد در انجام دادن کارهای ارادی سخت ناتوان است و در ابتدا ی تولد، بسیاری از کارها او از راه بازتاب های ساده انجام می گیرد که بیشتر تصادفی است و هدفی ندارد. این حرکات یا به صورت کلی انجام می گیرد یا جنبه تخصصی دارد. در حرکات عمومی، تمام بدن نوزاد به حرکت در می آید یا ناحیه تحریک شده، حساسیت بیشتری نشان می دهد. حرکات نوزاد ناهماهنگ است و انرژی زیادی صرف می شود. در بیشتر پاسخ های نوزاد، تمام تنه و پاها به حرکت در می آید. حرکات سر در مقایسه با بدن بسیار کمتر است.

### **بازتاب ها**

در دوره جنینی، بیشتر حرکات بدن جنین بازتابی و تابع فعالیت نخاع شوکی و ساقه مغز است. اهمیت بازتاب ها در انسان بشدت کم می شود و با رشد دستگاه عصبی، انسان می تواند نسبت به انواع بسیار متنوعی از محرک های محیطی، واکنش نشان دهد و با آنها سازگار شود. یادگیری در طول زندگی، تغییرات بسیار زیادی در رفتارهای اولیه به وجود می آورد.

نوزاد بازتاب های متعددی دارد. بعضی از آنها برای زنده ماندن حیاتی است و بعضی دیگر پیچیده است. برای مثال، نوزاد دو ساعت بعد از تولد می تواند نور را تعقیب کند، مشروط بر

اینکه سرعت نور زیاد نباشد. نوزاد انگشت یا پستانکی که در دهانش گذاشته شود، می مکد و اگر اطراف دهان و نزدیکی های گونه او را لمس کنیم، سر و دهانش را به طرف منبع تحریک می گرداند. علاوه بر آن، کودک توانایی باز و بسته کردن دهان، گریه کردن، خمیازه کشیدن و سرفه کردن را دارد؛ به صداهای بلند واکنش نشان می دهد و به طور خلاصه توانایی ظاهر کردن رفتارهای بازتابی متعدد را دارد که از ذکر تمام آنها خودداری می شود.

بازتاب «مورو»<sup>۷۰</sup> از مهمترین و جالبترین پاسخ هایی است که نوزاد نشان می دهد. نوزاد در مقابل هر حرکت ناگهانی سر و بیشتر برای هر حادثه ای که برایش غیر منتظره باشد، این بازتاب را نشان می دهد. نوزاد بازوهایش را به پهلو می برد؛ انگشتان را باز می کند و سپس بازوها را و دستها را روی سینه جمع می کند. این بازتاب، در فرآیند رشد اهمیت ویژه ای دارد؛ به این ترتیب که در کودک سه چهار ماهه کم کم رو به کاهش می رود و کودک شش ماهه این بازتاب را با اشکال بروز می دهد.

دستگاه عصبی انسان، به اعتقاد عصب شناسان به سه شکل فعالیت می کنند:

۱. فعالیت های ساده بازتابی در سطح نخاع شوکی و ساقه مغز؛
  ۲. فعالیت های کمی پیچیده تر مانند راه رفتن و ایستادن و غیره که با کمک مخچه و پل مغز صورت می گیرد؛
  ۳. فعالیتهای پیچیده مانند ادراک، حافظه و تفکر که با کمک قشر مغز و دستگاه ارتباطی پیچیده مغز انجام می گیرد.
- بر این اساس، رفتارهای نوزاد در ابتدا با کمک ساقه مغز کنترل می شود، نه به وسیله قشر مغز. ساقه مغز در زیر کر تکس قرار دارد و شامل قسمت هایی است که مسؤول اعمال زیستی اساسی مانند تنفس و بازتاب هاست.

<sup>۷۰</sup> Moro reflex



ابتدا قشر مغز در نوزاد، فعال نیست و به مرور فعالیت خود را آغاز می کند و کنترل رفتار کودک را در اختیار می گیرد. زمانی که کورتکس کنترل را به دست گرفت، فعالیت های ساده بازتابی که به وسیله ساقه مغز و نخاع شوکی انجام می شود، فروکش می کند. به نظر عصب شناسان، اگر کودک ده ماهه ای در مقابل حرکات ناگهانی سر، بازتاب مورو را از خود نشان بدهد، می تواند نشانه ای از ضایعه یا عدم کارآیی سلسله اعصاب مرکزی باشد.<sup>۷۱</sup>

### نیازهای اساسی

نوزاد با برخی احتیاجات مهم جسمی به دنیا می آید. جوابگویی به این نیازها و مراقبت از نوزاد برای حفظ تعادل محیط داخلی بدن او ضروری است. بسیاری از احتیاجات از جمله اکسیژن، خواب و تنظیم دمای بدن به طور منظم و طبیعی تنظیم می شوند، ولی بعضی دیگر مانند غذا، احتیاج به مداخله مستقیم اطرافیان دارد.

### نیاز به اکسیژن

جنین در دوره قبل از تولد، داخل کیسه ای پر از مایع قرار گرفته است و اکسیژن لازم، از راه بند ناف و از طریق اکسیژن خون مادر به او می رسد. با قطع بند ناف باید تغییراتی انجام گیرد تا تنفس امکان پذیر شود. تغییرات پیچیده ای چون باز شدن مسیرهای جدید گردش خون و بسته شدن ارتباطهای قبلی باعث تنفس می شود. اولین معمولاً همراه با تنفس کودک است. در ابتدا تنفس ناقص است و بتدریج مرتب می شود. سکسکه، عطسه و سرفه نوزاد باعث می شود که مقدار اکسیژن لازم به بدن او برسد.

### خواب

از جمله نیازهای بسیار قوی در اولین روزهای زندگی است. حدود ۲۰ ساعت از اوقات نوزاد در خواب می گذرد. هر مرحله از خواب نوزاد معمولاً بین ۳ تا ۴ ساعت طول می کشد. به

<sup>۷۱</sup> Mussen, 1979.

موازات رشد کودک زمان خواب او کاهش می یابد، یعنی از حدود ۸۰ درصد به ۵۰ درصد مرسد آهنگ و عمق خواب نیز در خلال سه سال اول زندگی تغییر می کند. کودک برای سه چهار هفته اول، به طور متوسط هفت یا هشت بار چرت کوتاه میزند و خواب بسیار سبکی دارد و با کمترین ناراحتی ورنجش و گرسنگی از خواب بیدار می شود، ولی دفعات خوابیدن و بیدار شدن و در حدود شش هفتگی کاهش می یابد. در حدود بیست و هشت هفتگی، بیشتر کودکان تمام شب را می خوابند و از آن به بعد تا حدود یک سالگی، دو یا سه بار در روز می خوابند. بعضی از کودکان خواب منظمی دارند و برخی دیگر خوابشان بسیار نامنظم است ولی هر چه کودک بزرگتر می شود در بین شب کمتر از خواب بیدار می شود.

### غذا و خواب

تغییر چشمگیر دیگری که در زندگی نوزاد به وجود می آید، چگونگی دریافت غذاست. موجودی که تا کنون به وسیله جفت و از طریق بندناف تغذیه می شد و هیچ گونه احساس گرسنگی نداشت، اکنون باید بامکیدن، خود را سیر کند. ابتدا اعمال مکیدن و بلع کامل نیست. دستگاه هاضمه نیز آمادگی چندانی ندارد، به همین دلیل در بیست و چهار ساعت اول زندگی، نوزاد رابا آب قند تغذیه می کنند. عمل مکیدن علاوه بر تامین غذا و کسب لذت برای کودک، موجب مرتب شدن و عمیق شدن تنفس می شود و تحریکات حسی بسیاری را که مقدمه آگاهی است، فراهم می کند. در ابتدای زندگی نیاز گرسنگی و تشنگی به سادگی قابل تفکیک نیست. این نیازها به طور خودکار و بازتابی بر طرف نمی شوند، بلکه ارضای آنها نیازمند کمک دیگران است. نوزاد ابتدا هفت تا هشت بار در شبانه روز تغذیه می شود. این دفعات را بتدریج می توان کم کرد و در حدود هفته پنجم به پنج تا شش بار در شبانه روز می رسد.

### اعمال دفعی و کنترل

اعمال دفعی در اوایل کودکی کاملاً غیر ارادی است. زیرا هنوز تجهیزات عصبی ماهیچه ای برای کنترل ارادی آن رشد نکرده است. بعضی بزرگسالان علاقه مندند که هرچه زودتر ادرار و دفع کودک خود را تنظیم کنند. به همین دلیل قبل از یک سالگی آموزش را شروع می کنند. شاید این آموزش برای آشنایی و تمرین مقدماتی اشکالی نداشته باشد. ولی آموزش زمانی مفید است که کودک از نظر جسمانی در حد لازم رشد کرده باشد. آموزش اعمال دفعی زمانی باید آغاز شود که کودک می تواند با اطمینان بنشیند یا به اعمال دفعی تمایل نشان دهد. «بعد از هجده ماهگی» پسر ها در مقایسه با دختر ها کمی دیرتر کنترل لازم را به دست می آورند. همین طور بررسیها نشان می دهد که کودکان طبیعی نیزگاهی تا دو ونیم سالگی خود را خیس می کنند. اگرچه سنی که کودکان توانایی کنترل خود را به دست می آورند در کودکان مختلف فرق می کند، ولی معمولاً هر کودک سه ساله باید به موقع از پرشدن مثانه خود مطلع شود و خود را به دستشویی برساند.



# فصل ۲

## مراحل رشد

### از دیدگاه اسلام



**مراحل رشد از دیدگاه اسلام**

انسان از دیدگاه اسلام موجودی در حال رشد است که در دروان زندگی خود نیز از مراحل و دوره‌های مشخصی عبور می‌کند. قرآن می‌فرماید: اوست خدایی که شما را از خاک (ناچیز) بیافرید و سپس از قطره آب (نطفه) و آنگاه از خون بسته (علقه)؛ پس شما را از رحم مادر طفلی بیرون آورد تا آنکه به سن رشد و کمال برسید و باز پیر و سال خورده شوید و برخی از شما پیش از سن پیری وفات کنید و همه به اجل معین خود؛ (این چنین کردیم تا) مگر قدرت خدا را تعقل کنید.<sup>۷۲</sup>

در این آیه شریفه به طور روشن دو دوره قبل و بعد از تولد بیان شده و این نکته نیز ذکر شده است که قبل و بعد از تولد هم مراحل مشخص و معینی دارد.

**مراحل رشد قبل از تولد:** غیر از آیه مذکور، در آیات دیگری نیز مراحل رشد قبل از تولد بیان شده است:

همانا آدمی را از گل خالص آفریدیم؛ پس آنگاه او را نطفه گردانیده، در جای استوار قرار دادیم؛ آنگاه نطفه را علقه و علقه را مضغه و باز آن مضغه را استخوان گردانیدیم. سپس بر استخوان ها گوشت پوشانیدیم. پس، او را به صورت خلقی دیگر به وجود آوردیم (دمیدن روح مجرد). آفرین بر قدرت کامل بهترین آفریننده<sup>۷۳</sup>

بنابراین مراحل رشد قبل از تولد به ترتیب عبارتند از: نطفه، علقه، مضغه، استخوان و پوشاندن گوشت بر آن و ایجاد آفرینشی دیگر (روح).

۱. نطفه: نطفه چکیده و خلاصه‌ای از اجزای زمین (خاک) است که با آب آمیخته شده است و رحم که جایگاه آن می‌باشد و نیز قرارگاهی امن است؛ زیرا رحم درواقع محفوظترین جای بدن مادر است که از هر طرف کاملاً محافظت می‌شود.

<sup>۷۲</sup> غافر، ۶۷<sup>۷۳</sup> مومنون، ۱۲-۱۴

۲. علقه: در لغت معنای گوناگونی از جمله زالو دارد و نیز با توجه به ریشه لغت، به معنای تعلق و وابستگی است. در این مرحله هر دو معنا می‌تواند به کار رود؛ زیرا جنین در این مرحله نوعی وابستگی و تعلق به دیواره رحم دارد و مانند زالو از خون مادر تغذیه می‌کند.

۳. مضغه: جنین در این مرحله به صورت پاره گوشتی درمی‌آید و هنوز نظام معینی به خود نگرفته است.

۴. استخوان و گوشت: به تعبیر قرآن در این مرحله جنین از حالت یک پاره گوشت خارج می‌شود و به صورت بافت‌های جداگانه‌ای درمی‌آید که از آن جمله پیدایش بافت استخوانی است و سپس بر این استخوان است و سپس بر این استخوان، گوشت پوشانیده می‌شود.

۵. روح: در این مرحله که قرآن از آن به ایجاد آفرینشی دیگر تعبیر می‌کند، روح و روان انسان در بدن پدید می‌آید.

**مراحل رشد بعد از تولد:** همان‌گونه که قبلاً بیان شد، در قرآن دوران زندگی انسان بعد از تولد به سه دوره مشخص کودکانی، بلوغ و پیری تقسیم شده است؛ ولی چون دوران مهم رشد و تربیت انسان در سالهای کودکی و جوانی است، احادیث فراوانی، دوران رشد را از بعد تولد تا ۲۱ سالگی تقسیم‌بندی کرده‌اند و ویژگی‌هایی برای رشد و تربیت یادآور شده‌اند.

پیغمبر اکرم (ص) می‌فرماید: کودک در هفت سال اول سید و آقا است، در هفت سال دوم روحیه اطاعت و فرمانبرداری دارد و در هفت سال سوم وزیر و مشاور است.<sup>۷۴</sup>

همچنین آن حضرت در حدیث دیگری می‌فرماید: فرزند خود را هفت سال آزاد بگذار تا بازی کند، در هفت سال دوم به تربیت و ادب کردن او اقدام کن و در هفت سال سوم او را مشاور و همراه خود قرار بده.<sup>۷۵</sup>

<sup>۷۴</sup> حر عاملی، ۱۳۶۷، ج ۱۱۵، ص ۱۲۴.

<sup>۷۵</sup> کلینی، ج ۶، ص ۷۴.



امام صادق (ع) می فرماید: کودک هفت سال بازی کند، در هفت سال دوم خواندن و نوشتن بیاموزد و در هفت سال سوم حلال و حرام را بیاموزد.<sup>۷۶</sup>

امیرالمومنین (ع) می فرماید: فرزندان در هفت سال اول همانند برگ ریحان و گل خوشبوست، در هفت سال دوم خدمتگذار و مطیع تو، و در هفت سال سوم ممکن است دشمن یا دوست تو باشد.<sup>۷۷</sup>

بنابراین، دوران رشد و تربیت بعد از تولد به سه مرحله هفت ساله تقسیم شده است که ما آن را به این صورت نامگذاری می کنیم:

### ۱) دوره سیادت و سروری، ۲) دوره اطاعت و فرمانبرداری، ۳) دوره مشورت و هم‌رأیی.

۱. **دوره سیادت و سروری:** بازی کردن و مانند گلی خوشبو بودن از ویژگی های بارز این دوره است که در رشد و تربیت نیز از اهمیت اساسی برخوردار است. لغت سید به معنای آقا، بزرگتر و سرور است که می تواند اشاره به این باشد که کودک در هفت سال اول باید به اندازه کافی از نظر شخصیتی مورد احترام قرار گیرد و مرکز توجه اعضای خانواده باشد. همچنین در حدیث دیگر، در این دوره از کودک به ریحان (گل خوشبو) تعبیر شده بود که این تعبیر هم حاکی از اهمیت دادن به کودک است؛ زیرا ریحان در عین لطافت و ظرافت و خوشبویی، نیاز به مواظبت و مراقبت شدید دارد تا تازگی و طراوت خود را همچنان حفظ کند. از طرف دیگر، ریحان به معنای رحمت نیز آمده است و به این معنا هم، لزوم توجه، عنایت و التفات خانواده به کودک مشهود است. در دو حدیث نیز، بازی از ویژگیهای این دوره محسوب شده است. در این هفت سال، دنیای کودک، بازی است و بازی همه زندگی اوست. در احادیثی آمده است که کودک را در این هفت سال کاملاً آزاد بگذارید که بازی کند تا از نظر جسمی و روانی، رشد لازم را داشته باشد. بنابراین، هفت سال اول از نظر اسلام دوره ای است که کودک محور

<sup>۷۶</sup> همو، ج ۶، ص ۴۶.

<sup>۷۷</sup> شرح ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۴۳.

تعیین کننده آن است و پدر و مادر باید تا حد امکان مطابق خواسته‌ها و نیازهای طبیعی کودک خود رفتار کنند.

**۲. دوره اطاعت و فرمانبرداری:** در احادیث یاد شده، اطاعت، حرف شنوی و همچنین تعلیم و تأدیب از ویژگیهای این دوره بیان شده بود. کودک در این دوره مطیع پدر و مادر می‌شود و خود را بیشتر در اختیار آنان قرار می‌دهد؛ درحالی که دوره قبل را با بازی و بازیگوشی سپری می‌کرد و محور خانه به شمار می‌رفت. در این دوره با توجه به رشدی که پیدا می‌کند، مطیع و فرمانبردار می‌شود و روحیه اطاعت پیدا می‌کند. به همین دلیل، در این دوره بهترین فرصت، هم برای تعلیم (آموزش) و هم برای تأدیب (آموزش مستقیم ارزشها و پرهیز دادن از ضد ارزشها) فراهم می‌آید. والدین و مربیان در این دوره، بهترین فرصت را برای تعلیم و تربیت کودکان در اختیار دارند؛ زیرا کودک در این دوره، نه حالت بازیگوشی دوره اول را دارد و نه مشکلات دوره سوم را که دوره بلوغ و نوجوانی است. بنابراین، در این دوره از دیدگاه اسلام پدر و مادر محور تعلیم و تربیتند و کودک با خصوصیات روانی و تربیتی که داراست، آمادگی کافی را برای تعلیم و تربیت پذیری مستقیم دارد.

**۳. دوره مشورت و هم‌رأیی:** در هفت سال سوم، وزیر بودن، هم‌رأیی و همراهی با پدر و مادر، یادگیری حلال و حرام و دشمنی یا دوستی با پدر و مادر از خصوصیات کودک ذکر شده است. لغت وزیر می‌تواند در دو معنا به کار رود: یکی با توجه به ریشه آن (وزر) حمل کننده بار سنگین و دیگر مشاور و معاون و دستیار و این هر دو معنا می‌تواند در این دوره مصداق داشته باشد؛ زیرا جوان در این دوره باید بار گران مشکلات دوران بلوغ و تکلیف و مسؤولیت بی‌واسطه بسیاری از کارهای خود را بر دوش بکشد و برخلاف دوره قبل که فرمانبردار بود، به عنوان مشاور، معاون و دستیار، در تصمیم‌گیری‌ها با اولیای خود همکاری داشته باشد. از جمله ویژگی‌های دیگری که برای این دوره ذکر شده است، آگاهی یافتن به حلال و حرام است؛

زیرا از این دوره به بعد، هر کسی بنا به سنت الهی باید مسؤولیت کارهای خویش را بپذیرد و برای اعمال او ثواب و جزا در نظر گرفته می‌شود. خصوصیت دیگر این دوره آن است که جوان با پدر و مادر خویش یا از در دشمنی درمی‌آید یا از در دوستی.

اگر پدر و مادر خصوصیت فرزند خود را در این باره بشناسد و مسؤولیت و حق مشاورت و تصمیم‌گیری به او بدهند، او هم با پدر و مادر خود کاملاً دوست و رفیق خواهد بود؛ اگر غیر از این با او رفتار کنند و بخواهند مانند دوره‌های قبل، همچنان بر او سلطه و حاکمیت داشته باشند و مسؤولیت و حق تصمیم‌گیری لازم را به او ندهند، فرزندشان با آنها دشمن خواهد شد و محیط خانواده برای وی، آرامبخش و پرجاذبه نخواهد بود.

### عوامل مؤثر در رشد از دیدگاه اسلام

برای آنکه رشد و تربیت انسان به طور صحیح عملی شود و انسان در این مسیر با موانع و ناسازگاری‌هایی رو برو نشود، اسلام توجه به عوامل و اصول زیر را ضروری می‌داند:

#### ۱. رشد و تربیت انسان باید بر اساس فطرت صورت گیرد

از دیدگاه اسلام، وجود فطرت، مسلم و قطعی است. انسان بر اساس فطرت الهی خلق شده و دین اسلام هم دین فطرت است و به همین دلیل باقی و همیشگی است. قرآن در این باره می‌فرماید: حق‌گرایانه روی به دین آور، ملازم سرشت و فطرتی باشد که خداوند مردم را بر آن سرشته است (آری این آفرینش خداوند است) و آفرینش خدای را دگرگونی و تبدیلی نیست<sup>۷۸</sup>

وظیفه اصلی پیامبران الهی که بزرگترین مریبان بشر و متخصصان رشد هستند، بیدار کردن و به کار انداختن همین ویژگیهای فطری انسان است.

<sup>۷۸</sup> روم، ۳۰.

علی (ع) می فرماید: خداوند پیامبران خود را برانگیخت و پیاپی میان مردم فرستاد تا بشر را به ادای پیمان فطرت وادارند و نعمت های فراموش شده خدا را یادآور کنند و با فعالیت های تبلیغی خود نیروهای نهفته عقل (استعدادهای پنهان) مردم را برانگیزند و به کار اندازند<sup>۷۹</sup>

### فطرت چیست و خصوصیات آن کدام است

فطرت همان سرشت انسان است و پیداست که سرشت، اکتسابی نیست، کلمه فطرت با غریزه از این نظر تفاوت دارد که نخست از غریزه آگاهانه تر است؛ انسان آنچه را که می داند، می تواند بداند که می داند. یعنی انسان یک رشته فطریاتی دارد که به آنها آگاه است؛ به علاوه، غریزه در محدوده امور مادی و حیوانی است؛ درحالی که فطرت مربوط به مسائلی است که ما آنها را امور انسانی (برتر از امور حیوانی) می نامیم.

از دیدگاه اسلام، انسان در جنبه های شناختی و قلبی (عاطفی) خصوصیات فطری دارد. انسان در بعد شناختی، بعضی چیزها را، که البته زیاد نیست، به وسیله فطرت خود دریافته است. اصول تفکر انسان که در همه مشترک است فطری است. فروع و شاخه های آن، اکتسابی است، زیرا انسان در دانستن اصول تفکر نیازمند به مقدمات و قیاس کردن یا نتیجه گرفتن نیست، یعنی ساختمان فکری او به گونه ای است که آن مسائل، وقتی عرضه شود، نیاز به استدلال و برهان ندارد و قابل فهم است. در ابعاد گرایشی و عاطفی نیز انسان فطریاتی دارد، این ویژگیهای فطری عبارتند از:

۱. حقیقت جویی: نیاز به اینکه باید حقیقت چیزها، امور و جهان را آنچنان که هست، دریابد (حس کنجکاوی)؛
۲. گرایش های اخلاقی (گرایش های مبتنی بر فضایل): انسان به یک رشته امور علاقه مند است که برای او منفعت مادی به همراه ندارد، بلکه تنها به دلیل فضیلت و خیر عقلانی برای او ارزشمند میباشند مانند گرایش به راستی، تنفر از دروغ، گرایش به پاکی، صداقت و تعاون.

<sup>۷۹</sup> نهج البلاغه، ملا فتح الله، ص ۳۷.

۳. علاقه به جمال و زیبایی: در هر انسانی گرایش به زیبایی یا زیبایی آفرینی (هنر) وجود دارد. زیبایی برای انسان می تواند یک موضوع اصلی و مستقل از امور دیگر باشد؛

۴. خلاقیت و ابتکار: ساختن و اختراع، صرف نظر از اینکه نیازهای زندگی بشر را برطرف می کند، یک گرایش فطری است؛

۵. عشق و پرستش: در این نوع گرایش که مخصوص انسان است، انسان از حالت عادی خارج می شود و توجه وی فقط به یک چیز جلب می شود. حتی اگر کسی خود، این حالت را نداشته باشد، آن را در نزد افراد دیگر می ستاید و از آن به وجد می آید. فطرت انسانی، فنای عاشق را در راه معشوق یک افتخار می داند.

## ۲. عوامل ارثی (قبل از تولد) و تأثیر آنها در رشد

اسلام به عوامل ارثی و تأثیر آن در رشد انسان توجه خاصی دارد و مجموعه عوامل قبل از تولد، مانند نحوه انتخاب همسر، زمان ازدواج، زمان تشکیل نطفه و تأثیر عوامل ژنتیکی، ایام بارداری، هنگام تولد و زمان زایمان را در رشد و سلامت جسمی و روانی انسان مؤثر می داند و به آنها عنایت دارد. در این مورد به چند حدیث اشاره می شود: پیغمبر اکرم (ص) می فرمایند: ببینید نطفه خود را در چه محلی قرار می دهید زیرا عرق (به اصطلاح امروز زن) به طور پنهانی عمل می کند.

در این حدیث، پیامبر نسبت به اینکه نطفه در کجا قرار داده شود و به عبارت دیگر کدام همسر برای داشتن فرزند انتخاب می گردد، هشدار داده است و عرق (یا به اصطلاح امروزی، زن) را به عنوان عاملی که بسیار پوشیده و پنهان عمل می کنند، معرفی کرده است.

امام حسن مجتبی (ع) می فرماید: اگر در موقع آمیزش و لحظه انعقاد نطفه، دل آرام، گردش خون طبیعی و بدن خالی از اضطراب باشد، فرزند علی القاعده به پدر و مادر خود مانده است.<sup>۸۰</sup>

به طور کلی می توان گفت که اسلام دوران قبل از تولد را از عوامل مؤثر مهم در رشد انسان به شمار می آورد تا آنجا که اصولاً دوران جنینی را عامل تعیین کننده در شقاوت فرد معرفی می کند.<sup>۸۱</sup>

پیغمبر اکرم (ص) می فرماید: شقاوت انسان بدبخت و سعادت انسان خوشبخت در شکم مادر تعیین می شود.<sup>۸۲</sup>

### ۳. نقش خانواده از دیدگاه اسلام

از دیدگاه اسلام پدر و مادر مهمترین نقش ها و وظایف را در رشد و تربیت کودک بر عهده دارند.

اسلام از همان ابتدای تولد، برنامه ها و دستورهای خاصی را برای رشد و تربیت کودک تنظیم فرموده و اجرای آن را بر عهده والدین قرار داده است. اصولاً اسلام در مورد رشد و تربیت، حقوق مسلمی را برای کودکان قائل است.

امام سجاد (ع) می فرماید: حق کودک تو، بر تو این است که بدانی وجود او از توست و بد و خوب او در این دنیا به تو ارتباط پیدا می کند و باید بدانی که در سرپرستی او مسئولیت داری و

<sup>۸۰</sup> مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۱۴، ص ۳۷۹.

<sup>۸۱</sup> البته این بدان معناست که زمینه شقاوت و سادتانسان در مرحله قبل از تولد می تواند این زمینه را بدیهی است که از دیدگاه اسلام، محیط بعد از تولد یز عامل بسیار مهمی است که می تواند این زمینه را کاملاً از بین ببرد و یا آن را تقویت و آشکار کند. پیغمبر اکرم (ص) در جای دیگری اشاره می فرماید: (( چه بسا کسی که خوشبخت به دنیا آمده، (با رفتار ا ثواب خود) بعدها بدبخت شود و کسی هم که بدبخت به دنیا آمده (با انجام دادن کار نیک) بعداً خوشبخت گردد. (تفسیر روح البیان، ج ۱، ص ۱۰۴).  
<sup>۸۲</sup> مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۴۳.

مسئول هستی که او را به بهترین وجه تربیت کنی و بر عهده توست که او را به خداوند بزرگ راهنمایی کنی.<sup>۸۳</sup>

همچنین امام سجاده (ع) در ضمن توضیح حقوق فرزند بر والدین می فرماید: با فرزندت آنچنان رفتار کن که اثر نیکوی تربیت تو، مایه زیبایی و جمال اجتماعی او شود؛ یا اینکه او را آنچنان تربیت کن که بتواند در کارهای مختلف زندگی با عزت و آبرومندی زندگی کند و مایه زیبایی و جمال تو باشد.<sup>۸۴</sup>

اسلام در سراسر دوره کودکی و نوجوانی، که مهمترین دوران رشد و تربیت کودک است، برنامه‌های خاص و سفارش‌های تربیتی بسیاری را در انتخاب اسم، در نحوه شیر دادن و از شیر گرفتن، در محبت و مهرورزی به کودکان و در رعایت عدالت و وفای به عهد نسبت به آنها، چه در دوره بلوغ و چه در دوره نوجوانی... بیان فرموده است که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

امام رضا (ع) می‌فرماید: فرزند خود را به بهترین اسم و کنیه نامگذاری کن.<sup>۸۵</sup>

پیغمبر اکرم (ص) می‌فرماید: به کودکان خود احترام بگذارید و با آداب و روش پسندیده با آنها رفتار کنید.

امام صادق (ع) می‌فرماید: کودکان خود را زیاد ببوسید؛ زیرا هر بوسیدن شما درجه‌ای (پاداش) دارد.<sup>۸۶</sup>

پیغمبر اکرم (ص): می‌فرماید: به کودکان خود محبت کنید و نسبت به آنها مهربان باشید و هنگامی که به آنها وعده دادید به وعده خویش عمل کنید.<sup>۸۷</sup>

<sup>۸۳</sup> مکارم الاخلاق، ص ۲۳۳.

<sup>۸۴</sup> همان جا.

<sup>۸۵</sup> مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۶۱۸.

<sup>۸۶</sup> حر عاملی، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۲۶.

<sup>۸۷</sup> همو، ج ۵، ص ۱۲۶.

البته اسلام در عین حال که به عامل خانواده و والدین بسیار اهمیت می دهد، تأثیر و اهمیت سایر عوامل انسانی را نیز در رشد و تربیت فراموش نکرده و در جای خود به اهمیت عوامل انسانی نظیر رهبران، دوستان و معلمان اشاره فرموده است.

علی (ع) می فرماید: شباهت مردم به امیران و رهبران جامعه، بیش از شباهت آنها به پدران خویش است.<sup>۸۸</sup>

پیغمبر اکرم (ص) می فرماید: آدمی تحت تأثیر رفیق است و عملاً از رفتار و روش او پیروی می کند. پس هر یک از شما باید در انتخاب دوست دقت کند و ببیند با چه کسی طرح رفاقت و دوستی می ریزد.<sup>۸۹</sup>

#### ۴. توجه اسلام به تفاوت های فردی در رشد و تربیت افراد

از دیدگاه اسلام، افراد بشر خصوصیات و استعداد های متفاوت دارند و هر کس از توانایی و ظرفیت معینی برخوردار است.

پیغمبر اکرم (ص) می فرماید: مردم معدن هایی هستند مانند معادن زر و سیم (و طبیعتاً با یکدیگر متفاوتند).<sup>۹۰</sup>

و یا: عمل کنید؛ زیرا هر کسی را برای هدفی که جهت آن آفریده شده مهیا ساخته اند تا با تلاش خویش به آن هدف برسد.<sup>۹۱</sup>

از دیدگاه اسلام، وجود تفاوت های فردی موجب خیر و سعادت بشر است و اگر این تفاوت های فردی وجود نداشت و همه یکسان و مساوی بودند، چه بسا اختلال هایی در زندگی به وجود می آمد.

<sup>۸۸</sup> مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۱۷، ص ۱۲۹.

<sup>۸۹</sup> مستدرک، ص ۶۲.

<sup>۹۰</sup> مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۱۴، ص ۴۰۵.

<sup>۹۱</sup> سفینه البحار، ج ۲، ص ۷۳۲.



علی(ع) می فرماید: مردم همواره در خیر و خوبی به سر می برند تا وقتی که با یکدیگر متفاوتند و اگر یکسان شوند هلاک خواهند شد.<sup>۹۲</sup>

بنابراین، اسلام وجود تفاوت‌های فردی را به عنوان یک امر مسلم و ضروری می پذیرد و آن را لازمه زندگی بشر می داند. اسلام در مورد رشد و تربیت کودکان نیز توجه به اصل تفاوت‌های فردی را مورد تأکید و اهمیت قرار می دهد و آن را از صفات خوب والدین به حساب می آورد. پیغمبر اکرم(ص) می فرماید: خدای رحمت کند کسی را که در نیکوکاری و نیکی به فرزندش کمک کند. سوال شد چگونه فرزند خود را در نیکی کمک کنند؟ فرمودند: آنچه در توانایی کودک است و برایش میسر است، از او بپذیرد و آنچه انجام دادنش برای کودک دشوار و طاقت فرساست از او نخواهد و او را به گناه و طغیان و کارهای احمقانه وادار نکند.<sup>۹۳</sup>

#### ۵. توجه هرچه بیشتر به تشویق و پرهیز از تنبیه

اسلام برای رشد و تربیت صحیح و مطلوب فرزندان، راه عاقلانه و روش حکیمانه‌ای را توصیه می فرماید و معتقد است فقط از این طریق سعادت و خوشبختی انسان فراهم می شود و یکی از این برنامه‌ها و روش‌ها را استفاده از عامل ترغیب و تشویق می داند و تربیت را بر مبنای تشویق و تکریم شخصیت افراد قرار می دهد.

علی(ع) می فرماید: قلب‌ها دارای خواهش اقبال و ادبار، روی آوردن و روی گردانیدنند؛ بنابراین شما از جانب همان خواهش و روی آوردن به آنها رو کنید (و در آنها تأثیر بگذارید)؛ زیرا اگر دل را از روی کراهت به کاری وادارند کور می شود.<sup>۹۴</sup>

<sup>۹۲</sup> مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۱۷، ص ۱۰۱.

<sup>۹۳</sup> کلینی، ج ۶، ص ۵۰.

<sup>۹۴</sup> نهج البلاغه، فیض الاسلام، ص ۱۱۷۵.

روزی امام حسن مجتبی (ع) فرزندان خود و برادرش را دعوت کرد و قبل از آن که آنان را به یادگیری سفارش کند، شخصیت آنان را تکریم کرد و فرمود: اکنون شما خردسالان قومی هستید و امید می رود که بزرگسالان قومی دیگر باشد؛ پس به فرا گرفتن دانش پردازید.<sup>۹۵</sup> از طرف دیگر، اسلام، تنبیه (مخصوصاً تنبیه بدنی) را برای تربیت و بخصوص برای تربیت کودکان، روشی حکیمانه نمی داند.

علی (ع) می فرماید: عاقل به وسیله ادب، پند می پذیرد و این چهارپایانند که جز با زدن تربیت نمی شوند.<sup>۹۶</sup>

مردی به حضرت علی (ع) از رفتار ناپسند فرزند خود شکایت کرد؛ حضرت فرمود: او را زن، بلکه از او قهر کن؛ قهر را طول نده.<sup>۹۷</sup>

#### ۶. برنامه ریزی ویژه برای رشد و تربیت کودک

رشد و تربیت کودکان و نوجوانان مستلزم برنامه های ویژه ای است و اسلام نیز به این منظور برنامه ریزی و به کار بردن روشهای خاص تربیتی را ضروری می داند و معتقد است رفتار با کودکان با برخورد نسبت به بزرگسالان متفاوت است.

پیغمبر اکرم (ص) می فرماید: کسی که کودک را پیش اوست باید در برخورد با او، کودکانه رفتار کند.<sup>۹۸</sup>

علی (ع) می فرماید: کسی که فرزندی دارد، (در راه تربیت او) کودک را با او همسطح سازد.<sup>۹۹</sup>

چونکه با کودک سر و کارت فتاد      پس زبان کودک کی باید گشاد

<sup>۹۵</sup> مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۱۰.

<sup>۹۶</sup> آمدی، ص ۲۳۶.

<sup>۹۷</sup> مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۲۳، ص ۱۱۴.

<sup>۹۸</sup> همو، ج ۵، ص ۱۲۶.

<sup>۹۹</sup> همان جا.

از سوی دیگر، اسلام سفارش می کند پدران و مادران موظفند در تربیت فرزندان خود به مقتضیات زمان خود نیز توجه داشته باشند و در تربیت آنها، شرایط و اقتضای محیط را نیز در نظر بگیرند تا کودکان بتوانند با مردم اجتماع و زمانه خود، به نحو شایسته‌ای زندگی کنند.

علی (ع) می فرماید: آداب و رسوم زمان خود را با فشار و زور به فرزندان خویش تحمیل نکنید؛ زیرا آنان برای زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.<sup>۱۰۰</sup>

### هدف رشد از دیدگاه اسلام

از دیدگاه اسلام، رشد معنای ارزشی و اخلاقی عمیق و گسترده‌ای دارد؛ این کلمه در متون اسلامی به معنای هدایت، نجات، صلاح، کمال، یافتن راه و جاده مستقیم آمده است.

مقابل کلمه رشد، واژه «غی» است که به معنای گمراهی، انحراف و بیرون افتادن از جاده است. قرآن در آیات مختلفی رشد و «غی» را در مقابل یکدیگر به کار برده است:

در پذیرفتن دین اکراه (واجبار) نیست؛ راه رشد و راه غی (بر همه کس) روشن گردیده است.<sup>۱۰۱</sup> متکبران آنانند که اگر راه رشد را ببینند، آن را به عنوان راه انتخاب نمی کنند، ولی اگر راه گمراهی (غی) را ببینند، آن را انتخاب می کنند (و پیش می گیرند).<sup>۱۰۲</sup>

بنابراین، از دیدگاه اسلام رشد در تعالی انسان جایگاهی والا و ارزشمند دارد و انسان در مسیر تعالی و کمال خویش می تواند به آن دست یابد؛ البته هر کس آسان به این جایگاه و مقام بلند نمی رسد.

پیغمبر اکرم (ص) می فرماید: هنگامی که خداوند خیر کسی را بخواهد، او را در دین فقیه و آگاه می سازد (به او فهم دین می دهد) و رشدش را به او الهام می کند.<sup>۱۰۳</sup>

<sup>۱۰۰</sup> شرح ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۲۶۷.

<sup>۱۰۱</sup> بقره، ۲۵۶.

<sup>۱۰۲</sup> اعراب، ۱۴۶.

<sup>۱۰۳</sup> من یرد الله به خیراً یفقهه فی الدین و یلهمه رشده.

بنابراین می توان گفت رشد و تربیت از دیدگاه اسلام، رشد و تربیت اخلاقی است و هدف اسلام این است که انسان را به جایگاه اخلاقی و ارزشی او برساند.

پیغمبر اکرم (ص) می فرماید: من برای تمام و کامل کردن مکارم اخلاق به پیغمبری مبعوث شدم.<sup>۱۰۴</sup>

#### رشد اخلاقی از دیدگاه اسلام

نخست باید پرسید معنای اخلاقی بودن یک عمل چیست؟ فرق کار اخلاقی با کارهای دیگر این است که کار اخلاقی قابل ستایش و تحسین است و انسان برای آن، ارزش خاصی قائل است؛ این ارزش با مقیاسهای مادی قابل سنجش نیست و در آنها نوعی قداست و ارزش وجود دارد و برخلاف افعال غریزی و طبیعی، از روی طبع و غریزه انجام نمی گیرد. می توان گفت که فعل اخلاقی دارای شرایط زیر است:

۱. جزو کارهای طبیعی و عادی نیست؛
۲. با اختیار و انتخاب برگزیده می شود؛
۳. مبتنی بر غریزه است و انسان عاقل آن را انجام می دهد.

امام سجاد(ع) در دعای مکارم الاخلاق خود، نمونه ای از کارهای اخلاقی را چنین معرفی می کند:

خدایا مرا به زینت صالحان بیارای و لباس پرهیزکاران بر من بپوشان با گسترده عدل و داد، فرونشاندن خشم، خاموش کردن آتش دشمنی، به هم پیوستن پراکندهگان (الفت دادن دل های از هم رنجیده)، اصلاح فساد که بین مردم است، فاش کردن خیر و نیکی، پنهان کردن عیب و زشتی، نرم خوئی، فروتنی، رفتار نیک، وقار و سنگینی، خوشخویی با مردم، پیشی گرفتن

<sup>۱۰۴</sup> نهج الفصاحه، ص ۱۹۱

در نیکی ها، برگزیدن احسان و نیکی بدون انتظار، پاداش، سرزنش نکردن دیگران، نیکی کردن به کسی که مستحق نیست و...<sup>۱۰۵</sup>

ویژگی های افعال اخلاقی: از دیدگاه اسلام در اعمال و افعال اخلاقی، عوامل و عناصر مشخصی نقش دارد که مهمترین آنها به شرح زیر است:

۱. نیت در کارهای اخلاقی: اساس افعال اخلاقی و عبادی در اسلام نیت است و کار با ارزش آن است که روی نیت، قصد و توجه و آگاهی انجام شود.

پیغمبر اکرم (ص) می فرماید: هیچ عملی جز با نیت (ارزشمند) نیست.<sup>۱۰۶</sup>

از دیدگاه اسلام، نیت در هر عملی دو رکن دارد: اول اینکه کار باید از روی توجه و التفات انجام گیرد نه از روی عادت؛ دوم اینکه انگیزه عمل از روی اخلاق باشد؛ یعنی انسان در هر عملی، بدانند چه می کند و این کار را برای چه هدفی انجام می دهد؛ به همین دلیل اهمیت نیت حتی از خود عمل بیشتر است؛ یعنی نیت خیر بر عمل خیر و نیت شر بر عمل شر مقدم است.

پیغمبر اکرم (ص) می فرماید: نیت مومن بهتر از عمل اوست و نیت کافر از عمل او بدتر است؛ زیرا هر کس بر طبق نیت خود عمل می کند.<sup>۱۰۷</sup>

۲. نقش خود کنترلی در افعال اخلاق: از دیدگاه اسلام، چون هر انسانی توانایی اختیار و تصمیم گیری دارد و مبنای رفتار وی نیز اراده و اختیار اوست و با توجه به اینکه در درون هر کس وسیله شناخت درست از غلط قرار داده شده است، هر فرد باید مسؤولیت کارهای خود را بر عهده بگیرد؛ بنابراین هر کس در مقابل اعمال خوب و بد خویش مسؤول است. انسان در حفظ و کنترل خویش چنان مسؤولیتی دارد که خطا و گمراهی دیگران نیز نمی توان دلیلی بر خطا و نادرستی عمل او به شمار آید.

<sup>۱۰۵</sup> صحیفه سجادیه فیض الاسلام، دعای مکارم الاخلاق، ص ۱۳۳.

<sup>۱۰۶</sup> کلینی، ج ۱، ص ۷۰.

<sup>۱۰۷</sup> همو، ج ۳، ص ۱۳۴.

قرآن می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بر شما باد (مواظبت) خودتان که (گمراهی) گمراهان به شما زیان نمی‌زنند، هرگاه هدایت یافته باشید<sup>۱۰۸</sup>.

بنابراین، اسلام در برنامه رشد و تربیت اخلاقی به اینکه فرد خود را کنترل کند اهمیت زیادی می‌دهد و برای مراقبت از خویش سفارش‌ها و تأکیدهای بسیاری می‌کند. اسلام معتقد است تا ویژگی مراقبت از نفس و خودکنترلی در انسان تقویت نشود و مورد توجه قرار نگیرد، تربیت‌ها و سفارش‌های محیط نیز نمی‌تواند مؤثر باشد.

امام صادق(ع) می‌فرماید: کسی که از خود، برای خویش واعظی قرار نداده باشد (خود واعظ خویش نباشد) موعظه‌های دیگران برای او فایده‌ای نخواهد داشت.<sup>۱۰۹</sup>

در اینجا دو نکته قابل ذکر است؛ اول آنکه از دیدگاه اسلام امکان بروز خودکنترلی و مسؤلیت‌پذیری به طور مستقیم، از دوران بلوغ و سن تکلیف به وجود می‌آید. بدیهی است تا قبل از این مرحله، عوامل محیط و تربیتی نقش اساس‌تری بر عهده دارند؛ ولی باید اساس و محور تربیت محیط نیز همین اصل باشد و محیط باید مقدمات این ویژگی پسندیده‌ای را در انسان فراهم آورد؛ دوم آن مسؤلیت‌پذیری و بر عهده گرفتن مسؤلیت امر نامحدود و نامعینی نیست، بلکه هرکس به اندازه توانایی و استعدادی که دارد، عهده دار تکلیف و مسؤلیت است.<sup>۱۱۰</sup>

۳. نقش خداکنترلی افعال اخلاقی: از دیدگاه اسلام همچنان که نفس و وجدان انسان، نقش و اهمیت خود را در کارهای اخلاقی حفظ می‌کند علاوه بر آن و بلکه مهمتر از آن انسانی که به رشد اخلاقی دست پیدا کرد باشد، در تمام کارها و حتی نیت‌ها و مقاصد، خدا را حاضر و ناظر می‌داند و خود را محضر خدا می‌بیند.

<sup>۱۰۸</sup> مائده، ۱۰۵.

<sup>۱۰۹</sup> من لم یجعل له من نفسه واعظا فان مواعظ لانس لن تغني عنه شیئا.

<sup>۱۱۰</sup> طلاق، ۷.

قرآن می‌فرماید: هر کجا باشید او با شماست و او به هر چه می‌کنید، آگاه است.<sup>۱۱۱</sup> بنابراین از دیدگاه اسلام، یک فرد مسلمان در اعمال و رفتار اخلاقی خود، فقط به اجتماع و افراد انسانی نظر ندارد؛ یعنی به این دلیل که دیگران شاهد و ناظر رفتار خوب و بد او هستند یا برای آن پاداش و یا تنبیه در نظر گرفته‌اند، به رفتار اخلاقی دست نمی‌زند؛ بلکه از آن رو که خداوند در همه حال شاهد و کارها و مقاصد و نیت‌های انسان است و اوست که پاداش و تنبیه واقعی را به وی می‌دهد (خواه دیگران شاهد و ناظر این اعمال و رفتار باشند یا نباشند) به رفتار اخلاقی دست می‌زند.

لقمان برای رشد و تربیت اخلاقی فرزندش می‌گوید: فرزندم، نیکی‌ها اگر خردلی باشد و در خاره سنگی یا در آسمانها و یا در زمین (پنهان) باشد، خداوند آن را (سنجید و حساب) فرآورد که خداوند بر همه چیز توانا و آگاه است.<sup>۱۱۲</sup>

۴. نقش کریم و عزیز شمردن نفس در افعال اخلاقی: اسلام برای آنکه میل به کارهای خوب را در انسان تقویت کند و او را از انجام دادن کارهای بد پرهیز دهد و موجبات رشد اخلاقی او را فراهم سازد، تأکید دارد که اصولاً نفس انسانی ارزش و فضیلت و کرامت خاصی دارد. قرآن در این باره می‌فرماید: ما به فرزندان آدم کرامت بخشیدیم و آنها را بر مرکب خشکی و دریا سوار کردیم و به آنها از غذاهای خوب روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از آفریدگان خویش برتری فراوان بخشیدیم.<sup>۱۱۳</sup>

بنابراین، انسانی که چنین کرامتی، فضیلت و ارزشی دارد، نباید روح و نفس خود را به کارها و اعمال پست آلوده کند؛ او باید خود را بالاتر و برتر از آن بداند که به چنین پستی، آلوده شود.

<sup>۱۱۱</sup> حدید، ۴.

<sup>۱۱۲</sup> لقمان، ۱۶.

<sup>۱۱۳</sup> بنی اسرائیل، ۷۰.

علی (ع) در وصیت خود به امام حسن (ع) می فرماید: خود را از هر کار پستی برتر و گرامی تر بدار، هر چند تو را به خواسته ها سوق دهد؛ زیرا هیچ بهایی همتای (کالای گران بهای) نفس خویش دریافت نخواهی کرد.<sup>۱۱۴</sup>

امام هادی (ع) می فرماید: کسی که خود را کوچک و حقیر بشمارد، از شر او ایمن مباش.<sup>۱۱۵</sup>

۵. نقش محیط تربیتی در افعال اخلاقی: هر چند نقش شناخت در افعال اخلاقی بسیار مهم است زیرا با شناخت است که انسان کامل را می شناسد و به مراحل آن می رسد ولی انس و عادت نیز در انجام دادن آنها نقش مهمی دارد؛ اسلام بر این مسأله تأکید دارد که در دوران کودکی و نوجوانی، که انسان بیشتر بر اساس تقلید عمل می کند، باید در محیطی قرار بگیرد که رفتارهای اخلاقی صحیح را ببیند و از آنها تقلید کنند. از این رو در احادیث گوناگون سفارش شده است که اطرافیان (خصوصاً پدر و مادر) رفتار و اعمال خوب اخلاقی را در برابر کودک بسیار انجام دهد و از کارهای بد بپرهیزند و با اخلاق بد و کردار صحیح به تربیت علمی او اقدام کنند تا تدریجاً جان او با رفتارهای صحیح و ارزش های انسانی خو بگیرد و همین که جوانه های عقل در او ظاهر شد، آرام آرام خیر و شر اخلاقی به او معرفی شود تا قبل از اینکه ذهن او با افکار و ارزش های منفی و نادرست رو به رو شود، مفاهیم ارزش های صحیح به او عرضه شده باشد و تلاش شود تا او آنها را درک کند.

علی (ع) به فرزندش امام حسن (ع) می فرماید:

دل نوجوان مانند زمین خالی از گیاه و درخت است، هر بذری که در آن افشاندن شود، می پذیرد و در خود می پرورد. پس فرزند عزیزم، من (در آغاز جوانیت) به ادب و تربیت تو اقدام

<sup>۱۱۴</sup> نهج البلاغه صبحی صالح، ص ۴۰۱.  
<sup>۱۱۵</sup> تحف العقول، ۴۸۳.



کردم پیش از آنکه قلبت سخت گردد (و حالت انعطاف و پذیرش خود را از دست بدهد) و مطالب ناصحیح، عقلت را پر کند.<sup>۱۱۶</sup>

در سنین بزرگسالی نیز عوامل محیطی و تربیتی نقش خود را همچنان حفظ می کنند. اصل امر به معروف و نهی از منکر که دعوت دیگران به نیکی ها و دور کردن آنها از بدی هاست، به عنوان یک واجب و یک وظیفه الهی به عهده هر انسان است. این بدان معناست که هر انسان علاوه بر وظایف و مسؤولیتی که در قبال خود و خدای خویش دارد، در برابر کارهای خوب و بد دیگران نیز مسؤول است و باید نقش اجتماعی خویش را ایفا کند؛ از این طریق خوبی کارهای خوب و زشتی اعمال بد همواره و به طور مداوم در بین مردم یادآوری می شود.

---

<sup>۱۱۶</sup> نهج البلاغه فیض الاسلام، نامه ۳۱، ص ۹۱۲.



## فصل ۴

خصوصیات کودک از بدو

تولد تا دوره نوجوانی



**خصوصیات کودک از بدو تولد تا دوره نوجوانی****خصوصیات کودک در شش ماهه اول**

دست و پا می زند و سر و شانه و چانه را برای لحظاتی بالا نگاه می دارد. به راحتی به اطراف می چرخد، توانایی نشستن برای چند ثانیه را دارد، می خندد، به صداها حساس است و نسبت به آن عکس العمل نشان می دهد. به صورت اشخاص نگاه می کند و آشنا را از ناآشنا تشخیص می دهد، خوب می شنود، با افراد ناآشنا احساس ناراحتی می کند، مایل است او را در آغوش بگیرند و نوازش کنند، با اسباب بازی سرگرم می شود، ترس، خشم و ناراحتی در چهره او قابل رویت است، به کودکان هم سن و سال تبسم می کند، دوست دارد همراه جمع باشد، محبت و خوبی را می تواند منشا سازی کند.

**خصوصیات کودک در شش ماهه دوم زندگی.**

اعضاء و جوارح را به راحتی می چرخاند و تلاش شدیدی برای نشستن می کند و همچنین برای خوابیدن روی شکم و ایستادن در کنار صندلی یا اشیاء بلند فعالیت می کند، اشیاء را می گیرد، دست به دست می کند و گاهی هم اشیاء کوچک را بهم می زند، با خودش حرف می زند، صدا در می آورد، می خندد. این حالت را خصوصا وقتی که اشیاء جدیدی را می بیند خواهد داشت، نسبت به تصاویر از خود کنجکاوی نشان می دهد. برای پیدا کردن اشیاء مخفی شده در پارچه، کاغذ، و غیره حساسیت نشان می دهد، به بازی علاقه دارد و از اسباب بازی های صدا دار خوشش می آید و به گرفتن آنها اصرار می ورزد، مایل است مورد توجه قرار بگیرد و به کسانی که به او نگاه می کنند لبخند می زند، نسبت به اشیاء و موجودات اطراف حساسیت نشان می دهد و با آنها لحظه ای انس می گیرد و غالبا با پرتاب اشیاء به طرف زمین یا اطراف در پی سنجش و ایجاد ارتباط با آنهاست، می خواهد خود را در مجموعه دیگران شریک بداند و از حرکات آنها تقلید کند، نسبت به تشویق و تنبیه بی توجه نیست، جلب توجه می کند و به دستورات ساده عمل می کند.

**خصوصیات کودک در شش ماهه سوم زندگی**

با یک دست بعضی کارها را انجام می دهد، فعالیت های حرکتی او مثل نشستن، سینه خیز رفتن، بالا رفتن از صندلی و... زیاد می شود. تصاویر بزرگ و رنگی را خوب نگاه می کند از کارهای ذوقی لذت می برد مثل دکی کردن و قایم شدن، و با اسباب بازی متحرک بازی می کند، کارهایی که مورد تشویق و تایید دیگران است را با میل و رغبت انجام می دهد. دوست دارد به حرف هایش گوش دهند و در این کار سخت و مصر است. رفتارهای او بوی حسادت می دهد و از بازی با دیگران دریغ نمی کند، رقابت در رفتارش دیده می شود در این دوره خود را برای تعامل در زندگی آماده می کند و اولین قدم ها و علائم پرخاشگری از او دیده می شود. غالباً اشیاء را از دیگران می گیرد تا دوباره برگرداند.

نکته قابل توجه: حافظه کودک دوره دو ساله اول بسیار جاذبه دارد و الفاظ و اشیاء را به طور مخفی در خود جای می دهد بنا بر این تا می توانید کلمات لازم را در آن جای دهید البته کودک هیچ وانمود نمی کند که آنها را می داند ولیکن قسمتی از آثار این گنجینه در آینده هنگام زبان باز کردن کودک مشهود می شود. البته بعد از دو سال این مطلب هنوز هم وجود دارد لیکن کمتر در اختیار شماست.

**خصوصیات کودک در شش ماهه چهارم زندگی**

می تواند با استفاده از مداد خط منحنی، صاف و نقطه را ترسیم نماید، فعالیت های حرکتی او مثل رفتن، نشستن، دویدن، جهیدن مستقل می شود، عمل جویدن کامل می شود و می تواند غذا بخورد، به قصه گوش می دهد، نسبت به اعمال دیگران علاقه نشان می دهد، اشیاء را با دیگران رد و بدل می کند.

در این مرحله آموزش کودک به شرح است:

روزانه حداقل نیم ساعت از وقت خود را صرف او کنید و سعی کنید از او در انتخاب لباس، غذا و بازی نظر خواهی و مطابق نظر او رفتار نمایید و در صورت خطا، غیر مستقیم او را در جریان قرار دهید.

آموزش ابتدایی نقاشی را برای او آغاز کنید چون او قادر به نوشتن نیست بنویسد و خط های مختلفی روی کاغذ ترسیم نماید و با تقلید در کشیدن اشیاء و حروف او را آموزش دهید. در این دوره باید کلمات قیاسی را آموزش دهید مثل: سرد و گرم، بلند و کوتاه، کوچک و بزرگ، چپ و راست، عقب و جلو و.... با رنگ ها را تا حدودی آشنا شود.

### خصوصیات کودک در ۲ سالگی

در این سن کودک به خوبی می دود، کمتر زمین می خورد، از پله ها بالا می رود، بسیار فعال و سرزنده و با نشاط است، ماهیچه های انگشتان او بهتر انجام وظیفه می کنند، مثلاً اگر قبلاً برای ورق زدن کتاب چند برگ را با هم ورق می زدولی هم اکنون قادر است برگ ها را یک یک ورق بزند، در این سن توجه کودک زیادتر می شود و مدت نگهداری مطالب در حافظه وی افزایش می یابد، زمان یادآوری او بین ۱۵ الی ۲۰ دقیقه طول می کشد، قوه تکلم او پیشرفت بیشتری کرده است، کودک دو ساله سعی دارد به شخصیت خود توجه بیشتری بکند، ضمیر شخصی (مال من) یا (من) را بیشتر انتخاب می کند و به کار می برد، اخلاق و رفتار کودک از همه جهات تقریباً آرام تر از دوره قبل است، از نظر احساسات نیز تعادل و آرامش بیشتر دارد، تقاضا های او دیگر مصرا نه نیست، هنگام صرف غذا قاشق را به خوبی در دست می گیرد و می تواند از لیوان استفاده کند، برای انجام کارهای مربوط به خود مثل در آوردن لباس ها خودش شخصا تلاش می کند و به آلت تناسلی خود دست می زند، وقتی او را ستایش می کنند شادمان می شود و بعضی اوقات دوست دارد دیگران را از خود راضی کند و از بسیاری جهات این سن، سن دوستی و محبت است و طفل احساسات دوستانه ی دیگران را به خوبی پاسخ می دهد

مادرش را درخانه تعقیب می کند، فعالیت های مادر را درخانه به هنگام بازی تقلید می کند. شکاک و مردد است ، خواسته هایش را تغییر می دهد و گاهی بدخلق و بی حوصله است، مداوم به کارهایی می پردازد که به خیال خودش واقعی است و دوست دارد مادر دائماً به او توجه کند، هنگام ترس خستگی و بی حوصلگی به آغوش مادر پناه می برد، وقتی چیزی را به او ندهید بد خلقی می کند، لیکن می توان توجه او را از موضوع منحرف کرد. هنگامی که در حضور او به بچه های دیگر توجه شود دلگیر می شود، در کنار کودکان دیگر بازی می کند اما با آنها همبازی نمی شود، بازی با آب را دوست دارد، منفی باف است و «نه» می گوید، از تک از لحاظ عاطفی وابسته به بزرگسالان آشناست، مدت طولانی می تواند ادای کارهای واقعی مثل رانندگی ، لباس شستن و... را در آورد.

تواناییهای دیگر کودک عبارتند از:

می تواند هشت مکعب را بغلطاند ، با استفاده از سه مکعب پل می سازد ، از کشیدن خطوط عمودی و افقی تقلید می کند ، پنج تصویر را نام می برد و یا هفت تصویر را نشان می دهد ، لیوان آب یا اشیاء شکستنی را با دقت حمل می کند ، از لفظ من استفاده می کند ، ادرار و مدفوع خود را کنترل می کند

### خصوصیات کودک در سه سالگی زندگی

در این سن کودک می تواند چهار زانو بنشیند، دو یا سه رنگ اصلی را می شناسد و آنها را نام می برد و می تواند باقیچی چیزی را از کاغذ جدا کند، اسم و جنس خود را به طور کامل بیان می کند، با خود و به ویژه هنگام بازی روده درازی می کند، در آستانه زمان حال زندگی می کند. مکالمات ساده رایبان می کند و از تجارب و دیده ها و شنیده های پیشین خود سخن می گوید، بسیار کنجکاو است، دستان کوچکش را می تواند بشوید، شب ادراری ندارد، رفتار اجتماعی در او رشد یافته است. ، دوست دارد به افراد بزرگسال در کارهای خانه کمک



کند، مفهوم شریک شدن در بازی و نظایر آن را درک می کند، نسبت به بچه های کوچکتر از خود مهربان است.

#### توصیه های مربوط به این دوره:

- در این دوره حساسیت فوق العاده ای روی شکوفایی استعدادها و علاقه مندی های آنی خود دارد بنابراین موارد مورد نظرش را بررسی و در موارد لازم او را یاری و کمک نمایید.
- سعی کنید با تشویق های لفظی و تاییدهای کلامی او را در انتخاب های مقبول یاری کنید.
- نسبت به خشونت ها و ضربه های وی حساسیت نشان ندهید و آن را نادیده نگیرید.
- فرصتی از روز را به ترسیم نقاشی، خطوط و اشکال اختصاص دهید.
- در شنیدن گفتار و تجارب کودک کاملاً دقت نمایید و او را نسبت به کسب تجربه های شنیداری و دیداری تشویق کنید.
- در هنگام گفتگو با وی و پاسخ به سئوالات سعی کنید نتیجه گیری کنید تا در درک کودک را تقویت نمایید.
- به فرصت های تخیلی کودک توجه نمایید و سعی کنید آن را برهم نزنید و از طرفی محیطی فراهم کنید تا او بتواند در آن محیط میدان تخیلی وسیعی داشته باشد.
- فعالیت هایی مثل خوردن، خوابیدن، مسواک کردن، پوشیدن لباس و کفش، دستشویی رفتن و نظافت محیط پیرامون را به میل او و آزادانه تشویق کنید.
- شمارش اعداد، اشکال هندسی، رنگها، تمیز دادن اشیاء یادگیری حروف الفبا از عناوین آموزشی و فراگیری در این دوره محسوب می شوند.
- کمک های وی را در مسائل زندگی با روی شاده بپذیرید تا روح همکاری و احساس مسؤولیت وی تقویت شود.
- سعی کنید محیط اطراف او و زندگی خانواده را منظم نمایید تا الگوپذیری وی بیشتر شود و از طرفی ذهن او را نسبت به این موضوع آزاد بگذارید تا بتواند به تخیل بیشتری پردازد.

- به او اجازه دهید حداقل یک ربع در میان جمع نسبت به فعالیت های روز خودش گفتگو نماید.

### خصوصیات کودک در چهار سالگی

رفتار کودک در این سن دقیق تر و ظریف تر می شود، می تواند به راحتی از پله ها بالا و پایین برود، مدتی طولانی روی صندلی بنشیند، لی لی بازی کند، لباس خود را بپوشد، بند کفش خود را ببندد، لیکن انجام بعضی از کارها مثل محکم کردن کمر بند و یا تقسیم یک کاغذ به صورت دو مثلث، نیاز به زمان بیشتری دارد، کنجکاو و اودرمورد محیط و اطرافیانش بیشتر می شود، به مطالب اساسی داستان ها کمتر توجه دارد، پرواز وی در عالم تخیل وسیله ای برای سرگرمی اوست. بین تخیلات و واقعیات فاصله ای وجود ندارد، از قیچی برای بریدن عکس ها استفاده می کند، تصویر یک آدم را علاوه بر قسمت سرو پا، به همراه دودست رسم می کند، از لحاظ تکلم، کودک در این سن بسیار فعال است، سئوالات زیادی در ذهن او موج می زند و این سئوالات اغلب با «چرا» همراه است. شادابی کودک در این دوره موجب می شود اغلب افراد در باره شناخت او راه اغراق در پیش بگیرند، کودک در چهار سالگی نه تنها پرجنب و جوش و کوشاست بلکه حدود و قیودی در هیچ کاری نمی شناسد، کتک می زند، سنگ می زند، لگد می زند و خراب کاری می کند، از نظر عواطف هم حالتی متغیر و ناپایدار دارد، با صدای بلند می خندد و لحظه ای بعد خشمگین می شود و می گوید تو مرا عصبانی می کنی. حرفهایی که می زند باعث ناراحتی و رنجش دیگران می شود، به دیگران بی احترامی می کند و کلمات زشت را تقلید و بر زبان می راند. کودک سعی می کند با دیگر بچه ها روابط اجتماعی متقابل داشته باشد، به بازی های دسته جمعی علاقه نشان می دهد.

در روابط خود با دیگران زیاده روی می کند، از اطاعت سر باز می زند، دوست دارد از دستورات پدر و مادر سرپیچی و با دیگران مخالفت کند تنبیه در او اثری ندارد، قسم می خورد،

بزرگنمایی کردن و تکبر را دوست دارد، وقتی با پدر و مادرش راه می رود دوست دارد از آنها تندتر گام بردارد.

#### توصیه های مربوط به این دوره

- آدرس شناسی و زمان شناسی هفتگی را به کودک آموزش دهید.
- بازی با اعداد و حروف و شمارش جاهای خالی و معکوس.
- آموزش صدای حروف و خواندن از روی کتاب داستان.
- نظرخواهی از کودک پیرامون مسائل کلی جهان و محیط اطراف و تحلیل آن.
- حفظ سوره های کوچک قرآن و شعرهای کتابهای داستان کودکان.
- میدان را در ابراز محبت به دیگران باز و او را تایید نمایید.
- در طول روز قصه ای کوتاه برایش تعریف کنید.
- اشکالی ساده کشیده و از او بخواهید که آنها را با قیچی ببرد.

#### خصوصیات کودک در پنج سالگی

کودک در این سن دارای تعادل کلی است و حرکاتش از تکامل بیشتری برخوردار است و می توان گفت که مانند بزرگسالان عمل می کند، به اعمالی چون شانه زدن و مسواک زدن می پردازد، آرامش و تعادل فراوان در رفتارش به چشم می خورد، قابل اعتماد و پایدار و سازگار است، از روی مدل تصاویر ساده را می کشد و زمانی که می خواهد نقاشی بکشد می داند چه چیزی بهتر می شناسد، کنجکاوی بیشتری پیدا می کند، معنی کلمات را در حین انجام کار می خواهد بداند و باید با متانت و وقار سوالات او را پاسخ گفت، کودک در این سن به سطحی از پختگی رسیده است که از دوره های قبل قابل تشخیص است، در انجام کارها کمک کرده و از خواهر و برادر کوچک خود مواظبت می کند.

**توصیه های مربوط به این دوره**

- ذوق ادبی کودک را بارور کنید.
- در معرفی حیوانات و آثار و خصوصیات آنها با کودک گفتگو کنید.
- داستان های زیبای خود ساخته ی کودک را که با تخیلات همراه است قبول و او را مورد تشویق قرار دهید.
- سئوالات او را در رابطه با مفاهیم هستی به آرامی پاسخ دهید و آنها را به سوی مقاصد مورد نظر جهت دهی کنید.
- از او بخواهید تا در صورت توان کلمات ساده را رونویسی کند.
- به او بگوئید تا در ترسیم شکل انسان معمولاً همه اعضا را بکشد.
- در نقاشی می تواند مربع و مثلث را روی مدل تقلید کند، پس از او بخواهید این کار را انجام دهد.
- داستان گویی، نقاشی، هنر، خواندن و نوشتن را می توانید به صورت ابتدایی به او آموزش دهید.

**خصوصیات کودک در شش سالگی**

کودک در این سن مجدداً گستاخ و سرکش می شود ولی این تغییر در ۶/۵ سالگی خاتمه می یابد، در این سن کودک بسیار احساساتی است، احساسات کودک صورتی دوگانه دارد یعنی لحظه ای شخصی را دوست دارد و لحظه ای دیگر از او بیزار است، یک وقت مادرش را در آغوش می گیرد و می گوید خیلی او را دوست دارم و دقیقه ای دیگر می گوید اصلاً مادرم را دوست ندارم، در عین حال که چابک و فعال است، بیقرار و ناآرام نیز هست، به هنگام بازی به جنگ و گریز می پردازد ولی نمی تواند آنرا به خوبی و خوشی به پایان برساند، برای او مشکل است که بین دو چیز یکی را انتخاب کند، به نقشی که دست او در انجام کارها دارد پی می برد، سه چرخه سواری را به دو چرخه سواری ترجیح می دهد، در تکلم خود پرخاشجو است، می تواند

با تلفن با دیگران ارتباط برقرار کند، دنیای اطراف را بهتر می شناسد و به ارتباطات فضایی و فواصل زمان شعور پیدا می کند، خیلی دوست دارد که وقایع دوران بچگی خود را بشنود، مایل است درباره هر چیزی اطلاعات کسب کند، مفهوم چپ و راست را درک می کند، وقتی تصویر انسان را می کشد دست و پاها را دوبعدی رسم می کند، از رنگ کردن لذت می برد، دلش می خواهد اول او را به حساب بیاورند و دوستش بدارند و بیشتر به او سهم بدهند، بین خانه و جاهای دیگر فرق می گذارد، برای او مادر دیگر مرکز دنیا نیست مادر درجه دوم قرار می گیرد. گستاخ و بی ادب است و در انجام دستورات دیگران لجباجت و سرپیچی می کند، خیلی پر توقع است و در انجام توقعاتش سرسخت است و در برابر آنچه در اطرافش می گذرد حساس است.

#### توصیه های مربوط به این دوره

- عدم توجه به حالت شبیه حسادت و پرهیز از ذکر آن در حضور دیگران.
- اطاعت از فرامین عقلانی او و پرهیز عاقلانه و هوشیارانه از فرامین غیر معقول وی.
- حواله مسئولیت به وی و تشویق در اداره و انجام رساندن آن.
- پرهیز از اختلاف والدین دقت در رفتارهایشان، زیرا فوق العاده مؤثر است، والدین باید از هر گونه اختلاف بایستی پرهیز نمایند زیرا تکیه گاه عقلی کودک پدر و تکیه گاه احساسات او مادر است.
- مذاکره و گفتگو با وی پیرامون خوبی ها و بدی ها و نظر خواهی از وی.
- تایید صمیمیتی که به دیگران دارد و تشویق آن.
- سعی کنید به کودک آموزش خلاقیت بدهید و او را تشویق به بروز خلاقیت کنید.
- در زمینه مقررات اجتماعی با وی گفتگو کنید. به طور مثال رعایت حق الناس و حقوق الهی و اجتماعی و... زیرا کودک می تواند عموماً معنا و مفهوم را درک کند و پیرامون آن فکر نماید.
- نسبت به فعالیت های وی منعی ایجاد نکنید و لوبا سر و صدا یا تحرک زیاد همراه باشد.

- در صورتی که از شما کمکی درخواست کرد او را تنها نگذارید، یکی از تشویق های این سن همراهی وی در کارهایی است که او از شما تقاضای کمک می کند.

### خصوصیات کودک در هفت سالگی

از خصوصیات این سن آن است که کودک آرام و درخود فرورفته است، دقت او از کودک شش ساله بیشتر است. حس تعادل و توازن در او کامل تر شده است، پسران به بازی فوتبال و تیراندازی علاقمند هستند و دختران از جهیدن و لی لی بازی لذت می برند، کودک در برابر خطرات اجتماعی هوشیارتر است و بهترین سرگرمی او آن است که مدت ها روی زمین دراز بکشد و یک دست خود را زیر سر بگذارد و با دست دیگر چیزی بنویسد، به مداد خیلی علاقه دارد، به خواندن علاقه نشان می دهد، هنگام برخورد با مساله ای که مخالف میل او است، به جای اینکه ایستادگی کند و حق خود را بگیرد، غرغر کنان از آن صحنه کنار می رود و دلش می خواهد مکان جداگانه ای داشته باشد، به تلویزیون علاقمند است، گاهی اوقات مدرسه برای او کسل کننده می شود.

مفاهیم اخلاقی در او پرورش می یابد و برای قواعد و مقررات و بازی ها اهمیت قائل است. اعمال دیگران را چه خوب و چه بد مورد داوری قرار می دهد، آشکار گریه نمی کند ولی گریه اش از ته دل و سوزناک است. دوگانگی خلق دارد، بعضی روزها شاد و بعضی روزها ناشاد است. پاره ای روزها به عکس، همه چیز را فراموش می کند و گنجی فراوانی از خود نشان می دهد، گاهی خیال می کند همه با او مخالفند و کسی او را دوست ندارد و حتی می پندارد که پدر و مادر هم نسبت به او روش خصمانه و غیر عادلانه دارند.

### خصوصیات کودک در هشت سالگی

کودک در این سن مجدداً به دنیای بیرون از خود توجه می کند، در نظر او هیچ کاری مشکل نیست، مایل است در برابر دشواری ها و مشکلات بایستد و مقاومت کند، حس مبارزه

طلبی در او ایجاد و تقویت می شود، تصویری که از توانایی های خود دارد بیشتر از قدرت واقعی اوست، کلمات عامیانه را استعمال می کند و این نشان آن است که از لحاظ اجتماعی تماس های جدیدی برقرار کرده است. قدرت سخنگویی او پیشرفت می کند، تلفظ جملات اغلب صحیح است، اختلافات را چه در اشیاء و چه در اشخاص درک می کند، داوری و ارزشیابی او رشد یافته است و احتمالاً می تواند به شکست های خود پی برده و اعتراف کند، بسیار حساس است و باید او را از خطرات جدی محافظت کرد:

اول اینکه نباید گذاشت او بیش از حد امکانات خود دست به کارهای گوناگون بزند برای او مشکل است تماس خود را با محیطش قطع کند. پیوسته در جنب و جوش، سرگرم و فعال است و از کارهای تازه لذت می برد. خطر دیگر شکست کودک در انجام فعالیت هاست، کاری که شروع کرده ممکن است باشکست و ناکامی مواجه شود. ممکن است کودک خود را از این لحاظ زیاد سرزنش می کند. باید او را در انجام کارهایی که احتمالاً نمی تواند آنها را به صورت موفقیت آمیز به پایان برساند کمک کرد تا ترس هایش بریزد زیرا از تاریکی و حیوانات می ترسد.

مادر بهترین کسی است که می تواند در زدودن این ترس ها به او کمک کند. دوست دارد در جمع بزرگترها باشد، مایل است سئوالاتی را مطرح کند که پاسخ آنها را خود می داند در حالیکه سایرین قادر به جوابگویی آنها نیستند، در این دوران کودک این پندار را که اشیاء هم مانند حیوانات دارای روح هستند به کنار می گذارد.

### خصوصیات کودک در نه سالگی

کودکی که هشت سالگی پرشور بود، در نه سالگی آرامشی نظیر دوران پنج شش سالگی دارد، کودک نه ساله رفتاری هوشیارانه و متنوع دارد، هماهنگی بین چشم و دست بیشتر می شود و کودک قادر است از دودست خود همه نوع استفاده ای بکند، زبان را به صورت وسیله ای در جهت انتقاد از افکار و نظریات دیگران و بیان اندیشه و احساسات خود بکار می برد، زبان

رادرزمینه های نو مورد استفاده قرار می دهد و خطاهای دستوری دوره قبل را تکرار می کند، سن گوش دادن به قصه ها رو به اتمام است و علاقه به خواندن کتاب افزایش یافته است. کودک در این سن قبل از اینکه به کاری مشغول شود درباره آن می اندیشد و تفکر منطقی در او کمابیش بروز می کند. به گردآوری مجموعه ها علاقمند است و می کوشد تا مهارت های خود را تکمیل کند. در این دوره کودک قابلیت بسیار برای استقلال دارد و در انجام این قابلیت اصرار می ورزد، او معتقد است دیگر بزرگ شده و پدر و مادر نباید به او ریاست کنند. ارزش دوستان از والدین بیشتر است و از نظر آنان عقاید و نظرات دوستان به عقاید اعضای خانواده ترجیح دارد، به همین جهت تمایل و علاقه به کارهای گروهی و گردش های دسته جمعی در او بیشتر می شود، همکاری اجتماعی و گروهی در میان کودکان افزایش می یابد، کودک در این سن گاه گاه نه تنها دلهره و اضطراب دارد بلکه شکایت هم می کند، شکایات او بیشتر از نوع ناراحتی های جسمانی است، مثلاً می گوید دستم درد می کند یا چشمم می سوزد و اغلب این شکایات را برای فرار یا پرهیز از کارهایی که به آنها تمایل ندارد ابراز می دارد.

### خصوصیات کودک در ده سالگی

حرف پدر و مادر در این سن برای کودک مانند قانون است، به سهولت اطاعت می کند، از والدین و سایر اعضای خانواده اظهار رضایت می کند، نسبت به دیگران صمیمی و با محبت است در رفتارش نرمی و انعطاف پذیری نشان می دهد، به عقیده بعضی از صاحب نظران، دختران در این سن از بلوغ اجتماعی بیشتری برخوردارند و علاقه زیادی نسبت به مسائلی چون ازدواج دارند.



# فصل هـ

## اختلافات کودکی



**عوامل مرتبط با اختلالات کودکی****۱- طلاق راه حل یا ضربه ای بر کودکان**

طلاق یک پدیده جهان شمول است. گرچه فراوانی و پذیرش طلاق در فرهنگ ها و نسل ها متفاوت است ولی اختلال در ازدواج به میزان هشداردهنده ای رسیده است. کودکان چگونه با تغییرات مربوط به طلاق سازگار می شوند؟ آنها از این لحاظ همسان نیستند و پاسخ هایشان تا حدودی به سن و جنسیت آنها بستگی دارد.

طبق نظر متخصصان اکثر کودکان پیش دبستانی برای سازگاری مجدد بعد از طلاق به یک دوره ۲ تا ۳ ساله نیاز دارند. آنها ممکن است ناراحتی خود را پر خاشاگری، افسردگی، نافرمانی، برونریزی و مشکلات ارتباطی با همسالان ظاهر سازند. اما بعد از پریشانی اولیه ظاهراً سازگاری کودکان بهتر می شود. پژوهشگران بر اساس مصاحبه با کودکان پیش دبستانی و کودکان بزرگتر ده سال بعد از طلاق والدین گزارش کرده اند که کودکان کوچکتر در مقایسه با کودکان بزرگتر مشکلات کمتری نشان داده اند. جنسیت کودکان پیش دبستانی سازگاری بعد از طلاق آنها راتحت تاثیر قرار می دهد. مشکلات پسران در مقایسه با دختران شدیدتر و بادوام تر است. زیرا شاید به این خاطر است که انحلال ازدواج والدین برای پسرها پریشان کننده تر است. شاید پسرها، از مهارت های مقابله ای کمتری برخوردارند و یا شاید پسرها، آشکارتر از دخترها آشفتگی خود را ظاهر می سازند. احتمال دیگر این است که دختران به این علت بعد از طلاق نسبتاً بهتر هستند که مادران در اکثر خانواده های تک والدی اداره خانواده را به عهده می گیرند و قرائن حاکی از آن است که دختران بعد از طلاق سازگاری هیجانی سالم تری نشان می دهند.

نوجوانان بعد از طلاق والدینشان چگونه اوقات خود را سپری می کنند؟ پاسخ اولیه بعد از طلاق غالباً با برون ریزی مشکلات تحصیلی انزوای طلبی و بریدن از خانواده مشخص است. شایان ذکر است پاسخ نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله به طلاق والدینشان بسیار متفاوت است. در یک مطالعه طولی معلوم

شد که نوجوانان در سالهای میانی پس از طلاق مانند کودکان کوچکتر ناراحتی خود را با خشم، علائم افسردگی و رفتار برون ریزی ظاهر ساختند.

### درمان اختلالات کودکی

چنانکه که قبلاً گفته شد کودکان معمولاً خودشان مراجعه نمی کنند بلکه از طرف والدین آموزگاران یا مسئولان به سیستم بهداشت روانی ارجاع داده می شوند. این حقیقت که کودکان توسط دیگران برای درمان ارجاع می شوند تمایز مهمی است که کاربردهای درمانی دارد. آیا درمان کودکان و درمان بزرگسالان باهم شباهت دارد؟ بله روان درمانی کودکان و بزرگسالان دارای جهت گیری ها، طرح ها، ساختارها، اصول حرفه ای و نظریه های مشابهی هستند. اما سه تفاوت مهم بین درمان بزرگسالان و کودکان وجود دارد: ۱- نقش والدین ۲- استفاده از بازی در درمان ۳- تناسب و کارآیی داروهای روان گردان.

### اختلال سلوک:

خصوصیات اصلی اختلال سلوک عبارتند از الگوی تکراری و پایدار رفتاری که شامل نقص حقوق اساسی دیگران شود و متناسب با هنجارهای اجتماعی مرحله سنی کودکان باشد. این مشکل اختصاص به موقعیت ندارد؛ بلکه مشکلات سلوک در مدرسه، در خانه، در جامعه و با همسالان مشاهده می شود. یک خصوصیت رایج اختلال سلوک عبارت است از پرخاشگری فیزیکی به شکل بیرحمی، خسارت به اموال دیگران یا آتش افروزی، دزدی، دروغگویی و تقلب نیز در میان کودکان مبتلا به اختلال سلوک رواج دارد.

نوعی از اختلال برون ریزی با شدت کمتر وجود دارد که اختلال نزاع طلبی مقابله ای نامیده می شود. از برخی جهات، اختلال نزاع طلبی مقابله ای با اختلال سلوک شباهت دارد. اما در حالی که اختلال سلوک، اساساً به نقض شدید حقوق اساسی دیگران مربوط می شود، اختلال نزاع طلبی

مقابله ای، دربردارنده یک الگوی رفتاری منفی گرایانه، خصمانه و انحرافی است که حداقل شش ماه دوام داشته باشد.

برخی از کودکان ممکن است به فعالیت های غیر قانونی مبادرت کنند، ممکن است آسیب روانی خانوادگی و تشخیص همزمان دیگری نظیر پیش فعالی یا ناتوانی یادگیری نیز داشته باشند. به طور کلی، کودکان مبتلا به اختلال سلوک، غالباً «تکانشور» هستند، نیاز زیادی برای برانگیخته شدن دارند، از همدلی اندکی برخوردارند و از لحاظ رشد اخلاقی ضعیف هستند و روابط بین فردی پردردسری دارند.

از لحاظ شیوع اختلال سلوک، در میان پسرها و دخترها، تفاوت وجود دارد. به علت ملاک های تشخیص مختلف و انواع گوناگون ارزیابی های انجام شده، تعیین نسبت دقیق جنسیتی شیوع اختلال مشکل است با وجود این، با توجه به نظریه های گوناگون زیست شناختی و روان شناختی که برای تبیین تفاوت مشاهده شده است، تخمین ها از سه به یک تا هفت به یک متفاوت است. سن شروع ابتلا به اختلال سلوک در پسرها معمولاً قبل از ده سالگی و در دختران در اوایل نوجوانی بین ۱۳ تا ۱۶ است. برخی تفاوت های جنسیتی نیز در شروع علائم قابل ذکر است.

### علل اختلال سلوک:

آیا اختلال سلوک محصول وراثت است؟ یا محصول تاثیر اجتماعی و همسالان؟ بیولوژی و شیوهای فرزندپروری در اختلال سلوک سهم دارند؟ چه چیزی باعث شروع این اختلال می شود؟ اگرچه هیچ عاملی به تنهایی نمی تواند توضیح کاملی برای مشکلات سلوک فراهم کند، چندین عامل شناسایی و مورد تاکید قرار گرفته اند. در دامه عوامل شناختی، زیست شناختی، و نقش خانواده مورد بحث قرار خواهد گرفت.

**پردازش شناختی**

عواملی که بیشترین ارتباط را با خطر ابتلا به اختلال سلوک دارند عبارتند از: خصوصیات کودک، والدین و الگوهای تعامل بین کودک و والدین. گروهی از محققین دریافته اند که با توجه به مشکلات تحصیلی و هوشی می توان اختلال سلوک را پیش بینی کرد. با وجود این بسیاری از کودکان با توانای های محدود تحصیلی رفتار ضد اجتماعی ظاهر نمی سازند. خصوصیات دیگری که عوامل خطر احتمالی هستند، عبارتند از ویژگی های شناختی و زیستی. کودکان پر خاشگراغلب نقایص شناختی نشان می دهند. و در مقیاس توانایی ایجاد راه حل های متعدد برای مسائل نمره ضعیف می گیرند.

**عوامل ارثی**

پژوهشگران طی تحقیقاتی فرزندان مذکر و مؤنث در هنگام تولد را که والدین ضد اجتماعی داشتند مورد مطالعه قرار دادند. اگر والدین ضد اجتماعی باشند آیا بیشتر احتمال دارد که فرزندان آنها مبتلا به اختلال سلوک شوند؟ نتایج نشان داد که زمینه زیست شناختی برای رفتار ضد اجتماعی، پیش بینی کننده اختلال سلوک و پر خاشگری نوجوانان بود اما نکته مهم دیگر این که این مطالعه همچنین محیط خانه را بررسی گردید و معلوم شد که محیط نامطلوب و زیانبار خانوادگی، مشکلات سلوک بعدی را پیش بینی می کند.

**نقش خانواده**

والدین کودکان مبتلا به اختلال سلوک، غالباً خودشان منحرف هستند و ناسازگاری را با خشم و گاهی رفتار جنایی ظاهر می سازند. تعارض زناشویی آشکار، می تواند در بروز رفتارهای مقابله ای در کودکان مؤثر باشد. بسیاری از کودکان مبتلا به اختلال سلوک والدینی دارند که خود مبتلا به اختلال سلوک هستند. آگوهای افراطی تر، نظیر رفتار جنایی و الکلیسم به ویژه پدر، کودک را به طرز خاصی در معرض خطر اختلال سلوک قرار می دهد. والدین کودکان مبتلا به اختلال سلوک، گرایش دارند که با قهر و منفی گرایی به کودکانشان پاسخ دهند. یک شکل شدید منفی

گرائی والدین، رفتاری فیزیکی با کودک است. وقوع و خشونت بین والدین می تواند سهم مهمی در بوجود آمدن اختلال سلوک داشته باشد. به طور کلی خشونت زناشویی در بروز مشکلات رفتاری کودکان سهم است و به نظری رسد نقش این عامل زمانیکه خشونت شامل استفاده از اسلحه باشد، تشدید می شود. نتایج پژوهش «پترسون» و همکاران او نشان می دهد که، والدین کودکان مبتلا به اختلال سلوک، به طور ناهماهنگ، رفتارهای مثبت و منفی کودکان را پاداش می دهند مخصوصاً این والدین، اغلب از طریق توجه یا خنده، رفتارهای زورگویانه کودک، نظیر خوسته های نامعقول، مخالفت و مبارزه طلبی، داد و فریاد و جروبحث اورا تقویت می کردند. بنابراین، در پی تقویت حاصل از توجه والدین، کودک رفتارهای زورگویانه را بیاموزد. به مرور زمان، کودک یاد می گیرد که حتی قهرآمیزتر عمل کند که ممکن است تا حد کتک زدن و حملات کلامی افزایش یابد. در ضمن رفتارهای مثبت کودک، غالباً از سوی والدین نادیده گرفته می شود یا درست به آن پاسخ داده نمی شود. در واقع کودکان ممکن است برای رفتارهای ضد اجتماعی خود پاداش دریافت کنند، و در عین حال نتوانند رفتار جایگزین انطباقی را فراگیرند.

یکی دیگر از عوامل خانوادگی مؤثر بر اختلال سلوک، طلاق است. طلاق به خودی خود ممکن است تنها عامل مهم در این مشکل نباشد. بلکه، مدارک و شواهدی وجود دارند مبنی بر این که طلاق در میان والدین و خانواده های دارای برخی ویژگی های خاص رواج دارد و این که این ویژگی ها در اختلال سلوک نقش دارند.

### پیشگیری

ثبات خانواده، رفع مشکلات اقتصادی، ازدواج در سنین بعد از بلوغ اجتماعی، اولاد کمتر، پیشگیری از جدایی یا طلاق والدین، آموزش مهارت های فرزند پروری و تربیت صحیح اولاد، جلوگیری از مشاهده صحنه های خشونت، درمان اعتیاد در والدین در صورت ابتلاء، و جلوگیری از ارتباط کودکان با گروه های بزه کار همگی می تواند نقش بسیار مهمی در جلوگیری از اختلال سلوک در فرزندان داشته باشد.

**اختلال نقص - توجه بیش فعالی**

شاید بیش فعالی رایج ترین اصطلاح مشهور که برای مشکل روان شناختی کودکان به عنوان اختلال نقص باشد. این اختلال شامل محدودیت در مهار رفتاری است که سه خصوصیت اساسی دارد:

۱- میزان توجه نامتناسب با مرحله رشد، ۲- تکانشوری، ۳- بیش فعالی با شروع قبل از ۷ سالگی این سه خصوصیت در موقعیت های گوناگون مثل مدرسه، خانه و زمینه های اجتماعی مشاهده می شوند. بی توجهی، در رفتارهایی مثل گوش ندادن و ناتوانی در انجام تکالیف مشاهده می شود. به طور اختصاصی تر، توجه اندک در تغییر سریع از فعالیت به فعالیت دیگر، قبل از تکمیل فعالیت قبلی مشاهده می شود. کودک از سوی یک اسباب بازی، به سوی اسباب بازی دیگر می رود، بدون اینکه بازی متمرکزی با آنها انجام بدهد. در کلاس درس، کودک به راحتی پرت می شود و به دستورات توجهی نمی کند.

تکانشوری عبارت از عمل کردن بدون فکر است، گرچه بسیاری از کودکان (خصوصاً در سنین پایین) ممکن است تکانشور باشد، کودکان بیش فعال، به طور معمول حرف دیگران را قطع میکنند، به سوالات جواب مبهم می دهند و قادر به رعایت نوبت و ایستادن در صف نیستند. کودکان بیش فعال، از لحاظ توانایی مهار کردن پاسخ دهی نامناسب، نقص دارند. آنها در سازماندهی تکالیف مدرسه مشکل دارند و نیاز به نظارت بیشتری دارند. مثلاً کودک تکانشور در کلاس درس، سعی می کند قبل از اینکه سوال معلم کامل شود، به آن پاسخ دهد. این مشکل را در زمینه های گوناگون می توان مشاهده کرد.

بیش فعالی، غالباً توسط والدین و آموزگاران گزارش می شود که نمی توانند با این کودکان همراهی کنند. این کودکان با عناوینی مثل، بیقرار، ناآرام و کسانانی که قادر به آرام نشستن نیستند، توصیف می شوند. این کودکان مدام در حال حرکت هستند، نمی توانند از فعالیت آزاد به فعالیتهای ساخت دار نظیر فعالیت درسی بپردازند. نقض قوانین و مقررات و پرخاشگری



کودکان بیش فعال غالباً توسط همسالان، بعنوان یک ویژگی منفی تلقی می شود. علاوه بر این، پردازش اجتماعی کودکان بیش فعال، فقط به دوره های کوتاهی از تعامل با دیگران منجر می شود.

### علل

بیش فعالی تنها یک علت ندارد، بلکه عوامل بسیاری در شروع بیش فعالی سهیم هستند. زمینه خانوادگی، آسیب های جزئی مغزی در دوران جنینی، صدمات حین زایمان، سوء تغذیه، اختلالات سیستم های دوپامینرژیک و نورآدرنرژیک، اختلال در تکامل سیستم عصبی مرکزی بخصوص لب فرونتال (پیشانی)، در علت شناسی این اختلال مطرح است.

### پیشگیری

جلوگیری از تروما (ضربه) و عفونت های دوره حاملگی و حین زایمان، جلوگیری از میکرو تروماهای دوران نوزادی و شیرخوارگی، اجتناب از مصرف افزودنی های مواد غذایی (مواد رنگی و غیره) درمان استرس و اضطراب مادر در دوران حاملگی و یا بطور کلی هر عاملی که باعث صدمه جزئی مغزی می شود.

### اختلالات اضطرابی

اضطراب یک پدیده طبیعی است که دارای ارزش حیاتی برای جاندار است. اضطراب هم دارای جزء سایکولوژیک (روان شناختی) است که به واسطه سیستم اتونوم عمل می کند و هم جزئی شناختی رفتاری که به صورت نگرانی و تشویش ظاهر می یابد.

آیا شما هرگز احساس نگرانی زیاد یا ناراحتی عاطفی مفرط را تجربه کرده اید؟ هرکس این تجربه را داشته باشد به تنهایی نمی تواند درباره غیرعادی بودن آن قضاوت کند. کودکان نیز اضطراب و ترس را تجربه می کنند که چالش های عاطفی عادی به شمار می روند و این ترس ها و اضطراب ها، فقط زمانی نشانه اختلال روانی هستند که شدید، طولانی و مشکل زا باشند. در مراحل مختلف سنی، ترس های مختلفی وجود دارد. کودکان ۸ ماهه تا ۲ ساله، ترس

از جدا شدن از مراقب خود دارند.، گرچه این ترس بین سنین یک و دوسالگی کاهش می یابد و ترسهای جدید مانند ترس از حیوانات و تاریکی ظاهری می شود. بین سنین ۴ و ۶ سالگی، تخیل کودک توسعه می یابد و مناظری از ارواح، غول هایی به شکل نیمه انسان، نیمه حیوانی و صدهای ناخواسته در شب برایش ایجاد می شود. بعد از سن ۶ سالگی، بیشتر احتمال دارد که کودکان ترس از جراحی، مرگ یا فجایع طبیعی داشته باشند. این ترسها، حول مسائلی نظیر صدمه دیدن خود یا دیگران متمرکز بوده اند. هنگام نزدیک شدن به مرحله بلوغ، نوجوان ممکن است از پذیرفته نشدن به عنوان عضوی از گروه همسالان بترسد. در مقاطع مختلف زندگی، چالش های مختلفی بوجود می آیند که مستلزم توسعه مهارت ها، اعتقادات، یا احساسات جدیدی است. ترس ها، اضطراب ها، نمایانگر چنین چالش هایی در خلال کودکی هستند. از طریق مقابله با موقعیت های اضطراب برانگیز و ترسناک، کودکان، راههای مقابله با این ترس ها و اضطراب هادر زندگی بعدی را فرامی گیرند. مثلاً شناخت ترس، توجه به ترس، مقابله با ترس و سرانجام از بین رفتن ترس، یک تسلسل رشدی است که توانایی فرد در مقابله با ترس و اضطراب در آینده را تقویت خواهد کرد. ترس ها و اضطراب ها، چالش های رشد طبیعی و عادی بشمار می روند که افراد در حال رشد و بلوغ با آن مواجه می شوند. در خلال نوجوانی، خود مختاری و استقلال، به چالش های رشدی عمده تبدیل می شوند و نوجوان باید تعادل متناسبی بین پیروی از مقررات و لیاقت مستقل بودن را نشان دهد.

### علل اضطراب

علل اضطراب در دیدگاه مختلف روان شناسی متفاوت است و هر یک دیدگاه تفسیر خاص خود دارد.

دیدگاه روان پویایی علت اختلالات اضطرابی را به تعارض های درونی و تکانه های ناخود آگاه نسبت می دهد. در اضطراب های تأمیم یافته دفاع های فرد برای کنترل اضطراب کفایت نمی کنند.

دیدگاه زیست شناختی که مبتنی بر مطالعه روی مدل های حیوانی و مطالعه روی بیماران بوده، معتقد است علل زیستی در ایجاد اضطراب نقش دارد. اختلال در عملکرد ناقل های عصبی مانند (نوراپینفرین، سروتونین، و گاما آمینوبوتیریک) و همچنین نقش وراثت در اختلالات اضطرابی مورد توجه آنان است. داروهای روان درمانبخش هم بر همین اساس تولید گردیده است.

صاحب نظران دیدگاه رفتارگرایی اختلالات اضطرابی را نتیجه ی یادگیری غلط و شرطی شدن می دانند. یک موقعیت استرس زا که باموقعیت های استرس زای قبلی شبیه باشد ممکن است موجب برانگیختگی اضطراب در فرد باشد.

دیدگاه شناختی اختلالات اضطرابی را نتیجه ی افکار و باورهای نادرست، غیر واقعی، و غیر منطقی فرد می داند (مثالی که در این زمینه برای مراجعین مبتلا به اختلالات اضطرابی مبتلا می زوم این است که؛ به آنها می گویم شما دریای آرامی را تصور کنید که یک کشتی روی آن به آرامی در حرکت است و به مسیر خود ادامه می دهد بدون اینکه خطری او و سرنشینانش را تهدید کند. حال همین کشتی در دریای طوفانی و متلاطم تصور کنید که بوسیله موج های سهمگین جابجا می شود و هر آن امکان حادثه برای او و سرنشینانش وجود دارد. نتیجه ای که از این داستان می گیریم این است که دریا را به فکر و اندیشه انسان و کشتی را به جسم انسان تشبیه می کنم و به مراجعین متذکر می شوم که اگر موفق به کنترل افکار ناخوشایند خود شوند همانند این است که موفق به آرام کردن دریای طوفانی شده اند که بدنبال آن جسم شان نیز آرام و قرار خواهد گرفت. آنگاه یکی یکی افکار ناخوشایند و آزاردهنده آنها را شناسایی و به آنها معرفی می نمایم).

از نظر دیدگاه انسان گرایی و اصالت وجودی ریشه اضطراب در هر فرد نیروی فعالی وجود دارد که وی را به طرف تحقق، کمال و شکوفایی خود سوق می دهد، تا «تمام آنچه که می تواند باشد، بشود» وقتی شخصیت انسان در محیط مساعدی شکل می گیرد، فرصت می یابد که نیروهای خلاق خود را آزاد نماید و طبیعت مثبت درونی انسانی خویش را ظاهر سازد. برعکس محیطی که تمایلات انسان را برای گام نهادن به سوی تحقق خود، یا شکوفایی خود سد کند، موجب گسترش اضطراب در فرد می شود.

دیدگاه اجتماعی حالات روانی و اضطرابی به عنوان یک مسئله بهداشتی یا نقص شخصی نگریسته نمی شود، بلکه نتیجه و محصول ناتوانی فرد در مقابله ی خویش با فشار روانی محسوب می شود. در این دیدگاه رفتارناسازگار به عنوان یک مشکل که فقط در فرد وجود دارد، تلقی نمی شود بلکه دست کم آن را به عنوان شکست دستگاه اجتماعی حمایت کننده به حساب می آورند.

#### چه عواملی در انسان ایجاد اضطراب می کنند

۱ - احساس تنهایی: چنین طرزفکری در بعضی از انسان های امروزی وجود دارد که فکر می کنند در میان این همه جمعیت تنها هستند گاه حتی علی رغم ضیافت های پی در پی و غیر قابل انتظاری از دوستان ، آشنایان ، رفقا، همسر، و فرزندان خود باز هم به همه چیز و همه کس بدبین است و احساس تنهایی می کند.

۲ - احساس نداشتن پناهگاه: عده ی زیادی از مردم به دلایل مختلف به دیگران اعتماد و اطمینان نمی کنند و فکر می کنند که مردم هم نسبت به ایشان چنین فکر می کنند. بنابراین افرادی را که در مواقع بروز حوادث زندگی به آن ها پناه ببرند، یا از آن ها کمک بخواهند و با آن ها مشورت و درد دل کنند و خلاصه رنج و مشکلات خود را به وسیله ی آن ها کاهش دهند، نمی یابند و فکر می کنند چنین پایگاهی وجود ندارد.

۳ - احساس پوچی و بی هدف بودن زندگی: افرادی که در زندگیشان اهدافی ندارند به زندگی به حالت پوچی، توخالی و بی هدف می نگرند و ادامه ی زندگی رایک مشت تکرار و مکرارت می دانند که همه روزه می خورند، می خوابند، و بیدار می شوند و این دوره بیهوده را همچنان برای حیات خود ادامه می دهند.

۴ - تصویر جاگگاهی از دوران پیری: انسان در طول زندگی معمولی، گاه و بیگاه از خود می پرسد دوران پیری وی چگونه است. فردمی داند که او در ایام پیری با از دست رفتن قوا، هجوم بیمارهای مختلف، گنارگیری از مقام و مانند اینها شکوه و قدرت دوران قبل را نخواهد داشت. بنا بر این نگران می شود و با تکرار این افکار بیشتر مضطرب و نگران خواهد شد و این حس وی را بیشتر دچار افکار مضطربانه خواهد کرد.

۵ - تصویر وحشتناکی از چهره ی مرگ داشتن: برای اکثر مردم هیولای مرگ و چشم پوشی از کلیه امکانات مادی بسیار مشکل است مرگی که فرار از آن ممکن نیست؛ پیر و جوان، زشت و زیبا، فقیر و دارا نمی شناسد. همچنین انسان به این نکته هم توجه دارد که برای پایان زندگی مادی نوبتی هم در کار نیست و هر لحظه احتمال فرارسیدن را باید بر خود محتمل بداند.

۶ - داشتن احساس ناخوشایند و عدم اشباع کامل: انسان امروزی فکر می کند گمشده ای دارد و برای یافتن گمشده اش به هر سویی می رود، بسیار دیده شده است، که عده ای تصور می کنند گمشده ای در زندگانی دارند، بنا بر این برای تهیه مسکن، ازدواج، اتومبیل و کلیه لوازم رفاهی و... فراوان تلاش می کنند اما هنگامی که به آن ها می رسند باز هم نیازهایی را اشباع نشده می بینند. بنابراین دنبال گمشده های دیگر هستند.

۷ - بدبینی آزار دهنده: در عصر حاضر آنچنان بدبینی توسعه پیدا کرده است که انسان ها حتی نسبت به نزدیکترین افراد خود، گاهی بادل و گاهی بدون دلیل دچار بدبینی می شوند. بدبینی یکی از عوامل اضطراب در زمان کنونی است که باعث انحطاط سطح اخلاقی و بی بند وباری، همراه با ایجاد هرج و مرج در روابط اجتماعی می شود.

۸- **توس از آینده:** در عصر ما که سطح زندگی نسبت به گذشته تفاوت هایی کرده است، خصوصاً در کشورهای پیشرفته صنعتی با اینکه وضع زندگی فرد از هر نظر تأمین است و انواع بیمه های گوناگون به نگرانی های مالی زندگی افراد خاتمه داده و حتی فکر فرد از نظر دوران بازنشستگی نیز راحت شده است، اما ناپایداری وضع اجتماعی، حادثه های جانگاهی که در گوشه و کنار زندگی صنعتی کمین کرده است موجب نگرانی انسان نسبت به آینده می شود.

۹- **احساس گناه و شرمساری:** چنانچه وجدان انسان بیدار باشد، در برابر گناهی که مرتکب می شود، ظلم هایی که می کند، بی وقایبی ها، پیمان شکنی ها، خیانت ها، دروغ ها و ... از درون احساس ناراحتی می کند. مانند مجرمی که خود را از دید ماموران قانون دور نگه داشته است اما افکارش دائم او را سرزنش می کند و لحظه ای وی را آرام نمی گذارد.

۱۰- **روی آوردن به زندگی تجملی:** احساس پوچی و خلاء روانی در عصر ما، انسان را به سوی تجمل پرستی کشانده است. شاید در لابلای این تجملات و سرگرمی های ناشی از آن گم شده ی خود را بیابد و لاف خود را سرگرم سازد، اما همین تجمل پرستی نه تنها وی را از نظر روانی تأمین نمی کند. بلکه او را در یک مسابقه ی احمقانه ی پردردسر و فزاینده ای درگیر می کند و موجب نگرانی و اضطراب بیشتر او می شود.

البته در بررسی های کلینیکی علل دیگری نیز در ایجاد اضطراب مشاهده شده است مانند: پرکاری یا کم کاری تیروئید، کم خونی، بیماری های قلبی که منجر به نارسایی در سیستم گردش خون شود، بیماری سخت خود فرد یا یکی از نزدیکان درجه یک وی و...

#### ۱- اختلال اضطراب منتشر

علامت برجسته این اختلال، عبارت است از اضطراب و نگرانی مفرط که وابسته به موقعیت خاص یا استرس خارجی به نظر نمی رسد. طبق نظر استراوس این خصوصیت در بیش از ۹۵٪ مبتلایان وجود داشته است. کودکان مبتلا به اختلال اضطراب منتشر، نگرانی هایی راجع به ارزیابی های آینده، رخدادهای اجتماعی، فعالیت های خانوادگی و ورزش ها، مباحث بهداشتی و آنچه را

که روز آینده یا حتی یک ساعت بعد اتفاق خواهد افتاد، گزارش می دهند. گرچه کودکان همیشه از این عبارت استفاده نمی کنند، اما اختلال اضطراب منتشر، با تنش، دستپاچگی یا تحریک پذیر بودن مشخص می شود. این اضطراب مزمن «بیمناکی اضطراب آور» نیز نامیده شده است.

### اختلال وسواس-اجبار

این اختلال در بردارنده اجبارها و وسواس های تکرارشونده است که وقت گیر هستند، باعث پریشانی می شوند و به نقص در کارکرد شخص منجر می شوند. بطور اختصاصی تر، وسواس ها، افکار یا تصورات تکرارشونده ای هستند که بی معنی و نامناسب تلقی و باعث اضطراب قابل توجه می شوند. اجبارها، رفتار تکرارشونده ای هستند که هدف اولیه آنها کاهش اضطراب یا پریشانی است.

در مطالعات مربوط به اختلال وسواس-اجباری کودک، الگوهای در محتوای وسواس ها و اجبارها شناسایی شده است. موضوعات وسواسی رایج عبارتند از آلوده شدن، کثافت، خشونت، آسیب یا موضوعات مذهبی.

### ۲- اختلال اضطراب جدایی

اختلال اضطراب جدایی مخصوص کودکان است. اختلال اضطراب جدایی، یا آشفتگی آشکار و نگرانی مفرط، هنگام جداسازی از کسانی که کودک به آنها وابستگی دارد، مشخص است. امتناع از خوابیدن خارج از خانه، ماندن در نزدیکی والدی که در خانه حضور دارد، مشکلات جدایی، هنگام نزدیک شدن زمان رفتن به مدرسه، نسبتاً شایع است. آنچه که این اختلال را از رفتار عادی متمایز می سازد، نگرانی پایدار و غیر واقعی فرد مبتلا است. کودک بسیار نگران آن است که ممکن است هنگام دور شدن از افرادی که به آنها وابسته است، آسیب ببیند. وقتی که چنین علائمی وجود دارد علائم باعث آشفتگی قابل توجه یا نقص در تحصیل و روابط اجتماعی فرد می شود، تشخیص این اختلال مناسب است.

**مدرسه هراسی**

این هراس خاص مخصوص کودکان است، و شامل ترس و اجتناب از محدوده‌ی محیط مدرسه است. درحالی‌که فرد مبتلا به اضطراب جدایی، از انواع موقعیت‌هایی که با جدایی ارتباط دارد، اجتناب می‌کند. کودک مدرسه هراس، فقط از مدرسه می‌هراسد و از آن اجتناب می‌کند. کودکان مبتلا به اضطراب جدایی حاضرند با شخص مورد علاقه در مدرسه بمانند، درحالی‌که کودک مدرسه هراس در هر موقعیتی غیر از محیط مدرسه احساس راحتی می‌کند.

**عوامل مؤثر در مدرسه هراسی**

رشد عاطفی، از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد، از جمله تمایلات ارثی، اختلال روانی والدین، ضربه‌های اولیه، سابقه رفتاری یادگیری و شناختی کودک و روابط با همسالان و خانواده، شناختی و رفتاری و خانوادگی بیشترین تأثیر را دارند.

عوامل رفتاری دیگری نیز در این سبب شناسی سهم دارند. مثلاً الگوی سازی، نقش مهمی ایفاء می‌کند. کودک می‌تواند از طریق مشاهده الگوهای رفتاری و واکنش‌های والدین و شنیدن توضیح والدین برای وقایع اجتماعی، رفتارناکارآمد را فراگیرد. شخص می‌تواند بدون تجربه موقعیت‌های اضطراب برانگیز و صرفاً از طریق مشاهده فردی دیگر، مضطرب شود. کودکی که در حال قدم زدن، مشاهده می‌کند که والدین او به منظور اجتناب از ملاقات با یک نفر، از عرض خیابان عبور می‌کنند، یا از ورود به مغازه، به خاطر بودن افرادی در آن اجتناب می‌کنند، یا حضور دیگران را تهدیدکننده تلقی می‌کنند، این رفتارها را یاد می‌گیرد. کودک در عین حال می‌تواند از طریق تجربه نیز اجتناب را یاد بگیرد.

رشد عاطفی از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد منجمله تمایلات ارثی. اختلال روانی والدین ضربه‌های اولیه. سابقه رفتاری در یادگیری و شناختی کودک و روابط با همسالان و خانواده. عوامل زیستی. شناختی و رفتاری و خانوادگی بیشترین تأثیر را دارد. این تبیین‌ها که غالباً به عنوان تبیین‌هایی برای اختلالات کودکان به شمار می‌آید.



عوامل رفتاری دیگری نیز در سبب شناسی سهم دارند. مثلاً الگوسازی، نقش مهمی ایفا می کند. کودک می تواند از طریق مشاهده الگوهای رفتاری و واکنش های والدین و شنیدن توضیح والدین برای وقایع اجتماعی، رفتار ناکارآمد را فرا گیرد. شخص می تواند بدون تجربه موقعیت های اضطراب برانگیز و صرفاً از طریق مشاهده فردی دیگر، مضطرب شود. کودکی که در حال قدم زدن مشاهده می کند که والدین او به منظور اجتناب از ملاقات با یک نفر، از عرض خیابان عبور می کنند یا از ورود به مغازه، به خاطر بودن افرادی در آن اجتناب می کنند یا حضور دیگران را تهدید کننده تلقی می کنند، کودک این رفتار هارا یاد می گیرند. کودک در عین حال می تواند از طریق تجربه نیز اجتناب را یاد بگیرد.

### اختلالات خلقی

اختلالات خلقی، جزء اختلالات شایع روان شناسی و روان پزشکی هستند بطوری که نزدیک به ۲۰٪ افراد جامعه حداقل به یکی از انواع اختلالات خلقی مبتلامی باشند. دو اختلال خلقی عمده عبارتند از اختلال افسردگی اساسی و اختلال دوقطبی ۱. اختلال افسردگی اساسی و اختلال دوقطبی را غالباً اختلالات عاطفی می نامند. دو اختلال خلقی دیگر، اختلال افسرده خوئی و اختلال خلق ادواری نیز مطرح هستند. این دو اختلال با علائمی خفیف تر از علائم اختلال افسردگی اساسی و اختلال دوقطبی ۱ مشخص شده اند. در چند دهه گذشته اختلالات خلقی در کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار گرفته است. یک ملاک تشخیصی برای اختلالات خلقی در کودکی و نوجوانی آشفتگی خلق، نظیر افسردگی یا سرخوشی است. به علاوه تحریک پذیری نیز می تواند در کودکان و نوجوانان نشانه ای از اختلال خلقی باشد. تظاهر خلق آشفته در کودکان به سن آن ها بستگی دارد. علائمی که معمولاً در بچه های کوچک افسرده، و به میزان کمتر در بچه های بزرگتر دیده می شود عبارتند از: توهمات شنوایی هماهنگ با خلق، شکایات جسمی، ظاهری غمگین و دم در کشیده و احترام به نفس پائین.

خلق کودکان مخصوصاً در مقابل چندین عامل استرس زای اجتماعی شدید، نظیر ناهماهنگی مستمر خانوادگی، مورد آزار و بی توجهی واقع شدن، وشکست تحصیلی، آسیب پذیر است. اکثر بچه های کوچک مبتلا به اختلال افسردگی دارای سابقه ی آزار و بی توجهی هستند. کودکان مبتلا به اختلالات افسردگی در محیط های مسموم، ممکن است با کاهش استرس یا بیرون آورده شدن از آن محیط بهبود در علائم افسردگی نشان دهند. وقتی کودکی عزیزی را از دست می هد و دچار داغدیدگی می شود، و اختلال افسردگی نیز وجود ندارد نیاز به خدمات روان شناسی و روانپزشکی نیاز دارد.

### **افسردگی در کودکان ونوجوانان**

در گذشته تصویری شد اختلال افسردگی فقط مخصوص بزرگسالان است و اختلال افسردگی کارکرد بسیاری از بزرگسالان را مختل می کند. اما اکنون متخصصین تصدیق می کنند که کودکان نیز می توانند افسردگی بالینی را تجربه کنند. درابتدا، افسردگی کودک می ممکن است بسادگی مورد غفلت قرار گیرد، زیرا هیچکس از کودک راجع به خلق واحساس اوسئوال نمی کند. کودکانی نیز که بخاطر مشکلات رفتاری به کلینک ها آورده می شوند، ممکن است از افسردگی رنج ببرند. متأسفانه ، کودکانی که ساکت ، منزوی واحتمالاً افسرده بوده اند ، غالباً مورد غفلت قرار گرفته اند. پژوهش های سالهای اخیر مشخص کرد که کودکان هم می توانند از افسردگی رنج ببرند. افسردگی کودکی با پیامدهای منفی وسیعی همراه است، از جمله دوره های افسردگی بعدی، اختلال در سازگاری اجتماعی، مشکلات تحصیلی و در برخی موارد افزایش احتمال خودکشی. گرچه تابلو علائم افسردگی در کودکان وبزرگسالان مشابه است. راجع به افسردگی کودکان ونوجوانان درمقایسه با افسردگی بزرگسالان ، اطلاعات کمتری موجود است. یکی از دلایل آن این است که علائم افسردگی در اوائل کودکی نسبتاً کمیاب است، اما با افزایش سن ، شایع تر می شود. حدود ۱٪ کودکان پیش دبستانی، خصوصاً آنها که بیشتر ۲ یا ۳ سال سن دارند، افسردگی قابل تشخیص از لحاظ بالینی دارند.

**علل افسردگی**

شواهد متعددی از سهم ارث در افسردگی موجود است. طبق گفته «هامن» افسردگی گرایش به بخش خانوادگی دارد. نتایج پژوهش های مربوط به وراثت، استفاده از سوابق خانوادگی، دو قلوها و فرزند خوانده ها از این نتیجه گیری که عامل وراثت، نقش معناداری در افسردگی بالینی دارد، حمایت می کند عوامل محیطی نیز مهم هستند. اگر والدین سابقه افسردگی داشته باشند، احتمال خطر افسردگی در کودک افزایش می یابد. داده های اخیر، حاکی از آن است که عامل وراثت در وقوع همزمان علائم ضد اجتماعی و افسردگی طی یک دوره سه ساله سهم دارند.

الگوهای شناختی افسردگی که اشخاص برای پیامدهای منفی خود مورد استفاده قرار می دهند، از مدل افسردگی (ایرون بک) است. بر اساس این مدل شخص نگرش های منفی در مورد خود، جهان و آینده تصور می کند.

احتمالاً پذیرفته شده ترین الگو، برای درک افسردگی، عبارت است از رویکرد آسیب پذیری در برابر استرس. در این مورد، آمادگی های زیستی وراثتی یا آشفتگی های خانوادگی و تحریفات شناختی شخص، بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند. چنانکه که قبلاً گفته شد افسردگی در کودکی، گرایش به بخش خانوادگی دارد، بنابراین ممکن است که شروع زودرس افسردگی، نشان دهنده گرایش ارثی منتقل شده باشد. با وجود این، استرس نیز سهم دارد. گسیختگی خانوادگی، خصوصیت رایجی است که با افسردگی کودکی ارتباط دارد.

**سیر افسردگی**

قطعاً همه ی کودکانی که افسردگی بالینی دارند، در سال های بعد دوره های افسردگی را تجربه نخواهند کرد، اما دوره های افسردگی کودکی؛ به نظر پیش بینی کننده افسردگی در آینده باشد و احتمال استمرار اختلال افسردگی مزمن از نوجوانی به بزرگسالی وجود دارد.

**علایم افسردگی دوره نوجوانی**

- ۱ - خلق افسرده
- ۲ - کاهش قابل توجه درعلاقه نسبت به کلیه فعالیت ها، حتی فعالیت های خوشایند
- ۳ - افزایش یا کاهش در اشتها نسبت به غذا با توجه به وزن بدن
- ۴ - بی خوابی یا پر خوابی
- ۵ - آشفتگی و کندی روانی - حرکتی
- ۶ - احساس کاهش انرژی حیاتی، احساس خستگی، کوفتگی، و بی رمقی
- ۷ - احساس گناه و احساس بی ارزش بودن همراه با احساس بی کفایتی
- ۸ - کاهش توانایی در فکر کردن وضعف در تمرکز ذهنی بر موضوع خاص.
- ۹ - تشدید افکار مربوط به مرگ و خود کشی.
- ۱۰ - زود رنج بودن و زود به گریه افتادن.
- ۱۱ - تمایل شدید به تنها بودن و دوری از جمع دوستان

**درمان افسردگی؛ به روش های متفاوت صورت می گیرد:**

**الف - روان درمانی با دیدگاه های مختلف:** در این روش درمانگر سعی در تغییر نگرش و شناخت و رفتار مراجع دارد. از این رو باید شرایط محیطی و تاریخیچه ی عوامل مؤثر در بیماری مطالعه و بررسی شود تا رویدادها و اشیایی که می توانند در بیمار تاثیر داشته باشند شناسایی و مشخص شوند تا به درمان بیمار پرداخت. برای رسیدن به این هدف باید از یک یا چند مورد از راه های زیر استفاده کرد:

- ۱- تشخیص مشکلات مراجعه کننده ۲- تهیه پلان درمانی ۳- افزایش فعالیت های خوشایند و مطبوع ۴- آموزش مهارت های اجتماعی طی جلسات روان درمانی ۵- برپایی جلسات گروهی ۶- آموزش و ایجاد مهارت های شناختی ۷- آموزش روش فرافکنی لازاروس.

ب- دارو درمانی: این روش توسط متخصصین اعصاب و روان یا روانپزشکان انجام می شود.

ج - استفاده همزمان از دارو درمانی و روان درمانی.

د - درمان افسردگی با الکترو شوک ای. سی. تی.

### اختلالات یادگیری

اختلال یادگیری نسبتاً شایع هستند. اختلال خواندن در ۴ درصد کودکان دبستان و اختلال در ریاضیات در یک درصد کودکان وجود دارد. شیوع اختلالات یادگیری در پسرها ۳ تا ۴ بار بیشتر از دخترها است.

علت اختلالات یادگیری غالباً وقوع خانوادگی دارند. صدمات موضعی مغز یا نوعی نقص در رشد نورولوژیک را عامل این اختلال می دانند. کودکان مبتلاء معمولاً در زمینه تحصیلی خاص مشکلاتی را نشان داده اند. با توجه به این که معمولاً خواندن و ریاضیات قبل از سنین مدرسه، آموزش داده نمی شود اختلال قبل از مدرسه را بندرت می توان تشخیص داد. در اختلال یادگیری نوشتن، دانش آموز در املاء مشکل اساسی دارد و حروف مشابه را با هم اشتباه می کند. در نقطه گذاری ایراد دارد و شکل فضای حروف را هم غلط ترسیم می کند. در اختلال یادگیری ریاضی، مفاهیم ریاضی را درک نمی کند و علی رغم این که در سایر دروس مشکلی نداشته و از نظر ضریب هوشی هم در حد طبیعی است ولی همیشه در درس ریاضی ضعیف است. در اختلال یادگیری خواندن، دانش آموز در روخوانی کتاب فارسی مشکل دارد. کودکان مبتلاء به اختلال یادگیری در آزمونهای پیشرفت تحصیلی نمرات متناسب با ضریب هوشی کلی دریافت نمی کنند.

اختلالات یادگیری با کارکرد اساساً پایین در برخی از زمینه های خاص یادگیری (مثل نوشتن، خواندن و حساب) که زیر حد مورد انتظار با توجه به سن کودک تشخیص داده می شود. درصد هوش این کودکان نرمال است. سه نوع اختلال یادگیری وجود دارد: اختلال

خواندن اختلال ریاضیات و اختلال در بیان نگارش. اغلب موارد اختلال یادگیری با آموزش ویژه و گذشت زمان بهبود می یابند.

### پیشگیری

رفع فقر فرهنگی و تقویت و توسعه امکانات پیش دبستانی و دبستانی، تغذیه مناسب مادر در دوران حاملگی و تغذیه با شیر مادر در دوران شیر خوارگی از موارد پیشگیری به حساب می آید.

### بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار معمولاً در خلال دوره کودکی تشخیص داده می شود. بی اختیاری ادرار یا خیس کردن جا درغیاب آسیب عصبی یا مجاری ادرار، یا عفونت ها مجاری، می تواند منبع دغدغه والدین دارای کودک ۳ تا ۵ ساله باشد. این اختلال در حدود ۵ سالگی حدود ۷٪ در پسرها و ۳٪ در دخترها مشاهده می شود. با افزایش سن شیوع آن کمتر می شود بطوریکه در ۱۸ سالگی شیوع این اختلال در پسرها یک درصد و در دخترها تقریباً دیده نمی شود. درمورد علت این اختلال باید گفت، یک جزء ژنتیکی دارد. در ۷۵٪ موارد در یکی از بستگان درجه اول نیز دیده می شود. تاخیر عمومی تکامل عصبی کنترل اسفنکتر نیز علت دیگر است. همچنین ظرفیت کم حجم مثانه، فقدان آموزش کنترل ادرار، استرس های خانوادگی نظیر تولد فرزندی جدید، اختلافات زناشویی و والدینی، مشاجرات درون خانواده، شروع مدرسه و مشکلات ناشی از آن، بستری شدن در بیمارستان در سنین ۲-۴ سالگی هر کدام به نحوی می تواند در علت شناسی شب ادراری نقش داشته باشد.

کودک مبتلا اغلب در حین خواب جای خود را خیس می کند. ممکن است گاهی در حین بیداری هم کنترل خود را از دست بدهد. شرمساری و خجالت زدگی کودک، اعتماد به نفس پائین، مورد تمسخر قرار گرفتن توسط والدین و افت تحصیلی از عوارض شایع آن است.

این اختلال بامرور زمان از دفعات و شدت آن کاسته می شود. و تقریباً با سن بلوغ در اغلب موارد بهبود می یابند. در موارد وجود استرس خانوادگی مستمر همزمان پیش آگهی بدتر است.

**پیشگیری:** آموزش مناسب آداب توالت و کنترل ادرار بین یک تا سه سالگی لازم است. سخت گیری بیش از حد والدین یا شروع زود رس آموزش تاثیر منفی به همراه دارد. عدم توجه مستقیم به خیس کردن کودکان، تنبیه نکردن به ویژه بخاطر عدم کنترل ادرار، تحقیر نکردن، آماده کردن کودکان برای تولد فرزند و سپردن مسؤولیت در قبال فرزند جدید، اجتناب از مشاجرات و اختلافات خانوادگی به ویژه در حضور کودکان در امر پیشگیری از شب ادراری نقش بسزایی دارد.

برای درمان این اختلال، مشاوره خانواده و اجرای اصول بهداشت روان در خصوص کنترل ادرار، شرطی سازی کلاسیک کودک، استفاده از زنگ تشک و در نهایت استفاده از دارو در درمان شب ادراری مفید است.

#### اختلالات تغذیه

از آنجا که اختلالات تغذیه اولین بار در خلال سال های قبل از بزرگسالی تشخیص داده می شوند، بعنوان مشکلات روانی کودکی تلقی می شوند. این مشکلات اگر ادامه پیدا کنند برای بزرگسالان نیز ایجاد زحمت می کنند. اختلالات تغذیه اغلب کیفیت های هیجانی و رفتاری و همچنین پیامدهای جسمی دارند. گرچه بسیاری از اشخاص مبتلا به اختلال تغذیه مشکلات دیگری ندارند. اما ممکن است انوعی از اختلالات دیگر نیز با این اختلال همراه باشند. دو آشفتگی عمده در تغذیه؛ عبارتند از بی اشتهای روانی و پر خوری روانی.

#### بی اشتهایی عصبی

بی اشتهایی روانی با ازدست دادن اشتها به دلایل روان شناختی است. اصطلاح بی اشتهای روانی، اساساً به این خاطر بکار رفت که نظریه پردازان اعتقاد داشتند، بیماران بی

اشتها، درد گرسنگی را تجربه نمی کنند. آنگونه که معلوم شده است، آنها درد گرسنگی را تجربه می کنند و شدیداً هم تجربه می کنند. بنابراین، این عبارت ممکن است نام مناسبی برای این اختلال نباشد. با این وجود، بی اشتهای روانی یک اختلال تغذیه است که با ترس شدید از چاق شدن، ادراک تحریف شده از تصویر بدن، امتناع از حفظ حداقل وزن مناسب بدن (از دست دادن قابل توجه وزن) و در جنس مؤنث قطع قاعدگی مشخص می شود. افراد مبتلا به بی اشتهایی روانی؛ در تمایل خود به ازدست دادن بیشتر وزن، پافشاری می کنند. آنها اعتقاد دارند که چاق هستند، در حالی که دیگران آنها را لاغر ارزیابی می کنند. این افراد ادراک تحریف شده ای از بدن خود دارند. آنها نمی توانند کاهش مناسب وزن را تشخیص دهند و بدن خود را از طریق ازدست دادن وزن کنترل می کنند. درحالی که آنها می گیرند این خصوصیات را ندارند.

شیوع بی اشتهای عصبی در دختران ۱۳ الی ۱۹ ساله حدود ۱ تا ۵٪ است نسبت مؤنث به مذکر تقریباً ۲۰ به ۱ است و زمینه فامیلی دارد. تظاهرات بالینی کاهش وزن معمولاً با کوشش های متوسط فرد جهت کم کردن وزن آغاز می شود و به دنبال آن این امر تشدید یافته و به ترس از چاقی و اشتغال ذهن در مورد لاغر شدن ختم می شود. عوامل مستعد کننده شامل رفتار کمال طلبی، نداشتن نظر خوب نسبت به خود است. خصوصیت تقریباً ثابت بی اشتهایی عصبی، لذت بیمار از لاغر شدن به دلایل شخصی و هیجانی است. هر افزایش وزنی منجر به اضطراب شدید می شود و کاهش وزن این اضطراب را کم می کند. کمبود ویتامین و مواد غذایی در این افراد شایع نیست با وجود این ریزش موی سر، پوست خشک و تاخیر در تخلیه معده شایع است.

فشار اجتماعی در جهت لاغر بودن، در دیگر تبیین های یادگیری این اختلال مورد تأکید قرار گرفته است. تصور این که یک نفر ممکن است اندازه مورد انتظار بدن را یاد بگیرد آسان است. قرائن در جهت لاغر بودن، در عکس ها و مقالات، روزنامه ها و مجلات و تبلیغات تلویزیونی و فیلم ها مشاهده می شود. گفته شده است که عوامل فرهنگی نیز در اختلالات تغذیه دخیل



هستند. در بسیاری از فرهنگها، زیبایی مطلوب بطرز فزاینده ای به صورت یک خانم لاغر مطرح می شود و نفوذ این الگو به فرهنگ های دیگر در حال گسترش است.

### پیشگیری

ارائه الگوی صحیح تغذیه به کودکان و جلوگیری از افراط و تفریط و اهمیت زیاده از حد برای لاغری قائل نشدن در جلوگیری از بی اشتهایی عصبی مؤثر است. کودکان را از نظر شکل ظاهری و وزن نباید با هم مقایسه نمود و در صورت افزایش وزن نباید مورد تمسخر قرار گیرند. ایده آل طلبی در مورد رفتارهای کودکان و وضعیت تحصیلی ایشان زمینه ساز این اختلال است و بنابراین باید با واقع بینی برخورد شود.

### پراشتهایی روانی

مصرف سریع مقدار زیادی از غذا در یک دوره زمانی مجزا و حساس فقدان کنترل بر روی تغذیه از مشخصات پر خوری به شمار می رود. پر خوری با استفراغ عمدی، مصرف داروهای مدر، ورزش سریع و شدید به منظور جلوگیری از افزایش وزن و دغدغه مدام در مورد شکل و وزن بدن مشخص می شود. از پر خوری، تحت عنوان سندرم خوردن اجباری - تخلیه نام برده شده است، زیرا غذا زیاد خورده می شود و سپس سعی می شود بدن از کالری های بالقوه چاق کننده خالی شود.

رژیم غذایی قبلی معمولاً در ایجاد پر خوری دخالت دارد. این حالت در زنان جوان با وزن طبیعی و یا کمی افزایش وزن بروز می کند. شیوع آن ممکن است تا حد ۵٪ دانشجویان دختر هم برسد و نسبت ابتلا مونث به مذکر ۱۰ به ۱ است. طی این اختلال، بیمار دوست دارد که مقادیر بسیاری از غذاهای منع شده که کربوهیدرات و چربی زیادی دارند مصرف کند، برخی غذاهای پس مانده و بد مزه و نامطلوب را می خورد غذا به سرعت و مخفیانه بدون توجه به مزه آنها مصرف می شود. سرانجام استفراغ با خوردن تفریحی همراه می شود. اکثر بیماران با فکر به استفراغ

بعد از غذا، بیش از حد غذا می خورند. پر خوری، معمولاً در اواخر نوجوانی شروع می شود و خوردن اجباری گاهی بایک دوره رژیم گرفتن همراه است.

### عقب ماندگی ذهنی

عقب ماندگی ذهنی یا ناتوانی های یادگیری، اختلالات دوران کودکی هستند که در حیطه کارکرد شناختی مشکلاتی را برای کودک ایجاد می کنند.

بر اساس تعریف انجمن امریکایی عقب ماندگی ذهنی، عقب ماندگی ذهنی عبارت است از: محدودیت های بنیادی در کنش هوشی عمومی که بیش از ۲ انحراف معیار کمتر از میانگین بوده و همراه است با اختلال در دویا بیش از دو مهارت سازشی کاربردی (خود یاری- مهارت اجتماعی، مهارت حرکتی، بهداشت و ایمنی، اوقات فراغت، کار، یادگیری های آموزشگاهی و...) و تا قبل از ۱۸ سالگی شروع می شود

### طبقه بندی کودکان عقب مانده ذهنی

کودکان کم هوش و عقب مانده از نظر عملکرد آموزشگاهی در چهار گروه قرار می گیرند:

۱- گروه کند آموز (هوشبهر ۷۵-۹۰)

۲- گروه عقب مانده ذهنی آموزش پذیر (هوشبهر ۷۵-۵۰)

۳- گروه عقب مانده ذهنی تربیت پذیر (هوشبهر ۵۰-۲۵)

### کودکان کند آموز

چنین کودکانی از نظر معیارهای و مقاصد آموزش و پرورش، عقب مانده ذهنی شناخته نمی - شوند. هوشبهرشان در حد ۷۵ تا ۹۰ می باشد. آنها کمی دیر انتقال بوده و درک و بیان مفاهیم پیچیده از خود ضعف نشان می دهند. امدار ظاهر کردن رفتارهای سازشی متناسب با محیط فرهنگ و اجتماع خود مشکل ویژه ای ندارند. باید در مدارس عادی مشغول تحصیل شوند زیرا با تلاش

و پشتکار بیشتر خود و توجه و راهنمایی معلم می توانند مانند کودکان عادی در تحصیل پیشرفت کنند.

### کودکان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر

یک کودک عقب مانده ذهنی آموزش پذیر به دلیل اینکه رشد و تحول ذهنی او کمتر از متوسط است در استفاده از برنامه های مدارس ابتدایی عادی ناتوان است. لیکن او می تواند ظرفیت یادگیری خود را در سه زمینه تکامل بخشد.

**الف)** آموزش پذیری در موضوعات تحصیلی آموزشگاه در یک سطح حداقل . (ب) آموزش پذیری در سازش یافتگی اجتماعی در حد اینکه بتواند در جامعه به طور مستقل زندگی کند. (ج) کسب کفایت شغلی به طوری که بتواند بعداً در دوره جوانی خود را کلاً یا جزئاً حمایت کند. کودکان عقب مانده آموزش پذیر در طی دوران کودکی به آسانی قابل تشخیص نیست. اگر عقب ماندگی در رشد و تحول روانی و رفتارهای اجتماعی او در طی سال های قبل از مدرسه به طور دقیق مشاهده شود. فقط باید یادداشت شود. چنین کودکی در اکثر زمان های اولیه رشد، طبیعی به نظرمی رسد، و عقب ماندگی او آشکار نمی گردد مگر اینکه در مدرسه از نظریادگیری مهارت تحصیلی از خود ضعف نشان دهد. چنین کودکی از تمرکز کافی و رغبت به فعالیت های فکری و ابتکاری چندان برخوردار نیست. و به همین دلیل اغلب او را به عنوان دانش آموز مستعد ضعیف می شناسند. چنین کودکی دارای سازش یافتگی اجتماعی و قابلیت های حرفه ای بوده و با تمرین و تکرار، کارهای عملی و نیمه ماهر را بخوبی انجام می دهد. او می تواند ((با کمک و راهنمایی های نظام یافته)) تحصیلات بعد از دوره ابتدایی را تا حدی پشت سر گذاشته و در نهایت به مشاغل ساده ای همچون نگهبانی، مغازه داری و دامداری و مشاغل خدماتی مشغول شود. این کودکان در موارد انتقاد، از استدلال و بیان مناسب برخوردار نیستند، و اگر محیط عاطفی او آزردهنده نباشد شخصیتی مطیع، آرام و سازش یافته دارند. در اکثر این کودکان هیچ عامل یا شرایط آسیب شناختی فیریولوژیک که علت عقب ماندگی ذهنی به حساب آید، به وضوح

دیده نمی شود، زیرا تقریباً فاقد هر گونه قیافه بالینی تردید آمیز هستند. هوشبهر چنین کودکی درنمرات آزمونهای هوشی استاندارد شده (۷۵-۵۰) می باشد و حدود ۲ درصد کودکان عقب مانده ذهنی را تشکیل می دهند.

#### **کودکان عقب مانده ذهنی تربیت پذیر**

یک کودک عقب مانده تربیت پذیر؛ کودکی است که در زمینه های پیشرفت تحصیلی، کسب سازش یافتگی های اجتماعی برای زندگی مستقل آینده با سازش یافتگی برای انجام مهارت های شغلی در دوره جوانی، قابل آموزش نیست. این ها عناصری است که یک کودک عقب مانده ذهنی تربیت پذیر را از یک کودک عقب مانده ذهنی آموزش پذیر متفاوت می کند. یک کودک عقب مانده ذهنی تربیت پذیر در مجموع: الف) می تواند مهارت های خودیاری (از قبیل لباس پوشیده، غذا خوردن؛ مسواک زدن....) را بیاموزد. ب) قادر است سازش یافتگی اجتماعی را در برقراری ارتباط با خانواده و همسایگان فرارگیرد. ح) می تواند در خانه و یادروسات شبانه روزی و حمایتی از نظراقتصادی سودمند باشد. به گونه ای که با دستیابی به حداقل درآمد ناشی از مشاغل ساده و انجام کارهای عملی، چندان سربار جامعه نباشد. هوشبهر این کودکان بین ۲۵-۵۰ می باشد.

#### **کودکان عقب مانده ذهنی حمایت پذیر یا وابسته کامل**

کودک عقب مانده حمایت پذیر به دلیل اینکه عقب ماندگی اش عمیق است در فراگیری امور خودیاری و اجتماعی شدن، ناتوان است و همچنین استعداد فراگیری مهارت های شغلی را ندارد و در کسب حداقل درآمد عاجز است. چنین کودکی به سرپرستی مداوم بزرگسالان خود نیازمند است. یک کودک عقب مانده حمایت پذیر، هوشبهرش بیش از پنج معیار زیرهنجار است.

در واقع هوشبهر او کمتر از ۲۵ و غالباً به معلولیت‌های شدید دیگر نیز دچار است و برای حفظ بقای خود به مراقبت و سرپرستی مستقیم دیگران نیازمند است.

افراد مبتلا به عقب ماندگی ذهنی، گاهی مشکلات دیگری نیز دارند. مشکلات حرکتی ظریف و نقایص گفتاری، شنوایی و بینایی، احتمالاً همراه با عقب ماندگی ذهنی وجود دارند. بعضی بطور همزمان صرع و فلج مغزی نیز دارند.

دیگر مشکلات روان شناختی نیز در میان افراد مبتلا به عقب ماندگی ذهنی عبارت است از: مشکلات اضطرابی، اختلال سلوک یا رفتار ضد اجتماعی، مشکلات رفتار خود آزارانه، افسردگی، اسکیزوفرنیا، اختلالات بهداشت روانی است. همچنین بین میزان هوش و وجود اختلال روانی، رابطه وجود دارد: میزان اختلال با افزایش شدت عقب ماندگی ذهنی، افزایش می یابد، این مطلب را چگونه می توان تبیین کرد؟ یک فرضیه این است که عملکرد هوش ضعیف، توانائی مقابله با استرس را کاهش می دهد، محیط را محدود می کند و در آشفتگی خانوادگی سهیم است و اینکه این عوامل در اختلالات دیگر باهم ترکیب شده و تاثیر می گذارند. برعکس، ممکن است وجود اختلال، نه فقط رشد ذهنی را محدود کند، بلکه دیگران را متأثر سازد تا محدودیت هایی بر رشد ذهنی اعمال کنند. به احتمال قوی، عقب ماندگی ذهنی، توانایی فرد در درک و پاسخ به مصاحبه های تشخیصی با ساختار را محدود می کند.

### علل عقب ماندگی ذهنی

بطور کلی عقب ماندگی ذهنی، اختلالی است که علت آن معمولاً چند وجهی است که در آن هم عوامل ارثی و هم عوامل محیطی نقش دارند. اما بعضی از موارد خاص عقب ماندگی را می توان به ژن ها نسبت داد. عوامل زیست شناختی، مربوط به والدین و عوامل اجتماعی و محیطی نیز مؤثر هستند

**عوامل زیست شناختی**

برخی از عوامل ارثی، در عقب ماندگی ذهنی نقش دارند. انحرافات کروموزمی با نوعی خاص از عقب ماندگی به سندرم داون رابطه دارد. سندرم داون شکلی از عقب ماندگی است که به واسطه یک کروموزم اضافی در کروموزم ۲۱ ایجاد می شود. کروموزم ۲۱ به جای اینکه جفت باشد، سه تایی است در حالی که همه کروموزم ها دیگر دوتای هستند. خصوصیات فیزیکی کودک مبتلا به سندرم داون معمولاً کاملاً آشکار هستند: گردن کوتاه و پهن است، پوست در اطراف و پشت شل است. قد کمتر از متوسط است. هماهنگی عضلانی ضعیف است، دستها، اغلب کوتاه و انگشتان مربعی است. یک رابطه مهم و جالب، بین سن مادر در زمان تولد کودک و شیوع سندرم داون وجود دارد. با افزایش سن مادر، احتمال خطر افزایش می یابد. در مادران ۲۰ ساله، شیوع یک در ۲۰۰۰ هزار است و در ۳۵ سالگی میزان شیوع سندرم داون، به یک در ۵۰۰ تولد می رسد. در ۴۵ سالگی، این میزان به یک در ۲۰ افزایش می یابد.

اختلال دیگری به نام «فیل کتونوریا» یک ژن نهفته را والدین به کودک منتقل می کند. اگر چنین شخصی با شخصی ازدواج کند که او نیز ناقل ژن نهفته است. ممکن است اولادی به دنیا آورند که مبتلا به این بیماری باشد. این بیماری نادر است و فقط یک نفر از تقریباً هر ۱۴۰۰۰ تولد ایجاد می شود که با عقب ماندگی ذهنی متوسط تا عمیق همراه است.

از اختلالات ژنتیک می توان به بیماری تی ساکس و بیماری هورلر اشاره کرد. عوامل عضوی دیگر نظیر عفونت ها، سموم و سوء تغذیه نیز در عقب ماندگی سهم دارند. ناهنجاری های مجموعه ای و صدمات سرنیز می توانند سبب عقب ماندگی شوند. قطعاً تشخیص اینکه قسمت های نا کار آمد مغز و نیز صدمات وارده به قسمت هایی از مغز میتواند آثار زیانبار جدی بر روی کارکرد روانی داشته باشد، کار آسانی است.

**محیط مربوط به والدین**

این موضوع وسیعاً پذیرفته شده است که عوامل نا سالم در محیط والدین، می تواند به توانایی هوشی فرزندان آسیب وارد کند. مشکلات بهداشتی در مادر، آثار مهمی بر روی جنین دارد. وضعیت مادر نظیر سوء تغذیه، استعمال دخانیات و مصرف الکل، عفونت ها، داروها، اشعه رادیویی و نرسیدن اکسیژن، در هوش غیر معمول کودک سهم دارد. این عوامل بهداشتی مربوط به مادر را می توان ثبت کرد و تغییر داد و حاصل کار می تواند جنین را متأثر سازد.

الکل، براحتهی از جفت مادر عبور حامله می کند و جنین در حال رشد را در معرض یک سلسله آثار زیانبار قرار می دهد. از آنجا که مقدار کم الکل نیز ممکن است ناسالم و مضر باشد پژوهشگران توسعه می کنند که زن حامله حداقل در خلال دوران حاملگی، از مصرف الکل پرهیز کند. در موارد افراطی، در صورت مصرف الکل توسط مادر، در خلال حاملگی در چهار تا ۱۲ نوزاد در هر ۱۰۰۰۰ تولد، آسیب فیزیکی دائم به جنین وارد می شود، این وضعیت، سندرم جنین الکلی نامیده میشود. آثار جنین الکلی، عبارت است از عقب ماندگی در رشد فیزیکی و نیز عقب ماندگی هوشی و نورولوژیک پژوهشگران گزارش دادند که کودکان متولد شده از مادرانی که در خلال حاملگی الکل مصرف کرده بودند، مشکلات رفتاری و هوشی شدید داشتند که در سنین ۱۴-۱۱ سالگی هنوز باقی مانده بود. همچنین بین وقوع و شدت اختلال و میزان قرار گرفتن در معرض الکل در رحم، رابطه وجود داشت. مقدار دقیق مصرف الکل توسط مادر که به سندرم جنین الکلی می انجامد، هنوز معلوم نیست، اما زنان حامله آگاه و نگران، بطرز فزاینده ای مصرف الکل در خلال حاملگی را قطع می کنند.

**محیط اجتماعی**

استعداد های ذهنی و روانی ما از محیطی که در معرض آن قرار داریم تأثیر میپذیرد. عوامل محیطی، نظیر محرومیت اجتماعی و روان شناختی مفرط در علل عقب ماندگی ذهنی نقش دارند. فقدان تماس با افراد دارای هوش عادی، دست یابی محدود به کتاب و تحریک کلامی و فقدان

فرصت های آموزشی، رشد هوشی را مانع می شوند، و تصور اینکه افراد پرورش یافته در محیط های فرهنگی محروم- فاقد فرصت های یادگیری- احتمالاً نمرات هوشی کمتر کسب کنند، غیر واقعی نیست. فقر نیز رشد فکری و هوش را متاثر می سازد- کودکان محروم از لحاظ اقتصادی، در معرض خطر زندگی محروم فکری قرار دارند. در واقع، فقر می تواند آثار ناخواسته و نامطلوبی بر روی بسیاری از خصوصیات سازگاری روان شناختی داشته باشد، بدون منابع موجود، توانایی مقابله با مشکلات زندگی با مانع روبرو می شود. خانواده های پر تعداد؛ تغذیه ضعیف، فقدان سازمان در خانه و انتظار کم برای موفقیت و پیشرفت تحصیلی، می تواند رشد هوشی را کاهش دهد.

### **استقرار، درمان و آموزش**

استقرار، اشاره به تهیه و تدارک مقدمات زندگی دارد که باید برای تشخیص سازماندهی شود. در یک برهه از تاریخ، اکثر اشخاص مبتلا به عقب ماندگی ذهنی، در موسسات دولتی و عمومی مستقر می شدند که چیزی بیش از مراقبت حفاظتی و محدود شدن نبود. امروزه یک گرایش روبه رشد، این است که بر استقرار خارج از محیط خانه اصرار نشود. بلکه به افراد عقب مانده اجازه داده شود که کنار خانواده خود بمانند. گرچه والدین در مراقبت روزانه به کمک احتیاج دارند و امکان خستگی ناشی از نظارت مستمر هم وجود دارد، تعداد فزاینده ای از کودکان عقب مانده در دوران کودکی در کنار خانواده خود می مانند.

درمان عقب ماندگی ذهنی، به مداخلاتی که معطوف به چاره اندیشی برای مشکلات رفتاری و هیجانی همراه با عقب ماندگی است اشاره دارد. گزارش های پژوهشی نشان داده اند که شمار قابل توجهی از اشخاص عقب مانده، از اختلالات روانی نیز رنج می برند. مشکلات شناسایی شده عبارت بودند از: شناختی (توهمات)، هیجانی (افسردگی) و اختلالات رفتاری (پرخاشگری، خودآزاری). از لحاظ کارکرد هوشی، معلوم شد که نیمی از بیماران مشکلات



رفتاری دارند. تعجب آور نیست که افراد عقب مانده دارای تشخیص های متعدد، مشکلات رفتاری بیشتری داشتند.

### مداخلات آموزشی

مداخلات آموزشی در مورد افراد عقب مانده ذهنی، عبارتند از استفاده از راهبردهای آموزشی خاص، به منظور تسهیل یادگیری آنها و برنامه ریزی محیط یادگیری در مدرسه و خانه در راستای برآوردن نیازهای آنان. گرچه راهبردهای آموزشی مورد استفاده ممکن است شبیه راهبردهایی باشند که در کلاس های منظم در پیش گرفته می شوند، تا حدودی با سرعت و سطح توانایی یادگیرنده سازگار و منطبق می شوند. در کلاسها آموزشی خاص، اندازه کلاس و نسبت معلم - شاگرد، مورد توجه قرار گرفته اند. کلاس های آموزشی خاص، شاگردان کمتری دارند و در مقایسه با کلاس های منظم و با قاعده، نسبت معلم - شاگرد بالاتر است. اما موقعیت های آموزشی خاص، به خاطر جدا کردن افراد عقب مانده و محدود کردن تماس آنها با کودکان عادی، مورد انتقاد قرار گرفته اند. جنبش خوداری از جدا کردن کلاس های و حرکت به سوی ادغام نیازهای خاص با دانش آموزان عادی ((مسیر اصلی)) نامیده شده است. پژوهش های اولیه حاکی از آن است که کلاس یک پارچه ممکن است منافع متوسطی داشته باشد. گرچه گزارش شده است که این فرایند تاثیر مثبت ملایمی دارد. مرور پژوهش های به این نتیجه گیری انجامید که مسیر اصلی رشد اجتماعی را در کودکان دارای نیازهای خاص غنی نکرده است. و شواهد قانع کننده اندکی وجود دارد که آنها از نظر تحصیلی بهتر عمل می کنند.

### داروها

گرچه دارو درمانی در مورد افراد عقب مانده بکار می رود، ولی غرض از آن شفا بخشیدن عقب ماندگی یا بهبود توانی های هوشی افراد عقب مانده نیست. مثل دیگر جمعیت ها، داروها، باهدف کاهش شرایط هیجانی و رفتاری تجویز می شوند. نمونه شرایطی که احتمالاً با

مصرف دارو بهبود می یابند، رفتار گسیخته، علائم سایکوتیک (روان پریش) یا مشکلات مربوط به توجه اند.

داروهای ضد تشنج، معمولاً برای فرونشانی حملات بکار می روند. در میان عقب مانده ها، این داروها کاربرد وسیعی دارد، گرچه همیشه قرائن اختلال حمله وجود ندارد. پژوهشگران اظهار داشته اند که این اقدام ممکن است نتیجه تایید نشده ای باشد که داروهای ضد تشنج مشکلات رفتاری را کاهش می دهند.

### اوتیسم

اختلال اوتیسم که یک اختلال فراگیر رشد است، عبارت از فقدان پاسخگویی به دیگران و تاخیر شدید در رشد زبان است. این مشکل قبل از ۳۶ ماهگی شروع می شود. برخی از علائم اولیه اختلال اوتیستیک، در نوزادان به نظر می رسد با نوزادان دیگر متفاوت باشند، ظاهراً نیازی به مادر نشان نمی دهند. برای او تفاوتی نمی کند در آغوش گرفته شود یا نه، قوام عضلانی ضعیف و سستی دارند و کم گریه می کنند، اما ممکن است شدیداً تحریک پذیر باشند. در ۶ ماه اول زندگی، نمی توانند به مادر توجه کنند. چیزی را طلب نمی کنند، لبخند نمی زنند یا در این رابطه تاخیر دارند. به اسباب بازی ها علاقه ندارند. در ۶ ماه دوم، علاقه ای به بازی های اجتماعی نشان نمی دهند، سرد و بی روح هستند، ارتباط کلامی یا غیر کلامی ظاهر نمی سازند و در مقابل تحریک، کم فعال یا بیش فعال هستند.

در ماههای اولیه زندگی غالباً نسبت به در آغوش قرار گرفته شدن بی میل هستند و همچنین در این افراد میل و سواسی به یکنواخت بودن محیط، رفتارهای خود تحریکی (نظیر تکان خوردن نوسانی، دور خود چرخیدن و به هم زدن دستها) رفتارهای خود ویرانگرانه (نظیر کوبیدن سر به دیوار، کوبیدن دست به دیوار و گاز گرفتن خود)، فقدان تماس چشمی، و مجذوب اشیاء بی جان شدن دیده می شود.

از مجموعه وسیع رفتارهایی که در اوتیسم دیده می شود، انجمن روانپزشکی سه خصوصیت کلیدی را مشخص کرده است. ۱- نقص کیفی در تعامل اجتماعی ۲- نقص شدید در برقراری ارتباط ۳- الگوهای رفتار محدود، تکراری و کلیشه ای. سن شروع قبل از ۳ سالگی است. تکرار کلمات، یک مثال برجسته از مشکلات رایج ارتباطی در کودکان اوتیستیک است. تکرار کلمات، عبارت است از تکرار یا انعکاس گفتار که در مثال زیر نشان داده شده است.

درمانگر: می توانی به کفش بهرام اشاره کنی؟

بهرام: می توانی به کفش بهرام اشاره کنی؟

از آنجا که اینگونه مشکلات ارتباطی در اوایل زندگی ایجاد می شود، احتمالاً بازتاب نقص شناختی مادرزادی هستند. کودک اوتیستیک ممکن است به تصویر نگاه کند، اما نتواند به صداها توجه کند. به نظر می رسد که کودکان اوتیستیک قادر نیستند در هر زمان به بیش از یک نکته راهنما (خصوصیت محرک) توجه کنند. بعضی از کودکان اوتیستیک ضریب هوشی عادی دارند و تعداد از آنها، توانایی های ذهنی قابل توجهی نشان می دهند. اما اکثریت اشخاص مبتلا به اوتیسم نقایص هوشی در محدوده عقب ماندگی ظاهر می سازند. پژوهشگران اظهار داشته اند که کودکان مبتلا به اوتیسم را می توان به دو گروه دارای کارکرد بالا و پائین تقسیم کرد. کودکان دارای کارکرد بالا معمولاً پیش آگهی بهتری دارند. اما در همه مطالعات تفاوت معنی داری بین موارد دارای کارکرد بالا و پائین بدست نیامده است.

اختلال اوتیستیک، نسبتاً نادر است و فقط در ۵ تا ۱۰ مورد در هر ۱۰۰۰۰ تولد دیده می شود. اوتیسم، در هر دو جنس دیده می شود، اما فراوانی آن در پسرها ۳ تا ۴ برابر دختران است. اوتیسم در سراسر جهان در خانواده ها و طبقات اجتماعی گوناگون یافت می شود.

### علل اوتیسم:

بر اساس داده ها واضح است که اختلال اوتیستیک بواسطه یک والد سرد، بی علاقه یا به عبارتی بیمار، ایجاد نمی شود. کودکان اوتیستیک، محصول پرورش یافتن توسط مادران بی

عاطفه و غیر مؤثر نیستند و به نظر نمی رسد در سال های اولیه زندگی، فشارروانی زیادی راتجربه کرده باشند. اخیراً در اعتقادات و باورهای پژوهشگران این حوزه، تغییراتی ایجاد شده است. دیدگاه مشترک اکثر پژوهشگران راجع به اوتیسم در ۱۹۸۸ این بود که عوامل ارثی، نقش مؤثری در سبب شناسی اوتیسم دارند.

در مطالعه دیگری، معلوم شد که اشخاص مبتلا به اوتیسم، مغزشان اندکی بزرگتر و سنگین تر است. حتی امروزه شواهد متقاعد کننده ای وجود ندارد. که کاملاً رفتارهای غیر معمول کودکان اوتیستیک را تعیین کند. توافق و اجماع پژوهشگران درباره اوتیسم این است که این اختلال تا حد زیادی یک اختلال شناختی و اجتماعی است که علل زیست شناختی متعددی دارد و در زمانی بین لقاح و تولد ایجاد می شود طبق پژوهش های انجام گرفته توسط «راتر و اسکوپلر»، اکثریت عمده ای از موارد اوتیسم علت طبی قابل تشخیص ندارند و تخمین زده شده است که فقط در ۱۰-۵ درصد موارد علت معینی را می توان تشخیص داد. با وجود این به نظر می رسد کودکان اوتیستیک، با ساختار بیولوژیک متفاوت به دنیا می آیند. اما عوامل محیطی پیشروی و پیش آگهی. بعدی این اختلال را متأثر می سازند. مثلاً کودکان اوتیستی خودشان در پیدایش محیط بین فردی نا مطلوب سهم دارند، اما موقعیت آموزشی طراحی شده مخصوص و خانه های حمایتی می توانند فرصت کسب مهارت ها را بهبود بخشند. به طور کلی می توان از علل اوتیسم به زمینه خانوادگی، توبروز اسکروزیس، عفونت در دوران بارداری و ترومای جمجمه اشاره کرد.

### پیشگیری

جلوگیری از ازدواج فامیلی، مراقبتهای دوران حاملگی و جلوگیری از صدمات زایمانی و تروماهای سیستم اعصاب مرکزی (CNS) در دوره شیر خوارگی از جمله موارد پیشگیری از این بیماری است.

**اختلالات تیک**

تیک ها، عبارتند از اصوات یا حرکات غیر ارادی، سریع، عود کننده و کلیشه ای، تیک ها، ناگهانی و ناموزون هستند. تیک های منفرد که کوتاه مدت هستند، به ندرت بیش از یک ثانیه ادامه می یابند، اما بسیاری از تیک ها، با فاصله ای متغیر رخ می دهند. تیک ها، چندین بار در روز، تقریباً هر روز یا بطور متناوب رخ می دهند در تقسیم بندی انجمن پزشکی آمریکا هم تیک های حرکتی وهم تیک های مزمن، سابقه دوام بیش از یکسال دارند، در حالیکه تیک های گذرا کمتر از ۱۲ ماه متوالی مشاهده می شود. اختلالات تیک گذرا، که تقریباً اختلالات کودکی به شمار می روند، طی دوره های از چند هفته یا چند ماه کم و زیاد می شوند. بعضی از تیک های رایج، عبارتند از تکان سریع گردن، شکلک درآوردن باصورت.

تیک های صوتی معمول عبارتند از: خرخر کردن و صاف کردن گلو. بعضی از تیک ها می توانند پیچیده تر باشند، مثل گاز گرفتنی خود، بوییدن اشیاء یا تکرار صدای دیگران. تیک ها، ممکن است بواسطه استرس، تشدید شوند، هنگام جذب شدن در فعالیت ها کاهش یابند و در خلال خواب کم شوند. این اختلال که امروزه به اختلال تورتن معروف است، دربر دارنده تیک های حرکتی متعدد ویک یا چند تک کلامی است. تیک ها، می توانند همزمان یا ناهمزمان باشند. ممکن است هرروز یا بطور متناوب رخ دهند. محل، فراوانی و شدت تیک ها ممکن است در طول زمان تغییر کند. تیک ها، معمولاً قسمت سر را دربر می گیرند. گرچه تیک های پیچیده که دربرگیرنده دیگر قسمت های بدن باشند نیز وجود دارند. یکی از تیک های غیر معمول، فحاشی نام دارد. فحاشی که در آن فرد از کلمه های زشت استفاده می کند، تقریباً دریک سوم کل مبتلایان به اختلال تورتن ظاهر می شود. ناسزاگوئی ساده در هنگام خشم و عصبانیت، ناشی از این نوع تیک قلمداد نمی شود.

سن ۷ سالگی تقریباً سن متوسط اولین ظهور تورتن است. علائم اولیه غالباً به صورت پلک زدن سریع، شکلک در آوردن و صاف کردن گلو است. اگرچه تیک های تورتن، هنگام خواب

به میزان قابل توجهی کم می شوند، این تیک ها کاملاً نا پدید نمی شوند. بسیاری از کودکان، نسبت به تیک های خود بی توجه و فراموشکارند و آنها را کاملاً غیر ارادی می دانند. تا سن ۱۰ سالگی، اکثر کودکان، از هر علت یا انگیزه ای که قبل از تیک می آید، آگاه هستند. کودکان مبتلا به اختلال تورت در حفظ مهارت های اجتماعی متناسب با سن، اشکال دارند.

تیک ها به سه گروه تقسیم می شوند:

الف - اختلال تیک گذارا: شروع قبل از ۱۸ سالگی و دوام علائم کمتر از یک سال.  
ب - اختلال تیک مزمن (حرکتی یا صوتی): شروع قبل از ۱۸ سالگی و تداوم بیش از یک سال.

ج - اختلال تورت: شروع قبل از ۱۸ سالگی - مدت بیش از یک سال.

#### علت تورت چیست

از آنجا که افزایش شیوع اختلال تورت، در وابستگان درجه یک افراد مبتلا به این اختلال، وجود دارد، یک عامل ارثی، در سبب شناسی پیشنهاد شده است. بعضی از پژوهشگران، اعتقاد دارند که یک اختلال ارثی است. وعده ای افزایش فراوانی در میان افراد کلیمی را ذکر کرده اند.

#### پیشگیری:

ایجاد آرامش و جو توأم با ابراز محبت در خانواده، جلوگیری از اضطراب، ترس و کنش در کودکان، جلوگیری از ابراز نگرانی های بیجا والدین بویژه در مورد رفتار و حرکات کودکان و درمان به موقع عفونت ها به ویژه گلو درد ها.

#### اختلالات بینایی

نابینایی پدیده ای است بس کهن که قدمت آن رامی توان با تاریخ حیات انسان همزمان و همراهِ دانست. درک بینایی از دیر باز مورد توجه رشته های علمی گوناگون همچون فیزیولوژی، روان شناسی، فلسفه و هنر بوده است. از منظرهای مختلف تعاریف متفاوتی از نابینایی

به عمل آمده است. نابینایی طبی، حرفه ای و شغلی، آموزشی و نظایر آن. متداول ترین تعریف نابینایی که مورد پذیرش تقریباً همه محافل علم و سازمان های مختلف می باشد، بدین شرح است: «نابینا کسی است که دید و بینایی او علی رغم برخورداری از امکانات چشم پزشکی مانند عینک، لنز، و غیره در یک چشم یا هر دو چشم ۲۰۰/۲۰ (بیست دویستم) یا کمتر باشد».

اختلال بینایی در بعضی از کودکان وجود دارد شایع ترین اختلال شدید بینایی از کودکان رتینوپاتی نوزادان نارس می باشد. کاتاراکت مادرزادی، سایر مشکلات چشمی وضعف های تکاملی، آتروفی دیسک بینایی، دژنراسیون شبیکه، رتینوبلاستوم و گلوکوم مادرزادی سایر علل شایعی می باشند باعث اختلال شدید بینایی در دوران کودکی می شوند. به نظر می رسد مفهوم فضایی از سایر مفاهیم برای کودکان نابینا مشکل آفرین باشد.

### علل نابینایی

علل نابینایی را از نظر زمان می توان به سه دوره جنینی، کودکی، و بزرگسالی تقسیم نمود. اما بطور کلی عوامل مهمی که باعث ایجاد نابینایی می شوند عبارتند از:

۱- بیماری های مختلف چشم از قبیل آب مروارید، آب سیاه (گلوکوما)، تراخم، عفونت های چشم و لوچی. (از این میان عفونت های چشم در مورد نوزادان می تواند خیلی خطرناک باشد. بالاخص موقعی که از چشمان آنها چرک جاری شود و پلک ها بهم چسبیده و متورم شوند، باید بدون درنگ به چشم پزشک مراجعه نمود).

۲- کمبود یا سوء تغذیه

۳- نابینایی یا بیماری های مختلف چشم به دلایل مادرزادی یا عامل وراثت

۴- بیماری های که سبب آزردهی چشم می شوند، مثل بیماری های قند

۵- بی احتیاطی و بی توجهی های کودکان و بزرگسالان

۶- تومورهای مغزی

## ۷- آسیب دیدگی کرتکس بینایی

بسیاری از اوقات بر اثر بی احتیاطی و بی دقتی ها، افراد برای همیشه از نعمت بینایی محروم می شوند. در اینجا به موارد مختلف بی احتیاطی های رایج بین کودکان و بزرگسالان بطور اختصار اشاره می کنیم. الف-) بازی با آهک به عنوان سرگرمی جالب. ب-) بازی با تفنگ های بادی و ساچمه ای. ج-) سرنگ های یکبار مصرف تزریقاتی که وسیله بازی برای کودکان می شود. د-) بازی با وسایل خیاطی و آشپزی از قبیل قیچی، سیخ کباب، میل ژاکت بافی و... پاشیدن براده های آهن و خال های گداخته جوش در چشم کودکان هنگام تعمیر کاری منازل. ط-) تابش نور چراغ قوه های لیزری و نورهای فرابنفش به چشم.

**اختلال شنوایی**

شایع ترین علت کری خفیف تا متوسط در کودکان، اشکال هدایتی در اثر بیماری گوش میانی است. این نابهنجاری ممکن است تأثیر قابل ملاحظه ای در تکامل گفتار و سایر جنبه های زبانی بگذارد. خصوصاً اگر در گوش میانی مایع مواجی به طور مزمن وجود داشته باشد، هنگامی که کری خیلی شدید باشد، علت آن بیشتر کری حسی-عصبی است، سایر علل کری شامل عفونت مادرزادی (سرخچه) یا ویروس سیتومگال، مننژیت، آسفیکس، هنگام تولد... است. کری ژنتیک هم می تواند بصورت غالب و هم مغلوب انتقال یابد. این حالت علت اصلی اختلالات شنوایی در مدرسه ناشنواها می باشد. در سندرم داون شرایط مساعدی برای ایجاد کری هدایتی به علت عفونت گوش میانی و کری حسی-عصبی ناشی از بیماری حلزون شنوایی وجود دارد. یافتن کودکانی که در معرض خطر می باشند، امکان مداخله مناسب و زود هنگام را فراهم می سازد. قدرت شنوایی را می توان با ادیوگرام در مطب سنجید.

درمان اختلال شنوایی می تواند طبی یا جراحی باشد. متخصص گوش ممکن است تشخیص دهد که تقویت صدا ضروری است و در این صورت سمعک ترجیحاً روی محدوده فرکانسهایی که بیمار در آن ضعف دارد، تنظیم می گردد. آموزش درمانی عمدتاً شامل درمان کلامی-زبانی



و ارتباط دستی می باشد. برای برخی از کودکان مبتلا به اختلال شدید زبانی می توان از ارتباط دستی به منظور کمک به شکل گیری مفهوم زبان (ارتباط کلی) استفاده نمود. این عمل را حتی در صورت فقدان اختلال شنوایی شدید نیز می توان انجام داد.

### اختلال گفتاری و زبان

اشکالات زبان به اشکال ها یا اختلالاتی در فهم یا تولید گفتار اطلاق می گردد. انجمن گفتار، زبان، شنوایی آمریکا تعریف جامع زیر از اشکالات زبان را ارائه نموده است:

اختلال زبان به اکتساب، درک یا بیان غیر عادی گفتار یا نوشتار گفته می شود. این اختلال ممکن است در همه یا برخی از اجزاء واجی، صرفی، معنایی، نحوی یا منظور شناختی سیستم زبانی وجود داشته باشد. اشخاص دارای اشکالات زبانی معمولاً در پردازش جمله یا در تجرید معنا دار اطلاعات به منظور ذخیره سازی آنها در حافظه کوتاه مدت و بلند مدت یا بازیابی از این دو مشکل دارند (۱۸-۳۱۷: ۱۹۸۰).

تأخیر در گفتار یکی از شایع ترین وسخت ترین مشکلات تکامل کودک است. شایع ترین علل آن عبارتند از: عقب ماندگی ذهنی، اختلال شنوایی، محرومیت اجتماعی، و اشکالات حرکت - دهانی. اگر بر اساس بیماریابی مثلاً با استفاده از بیماریابی تکاملی یا معیار شاخص های زبانی اولیه وجود مشکلی حدس زده شود، کودک را باید به مرکز تخصصی گفتاری و شنوایی ارجاع نمود. تکامل زبانی با پیشرفت دامنه درک و بیان اعمال شنوایی و بینایی مشخص می گردد. بررسی ساده کیفیت گفتار گرچه مهم است اما برای تشخیص اختلال زبان کافی نمی باشد. برای مثال کودک مبتلا به اختلال حرکتی شدید ممکن است تاخیر گفتاری داشته باشد اما درک و فهم شنوایی طبیعی دارد، در حالی که یک کودک کرممکن است توانایی گفتاری نداشته باشد و نسبت به تحریکات شنوایی پاسخ ندهد اما از طریق راه بینایی می تواند به نحوه بسیار خوبی بادیگران ارتباط برقرار کند.

بر طبق مطالعه ای، کودکان پیش از آن که بتوانند ۱۰ کلمه بگویند به طور متوسط قادرند ۵۰ کلمه را بفهمند. در این مرحله اولیه، ((واژگان درکی)) برابر ((واژگان تولیدی)) است. در تولید معمولاً کودک اولین کلمات را در حوال و حوش اولین سال تولدش می گوید، البته بسیاری از کودکان ماهها بعد سخن گفتن را آغاز می کنند. بعضی دیگر قبل از یک سالگی حرف زدن را آغاز می کنند. معمولاً اولین کلمات یک یا دو هجایی است مثل «ماما یا داد». به طور متوسط، کودک تا ۲۸ ماهگی ۵۰ کلمه به کار می برد.

هنگامی که واژگان گفتاری کودکان در سن ۱۸ ماهگی تا دو سالگی به ۵۰ کلمه رسید، کم کم عبارات دو کلمه ای به کار می برند: «بابا آمد» «آب بده» «توپ کو» و... وقتی که کودک شروع به کاربرد جملات ساده چهار کلمه ای کرد و توانست برعلایم صرفی تسلط یابد - و این معمولاً بین سنین دو و سه سالگی است - به خودی خود در گفتارش جملات پیچیده دیده می شود. این جملات ممکن است شامل دو یا چند جمله ساده باشد که با حرف ربط «و» به هم متصل می شوند (مثلاً من صدا زدم و او آمد) یا شامل دو عبارت باشند که با هم پیوند معنایی دارند مثلاً «نمی خواهم آن را بشکنم».

### آگاهی فرا زبانی

گفتار کودکان چهار یا پنج ساله نمایانگر تسلط زیاد آنان بر قواعد پیچیده دستور زبان و معناست. کودکان تا چه حد از این قواعد آگاهی دارند؟ همچنان که توانش شناختی پیشرفت می کند، «آگاهی فرا زبانی» افزایش می یابد. زبان به خودی خود موضوعی می شود که کودک در مورد آن فکر می کند، در پی فهم آن است و در باره آن حرف می زند.

**فلج مغزی**

واژه فلج مغزی شامل انواعی از ناتوانی های عصبی غیر «دژنراتیو» در اثر تکامل غیر طبیعی و یا صدمات دوران پیش از تولد و «پری ناتال» می باشد که منجر به اشکالاتی در اعمال حرکتی می گردد. میزان وقوع آن حدود ۷ مورد در هر ۱۰۰۰ مورد تولد زنده است و میزان شیوع آن حدود ۵۰۰ مورد در هر ۱۰۰۰۰۰ نفر جمعیت عمومی می باشد. ضعف قوای شناختی قابل توجه در ۷۰-۳۰ درصد کودکان مبتلا به فلج مغزی وجود داد.

**علل فلج مغزی:**

۱- نقایص رشد و نمو ۲- عفونت های مادرزادی ۳- اختلالات متابولیک در دوران حوالی تولد

اشکال مختلط فلج مغزی به علت گرفتاری مناطق متعدد مغزی است و مشخصاً دارای عوارض بیشتری چون اختلالات حسی و اشکالات شناختی - ادراکی می باشد. پیش آگهی فلج مغزی به شدت ناتوانی در هر فرد و نوع فلج و کیفیت درمان بستگی دارد.

درمان به عملکرد بدایجاد شده بستگی دارد. درمان های جسمی و شغلی می تواند موجب تسهیل در الگوهای وضعیتی و حرکتی مناسب گردد و بدین طریق عملکرد اعضای درگیر را افزایش دهد. درمان تشنج اشکالات ارتوپدی و اختلالات حسی باعث فراهم آمدن حداکثر شرایط مطلوب جهت آموزش بیماران می گردد. حمایت خانواده جهت رشد عاطفی ضروری است.

**صدمات شدید وارده بر کودکان**

علت تقریباً ۵۰ درصد از مرگ و میر اطفال ۱-۱۴ سال، حوادث است. حدود ۵۰ درصد این موارد تصادفات وسایل نقلیه و قسمت اعظم باقیمانده مربوط به سقوط و سوختگی ها است. زخم های ناشی از گلوله، ضرب و جرح و خوردن سموم نیز باعث ۱۰-۵ درصد تروما در اطفال می باشند. بیش از نیمی از موارد مرگ و میر تروما در مکان وقوع حادثه روی می دهد نه در جاهای

دیگری مثل بیمارستان یا خانه که مصدوم به آنجا منتقل می گردد. ۸۲ درصد مرگ ها مربوط به اطفالی است که دچار آسیب قفسه صدری و شکم شده اند و بسیاری از این افراد هنگام ورود به بیمارستان در وضعیت وخیمی هستند.

### سوختگی ها

قسمت زیادی از تروماها در اطفال به علت سوختگی است. سالانه حدود ۱۰ درصد مردم دچار سوختگی می گردند که نیمی از آنها نیازمند محدودیت موقت فعالیت و یک چهارم از آنها ملزم به استراحت در بستر در طی دوره نقاهت می گردند. در هر سال ۲/۳ از هر صد هزار نفر جمعیت به علت سوختگی فوت می کنند.

اطفال دچار سوختگی شدید باید جهت اطمینان از انجام کلیه اقدامات در مراکز مخصوص سوختگی بستری گردند. برای مثال باید در حد امکان از انزوای اجتماعی آنها جلوگیری شده و والدینشان در مراقبت های توانبخشی در مرحله حاد و متعاقباً در آینده شرکت داشته باشند. شایع ترین نواحی درگیر در سوختگی، اندام فوقانی و پس از آن سر و گردن بوده و از نظر نوع سوختگی در اطفال شایع ترین آنها سوختگی تاول زا و کمترین آنها سوختگی استنشاقی است.

### سمومیت

بلع اتفاقی مواد سمی در سنین ۵-۱ سال شایع بوده است و شیوع آن نشان دهنده بی توجهی بزرگسالان و در دسترس قرار دادن داروها و مواد شیمیایی خانگی و علاقه اطفال به آنها است. در کودکان بزرگتر اغلب مسمومیت های حاد دارویی در اقدام به خودکشی دیده می شود. اکثر موارد بلع به صورت اتفاقی و در خانه رخ داده و باعث مسمومیت نمی شود. و یا اینکه مسمومیت خفیفی ایجاد می کند و تنها ۱ درصد موارد مهلک می باشد. مواد شایعی که مورد استفاده کودکان خردسال قرار می گیرند عبارت از داروهای افراد خانواده. محلول های تمیز یا براق کننده، مواد گیاهی و لوازم آرایشی است. منواکسید کربن، داروها، هیدروکربن ها و حشره

کش ها منجر به مسمومیت کشنده در اطفال می گردند. مسمومیت کشنده ناشی از داروهای نتیجه مصرف سالیسیلات ها، ضد افسردگی های سه حلقه ای و قرص های حاوی آهن، داروهای قلبی عروقی و داروهای که مورد سوء استفاده واقع می شوند ایجاد می گردند.

### جلوگیری از مسمومیت

اکثر مسمومیت ها در خانه روی می دهد و سموم شایع شامل داروها، محلول های پاک کننده و ویتامین ها می باشند. مسمومیت های اتفاقی در اطفال کمتر از ۵ سال، در پسر بچه ها در خانواده هایی با وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین و در زمان بروز مشکلات خانوادگی شایع اند و اغلب در آشپزخانه، حمام یا گاراژ روی می دهد، آموزش والدین جهت استفاده از قفسه های دارویی دور از دسترس اطفال، نگهداری مواد سمی در قفسه های قفل شده، برچسب زدن بر روی مواد سمی برای جلوگیری از مسمومیت لازم می باشد. نفت سفید و سایر محلول های سمی نباید در شیشه نوشابه ریخته شود. لباس های آلوده به حشره کش ها نباید پوشیده شوند. باید داروهای استفاده نشده و قدیمی را به دور ریخت و از طرفی داروهای در حال مصرف نباید روی میز و یا در کیف مادر گذاشته شود. چنانچه کودکی سمی را مصرف کند باید به مرکز کنترل سموم اطلاع داده شود.

شروع ناگهانی یک حمله بالینی که در آن یک سری اعمال کلیشه ای و تکراری دیده می شود و از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد و به طور ناگهانی نیز تمام می شود، از ویژگی های اختلالات حمله ای دستگاه عصبی است. ممکن است علامت هشدار دهنده ای قبل از شروع حمله یا حالت تغییر هویشیاری پس از آن وجود داشته باشد که در هر حالت بستگی به علت بیماری دارد، به هر حال کودک معمولاً بهبودی سریع نشان می دهد.

### حملات صرعی و تشنجی

حملات صرعی که بیشتر از همه دیده می شوند عبارتند از:

(اختلالات صرعی، سنکوپ، حملات حبس تنفس، میگرن، نارکوپسی، کاتاپلکسی، آپنه، کلونوس نوزادی، تور تیکولی پاروکسیسمال، سرگیجه پاروکسیسمال، دیستونی پاروکسیسمال، کره آتوز پاروکسیسمال، خواب های ترسناک شبانه)

حملات صرعی ژنرالیزه تونیک، کونیک شایعترین انواع صرع در کودکان هستند. در شکل تیپیک آن حمله بطور ناگهانی شروع می شود، گاهی حرکات تند و سریع میوکلونیک علائم مقدماتی هستند. در این نوع صرع حالت هوشیاری و کنترل بدن از بین می رود، و بدن آن سخت شدن تونیک بدن و انحراف چشم ها به طرف بالادیده می شود. تجمع ترشحات و کف دهان، اتساع مردمک، تعریق، فشارخون بالا و سیخ شدن موها بسیار شایع است. بدنبال مرحله تونیک، حرکات تند و سریع کلونیک ظاهر می شود و کودک به حالت شل می ماند و بی اختیاری ادرار ممکن است عارض شود. زمانی که کودک بیدار می شود، تحریک پذیر و سردرد شایع است.

تصور نمی شود هیچ نوعی از حملات صرعی مختصر و کوتاه مستقیماً آسیب مغزی ایجاد کنند، اما حمله تونیک - کلونیک ژنرالیزه بمدت ۳۰ دقیقه یا طولانی تر که بحران صرعی شناخته می شود، می تواند موجب آسیب مغزی شود. علت بیماری اکثر کودکانی که به این صرع مبتلا هستند نامعلوم است.

### حملات تشنجی بعد از تروما

بدنبال ترومای سر (ضربه) تقریباً ۵٪ کودکان در هفته اول دچار حملات تشنجی می شوند و ۵٪ دیگر بعد از هفته اول تشنج دارند. وقوع حملات تشنجی زودرس نشان می دهد ضربه مغزی شدید بوده است. وقوع حملات تشنجی زودرس نشان می دهد ضربه مغزی شدید بوده است: حدود ۲۵٪ این کودکان شکستگی جمجمه به همراه دارند. در صورتی که کودک به دنبال ترومای سر علائم عصبی کانونی نشان دهد، خطر حملات تشنجی زودرس بعد از تروما ۱۵٪ است

بر عکس بزرگسالان، وقوع حملات تشنجی زودرس بعد از تروما در کودکان، احتمال وقوع حملات تشنجی دیررس بعد از تروما را پیشگویی نمی کند. درمان حملات تشنجی بعد از تروما تفاوتی با سایر انواع حملات صرعی ندارند.

### حملات تشنجی مرتبط با تب

حملات تشنجی که با تب مرتبط هستند ممکن است به علت عفونت دستگاه عصبی باشند و یا آنکه صرع نهانی از قبل وجود داشته باشد و با تب فعال شود و یا صرفاً به صورت تشنجات ساده مرتبط با تب باشد، مورد اخیر بیانگر دارا زمینه مساعد ارثی جهت بروز حملات تشنجی در دوران شیرخوارگی است و عوامل مختلفی که افزایش سریع دمای بدن را موجب شوند، آن را تشدید می کنند. تشنجات ساده مرتبط با تب کودکان بین سنین ۶ ماه تا ۷ سال دیده می شود که از این میزان نیمی بین سنین ۱ تا ۲ سال اتفاق می افتد.

تشنج ساده مرتبط با تب، ظرف چند ساعت اول پس از شروع تب عارض می شود که زمان آن کوتاه است (کمتر از ۱۵ دقیقه)، تنهاییک با اتفاق می افتد و متعدد نیست، خصوصیات کانونی ندارد، و بیش از یکبار در ۲۴ ساعت اتفاق نمی افتد. احتمال وقوع مجدد و تکرار تشنجات مرتبط با تب در زمان های بعد تقریباً ۳۰٪ است. نیمی از کودکانی که زمان شروع آنها در نخستین سال زندگی است و ۲۸٪ از کودکانی که پس از یک سالگی برای اولین بار دچار این عارضه می شوند در خطر تکرار آن بسر می برند. اگر شروع عارضه پس از سن ۳ سالگی باشد، خطر وقوع مجدد آن به ۱۰٪ کاهش می یابد.

### ماکروسفالی و میکروسفالی

از میان شایعترین مشکلاتی که متخصصین کودکان با آن مواجه هستند، اندازه های غیر طبیعی سر است. اندازه دور سر بر حسب نژاد و جنس متفاوت است، اما اندازه های بزرگتر از سه انحراف معیار بالای میانگین را «ماکروسفالی» می نامند. علل ماکروسفالی مشتمل است بر بزرگی

جمعیه که به علت افزایش ضخامت استخوان جمجمه است، و «هیدروسفالی» که بزرگ شدن بطن های مغزی است، یا «مگال آنسفالی» که بزرگی خود مغز است.

کوچک بودن اندازه دور سر به میزان بیش از سه انحراف معیار از میانگین «میکروسفالی» نامیده می شود. بیشتر اوقات میکروسفالی نشان دهنده کوچکی مغز است. تعریف میکروسفالی شامل کوتولگی نمی شود زیرا در آن دور سر با اندازه بدن متناسب است و رشد هوشی بیمار طبیعی است. این مطلب را باید به عنوان یک اصل کلی در نظر داشت که ماکروسفالی و میکروسفالی مطرح کننده اشکالاتی توانائی های شناختی هستند اما هیچگاه نباید اندازه دور سر را برای پیش آگهی رشد روانی بکار برد.

### مشکلات شایع ارتوپدی اطفال

#### راه رفتن

اختلالات راه رفتن: که شامل لنگیدن نیز می شوند، تظاهرات شایع بیماری های ارتوپدی اطفال هستند راه رفتن طبیعی (راه رفتن در سطح بدون شیب) شامل مرحله ایستادن و مرحله پیشروی اندام است. یک چرخه راه رفتن زمان بین دو مرحله ایستادن در روی یک پا است که در قدم زدن متناوباً تکرار می شود. مرحله ایستادن (۶۰٪) زمانی است که پای حمل کننده وزن روی زمین است، این مرحله با گذاشتن پاشنه پا به زمین شروع می شود و با بلند کردن انگشتان از زمین خاتمه می یابد. در مرحله پیشرفت اندام (۴۰٪) پا بر روی زمین قرار ندارد. راه رفتن بچه در مراحل اولیه (۱۲-۱۸ ماهگی) بسیار با تردید و بی ثبات است. قدم ها از یکدیگر فاصله زیادی دارند و با تماس جلوی پا، کف پا و یا برخورد اولیه پاشنه به زمین، وعدم همراهی متقابل دست، مشخص می شوند. لنگیدن یا با درد همراه است یا بدون درد.

یک لنگش دردناک با شروع حاد مشخص می شود و معمولاً به علت تروما، عفونت و یا اختلالات اکتسابی که موجب بیماری التهابی می شوند، بوجود می آید. مرحله ایستادن و طول گام بخاطر گذاشتن کمترین زمان ممکن بر روی عضو گرفتار کاهش می یابند. انحراف بدن به



سمت مقابل علاوه بر حفظ تعدل موجب کاهش استرس هم می شود. این راه رفتن «آنتالژیک» می نامند. لنگش بدون درد با مرحله ایستادن طبیعی مشخص می شود ولی همیشه با انحراف تنه همراه است. این نوع راه رفتن، راه رفتن ترند لنبرگ نام دارد. لنگش بدون درد ممکن است با اختلالات عصبی عضلانی که موجب ضعف عضلانی در مفصل ران شوند همراه باشد.

#### اندام تحتانی

انحرافات چرخشی و زاویه ای (پاهای کمانی فیزیولوژیک و زانوی کج) اندام تحتانی دلایل عمده ارجاع کودکان نزد پزشکان ارتوپد می باشند. اکثر این موارد احتیاج به درمان عمده ای ندارند زیرا با رشد طبیعی کودک، تغییرات یاد شده خودبه خود اصلاح می شوند. با این وجود آگاهی از سیر طبیعی ضایعه حائز اهمیت است تا بتوان به خوبی از خانواده رفع نگرانی کرد.

#### پاهای کمانی فیزیولوژیک

اندام تحتانی نوزاد و شیرخواران (زیر ۱سال) به طور شایع حالت کمانی و چرخشی رو به داخل خفیف تا متوسطی دارند. با شروع ایستادن و راه رفتن مستقل کودک، حالت کمانی اصلاح می شود. اصلاح چشمگیری طی سال اول زندگی رخ نخواهد داد. یک شیرخوار به طور معمول ۱۵ درجه ژنوواریا پای کمانی شکل دارد. این وضعیت تا سن یک سالگی تقریباً به ۱۰ درجه می رسد. تا سن ۲ سالگی، اکثر بچه ها اندام تحتانی صافی دارند و یا اندام تحتانی که بدون ایجاد زاویه ای استخوان ها در یک خط قرار گرفته باشند. درمان برای بچه های بزرگتر از ۲ سالی که هیچ گونه بهبودی ثبت شده ای با رشد نداشته باشند «اندیکاسیون» خواهد داشت.



# فصل ۱

## مشکلات کودکان



### کودک آزاری

کودک آزاری طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی عبارت است از: آسیب یا تهدید سلامت جسم و روان و یا سعادت و رفاه و بهزیستی کودک به دست والدین یا افراد دیگر که نسبت او مسئول هستند. طبق تعریف ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) هر انسان کمتر از ۱۸ سال. کودک محسوب می شود. این موضوع به قدری اهمیت داشته که در سال ۱۹۷۴ قانونی در باره این کودکان تصویب شد. طبق این قانون به کودکی که مورد غفلت و یا سوء استفاده قرار گرفته باشد به طوری که دچار ضایعات روانی، جسمانی و یا تجاوز جنسی شده باشد و یا در درمان بیماری او سهل انگاری شده و وی دچار خطرات جانی و یا تهدید به مرگ کرده باشد، دچار سندرم کودکان مضروب و مجروح شده می گویند.

با وجود قانون فوق هنوز هم سالانه هزاران کودک از طرف والدین، معلمان و مربیان مدرسه و افراد بزرگ تر کتک می خورند، طرد و سوزانده می شوند، حبس شده و گرسنه می مانند، مورد تجاوز جنسی قرار می گیرند. معلمان به علت این که بعد از والدین بیشترین اوقات را با کودک می گذرانند معمولاً نقش مهمی در تشخیص و گزارش و در نتیجه جلوگیری از اتفاقات فوق دارند. کودکانی که معلولیت روانی یا جسمانی و اختلالات رفتاری دارند مسلماً بیشتر در معرض سوء استفاده قرار می گیرند. این کودکان وابسته و آسیب پذیر بوده و بزرگترها بیشتر آن ها را مورد سوء استفاده قرار می دهند. به خصوص در مناطقی که سطح فکری پایین تر است. تجاوز جنسی به این گونه کودکان فراوان به چشم می خورد.

خشونت می تواند به صورت مستقیم (کتک زدن) و یا غیر مستقیم (بی توجهی و سهل انگاری) اعمال شود. معمولاً یکی از والدین به عنوان آزار دهنده فعال عمل می کند، یعنی مستقیماً اقدام به اجرای خشونت علیه کودک می کند و دیگری نظاره گر اعمال خشونت علیه کودک است و هیچ گونه دفاعی از او به عمل نمی آورد و نسبت به چیزی که علیه کودک

اتفاق می افتد غافل است. در این مورد چنین شخصی در کشورهای توسعه یافته مستوجب مجازات قانونی است.

### **انواع کودک آزاری**

#### **۱- کودک آزاری جسمی**

کودکی که یکبار یا به دفعات مورد ضرب و شتم، آزار، شکنجه عمدی قرار می گیرد. خشونت عموماً به وسیله دست انجام می گیرد، از جمله سیلی زدن، نیشگون گرفتن، پرتاب کردن، شلاق زدن با کمر بند و ترکه، استفاده از آتش سیگار و قاشق داغ یا سوزاندن با آب جوش و گاز گرفتن.

#### **۲- کودک آزاری جنسی**

استفاده و وا داشتن کودک به درگیر شدن یا هر گونه رفتار جنسی یا نمایش رفتار جنسی، تجاوز، تماس جنسی، فحشا و هر گونه بهره برداری جنسی از کودک.

#### **۳- کودک آزاری عاطفی**

هر گونه رفتار نامناسبی که بر عملکرد رفتاری، شناختی، عاطفی و جسمی کودک تأثیر منفی داشته باشد، مانند توهین و تحقیر، گذاشتن نام ها و صفات بد و تحقیر آمیز روی کودک مانند، خنک، بی عرضه، شلخته، نفرین کردن و ایجاد احساس گناه و یا شرمندگی در کودک، دست انداختن، رفتارهای سرکوب گرایانه، دشنام انتظار بیش از حد از کودک، ترساندن مکرر کودک از تنبیه بدنی، رفتارهای غیر قابل پیش بینی علیه کودک که باعث بی ثباتی و دگرگونی شناختی کودک شود و اعمال خشونت علیه همسر در برابر چشمان کودک.

#### **۴- کودک آزاری ناشی از غفلت و مسامحه**

بی توجهی و غفلت نیز می تواند سبب کودک آزاری شود. به طور مثال فراهم نکردن سرپناه مناسب و لباس گرم در هوای سرد، حبس کردن کودکان در کمد یا اتاق، ترک کردن کودک خردسال برای زمان طولانی، عدم رسیدگی به وضعیت تحصیلی و بی توجهی به ترک مدرسه، فراهم نکردن مراقبت های پزشکی زمانی که کودک بیمار و یا آسیب دیده است.

گرسنه نگاه داشتن کودک و عدم تهیه مواد غذایی لازم و کافی برای کودک، این آزارها می تواند صدمه جدی به کودکان وارد کند و حتی باعث مرگشان شود. کودکانی که مورد آزار و اذیت قرار می گیرند از شکایت کردن و این که بزرگترها حرف هایشان را باور نکنند. والدین اغلب نشانه های کودک آزاری را نمی شناسند، زیرا نمی خواهند با این واقعیت روبرو شوند. کودکانی که آزرده شده اند باید هر چه زودتر درمان شده و مورد پشتیبانی خاص قرار گیرند. هر قدر آزار کودکان طولانی تر باشد احتمال بهبود کامل آن ها کمتر خواهد بود.

### نشانه های آزار جنسی

رفتارهای ناشی از ترس (کابوس، ترس های غیر معمول) دردهای شکمی، شب ادراری و خونریزی.

### نشانه های آزار عاطفی

تغییر ناگهانی در اعتماد به نفس، معده درد، سر دردهای بدون علت مشخص پزشکی، ترس های غیر طبیعی و افزایش کابوس ها.

### تنها گذاشتن کودک در خانه

#### در چه شرایطی می توان فرزندان را در خانه تنها گذاشت

برای این که فرزندان را در خانه تنها بگذارید باید به یک سری از خصوصیات او و شرایط حاکم بر زندگی خانوادگی توجه کنید و تنها در صورتی که بیشتر شرایط لازم مهیا باشد می توانید فرزندان را، آن هم فقط برای چند ساعت، در منزل تنها بگذارید. قبل از اینکه فرزندان را در خانه تنها بگذارید باید این موارد را بررسی کنند:

۱ - فرزندان چقدر مسئولیت پذیر است و برای انجام دادن مسئولیت های

شخصی، تکالیف مدرسه یا کارهای منزل چقدر جدیت و دقت دارد؟

- ۲- کودک تان در برخورد با موارد غیر منتظره و پیش آمدهای ناگهانی چگونه عمل می کند؟
- ۳- آیا زمانی که کارها طبق روال معمول یا طبق خواست او پیش نمی رود، می توان آرامش خود را حفظ کند؟
- ۴- آیا نکات ایمنی را بلد است و آن ها را رعایت می کند؟
- ۵- زمانی که تحت استرس قرار می گیرد، می تواند کماکان عاقلانه تصمیم گیری کند؟
- ۶- در مواجهه با موقعیت های جدید چگونه عمل می کند؟
- ۷- آیا محله شما امن است؟
- ۸- آیا همسایگان شما قابل اعتماد هستند؟
- ۹- آیا کودک تان از این که در منزل تنها باشد احساس مثبتی دارد؟
- ۱۰- آیا ممکن است تنها بودن باعث شود کودک شما عصبی، نگران یا مضطرب بشود؟
- ۱۱- آیا کودک تان کمک های اولیه را بلد است؟
- ۱۲- آیا او می داند اگر برق منزل قطع شد، چه باید کرد؟
- ۱۳- آیا کودک تان می داند اگر غریبه ای تلفن زد چگونه با او صحبت کند؟
- ۱۴- آیا کودک تان می داند اگر جایی از خانه آتش گرفت چه باید کرد؟
- ۱۵- آیا او می داند اگر غریبه ای خواست وارد منزل شود چه باید کرد؟
- دانستن این موارد و بسیاری موارد مشابه دیگر می تواند به شما کمک کند تا ارزیابی کنید که کودک تان چه اندازه آمادگی و توانایی تنها ماندن در منزل را دارد.

**اگر قرار شد کودکان در خانه تنها بمانند به چه نکاتی باید توجه کنیم؟**

طبق تحقیقاتی که تاکنون انجام شده است. تنها گذاشتن کودکان در خانه امری نیست که بشود آنرا به والدین توصیه کرد و در واقع این آخرین راه حلی است که والدین مجبور می شوند برای حل مشکل شان از آن استفاده کنند. اگر والدین هیچ فرد مناسبی را برای نگهداری از



کودکشان پیدا نکنند و این امکان هم برایشان وجود نداشته باشد که او را به مهد کودک بفرستند، و مجبور شوند به عنوان آخرین راه فرزندشان را در خانه تنها بگذرند، آن هم برای چند ساعت باید به دو موضوع مهم ایمنی جسمی و ایمنی روانی فرزندشان دقت کنند.

#### **الف - ایمنی جسمی**

وقتی قصد دارید کودکی را تنها در خانه بگذارید حتماً باید به این نکته توجه کنید که او توانایی مراقبت کردن از سلامتی جسمی خود را نداشته باشد. کودکی که در خانه تنها می ماند، بیش از هر خطر دیگری در معرض صدمه های جسمی اتفاقی و غیره عمدی است، حتی در کشورهای پیشرفته نیز این گونه صدمه ها، به تنهایی و بیش از مجموع تمام عوامل دیگر، باعث آسیب دیدگی یا حتی مرگ کودکان می شود.

وقتی فرد بزرگسالی در خانه حضور ندارد که مراقب فعالیت های کودک باشد، احتمال این که کودک کارهای خطرناکی مثل آتش بازی انجام دهد یا با وسایل برقی و برنده بازی کند افزایش می یابد. همچنین عدم نظارت آگاهانه والدین یکی از عوامل مهم خطر ساز برای آزار جنسی کودکان است. احتمالاً مهم ترین اثر بالقوه تنها ماندن در منزل این است که آنها در معرض خطر بیشتری برای آسیب های جسمی و آزار جنسی قرار می گیرند، اما نظارت هوشیارانه و آگاهانه یک بزرگسال قابل اعتماد، می تواند میزان ایمنی را افزایش دهد.

#### **عاداتهای ناسالم والدین**

خیلی از والدینی که باید ساعاتی از روز، کودکان شان را در منزل تنها بگذارند، فکرمی کنند با قفل کردن در خانه می توانند مانع خروج کودکان از منزل شده و آنها را تأمین نمایند. هرچند این روش می توانند مانع برخی آسیب های شود، اما متأسفانه از یک سر فعالیت های ارزشمند که معمولاً در ساعات پس از مدرسه توسط کودکان انجام می شود. جلوگیری می کند.

والدینی که مانع خارج شدن کودکان از منزل شوند، آن ها را از کسب این تجربه هامحروم می کنند. از طرف دیگر قفل کردن در خانه بر روی کودکان ممکن است خطراتی را برای آن ها

ایجاد کند. به عنوان مثال اگر خانه آتش بگیرد، کودک هیچ راه فراری ندارد، یا اگر کودک آسیبی بیند، مثلاً دست خود را ببرد یا زمین بخورد و آسیب ببیند، و دسترسی به والدین نداشته باشد، نمی تواند از کسی کمک بگیرد. هرچند ما فقط کودکانی را می توانیم در خانه تنها بگذاریم که دارای یک سری مهارت های مناسب باشند و آموزش هایی هم در زمینه های لازم دیده باشند. اما به هر صورت احتمال دارد که برای کودک اتفاقی بیفتد که لازم باشد برای حفظ سلامتی خود از امکانات خارج از منزل کمک بگیرد و اگر در خانه قفل باشد کاری از دست او بر نمی آید.

از طرف دیگر اغلب کودکان وقتی در منزل تنها هستند، وقت خود را به بازی های تک نفری، تماشای تلویزیون، تفریح های ساکن و کم تحرک و خوردن خوراکی می گذرانند. کم بودن فعالیت های بدنی و عدم مشارکت در تفریح های دسته جمعی و پرتحرک، و استفاده کردن از تنقلات پرکالری از شیوه های ناسالم وقت گذرانی است که ممکن است کودک به آن عادت کند و در نتیجه، خطر چاقی و بروز مشکلات قلبی و عروقی در او افزایش یابد. این شیوه همچنین مهارت های اجتماعی کودک را کم می کند.

یکی از دیگران باورهای شایع و اشتباه والدین این است که فکر می کنند گذراندن یک دوره کوتاه آموزش توسط پلیس یا آتش نشانان می تواند کودک را به حد کفایت برای مراقبت از خود آماده کند.

تحقیقات نشان می دهد که والدین به اشتباه نسبت به خطرهای مهمی که کودکان را تهدید می کند کمتر نگران هستند. و برعکس در مورد مسائلی که ممکن است به ندرت رخ دهد بسیار نگرانند. به عنوان مثال والدین نگرانی زیادی در مورد بچه دزدی دارند، در حالی که این مسئله شیوع چندانی ندارد. ولی در مورد آسیب های جسمی مثل جراحت، سوختگی، برق گرفتگی، شکستگی و... نگرانی کمتر دارند. در حالی که بیشتر کودکان به خصوص اگر در منزل تنها باشند، در معرض این آسیب ها قرار دارند. احتمال این که کودکی بیفتد و پایش بشکند،

دستش با آب جوش بسوزد، انگشتش را با چاقو ببرد، از پله بیفتد، یا دچار برق گرفتگی شود خیلی بیشتر از احتمال دزدیده شدن یا مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفتن اوست.

### ب - ایمنی روانی

مشکلات فکری و عاطفی کودک: کودکان نیازهای فکری و عاطفی دارند که لازم است مورد توجه قرار گیرند. بعضی از این نیازها به شکلی هستند که والدین باید به صورت روزانه به آن ها توجه کنند. گاهی کودکان نیاز دارند برای حل مشکلاتی که در زندگی روزمره با آن ها مواجه می شوند از راهنمایی های یک فرد بزرگسال کمک بگیرند. یعنی کودک باید این امکان را داشته باشد که از والدینش راهنمایی بگیرد. مثلاً «من کتابم را در مدرسه جا گذاشتم، حالا باید چه کار کنم» یا «بچه ها مرا مسخره می کنند و من مجبورم از مسیری که آن ها هستند رد شوم، باید چکار کنم. گاهی آن ها نیاز دارند احساسات خود رایان کنند و اگر در منزل تنها باشند و کسی نباشد که با او صحبت کنند، ممکن است این نیاز آنان برطرف نشود و روند رشد فکری و عاطفی شان دچار مشکل شود.

مهم است که والدین زمان هایی که در منزل هستند به این نیازها توجه کنند و سعی کنند آن ها را برطرف نمایند. همچنین ضروری است که برای رفع آن ها از روش های جایگزین استفاده کنند. لازم است تا حد امکان روزانه یا هر چند روز یک بار اوقات مشخصی را برای گفت و شنود با فرزندشان اختصاص دهند و در محیطی صمیمی به نیازهای فکری و عاطفی اش گوش فرا دهند. تحقیقات نشان داده است که گاهی وجود حیوانات خانگی نیز در رفع بخشی از نیازهای کودک مؤثر بوده است.

کودکی که از مدرسه به خانه می آید، طبیعی است که بخواهد اتفاقاتی را که در مدرسه افتاده و چیزهایی را که در ذهنش هست، برای کسی تعریف کند، و کودکانی که مجبورند بعد از بازگشت از مدرسه چند ساعتی را در خانه به تنهایی بگذرانند، ممکن است احساس کمبود کنند و این فکر در ذهن شان تکرار شود که «من کسی را ندارم که بتوانم احساسات و افکارم را برایش

بگویم» یا ممکن است مشکلاتی برای کودک پیش آمده باشد که به کمک و راهنمایی یک فرد باتجربه تر نیاز پیدا کند، و وقتی کسی را در خانه نمی بیند تا از او کمک بگیرد، احساس کمبود می کند.

برای حل این مشکل بهتر است والدین امکانی را فراهم کنند که فرزندشان بتواند با والدینش تماس بگیرد. با آن ها صحبت کند، اتفاقات مدرسه را برای شان تعریف کند و مشکلاتش را با آن ها در میان بگذارد و راهنمایی بگیرد. اگر این امکان برای والدین وجود ندارد، سعی کنند فرد دیگری را پیدا کنند که هم کودک به او احساس نزدیکی و صمیمیت کند، هم او توانایی و امکان این را داشته باشد که روزی چند دقیقه با فرزندشان صحبت کند و در صورت لزوم در حل مشکلات فرزندشان او را راهنمایی کند.

اما اگر هیچ کدام از این راه ها امکان پذیر نبود، حتماً باید والدین وقتی به خانه برمی گردند زمانی را به این مسئله اختصاص دهند، با فرزندشان صحبت کنند و مشکلات او را بشنوند. والدین باید مراقب باشند که وقتی از سر کار خود برمی گردند تمام وقت خود را، به آشپزی و انجام دادن کارهای خانه، یا تماشای تلویزیون و خواندن روزنامه نگذرانند. در این صورت حضور داشتن و نداشتن آنها در منزل تفاوتی نمی کند و باز کودک احساس کمبود و تنهایی خواهد کرد. والدین حتماً باید وقت خاصی را برای فرزندان شان خالی بگذارند. مثلاً بعد از شام، یا بعد از فلان سریال، یا قبل از خواب، بالاخره زمانی را برای صحبت کردن با کودک شان در نظر بگیرند.

والدین باید زمان خاصی را برای فرزندان خود در نظر بگیرند که فقط ویژه او باشد. اختصاص دادن این زمان به فرزندان مسئله بسیار مهمی است که نباید فراموش شود. وقتی کودک ببیند پدر حداقل نیم ساعت در هفته را در تقویمش علامت زده و به او اختصاص داده، احساس خوبی پیدا می کند، و کمتر احتمال دارد که دچار کمبود عاطفی شود و احساس تنهایی شود. نکته قابل توجه در این زمینه این است که: مهم ترین عامل در رفع نیازهای عاطفی کودک، میزان صمیمیتی است که او با والدینش احساس می کند. بنابراین حتی اگر والدین در دسترس باشند و اوقات زیاد

و مکرری را نیز به کودک شان اختصاص بدهند، ولی کودک با آن‌ها احساس صمیمیت نداشته باشد، نیازهای عاطفی اش برآورده نخواهد شد.

### دوره نوجوانی:

نوجوانانی که در منزل تنها می‌مانند بیشتر در معرض خطر رفتارهای ضد اجتماعی مانند مصرف مواد مخدر و رفتارهای جنسی نامناسب قرار دارند. حتی نظارت دور یک بزرگسال می‌تواند از این خطرات بکاهد. نوع نظارت والدین بر فرزندان شان از کودکی به نوجوانی تغییر می‌کند و نکته مهم این است که در نوجوانی اهمیت نظارت نه تنها کاهش نمی‌یابد بلکه افزایش هم می‌یابد، اما روش نظارت باید تغییر یابد.

یکی از نگرانی‌های بی‌مورد والدین از تنها ماندن نوجوانان در خانه این است که، آنان در تنهایی نسبت به مسائل جنسی خود کنجکاو شوند و بخواهند آشنایی بیشتری با اعضای بدن خود پیدا کنند، که این اصلاً نگرانی موجهی نیست، و معمولاً نوجوانان در این سن اطلاعات کافی و طبیعی را در مورد این مسائل کسب کرده‌اند.

(۱) **نظارت مستقیم والدین:** در بعضی مشاغل، مانند مشاغلی که شیفت‌های چرخشی دارند یا مشاغلی که امکان کار به صورت نیمه وقت یا پاره وقت را به طور کارمندان می‌دهند افراد مجازند ساعات کاری خود را در طول روز به دلخواه تعیین نمایند. بعضی از مشاغل برای والدین امکان آن را فراهم می‌کند تا ساعات کاری خود طوری تنظیم کنند که بتوانند هنگامی که کودک در منزل است کنار او باشند. در نتیجه والدین می‌توانند در عین شاغل بودن، ساعات مفیدی را نیز نزد کودک شان باشند. البته تعداد چنین مشاغلی زیاد نیست.

(۲) **نظارت مشارکتی والدین:** گاهی ممکن است گروهی از والدین بتوانند ساعات کاری خود را طوری تنظیم کنند که هر کدام به نوبت، یک یا دو روز در هفته به مراقبت از فرزندان خودشان و دیگران پردازند.

۳) **مراکز مراقبت از کودکان در ساعات پس از مدرسه:** در بعضی از کشورها سازمان‌ها اجتماعی وجود دارد که با راه اندازی مراکز خاص، از کودکان والدین شاغل، در ساعت‌های قبل یا بعد از مدرسه نگهداری می‌کنند. این سازمان‌ها سعی می‌کنند مسئله تنها ماندن کودکان در منزل را به نحو مناسبی حل کنند.

۴) **کمک گرفتن از همسایگان قابل اعتماد:** گاهی می‌توان از یکی از همسایگان قابل اعتماد کمک گرفت تا اگر کودک به همراهی یا کمکی نیاز داشت به او مراجعه کند. والدین شاغلی که در همسایگی هم قرار دارند می‌توانند از این روش به صورت نوبتی و به شکل نظارت مشارکتی استفاده کنند.

۵) **نظارت تلفنی:** اگر شغل والدین به گونه‌ای باشد که به آنان اجازه بدهد به صورت مکرر با فرزندشان تماس بگیرند، آن‌ها امکان خوبی خواهند داشت که بر فرزندشان نظارت تلفنی داشته باشند. این روش امکان تبادل احساسات و اخبار را نیز فراهم می‌کند. در این صورت کودک پس از رسیدن به منزل و هرگاه که تمایل داشت یا مشکل و سئوالی برای او پیش آمد، یا وضعیت اضطراری برایش رخ داد می‌تواند با والدین خود تماس بگیرد. البته برای چنین نظارتی لازم است که کودک از منزل خارج نشود یا در صورت خروج تلفن همراه داشته باشد.

#### **برای والدین شاغل، رعایت چه تکالیفی در تامین امنیت فرزندان ضروری است**

نکات زیادی را می‌توان به عنوان توصیه به والدین پیشنهاد کرد تا بتوانند سلامت جسمی و روانی فرزندان‌شان را تامین کنند، اما به طور خلاصه مهم‌ترین توصیه‌های متخصصین عبارت است از:

۱- در ارائه آموزش‌های نظری و عملی به کودک، باید به وضعیت فکری، جسمی، و روانی او و همچنین وضعیت منزل، محله و جامعه به دقت توجه شود و آموزش‌ها بر آن اساس صورت گیرد.

- ۲-) اگر منزل تلفن دارد، کودک باید پس از رسیدن به منزل با والدین تماس بگیرد و رسیدن خودش را خبر بدهد و مسائل مهم آن روز را با والدین در میان بگذارد.
- ۳-) محیط منزل باید تا حد امکان امن باشد، یعنی درها و پنجره ها قفل های مطمئن داشته باشند، منزل دارای آژیر حساس به دود باشد، آب گرم کن بایدروی درج ۵۰ باشد، وسایل گرمای آشپزخانه (مکروویو، اجاق گاز)، وسایل برنده و وسایل برقی باید خارج از دسترس کودک قرار داشته باشند.
- ۴-) شماره تلفن های مهم و ضروری را در کنار تمام تلفن های منزل قرار دهید.
- ۵-) تلفن منزل دارای صفحه نمایشگر و پیغام گیر باشد و به کودک تان بگویید که تنها به شماره های خاصی که می شناسد پاسخ بدهد.
- ۶-) وسایلی مانند کبریت، فندک، سویچ ماشین، هرنوع سلاح، مواد شوینده و پاک کننده (وایتکس)، مواد سمی، سم های نباتی که برای گیاهان یا دفع حشرات استفاده می کنند، نوشیدنی های مضر، سیگار، و هرنوع دارو باید در قفسه های قفل دار و دور از دسترس کودک باشد یا ترجیحاً از منزل خارج شده باشد.
- ۷-) باید به این نکته توجه داشت که اگر کودکی به هنگام سرقت دزد از منزل، به منزل برسد و وارد منزل شود بیشتر در معرض خطر قرار می گیرد تا زمانی که در منزل نباشد و دزدی اتفاق بیفتد. بنابراین به کودکان آموزش دهید که اگر موقع ورود به منزل علامتی را مبنی بر وجود افراد بیگانه در آن جا احساس کردند. داخل منزل نشوند و به جای آن به اماکن عمومی بروند و به سرعت با والدین یا پلیس تماس بگیرند.
- ۸-) اگر خانواده قانونمند باشد، قوانین را به شکل صحیحی به کودکان آموزش داده شود، والدین اجرای قوانین را به دقت پیگیری کنند و نظام تشویق و تنبیه به شکلی مناسب به کار گرفته شود فرزندان به میزان کمتری در معرض آسیب و سوانح قرار می گیرند.

۹- ) کودک باید آموزش های لازم را برای مقابله با حوادث روزمره و موارد اضطراری کسب کرده باشد و از طریق تمرین های عملی مهارت های کافی را برای مقابله با این حوادث به دست آورده باشد.

۱۰- ) برای این که مطمئن شویم که کودک کاملا آماده شده است، باید در روزهای اول ، بیرون از منزل ، در فاصله کم، نزدیک و در دسترس او باشیم.

۱۱- ) زمانی که قرار است والدین فرزندشان را در منزل تنها بگذارند باید برای اوقات او، با کمک خودش، خیلی دقیق و واضح برنامه ریزی کنند . باید روز قبل، با همکاری کودک ، فهرستی از کارها را تهیه کنند که او طی زمان تنهایی در منزل آنها را انجام دهد. باید تا حد امکان تلفنی با او در تماس باشند و اجرای برنامه تنظیم شده را پیگیری نمایند، و اگر کودک آن برنامه را به خوبی اجرا کرد و توانست به درستی از خودش مراقبت کند، او را تشویق کنند و به او پاداش بدهند.

۱۲- ) در زمانی که کودک در خانه تنهاست باید خوارکی سالم در دسترس او باشد. برخی والدین برای این که کودک شان را سرگرم کنند تنقلات و خوراکی هایی مثل چیپس و پفک و.. برای او تهیه می کنند. این خوارگی ها از نظر عمل تغذیه برای سلامتی کودکان مناسب نیستند و در درازمدت برای آنها مشکلات متعددی ایجاد می کنند.

۱۳- ) به یاد داشته باشید که زمانی که رابه جبران فعالیت های اختصاص بدهید که اگر کنار کودک بودید انجام می دادید.

۱۴- ) نکته دیگری که والدین باید توجه داشته باشند روابط اجتماعی این کودکان است. معمولا والدینی که نمی توانند در خانه باشند و برفعالیت ها فرزندانشان نظارت داشته باشند ، آن ها را وادار می کنند که در خانه بمانند و از بازی کردن با دوستان خود در کوچه و خیابان خودداری



کنند. این امر ممکن است باعث شود که این کودکان در برقراری روابط اجتماعی معارت کافی را پیدا نکنند، در نتیجه والدین باید ترتیبی اتخاذ کنند که این نقیصه جبران شود.

۱۵-) والدین لازم است به طور دائم واکنش فکری و عاطفی کودک شان را نسبت به تنها ماندن در منزل بررسی نمایند.

۱۶-) والدین بابه طور مداوم مهارت های کودک را برای تنها ماندن در منزل ارزیابی کنند. بیشتر برنامه هایی که این مهارت ها را آموزش می دهند توصیه می کنند که والدین این آموزش ها را هر ۳ تا ۶ ماه دوباره تکرار کنند.

۱۷-) والدین باید فرزندشان را نسبت به جنبه های مثبت تنها ماندن در منزل آگاه نمایند و با تشویق کردن و جایزه دادن به آن ها در حضور دیگران یا مدرسه احساس مثبت آنان را نسبت به این مسئله تقویت کنند.

۱۹-) والدین هرگز نباید کودکان را مجبور کنند که برخلاف میل خود در منزل تنها بمانند. تنها گذاشتن فرزندان که به دلیل اختلالات روانی از تنهایی می ترسند یا در تنهایی دچار اضطراب های شدید می شوند (قبل از آن که کاملاً درمان شده باشند) نوعی سوء رفتار با کودکان محسوب می شود.

#### **آیا می توان فرزندان را که از جنس مخالف هستند با هم در منزل تنها گذاشت؟**

تنها گذاشتن دو یا چند فرزند غیر همجنس در خانه در صورتی که والدین از آن ها شناخت داشته باشند و هشدارها و آموزش های لازم را به آن ها داده باشند، اشکالی ندارد.

والدینی که محبورند مثلاً پسر ۱۲ ساله و دختر ۱۰ ساله شان را با هم در خانه تنها بگذارند، باید یک سری آموزش ها به آن ها داد باشند. فرزندان باید بدانند که بعضی از قسمت های بدن هر دو فرد قسمت های عمومی و بعضی دیگر، قسمت های خصوصی هستند. و باید بدانند که کدام

قسمت‌ها خصوصی و کدام قسمت‌های عمومی‌اند، و در شرایط مختلف کدام قسمت‌های بدن را باید بپوشاند حتی در مقابل همجنس و کدام قسمت‌های بدن می‌تواند پوشیده نباشد. مثلاً در استخر کدام بخش‌های را می‌پوشانیم. والدین باید به‌طور واضح و روشن قسمت‌های خصوصی بدن را برای فرزندشان مشخص کنند و درباره آن‌های توضیح بدهند که این قسمت‌ها خصوصی است. هرگز نباید به قسمت‌های خصوصی بدن دیگران نگاه کنیم و هرگز نباید به آن‌ها دست بزنیم، قسمت‌های خصوصی بدن خودمان را هم نباید به کسی نشان بدهیم و اجازه ندهیم که کسی به آن‌ها دست بزند. و اگر کسی خواست این کار را بکند، باید اعتراض کنیم. حتی باید به فرزندان روش‌های اعتراض کردن را یاد داد.

طبق آمار اکثر موارد آزار جنسی کودکان، توسط نزدیکان و محارم مثل پدر، برادر، عمو، دایی و... بوده است. و بخش کمی از این سوء استفاده‌های توسط غریبه‌ها انجام شده است. هرچند ممکن است تعداد این گونه جرم‌ها در هر جامعه‌ای زیاد نباشد ولی متأسفانه این موارد وجود دارد. پس وظیفه ما این است که برای ایمنی فرزندانمان آموزش‌های لازم و ضروری را به آن‌ها بدهیم.

### **بهانه جویی کودک**

درست همان گونه که بزرگ‌ترها، بدون هیچ دلیلی احساس بدحالی می‌کنند، هر کودکی نیز، گاه بی دلیل بهانه جویی می‌کند، آه و ناله سر می‌دهد، اگر می‌دانید که نیازهای فرزندتان برآورده شده است علت این احساس و رفتار کودک می‌تواند جلب توجه یا تمایز استقلال باشد. هرچند کار دشواری است توجه نکردن به او کمک می‌کند تا بهانه جویی او کاهش یابد به این ترتیب کودک به زودی یک قانون مهم را خواهد آموخت که درخواست، بسیار مؤثرتر از غرغر کردن و بهانه جویی است.

**پیشگیری از مشکل****کودک را هنگام خوش رفتاری تحسین کنید**

هر رفتار شایسته و هر تلاش موفقیت آمیز کودک را برای خوب انجام دادن کارها تحسین کنید. تا از نارضایتی او مبنی بر این که هیچ کاری را نمی تواند درست انجام دهد، جلوگیری شود.

**نیازهای کودک را بر طرف نمایید.**

توجه داشته باشید که کودک به طور منظم غذا بخورد، حمام کند و نوازش شود و اصولاً کلیه نیازهایش به موقع بر طرف گردد، تا به این ترتیب مانع از رنجش او شوید. زیرا ناراحتی کودک ممکن است ناشی از نارضایتی او از وضعیت موجود خود باشد و او بدون گریه و زاری نتواند ناراحتی خود را بروز دهد.

**معنای غرغر کردن و بهانه جویی را برای کودک توضیح دهید.**

**مکانی را به غرغر کردن و گریه کودک اختصاص دهید.**

**به غرزدن کودک توجه نکنید.**

**زمانی که کودک بهانه جویی نمی کند، او را تشویق کنید.**

**در برابر گریه و زاری کودک تسلیم نشوید.**

**خودتان بهانه جویی نکنید.**

**از دست کودک عصائی نشوید.**

**کودک را برای گریه و زاری تنبیه نکنید.**

**قهر و بد اخلاقی**

میلیون ها کودک دوست داشتنی برای بیان خشم و دلسردی و یا اعلام قدرت خود به اطرافیان ، به راه های عاطفی خشنی چون قهر و بد اخلاقی روی می آورند. درمان چیست؟ . در صورت بی توجهی به بدر رفتاری های کودک و تسلیم نشدن به خواسته هایش ، تعداد کج خلقی هایش کاهش یافته و یا به کلی محو می شود. هر چند وقتی کودک در برابر جمع با عصبانیت پر خاش

می کند. ممکن است بخواهید تسلیم شوید، اما بهتر است صبور باشید و پس از آن که آرام شد آرامش رفتار او را تحسین کنید.

*پیشگیری از مشکل.*

به کودک بیاموزید با خشم و یاس خود چگونه مقابله و آن را مهار کند.

کودک را با نوازش کردن، تایید و تحسین کنید.

تنهایی های مکرر کودک منجر به قهر و بد اخلاقی می گردد.

در وضعیت های دشوار به کودک کمک نمایید.

به بد اخلاقی کودک توجه نکنید.

سعی کنید محکم جلوی کودک بایستید.

تا حد امکان آرامش خود را حفظ کنید.

مقررات را برای کودک توضیح دهید.

کارهای بد کودک را یادآوری نکنید

کودک را تحقیر نکنید

به وسیله بی توجهی کودک را برای بد رفتاری مورد تنبیه فرار ندهید.

#### چسبیدن به والدین (وابستگی شدید)

تصویر کودکی که موقع آشپزی به پیراهن مادر چسبیده یا هنگام بیرون رفتن پدر و مادر از خانه به آنها آویزان شده است، برای بسیاری از والدین تصویر جالبی نیست. این یک واقعیت زندگی روزمره است. وقتی قرار است برای انجام کاری بیرون روید. به خاطر نا آرامی کودک و چسبیدن او در خانه نمانید و یا او بازی نکنید. هر چند این کار دشوار است اما تسلیم نشوید، اگر قرار است کودک را پیش پرستار بگذارید و بیرون بروید یا او را به مربی مهد کودک بسپارید، او را محکم بغل کنید و با مهر و محبت به او اطمینان دهید که خوشحالید او می تواند بدون مادر نیز بازی کند. به او بگویید که حتما بر می گردید و با صدای صمیمانه و گرم به او بفهمانید خوشحالید که فرصت بازی کردن با مربی یا سایر بچه های مهد کودک را دارد. نگرش مثبت شما بر کودک هم اثر می گذارد و الگویی به او ارائه می دهد تا از تنها ماندن و کسب استقلال

احساس خوبی داشته باشد. در آغوش کشیدن و بوسیدن کودک در اوقات فراغت کمک می کند تا متوجه شود مورد علاقه شماست و برای جلب توجه یا اطمینان به شما نمی چسبد. چسبیدن با در آغوش گرفتن تفاوت دارد، چسبیدن تنها راهی برای جلب توجه و یا اطمینان از دست رفته است.

#### پیشگیری از مشکل.

از ابتدا گاهی کودک را تنها نگذارید.

برنامه های تان را برای کودک توضیح دهید.

با کودک بازی قایم موشک بازی کنید و زمان مخفی شدن را نسبتاً طولانی نمایید.

به کودک اطمینان دهید که باز می گردید.

کودک را برای دوری از خود آماده کنید.

خودتان را برای سر صدا و گریه و زاری کودک آماده کنید.

وقتی کودک دوری شما را می پذیرد، از او تمجید کنید.

بازم است کودک زمانی نزدیک و زمانی دور از شما باشد.

کم کم کودک را عادت دهید که مدت زمانی از شما دور بماند.

وقتی کودک به شما می چسبد، عصبانی نشوید.

پیام های مغشوش به کودک ندهید.

بیماری خود یا کودک را دلیلی برای نقص مقررات قرار ندهید.

#### نافرمانی و بد اخلاقی

در سرگرمی ها و بازی های روزانه، کودکان بزرگ ترین متخصصان دنیا در زمینه امتحان میزان کاربرد قوانین والدین هستند، این که تا کجا می توان این قوانین را پیش برد، چقدر می توان هشدارها را اجرا کرد و از دستورات تا چه حد می توان اطاعت نمود. شما باید در اجرای دستورات خود پیگیر باشید تا کودک بداند که جهان بزرگسالان چگونه است. به او نشان دهید که قوانین و حرف ما ثابت می باشد. به این ترتیب کودک احساس امنیت بیشتری کرده و می داند از والدینش چه انتظاراتی باید داشته باشد. این که کنترل نهایی در دست شما باشد، شاید در

نظر کودک یک دیکتاتور محض به نظر بیاید، اما به رغم اعتراضاتش از این امر احساس راحتی می کند که محدوده ها معین شده و قوانین تعریف شده اند، و به مرور که وی از دنیای کودکان به سوی جهان بزرگسالان حرکت می کند، تعیین محدوده های بسیار آرامبخش خواهد بود.

#### پیشگیری از مشکل:

- ارزیابی کنید کودک بطور هم زمان چند دستور را می تواند انجام دهد: مثلاً این چنین بگویید: « کتاب را روی میز بگذار و یک لیوان بردارو به من بده». اگر کودک خواسته ی شما را بطور صیح انجام داد نتیجه می گیرید که فرزندتان می تواند بطور همزمان چند دستور را به خاطر بسپارد، و گرنه باید صبر کنید و فعلاً بیش از یک دستور را به او ندهید.

- اجازه بدهید کودک کارها را به تنهایی انجام دهد: به او فرصت دهید تا مهارت تصمیم گیری خود را پرورش داده و اعتماد به نفس بیشتری کسب نماید. هر چقدر طفل احساس کنترل بیشتری کند، امکان این که با دستورات اشخاص دیگر مخالفت داشته باشد، کمتر است.

- مقررات غیر ضروری نگذارید: قبل از اعلام یک قانون، اهمیت آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. فرزند شما بیش از هر چیز نیاز به آزادی دارد تا حس استقلال خود را افزایش دهد. پس این آزادی را به او بدهید. در ضمن مقررات غیر ضروری، حتی توسط کودکان به سرعت شناخته می شوند و اصولاً انگیزه ای برای انجام آنها وجود ندارد.

- دستورها و قوانین صریح و روش باشد.

- کودک را به پیروی از دستورات تشویق کنید.

- پیشرفت کودک در فرمان برداری را یاد آور شوید: (درحین انجام دستورات کودک را تشویق کنید که بعد از انجام دستور).

- برای اجرای دستورها از قانون مادر بزرگ (اصل پریماک) استفاده کنید: (از فراوانی رفتاری که کودک انجام می دهد، برای افزایش رفتاری هایی که کمتر استفاده می کند استفاده کنید).

مثلاً به او بگوید وقتی که مشق هایت را نوشتی و کتابهایت را جمع کردی می توانی تلویزیون تماشا کنی.

- پیروی از دستور را با کودک تمرین کنید. (اگر کودک از دستورات پیروی نمی کند همراهش تمرین کنید).

- اگر کودک مقاومت می کند، عقب نشینی نکید.

- کودک را به خاطر عدم اجرای دستورها مجازات نکنید.

### تنبیه

**تعریف تنبیه:** «ازرین و نولز» (۱۹۶۶) در تعریف تنبیه گفته اند «تنبیه کاهش دادن احتمال بروز آنی یک پاسخ است که در نتیجه ارائه محرکی پس از آن پاسخ حاصل می شود، محرک ارائه شده محرک تنبیه کننده و کل فرآیند تنبیه نام دارد».

یا بطور ساده تر تنبیه ارائه یک محرک آزارنده یا یک تقویت کننده منفی به دنبال یک رفتار نامطلوب است که نتیجه اش ضعیف شده یا کاهش احتمال بروز آن رفتار است.

### عوارض ناشی از تنبیه و سایر روشهای تنبیهی

متأسفانه تنبیه با چنان وسعتی در خانه و مدرسه، محل کار، و دیگر موقعیتهای اجتماعی به کار می رود که به نظر می رسد جزو جدایی ناپذیر زندگی وبه ویژه بخش مهمی از ارتباطات اجتماعی بین افراد است. علت کاربرد گسترده تنبیه توسط افراد مختلف اثربخشی آن نیست بلکه علت آن است که ما همه عادت کرده ایم همدیگر را تنبیه کنیم. به قول «آلبرتو» و «تروت من» (۱۹۹۱) شاید به سبب اینکه بسیاری از افراد در خانه و مدرسه به وسیله کتک خوردن و فریاد شنیدن تربیت شده اند آموخته اند که در برخورد با دیگران به داد و فریاد یا کتک زدن متوسل بشوند، به ویژه زمانی که رقیبشان از لحاظ جسمی از خودشان ضعیف تر است.

دلیل دیگر اینکه چرا خیلی از افراد، به جای روشهای مثبت، از روش های تنبیه استفاده می کنند این است که تنبیه سریعاً رفتار تنبیه شده را متوقف می سازد و این پیامد سبب تقویت

شخص تنبیه کننده می شود، درحالی که روشهای مثبت، پس از گذشت یک مدت زمان و آن هم تدریجاً رفتار را کاهش می دهند، و این کار نیاز به صبر و شکیبایی دارد که معمولاً از کسانی که تنبیه را ترجیح می دهند ساخته نیست.

هرچند تنبیه به طور سریع رفتار تنبیه شده را متوقف می کند، این توقف به معنی یادگیر زد - ایی رفتار نیست. در واقع تنبیه، به خلاف تصور کسانی که از آن استفاده می کنند، عکس تقویت عمل نمی کند. تقویت رفتار تقویت شده را نیرومند می سازد و سبب ایجاد رفتار تازه می شود و خزانه ی رفتار را غنی می کند، اما رفتار تنبیه شده، پس از آنکه تنبیه به پایان رسید، همچنان در خزانه رفتاری فرد باقی می ماند و تا زمانی که عامل تنبیه کننده حاضر است پنهان می ماند، ولی به محض این که عامل تنبیه کننده ضعیف شد یا از میان رفت آن رفتار مجدداً ظاهر می گردد.

مشکل دیگر تنبیه عوارض جانبی آن است که از لحاظ پرورشی بسیار نامطلوب اند. یکی از عوارض این است که احساس ناخوشایند حاصل از تنبیه در لحظه تنبیه شدن از طریق قانون شرطی شدن کلاسیک، با شرایط تنبیهی و شخص یا اشخاص تنبیه کننده تداعی می شود و سبب انزجار و نفرت تنبیه شونده از شخص تنبیه کننده و شرایط و موقعیتی که در آن تنبیه صورت گرفته است می شوند.

مشکل دیگر استفاده از روش تنبیه این است که تنبیه کردن عملی است که به سرعت توسط دیگران به ویژه کودکان و نوجوانان، آموخته می شود. یکی دیگر از عوارض نامطلوب تنبیه این است که فرد تنبیه شده، برای احتراز از تنبیه ممکن است به رفتاری که تنبیه به دنبال دارد نپردازد، اما رفتارهای دیگر را جانشین آن کند، بعضی از این رفتارهای جانشین مخرب، ناسازگارانه، و روان رنجور هستند. از جمله این رفتارها مکانسیم های دفاعی هستند که مورد استفاده قرار می گیرند مانند: خیالپردازی، رویای روزانه، دلیل تراشی، فرافکنی.



باز هم از عوارض جانبی نامطلوب تنبیه وسایر روش های تنبیهی این است که اگر این روش ها ادامه یابد شخص تنبیه شده ممکن است، سرانجام به تنبیه کننده حمله ور شود. مثلاً نوجوانی که از کودکی از پدرش کتک می خورده است، ممکن است بالاخره روزی در برابر او بایستد. یکی دیگر از عوارض منفی تنبیه این است که ممکن است شخص تنبیه شونده در آینده فردی پرخاشگر شده و بخواهد همین روش را در مورد دیگران بکار گرفته و بخواهد انتقام بگیرد.

#### چه مواقعی می توان از تنبیه استفاده کرد

گاهی ممکن است رفتار چنان وخیم و خطرناک باشد، که هیچ روش دیگری مؤثر واقع نشود و به ناچار کاربرد تنبیه تنها روش ممکن باشد، مثل زمانی که رفتار نامطلوب فرد سلامت وبقای خود او یا افراد دیگری را تهدید می کند. وقتی کودکان کاری می کنند که ممکن است منجر به آسیب به خود یا شخص دیگری بشود، باید تنبیه بدنی شوند. مثلاً، این کار وقتی ضروری است که کودک به وسط خیابان پر رفت و آمدی می دود، دستش را به طرف ماهیتابه های داغ می برد، تا آن را از روی اجاق بردارد، یا وقتی چنگالی را در پرز برق می کند (یا سیم وسیله برقی را می جود).

اگر به این دلیل لازم بود که تنبیه به کار گرفته شود، باید آن را به طور موقتی و صرفاً به منظور کنترل رفتار مخرب به کار برد تا فرصت استفاده از روش های دیگر تغییر رفتار فراهم شود. به قول «ریس» (۱۹۷۸)، استفاده از روش تنبیه آخرین راه حل است.

**وقتی کودک به چنین دلایلی باید تنبیه بدنی شود، والدین باید از چند اصل کلی پیروی کنند:**

**(۱) تنبیه بدنی باید بلافاصله به دنبال رفتار خطرناک کودک صورت گیرد. بهترین وقت برای**

تنبیه بدنی درست زمانی است که کودک تازه کار خطرناکی را شروع کرده است یا بلافاصله بعد از مشاهده ی سرزدن کار خطرناک از اوست. اگر فرزندتان کوچک است و تنبیه با تأخیری

بیش از چند لحظه انجام شود، احتمالاً بی اثر خواهد بود. آن چه تنبیه بدنی را مؤثر می کند فوریت و ناگهانی بودن آن است.

### ۲) تنبیه بدنی باید یک یا دو ضربه ی محکم با دست گشوده و ترجیحاً به کفل کودک باشد.

برای اینکه تنبیه بدنی موثر باشد، باید به اندازه ای شدید باشد که کودک احساس ناراحتی مختصری بکند. اگر خیلی ملایم باشد، در حقیقت تنبیه نخواهد بود. به هر حال تنبیه نباید در بر دارنده ی ضربه پشت سر و هم تکان دادن کودک باشد، و هرگز نباید از اشیا برای زدن به کفلش استفاده شود.

### ۳) ابتدا تنبیه کنید و بلافاصله شرح دهید که چرا این کار را کردید. زمانی که کودک

کار خطرناکی می کند و آن کار بلافاصله باید متوقف شود، باید بلافاصله هم تنبیهش کنید، و هم در حالی که به کفلش ضربه می زنید، به او بگویید نکن. ولی توضیح خود را برای بعد بگذارید. برخی از والدین، قبل از تنبیه برای کودک توضیح می دهند که چرا باید تنبیه شوی. این کار اثر تنبیه را از بین می برد، چون تنبیه را از عمل خطرناکی که می خواهیم حذفش کنیم جدا می کند در حالی که فوریت در تنبیه خیلی مهم است.

والدینی که در مورد تنبیه زیاد روی می کنند توجه داشته باشند که تنبیه زیاد شماری از

مشکلات را پدید می آورند از جمله:

- ۱- کودکان به تنبیه بدنی عادت می کنند به طوری که این تنبیه دیگر موثر واقع نمی شود.
- ۲- تنبیه بدنی فقط آن چه را که کودک نباید انجام دهد به او می آموزد، ولی کمکی به یادگیری رفتار بهتر نمی کند.
- ۳- به کفل کودک زدن و اشکال دیگر تنبیه بدنی، سطح پرخاشگری خود کودک را افزایش می دهد.
- ۴- تاثیر تنبیه بدنی دائمی نیست.

۵- چون والدین دوست ندارند فرزندان شان را تنبیه بدنی کنند، ممکن است در پیش گیری مداوم بدرفتاری ها کوتاهی کنند.

### **سه روش برای کاهش بدرفتاری های کودکان، بدون تنبیه بدنی**

سه روش عملی که بدون توسل به تنبیه بدنی بدرفتاری های کودکان را تعدیل می کند عبارتند از:

- ۱- نادیده گرفتن بدرفتاری های جزئی. ۲- به کار گرفتن روشی که آن را در انزوا گذاردن می نامیم. ۳- کاهش بدرفتاری با پاداش دادن به رفتار خوب.

#### **(۱) نادیده گرفتن بد رفتاری های جزئی:**

همان گونه که توجه پدر و مادر به رفتار پسندیده کودک باعث تشویق کودک به ادامه این رفتار می شود، توجه نکردن به رفتارهای نامطلوب نیز باعث حذف این گونه رفتار می شود. چون توجه بیشتر والدین به کارهای مطلوب کودکان همان کار پاداش یا تقویت کننده رامی کند. اعمالی که توجه والدین را جلب می کنند، معمولا در آینده تکرار خواهند شد. بنابراین می توانیم همین اصل را در جهت عکس برای کاهش بروز بدرفتاری ها به کار گیریم. اگر توجه و قدرشناسی والدین اعمال خوب کودک را ابقا می کند، حذف آن توجه به هنگام بد رفتاری می تواند تکرار رفتارهای مسئله ساز را بکاهد.

وقتی تصمیم گرفتید به طور منظم از بدرفتاری مشخصی چشم پوشی کنید در ابتدا منتظر بدتر شدن رفتار بد کودکان باشید، چون او شما را امتحان می کند. تسلیم نشوید و به بد رفتاری کودکان توجه نکنید. حتما رفتار خوبش را تشویق کنید و فوق العاده به آن توجه نشان دهید. در بی توجهی به رفتار بد و ابراز توجه فوق العاده به رفتار خوب ثابت قدم باشید.

**۲ - منزوی سازی ، جایگزین تنبیه بدنی**

بی توجهی در مورد آن دسته از مشکلات رفتاری که با نیت جلب توجه والدین صورت می گیرد ، بهترین نتیجه را می دهد. ولی در پاره ای موارد، کودکان به طریقی بدرفتار می کنند که نادیده گرفتن آن بسیار دشوار است. در چنین مواقعی که والدین احساس می کنند کودک باید تنبیه شود، چاره ی دیگری مسوم به منزوی کردن ، فوق العاده مؤثر است.

منزوی کردن ، تنها گذاشتن کوتاه مدتی است که در پی سر زدن بد رفتاری جدی اعمال می شود، در غیر این صورت به تنبیه بدنی مبادرت می شود. به عبارتی این کار ترجمان روشن مندتر و مؤثر تر فرستادن کودک به اتاقش است. دلیل منزوی سازی ساده است: تنهایی و دور بودن از منبع توجه، حتی در کوتاه مدت برای کودکان ناخوشایند است. چون منزوی سازی روش موثری است، به دقت آن را مرور خواهیم کرد.

**(۱) برای چه نوع رفتاری هایی باید از روش منزوی سازی استفاده کرد؟**

این روش را در مورد اعمالی چون تهاجم بدنی (مثل کتک کاری با کودک دیگر و یا حمله به پدر و مادر) ، ویرانگری (مثل شکستن یا پرتاب خوشنت آمیز اشیاء) ، و کج خلقی هایی که نتوان به آنها بی توجهی کرد توصیه می کنیم.

**(۲) در مورد کودکان چند ساله می توان از منزوی کردن استفاده کرد؟**

منزوی سازی به صورتی که در این جا شرح داده شد، باید در مورد کودکان سه سال به بالا به کار گرفته شود.

**(۳) در چه محلی کودک را منزوی کنیم؟**

اولین قدم در استفاده از این روش ، عبارت است از پیدا کردن مکانی در خانه که کودک برای انزوا مجبور خواهد بود مدتی را در آن جا بگذراند. این مکان باید خیلی ملال آور (خالی از هر گونه وسیله ی سرگرمی لذت بخش) باشد ، کودک را از فعالیت ها و توجه افراد خانواده مجزا کند و در صمن جای امنی هم باشد. برخی مکانها ممکن عبارتند از: حمامی که قبلا فضای

آن با انتقال تمام اشیاء، لوازم و داروهای خطرناک ایمن کرده اید، یا اتاق خواب اضافی. اگر این امکانات در دست نیست، گوشه ای دور از مسیر رفت و آمد در اتاقی که به ندرت مورد استفاده قرار می گیرد، مکان مطلوبی برای منزوی کردن به شمار می آید. هرگز از مکان های تاریک یا فوق العاده تنگ و بسته و ترسناک برای منزوی سازی استفاده نکنید. مکان هایی مانند کمدها، انبارهای کوچک که ممکن است سبب ضربه ی روحی و صدمه ی عاطفی به کودک شود، هرگز مجزا نیستند. محدودی منزوی کردن باید فاقد اسباب بازی، وسایل سرگرمی، کتاب، تلویزیون و یا وسایل تفریحی دیگر باشد. بخاطر بسپارید که باید این مکان از فعالیت های افراد خانواده مجزا، ملال آور، و درعین حال ایمن باشد.

#### ۴) چگونه از منزوی سازی استفاده می شود؟

وقتی کودک با ارتکاب یکی از اعمالی که قبلاً ذکر شد بد رفتاری می کند، باید فقط به او گفته شود که اگر رفتارش ادامه پیدا کند او را منزوی خواهید کرد. اگر بعد از تقاضای شما بد رفتاری باز هم ادامه یافت، باید خود به خود منزوی سازی تحقق پیدا کند. منزوی کردن به سرعت و پس از اخطار به کودک انجام شود، نه این که صبر کنید تا کج خلقی، کتک کاری یا خرابکاری تمام و کمال روی دهد.

کودکان بین سه تا پنج سال به ازای هر سال از سنشان یک دقیقه منزوی می شوند.

#### ۵) اگر فرزندم از رفتن به محل انزوا سر باز زد، چه کنم؟

این یکی از متداول ترین مشکلات پیش روی والدین در ابتدای استفاده از روش منزوی کردن است. این مشکل زمانی پیش می آید که کودک میکوشد شما را امتحان کند. وقتی به کودک گفته اید به انزوا برود، با او بحث نکنید یا اجازه ندهید با پر گوید شما را منصرف کند. اگر نرفت خواست خود را یک بار دیگر تکرار کنید. بعد قاطعانه ولی آرام بگویید، چون وقتی به او گفتید، برود نرفت پنج دقیقه بیشتر باید در انزوا بماند. اگر باز هم نرفت به او گوشزد کنید که حالا باید ده دقیقه دیگر علاوه بر مدت اصلی در آنجا بماند. در این مقطع، اگر

کودک باز هم از اجرای دستور شما سرباز زد، او را به محل انزوا ببرید و زمان سنج را روی مدت اصلی به علاوه ده دقیقه ی اضافی تنظیم کنید.

#### ۶) پس از منزوی سازی چه باید کرد؟

اگر فرزندتان در محل انزوا به آرامی رفتار می کند، کاری به کارش نداشته باشید. این دوره ی کوتاه تنهایی اوست و به هیچ وجه نباید نسبت به او واکنش نشان دهید. گاهی کودکان برای نشان دادن عصبانیت خود از انزوا، کج خلقی می کنند. آن را نادیده بگیرید مگر آن که کج خلقی شدید باشد و بیشتر از چند دقیقه ادامه پیدا کند. برای نا آرامی های شدید نزدیک در محل انزوا بروید و بدون توضیحی اضافه به کودک بگویید که اگر فوراً آرام نگیرد، دوباره زمان سنج را برای مدت اصلی تنظیم می کنید و همه چیز از اول شروع می شود.

#### ۷) وقتی مدت انزوا به پایان رسید چه باید کرد؟

وقتی زمان سنج زنگ زد، کودک می تواند محل انزوا را ترک کند. پاره ای اوقات کودکان می خواهند نشان بدهند که این کار آنها را ناراحت نکرده و بعد از زنگ ساعت در آنجا می مانند. اگر این اتفاق افتاد فقط به او بگویید که هر زمان آماده است می تواند بیرون بیاید و تا محل را ترک نکرده با او حرف نزنید. هنگامی که انزوا به پایان رسید تنبیه هم به پایان می رسد. با آرامش دلیل منزوی کردن کودک را به او بگویید، وحتماً آن چه را که مایلید در آینده به صورت متفاوت انجام دهد برایش شرح بدهید.

#### ۸) پدر یا مادر هنگام منزوی سازی چه کارهای دیگری باید انجام دهد؟

منزوی سازی به عنوان یک روش تربیتی باعث کاهش بد رفتاری کودک می شود، و می تواند نیاز به تنبیه بدنی را کاملاً حذف کند. ولی به کارگیری این روش، به تنهایی نمی تواند جایگزین رفتاری پسندیده با رفتارهای ناپسند را به کودک بیاموزد، و بنابراین فقط نیمی از کل روشی است که پدر یا مادر باید برای اصلاح مشکلات رفتاری کودک بکار گیرد. نیمه دیگر، تقویت منظم رفتارهای خوب کودک است. هر وقت منزوی سازی مورد استفاده قرار گرفت،

پدر یا مادر در عین حال باید برنامه ثابتی را برای پاداش به رفتار خوب و افزایش آنها تدوین کند.

#### ۹) آیا در انزوا گذراندن همیشه مؤثر است؟

روش منزوی سازی، در صورتی که پیگیرانه و دقیقاً آن طور که ما ارائه کردیم مورد استفاده قرار گیرد، تقریباً در مورد تمام کودکان کج خلق، آنهایی که خشونت فیزیکی به خرج می دهند یا خراب کاری می کنند موثر است. با این همه پاره ای اوقات پدر یا مادر ممکن است در استفاده از این روش با مشکلاتی روبرو شوند.

#### ۳- رفتار ناپسند را با پاداش به رفتارهای پسندیده ی متضاد تعدیل کنید.

این واپسین روش برای کاهش بده رفتاری هاست، گرچه غالباً از سوی والدین به آن بی اعتنایی می شود. در حقیقت، سادگی زیاد این روش - و این واقعیت که شامل هیچ نوع مجازات واقعی نیست - آن را به صورت تدبیری دل خواه در می آورد. این روش مستلزم آن است که ما در مورد رفتار پسندیده ای بیندیشیم که تا وقتی کودک بده رفتاری می کند، امکان بروز ندارد و سپس برنامه ای طرح ریزی کنیم که در آن رفتار پسندیده «متضاد» قویاً پاداش داده شود. چون کودک هم زمان نمی تواند هم خوب و هم بد رفتار باشد، پاداش به رفتار دالخواه موجب کاهش یا جلوگیری از مشکل رفتاری ناپسند خواهد شد. در این روش مادر دقیقاً رفتارهایی مغایر با عادات روزمره ی کودک را برای تقویت و ارائه پاداش تقویت می کند. استفاده از این روش برای رفع مشکلی رفتاری دشوار نیست، ولی نیازمند برنامه ریزی قبلی والدین است. گام های اصلی و ضروری عبارت اند از:

۱- در باره آن چه فرزندتان در حال حاضر انجام می دهد و مایلید کمتر شاهد آن باشید، فکر کنید. (مثلاً این طرف و آن طرف رفتن فرزندتان در میهمانی).

۲- گام بعدی که مستلزم ابتکار شماست، تصمیم گیری در مورد کاری است که مایلید فرزندتان انجام دهد. این کار باید مغایر بد رفتاری های روزمره اش باشد. چنان که کودک

نتواند هم زمان هم آن کار را انجام دهد و بد رفتاری کند. بازی کردن دوستانه متضاد دعوا و مشاجره است. در حالی که کار روی پازل یا تماشای کتاب رفتار متضاد دوییدن در میهمانی است. سعی کنید فعالیت مورد علاقه ی کودک را جایگزین بد رفتاری فعلی کنید.

۳- همیشه بهتر است امکان کاری مشخص و معین را برای کودک فراهم آورید تا بتوانید انجام آن را جایگزین رفتار بدی کنید که در پی کاهش آن هستید.

۴- هنگامی که به فرزندتان شرح دادید ترجیح می دهید شاهد چه رفتاری از او باشید و در حقیقت امکان آغاز فعالیت های قابل قبول را برایش کردید، یادتان باشد که از اصول اولیه ای که برای تقویت آن رفتار خوب مطرح کردیم ، بهره گیرید. به کودک به خاطر رفتار پسندیده ترش توجه ، او را تحسین و فوق العاده تایید کنید، بگذارید کودک بفهمد که نسبت به رفتاری بد سابق از مشاهده ی رفتارهای جدیدش خوشنود هستید و به خاطر خوش رفتاری ، امکان کسب امتیاز یا پاداش ویژه ای را برای کودک فراهم آورید.



# فصل ۴

## خلاصت



**خلاقیت و شیوه های پرورش آن**

از ویژگی ها بارز انسان و محور اساسی حیات او قدرت اندیشه است. انسان در طول زندگی خویش هرگز از تفکر و اندیشه فارغ نبوده و با نیروی تفکر صحیح تصمیم گرفته و توانسته است به حل مسائل و مشکلات پردازد و به رشد و تعالی نایل گردد. بنابراین تمام موفقیت ها و پیشرفت های انسان در گرو اندیشه بارور و پویا و موثر اوست. از پیچیده ترین و عالی ترین جلوه های اندیشه انسان تفکر خلاق است که درباره آن نظریه ها و دیدگاه های بسیاری وجود دارد. از این رو برای شناخت صحیح خلاقیت و فرایند آن لازم است به بررسی نظریه های مختلفی که درباره خلاقیت وجود دارد، پردازیم.

خلاقیت دارای عناصر تشکیل دهنده ای نیز هست. اولین عنصر، قلمرو مهارت هاست که مربوط به استعداد آموزش و تجربه در یک زمینه خاص است و به عنوان مواد اولیه کار محسوب می گردد، زیرا برای این که افراد در یک حوزه خاص خلاق گردند باید دارای مهارت لازم در آن زمینه باشند.

عنصر دوم، مهارت های تفکر خلاق است. همه افراد از ویژگی های مختلفی برخوردارند که باعث می شود آنها بتوانند قلمرو مهارت های خود را در راه جدیدی به کار اندازند. این ویژگی ها یا مهارت ها را می توان با آموزش و تجربه گسترش داد.

عنصر سوم، انگیزه است. انگیزه، میل به کار به خاطر همان کار است. اصولاً انگیزه زمانی ایجاد می شود که شخص کار را جالب، جذاب و رضایت آمیز بیند و به انجام آن علاقمند گردد. برای ظهور و تقویت خلاقیت در افراد باید محل تقاطع این سه عنصر مشخص گردد، زیرا محل تقاطع، ترکیب پر قدرتی است که شخص را به سوی خلاقیت سوق می دهد.

### تعریف های خلاقیت

خلاقیت از جمله مسائلی است که درباره ماهیت و تعریف آن تاکنون بین محققان و روان شناسان توافق به عمل نیامده است. در مجموع تعریف ها خلاقیت را چنین تقسیم بندی می نمایند: بعضی از تعریف ها، ویژگی های شخصیتی افراد را محور قرار داده و بعضی دیگر براساس فرایند خلاق و تعریف های دیگر برحسب محصول خلاق به خلاقیت نگریسته اند. از جمله افرادی که برحسب شخصیت به خلاقیت می نگرند گیلفورد (۱۹۵۰) است. او معتقد است خلاقیت مجموعه ای از تواناییها و خصیصه هاست که موجب تفکر خلاق می شود.

تعریف های دیگری مبتنی بر فرایند خلاقیت است مانند تعریف «مدنیک»<sup>۱۱۷</sup> از نظر او خلاقیت عبارت است از: شکل دادن به عناصر متداعی به صورت ترکیبات تازه که با الزامات خاصی مطابق است یا به شکلی مفید است. هرچه عناصر ترکیب جدید غیر مشابه تر باشند، فرایند حل کردن خلاق تر خواهد بود. عده زیادی به خلاقیت براساس محصول توجه نمی نمایند. به طور مثال «گیزلین»<sup>۱۱۸</sup> معتقد است. خلاقیت ارائه کیفیت های تازه ای از مفاهیم و معانی است.

«تایلور»<sup>۱۱۹</sup> خلاقیت را شکل دادن تجربه ها در سازمان بندی های تازه می داند.

همان طور که ملاحظه می شود وجه اشتراک این دو تعریف و تعریف های دیگری تازگی و نو بودن است. اما تازگی به تنهایی نمی تواند مفهوم خلاقیت را روشن کند. زیرا بسیاری چیزهاست که نو و تازه است اما خلاقانه نیست. براساس آنچه گفته شد «مایر»<sup>۱۲۰</sup> و «وایزبرگ»<sup>۱۲۱</sup> تعریف ساده و روشنی از خلاقیت ارائه دادند:

«خلاقیت توانایی حل مسائلی است که فرد قبلاً حل آنها را نیاموخته است».

<sup>117</sup> . Medinick

<sup>118</sup> . Ghiselin

<sup>119</sup> . Taylor

<sup>120</sup> . Mayer

<sup>121</sup> . Weisberg

به عبارت دیگر زمانی که فرد راه حل تازه ای را برای مسأله ای که با آن مواجه شده به کاربرد خلاقیت شکل گرفته است. این تعریف نیز شامل دو عنصر است: اول راه حلی که مسأله ای را حل کند. دوم راه حل برای کسی که مسأله را حل می کند تازه باشد. بنابراین پاسخ مشابهی ممکن است برای فردی خلاق باشد و برای دیگری غیر خلاق.

### فرایند خلاقیت

فرایند خلاق چیست؟ طی چند فرایندی راه حل‌های خلاق برای مسائل شکل می گیرد؟ آیا فرایند خلاقیت مراحل مختلفی را در بر دارد؟ در خلال فرایند خلاق چه گام‌هایی برداشته می شود؟

«پوانکاره»<sup>۱۲۲</sup> ریاضی دان مشهور می گوید: مدتی روی توابع ریاضی کار کردم. هر روز پشت میز کارم می نشستم، دو یا سه ساعت کار می کردم، اما نتیجه ای نمی گرفتم. یک شب بر خلاف معمول مقداری قهوه سیاه نوشیدم و این باعث شد نتوانم بخوابم. افکار مختلفی از ذهنم گذشت از جمله آنچه قبلاً روی آن کار می کردم، دوباره در ذهنم مجسم کردم. در این هنگام و در زمان کوتاهی نتایج را روی کاغذ یادداشت نمودم. براساس آنچه که «پوانکاره» طرح نمود و با الهام از مراحل حل که ذکر کرد، «والاس»<sup>۱۲۳</sup> تقسیم بندی معروف خویش از مراحل خلاقیت را ارائه نمود. این مراحل چهارگانه عبارتند از:

۱- آمادگی<sup>۱۲۴</sup> ، ۲- نهفتگی ، ۳- اشراق<sup>۱۲۵</sup> ، ۴- اثبات<sup>۱۲۶</sup>

<sup>122</sup> . Poincare

<sup>123</sup> . Wallace

<sup>124</sup> . Preperation

<sup>125</sup> . ILLumination

<sup>126</sup> . rerification

**مراحل والاس:****۱- آمادگی**

یک دانشمند یا هنرمند، قبل از خلق اثر خویش باید از ابعاد مختلف با زمینه کاری خویش آشنا باشد. مثلاً برای ارائه یک نظریه تازه یا یک اثر هنری باید بر مقدمات آن کار مسلط باشد و از یک نوع آمادگی کلی در زمینه های مختلف برخوردار باشد مثلاً در نقاشی، آشنایی با رنگ ها، ابعاد، چشم اندازها و غیره ضروری است. علاوه بر این آمادگی عمومی یک نوع آمادگی خاص نیز ضرورت دارد. منظور از آمادگی، خاص بررسی جستجو، مطالعه و جمع آوری مدارک درباره موضوع مورد نظر است. یکی از روشهای مفید در این زمینه مطالعه عقاید و نظرات دیگران درباره آن موضوع است. فرد با آشنایی با نظرات دیگران و مراحل طی کرده اند بسیاری از واقعیت ها و مشکلات و موانعی که در کار خود دارد را بهتر درک می کند. اما بعد از آن برای رشد افکار خویش نظریه های دیگر را رها می نماید.

**۲- نهفتگی**

در این مرحله ظاهراً نوعی توقف در کار دیده می شود و فرد هیچ گونه تلاشی برای رسیدن به نتیجه انجام نمی دهد. و ممکن است حتی راجع به مسأله فکر هم نشود. بعضی از روان شناسان معتقدند در این مرحله ذهن ناخودآگاه شروع به فعالیت می کند، یعنی هرچند به ظاهر فاقد هرگونه پیشرفت آشکار است، در واقع مسأله رها نشده است؛ بلکه ذهن ناخودآگاه آن را دنبال می کند «پوانکاره» در این زمینه می گوید: در آغاز قابل توجه تر از همه، پیدایش یک اشراق ناگهانی است که نشانه روشنی از عمل طولانی و پیشین ناخودآگاه است. من تأثیر فعالیت ناخودآگاه در ابداعات ریاضی را مسلم می دانم. دیده شده است بعضی از افراد خلاق مسأله ای را که روی آن کار می کرده اند به عمد کنار می گذارند و به فعالیتی دیگری می پرداخته اند تا برای حل مسأله آمادگی کافی بیابند.

**۳- اشراق**

این مرحله در فرایند خلاقیت جایگاه خاصی دارد، چون در این مرحله تفکر شکل گرفته و حل مسأله روشن می شود. اغلب متفکران ظهور این مرحله را ناگهانی می دانند. فرد خلاق در طول کار طبیعتاً با موانعی برخورد می کند که کار را دچار وقفه می سازد و امکان هرگونه پیشرفت را از فرد سلب می کند ولی ناگهان موضوع روشن می گردد و فرد می تواند همه موانع را از سر راه بردارد. مرحله اشراق توأم با جنبه های عاطفی است چون فرد با تحقق مسأله ای که از آن جدا بوده است احساس لذت می کند. و این امر، خود، انگیزه تلاش و کار را بیشتر می کند. «پوانکاره» می گوید: درست همان وقت که پیرامون مسئله ای فکر می کردم برای گردش و مطالعه زمین شناسی از شهر خارج شدم در موقع مسافرت مسأله ریاضی را فراموش نمودم. اما پس از مدتی وقتی داشتم سوار اتوبوس می شدم، بدون این که قبلاً راجع به مسأله فکر کرده باشم یا افکار دیگر مقدمات رسیدن به جواب مسأله را به ذهنم ایجاد کرده باشند، ناگهان به ایده تازه ای دست یافتم. هرچند تحقق اشراق و بصیرت چندان قابل پیش بینی نیست، اما می توان با ایجاد محیط مساعد آن را تسریع کرد. افراد خلاق برای ایجاد شرایط مساعد روش های مختلفی دارند که می تواند برای آنها مفید باشد در حالی که شاید این روش برای دیگری بی تأثیر باشد.

**۴- اثبات**

در این مرحله فرد خلاق آنچه را به دست آورده است اعم از اختراع، اکتشاف یا نظریه تازه اش را مورد ارزیابی قرار می دهد، شواهد آنرا دوباره می سنجد و آن را از لحاظ منطقی آزمایش می نماید. او همین طور می تواند از دیدگاه و قضاوت دیگران بهره مند شود، تا اثر خویش را تکمیل کند. در واقع اهمیت و ارزش کار تازه به وسیله بازبینی روشن می گردد.

**هوش و خلاقیت**

درباره مسأله هوش و خلاقیت و رابطه آنها مطالعات زیادی انجام گرفته و نظریات گوناگونی ارائه شده است. از معروف ترین الگوها در این زمینه الگوی «گیلفورد» است که با وجود

انتقاداتی که از آن به عمل آمده «باخر»<sup>۱۲۷</sup>، هورن<sup>۱۲۸</sup> «هنوز هم در بحث هوش و خلاقیت مطرح است.

این الگو شامل سه جنبه اساسی عملکردها، محصولات، محتواست، که ترکیبی از آنها ۱۲۰ توانایی را مشخص می کند که عبارت است از:

۱- **عملکرد:** اعمال فکری است که منجر به تولید می گردد و به عنوان فرایند اصلی ذهن تلقی می گردد و شامل پنج بعد است: شناخت و آگاهی، حافظه، تفکر و واگرا، تفکر همگرا، ارزیابی و قضاوت تصمیمات. شناخت و حافظه به دریافت مطالب بدون هیچ گونه استدلالی مربوط می شود. طبیعتاً برای فرایندهای عالیتز فکر، ما نیاز داریم اطلاعات کافی راجع به مسائل نیازمندیم. به عبارت دیگر جمع آوری و بازآفرینی مطالب نقش زیربنایی برای تفکر در سطوح بالاتر را دارد. تفکر همگرا همان استدلال یا تفکر منطقی است که تلاش می شود با استدلال راجع به حقایق به یک جواب صحیح برسد. تفکر واگرا تفکر بسیار بازی است که تنها به یک جواب برای مسأله نمی اندیشد بلکه به راه حل های متعدد و ابعاد مختلفی از مسأله توجه می نماید. در تفکر ارزشیاب ملاک هایی برای ارزشیابی تعیین شده و مسائل با این ملاکها سنجیده می شود.

۲- **محتوا:** انواع اطلاعاتی که روی آن عملیات انجام می گیرد، شامل محتوای شکلی که اطلاعات عینی را در بر می گیرد مثل تصاویر و مسائلی از قبیل شکل، رنگ، محتوای نمادی که اطلاعاتی قراردادی و یا علائمی مانند اعداد یا فرمولهای شیمیایی است. محتوای معنایی اطلاعاتی است دربرگیرنده معنای کلمات، محتوای رفتاری شامل تعامل انسان و مهارت های اجتماعی است.

۳- **محصولات:** اجرای عملیات روی محتوا، محصولاتی را پدید می آورد به شکل های مختلف منفرد یا واحد طبقه بندی شده نشانگر روابط ساده است. ارتباط پیچیده تر محصولات از طریق

<sup>127</sup> . Butcher

<sup>128</sup> . Horn



نظام ها، تبدیلات و استعارات نشان داده می شود. طبیعتاً برای استفاده از روابط پیچیده نیداز اسبایت ابتدا از واحدها، طبقات، روابط ساده مطلع بود. تفکر همگرا و واگرا در این الگو ارتباط مستقیم با هوش و خلاقیت دارند.

الگوی «گیلفورد» نشان می دهد هوش یک ویژگی منفرد نیست بلکه مجموع عملیات متعدد است. اگر این ساختار کلی، هوش را نشان دهد، خلاقیت شامل برخی از این عوامل است. پس لزوماً هوش و خلاقیت با هم ارتباط دارند ولی حدود این رابطه کاملاً متغیر است.

از معروفترین مطالعات در رابطه با هوش و خلاقیت پژوهش «گتزلز» و «جکسون»<sup>129</sup> است. در این پژوهش دانش آموزان یک دبیرستان مورد بررسی قرار گرفتند، دیده شد دانش آموزان خلاق حتماً جزء با هوش ترین شاگردان نبودند. بنابراین نتیجه گرفته شد بین خلاقیت و هوش رابطه زیادی وجود ندارد.

«والاک» و «کوگان»<sup>130</sup> «ولش»<sup>131</sup> با الهام از کارهای «گتزلز» و «جکسون» ارتباط بین هوش بالا و پائین و خلاقیت بالا و پائین را آزموده و چنین ترکیبی ارائه نمودند:

**خلاقیت بالا - هوش بالا:** این دانش آموزان هم آزادی و هم کنترل رفتار دارند و هم رفتار کودکانه و هم بزرگسالانه از خود نشان می دهند.

**خلاقیت بالا - هوش پایین:** این دانش آموزان تعارض درونی داشته، در مدرسه احساس ناکامی و بی لیاقتی دارند، اما این افراد در یک محیط بدون فشار موفق هستند.

**خلاقیت پائین - هوش بالا:** این دانش آموزان را می توان به عنوان معتاد به مدرسه توصیف کرد. تلاش مداوم برای یافتن نمرات عالی دارند و مورد توجه معلمان هستند.

**خلاقیت پائین - هوش پائین:** این بچه ها از مکانیزمهای دفاعی مانند فعالیت زیاد و فعالیت ورزشی استفاده می کنند.

<sup>129</sup> . Getzels and Jackson

<sup>130</sup> . Wallash and Kigan

<sup>131</sup> . Wellsh

از مجموع این تحقیقات گسترده می توان نتیجه گرفت هوش زیاد لزوماً خلاقیت بالا را به همراه نمی آورد. اما کم هوشی می تواند مانع خلاقیت گردد.

### خانواده

در تحقیقات متعددی ثابت شده است ظهور خلاقیت با موقعیت خانوادگی ارتباطی نزدیک دارد. متخصصان معتقدند میزان خلاقیت را می توان با ایجاد محیط مناسب خانوادگی افزایش داد. با توجه به این که دوران کودکی حساسترین مرحله در رشد خلاقیت است، خانواده به عنوان بنیادی ترین عنصر در شکل گیری خلاقیت می باشد.

«آلبرت»<sup>۱۳۲</sup> و «رانکو»<sup>۱۳۳</sup> راجع به تأثیر خانواده بر خلاقیت کودکان تحقیقات وسیعی کردند. آنها دریافتند بچه ها و بزرگسالانی که در ریاضیات و علوم سرآمد بوده و از نبوغ برخوردارند زمینه های خانوادگی متفاوتی نسبت به سایر افراد داشته اند. «مک کینون» معتقد است رعایت نکته های زیر از طرف والدین باعث می شود کودک در آینده فرد خلاقیتی گردد:

احترام زیاد، آزادی عمل برای کشف جهان اطراف ، آزادی برای تصمیم گیری ، استقلال عمل ، عدم وابستگی زیاد بین کودک و والدین ، عدم نگرانی والدین به خاطر کودک ، محیط فامیلی وسیع چنان که کودک ملزم نباشد تنها خود را با شخصیت پدر و مادر تطبیق دهد و همانند سازی کند.

دو جنبه اساسی در خانواده هایی که فرزندان خلاق دارند وجود یک ارتباط مثبت بدون وابستگی زیاد بین کودک و والدین وجود یک جو آزاد و غیرمستبدانه است. طبیعی است که روش های سلطه جویی والدین منجر به دنباله روی و هماهنگی در کودکان می شود که مانع هرگونه ابتکار و خلاقیت است.

<sup>132</sup> . Albert

<sup>133</sup> . Runco

تحقیقات «گتزلز» و «جکسون» این نکته را تأکید کرده است نتیجه مطالعات دلالت بر این دارد که والدین کودکان خلاق در روش های تربیتی شان بندرت از استبداد و محدودیت انضباطی استفاده می کردند. این کودکان از آزادی بیشتری در رفتار و تصمیم گیری برخوردار بودند، در حالی که کودکان کمتر خلاق دارای خانواده منظم و سنتی و بیش از حد تمیز بودند. مادرانی که از فرزندانشان بیشتر مراقبت می کردند فرزندان کمتر خلاق داشتند. مراقبت زیاد والدین از کودک موجب می شود که او هرگز فرصت تجربه کردن و آموختن نداشته باشد، در حالی که خلاقیت و ریسک کردن توأم با یکدیگرند زیرا اگر شخص همواره محتاطانه راه روشن را انتخاب کند، هرگز نمی تواند دست به کار تازه ای بزند.

«دوینگ»<sup>۱۳۴</sup> نیز سه خصوصیت اساسی که با خلاقیت در کودکان مرتبط است را چنین ذکر می کند: ۱- تربیت آزاد منشانه، ۲- گرایش قوی فکری گوناگون و وسیع والدین، ۳- احساس جدایی عاطفی والدین نسبت به کودک. (نقل از گالاگر)

«کروپلی»<sup>۱۳۵</sup> در مقایسه والدین کودکان خلاق با کودکان غیر خلاق به این نتیجه رسید که: والدین کودکان خلاق معتقد به دادن استقلال به کودکان هستند و اراده و خواست آنها را می پذیرند و به آنها حق می دهند با والدین خود موافق نباشند. (نقل از «گالاگر»)

دادن استقلال به کودکان و آزادی فکر و عمل آنها موجب کم شدن اتکای آنها به دیگران می گردد و در نتیجه می توانند با فکر و تجربه و عمل خویش قوه ابتکارشان را به کار بگیرند. انسان گرایانی مانند «راجرز» و «مزلو» معتقدند استقلال درونی، عدم وابستگی مقاومت در برابر کنترل اجتماعی افراطی، برای فعالیت خلاق ضروری است. بنابراین جو آزاد خانه بزرگسالانی که کار خلاق انجام می دهند موجب تشویق بچه ها به کارهای مشابه می شود.

<sup>134</sup> . Dewing

<sup>135</sup> . Cropley

بنابراین نقش الگویی والدین نیز دارای اهمیت خاص است، والدینی که خود ابتکار عمل داشته باشند الگوی مناسبی برای برانگیختن کودکان در ابداع و خلاقیتند. به عکس والدینی که در کارها دنباله رو هستند، طبق مد لباس می پوشند، در کارهای مختلف مثلاً در کارهای فنی خانه یا آشپزی طبق دستورالعمل و کتاب پیش می روند و از خود ایده ای ندارند این ویژگیها را به کودک خویش منتقل می کنند.

جو عاطفی خانواده با رشد خلاقیت کودک ارتباط مستقیم دارد. روابط مودت آمیز بین افراد خانواده موجب احساس امنیت عاطفی و روانی در کودک می گردد. و کودک اعتماد به نفس لازم برای ابداع و ابتکار و کار را خواهد داشت.

«گوان»<sup>۱۳۶</sup> رابطه خلاقیت را با رشد عاطفی مورد توجه قرار داده و به این نتیجه رسیده است که کودکان در یک محیط امن روانی به راحتی خطرها را تجربه می کنند و به آسانی قوه ابتکار خویش را به کار می گیرند. او می گوید: بچه ها باید ابتدا محیط شان را، سپس خود و در نهایت دنیا را بپذیرند. رسیدن به اوج، عشق به آرمانها، عدالت، حقیقت و زیبایی دارای اهمیت زیادی است. عشق به والدین نیز در خلاقیت کودکان تأثیر بسزایی دارد. در جو امنیت و تأیید، بچه آزاد است آزمایش کند، ریسک کند و تخیلاتش را شرح دهد. اگر والدین بچه را محدود کنند، فرد منطبق و مطیعی بار می آید، بچه های قوی تر برای رسیدن به تجربه تازه مقاومت می کنند، در نتیجه گاهی با والدینشان دچار تضاد می شوند.

«میلگرام» موقعیت خانوادگی را از عوامل سیاسی در تحقق توانایی های بالقوه انسان می داند. او استناد به تحقیقاتی می نماید که نشان داده اند رفتار و نگرش والدین و کمیت و کیفیت علائق آنها و نحوه تعامل آنها با بچه هایشان در رشد تواناییهای فرزندانشان کاملاً مؤثر است «آلبرت» و «رانکو»<sup>۱۳۷</sup>، «تولان»<sup>۱۳۸</sup>.

<sup>136</sup> . Gowan

<sup>137</sup> . Runco

<sup>138</sup> . Tolan

بسیاری از افراد سرآمد و خلاق متذکر شدند که تلاش های والدین و دیگر مربیان عامل پرورش استعداد آنها بوده است. «آلبرت، رانکو، بلوم<sup>۱۳۹</sup>، کوکس<sup>۱۴۰</sup>». «کارن لیست»<sup>۱۴۱</sup> و «رنزولی»<sup>۱۴۲</sup> در مطالعه ای که بر روی زنان هنرمند داشتند به این نتیجه رسیدند همه آنها خانواده های حمایت کننده داشته اند. تمام زنها گزارش کردند که والدین آنها به کار آنها علاقه نشان داده اند و از آنها حمایت کرده اند.

### شیوه های آموزش و تمرین خلاقیت

با توجه به این که درباره شیوه های آموزش و تمرین خلاقیت در فصلی مجزا بحث خواهیم کرد در اینجا تنها به شیوه های دوبونو و تورنس اکتفا می گردد. «دوبونو» معتقد است: اگر بخواهیم از تفکر جانبی یا خلاق استفاده نمائیم. لازم است، مهارتهایی را تمرین نماییم. دوبونو برای تمرین تفکر جانبی، روشهایی را ارائه نموده است، بعضی از این روشها عبارتند از:

#### ۱- تغییر

تفکر جانبی به دنبال یافتن راه حل های تازه از طریق تغییر ساخت و تنظیم مجدد اطلاعات است. برای تمرین این شیوه تعیین سهمیه روش خوبی است، یعنی در هر موضوع رسیدن به تعداد معینی جواب مشخص گردد. بدین ترتیب افراد تا تکمیل سهمیه به بررسی راه های مختلف می پردازند.

#### ۲- شک و تردید

برای تحقق تفکر جانبی لازم است به مفروضات شک نمود. زیرا هدف تفکر جانبی تغییر یا تجدید ساخت هر الگویی است. استفاده از شیوه، چرا در انجام این روش موثر است. و مربوط به زمانی نیست که فرد جواب را نداند بلکه ممکن است مطلب کاملاً آشنا باشد و باز فرد پرسد

<sup>139</sup> . Bloom

<sup>140</sup> . Cox

<sup>141</sup> . Caren List

<sup>142</sup> . Renzullie

چرا؟ هدف این روش ایجاد شکاکیت نیست. بلکه مهم این است که شخص بداند میان فرض ها زندانی نمی گردد. بدین ترتیب با آزادی بیشتر می تواند از آنها استفاده کند.

### ۳- تعویق قضاوت

در تفکر جانبی، در نهایت صحیح بودن جواب، مطرح است. اما در طول راه اشتباه مجاز است. اگر فرد بخواهد همواره در مسیر صحیح حرکت کند، فرصت های خوبی را ازدست می دهد. زیرا چه بسا فکر نادرستی که در نهایت به ایده ای مناسب و صحیح منجر شود، اما اگر تلاش بر همیشه صحیح بودن باشد آن فکر هرگز اجازه بروز نخواهد یافت. زمانی که درست بودن ملاک است یک جواب یا نظم کفایت می کند و راجع به جواب و نظم بهتر فکر نمی شود. با تأخیر در قضاوت فرد هر اندیشه ای را فوری بی ارزش نمی خواند و مدت بیشتری آن را دنبال می کند و موجب پرورش اندیشه های دیگر می شود.

در اجرای عملی این روش می توان ایده های غلط را ارائه داد و به جای بررسی علت غلط بودن آن، به بررسی این نکته که چگونه می توان آن را مفید ساخت، پرداخت. یک ظرف سوراخ را می توان فوری به دور انداخت یا به کاربردهای دیگری برای آن فکر کرد.

### ۴- ایده های حاکم

یافتن ایده های اصلی در یک مطلب، نقش مهمی در اجتناب فرد از این که تحت تاثیر آنها واقع شود دارد، کسی که نتواند ایده حاکم را بیابد تحت تاثیر آن قرار می گیرد. در اجرای عملی می توان از افراد خواست به مطالعه مقاله یا کتابی پردازند و سپس ایده های حاکم آنرا برگزینند.

### ۵- تقسیم

تقسیم یک مطلب یا موضوع به بخشهای متعدد راهی موثر در جهت تغییر ساخت موضوع می باشد. منظور از این روش تجزیه یک موضوع به اجزاء نیست، بلکه مهم خلق اجزاء است.

تقسیم مصنوعی باعث می شود، اجزاء به شیوه های جدید بدهم پیوند بخورند. هدف این روش بر هم زدن یکپارچگی یک قالب ثابت است، بنابراین لزومی ندارد تقسیم تمام موضوع را فرا بگیرد. در اجرای عملی موضوع را انتخاب نموده، به طور مثال حمل و نقل با اتوبوس و سپس اجزا در نظر می گیریم. به طور مثال اندازه اتوبوس، تعداد افراد، راحتی و آسایش، انتخاب مسیر ... و

### ۶- معکوس سازی

در این روش ابتدا مطالب را به شکل اولیه در نظر میگیریم و سپس آن را معکوس و قلب می نماییم. به طور مثال به جای جاری نمودن آب از بالا به سوی بالاروانه می کنیم. این روش برای رهایی از الزام در نگرش بر موضوع به شیوه رایج است. همچنین برای مقابله بر ترس از اشتباه کردن و انجام کاری که درست بودن آن مورد تردید است، می تواند مفید باشد. گاهی ممکن است براساس ارائه سازی به نتایج مناسبی نیز رسید.

در اجرای عملی، موضوعاتی ارائه می گردد و سعی می شد افراد تا آن جا که ممکن است به روش های مختلف آن موضوع را وارانه سازند. «تورنس» نیز مهارت هایی را برای خلاقیت ضروری می داند و به والدین و مربیان پیشنهاد می کند. این مهارت ها را می توان به کودکان و نوجوانان خویش بیاموزند.

۱- بررسی راه های مختلف: با بررسی راه های بیشتر در حل مسأله، امکان یافتن روش های مناسب و بهتر بیشتر خواهد بود. به طور مثال معلمی که علی رغم تفاوت های فردی دانش آموزان از روش تدریس معینی پیروی می کند، نمی تواند در کارش موفقیت چندانی به دست آورد. برای ارائه راه حل ها باید هرچه بیشتر از قضاوت و داوری و انتقاد نسبت به ایده ها دوری جست و محدودیتی برای ارائه ایده ها اعمال نمود. برای ایجاد این مهارت می توان از سوالاتی که مسأله را به طور عمیق بررسی می کند و فرد را به تفکر وا دارد بهره گرفت. سوالاتی که با

پاسخ آری و نه تکمیل نگردد. علاوه بر اینها، توجه به جنبه های مختلف مسأله دستیابی به راه حل های مختلف بیشتری را میسر می سازد.

**۲- ابتکار:** معمولاً با حذف تفکر عادی و عاداتی و با اندیشیدن به چیزهای غیر معمولی، غیر عادی، امکان ابتکار فراهم می گردد. عوامل احساسی، فوق منطقی در داشتن ابتکار تأثیر دارد. فرد مبتکر از این که با دیگران متفاوت عمل کند، نباید مضطرب گردد. افراد مبتکر با ایده های ابتکاری و راه حل های غیر عادی و غیر معمول که به فکر دیگران نمی رسد، مسائلی را که بقیه فکر می کنند، راه حلی ندارد، به طور جالبی حل می کنند. توجه به اهمیت مسأله و تحریک عواطف برای حل مسأله راه دیگری برای برانگیختن ابتکار است. راه حل های ابتکاری توأم با تلاش های زیادی است، بنابراین برای تحریک افراد به پاسخ ابتکاری باید مسأله از نظر آنها اهمیت کافی و ارزش کار داشته باشد.

**۳- درک اصل مطلب:** در این روش فرایند تفکری که با تجزیه اطلاعات موارد غیر اساسی و بی مورد و غیر مفید را رها می نماید و به اطلاعات اساسی و مهم در حل مسأله می پردازد، محور کار است. برای رشد این مهارت می توان از کودکان و نوجوانان خواست مطلب یا داستانی را بخوانند و اصل مطلب را نقاشی کرده یا به شکل شعار یا شعاری در آورند. باید خلاصه نمودن مطالب نیز می تواند در این زمینه موثر واقع شود. برای خلاصه نمودن باید مطلب را روشن و ساده نمود و همین، موجب یافتن اصل مطلب می گردد.

**۴- تعویق قضاوت:** جلوگیری از قضاوت فوری، یک مهارت اساسی در خلاقیت است. زیرا داوری فوری درباره یک راه حل مانع راه حل های ابتکاری می گردد. اسبورن همواره تأکید داشت، خلاقیت و قضاوت نمی توانند همزمان عمل کنند زیرا قضاوت تفکر انتقادی مانع خلاقیت می گردد. برای جلوگیری از زود داوری فرد باید تمام عوامل را در نظر بگیرد به نتایج توجه کند، به هدف های مسأله پردازد و راه های مختلفی را بررسی نماید.



۵- **توجه به عواطف:** عواطف و عوامل غیرمنطقی نقش اول را در خلاقیت بازی می کنند. عواطف می توانند در رابطه با خلاقیت تسهیل کننده یا بازدارنده باشند. یعنی تفکر خلاق را حمایت کنند یا آن را پس بزنند، عواطف موجب می شود، فرد عمیقاً درگیر کار شود، چنان که با شور و اشتیاق آن را دنبال کند و کارهای فوق العاده ای ارائه دهد. برای درگیری عاطفی، اجرای نمایشهای خلاق می تواند مفید باشد.

۶- **تجسم قوی:** یکی از موارد تعیین کننده در خلاقیت توانایی تجسم اشیاء، مفاهیم و فرایندهاست. چگونگی این تصویرها نیز اهمیت زیادی دارد. هرچه تصویرها روشن، قوی، زنده و متنوع باشد، امکان ابداع و ابتکار بیشتر است. نقاشی، دستکاری شکل ها، تحریک کنجکاوی در مورد یک عکس یا سایر وسائل تجسمی، ترغیب تجسم آنچه خواننده یا بیان می شود و بسیاری از بازی ها و روش های مفیدی برای این مهارت هستند.

۷- **تخیل:** بسیاری از ابداعات، اختراعات، در نتیجه قدرت تخیل است. بسیاری از داستان های تخیل امروزه به واقعیت پیوسته اند. یکی از جنبه های روش تخیلی این است که فرد خود را جای چیزی دیگر قرار می دهد. روش های پرورش تخیل زیاد و متفاوت است، از جمله خواندن و نوشتن داستان های علمی، تخیلی. نمایش خلاق نیز روش مناسبی در این زمینه است.

۸- **نگاهی دوباره:** نگرش متفاوت به مسائل جزء لاینفک خلاقیت است. دانشمند خلاق متوجه جنبه های تازه ای از پدیده هاست. نقاش خلاق با دیدی متفاوت مسائل را دریافته و در یک نقاشی آن را ترسیم می کند. بسیاری از روش های حل خلاق مسائل مانند روش «اسبورن»، «پارنزی سینکتیکز»<sup>۱۴۳</sup> به دنبال همین جنبه هستند. شیوه تغییر نقش یکی از شیوه های موثر در این زمینه است به طور مثال جابجایی نقش ها مانند والدین، کودک، معلم، دانش آموز.

۹- **درون کاوی:** اغلب افراد خلاق در تجسم مسائل درونی توانایی بالایی دارند. توجه و تمرکز بر مسائل درونی فرایند خلاقیت را تسهیل می کند. شیوه گفتگو با خود شامل مقدار

<sup>143</sup> . Synectics

زیادی احساسات و اطلاعات پنهانی است. گفتگو با خود احساسات سرکوب شده را آشکار کرده و این خود راهی است که منجر به یافتن راه حل می شود. علاوه بر آن شیوه حل خلاق مسائل «سینکتیکر» نیز در این زمینه می تواند مفید باشد.

۱۰- شوخ طبعی: شوخ طبعی از ویژگی های بارز افراد خلاق است، از یک نظر می توان گفت: شوخ طبع کسی است که به خود و دیگران فراتر نگرند. شوخ طبع مربوط ساختن مسائل بی ارتباط و نامتناسب است که خلاف آداب معمول است. ترکیب کردن احساسات متضاد است. برای تقویت این مهارت باید خنده را مجاز دانست و شوخ طبعی در بحث و نوشته ها را تأیید نمود.

#### ب - فهرست خصوصیات

در این روش به جای این که به موضوع به شکل کلی بنگریم آن را به اجزای کوچکتری تقسیم می کنیم و به هر جزء مستقلاً می پردازیم. در این روش فرد فهرستی از صفات مختلف یک شیء یا ایده را آماده می کند و سپس هر صفت را جداگانه بررسی می نماید. این روش را می توان هم در مسائل ساده و هم پیچیده به کار برد و همچنین از اشیاء تا مسائل انتزاعی را دربر گرفت. مثلاً می توان شیء ساده ای مانند میز، کاغذ، مواد و غیره را در نظر گرفت، آن گاه از شیء مورد نظر فهرستی تهیه کرد که کلیه ویژگی های آن را مانند شکل، اندازه، رنگ، کاربرد در برگیرد. آن گاه روی هر خصوصیت تمرکز کرد و راههایی که بتوان آن خصوصیت را اصلاح کرد یا تغییر داد و آن را بهبود بخشید را جستجو کرد و مشخص نمود. با تقسیم مسأله به اجزای آن می توان به ایده های بیشتری دست یافت و با مسأله از ابعاد مختلف برخورد نمود.

همچنین می توان این روش را در مورد مسائل انسانی و معنوی به کار برد. مثلاً هنگامی که می خواهیم مشکل ناسازگاری در کودکان و نوجوانان را تغییر دهیم و اصلاح کنیم، یا روش تدریس مناسبی برای توسعه تفکر خلاق در دانش آموزان طراحی نماییم. در این جا نیز اجزای مسأله را مشخص نموده و سپس برای هر جزء فهرستی از خصوصیات تهیه کنیم و سپس راه

حل ها و ایده هایی که می تواند جهت بهبود موقعیت مؤثر باشد را یادداشت نمائیم. در این مرحله می توان از جلسه تحریک مغزی نیز بهره گرفت و کار را تکمیل نمود. این روش توسط «رابرت کرافورد»<sup>۱۴۴</sup> مطرح گردیده است.

### ج - فهرست سوالات

در این روش فهرستی از سوالات مختلف تهیه می شود تا موجب برانگیختن قدرت تفکر و تصور فرد گردد سوالات آن گونه تنظیم می شوند که ایده برانگیز باشند. این روش هم توسط «اسبورن» طراحی شده است و می تواند به شکل فردی و گروهی مورد استفاده قرار گیرد.

سوالات عبارتند از:

۱- کاربردهای دیگر: آیا می توانید از این وسایل استفاده دیگری نمود؟ چگونه می توان آن را تغییر داد تا کاربرد دیگری داشته باشد؟ از چه راههای دیگر این وسیله مورد استفاده قرار می گیرد؟ با استفاده از این سؤال ها گاهی می توان از یک چیز بی ثمر و زاید استفاده مطلوب به عمل آورد. به طور مثال می توان از دانش آموزان خواست از چیزهای زاید در خانه شان وسایل مختلفی درست کنند.

۲- اقتباس: از چه روش دیگری می توان برای این کار اقتباس کرد؟ چه چیزی دیگری شبیه این وسیله است؟ چه ایده دیگری می توان از آن برداشت نمود؟ آیا قبلاً شبیه آن وجود داشته است؟ جستجوی مشابهات منجر به یافتن ایده های با ارزشی می گردد، چنان که بسیاری از ابداعات، اختراعات حتی شاهکارهای ادبی از موارد مشابهی اقتباس گردیده است.

۳- تعدیل و تغییر: چگونه می توان در ویژگی های شیء تغییر به وجود آورد؟ با چه تغییر می توان آن را مناسبتر ساخت؟ تغییر می تواند در اندازه، شکل، رنگ، بو، حرکت، معنی و مفهوم چیزی باشد، گاهی می توان با تغییر کمی کیفیت بالایی به شیء یا امری داد.

<sup>144</sup> . Robert, Crawford

۴- جانشین سازی: چه چیزی را می توان جانشین ساخت؟ چه کسی را می توان به جای آن به کار گرفت؟ چه احساسی را می توان جانشین نمود؟ به جای این اجزاء چه اجزائی می توان به کار برد؟

بسیاری از ایده های خلاق به سبب این سوال که چه چیزی را می توان جایگزین نمود ایجاد گردیده است. با تغییر و جایگزینی فردی به جای فرد دیگر، ماده ای به جای ماده دیگر، مکانی به جای مکان دیگر و فرایند به جای فرایند دیگر می توان به نتایج ارزشمند زیادی رسید. در واقع جایگزینی تکمیل کننده اقتباس و تغییر است.

۵- بزرگ سازی: چه چیزی را می توان به آن افزود؟ آیا باید قوی تر باشد؟ اگر به آن اجزائی اضافه شود چه می شود؟ اگر بزرگتر گردد، چه؟

بزرگ نمایی می تواند در اندازه، تکرار بیشتر، استحکام بالاتر، ارزش بیشتر، افزایش اجزاء و غیره نمود یابد. همچنین می توان از این شیوه در مسائل رفتاری استفاده نمود. مثلاً وقتی می خواهیم فردی را از خطری بر حذر داریم یا بزرگ نمودن عواقب کار به نتیجه بهتری برسیم. از طریق جمع و ضرب کردن امور راه های متعددی در حل مسائل باز می شود.

۶- کوچک سازی: چه چیز را می توان حذف کرد؟ آیا می توان آن را کوچکتر نمود؟ آیا می توان سبک تر نمود؟ آیا می توان آن را تجزیه کرد؟

در کوچک سازی با حذف چیزهای غیرلازم و ساده نمودن امور، راه های خلاقیتی برای تولید محصولات با بهره وری بیشتر ایجاد می کند. علاوه بر حذف کردن می توان با تقسیم نمودن نیز گاهی به شیوه های خلاقیتی رسید. همچنین بسیاری از ابداعات در نتیجه فشرده کردن، تراکم بیشتر و طول متر به وجود آمده اند.

۷- تغییر ترتیب: به چه نحو دیگری می توان در این ترتیب تغییر داد؟ چه نتیجه ای از تغییر ترتیب حاصل می گردد؟ اجزاء نسبت به هم چگونه قرار بگیرند بهتر است؟

در بسیاری مواقع لزومی به رعایت تسلسل و توالی معمول در کارها نیست و می توان با بهم زدن آن مسائل را بهبود ببخشیم.

۸- وارونه سازی: برعکس آن چیست؟ چگونه می توان معکوس کرد؟ روش متضاد چیست؟ معکوس نمودن در هر زمینه ای کاربرد دارد. مثلاً با معکوس کردن نقش ها می توانیم انتظارات افراد را دریابیم. یا در مورد اشیاء به ایده های تازه ای دست یابیم، چرا به جای سفید سیاه نباشد؟ چرا به جای پایین بالا نباشد؟ چرا کار من غیرمنتظره نباشد؟

۹- ترکیب: چه افکاری را می توان ترکیب کرد؟ چه اشیائی با هم ترکیب شوند پدیده جالبی می شود؟ بسیاری از ابداعات عملی با ترکیب تازه ای از چیزهای موجود ایجاد شده است. یا بسیاری عقاید خوب ترکیبی از نظریات مختلف است.

در مجموع فهرست سوالات به افراد کمک می کند تا بتوانند ایده های تازه و مناسبی پیرامون موضوعی که روی آن کار می کنند ارائه بدهند. زیرا این سوالات به منزله ی محرکی است که استعداد خلاق افراد را به کار می اندازد. حتی افرادی که قوه تفکر خلاق خویش را فعالیت بخشیده اند و در بروز خلاقیت موفق بوده اند باز نیازمند استفاده از این فهرست سوالات هستند.

#### د - ارتباط اجباری<sup>۱۴۵</sup>

این روش که توسط «چارلزاس وایتینگ»<sup>۱۴۶</sup> طراحی شده است، نوعی رابطه اجباری و تحمیل شده بین دو یا چند چیز یا فکر است، دو امری که معمولاً هیچ ارتباطی با هم ندارند. با مربوط ساختن دو فکر یا دو شیء که هیچ گونه رابطه ای با یکدیگر ندارند مفهوم تازه ای به دست می آید که زمینه ای برای ایده یابی و ایجاد تفکر خلاق می گردد.

<sup>145</sup>. Forced association

<sup>146</sup>. Charles S. Whiting

این روش مبتنی بر این اندیشه است که هر فکر یا شیء ترکیب جدیدی از امور است. آسانترین راه برای انجام این شیوه استفاده از جدول است. اشیاء و تصورات و افکار در سمت چپ جدول به ترتیب نوشته می شود و اشیاء و تصورات دیگر در بالای جدول. نقطه تلاقی هر کدام ترکیب و مفهوم تازه ای است که بسیاری اوقات ایده بخش است. بنابراین در این روش افراد حاضر در جلسه برای یافتن ارتباط بین دو چیزی نامأنوس فکر می کنند و بدین ترتیب به ایده های تازه دست می یابند.

اغلب می توان به سهولت از این روش استفاده نمود. و بهره خوبی از آن گرفت. این روش به خصوص برای کودکان مفید است. چون می تواند جنبه سرگرمی و بازی به خود بگیرد و همچنین منجر به ابداع و ابتکار از سوی آنها گردد. مثلاً ابداع یک سرگرمی تازه با ترکیب وسایل سرگرمی ها و بازی های متفاوت یا ترکیب تازه ای برای غذاهای مختلف.

و - « سینکتیکز »<sup>۱۴۷</sup>

« گوردون »<sup>۱۴۸</sup> و همکارانش شیوه جالب دیگری برای رشد خلاقیت به نام « سینکتیکز » تدوین نمودند. « سینکتیکز » ترکیبی از دو لغت لاتینی به معنی اتصال و همراهی عناصر به ظاهر بی ربط است. این شیوه زمانی که راه حلهای قدیمی برای انجام کار مناسب نباشد، مطرح می گردد. یعنی باید به افراد فرصت ابتکار راههای جدید برای اشیاء و ابزار خویشتن داد. گوردون آن را « آشنایی زدایی » می نامید یعنی که فرد تلاش می نماید با دید تازه ای به چیزهای آشنا بنگرد.

تفکر خلاق در این شیوه به وسیله فعالیت استعاری و تمثیلی شکل می گیرد. بدین ترتیب از شباهت امر مانند مقایسه یک چیز یا فکر دیگر به وسیله استفاده از یکی به جای دیگری بهره می گیرند و تفکر خلاق در خلال این جایگزین ها رخ می دهد و مطالب و امور ناآشنا را ارتباط داده و یا فکر تازه ای از افکار آشنا به وجود می آورند. بنابراین این روش ساختی را ایجاد می

<sup>147</sup> . Synectics

<sup>148</sup> . Gordon

کند که اشخاص بتوانند به وسیله آن خود را برای ایجاد تخیل و بصیرت در فعالیت های روزمره رشد دهند و خلاقیت در خلال این جریان استفاده ارتباطی به وجود می آید.

#### شیوه های پرورش خلاقیت در مدرسه

محققان معتقدند همه انسان ها در کودکی از استعداد خلاق برخوردارند، لکن عدم وجود محیطی مناسب و بی توجهی و عدم تقویت این توانایی مانع ظهور آن می گردد. برای هر جامعه ای وجود افراد خلاق اهمیت زیادی دارد. زیرا جوامع در دوره انتقال و تغییر نیاز مبرمی به راه حل های خلاق برای مسائل حال و آینده خود دارند.

«توین بی» معتقد است اگر جامعه نتواند از موهبت خلاقیت حداکثر استفاده را بنماید و بدتر از این، اگر این توانایی را سرکوب کند، انسان دیگر از حق ذاتی اش یعنی اشرف مخلوقات بودن محروم می گردد، زیرا در آن صورت کم ثمرترین مخلوقات است. همین دلیل کافی است که جامعه برای تعلیم و تربیت خلاق اولویت قائل شود. با توجه به مدت زمان زیادی که بچه ها در مدرسه می گذرانند می توان گفت تجربه های مدرسه نقش اساسی در تحقق خلاقیت آنها در آینده دارد، لکن تحقیقات نشان داده است افراد برجسته بندرت از مدرسه و معلمانشان به عنوان عامل مؤثر مهمی در رشد توانایی ها و خلاقیتشان یاد نموده اند. (نقل از: بلموم<sup>۱۴۹</sup>، میلگرام)

#### اصول تورنس

«تورنس»، بیست اصل برای توسعه تفکر خلاق از طریق تجربه های مدرسه ارائه می دهد:

۱- تفکر خلاق را با ارزش بدانید

هر مربی در هر مقطع باید به عقاید جدیدی که توسط کودکان و نوجوانان طرح می شود، توجه نماید و این افراد را تشویق کند تا استعداد خلاقشان را توسعه دهند. هر مربی باید به این

<sup>149</sup> . Bloom

مسئله بیش از آموزش اطلاعات اهمیت دهد. تفکر خلاق در کسب اطلاعات جایگاه مهمی دارد.

طبیعی است اگر به تفکر خلاق اهمیت داده شود بچه ها به طرف آن کشیده می شوند اگر انتظار داریم، خلاقیت توسعه یابد باید یاد بگیریم که آن را با ارزش بدانیم.

#### ۲- بچه ها را به محرک های محیطی حساس تر سازیم

تقریباً همه مطالعات اخیر از افراد بسیار خلاق در رشته های مختلف بر اهمیت حساسیت به انواع محرک های محیطی تأکید داشتند. نوع حساسیت بنا به موضوع فرق می کند. مثلاً کسی می تواند در روابط اجتماعی خلاق باشد که به احساسات، نیازها و روحیات انسانی و مانند آن حساس باشد. در حالی که نیاز به حساسیت به پدیده های شیمیائی نیست. لکن یک یک شیمیدان خلاق به حساسیت زیادی نسبت به پدیده های شیمیائی نیازمند است ولی لازم نیست به پدیده های اجتماعی حداقل در حوزه ای که مربوط به تحقیقات شیمی است پردازد. لازم است بچه ها را به طبقه وسیعی از محرکهای وسیعی حساس تر کنیم.

#### ۳- دستکاری اشیا و عقاید را تشویق کنید

بچه ها اغلب مایلند به دستکاری و بررسی اشیا پردازند که مربوط به کنجکاوی آنهاست. مطالعات ما پیرامون تفکر خلاق دانش آموزان دبستانی نشان داد بین درجه دستکاری و کیفیت و کمیت پاسخ های ابتکاری همبستگی زیادی وجود دارد.

#### ۴- چگونگی آزمایش منظم عقاید را یاد دهید

یکی از هدف های کاملاً پذیرفته شده تربیتی این است که به بچه ها آزمون واقعیت ها را آموزش دهیم تا آنها تصویر واقعی از دنیایی که در آن زندگی می کنند به دست آورند. معلمان باید از کلاس های ابتدائی شروع کنند و به بچه ها نشان دهند چگونه برای مشخص کردن مسئله هر پیشنهاد را بطور منظم آزمون می کنند. بطور مثال در یک مسئله معلم یا کلاس راه های



مختلفی که ممکن است مسأله حل شود را مشخص کنند و سپس دانش آموزان را تشویق کنند که راه های متفاوتی بیابند. بعد از تلاش برای یافتن راههای مختلف به آنها اجازه دهند راجع به بهترین راه تصمیم بگیرند. به عقیده «تورنس» این روش می تواند از سطوح پائین خلاق بطور مثال کلاس سوم انجام شود.

#### ۵- تحمل عقاید تازه را توسعه دهید

یکی از مهمترین عیوب نظام تربیتی امروزی تأکید زیاد بر برقراری هنجارهای رفتاری است تا تولید کارهای تازه و اصیل (ابتکاری) که بر خلاف انتظار است را اذیت کنند. درحالیکه مربیان باید عقاید تازه افراد خلاق را حمایت و بچه ها را تشویق به این تحمل کنند.

#### ۶- از تحمیل یک الگوی خاص اجتناب کنید

آزادی، یک اصل اساسی در کار خلاق است. راههای زیادی برای انجام کارهاست. بنابراین مقید نمودن افراد برای تبعیت از یک الگوی خاص اثرات منفی به بار می آورد.

#### ۷- در کلاس جوّ خلاق ایجاد کنید

کلاسی دارای جوّ خلاق است که فضایی آزاد داشته باشد. لازمه این امر موجب فقدان ترس و احساس امنیت است. برای ایجاد تفکر خلاق در بچه ها ایجاد گروه های کلاسی نقش مؤثری دارد بچه های گروه با شرکت در ایجاد افکار خلاق احساس لذت و رضایت می کنند.

#### ۸- به کودک یاد بدهید تفکر خلاق خویش را ارزشمند بداند

بچه ها باید یاد بگیرند به عقایدشان اهمیت بدهند. یک روش این است که بچه ها عادت کنند افکارشان را یادداشت کنند. تهیه یک دفتر مخصوص برای این امر مفید است. اغلب ما بسیاری از ایده های خوب را از دست می دهیم چون آنها را فراموش می کنیم. پس بهتر است افکارمان را روی کاغذ بنویسیم حتی اگر در ارزش ایده ای تردید کنیم بهتر است ثبت نماییم.

آن ایده ممکن است در زمانی دیگر مورد بررسی، انتقاد و تغییر قرار گیرد یا ایده مهم دیگری را در ما برانگیزد.

۹- مهارت هایی را به منظور اجتناب از بدآموزی همسالان آموزش دهیم  
 بچه های خلاق گاهی ویژگی های دارند که می تواند اثرات نامطلوبی بر روی کلاس بگذارد مانند مستقل عمل کردن و عدم هماهنگی و اعتنا به جمع و هدف های گروه. مربیان باید مهارت های لازم برای شناخت احساسات دیگران را به او بیاموزند و اجازه دهند منفرد کار کند اما نه آن گونه که خود را از جمع جدا سازد.

۱۰- اطلاعات لازم راجع به فرایند خلاق را ارائه دهیم  
 کودکان را به فرایند خلاق آشنا کنیم. برنامه های آموزشی خلاقیت را مانند روش «اسبورن» تمرین کنیم.

۱۱- احساس ضعف در برابر شاهکارها را دور کنید  
 احساس ضعف در برابر شاهکارها مانع رشد استعداد خلاق می شود. اگر معلم وقت بگذارد و جزئیات روشی که هنرمند یا نویسنده استفاده می کند را برای دانش آموز توضیح دهد، این احساس ضعف کاهش می یابد.

۱۲- یادگیری خودانگیز را تشویق و ارزیابی کنید  
 کنجکاوی بچه ها موجب خودانگیزی آنها می گردد. معلمان و والدین می توانند آن را زنده نگه دارند، سازمان بندی زیاد و برنامه ریزی مانع خودانگیزی که عامل مهمی در ایجاد خلاقیت است، می شود. چگونگی ارزیابی نیز در خودانگیزی داری اهمیت است. اگر ما حفظ جزئیات را ارزیابی کنیم، دانش آموزان به حفظ مطالب می پردازند. اما اگر ارزیابی براساس توانایی تکمیل و کاربرد اصول باشد آنها تلاش خواهند کرد چنین کنند.

۱۳- خار در پای ایجاد کنید (یعنی توجهشان را به یافته های بحث برانگیز جلب کنید).  
 «نورث رپ» معتقد است کسی متفکر خلاق نمی شود، مگر بطور مداوم خاری در پا داشته باشد. بنا به نظر او افرادی که پوست نازکی دارند نمی توانند خلاق باشند. فردی که دارای تفکر خلاق است دائماً با مشکلات دست و پنجه نرم می کند، به آن فکر می کند: تحلیل می نماید و در نهایت راه های مختلفی را از طریق شواهد تجربی و آزمایشی می سنجد. «نقل از تورنس»  
 معلمان در تمام سطوح می توانند خارهایی در پا ایجاد نمایند. در مدارس ابتدائی می توانند انگیزه بچه ها را با ایجاد سوالات و کمک به آنها برای یافتن جواب حفظ کنند.

۱۴- برای تفکر خلاق ضرورتی ایجاد نمائیم  
 معلمان می توانند فرصت هایی ایجاد کنند که دانش آموزان را به تفکر خلاق وادار نماید به طول مثال استفاده از مسایلی که تا حدی مشکل باشد و به راحتی به جواب نرسد.

۱۵- موقعیت هایی برای فعالیت و فرصتهایی برای آرامش ایجاد کنید  
 تقسیم اوقات به فعال و آرام، در ایجاد ایده های تازه مهم است. ایده های مهم برای بعضی افراد ناگهانی و در انواع فعالیتهای متنوع پیش می آید. تاریخ نشان داده گاهی ابداعات و اکتشافات در دوره های آرامش و سکوت به وجود آمده است. معلم می تواند به بچه ها کمک کند تا در روز اوقاتی در سکوت و آرامش داشته باشد و تمام وقت در گروه نمانند.

۱۶- برای رسیدن به عقاید، منابع قابل دسترسی فراهم کنید  
 واضح است برای این که بچه ها به عقاید دیگران پی ببرند. باید به منابع دسترسی داشته باشند. طبیعی است امکان ندارد مدارس و حتی اجتماع همه منابع لازم را در اختیار بچه ها قرار دهد. پس آنها را آموزش داد تا کمبودهای خلاقانه را بپذیرند. منظور از پذیرش خلاقانه این است که فرد تلاش می کند از منابع در دسترس، برای رسیدن به هدف حداکثر استفاده را بنماید.

۱۷- عادت رسیدن به کاربرد کامل عقاید را تشویق کنیم

غالب افرادی که به مضامین کامل عقاید نمی پردازند، نمی توانند به کشف مهمی نایل آیند زیرا به اندازه کافی به مغزشان برای رسیدن به نتایج و رای نتایج منطقی فشار وارد نمی کنند. باید به بچه ها آموخت که گاهی نیاز است روزها، هفته ها، ماهها، یک مطلب را تا به دست آوردن شواهد کامل دنبال کنند.

۱۸- انتقاد سازنده را توسعه دهید نه فقط انتقاد کردن را با هر موضوعی که تدریس می شود، باید فرصت هایی برای تقویت و توسعه عادت و مهارت انتقاد سازنده به وجود آورد.

۱۹- کسب شناخت در رشته های مختلف را تقویت کنید

شناخت، و رای رشته تحصیلی، در ایجاد عقاید بنیادی مفید است. بسیاری از عقاید و روش هایی که در یک رشته طرح می شود از رشته تخصصی دیگری گرفته می شود و در آن رشته به کار می رود.

۲۰- معلمانی که با روح حادثه جویی باشید

بچه های بسیار خلاق روحیه حادثه جویی دارند و معلمانی که به این روحیه توجه می کنند در توسعه این روحیه کمک می کنند. معلمانی که خود روحیه حادثه جویی دارند این روحیه را در دانش آموزان تقویت می کنند و در خلاقتن شدن آنها تأثیر دارند.

فصل ۴

نگات تریپتی

اسلام



**حقوق کودکان بر والدین**

رسول خدا حضرت محمد(ص) فرمود:

«بر پدر لازم است به فرزندش نوشتن، شنا، و تیراندازی تعلیم دهد، و جز روزی حلال و پاک به او ندهد».

انسان موجودی بانیزهای متعدد است که نمی توان او را از نیازهایش جدا ساخت. برخی از این نیازها مربوط به جسم و تن و بعضی مرتبط با روح و روان مربوط است. بخشی از این نیازها در زمینه حیات اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و بخش دیگر در زمینه مسائل فرهنگی، اخلاقی، مذهبی اوست البته این نیازها به جهت رتبه و اهمیت و اولویت نیز قابل تقسیم هستند. نقش والدین، معلمین و مسؤولان در تامین این نیازها و خواست ها بسیار مهم است. اولین نیازی که به آن می پردازیم نیاز به محبت است.

نیاز به مهر و محبت در عموم انسان ها خصوصاً کودکان بر کسی پوشیده نیست. به تعبیر یکی از صاحب نظران تربیتی، از بین مجموعه نیازهای آدمی شاید هیچ کدام به اهمیت و اعتبار نیاز عاطفی و احتیاج به مهر و محبت نباشد. اساساً محبت برای انسان نیازی طبیعی به شمار می آید و زندگی بدون محبت سرد و بی صفا و خسته کننده است. محرومیت از محبت، موجب بروز عوارض و صدمات روانی می شود که ریشه و منشاء بسیاری از ناهنجاری ها و ناسازگاری ها به شمار می آید. هراسانی آرزومند است که محبوب دیگران باشد و از اظهار محبت دل گرم و مسرور می شود. هم چنان که متقابلاً دوست دارد به افراد دیگر دل بستگی داشته باشد و ابراز محبت و علاقه نماید تا پایه های روابط استوار و زندگی پرشور و نشاط گردد. تامین این نیاز روانی مانند تامین سایر نیازمندی های روحی است، و تاثیر شگرفی در شخصیت انسان مخصوصاً در مراحل اولیه زندگی دارد.

از نظر اسلام این تبادل محبت و مهرورزی باید از دوران کودکی آغاز و پایه ریزی شود و بهترین و برترین کسانی که باید آن را پایه گذاری کنند، پدر و مادر، مخصوصاً مادر است.

امام صادق علیه السلام نیز نقل کرده اند: «خداوند در اثر مهر ورزی به فرزندان، بنده خود را مورد رحمت قرار می دهد».

نکاتی که باید در ارتباط با حقوق کودک مد نظر والدین قرار گیرد عبارتند از:

### ۱- بوسیدن کودک

معمولاً کودک علاقه مند است پدر و مادر و خوشاوندان و نزدیکان او را ببوسند و در آغوش بگیرند و از طرف دیگر می بینیم که او نیز می خواهد عاطفه خود را متقابلاً نشان دهد و بوسه های گرم خود را به گونه های پدر و مادر و دیگران نثار کند. بوسیدن و بوسه زدن کودک امری است که نیاز او را به محبت سیراب می کند و او را راضی می سازد. ،

پیامبر اکرم می فرمایند: «فرزندان خود را زیاد ببوسید زیرا باهر بوسه، برای شما مقام و مرتبه ای در بهشت فراهم می شود که فاصله میان هر مقامی پانصد سال است»

### ۲- اظهار محبت زبانی

راه دیگر مهر ورزی، ابراز محبت است که در لسان روایت و قرآن از آن تعبیر به مودت شده است. دوست داشتن همراه با ابراز کردن آن مورد نظر است. شاید به همین خاطر است که در آیه شریفه سوره شورا می فرماید: «ای پیامبر بگو من برای ابلاغ رسالت از شما مزدی نمی خواهم، مگر این که دوستی با نزدیکان و خویشاوندانم را اعلام کنید». در باره فرزندان نیز مهر ورزی با تعبیر مودت ذکر شده است. بلکه لازم است آن را بر زبان آورند و اظهار نمایند. به هر حال در مسیر تربیت انسان ها مخصوصاً کودکان محبت، اکسیری است که مس وجود انسان را به طلا تبدیل می کند. مولوی چه زیبا می گوید:

از محبت خارها گل می شود      وز محبت سرکه ها مل می شود

### ۳- عدم افراط و رعایت عدالت

در مهرورزی و ابراز محبت دو نکته حائز اهمیت و قابل توجه است. نکته اول عدم افراط در مهرورزی است. همچنان که تفریط در محبت خطر ناک و آفت زا ست و ریشه امید و نشاط



وحیات را در وجود انسان می خشکاند، افراط در محبت نیز آنرا می پوشاند. پس خشکیدن و بوسیدن نتیجه نامطلوبی است که در هر دو روش مشترک است. تعادل و توازن در مهر ورزی عامل بالندگی و رشدیافتنی است. آنچه در دین سفارش شده است رعایت اعتدال است، افراط در محبت نتیجه اش پر توقع بار آمدن کودک، جوانه زدن ریشه های خود پسندی، عجب و سرکشی در برابر حقیقت و یا به عکس عدم اعتماد به نفس و احساس وابستگی شدید است. امام باقر علیه السلام می فرمایند: «بدترین پدران کسی است که در نیکی به فرزندان خود افراط و زیاده روی کند».

نکته دیگر که باید در محبت کردن به آن توجه کرد، رعایت عدالت در بین فرزندان است. حتی اگر به هر علتی والدین یکی از فرزندان خود را بیشتر دوست داشته باشند، نباید آن را اظهار کنند، زیرا کودکان آن را در می یابند و تبعیض تخم کینه و حسد و قهر وجدایی را در دل آنها می کارند.

پیامبر اسلام می فرمایند: «از خدا بترسید و در بین فرزندانان به عدالت رفتار کنید».

پیامبر در مورد بوسیدن فرزندان به رعایت عدالت توصیه کرده اند. ایشان می فرمایند.

« خداوند دوست می دارد حتی در بوسیدن بین فرزندانان عدالت را مراعات کنید».

#### ۴- نام گذاری

نخستین وظیفه والدین انتخاب نام مناسب به ویژه نام ائمه و انبیا و چهره های صالح برای فرزندان است. چون نام نیکو بازتاب روانی و تربیتی در آینده کودک دارد. روح کنجکاو انسان، سرانجام او را به اندیشیدن درباره نام و وجه تسمیه خویش می کشاند. از پدر و مادر، معلم و دوستان می پرسد و یا با جست و جو در فرهنگ لغات در پی یافتن مفهوم دقیق نام و عنوان خویش بر می آید. شعف و رضایت، احساس غرور و آرامش را در چهره آنانی که به معنای نام خویش دست می یابند و به گسترده معنایی و ارزش عنوانی خویش پی می برند می توان یافت.

حضرت علی (ع) در این باره می فرمایند: «فرزند خویش را پیش از تولد نام گذاری کنید، هرگاه نمی دانید پسر است یا دختر، آنان را به تناسب مرد و زن بودن نام گذاری کنید.»

#### ۵- احترام به کودکان

کودکان امانت خداوند و هدیه او هستند، به خدا وابسته اند، همچون عروسک و اسباب بازی نیستند که در باره آنها تحقیر روا شود. او چنان وابسته به خدای بزرگ است بزرگ و صاحب کرامت است باید به گریه و فریادهایش توجه کرد. باید با او با احترام رفتار نمود. او باید حس کند که شخص بزرگی است و در نزد دیگران احترام دارد و او را می پذیرند.

#### ۶- سلام کردن به کودکان

معمولاً فرزندان به پدر و مادر خود سلام می کنند و باید به چنین وضعی عادت نمایند، لیکن پدر و مادر نباید همواره انتظار داشته باشند که کودکان سلام کنند، بلکه باید در مواردی هم پدر و مادر به فرزندان سلام کنند. پیامبر فرمودند: پنج چیز را تا هنگام مرگ ترک نخواهم کرد پنجمین عمل سلام کردن به کودکان است تا این که سنتی باشد و بعد از من باقی بماند.

گاهی که کودک سلام کردن را فراموش کرد خوب است پدر و مادر سلام کنند و گاهی حتی در سلام کردن بر او سبقت بگیرند. وقتی با کودک ملاقات می کنیم خوب است با او دست بدهیم و احوالپرسی کنیم.

#### ۷- شرکت کودکان در مجالس

شرکت کودکان در مجالس، میهمانی ها، جشن ها یا سوگواری ها، تاثیر بسیاری در تربیت و پرورش شخصیت اجتماعی و اخلاقی کودکان دارد. برای رسیدن به این هدف لازم است نکات زیر رعایت شود:

- در ابتدای ورود سلام بدهید و در احوال پرس ها بگذارید کودک خود جواب بگوید.
- باید در مجالس برای کودکان نیز جاباز کرد و به او احترام گذاشت.
- لباس هایی برای او تهیه شود که مورد خنده و استهزای کودکان دیگر نشود.

- بگذارید کودک خود میوه یا شیرینی را بر دارد.
- چنانچه از جانب بزرگ ترها سوالی از کودک بشود بگذارید خود کودک پاسخ بگوید.

#### ۸- بها دادن به لوازم بازی و وسایل کودکان

گاهی والدین، وسایل مربوط به کودکان را دست کم گرفته مثلاً عروسک کودک را که بسیار مورد علاقه اوست برداشته به جایی پرت می کنند و یا جای مخصوصی برای کاغذ و قلم و وسایل مدرسه اش در نظر نمی گیرند و یا این که با عصبانیت وسایل او را برداشته، هم به کودک وهم به وسایل مورد نظر او پرخاش و توهین می کنند. متأسفانه این بی توجهی باعث می شود کودک هم خودش و هم وسایلش را زیادی احساس کند واز وجود خویش احساس شرم کند همین بر خوردها زمینه ساز عقده و حقارت و کوچک به حساب آوردن کودک می شود. واضح است که اثرات سوئی در بر خواهد داشت.

#### ۹- احترام به دوستان کودک

شیوه های تکریم کودکان می تواند زمینه ساز تربیت اجتماعی و اخلاقی باشد، کودکان در دوره دبستان و راهنمایی دوستانی دارند که برایشان عزیز هستند. والدین می توانند با دعوت از دوستان کودک و ایجاد یک میهمانی کوچک مثل جشن تولد یا جشن تکلیف، برخورد گرم و محترمانه با دوستان فرزندانشان داشته باشند. والدین محترم در حضور دیگران از کارهای خوب تشکر و قدردانی کنند. دوستان خوب آنها را مورد تکریم قرار دهند.

#### ۱۰- مسؤلیت دادن به کودکان و نوجوانان

به کودکان و نوجوانان اعتماد کنید و مسؤلیت بدهید و در عین حال مواظب و مراقب آنان باشید. کودک و نوجوانی که عزت نفسش حفظ شده است در رویارویی با مسائل و مشکلات از استواری و مقاومت بیشتری برخوردار است و آسیب پذیری او کمتر است. والدین که به فرزندان خود روحیه و امید می دهند و توانایی های او را تحسین و تمجید می کنند این نیاز را به

خوبی در او ارضا می کند و موجب می شوند که اعتماد به نفس فرزند آنها تامین شود و فرزندان با اطمینان مسیر پر نشیب و فراز زندگی را طی کنند و با روحیه ای مقاوم با مسائل و مشکلات و مسئولیت ها مواجه شوند.

#### ۱۱ - پرهیز از توسل به زور

یکی از امور فطری هر انسان این است که در عمق وجودش عشق به کمال و جمال وجود دارد، هر جا کمال و جمال وجود داشته باشد افراد انسانی شیفته و بدان علاقه مند می شوند. یکی از شیوه های بسیار عالی اسلام برای نفوذ در دیگران این است که به جای پرداختن به دیگران، بکوشند کمالات روحی و اخلاقی خود را ظهور و بروز دهند. والدین و مربیان باید به دوره نوجوانی و مشکلات و حساسیت ها و نیازهای نوجوان و جوان توجه داشته باشند و خود را به دنیای روحی و ذهنی آنان نزدیک سازند و به جای تندی و خشونت، ملایمت و سازگاری پیشه کنند و به تکریم شخصیت آنان پردازند.

#### ۱۲ - مشورت با کودکان و نوجوانان

یکی از عواملی که به نوجوانان شخصیت می دهد، مشورت کردن با آنها در امور خانواده است. این کار سبب می شود که آنها احساس کند در خانواده به حساب می آیند و به نظرشان توجه می شود. مشورت با نوجوانان و سهیم کردن او در برنامه ریزی زندگی، خانوادگی، توجه به نیازها و علایق، توجه به اوقات فراغت او و نظایر آن، همگی نشان احترام به نوجوان محسوب می شود. والدین در انجام امور خانواده از نوجوان نظرخواهی کنند و برخی از مسائل خانوادگی را با وی در میان بگذارند، مانند زمان تماشای تلویزیون، میهمانی رفتن، مسافرت رفتن، تعمیر خانه و نظایر آن.

# فصل ۹

## تأثير اینترنت

### بر کودکان



**مقدمه:**

در ابتدای این فصل توجه خوانندگان گرامی را به این نکته جلب می‌نمایم که منظور از مباحث مطرح شده در این فصل ابداع به معنی نادیده گرفته شدن فواید فناوری‌های جدید نیست. نقش این گونه وسایل در سرعت انتقال اطلاعات و پیشرفت علوم بر هیچ کس پوشیده نیست، از سویی دیگر دردنیای کنونی نمی‌توان کودکان و نوجوانان را از دست یابی به این فناوری‌های جدید محروم کرد و مانع پیشرفت‌های آتی آنها شد. ولی باید کودکان و نوجوانان به طور کنترل شده و هدایت شده از این وسایل استفاده نمایند تا علاوه از بهره‌مندی از مزایای آنها از خطرات آنها نیز در امان باشند. همچنین در این فصل سعی شده است تا اطلاعات ضروری به پدر و مادرها ارائه گردد تا والدین بتواند هم با امنیت خاطر اجازه استفاده از این فناوری‌ها را به فرزندان خود بدهند و هم نسبت به کنترل و هدایت فرزندان خود اعمال نظر نمایند.

**تاثیرات رایانه و اینترنت بر کودکان و نوجوانان**

فناوری رایانه بطور وسیع در جامعه گسترش پیدا کرده است و با تمامی جنبه‌های زندگی از مدرسه تا محل کار، خدمات بانکی، خرید و فروش، پرداخت مالیات و حتی رای‌گیری تلفیق شده است. امروزه این فناوری نقش مهمی در زندگی کودکان ایفاء می‌کند و این نقش بسرعت در حال افزایش است. بطوریکه تعداد کودکان ۱۷-۲ سال که رایانه را در منزل استفاده می‌کنند از ۴۸٪ در سال ۱۹۹۶ به ۷۰٪ در سال ۲۰۰۰ صعود کرده است. استفاده از اینترنت نیز از ۱۵٪ به ۵۲٪ در این دوره ۵ ساله افزایش پیدا کرده است. اما آیا این فناوری زندگی کودکان را بهبود می‌بخشد؟

علی‌رغم جنبه‌های مثبت، از قبیل جنبه‌های آموزشی و ارائه خدمات ارتباطی و ... رایانه و اینترنت جنبه‌های منفی نیز دارد. استفاده کنترل نشده رایانه بویژه وقتی با دیگر فناوری‌ها از قبیل تلویزیون همراه باشد کودک را در معرض خطر اثرات مضر آن بر تکامل فیزیکی، اجتماعی و

روانی قرار می دهد. که از آنها می توان به مشکلات بینایی، صدمات سیستم اسکلتی، چاقی، اثر بد مهارت های اجتماعی، مشکلات ارتباطی در خانواده و اعتیاد الکترونیکی اشاره کرد. اگر از رایانه صحیح استفاده شود اثرات مثبتی دارد. با رعایت نکاتی هنگام استفاده از کامپیوتر می توان مطمئن شد که استفاده از رایانه زندگی کودکان را در حال و آینده بهبود می بخشد. از آنجائیکه رایانه در همه جای زندگی حاضر است، مهم است که بفهمیم چگونه این فناوری می تواند رشد و تکامل کودکان را بهبود ببخشد یا منحرف کند. در مورد نوجوانانی که از اینترنت استفاده می کنند، این خطرات وجود دارد که آنها بخواهند همه اوقات فراقتشان را به فعالیت های اینترنتی مثل چت کردن اختصاص دهند. در اینصورت علاوه بر اینکه مزایای فعالیت های اجتماعی را از دست می دهند، ممکن است به اینترنت وابستگی هم پیدا کنند و یا بر اثر کنجکاوی و تنوع طلبی به مکانهای نامناسب نیز سر زده و اوقات خود را تلف نمایند و در پایان هم حاصل آنها از این اوقات فراغت به جای سازندگی و نشاط افسردگی، احساس گناه و پشیمانی و اعتیاد به اینترنت باشد.

### علل جذابیت اینترنت

چرا کودکان، نوجوانان و جوانان اینترنت را دوست دارند؟ چرا بعضی از افراد تا آن اندازه جذب اینترنت می شوند که ممکن است به آن وابستگی و اعتیاد هم پیدا کنند؟ برای پاسخ دادن به سؤالات فوق می توان موضوع را از دو جنبه مورد بررسی قرار داد. اول اینکه رایانه و اینترنت حتماً دارای یک سری جذابیت ها و قابلیت هایی هستند که افراد را به طرف خود می کشانند. زیرا امکانات زیادی از قبیل تلفن، تلویزیون، رادیو و... تا به حال ابداع و به جهانیان عرضه شده، ولی هیچکدام از آنها نتوانسته اند به اندازه رایانه و اینترنت افراد را به خود جذب کنند بطوری که نسبت به آنها وابستگی ایجاد شود. جنبه دیگری که می توان به موضوع پرداخت، توجه به نوع مخاطبان اینترنت است. نوجوانان، جوانان و مخصوصاً دانشجویان بیشتر از سایر اقشار جامعه به رایانه و اینترنت گرایش دارند.



**ویژگی های روانشناختی رایانه و اینترنت**

«کندل» در مورد رایانه و اینترنت ( *دو ویژگی ماهیت رسانه و حس کنترل* ) را مطرح می کند، که در زیر آنها را مورد بحث قرار می دهیم؛

**ماهیت رسانه** : «مارشال مک لان» رسانه ها را به دو دسته تقسیم کرده است: رسانه ی گرم و رسانه ی سرد، رسانه ی گرم رسانه ای است که از اطلاعات کاملاً پر است و فرد موقع استفاده از آن کاملاً منفعل است و لازم نیست که به طور فعال در آن درگیر شود. فیلم، رادیو و کتاب مثال هایی از رسانه گرم هستند، زیرا در آنها تصویر دیده می شود، صدا شنیده می شود و کلمات خوانده می شوند، اما فرد تجربه ای که در استفاده از آنها کسب می کند تجربه فعالی نیست.

در رسانه سرد برخلاف رسانه گرم، فرد مجبور است در فرایند انتقال تجربه درگیر شود. روزنامه و تلویزیون تا اندازه ای گرایش دارند که در دسته رسانه های سرد جای بگیرند، زیرا در روزنامه فرد چیزی را می خواند ولی این خواندن در ابتدا از صفحه اول روزنامه که به صفحه موزاییک روزنامه معروف است انتخاب می شود. همانطور که در تعریف رسانه سرد بیان شد، این نوع رسانه ها تجربه سرگرم کننده مهمی را ایجاد می کند. رایانه و فعالیت های وابسته به آن در طبقه رسانه های کاملاً سرد جای می گیرد، زیرا افراد را به شدت در موقع استفاده درگیر می سازند و همچنین حالت انتخابی دارند، به همین خاطر کامپیوتر و اینترنت طبیعتاً رسانه سرگرم کننده و مهیج می باشند و افراد زیادی را به خود جذب می کنند.

**احساس کنترل**

دومین ویژگی رایانه و اینترنت، احساس کنترلی است که این رسانه برای فرد ایجاد می کند. فرد وقتی که از رایانه و اینترنت استفاده می کند، احساس کنترل عجیبی در فعالیت هایش تجربه می کند. فرد می تواند به رایانه اش فرمان دهد به همان شیوه ای که تمایل دارد ظاهر شود و اطلاعات را به همان شیوه ای که او را خشنود می سازد سازمان دهد. برای افرادی که احساس کنترل اندکی در سایر حوزه های زندگی شان داشته اند رایانه و اینترنت فرصت خوبی را فراهم

می آورند تا آنها احساس کنترل خیلی زیادی را تجربه نمایند. به عنوان مثال اتاق گفتگوی همزمان (چت) یک تجربه بین فردی را فراهم می کند، این مسئله بخصوص در افرادی که تجاربی منفی در این زمینه داشته اند نمود بیشتری دارد ولی در ارتباط اینترنتی مثل گفتگوی همزمان همه این حالات از بین می روند و از لحاظ کلامی برای فرد ارضاکننده هستند، در نتیجه فشار ارتباط با دیگران ملایم تر و معتدل تر می شود. همچنین در اینترنت فرد می تواند جنسیت، سن، نژاد و ظاهر خویش را تغییر داده و طور دیگری خود را نشان دهد که این خود کنترل فوق العاده ی شخص را در تعاملات نشان می دهد و نشانه ای از خواست های واقعی او که از مهار کنترل های اجتماعی اوست، می باشد.

### مشکلات عمده استفاده کودکان و نوجوانان از اینترنت

این مشکلات را می توان در سه گروه (فیزیکی، اجتماعی و روانی) طبقه بندی نمود که در ذیل به شرح آنها می پردازیم.

#### ۱- مشکلات جسمی:

##### الف - مشکلات بینایی

به اعتقاد پزشکان کودکانی که به مدت طولانی از رایانه استفاده می کنند در معرض خطر نزدیک بینی قرار می گیرند. اگرچه ۷۰٪ بزرگسالانی که به دلیل نگاه ممتد به صفحه نمایشگر و کار طولانی مدت با رایانه به علائم سندرم بینایی رایانه مبتلا هستند. تحقیقات نشان داده است که کودکان بدلائیل ذیل برای ابتلا به این سندرم مستعدتر هستند:

- عدم توجه به مسائل بهداشتی و سلامت خود. ممکن است ساعت ها در مقابل صفحه رایانه بنشینند و بر آن تمرکز کنند.

- عدم بیان مشکلات بینایی توسط کودکان و نادیده گرفتن آنها.

- ایستگاه های کاری رایانه اغلب متناسب با وضعیت بالغین طراحی می شود و برای کودکان مناسب نیست.
- برای پیشگیری از سندرم بینایی رایانه در کودکان باید قبل از شروع مدرسه معاینه کاملی از چشم کودکان از نظر دید نقاط دور و نزدیک صورت گیرد.
- ایستگاه های کاری رایانه متناسب با وضعیت کودکان طراحی شود.
- فاصله بین نمایشگر و چشم کودک ۲۸-۱۸ اینچ توصیه می شود. فاصله کمتر از ۱۸ اینچ برای کودکان مضر است.
- والدین باید از رفتارهای که بر مشکلات چشمی دلالت می کند آگاه باشند از قبیل قرمزی چشم، مالش مکرر چشم ها، سردرد، پوزیشن های (حالت های) غیر معمول، (شکایت از تاری دید و خستگی چشم).

#### ب - صدمات سیستم اسکلتی

- مشکلات نواحی معج، گردن و پشت، کودکانی را که طولانی مدت از رایانه استفاده می کنند، تهدید می کند. این مشکل با وضعیت قرارگیری کودک در حین کار با رایانه در ارتباط است. برای پیشگیری از این صدمات پوزیشن صحیح قسمت فوقانی بدن در حین کار با رایانه حفظ شود پشت بوسیله صندلی حمایت شود.
- در حین نشستن بر روی صندلی نباید بر عقب زانوها فشار وارد شود.
- پاها روی سطحی محکم (کف زمین یا بر روی سطح شیب دار) قرار گیرد.
- سر بر روی گردن متعادل باشد..-
- زاویه بین ساقه پا و ران بیش از ۹۰ درجه باشد.
- معج بطور خنثی قرار گیرد (زاویه کمتر از ۱۵ درجه

**مواردی که باید برای کودکان ۵ تا ۱۲ ساله در نظر گرفت**

- یک محل کار طبیعی و آسان طراحی شود. فضایی که کودک بتواند به آن دسترسی پیدا کند.
- به راحتی بنشیند بدون اینکه بدنش را بطور نامتناسب خم کند یا بیچاند
- وضعیت صفحه رایانه را بررسی کنید. صفحه رایانه طوری قرار گیرد که کودک بدون اینکه گردنش را به عقب و جلو خم کند آنرا به راحتی ببیند.
- وجود تجهیزات مناسب در محل کار: صندلی راحت، میز ثابت، صفحه کلید سطح پایین با شیب منفی، موس در اندازه مناسب برای کودک.
- صفحه نمایشگر عاری از گردو غبار باشد و نور کافی موجود باشد
- مدت زمان استفاده از رایانه کنترل شود. زیرا صدمات فیزیکی با طول مدت استفاده از کامپیوتر در ارتباط است.

**چاقی**

کودکانی که مدت طولانی در مقابل رایانه می نشینند، فعالیت هایشان از فعالیت های مورد نیاز سلامتی (از قبیل ورزش) دور می شود در نتیجه خطر چاقی افزایش پیدا می کند (۱۱). برای به حداقل رساندن خطر چاقی توصیه می شود که مدت استفاده از رایانه به ۱-۲ ساعت در روز محدود و بر فعالیت های از قبیل ورزش تاکید شود.

**تشنج اپیلتیک (حساس به نور):** تشنج بطور اولیه بوسیله شکل خاصی از اپی لپسی ایجاد می شود. اپی لپسی حساس به نور زمانی ایجاد می شود که کودک حساسیت بالایی به نورهای لرزان دارد در این حالت زمانی که در مقابل نورهای درخشان رایانه و فلاش های ناشی از بازی های رایانه ای قرار می گیرد تشنج آغاز می شود. علائم متنوع می باشد که شامل سردرد، تغییر در میدان بینایی، سرگیجه، گیجی، کاهش آگاهی و تشنج می باشد. به محض توقف استفاده رایانه علائم ناپدید می گردد.

**اثر اینترنت بر مهارت های اجتماعی**

علی رغم اینکه اینترنت بعنوان یک فناوری شگفت آور معرفی شده است بر مهارت های اجتماعی افراد اثرات منفی دارد. بهترین راه برای کشف خود زمانی که کودک در حال رشد و یادگیری است، تعامل با دیگر کودکان می باشد. یادگیری از طریق تجربه و تحریک حسها اتفاق می افتد، زمانی که کودک از رایانه استفاده می کند کمتر اتفاق می افتد. کلیک کردن بر موس و بازی های رایانه ای پیشرفت مناسب مهارت های اجتماعی کودک را به تأخیر می اندازد. زمانی که کودک به اینترنت معتاد شد، انگیزه اش برای تعامل با دیگران کم می شود که خود اثرات منفی بر ارتباط شخصی و تعاملات اجتماعی دارد.

مطالعات اخیر نشان می دهد که استفاده از اینترنت سبب ایجاد احساس بدبختی، تنهایی و بطور کلی کاهش سلامت روانی می شود. اشخاصی که از اینترنت بیشتر استفاده می کنند دوستی ها را کمتر حفظ کرده، زمان کمتری با خانواده صحبت می کنند، استرسورهای بیشتری را تجربه کرده اند و احساس تنهایی و افسردگی می کنند.

**اینترنت و خانواده**

اینترنت امروزه جایگاه ویژه ای در ساختار زندگی خانواده ها پیدا کرده است و رایانه به عنوان یک وسیله اما با کاربردی متفاوت تر، متنوع تر و شخصی تر وارد خانه شده و عرصه زندگی اجتماعی را دچار تغییر و تحول نموده و روابط اجتماعی جدیدی با ویژگیهای نوین در جامعه حاکم می سازد.

دلیل اصلی خانواده ها از خرید رایانه و ارتباط با شبکه اینترنت در منزل آموزش می باشد. والدین اعتقاد دارند که این ابزار نگرش کودک را به مدرسه بهبود می بخشد. اما با گسترش سریع استفاده از این فناوری سؤال مهمی که ایجاد می شود تأثیر آن بر ارتباطات بین اعضای خانواده است. استفاده از اینترنت به چند دلیل بر روابط خانواده تأثیر می گذارد.

- استفاده از اینترنت یک فعالیت زمان گیر است پس می تواند مدت تعامل کودک با خانواده اش را کاهش دهد. زمان اختصاص داده شده برای تعامل با یکدیگر پیش شرط ارتباط با کیفیت می باشد. در یک مطالعه ۵۰٪ خانواده ها بیان کردند که مدت زمانی که آنلاین هستند کمتر باهم صحبت می کنند و ۴۱٪ موافق یادگیری رفتارهای ضد اجتماعی در این مدت بودند.
- اینترنت کشمکش های جدیدی را در خانواده ایجاد می کند. وجود فقط یک کامپیوتر در منزل رقابتی بین کودک و والدین برای استفاده از کامپیوتر ایجاد می کند که گاهی سبب کشمکش می شود استفاده از صفحات وبی که از نظر محتویات متناسب سن کودک نمی باشد سبب بحث و کشمکش بین والدین و کودکان می شود.
- گاهی کشمکش ناشی از دستیابی کودکان به اطلاعات خصوصی والدین می باشد.
- والدین نگران هستند که اینترنت کودک را از سایر فعالیتها منحرف کند و همچنین اثر ایزوله کننده ای بر او داشته باشد.

### اعتیاد الکترونیکی

مطالعات نشان داده است که الگوهای رفتاری اعتیاد در بین مصرف کنندگان سنگین اینترنت وجود دارد. بررسی ها شیوع آن را از ۶٪ تا بیش از ۸۰٪ گزارش کرده اند. نگران کننده ترین جنبه اعتیاد به اینترنت، آسیب دیدن کودکان است. آنها به راحتی به بازی های چند نفره حتی بخش های مبتذل وابسته می شوند. معتادین به اینترنت ساعت های بسیار طولانی در طول روز را به استفاده از این وسیله ارتباطی می گذرانند به نحوی که عملکرد شغلی و اجتماعی آنها تحت تأثیر قرار می گیرد، کارشناسان این نوع استفاده غیر طبیعی از اینترنت را اصطلاحاً اعتیاد به اینترنت می نامند. علت اعتیاد به اینترنت در بسیاری از این افراد، دستیابی به راهی برای سرکوبی اضطراب ها و تنش های زندگی است به گفته پژوهش گران احتمال اعتیاد به اینترنت در افراد گوشه گیر و افرادی که در ارتباط های اجتماعی و بین فردی خود مشکل دارند بیش از سایرین است.

**علایم شناخته شده این اختلال شامل**

- (الف) استفاده از رایانه برای خوشگذرانی، شادی یا تسکین استرس .
- (ب) احساس تحریک پذیری غیر قابل کنترل و افسردگی زمانی که از آن استفاده نمی کنند.
- (ج) صرف زمان طولانی و هزینه زیاد برای نرم افزار و سخت افزار، روزنامه ها و فعالیتهای مربوط به رایانه .
- (د) بی خیال شدن نسبت به کار، مدرسه و خانواده.
- به آنهایی که نمی توانند از صفحه رایانه دور شوند توصیه می شود به یک شبکه حمایت شده و سالم متصل شوند.
- زمانی که حس می کنند باید رایانه را روشن کنند با کسی تماس بگیرند و با او صحبت کنند. این روش رفتار شناختی است به این ترتیب به افراد کمک می شود تا الگوی ذهنی خود را دریابند و بدانند چگونه باید آنرا تغییر دهند.

**بازی های رایانه ای**

امروزه گسترش بازیهای الکترونیکی و رایانه ای به تهدید بزرگ برای قشر جوان تبدیل شده است و این امر می تواند به بروز بیماری های روانی و افسردگی در قشر جوان نیز منجر شود. امروزه دسترسی کودکان و قشر جوان به بازی های الکترونیکی به سادگی امکان پذیر است در حالی که اکثر والدین نسبت به خطرات استفاده بیش از حد این بازی ها بی اطلاع هستند. در گذشته بازی ها از طریق ارتباط کودکان با یکدیگر انجام می شد اما امروزه کودکان از زمان درک و فهم این بازی ها بیشترین ساعات روز را صرف اینگونه بازی ها می کنند در حالی که این ارتباط هیچگونه رابطه عاطفی و انسانی ایجاد نمی کند و در صورتی که اگر بازی ها فکری نیز نباشد تأثیر گذاری نامطلوب بر روحیات کودک خواهد داشت.

**تأثیر بازی های رایانه ای بویژه در ایجاد خشونت در کودکان و نوجوانان**

تحقیقات نشان می دهد که تأثیر بازی های رایانه ای بر رفتار خشونت آمیز کودکان و نوجوانان به وجود چند عامل بستگی دارد. اولین عامل اینکه درجه شدت خشونت در بازی چه اندازه است. دوم توانایی کودک برای تشخیص و تمیز بین دنیای تخیلی و واقعیت زندگی است. عامل سوم قدرت کودک برای مهار کردن تمایلات و انگیزه های وجودی است و بلاخره عامل چهارم چارچوب ارزشی است که کودک در آن رشد کرده است و یا هم اکنون زندگی می کند و نیز ارزش هایی که در متن و محتوی بازی مستتر است.

تحقیقات اخیر دلالت بر این نکته دارد که بازیهای رایانه ای سبب صدمات مغزی طولانی مدت می شود. بازی های رایانه ای فقط قسمت های از مغز را که به بینایی و حرکت اختصاص دارد تحریک می کند و به تکامل دیگر نواحی مغز کمک نمی کند. کودکانی که ساعت های زیادی را به بازی اختصاص می دهند «لب فرونتالشان (قطعه پیشانی مغز)» تکامل پیدا نمی کند. لب فرونتال نقش بسزایی در تکامل حافظه، احساس و یادگیری دارد. افرادی که لب فرونتال آنها تکامل پیدا نکرده است بیشتر مستعد اعمال خشونت آمیز هستند و کمتر توانایی کنترل رفتارهایشان را دارند. در مقابل فعالیت هایی مانند محاسبات ریاضی فعالیت این قسمت از مغز را تحریک می کند.

- بازی های رایانه ای پر تحرک باعث بروز بیماری های استخوانی و عصبی در ناحیه دستها و بازوها می شود.

- یکی از دلایل شب ادراک کودکان بازی های ترسناک رایانه ای است. در بازی های رایانه ای کودک به تنهایی بازی می کند و گاه بدون برنامه ریزی ساعتها مشغول بازی می شود. تجربیات دوران کودکی در بزرگسالی تداوم می یابد. فردی که منفعل بازی می کند تا انتهای عمر منفعل می شود.



برخی خانواده ها مانع انجام بازیهای الکترونیکی از سوی فرزندان خود می شوند و در واقع با مخالفت کردن فرزندان را نسبت به استفاده از این بازیها حریص تر می کنند و از طرفی کودکان از هر فرصتی حتی پنهانی سعی در استفاده از این بازی ها دارند.

### نتیجه گیری

در چند سال اخیر رایانه و اینترنت به تدریج تا حدی جای تلویزیون را گرفته است و احتمال می رود که در آینده ای نزدیک نقش عمده تری از تلویزیون را در زندگی کودکان و نوجوانان داشته باشد. در صورتیکه از این فناوری صحیح استفاده شود اثرات مثبتی دازد. در حالی که تحقیقات بیانگر خطراتی ناشی از کاربرد بی رویه و غلط از آن است که تمامی کاربران بویژه کودکان را تهدید می کند. برای اطمینان از استفاده بهینه و اینکه رایانه زندگی کودکان را در حال و آینده بهبود ببخشد، بطور کلی توجه به پیشنهادهای زیر کمک کننده است :

- آشنایی والدین با رایانه و گذراندن دوره های آموزشی در این زمینه و در صورت لزوم یادگیری برخی نکات از کودکان.

- صحبت با کودکان در مورد نحوه استفاده از رایانه از سوی آنان و خطراتی که در هنگام آنلاین شدن ممکن است آنها را تهدید کند.

- قرار دادن رایانه در مکانی از منزل که بتوان فعالیت های کودک را تحت نظر داشت .

- محدود کردن زمان استفاده از رایانه ، در صورتیکه وی از تماس های اجتماعی خود کاسته باشد. استفاده بیش از حد از رایانه معمولاً نشانگر یک مشکل است.

- همراهی با کودکان هنگام حضور آنان در اتاق های گفتگوی اینترنتی -

- بررسی نامه های الکترونیکی کودکان و حذف پیام های نامتناسب.

- استفاده از نرم افزارهای فیلتر کننده برای جلوگیری از مشاهده محتویات نامناسب. چنین نرم افزارهایی همچنین می توانند نشانی تمام سایت های که کودک به آنها سر زده را ثبت کنند تا

والدین بعداً آنها را بررسی کنند. البته هیچ یک از نرم افزارها نمی توانند جایگزین همراهی والدین با کودکان شوند

- برنامه ها متناسب با رشد و تکامل کودک باشند.

- تشویق کودک به تعامل با خانواده بجای استفاده بیش از حد از رایانه.

- رایانه بعنوان ابزار مکمل آموزشی باشد نه تنها راه آموزشی.

- تهیه برنامه های آموزشی برای والدین، معلمان و دیگر افرادی که با کودکان کار می کنند.

پژوهش های در مورد اثرات استفاده از رایانه بر تکامل فیزیکی، هوشی، عقلی، اجتماعی و روانی کودکان انجام گیرد.

### **تلفن همراه ، کودکان و نوجوانان**

یکی از دست آوردهای علوم و فناوری جدید، تلفن همراه است که با وجود نداشتن سابقه زیاد، ولی از جایگاه مهمی بین مردم برخوردار شده است. علت این امر سرعت بخشیدن به برقراری ارتباط و ارتباط گیری آسان در نقاط مختلف جهان است. این وسیله علاوه بر صوت و تصویر اطلاعات مهمی دیگری نیز مخابره و دریافت می نماید. وابستگی شدید گروه های مختلف جامعه و نقش مهم تلفن همراه در تبادلات اجتماعی و بازرگانی و اقتصادی و .... بر هیچ کس پوشیده نیست.

اما پرسش مهم این است که آیا تلفن همراه ، برای کودکان و نوجوانان به همان اندازه بزرگسالان مهم است و ممکن است در صورت نبودن آن آسیب جدی به روند تحصیلی کودکان وارد آورد؟

آیا نداشتن تلفن همراه ممکن است اختلالی در رشد جسمی- روانی کودکان و نوجوانان

وارد آورد؟

اعتقاد اکثر روان شناسان و متخصصین تعلیم و تربیت و حتی پزشکان، در مورد این پرسش ها منفی است و آنها معتقدند که حتی در اختیار گذاشتن تلفن همراه برای کودکان می توانند آسیب های جدی جسمی - روانی - اخلاقی - اجتماعی و تحصیلی را در پی داشته باشد. تجارب سال های گذشته (نگارنده) دلالت به همین امر دارد. موارد متعددی از والدینی که جهت مشاوره در مورد مشکلات نوجوانان خود به کلینیک مراجعه می نمودند، نقطه انحراف و مشکلات تحصیلی، اخلاقی و اجتماعی نوجوان خود را از زمان خریداری تلفن همراه برای فرزند خود می دانستند.

#### **استفاده از تلفن همراه قبل از ۲۰ سالگی احتمال سرطان را پنج برابر می کند**

تحقیقات دانشمندان سوئدی نشان داده است که استفاده از تلفن همراه می تواند بسیار برای کودکان خطرناک باشد. امروزه استفاده از تلفن های همراه بسیار فراگیر شده است. این دستگاه ها علاوه بر این که به کاربران خود امکان برقراری تماس و فرستادن پیام کوتاه را می دهند با مجهز شدن به امکاناتی مانند GPRS، دوربین های چند مگاپیکسلی، پخش کننده های موسیقی و بسیاری امکانات دیگر طرفداران زیادی در بین مردم، خصوصاً در میان نوجوانان و جوانان پیدا کرده است.

اما از این پس در هنگام خریدن یک گوشی تلفن همراه علاوه بر این که در مورد امکانات و قابلیت های آن تحقیق می کنید این نکته را به یاد داشته باشید که با نزدیک کردن این وسایل ارتباطی به گوش خود، ممکن است خود را در معرض چه خطراتی قرار دهید. شواهد جدید نشان می دهد این وسایل ممکن است خطر ابتلا به سرطان مغز را خصوصاً در میان کودکان افزایش دهد. همچنین افرادی که بیش از ده سال است از این وسایل ارتباطی استفاده می کنند می توانند در خطر ابتلا به سرطان قرار داشته باشند.

چندی پیش تحقیقی توسط ۱۳ کشور انجام شد و قرار است به زودی به چاپ برسد. سازمان محیط زیست اروپا بعد از انجام این تحقیقات زنگ خطر را به صدا درآورد. دولت فرانسه هم تصمیم دارد استفاده از این تلفن‌های همراه را در مدارس ابتدایی ممنوع اعلام کند.

در تحقیقات اولیه هیچ مدرکی که دال بر خطرناک بودن این وسایل باشد به دست نیامد و به همین دلیل صنایع ساخت تلفن همراه با قدرت هرچه تمام‌تر اقدام به تولید این گوشی‌ها در طرح‌ها و شکل‌های گوناگون کردند. این صنایع متوجه شدند این گوشی‌ها روز به روز در میان کودکان طرفداران بیشتری پیدا می‌کند و به همین دلیل سعی کردند با اضافه کردن قابلیت‌هایی بیشتر کودکان را به سمت خرید این وسایل ترغیب کنند.

در آخرین تحقیقاتی که در کشور سوئد صورت گرفته است مشخص شد استفاده طولانی مدت از این وسایل ممکن است خطرات بسیار بالقوه‌ای داشته باشد. این دانشمندان در این بررسی‌ها متوجه شدند افرادی که مدت زمان طولانی از این وسایل استفاده می‌کنند ممکن است دو برابر بیشتر از دیگر افراد در سمتی که گوشی تلفن همراه را نگه می‌دارند مبتلا به تومورهای مغزی غیر قابل درمان شوند.

از آنجا که بروز این گونه سرطان‌ها بین ۲۰ تا ۳۰ سال زمان نیاز دارند. کارشناسان و پزشکان معتقدند باید در چند سال آینده منتظر افزایش سرطان‌های مغز در میان کاربران تلفن همراه باشیم.

این محققان در بررسی‌های خود متوجه شدند بسیاری از افرادی که استفاده از تلفن همراه را قبل از سن ۲۰ سالگی آغاز کرده‌اند ممکن است پنج برابر بیشتر از دیگران به سرطان دچار شوند که این موضوع زنگ خطر استفاده از تلفن همراه را در میان کودکان و نوجوانان به صدا درآورده است.

اگر نتایج این تحقیقات درست باشد ما باید اقرار کنیم که دچار مشکل بزرگی شده ایم. هم‌اکنون بیش از دو میلیارد نفر در سراسر جهان از گوشی تلفن همراه استفاده می‌کنند. در انگلیس نزدیک به ۹۰ درصد از کودکان زیر ۱۶ سال دارای تلفن همراه هستند. همچنین نزدیک به ۴۰ درصد کودکان دبستانی در این کشورها دارای تلفن همراه هستند. پروفیسور «دیوید کارپنتر» از دانشگاه نیویورک در این باره گفت: ما پیش‌بینی می‌کنیم که زمانی که این کودکان بزرگ تر شدند ما شاهد یک اپیدمی از سرطان‌های مغز در بین آنها باشیم. با این حال هنوز هم اقدامات مؤثری برای کاهش خطرات ناشی از در معرض این اشعه‌های خطرناک بودن صورت نگرفته است. .

به هر حال همگان منتظر هستند نتایج تحقیقی که توسط سازمان بین‌المللی سرطان که با بودجه‌ای نزدیک به ۳۰ میلیون دلار در ۱۳ کشور جهان به انجام رسیده است، منتشر شود تا کاربران تلفن‌های همراه به دید تازه‌ای نسبت به خطرات احتمالی آن برسند

#### **خطرات اعتماد به موبایل**

بر اساس تحقیقاتی که "استفاده منطقی برای اثر گذاری مثبت" نام گرفته است، نوجوانانی که در طول روز برای ساعات طولانی از تلفن‌های همراه استفاده می‌کنند و وقت خود را با صحبت کردن با آن و یا ارسال پیام کوتاه صرف می‌کنند، احتمالاً با اختلالات روانی مواجه خواهند شد .

بر اساس این خبر، «فرانسیسکا تورسیلاس» استاد دپارتمان ارزیابی‌های شخصیتی، روانی و درمان در دانشگاه گرانادا، تعداد زیادی از نوجوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله شهر گرانادای اسپانیا را مورد ارزیابی قرار داده و رفتار آنان را در خصوص استفاده از تلفن همراه و خطرات آن مورد مطالعه قرار داده است. .

به گفته «تورسیلاس»، این اعتیاد در نتیجه تغییرات اجتماعی به وجود آمده که در طول دهه گذشته، پدیدار گشته اند. بر اساس این تحقیق، عمده ترین تفاوت موجود میان این نوع از اعتیاد و اعتیاد به الکل و یا مواد مخدر این است که تلفن همراه ظاهراً هیچ تأثیر مخربی بر روی ساختار فیزیکی اشخاص ندارد و تنها تأثیرات روانی آنها است که برجای می ماند. وی در همین خصوص می گوید: «اعتیاد به تلفن همراه به طور جدی می تواند بر روی وضعیت روانی افراد تأثیر گذارد اما از آنجایی که این اعتیاد هیچگونه علائم و نشانه فیزیکی ندارد بنابراین اختلالاتی که به وجود می آورند مشهود نیستند».

بر اساس این گزارش حدود ۴۰ درصد از جوانان اعتراف کرده اند که از تلفن های همراه خود بیش از ۴ ساعت در روز استفاده می کنند و اکثر آنان نیز تأکید کرده اند که چندین ساعت را در روز صرف کار کردن با امکانات مختلف تلفن های همراه خود می کنند .

بسیاری از این افراد حتی در مواردی که تماسی را از دست می دهند و یا پیام های ارسالی آنان پاسخی را در بر نداشته باشد، بسیار غمگین و ناراحت می شوند .

بر اساس این گزارش، معتادان به تلفن همراه فعالیت ها و کارهای بسیار مهمی را نادیده می گیرند ( نظیر اشتغال و تحصیل ) و حتی از دوستان نزدیک و اعضای خانواده خود نیز فاصله می گیرند و هنگامیکه تلفن همراه با آنان نباشد مدام به تلفن همراه خود فکر می کنند .

به گزارش «تالیانوز»، بیشتر معتادان به تلفن همراه مردمی هستند که دارای اعتماد به نفس کمی بوده و در برقراری روابط اجتماعی با دیگران مشکل دارند و به همین خاطر احساس می کنند که همواره باید از این طریق با دیگران در ارتباط و در تماس باشند .

به گفته «تورسیلاس» هنگامی که این افراد به هر دلیلی از تلفن های همراه خود جدا می شوند بسیار غمگین و افسرده می شوند و حتی خاموش بودن تلفن همراه برای این افراد نگرانی و تشویش ایجاد می کند و باعث به وجود آمدن اختلالاتی در وضعیت خواب این افراد می شود. در بعضی مواقع مشاهده شده است که این افراد به لرزه افتاده و با مشکل سوء هاضمه نیز مواجه

می شوند. «تورسیلاس» در عین حال تصریح می کند که یک دلیل منطقی و خوب برای استفاده از تلفن همراه می تواند برای نوجوانان یک فاکتور مثبت نیز محسوب شود باعث می شود این افراد دوستان را در کنار خود حس کنند و همچنین احساس کنند که از جانب آنان حمایت می شوند. «تورسیلاس» در جای دیگری به این نکته اشاره می کند که سو استفاده از تلفن همراه نیز در عین حال می تواند تأثیر مخربی را بر شکل گیری ساختار شخصیتی و روحی نوجوانان برجای گذارد. .

#### **پیشنهاداتی در رابطه با پیشگیری استفاده از محتویات غیر اخلاقی تلفن همراه در مدارس**

**مقدمه:** کارکردهای مثبت و منفی وسیله ارتباطی به نام تلفن همراه بر کسی پوشیده نیست ، اقدامات قهری برای ممنوعیت استفاده از تلفن همراه در مدارس به عنوان آخرین راه ممکن ، مناسب است اما پیشگیری از این معضل مهمتر و مسلماً وجود امکانات ، بلوتوث ، حافظه های بالای مولتی مدیا ، دوربین ، ضبط صدا ، پیامک ها و غیره باید عاملی برای جدیت مسئولان مدارس و معلمان در عدم استفاده دانش آموزان از این وسیله داخل مدرسه باشد ، علی الخصوص مقاومت دانش آموزان و درگیری های زیاد والدین با کارکنان مدارس شاید منجر به تضعیف روحیه کاری ، خستگی و استرس طرفین نیز بشود.

۱ - صرف انتشار چند بخشنامه کمک اساسی به حل مشکل تلفن همراه و دوربین در این مقطع زمانی نخواهد کرد ؛ تشکیل یک جلسه کارشناسی آسیب شناسی استفاده از تلفن همراه ، با حضور پلیس ، روان شناس ، جامعه شناس ، مشاور ، مسئولین تربیتی ، مسئولین انجمن اولیا و مشاوره ، قاضی و غیره زیر نظر و توسط ادارات آموزش و پرورش بسیار مفید خواهد بود که

دارای دو کارکرد مؤثر است :

۱- وحدت نظر و رویه دوایر در این خصوص ۲- پیدا کردن راه کارهای بدیع در برخورد با مشکل تلفن همراه و استفاده آن در مدارس ۳- انتقال یافته های جلسه بحث و بررسی به صورت کاملاً " کارشناسی به مدیران مدارس ۴- توجه به تفاوت های فرهنگی مدارس و شهرها

۲- در مدرسه در قدم اول باید توسط کارکنان مدارس ، خصوصاً " معلمان در کلاس ، تبعات منفی استفاده از تلفن همراه با تاکید بر دو بعد ؛ حواس پرتی دانش آموز و عدم استفاده از کلاس و درس ؛ و دوم ؛ توجه به ضررهای استفاده مدام در سنین زیر ۱۷ سال ناشی از امواج مغناطیسی وسوم ؛ آثار ویرانگر محتوای برخی تراک های غیر اخلاقی با حفظ جوانب و احتیاط های لازم ، برای استفاده کنندگان یا بی توجهان به تذکرات قبلی مسئولین مدرسه (نه همه دانش آموزان) ، تشریح گردد. بهترین محل برای توجیه کارکنان مدارس جلسه شورای معلمان مدرسه است.

۳ - تهیه تراکت هایی توسط مدارس مبنی بر مشکلاتی نظیر ؛ حواس پرتی در مدرسه و عدم توجه کافی به درس و کلاس ، انتقال بیماری های ویروسی و باکتریایی ، مشکلات امواج مغناطیسی تلفن همراه و غیره و نصب در سالن مدرسه

۴- دعوت از مشاور ، جامعه شناس یا پزشک مسلط به موضوع برای حضور در مدرسه ای که بیشترین مشکل را از این بابت دارد و داشتن یک سخنرانی برای افراد علاقمند به حضور در جلسه برای استفاده از سخنرانی ، و تشریح مضرات و آسیب های استفاده از تلفن همراه در دانش آموزان

۵- در مدارس که بیشترین درگیری ها را در این رابطه دارند و یا برای افراد علاقمند به استفاده از مطالب سخنرانی ، یک سخنران آگاه و مسلط از دایره اجتماعی نیروهای انتظامی یا یک قاضی با هدف ارشاد و راهنمایی و اطلاع رسانی ( نه با هدف برخورد ) ، برخی جرائم احتمالی



استفاده از موبایل و محتویات آن تشریح شود چرا که خیلی از دانش آموزان مشکل دار نمی دانند که همراه داشتن محتویات غیر اخلاقی در موبایل یک جرم تلقی می شود

۶- پرسش و پاسخ مسئولان مدرسه با دانش آموزان به صورت کلاسی یا منتخب جمعی، در مورد انگیزه های استفاده از موبایل در مدرسه و کسب آمار و فرضیات در این رابطه، به فرایند پیشگیری و اقدامات مناسب مدرسه کمک خواهد کرد.

۷- یک راهکار بسیار ساده و موثر اینکه؛ برخی از خانواده ها از مشکلات همراه داشتن تلفن همراه توسط دانش آموز اطلاعات کافی ندارند و در مقابل مدیر مدرسه مقاومت می کنند و گاه به درگیری هم خواهد انجامید، بهترین محل برای دادن آگاهی به والدین تشکیل جلسه انجمن اولیای کلاسی است (که در مجمع عمومی کل مدرسه به خاطر محدودیت های رسمی سخنران و غیره کارساز نخواهد شد) اگر در جلسات انجمن کلاسی با توجه به یافته های علمی، آسیب های احتمالی مغناطیسی، روانی، حواس پرتی، لرز، استرس، اضطراب، کاهش خورد و خوراک، انتقال بیماری های ویروسی و باکتریایی، مشکلات گوارشی، بد خوابی، لرز، حساسیت و غیره در اثر استفاده مشترک در مدرسه و غیره برای آنان تشریح شود و مستندات آن ارائه گردد، علاوه بر اینکه والدین به فکر عدم استفاده از تلفن همراه توسط فرزندانشان در مدرسه خواهد افتاد، ممکن است یک پشتیبان خوب برای مدیر و مربی پرورشی و مشاور مدرسه باشند و درگیری ها و شکایات به حداقل خواهد رسید (مقاومت تعدادی از والدین در مدرسه برای این مورد هم دور از انتظار نیست اما تغییر نگرش اکثریت والدین کار مهمتری است.

۸- تاکید مدیران به دانش آموزان و والدین که هر ساعت از زمان حضور در مدرسه می توانند از تلفن مدرسه (با نظارت مدیر برای کارهای خیلی ضروری) استفاده نمایند و یا والدین از منزل با تلفن مدرسه تماس بگیرند، بهانه برخی دانش آموزان را بی اثر خواهد کرد، البته این مورد

هزینه چندانی برای مدرسه ندارد و بار مالی زیادی بر دوش مدرسه نخواهد گذاشت ولی در مقابل به دردسر ها و جنگ اعصاب آنطرف مشکل خواهد ارزید.

۹- این مشکل مقطعی است و با فرهنگ سازی در آینده حل خواهد شد، اما حتی یک مشکل مانند انتشار تصاویر دختران گرفته شده در یک مدرسه، در زمان فعلی جبران ناپذیر است آوردن مستندات ممنوعیت تلفن همراه در کشور های خارجی مانند، ژاپن، قبرس، انگلستان، هند و غیره، توجه مدیران یا والدین را به اهمیت موضوع جلب می کند و اعتراضات آنان را به حداقل خواهند رساند، از همه مهمتر، مسلماً یک یا چند روش ابداعی و بدیع وجود دارد که با همفکری و مباحثه و بررسی ابعاد مثبت و منفی آن می توان با این مشکل برخورد کرد ولی نیازمند یک برنامه تقریباً "طولانی تر برای پیشگیری از آسیب های تصاویر و تراک های غیر اخلاقی، داستان های غیر اخلاقی بسیار مخرب در مدارس و در سطوح دانش آموزی هستیم.

۱۰- از تمام موارد بالا مهمتر اینکه، تقویت ابعاد دینی دانش آموزان و اینکه این ممنوعیت استفاده یا ذخیره یا حتی دیدن تراک ها و مطالب غیر اخلاقی، در وجود فرد نهادینه شود، کمک مؤثری به حل مشکل خواهد کرد، حتی دانش آموزان معتقد و با تقوا ممکن است به سایر دانش آموزان در این باره تذکر دهند یا آنها را از عواقب کارشان مطلع نمایند و اینکه خدا را در همه حال ناظر بر اعمال خود بدانند.

۱۱- تقویت قدرت ابراز وجود در دانش آموزان، باعث خواهد شد به پیشنهاداتی در مورد ذخیره یا دیدن تراک های غیر اخلاقی یا ارسال و دریافت اس ام اس ها و ام اس های غیر اخلاقی و بلوتوث های غیر مجاز، با قاطعیت " نه " گفته و از دام این مشکلات رهایی یابند. نقش مربیان پرورشی و مشاوران مدارس در این بخش، بسیار مهم است

# فصل ۱۰

## دوره نوجوانی



**دوره نوجوانی و جوانی**

پس از پایان یافتن دوره کودکی، فرد وارد مرحله ای می شود که شرایط آن با دوره قبلی کاملاً متفاوت است. این دوره به دوره ی نوجوانی معروف است. نوجوان از این دوره شرایط و توقعات تازه ای دارد که نمی توان آن را با دوره ی قبلی وی یکی دانست. به همین جهت عده ای این دوره را تولدی دوباره برای فرد نامیده اند. در این مرحله دگرگونی های زیادی در ابعاد مختلف جسمی، عقلی و احساسی، به وجود می آید که روی هم شخصیت نوجوان را شکل می دهند.

**تعریف نوجوانی**

درفرهنگ وبسترآمده است (( نوجوانی انتقال از مرحله ی آخر کودکی به مرحله ی بالندگی و کمال است)) یا دوره ای از جریان تدریجی زندگی را نوجوانی می گوید که با تحول عمیق در جسم و روان و قدرت تجسم و تخیل زیادی همراه است.

سازمان بهداشت جهانی، دوره نوجوانی ارا از ۱۰ تا ۱۵ سالگی و دوره ی جوانی را از ۱۶ تا ۲۵ سالگی تخمین زده است.

**ویژگی های عمومی دوران نوجوانی عبارتند از:**

۱- شکل گیری و رشد عاطفی.

۲- پیدایش رغبت ها و گرایش به سوی جنس مخالف.

۳- شکل گیری و رشد اجتماعی.

۴- رهایی از وابستگی و کنترل خانواده.

۵- شکل گیری رشد شناختی .

۶- انتخاب شغل و حرفه.

۷- صرف اوقات فراغت.

۸- به دست آوردن فلسفه ی زندگی .

۹- خود شناسی.

روان شناسان در مورد سن شروع و پایان نوجوانی بیشتر از میانگین سن گفته اند. براین اساس نوجوانی به سه مرحله تقسیم می شود.

۱- پیش نوجوانی ۱۰ تا ۱۲ سالگی

۲- اوان نوجوانی ۱۲ تا ۱۵ سالگی

۳- اواخر نوجوانی ۱۵ تا ۱۸ سالگی

معمولاً در دوره پیش نوجوانی برای دخترها و دوره ی نوجوانی برای پسرها پدیده بلوغ اتفاق می افتد. قبل از پیدایش چنین حالتی برای هر دو جنس علایمی ظاهر می شود که نشانه ای به وجود آمدن شرایط لازم برای گام نهادن فرد به مرحله ی بلوغ جنسی است.

### تعریف بلوغ

بلوغ به عنوان دوره ای است که در آن اندام های تولید مثل رشد ، و شروع به کار می کند. از زمان شروع بلوغ تمام تغییرات ناشی از بلوغ ، اثر قابل ملاحظه و چشمگیری بر رشد همه قسمت های بدن دارد. یا بلوغ را می توان سن ویژه ای دانست که در آن رشد جنسی اتفاق می افتد، در حالی که نوجوانی به معنای دوره یا سال های بین بلوغ و بزرگسالی است.

### عوامل مؤثر بر شروع سن بلوغ

۱- عوامل ارثی و خانوادگی. دخترانی که مادرانشان زودتر بالغ شده اند، آن ها نیز زود بالغ می شوند.

۲- سطح هوش نوجوان . تحقیقات نشان داده ، دختران و پسرانی که از بهره هوشی بالاتری برخوردارند بلوغ آن ها زودتر اتفاق افتاده است.

۳- وضعیت تغذیه، سلامت و بهداشت فرد. تغذیه و ورزش در شروع بلوغ جنسی مؤثر است. در دختران، افزایش سریع وزن و چربی بدن، پرسش جنسی را تحریک می کند. قاعدگی در زنانی که ورزش سنگین را در سنین پائین شروع کرده اند، ویا خیلی کم غذاهای پرچرب استفاده کرده اند خیلی به تأخیر می افتد.

مسئله بلوغ یک پدیده چند بعدی است. بنابراین ضروری به نظر می رسد که این پدیده مهم از ابعاد مختلف (جنسی، روانی، اقتصادی و شرعی) مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

### بلوغ جنسی

تغییرات بلوغ جنسی، چشمگیر و بسیار مهم است. ظرف مدت چند سال، بدن کودک دبستانی به یک بزرگسال بالغ تغییر شکل می یابد. بلوغ جنسی را فرایندهای هورمونی تنظیم می کنند که تحت تاثیر ژنتیک قرار دارند. بنابراین، تغییرات بلوغ جنسی را می توان به دو نوع تقسیم کرد.

#### ۱- رشد کلی بدن ۲- پرسش و ویژگی های جنسی

##### رشد بدن

اولین نشانه بیرونی بلوغ جنسی، افزایش سریع قد و وزن است که «جهش رشد» نامیده می شود. این جهش، به طور متوسط در مورد دخترهای آمریکای شمالی مدت کوتاهی بعد از ۱۰ سالگی و در مورد پسرها حدود ۱۲ سالگی روی می دهد (مالینا، ۱۹۹۰). دختر در اوایل نوجوانی بلند تر و سنگین تر است، اما این امتیاز کم دوام است. در ۱۴ سالگی، پسرها از دخترها جلو می افتند، زیرا جهش رشد نوجوانی آنها تازه است در حالی که جهش رشد دخترها تقریباً پایان یافته است. رشد اندازه بدن در مورد اغلب دخترها ۱۶ سالگی و در مورد پسرها در ۱۷/۵ سالگی کامل می شود، یعنی زمانی که اپی فیزها در انتهای استخوانهای بلند به طور کامل بسته می شود. در مجموع هنگام بلوغ تقریباً ۲۵ سانتی متر به قد و ۱۸ کیلوگرم به وزن نوجوان افزوده می شود.

**تناسب بدن**

در نوجوانی، روند رشد سری -پایی نوباوگی و کودکی بر عکس می شود. در ابتدا، رشد دست ها و پاها و بعد تنه شتاب می گیرد، که همین افزایش قد نوجوانان را توجیه می کند این الگوی رشد به ما کمک میکند تا بفهمیم چرا نوجوانان ابتدا معمولاً بد قواره و بی تناسب به نظر می رسند، لنگ دراز با دست و پای بسیار بزرگ.

در تناسب بدن نیز تفاوت های جنسی زیاد دیده می شود که علت آن، تأثیر هورمون های جنسی بر استخوان بندی است. شانه های پسر ها نسبت به لمبرها، پهن تر است، در حالی که لمبر های دختر ها نسبت به شانه ها و کمر، پهن ترند. البته در نهایت پسر ها از دختر ها بزرگتر می شوند و پاهای آنها در مقایسه با باقی بدن بلند تر است. علت اصلی آن این است که پسر ها ۲ سال بیشتر رشد پیش جوانی دارند و این زمانی است که پاها سریعتر رشد می کنند.

**رشد جنسی**

همراه با افزایش سریع افزایش بدن، در ویژگی های جسمانی مربوط به عملکرد جنسی تغییراتی ایجاد می شود. ویژگی هایی به نام ویژگی های جنسی نخستین، اندامهای تولید مثل (تخمدانها، رحم، و مهبل در زنان، آلت در مردی، کیسه بیضه و بیضه ها در مردان) را شامل می شوند. ویژگی های دیگر، که ویژگی های جنسی ثانوی نامیده می شوند، از بیرون بدن قابل مشاهده هستند و علائم دیگر پرسش جنسی را تشکیل می دهند (برای مثال رشد پستان ها در زنان، موی زیر بغل و زهار در هر دو جنس).

**رشد جنسی در دخترها**

بلوغ جنسی در زن، معمولاً با رشد پستانها و جهش رشد آغاز می شود. نخستین قاعدگی معمولاً در ۱۲/۵ سالگی در دختران آمریکای شمالی، و در ۱۳ سالگی در دختران اروپایی، روی می دهد. اما دامنه سنی از این نظر گسترده است، به طوری که از ۱۰/۵ تا ۱۵/۵ سالگی گسترش دارد. بعد از نخستین قاعدگی، رشد موی زهار و پستان ها کامل می شوند، و موی زیر بغل نمایان



می شود. کامل شدن این توالی در اغلب دخترها ۳ تا ۴ سال به طول می انجامد، که البته در این مورد نیز تفاوت های فردی زیادی وجود دارد. علت تأخیر در پریش جنسی دختران این است، تا بدن دختر به اندازه کافی برای حاملگی بزرگ شود، نخستین قاعدگی بعد از اوج جهش قدر، اتفاق می افتد. برای امنیت بیشتر، ۱۲ تا ۱۸ ماه بعد از نخستین قاعدگی، تخمدان ها دختر معمولاً تخمک بالغ تولید نمی کنند. با این حال، این دوره موقتی نازایی در همه دخترها یافت نمی شود و نمی توان برای محافظت در برابر حاملگی، روی آن حساب کرد.

### رشد جنسی در پسرها

اولین نشانه بلوغ جنسی در پسرها، بزرگ شدن بیضه هاست. موی زهار مدت کوتاهی بعد ظاهر می شود، آلت تناسلی شروع به بزرگتر شدن می کند و تقریباً کامل می شود. صفات ثانویه رشد مانند (موی های صورت، دورگه شدن و کلفت شدن صدا به دلیل بزرگ شدن حنجره و طولیل شدن تارهای صوتی) ظاهر می شوند. در همین حین غده پروستات بزرگ می شود و در حدود ۱۳ الی ۱۴ سالگی اولین انزال روی می دهد. برای مدتی منی حاوی تعداد کمی اسپرم زنده است. بنابراین پسرها نیز مانند دخترها در دوره مقدماتی کاهش باروری خواهند داشت.

### بلوغ روانی

بلوغ روانی یعنی پخته شدن از نظر ورحی که انسان قدرت تشخیص مسایل و تمیز مصلحت زندگی را پیدا کند. به تعبیر دیگر، فرد با برخورداری از بلوغ روانی، قادر به قبول مسئولیت های اجتماعی مانند پذیرش شغل، تشکیل خانواده، و ایفای نقش محوله و قدرت رویاروی با مشکلات پیچیده زندگی می شود. برای رسیدن به این مرحله (بلوغ روانی)، برخلاف بلوغ جنسی، سن مشخصی وجود ندارد. عوامل خانوادگی و تربیتی با هم بر این بلوغ مؤثرند. در نتیجه انسان ها در سنین مختلفی به بلوغ روان خواهند رسید و تعیین سن خاص یا مشترکی برای افراد

که هم زمان و با هم به بلوغ روانی برسند کار دشواری است. شاید بیشتر انسان ها هرگز به رشد روانی و یا بلوغ روانی کامل نرسند.

### مهمترین تحولات و تظاهرات بلوغ روانی

تحولات روانی که از دوره ی بلوغ در انسان شکل می گیرد و جزء خصایص و شخصیت انسان خواهد شد و تا بعد از دوره ی بلوغ هم در انسان باقی می ماند، به شرح زیر است :

#### ۱- نگرانی های ناشی از تغییرات و علائم بلوغ

به وجود آمدن تغییراتی باعث نگرانی پسران و دختران نوجوان می شود. به طوری که همه انسان ها در این سن با چنین نگران هایی روبرو خواهند شد. که به علت عدم آگاهی از چنین وضعیتی است. از این رو خانواده ها می توانند با دادن آگاهی های لازم از دوران کودکی و ادامه ی آن در دوره نوجوانی بسیاری از رفتارهای غیرمنطقی و احساسی آن ها را به سمت رفتارهای عقلانی و خردمندانه هدایت کنند.

#### ۲- توجه به هویت خود یا بحران شناسایی خود.

واقعیت ها یی که نوجوان با اعضای خانواده و معلمان خود انجام می دهد در جهت رهایی از سلطه ی خانواده است. وی سعی دارد از این راه وارد زندگی بزرگترها شود. برای نیل به چنین اهدافی پسرها پدر و دخترها مادر را الگوی خود قرار می دهند .

آن ها سعی دارند برای خروج از رفتارهای کودکی و وارد شدن به رفتارهای بزرگسالی از بزرگترها اعم از اولیای خانواده یا مدرسه الگو پذیری کنند.

#### ۳- تردید و دودلی و بی ثباتی دوران شباب و دوگانگی

احساس موجودیت کردن و شکل دهی به آن ، در دوره نوجوانی به وجود می آید و اغلب نوجوان به دفاع از آن می پردازد. گاهی نظر خود را به دیگران تحمیل می کند. و از طرف دیگر، این آزادی و خودمختاری موجب نگرانی خاطر و اضطراب وی نیز می شود که سبب در خود فرو رفتن و تعمیق بیشتر می شود.

این دوگانگی روانی باعث می شود نوجوان به دو عاطفه ی متضاد ، دچار شود و در دو جهت مخالف هم فکر کنند. علت آن هم عدم شناخت خویش است . دو فکر متضاد ، یکی فکر بزرگ شدن و دیگری فکر اعمال بچه گانه در وی وجود دارد.

#### ۴- برتری جویی و جلب توجه دیگران

برتری جویی در جهت جلب توجه دیگران در بین اکثر قریب به اتفاق نوجوانان وجود دارد . به طوری که عده ای از علمای روان شناسی آن را ذاتی می دانند و آن را آغاز استقلال و شخصیتی می دانند که نوجوان به دنبال آن است. نوجوان برای اثبات شخصیت خود ممکن است از تقلید، رقابت ، انتقام جویی، بحث و استدلال، خود محوری ، خود نمایی و غیره برای اثبات نظر خود به دیگران استفاده کند.

#### ۵- تصورات و تخیلات در نوجوانان

در دوره نوجوانی خواب و خیال متداول است و برای افراد این سن امری عادی و معمول است. لذا در عالم تخیل و خیال که قدری هم برای وی لذت بخش است اکثر افکارش را عملی می پندارد. لذا، اغلب اندوه ناک و غمگین و گاهی نیز گرفتار ترس و توهم می شود. به همین علت گاهی ممکن است دروغ بگوید که هدفش گمراهی و یا زیان رساندن نیست بلکه ممکن است به دلیل ترس باشد.

#### ۶- زود رنجی و احساساتی بودن

احساس زود رنجی در بزرگترها نیز مشاهد می شود. ریشه چنین احساساتی در لذت و رنج است. بنا بر این دوره ی نوجوانی با تخیلات آنها آمیخته می شود و شدت می یابد. در مورد نشر عقاید و اثبات حرف خود به دیگران آنچنان محکم صحبت می کند و سعی دارد از آنها دفاع نماید که گویی وحی مُنزل است.

**۷- کمروبی، گوشه گیری و درون گرایی**

گاه به درونگرایی و گاهی به برون گرایی گرایش پیدا کردن از خصایص نوجوانان است. ولی در بعضی از آن ها درون گرایی از حد معمولش تجاوز می کند و به نوعی بیماری تبدیل می شود.

گرایش به سمت انزوا. گوشه گیری در دوره نوجوانی باعث می شود عده ای از نوجوانان برای یافتن سوال های خود دچار مشکل شوند. این مشکل آن ها را اغلب خسته، کم حوصله و یا دچار ضعف حافظه می کند.

**۸- اعمال منفی و مخالف جویی**

تغییرات فیزیولوژیکی که در بدن نوجوان به وجود می آید، باعث می شود. نوجوان احساس برتری جویی کند و به مخالفت و نافرمانی همراه ضدیت با افراد و اجتماع و حتی اولیای خود متوسل شود. در این هنگام نوجوان به هر رفتاری با بدبینی می نگرد و حالت منفی و مخالفت به خود می گیرد. علت، شاید آن باشد که چون نوجوان سرشا از انرژی و صمیمیت است در تماس با بزرگترها حس می کند او را تحویل نمی گیرند و یا به حساب نمی آورند. بنابر این سعی دارد برغلبه چنین احساسی تظاهر به مخالفت کند.

**۹- فرافکنی**

فرافکنی یکی از انواع مکانیزم های دفاعی است که نوجوان و حتی بزرگترها نیز به جای رفتارهای خردمندانه و منطقی در هنگام ناکامی و شکست، آن ها را به دیگران نسبت می دهند و یا گناه خود را به گردن دیگران می اندازند. البته انواع دیگر این رفتارها ممکن است دلیل تراشی، تحتیاطی، جبانوافراط در جبران و سرکوب کردن باشد. فشارهای درونی و نگرانی های مزمن در نوجوانان سبب تغییرات فیزیولوژیکی می شود و در نقطه ای حساسی از بدن یک نوع بیماری جسمی مانند، گلودرد، آسم، سردرد، دل درد و یا ناراحتی های متابولیستی و اسپاسمهای عصبی

و گاهی هم زخم معده ظاهر می شود. بهترین مداوا برای برطرف کردن این گونه بیمارها ریشه کنی ناراحتی های نوجوان است.

#### ۱۰- بیماری روان تنی

فشارهای درونی و نگرانی های مزمن در نوجوانان سبب تغییرات فیزیولوژیکی می شود و در نقطه ای حساسی از بدن یک نوع بیماری جسمی مانده گلودرد، آسم، سردرد، دل درد و یاناراحتی های متابولسمی عصبی و گاهی هم زخم معده ظاهر می شود. بهترین مداوا برای برطرف نمودن این گونه بیمارها ریشه یابی و رفع ناراحتی های نوجوان است.

#### ۱۱- استعدادها و تأثیر آن ها در پیشرفت تحصیلی

فرآیند های روانی انسان، مانند: مهارت های جنبشی، ادراکی، تجسم فضایی و حافظه در دوران نوجوانی به سطح عادی رشد خود می رسند و تقریباً آماده فعالیت می شوند. این فعالیت ها در دوره نوجوانی همچنان حرکت و رشد مداوم دارند. چنین روندی در پیشرفت تحصیلی بسیار موثر است. لذا می توان گفت با افزایش سن، استعدادها نیز هرچه بیشتر اختصاصی می شود و نتایج اجرای آزمایشات نیز این موضوع را تایید کرده است.

#### بلوغ اجتماعی

در این دوران نوجوان به سمت سازگاری اجتماعی سوق پیدا می کند. منظور از سازگاری اجتماعی، درک احساسات، افکار و رفتار دیگران است. رشد و تکامل اجتماعی نوجوانان دارای ویژگی هایی مانند انس و الفت به صورت تمایل به جنس مخالف، اعتماد به نفس، خود نمایی، پیروی از همسالان و گسترش فعالیت های اجتماعی، مانند تنفر به صورت عصیان، تمسخر، تعصب و رقابت است.

پیدایش گرایش ها با دیدگاه های خاص در آن ها به وجود می آید، شکل علاقه به انتقاد و اصلاح، رغبت به یاری دیگران، انتخاب دوست، علاقه به رهبری، گرایش اخلاقی نسبت به همکلاسی ها، معلمان و مواد درسی است. از جمله عواملی که در رشد و تکامل

اجتماعی شدن نوجوان موثر است عبارتند از: خانواده، وضع اقتصادی - اجتماعی، گروه هم سالان.

رشد اجتماعی نوجوان به تدریج به وجود می آید و در دوره ی جوانی که کمال خود می رسد. جوانی که از نظر اجتماعی رشد یافته باشد، دارای خصوصیات زیر است:

الف: خودکفا بودن. می تواند اعمال خود را کنترل و آنها را هدایت کند. با مشورت افراد بزرگتر و مجرب تصمیم می گیرد و پیامد های چنین تصمیماتی را می پذیرد.

ب: مسئولیت پذیر است و با پذیرش مسئولیت آماده ی مبارزه با مشکلات می شود. این عمل ضمن اینکه باعث شکوفایی وی می شود اعتماد به نفس وی را بالا می برد.

ج: ضمن میانه روی و اعتدال سعی می کند از روحیه ی گذشت و عفو نیز برخوردار باشد و درک این نکته که همه انسان ها ممکن است دچار اشتباهاتی باشند روحیه جوان را متعادل خواهد ساخت.

د: تفکر آیند نگر دارد و به آینده خوش بین است. در مقابل شکست ها خود را نمی بازد و به فعالیت خود ادامه می دهد، زیرا می داند پذیرش شکست باعث رکود، یأس و خمودگی می شود.

ح: ضمن ارزیابی به درک نکات مثبت و منفی خود می پردازد و آن ها را فهرست می کند. واقعیت ها و ضعف های خود را همان طوری که هستند می پذیرد و قضاوت در مورد آن ها را مربوط به خصوصیات شخص خود می داند و مسیر حرکت را مطلوب می سازد.

ه: دارای روحیه تعاون و همکاری در بازی ها، فعالیت های اجتماعی « معاشرت با دوستان است و حتی در داخل برای اعضای خانواده سودمند است، سعی می کنند در این مسیر از رقابت های مخرب پرهیزد.

و: روحیه انتقاد سازنده از دیگران را در خود دارد ضمن اینکه انتقادهای درست و صحیح از خود را نیز می پذیرد و عصبانی نمی شود. گاهی نیز تشکر و قدردانی از چنین رفتار و خدماتی به عمل می آورد.

ز: ارشاد و راهنمایی از دیگران را می پذیرد و در گرایش به سمت نکات مثبت انسانی ایفای نقش می کند و از بدله گویی و شوخ طبعی در مواجه شدن با مسائل مختلف دریغ نمی کنند و بر جذابیت موضوع می افزاید.

ن: صبور و بردبار است، زیرا دیگر حالت پر خاش دوره نوجوانی را ندارد. وی می فهمد که برای هر نوع موفقیت علمی - اجتماعی و معنوی نیاز به صبر و شکیبایی و مرور زمان دارد تا بتوان از بذر کاشته شده در فصل خود محصول بچیند.

در صورت عدم رشد یافتگی نوجوان و عدم یک یا چند مورد از علائم فوق نوجوان ما مشکلاتی روبرو می شود که ممکن است این مشکلات در قسمت بدنی، اجتماعی، عاطفی و ذهنی باشد.

### بلوغ فکری (شناختی)

دوره ی نوجوانی توانایی های استدلالی گسترده ای به همراه دارد. تفکر نوجوانان در مقایسه با کودکان دبستانی، روشن بینانه تر و منطقی تر است. «پیاژه» زیست شناس و روان شناس فرانسوی طی تحقیقات طولی خود بر روی کودکان رشد ذهنی آنها را مورد بررسی قرار داد و برای رشد شناختی کودکان چندین مرحله را تعریف نمود. که عبارتند از:

الف: مرحله ی حسی، حرکتی - از زمان بدو تولد تا دوسالگی

ب: مرحله ی پیش عملیاتی - از دو تا شش سالگی

پ: مرحله ی عملیات عینی - از هفت سالگی تا قبل نوجوانی

ج: مرحله ی تفکر انتزاعی یا تفکر صوری - که از سنین یازده دوازده سالگی به بالا

البته محققین بعد از پیاژه مرحله ی عملیات پس صوری را مطرح نموده و پژوهش هایی نیز در این زمینه انجام داده اند.

**مرحله ی عملیات صوری**

به عقیده ی پیازه توانایی تفکر انتزاعی در حدود یازده سالگی آغاز می شود نوجوانان در مرحله ی عملیات صوری خیلی شبیه دانشمندانی که در آزمایشگاه به جست و جوی راه حل هستند استدلال می کنند. کودکانی در مرحله ی عملیات عینی هستند ، فقط می توانند بر اساس واقعیت عمل کنند. در حالی که نوجوانان در مرحله ی عملیات صوری طبق عملیات ذهنی عمل می کنند. به عبارت دیگر برای فکر کردن نوجوان، لازم نیست که اشیا و رویداد های عینی وجود داشته باشد. در عوض نوجوانان می توانند از طریق تامل درونی به قواعد منطقی کلی تر پی ببرند. نوجوانان در دوره ی نوجوانی دو قابلیت استدلال فرضی - استنتاجی و تفکر گزاره ای را کسب می کنند.

**استدلال فرضی - استنتاجی**

وقتی نوجوانان با مسئله ای روبرو می شوند با نظریه ای کلی در باره ی عوامل اجتماعی که ممکن است بر نتیجه تاثیر بگذارند ، شروع می کنند و از فرضیه های خاصی در باره ی آنچه ممکن است روی دهد نتیجه گیری می کنند . سپس این فرضیه ها را به صورت منظم آزمایش م کنند تا ببینند کدام یک در دنیای واقعی نتیجه بخش هستند. توجه کنید که چگونه این مسئله گشایی با احتمال شروع می شود و به واقعیت می رسد در مقابل کودکان در مرحله ی عملیات عینی با واقعیت یعنی با بدیهی ترین پیش بینی ها در باره ی یک موقعیت شروع می کنند. وقتی که این پیش بینی ها تأیید نمی شوند آنها نمی توانند به گزینه های دیگر فکر کنند در نتیجه قادر نیستند مسئله را حل کنند.

تفکر گزاره ای : دومین ویژگی مهم مرحله ی عملیات صوری تفکر گزاره ای است نوجوانان می توانند منطق گزاره های (اظهارات کلامی) را بدون مراجعه به شرایط دنیا ی واقعی ارزیابی



کنند. در مقابل کودکان منطقی اظهارات را فقط با در نظر گرفتن آنها در برابر شواهد عینی در دنیا ی واقعی ارزیابی می کنند.

#### رشد اخلاقی:

بانفوذ ترین رویکرد به رشد اخلاقی، دیدگاه شناختی «لورنس گلبرگ» است که از مطالعات اولیه پیاژه در مورد قضاوت اخلاقی کودک گرفته است. پیاژه ۱۹۶۵/۱۹۳۲ معتقد بود که کودکان دو مرحله درک اخلاقی را پشت سر می گذارند.

مرحله اول، اصول اخلاقی دگر مختار است که تقریباً از ۵ تا ۱۰ سالگی ادامه دارد. کلمه دگر مختار به معنی «تحت نفوذ دیگران بودن» است. همان گونه که از این اصطلاح بر می آید، کودکان در این مرحله تصور می کنند که مقررات توسط صاحبان قدرت (خداوند، والدین، و معلمان) وضع می شوند و وجود دایمی دارند، تغییر ناپذیرند، و حتماً باید از آنها تبعیت کرد. ضمناً آنها هنگام قضاوت کردن در مورد نادرست بودن یک عمل روی پیامدهای عینی آن تاکید می کنند.

مرحله دوم اصول اخلاقی خود مختار است که کودکان حدود ۱۰ سالگی به این مرحله وارد می شوند. آنها می فهمند که افراد می توانند در مورد مسایل اخلاقی دیدگاه متفاوتی داشته باشند و مقاصد آنها نه فقط پیامدها، باید مبنای قضاوت کردن در مورد رفتار قرار گیرد. پیاژه باور داشت که پیشرفت در درک دیگران، که از رشد شناختی و فرصت های تعامل کردن با همسالان حاصل می شود، مسبب این تغییر است. افراد خود مختار، دیگر مقررات را به صورت ثابت و تغییر ناپذیر نمی داند، بلکه آنها را بصورت اصولی در نظر می گیرند که بر سر آن توافق اجتماعی شده است و در صورت لزوم می توان آنها را تغییر داد.

البته بستر فکری که پیاژه در آن قرار گرفته بود، تسلط مادی گرایی بود و طبعاً نظرات وی تحت تاثیر فیلسوفان آن دوران نظیر «هگل»، «نیچه» و «مارکس» قرار گرفته است. تأثیر پذیری پیاژه از تفکرات مادی گرایی در نتیجه گیری اخلاقی وی کاملاً مشهود است. از نظر پیاژه

اخلاق نسبی بوده و بسته به شرایط می توان قوانین اخلاقی وضع نمود، که اساس آن قانون مقابله به مثل است. از طرفی پیروی انسان از قوانین خداوند را به دلیل دگر پیروی و تکامل نیافتن قوای شناختی می داند. در صورتیکه پذیرفتن این نظریه جای تامل بسیار دارد و به آسانی نمی توان این نظریه را قبول کرد.

«لورنس گلبگ»، روانشناس امریکایی و استاد و مدیر مرکز پرورش اخلاقی دانشگاه هاروارد، رشد ارزش های اخلاقی را در چهار چوب یک نظریه شناختی مورد بررسی قرار داده است. در واقع او نظریه رشد اخلاقی پیاژه را گسترش داده و تکمیل کرده است. «گلبگ» به تجزیه و تحلیل آزمودنی های متعدد در برابر مجموعه ای از داستان ها، که نمونه آن ذکر شد، مراحل رشد اخلاقی را با تنوع و گستردگی بیشتری بیان می کند. او ابتدا برای تفکر اخلاقی کودک سه سطح را عنوان می کند: سطح اخلاق پیش قراردادی، سطح اخلاق قراردادی، سطح اخلاق فوق قرار دادی.

۱- **سطح اخلاق پیش قرار دادی:** کودک در این سطح، اغلب رفتار خوبی دارد. این رفتار اخلاقی کودک بر اساس اجتناب از تنبیه و کسب پاداش تبیین می شود. او در این سطح از تفکر اخلاقی نسبت به داوریهای اخلاقی خوب و بد محیط حساس است.

۲- **سطح اخلاق قرار دادی:** رفتار اخلاقی فرد در این سطح، برای سازگاری و هماهنگی با نظم اجتماعی و تمایل برای حفظ و نگهداری این نظم است. اگر چه کودک در این دوره با والدین خود همانند سازی می کند و خود را با آنچه که آنها به عنوان درست و غلط ارائه می دهند، تطبیق می دهد، انگیزه و محرک اصلی برای این سازگاری و هماهنگی، بیشتر همانندسازی با والدین است و هنوز نمی توان گفت که در این دوره، معیارهای اخلاقی درونی شده اند.

۳- **سطح اخلاق فوق قراردادی:** در این دوره استدلال ها و قضاوت های اخلاقی افراد درونی شده و رفتار اخلاقی بر اساس اصولی جهانی و برتر از قراردادهای اجتماعی است و رفتار اخلاقی دیگر به تصویب و اجازه یا جلوگیری و نهی دیگران بستگی ندارد و از قدرت گروه هایی که از آن حمایت می کنند مستقل است.

#### **مراحل رشد اخلاقی کلبرگ در چه سنینی واقع می شود**

چگونگی استدلال های اخلاقی کودکانی که زیر هفت سال دارند، در سطح اخلاق پیش قراردادی (مرحله اول و دوم) است. یعنی رفتار اخلاقی کودکان این سالها، بر اساس دوری از تنبیه یا گرفتن پاداش است. مرحله سوم یعنی مرحله اخلاق پسر خوب، دختر خوب بودن در رفتار اخلاقی کودکان هفت تا دوازده ساله مشاهده شده است. مرحله اخلاق بر پایه قانون و نظم معمولاً در دوره نوجوانی (۱۲ تا ۱۵ سالگی) واقع می شود. سطح اخلاق فوق قراردادی زمانی در فرد رشد پیدا می کند که فرد توانایی کافی برای تفکر انتزاعی و مجرد را پیدا کرده باشد و به آخرین مرحله از رشد ذهنی رسیده باشد.

#### **نگرش اسلام به رشد اخلاقی**

چنان که بیان شد، رشد اخلاقی کودک با سایر جنبه های رشد و بخصوص رشد ذهنی او ارتباط دارد و تا کودک قدرت درک و فهم لازم را پیدا نکند، امر و نهی بزرگترها باعث رشد خلاق او نمی شود. دستورهای اخلاقی ما به کودکان، نشانده توقعات ما از آنان است، اگر این توقعات در حد توانایی آنان نباشد، بدون شک برآورده نخواهد شد. همین طور اگر کودک در حدی نباشد که اندرز ما را درک کند، نصیحت ها جامه ی عمل نخواهد پوشید و با شکست روبرو می شود. قبل از شروع بحث، روایتی از منسوب به حضرت رسول (ص) را از کتاب اصول کافی نقل می کنیم که در حقیقت در برگیرنده دستورهای فراوانی در زمینه رشد اخلاق است.

آن حضرت فرمود: «خدای رحمت کند کسی را که در پرورش رفتار نیک به فرزند خویش یاری کند».

سؤال شد که چگونه فرزندان خود را در نیکی یاری کنیم؟ حضرت فرمود به چهار طریق: بیش از توانمندی وی از او وظیفه نخواهید. آنچه کودک انجام داده است قبول کنید. او را به گناه و سرکشی وادار نکنید. به او دروغ نگوئید و در برابر وی اعمال نادرست انجام ندهید.

در بحث های مربوط به رشد اخلاق از دیدگاه روان شناسان نیز به تأثیر تجارب محیطی و آثاری که خانواده در این زمینه دارد، اشاره کردیم. کودک ارزش های اخلاقی خود را از محیط کسب می کند و بزرگترها باید کودک را در این امر یاری کنند و نباید رفتاری را که شایسته نمی دانند و نمی خواهند فرزندانشان به آن مبادرت ورزند، انجام دهند. در واقع از مهمترین نکات تربیت اخلاقی کودک این است که پدر و مادر مواظب رفتار خود باشند و گرنه دادن دستورات اخلاقی بدون آنکه والدین به آنها، پایبند باشند، سودی ندارند. اگر پدر مادر، صادق، درستکار، وقت شناس و ملزم به رعایت رفتارهای پسندیده اخلاقی باشند، کودکان به آسانی چنین رفتار و صفاتی را می پذیرند و به آنها عمل می کنند؛ همچنان که علی علیه السلام می فرماید: «پندی که زبان گفتار از آن خاموش و زبان کردار بدان گویا باشد، هیچ گوشی بیرون نمی افکند و هیچ نفعی با آن برابری نخواهد کرد»<sup>۱۵۰</sup> بنا بر این، آنچه در رشد اخلاق اهمیت دارد، امر و نهی یا تنبیه کودکان برای انجام دادن کارهای نادرست نیست، بلکه اجتناب والدین از رفتار ناصحیح و غیر معقول و نیز دروغ نگفتن به کودک، او را در معرض یادگیری اعمال صحیح قرار می دهد. لازم است یادآوری شود که تربیت اخلاقی کودک به معنای منع کردن کودک از انجام دادن هر کاری نیست، بلکه بهتر است تا جایی که به ضرر کودک تمام نمی شود، آزادی های او سلب نشود.

با توجه به آنچه گذشت، مریدان باید توجه داشته باشند که کیفیت طرح مسائل اخلاقی برای کودکان، باید با رشد ذهنی آنان مطابقت داشته باشد و تا کودک به مرحله درک مسائل اخلاقی

<sup>۱۵۰</sup> غرر الحکم و درر الکلم؛ ج ۱، ص ۲۳۲..

و ارزشی نرسیده است، نباید با توضیحات پیچیده و فلسفی موجب گیجی و سردرگمی کودک شد.

### بلوغ اقتصادی

بلوغ اقتصادی زمانی رخ می دهد که فرد از نظر اقتصادی و تامین مخارج و اداره امور زندگی مستقل شود و به اصطلاح بتواند از نظر اقتصادی روی پای خود با ایستد و به خود متکی شود. در چنین شرایطی فرد در صدد تشکیل خانواده و ازدواج است. با توجه به شرایط اجتماعی و اقتصادی جامعه، سن چنین بلوغی رو به افزایش است.

زیرا جوانان از نظر اقتصادی در تنگناهای خاصی قرار گرفته اند. از یک سو، کشش های غریزی آنها را به سمت تامین نیازهای طبیعی و تقاضای همسر، تشکیل خانواده و مستقل شدن سوق می دهد و از سوی دیگر، به دلیل پیچیدگی صنعتی و شهرنشینی نیاز جوامع به تخصص های در حال گسترش، امکان رسیدن جوانان به بلوغ اقتصادی ضعیف تر و محدودتر می شود. وجود چنین پدیده هایی باعث آشفتگی وضعیت روحی و بالاخره تعارض جوانان می شود. در اروپا سن بلوغ جنسی بر اثر عوامل مختلف چهار سال کمتر شده، در حالی که سن بلوغ اقتصادی و اجتماعی افزایش یافته است و میزان تفاوت بین این دو بلوغ یعنی بلوغ جنسی و اقتصادی به حدود ۱۰ سال رسیده است.

### بلوغ شرعی

فقه شیعه و سنی بلوغ را برای پسران ۱۵ سال قمری و برای دختران ۹ سال قمری در نظر گرفته است در حالی که فقه حنفی دختران را در ۱۷ سالگی و پسران را در ۱۸، ۱۹ سالگی بالغ می داند. فقه مالکی نیز بلوغ را به سن وابسته نمی داند «شرفی ۱۳۷۰». چنانچه شرایط بدنی پسر و دختر مساعد باشد آنها مکلف شده اند. لذا در چنین حالتی یک سری مسایل شرعی بر آنها واجب خواهد شد. آنها نباید از چنین واقعه ای نگران شوند زیرا با ایجاد آمادگی جنسی و بروز چنین حالتی به آنها نوید آمادگی پدر و مادر شدن به منظور بقای نسل داده می شود. در گذشته بعضی

از علمای بزرگ ما، فرارسیدن دوران بلوغ و تکلیف فرزندشان را جشن می گرفتند و بزرگان را دعوت می کردند. تا در مراسم با شکوهی از او به عنوان فرد بالغی نام ببرند و به وی تبریک بگویند. به عنوان مثال سید بن طاووس که یکی از برجسته ترین علمای قرن ششم بود و توفیق تشریف به خدمت حضرت ولی عصر (عج) داشت در کتابی به نام (کشف المحجبه) در قسمتی از گفتارش در خصوص دوران بلوغ و تکلیف خطاب به فرزندش چنین می گوید اگر من با عنایتی که خداوند مرحمت فرموده، زنده بمانم، روز تشریف تو را به سن تکلیف عید قرار می دهم و یک صد و پنجاه دینار صدقه خواهم داد. (فرهادیان ۱۳۷۴).

### مشکل شناسی نوجوانان و جوانان

نوجوانان و جوانان، در این دوره پرتلاطم زندگی با مشکلات متعددی روبرو هستند. طبقه بندی مشکلات جوانان دارای سابقه طولانی است. «بقراط»، مشکلات را بر مبنای مزاج چهارگانه، دموی (دوره نشاط)، صفراوی (زمان بی قراری و تند خویی)، سوداوی (دوره اندیشه و عقل) و بلغمی (زمان ناتوانی و بیحالی) تقسیم نموده و هر دوره را با ویژگی های سنی به خصوصی مرتبط دانسته است.

خانم شهلا قربانی در تحقیقی که بوسیله عده کثیری از متخصصان و اساتید دانشگاه در سطح ایران انجام داده اند، مشکلات و مسائل این گروه را به طور جامع بررسی کرده اند که عبارتند از:

الف - مشکلات رشد، جسمی - روانی، مشکلات تحصیلی که خود به هشت زیر مجموعه تقسیم می شوند. و شامل اختلال در تلفظ منظم متناسب با رشد، کم شنوایی، ضعف بینایی، اختلال در هماهنگی حرکتی، فلج مغزی، صرع، بدشکلی های عضوی، بدشکلی های پوستی و کچلی می شود.

ب - اختلال یادگیری در خواندن املاء حساب و یا هردو ، افت تحصیلی ، ترک تحصیل ، عدم انجام تکالیف ، تقلب در امتحانات و تکالیف مدرسه و دیرآموزی.

ح - مشکلات روان رنجوری (نوروتیک) که خود به زیر مجموعه های تقسیم می شوند مانند : اضطراب مفرط ، ترس از مدرسه ، اجتماع گریزی ، ترس های بیمارگونه دیگر ، روان رنجوری و وسواس ، افسردگی ، گرایش و اقدام به خودکشی ، گوشه گیری ، انزواء طلبی ، و بیماری خیالی و یا خود بیمار انگاری.

د - مشکلات رفتاری ایدائی که به یازده زیر مجموعه تقسیم می شود مانند:

پرخاشگری فردی ، پرخاشگری گروهی ، اختلال منش ، دروغگوئی ، دزدی ، فرار از مدرسه ، لجبازی یا اختلال بی اعتنایی مقابله ای ، عدم دقت و تمرکز حواس (عدم توجه انتخابی) ، پرجنبشی یا بیش فعالی همراه با کمبود توجه ، پوشش نامناسب ، آرایش نامناسب ، مبادله یا توزیع فیلم و نوار و کتابهای غیر اخلاقی

ه - مشکلات اخلاقی و جنسی شامل سه مرحله است: استمناء ، خودآرایی و پوشیدن لباس های جنس مخالف یا اختلال هویت جنسی ، گرایش به هم جنس ، سوء استفاده ی جنسی ، روابط غیر اخلاقی با جنس مخالف ، مشروبات الکلی ، مواد مخدر و توزیع الکل.

و - مشکلات رفتاری و هیجانی دیگر به چهار مرحله تقسیم می شود شامل:

انگشت مکیدن ، کثیف و یا نامرتب بون ، ناخن جویدن ، کم خوری ، پرخوری ، بی اختیاری ادرار ، اختلال خواب (کم خوابی و پر خوابی) هراس در خواب ، راه رفتن در خواب ، لالی اختیاری ، تیک ، لکنت زبان ، خیال بافی ، خیال پردازی ، و اختلال هویت.

ز - مشکلات خانوادگی که به پانزده زیر مجموعه تقسیم می شود.:

رابطه فرزند با خانواده ، تامین شدن مخارج خانواده غیر از طریق والدین ، بی سرپرستی ، محل زندگی کودک غیر از خانواده اصلی ، بیماری های سخت افراد ، بیماری های عصبی یا روانی اعضای خانواده ، شهادت والدین ، فوت و طلاق والدین ، اختلاف والدین ، فساد اخلاقی

خانواده، اعتیاد خانواده به مواد مخدر، بهره کشی از کودک، خانواده دارای وضعیت بد اقتصادی

### اصول کلی حل مشکل

برای از بین بردن هر آسیبی راه حلی منطقی و علمی وجود دارد که با دوره رشد انسان متناسب است. برای حل مشکلات نوجوانان و جوانان به یک برنامه ریزی کلی زیاد نیاز است. این برنامه باید سه طیف مختلف که همگام باهم باشند را در بر گیرد. تا میزان اثربخشی برنامه افزایش یابد. این سه طیف عبارتند از:

### وظایف خانواده

خانواده اولین جایگاهی است که نوجوان و جوان دوره کودکی خود را در آن به سر می برد و یک سری خصایص رفتاری از افراد خانواده خود کسب می کند. شرایط اقتصادی، فرهنگی، مذهبی، رفتاری و مناسبات نوجوانی تا حدود زیادی شکل گرفته از دوره کودکی و آن هم شکل گرفته از الگوهای خانوادگی اوست. پس قدم اول برای حل مشکل، شناسایی مشکلاتی است که در خانواده باید مورد توجه قرار گیرد، این مشکلات عبارتند از:

### 1 - بیقرار بودن نوجوان

دوره نوجوانی دوره پرتلاطم و دشوار است که با شک و تردید سوءظن و رفیت های مختلفی همراه است. بسیاری از مسایل دنیوی و اخروی در مقابل چشم نوجوان نمایان می شود و برای هر یک چند سؤال طرح می کند. به همین دلیل نوعی بیقراری و پریشانی و در بعضی مواقع همراه با ناسازگاری در آنها مشاهده می شود. از چنین وضعیتی خود نوجوان هم راضی نیست.



**۲- رفتارهای متناوب با فرزندان**

گاهی والدین به طور غیر عمد رفتاری انجام می دهند که ذهن کنجکاو نوجوان را به پیش داوری و قضاوت هایی وادار می کند. هر چند چنین رفتارهایی ممکن است از طرف والدین خالصانه باشد مانند خرید وسایل و لوازم، لباس، دادن پول توجیبی و یا حتی دادن جواب سلام آن ها که در بعضی مواقع والدین این گونه ظرافت های دقیق را رعایت نمی کنند.

**۳- مسخره کردن**

اطرافیان نوجوان بیش از هر گس دیگر به نقاط ضعف فرد آشنا هستند. و در بعضی مواقع از این نقاط ضعف برای مسخره کردن و یا سربه سر گذاشتن آنها استفاده کنند. اتفاق افتاده فرزندی که به لکنت زبان دچار بود، در هنگام صحبت از طرف اطرافیان به وی گفته می شود آن قدر مثل بلبل صحبت نکن لازم به ذکر است که از عیب و نقص نوجوان وقتی کاسته می شود که از طرف والدین حمایت های مثبتی صورت گیرد.

**۴- برخوردهای جنسی**

شور و هیجان نوجوان معمولاً در سنین ۱۳ تا ۱۶ سالگی است. عقیده روان شناسان در این زمینه مبتنی بر دو نظریه است. نظریه اول مبنی بر این است که بهترین فرصت آگاهی دادن جنسی به نوجوانان در باره ی مسایل جنسی مدرسه است و دلیل این کار را هم ممکن است عدم آگاهی های لازم از طرف خانواده ها بدانند. نظریه دوم مبنی بر این است که آموزش مسایل جنسی توسط اولیا در دوران کودکی شروع شود و همکان با رشد در دوران نوجوانی تکمیل شود.

**۵- برچسب زدن**

نباید ارزیابی های متفاوت و مختلفی که در مورد اشیاء و اجسام بی جان و بی روح انجام می دهیم در مورد نوجوانان هم انجام دهیم، زیرا برچسب های گوناگون که با ساختار و شکل ظاهری فرد تناسب ندارد باعث حساسیت وی نسبت به موضوع می شود و چنین ارزیابی های نسنجیده عواقب منفی در پی دارد.

**۶- عیب جویی**

توجه به این نکته که هیچ کس بی عیب نیست باعث می شود تا آنها نیز عیب و نقص خود را بشناسند و به آن اعتراف کنند. تا ضمن پی بردن به عیب خود از شمردن عیب و نقص دیگران پرهیزند.

**۷- احترام به خلوت نوجوان در حد معقول**

خلوت نوجوان در حد معقول از دخالت های بی موری است که از طرف خانواده صورت می گیرد کنجکاوی بیش از حد به خلوت کردن او زیرا این عمل یک نوع مزاحمت تلقی می شود و از طرف دیگر، این آموزش را به نوجوان می دهد که در کار دیگران دخالت بی مورد نکنند.

**۸- دوری از تلخ زبانی**

تلخ زبانی همراه با استبداد و خود محوری است. این عمل مانند کوبیدن پتک بر آهن سرد است. اولیای خانواده علاوه بر این که خود نباید با اعمال قدرت همراه با دستور و تحکم برخورد کنند، بلکه نباید جوی بوجود آورند که فرزندان بزرگتر بر فرزندان کوچکتر خانواده تحکم کنند و به آنها دستور دهند.

**۹- اجتناب از کلیشه سازی**

مقایسه دوره نوجوانی اولیاء با دوره نوجوانی فرزندان خود امر شایسته ای نیست. اصولاً اولیاء با به رخ کشیدن موفقیت های خود به فرزندان فکر دروغگویی و غلو کردن را در آنها ایجاد می کنند، زیرا فرزندان گذشته اولیاء را ندیده و فقط تعریف آن را شنیده اند.

**۱۰- پیش بینی های حساب نشده**

تکلیف بیش از حد برای نوجوان مشخص کردن، بدون هماهنگی با او برایش رشته تحصیلی انتخاب کردن، و تصمیم گرفتن بجای او کار منطقی نیست.

**۱۱ - عجله در اصلاح**

اصلاح رفتار نوجوان با عجله امکان پذیر نیست در چنین مواقعی با فشار بیش از حد برای اصلاح رفتار با واکنش و مقاومت آنها روبرو می شویم. در این شرایط نوجوان اصلاً به حرف کسی توجه نمی کند. اصلاح رفتار باید همگام با رشد جسمی و فکری صورت گیرد.

**وظایف آموزش و پرورش**

یکی از وظایف آموزش و پرورش برنامه ریزی جهت باسواد کردن کودکان، نوجوانان و جوانان جامعه به عنوان یک شهروند مفید است. شهروندی که بتواند در برخورد با دشواری از اهرم های صبر و شکیبایی در برابر ناملایمات استفاده کند. در این راستا موارد زیر قابل بحث است.

**۱ - کسب تجربه**

کسب تجربه به وسیله آزمون و خطا خطرات بسیاری را به دنبال دارد که این امر باید از طرف نوجوانان درک شود. راه تجربه آموزی بالا بردن آگاهی های آن ها از طریق دادن اطلاعات لازم و معقول در زمینه های مختلف با راهنمایی افراد مطلع و با فرهنگ، همراه با داشتن یک برنامه صحیح و مدون است که می تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کنند.

**۲ - پیوند مؤثر**

نوجوانان در زندگی به اولیاء دوستان و معلمانی گرایش دارند که با محبت و دلسوزی به حرف های آنان گوش دهند و آن ها را بپذیرند، آن ها به همین دلیل با این افراد رابطه صمیمانه تری ایجاد می کنند. و حاضرند مسایل خود را با آن ها مطرح کنند. در غیر این صورت مشکلاتشان یا طرح نشده باقی می ماند و یا با افرادی که صلاحیت لازم را ندارند مطرح می کنند.

**۳- ایجاد فرصت های مناسب**

سلامت روانی نوجوان وقتی تامین می شود که حس کند نظرش در بین گروه همسالان خود حتی برای خانواده اش برای تصمیم گیری های مقتضی موثر واقع می شود. درک این نکته که نظر او در بین گروه همسالان موثر است به وی شخصیت می دهد. اولیای بعضی از خانواده ها مانع از معاشرت نوجوانان خود با گروه همسالان می شوند. شاید از دلایل آن ها نفی دوستان ناباب در رفتار فرزندانشان باشد. اما باید بدانند که دوستان خوب هم وجود دارند و تاثیر گروه همسالان در رشد فکری و ترقی نوجوان با پژوهش های به عمل آمده تایید گردیده است.

**۴- آزادی و استقلال**

روان شناسان آزادی محدود را برای نوجوانان مجاز دانسته اند هر چند که خود نوجوان هم با این نوع آزادی موافق نباشد. دادن آزادی های بی حد و حصر در این سن باعث تباهی فرد می شود.

**وظایف نوجوانان**

داشتن برنامه صحیح و اصولی برای گذراندن اوقات فراغت موفقیت فرد را تضمین می کند. برنامه ریزی صحیح باید توأم با واقعیت های موجود باشد که برخی از آن ها عبارتند از:

**- ورزش کردن.**

روی آوردن به ورزش از گرایش نوجوان به زندگی فردی جلوگیری می کند و باعث می شود تا نیروی ذخیره شده اضافی در بدن وی به طریق منطقی تخلیه شود. با ورزش و تداوم آن، نوجوان به وضعیت تعادل روحی - روانی همراه با نحوه ی مبارزه، رقابت سالم و مثبت می رسد.

**مطالعه**

یکی از دیگر از راه های کنترل هیجانات نوجوان و جوان مطالعه است. سوق دادن افراد به سمت مطالعه صحیح می تواند از گرایش آن ها به سمت افسردگی و نابسامانی جلوگیری کند.

معمولاً مطالعه ی شرح حال بزرگان و موفقیت های آشنا می تواند راه حال های مفید و مؤثر را به آن ها بیاموزد.

### ارزیابی از خود

اگر فاصله بین خود (آرمانی) و خود(واقعی) زیاد باشد نوعی اضطراب در نوجوانان به وجود می آید. چنانچه از میزان چنین فاصله ای کم شود، از میزان هیجانات فرد هم کاسته می شود.

### مصاحبت با دیگران

مصاحبت با صاحب نظران و اهل فن و افراد با تجربه از یک طرف می تواند اطلاعات لازم را به فرد بدهد و از طرف دیگر انتقال تجربه به نوجوانان و جوان از جانب بزرگان موجب تسهیل شرایط نو و تازه می گردد و این فایده را دارد که با درمیان گذاشتن مشکلات با افراد بزرگتر و ذیصلاح، می توان تأثیر منفی دوستان مغرض یا نا آگاه را خنثی کرد.

### هویت

روزها فکر من این است و همه شب سخنم  
که چرا غافل از احوال دل خویشتم  
زکجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود  
به کجا می روم که آخر نمایی وطنم

در چند دهه اخیر مسئله ای بحران هویت نوجوانان مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است که می توان گفت اولین بار «اریکسون» به این موضوع توجه کرده است. اریکسون می گوید: هویتی را که نوجوان و جوان در صدد است تا به طور روشن با آن مواجه شود، این است: که او کیست؟ نقشی را که باید در جامعه ایفاء نماید چیست؟ آیا او کودک است یا بزرگسال؟ آیا او با وجود نژاد، مذهب یا زمینه های عملی که دارد او را از نظر مردم کم ارزش جلوه می دهد، آیا احساس اعتماد به نفس دارد؟

**هویت چیست؟** هویت عبارت از افتراق و تمیزی است که فرد بین خود و دیگران می گذارد، هویت یک سازه و ساختار روانی و اجتماعی است. نوجوان برای ساخت هویت خود با دو مسئله

روبرو است. مسئله اول، سازگاری با تغییرات بدنی، درونی و شناخت و مسئله ی دوم نحوه ی برخورد با مجموعه ای از نظام های بیرونی و ارزشی.

### نظریه اریکسون در باره هویت .

اریکسون اولین کسی بود که هویت را به عنوان دستاورد مهم شخصیت نوجوانی و گامی مهم به سوی تبدیل شدن به فردی ثمر بخش و خشنود ، تشخیص داد. تشکیل هویت عبارت است از مشخص کردن چه کسی هستید ، برای چه چیزی ارزش قائلید، و چه مسیری را می خواهید در زندگی دنبال کنید.

اریکسون، تعارض روانی نوجوانی را هویت در برابر سردرگمی هویت نامید . او باور داشت که نتایج موفقیت آمیز مراحل پیشین ، زمینه را برای حل مناسب این تعارض آماده می سازند برای مثال، نوجوانانی که با درک ضعیف اعتماد به نوجوانی می رسند، به سختی می توانند آرمانهای بیابند که به آنها معتقد باشند. نوجوانانی که خود مختاری یا ابتکار ناچیزی دارند، گزینه ها را به طور متعادل بررسی نمی کنند. و آنهایی که فاقد حس سخت کوشی هستند، نمی توانند شغلی را انتخاب کنند که با تمایلات و مهارتهای آنها هماهنگ باشد.

گرچه بذرهای تشکیل هویت قبلا کاشته شده اند ، افراد تا نوجوانی مجذوب این تکلیف نمی شوند. به عقیده اریکسون ، نوجوانان در جوامع پیشرفته دچار بحران هویت می شوند. یک دوره موفتی سردرگمی و پریشانی قبل از به توافق رسیدن در مورد ارزش ها و اهداف ، آن را تجربه می کنند. نوجوانانی که به فرآیند تعمق و تأمل می پردازند ، سرانجام به هویتی پخته دست می یابند. آنها ویژگی های خود را در کودکی توصیف و بررسی نموده و با تعهدات جدید ترکیب می کنند. سپس هنگامی که نقش های متفاوتی را در زندگی روزمره انجام می دهند، این ویژگی ها را به صورت یک هسته درونی محکم و یک پارچه شکل می دهند که احساس همسانی را در آنها ایجاد می کند. بعد از آن که هویت شکل گرفت ، در بزرگسالی اصلاح می شود، و این زمانی است که تعهدات خود را مجددا ارزیابی می کنند.

پیامد منفی مرحله پنجم رشد اریکسون (هویت در برابر سردرگمی) است. برخی از نوجوانان سطحی و بدون جهت به نظر می‌رسند، که یا به علت آن است که تعارض‌های قبلی به صورت منفی حل شده‌اند یا به این علت که جامعه انتخاب‌های آنها را به مواردی محدود کرده است که با توانایی‌های و تمایلات آنها هماهنگ نیستند. در نتیجه، آنها برای چالش‌های روانی بزرگسالی آمادگی ندارند. برای مثال، اگر آنها درک خود قاطعی از خود (هویت) نداشته باشند که بتوانند به آن رجوع کنند، در مرحله اوایل بزرگسالی اریکسون، به سختی می‌توانند با دیگران صمیمی باشند.

### بحران هویت

می‌دانیم که نوجوان و جوان از نظر عاطفی، کودک یا بزرگسال نیست، موجودی است که در برزخ کودکی از دست رفته و با بزرگسالی نیامده، روبروست، او هنوز کودک دیروز است. او به علت عدم تمایز سنی بین دیدگاه خودش که خواهان ساختن و برنامه‌ریزی برای یک زندگی است و دیدگاه گروهی که در آن موقعیت قرار می‌گیرد و با آن نیز خود می‌گیرد و دگرگون می‌شود.

احتمال به وجود آمدن سردرگمی و آشفتگی نقش‌ها در خلال شکل‌گیری هویت نوجوانان شدیدتر از هر دوره‌ی دیگر است. این همان چیزی است که اریکسون آن را آشفتگی هویت نامید. چنین حالتی سبب می‌شود تا نوجوانان احساس کنند که منزوی، تهی، مضطرب و مردود شده‌اند. همچنین آن‌های احساس می‌کنند که باید تصمیمات مهمی در مورد مسایل مختلف بگیرند، ولی عملاً قادر به انجام چنین تصمیماتی نیستند، این حس در آنها به وجود می‌آید که از طرف جامعه در مورد تصمیم‌گیری تحت فشار هستند، ولی آنها مقاومت می‌کنند. در طول آشفتگی هویت نوجوان ممکن است احساس کند به جای پیشرفت، پسرفت دارد. داشتن این چنین فکری به نظر می‌رسد بازگشت به دوره کودکی است، به جای آن که با

جامعه بزرگسالی درگیر شود. رفتارش در این زمان، همراه با آشفتگی، بی ثباتی و غیر قابل پیش بینی خواهد بود.

وی نوعی مراقبت و احتیاط درونی را حس می کند که مبادا خود را به دیگری بسپارد، چه بیم آن را دارد و از عواقب احتمالی این چنین سرسپردگی هراسی به خود راه ندهد. شخص که فاقد یک هویت متشکل است در طول زندگی بزرگسالی اش نیز با مشکلات متعددی مواجه خواهد شد. اریکسون یاد آوری می کند که در هر زمانی امکان دارد بحران هویت و منحصر به دوره نوجوانی نیست.

### بر اثر بحران هویت چه مشکلاتی به وجود می آید؟

در این سن، نوجوان از خود می برد و در دنیای درونی خود غوطه ور می شود. این بریدگی و در خود فرورفتگی مشکلاتی چون بحران هویت را به همراه دارد و علاوه بر اینکه انسان ها را به ابهام و سردرگمی می کشاند مشکلاتی ایجاد می کند. این مشکلات عبارتند از:

مشکل اول- بروز اختلال زمان و بی دقتی در او، در این صورت نوجوان احساس می کند که گذشت زمان اهمیتی ندارد و برای هر کاری بیش از حد کافی وقت دارد. در برابر این احساس برخی نیز احساس می کنند که همه امور به سرعت می گذرد و برای خود وقت کافی ندارند.

مشکل دوم- احساس شدید نسبت به خود است. فکر نوجوان در این حالت همیشه مشغول خصوصیات بدنی، شغلی، یا نقشی است که بر عهده دارد. و نمی تواند افکارش را در تاکید های درونی خود آزاد سازد.

مشکل سوم- تشکیل هویت منفی است که نوجوان ارزش های خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و آنچه را که از این گونه کانال ها به صورت دستورات تربیتی و آموزشی به او می دهند به تمسخر می گیرد و از کنار آنها رد می شود و به گونه ای عصبی و پر خاشگرانه به آنها بی اعتنایی می کند و نوعی رفتار نامانوس از خود بروز می دهد.

مشکل چهارم- مشکلاتی است که ادراک اجتماعی را به رکود و بن بست می کشاند.



**انواع هویت یابی نوجوانان**

هویت یابی نوجوانان به یکی از سه روش زیر صورت می گیرد:

الف - برخی از نوجوانان و جوانان پس از یک دوره ی آزمایش و کند و کاو درونی متعهدانه به هدفی در زندگی علاقه مند می شوند و در راه نیل و رسیدن به آن گام بر می دارند.

ب - برخی دیگر ممکن است هرگز بحران هویت را تجربه نکنند. این نوجوانان ارزش های والدیشان را بدون چون و چرا پذیرفته اند. و برای خود به عنوان یک فرد بزرگسال نقش هایی را انتخاب می کنند که با نظر والدین هماهنگی کامل دارد، به صورتی که هویت این افراد در مراحل اولیه زندگی تبلور یافته است.

ج - دسته ای دیگر هویت انحرافی را بر می گیرند، هویتی مغایر با ارزش های جامعه که در آن زندگی می کنند. مثلاً جوانی که در طول زندگی تحت فشار باشد امکان دارد در آینده در مقابل این فشارها طغیان کند و ولگرد شود. همچنین برخی از نوجوانان مناطق فقیر به جای آنکه با تلاش خود را به موقعیت اجتماعی بهتری برسانند، ممکن است هویتی انحرافی برگزینند و افتخار کنند که در این دنیا کسی نیستند.

**اجزای تشکیل دهنده هویت**

در دوره نوجوانی، پیشرفت های شناختی، دیدگاه نوجوانان را نسبت به خود تغییر می دهد و آن را به صورت تصویر ذهنی پیچیده تر، سازمان یافته تر، و با ثبات تر در می آورد. تغییرات خود پنداره و عزت نفس زمینه را برای پرورش هویت شخصی یک پارچه آماده می سازد. هویت دارای اجزای مختلفی است که از به هم پیوستن این اجزا، هویت یک پارچه پدید می آید. این اجزا عبارتند از:

**هویت جسمی، هویت جنسی، هویت تحصیلی، هویت شغلی، هویت اجتماعی، هویت اعتقادی و اخلاقی و هویت اقتصادی**

هویت جسمی - نگرش نوجوان نسبت به بدن و تغییرات مربوطه آن است. نوجوانان اغلب از وضعیت جسمانی خود راضی نیستند، زیرا تغییرات سریع جسمانی در این دوران تصورات گوناگونی از وضعیت جسمانی به وجود می آورند که موجب عدم قبول آن از سوی آن ها می شود. پذیرش این تغییرات از نظر نوجوان و جوان و قبول ایفای نقش های مربوطه در بزرگسالی ، هویت جسمی را تشکیل می دهد.

هویت جنسی - هر نوجوان موظف است رفتاری متناسب با جنسیت خود را ارایه دهد تا از هر گونه انحراف جلوگیری شود. در بسیاری از فرهنگ ها انتظاراتی که از جنس مذکر و مونث دارند متفاوت است. پذیرفتن جنسیت و ایفای نقش های جنسی در بزرگسالی توسط نوجوان و جوان منجر به تشکیل هویت جنسی می شود و نپذیرفتن جنسیت و عدم ایفای نقش جنسی در بزرگسالی باعث ایجاد مشکل هویت می شود. احتمالاً یکی از دلایل همانند سازی نوجوان و جوان با جنس مخالف از نظر پوشش ، آرایش، تکلم، شرکت گسترده در جمع آنها و سایر زمینه ها ، داشتن مشکل هویت جنسی است.

#### عوامل مؤثر در شکل گیری هویت

عوامل گوناگونی در شکل گیری هویت نوجوانان مؤثر هستند که عبارتند از:

خانواده ، مدرسه ، محله زندگی ، نهاد های اجتماعی ، مذهبی و رسانه های گروهی ، گروه همسالان. با این وصف چون خانواده اولین نهادی است که پایه های اولیه شخصیت نوجوان را از دوره ی کودکی شکل می دهد، از اهمیت خاصی برخوردار است. متأسفانه در بسیاری از خانواده ای جامعه ما ، فرزند سالاری وجود دارد به این معنی که والدین در خدمت مطلق فرزندان هستند. چنین جوی فعلا در جامعه ما رو به افزایش است . این مطلب می تواند در شکل گیری هویت و اعتماد به نفس افراد در دورانی که والدین دیگر با فرزندان نیستند ضربه وارد کند. پیامدهای چنین جوی به وجود آمدن مشکلات شغلی ، اجتماعی و حتی زناشویی بعد از ازدواج و به دنبال آن طلاق خواهد بود.

**مشکل هویت یابی**

یافتن نقش واقعی از میان تعداد زیادی نقش های گوناگون برای نوجوان مشکل است. به همین دلیل او سعی می کند نقش های مختلف را بیازماید تا بتواند نقشی را بیابد که با آن متناسب است. در این رابطه از نوجوانی که سه نوع دست خط داشت سوال شد که این گونه متفاوت نوشتن برای چیست؟

نوجوان در پاسخ اظهار داشت تا زمانی که نمی دانم که هستم، چطور می توانم به یک شیوه بنویسیم؟ تغییرات مداوم نوجوان باعث می شود تا هویت نوجوان به صورت مسئله ای حادی شود. این تغییرات روانی، فیزیولوژیکی، جنسی و شناختی با تقاضاهای شغلی و اجتماعی جدید توأم می شود و نتیجه اش این است که نوجوان به نگرش و قضاوت دیگران تا چه حد اهمیت بدهد و آن را با تصویری که از خود دارد مقایسه کند.

تفکر انتزاعی به نوجوانی که در پی هویت فردی است کمک می کند، اما در عین حال چنین جستجویی برای او مشکل است. هویت یابی ممکن است از دو راه منحرف شود؛ یکی پیش از آنکه رشد کند تثبیت شود، یعنی پیش از موعد شکل بگیرد. و دیگر اینکه بدون هیچ محدودیتی گسترش پیدا کند که در این صورت منجر به سردرگمی هویت خواهد شد.

**هویت یابی زودرس**

تثبیت زودرس تصور فرد از خودش را (هویت یابی زودرس) گویند. چنین تثبیتی در سایر امکانات و توانایی های که شخص جهت توصیف خود دارد مؤثر است. چنین نوجوانی به تایید دیگران نسبت به خودش ارجح می نهد، بنابراین عزت نفسش بستگی به تایید دیگران خواهد داشت. دارای استقلال رای کمتری است و برای مراجع قدرت اهمیت زیادی قائل است و سعی در همنوایی با نوجوانان گروه همسال دارد. همچنین به ارزش های سنتی بیشتر علاقه خواهد داشت و رفتارش با فکر کردن کمتری توأم است. همچنین از انعطاف پذیری کمتر برخوردارند و

در صورتی که با تکالیف شناختی و تنش‌زا مواجه شوند نمی‌توانند واکنش مساعد از خود نشان دهند.

### سردگمی در هویت

گروه دیگری از نوجوانان دوره‌ای طولانی سردرگمی هویت را می‌گذارند، شاید هیچ‌گاه احساس هویتی روشن و قوی در آنان ایجاد نشود. آن‌ها نوجوانانی هستند که نمی‌توانند خود را بیابند. آن‌ها سعی دارند همیشه خود را رها و فارغ از پیوند نگه دارند و مانند دوره‌ای قبل از شکل‌گیری هویت باقی می‌مانند.

مسئله نگران‌کننده این است، نوجوانی که در این دوره وارد بحران هویت می‌شود اگر نتواند از این دوره خارج شود بعد از ۱۸ سالگی تصور روشنی از خود نخواهد داشت و اگر این حالت ادامه یابد مانند شخصی بی‌کفایتی خودش را ارزیابی می‌کند که نتیجه‌اش ارزیابی‌های منفی در باره‌ی خود است.

### روابط با همسالان

زمانی که نوجوان وقت کمتری را با اعضای خانواده می‌گذراند، همسالان به‌طور فزاینده‌ای با اهمیت می‌شوند. نوجوانان می‌گویند وقتی که با دوستانشان مطلوب‌ترین خلق را دارند. تعداد بهترین دوستان در اوایل نوجوانی از تقریباً ۴ تا ۶ دوست به یک دوست در بزرگسالی کاهش می‌یابد. در عین حال ماهیت روابط نیز تغییر می‌کند. وقتی که از نوجوانان در مورد معنی دوستی سؤال می‌شود، بر دو ویژگی تأکید می‌ورزند.

اولین و مهمترین ویژگی، صمیمیت است. نوجوانان از دوستانشان انتظار صمیمیت، اعتماد و درک متقابل دارند، بهمین دلیل است که خود افشائی برای دوستان در سال‌های نوجوانی افزایش می‌یابد. ثانیاً، نوجوانان بیشتر از کودکان از دوستانشان انتظار وفاداری دارند. به طوری که از آنها دفاع کنند و کسی دیگری را ترجیح ندهند. با افزایش صداقت و وفاداری در روابط

دوستی، نوجوانان شخصیت یکدیگر را بهتر می شناسند. علاوه بر اینکه دوستان نوجوان در خیلی از ویژگی ها مشترک هستند، از نظر آرزوهای تحصیلی، عقاید سیاسی، و تمایل به امتحان کردن مواد مخدر و پرداختن به اعمال خلاف قانون نیز به یکدیگر شباهت دارند. و به مرور زمان از این نظر شبیه تر می شوند.

از نظر صمیمیت بین دوستی تفاوتی بین دختر و پسر وجود دارد. اگر از چند دختر و پسر نوجوان بخواهید روابط صمیمی خود را توضیح دهند، احتمالاً بین آنها تفاوت جنسی خواهید یافت. صمیمیت عاطفی در روابط دوستی دخترها بیشتر از پسرهاست. در حالی که دخترها غالباً برای «فقط صحبت کردن» دورهم جمع می شوند. پسرها معمولاً برای فعالیت های مانند ورزشی و بازی رقابتی گرد هم می آیند.

زمانی که پسرها صحبت می کنند، اغلب روی موفقیت های خودشان یا دیگران تاکید می ورزند. دخترها از طریق دوستی، معمولاً نیازهای اجتماعی و مشترک خود و پسرها، نیاز به مقام و تسلط را ارضا می کنند. این بدان معنا نیست که پسرها به ندرت روابط صمیمی برقرار می کنند، بلکه کیفیت رابطه آنها تنوع بیشتری دارد. صمیمیت روابط پسرها به هویت جنسی مربوط می شود. پسرهای دو جنسیتی درست مانند دخترها، روابط صمیمی همجنسی برقرار می کنند، در حالی که پسرهای داری هویت مردانه به احتمال کمتری چنین رابطه ای را برقرار می کنند «جونز و دمبو ۱۹۸۹».

نوجوانان از روابط دوستی خود چه منافع کسب می کنند؟ روابط دوستی بنا به دلایل زیر، به رشد هیجانی و اجتماعی آنها کمک بیشتری می کند.

۱- روابط دوستی صمیمانه، فرصت هایی را برای کاوش کردن خود و پرورش دادن درک عمیق دیگران فراهم می آورد.

۲- روابط دوستی صمیمانه، به نوجوانان کمک می کند با استرس های نوجوانی کنار بیایند.

۳- روابط دوستی صمیمانه، می تواند نگرش نسبت به مدرسه و عملکرد تحصیلی را بهبود بخشد.

**دار و دسته ها و جماعت ها**

دوستان نوجوان ، در گروه های همسال گرد می آیند و در مقایسه با اواسط کودکی ، خیلی بیشتر متداول و بسیار منظم و انحصاری می شوند. گروه های نوجوان در دار و دسته ها سازمان می یابند که عبارت اند از : گروه های کوچک متشکل از پنج تا هفت عضو که دوستان صمیمی هستند، و از احاطه زمینه خانوداگی ، نگرش، و ارزش به یگدیگر شباهت دارند. در اوایل نوجوانی ، دار و دسته ها به اعضای همجنس محدود می شود. ولی در اوسط نوجوانی ، گروه های مختلط شایع می شوند. دار و دسته ها، آداب لباس پوشیدن ، شیوه صحبت کردن، و رفتارهایی را به وجود می آورند که آنها را از یکدیگر و از دنیای بزرگسالان متمایز می کند. گاهی چند دار و دسته مشابه ، گروه بزرگتری را تشکیل می هند که به طور سراسر سازمان یافته و جماعت نامیده می شود. برخلاف دار و دسته های صمیمی ، عضویت در جماعت بر پایه شهرت و ویژگی های کلیشه ای استوار است. جماعت ، در محدوده ساختار اجتماعی بزرگتر مدرسه به نوجوان هویت می بخشد.

با توجه به اهمیت جماعت در شکل گیری هویت نوجوان به والدین توصیه می گردد زمینه جذب نوجوان خود را به جماعت های سالم و تاثیر گذار فراهم کنند. برخی از جماعت های که تاثیر مثبت بر هویت نوجوان دارند عبارتند از : کانون های قرانی ، کانون های فرهنگی ، کانون های ورزشی ، کانون های مذهبی ، کانون های پرورشی و فکری نوجوانان ، کانون های علمی و تحقیقاتی وابسته به آموزش و پرورش و... جذب نوجوان به هر یک از این کانون ها و کانون های مشابه ، زمینه شکل گیری هویت (علمی ، اخلاقی ، اعتقادی ، شغلی ، ورزشی) را فراهم می سازد.

**دروغگویی**

دروغگویی مانند سایر اختلال های روانی و عاطفی از مسایل کوچکی شروع می شود که ریشه ی آن را باید در خانواده جستجو کرد. چنانچه این اختلال به موقع شناسایی نشود به یک

بیماری روحی تبدیل می شود. دروغگویی مشکلات فراوانی را برای گوینده آن و دیگران ایجاد می کند و آسیب هایی را به آن ها می زند. دروغگویی عامل اصلی فسادهای دیگر نیز می تواند باشد. به عبارت دیگر دروغگویی کلید ورود به فسادهای دیگر است. اکثر افراد و جوامع از چنین وضعی شکایت دارند، زیرا دروغ را مانند سایر انحرافات اخلاقی زشت می دانند. در باره کشف انگیزه دروغگویی باید با دقت به رفتار دروغ کودک و نوجوان اندیشید. ممکن است انگیزه خود نمایی، به دست آوردن پاداش، جلب نظر دیگران، نشان دادن قدرت و یا از روی ضعف باشد. دروغگویی در نوجوانان و جوانان ممکن است در اثر تقلید از بزرگسالان و تربیت غلط باشد. زیرا مشاهده ی دروغگویی از دوران کودکی در خانواده و اجتماع شکل می گیرد.

#### تعریف دروغگویی

دروغگویی عبارت است از یک عمل روانی - اجتماعی است که، فرد کم و بیش به طور عمدی سعی می کند، ایمان یا گفتار یا عمل نادرست را در ذهن دیگران درست و حقیقی جلوه دهد. (سروری ۱۳۷۲)

دروغ معمولاً بیانی خلاف واقع و یا کتمان یک واقعیت است. (تاجیک اسماعیلی ۱۳۷۳) دروغگویی بیشتر جنبه ی آموختنی (اکتسابی) دارد زیرا انسان ها فطرتاً و ذاتاً دروغگو نیستند، بلکه دروغگویی را از محیط زندگی خود مانند خانواده، مدرسه و به طور کلی از اجتماع آموخته اند. پایه و اساس دروغگویی در کودکان و نوجوانان از خانواده شروع می شود. سه نوع تیپ شخصیت هایی که بیشتر از سایر شخصیت ها در رابطه با دروغگویی مطرح اند،

عبارتنداز:

### ۱- شخصیت هیستریکی (نمایشی)

افرادی که دارای این گونه شخصیت هستند از دروغ به عنوان ابزاری برای جلب توجه و محبت دیگران نسبت به خود استفاده می کنند. برای رسیدن به این هدف فرد ویژگی هایی همچون درک شهودی، سریع عمل کردن، تلقین پذیری، هیجانی بودن، خیالبافی و رویایی فکر کردن دارد که در نهایت به عدم دقت و اطمینان وی منجر می شود. از این رو هیجانی بودن این نوع شخصیت ها سبب اختلاط اطلاعات صحیح و غلط به طور همزمان می شود و درک واقعیت مطلبی است که در همان لحظه احساس می شود ولی در زمان دیگر مطلب را طور دیگری احساس می کند.

### ۲- شخصیت خود شیفته

افرادی که دارای شخصیت خودشیفته هستند به خود حق می دهند دیگران را با دروغ های خود به بازی بگیرند. و کم تر متوجه ضرر و زیان هایی هستند که با دروغ گویی خود به مردم وارد می کنند. این گونه افراد اغلب وقایع بیرونی را بر اساس نیاز های درونی خود تغییر می دهند. زیرا آنها مبتلا به خود بزرگ بینی هستند و خود را از دیگران بهتر، بزرگتر، و شایسته تر می دانند. این گونه افراد نیاز به تایید دیگران دارند و این نیاز است که آنها را ملزم می سازد همیشه خود را در وضعیت ایده آلی ببینند. بنابر این در جلوه دادن توانایی ها و دیگر صفات خود اغراق می کنند. و در صدد تحریف حقایق هستند.

### ۳- شخصیت وسواسی

نحوه ی تفکر این گونه افراد جزئی و محدود به ظواهر پدیده ها است. این گونه افراد اغلب اشتغال ذهنی بیمار گونه ای به اعمال خود از نظر صحیح بودن یا نبودن آن دارند. به طوری آنها را به تکرار وادار می کند. و برای توجیه عمل خود، اقدام به دروغ گویی می کنند. علت را شاید بتوان در مشغول بودن ذهن آنها با جزئیات، هیجانانگیز و محدود و فقدان تفکر کلی دانست.



**علل دروغ گویی**

دروغ گویی دارای علل متفاوتی است که بعضی از آنها عبارت اند از :

- ۱- **تخیل**؛ چون تخیل در دوره ی کودکی و خصوصاً دوره ی نوجوانی قوی است بنابراین فرد آنچنان محکم ابراز عقیده می کند که گویی صحنه ی عینی و واقعی است
- ۲- **آرزو و رویا**؛ آرزو برای داشتن مالی، شیئی، و یا هر چیز دیگری به همراه اشتیاق برای وصول و دستیابی به آن در جهان تخیلات و گمانه هایی را ایجاد می کند. استمرار چنین وضعیتی در روزهای اول غیر واقعی بودن خود را نشان می دهد. اما با مرور زمان شخص مجبور می شود بر شدت آرزوها و تلقین هایی برای واقعی جلوه دادن این گونه امور بیفزاید.
- ۳- **بی اعتمادی**؛ هر گاه نوجوانی رازی را بامادرش به طور محرمانه بگوید و از وی هم قول بگیرد که موضوع محرمانه بماند، اما بعدها ببیند پدرش با گوشه زدن موضوع را به رخس می کشد اعتماد وی به مادرش سلب می شود و تصمیم می گیرد که دیگر حقیقت را نگوید در چنین موقعیتی گرایش به دروغگویی پیدا می کند.
- ۴- **ترس**؛ ترس از مجازات و نداشتن شجاعت و پذیرش مسؤولیت ، آبرو و یا مورد بازخواست قرار گرفتن باعث می شود تا کودک یا نوجوان از گفتن سخن راست سر باز زند و در این موقع گرایش به دروغگویی در وی شکل می گیرد.
- ۵- **آزمایش والدین**؛ گاهی اتفاق می افتد نوجوان می خواهد اولیای خود را محک بزند لذا به دروغ، موضوعی را بیان می کند تا عکس العمل والدینش را مشاهده ، کند. چنانچه پدر و مادرش حرفی نزنند وی به مرادش رسیده است اما چنانچه با واکنش شدید پدر و مادرش روبه رو شود، اظهار می دارد که شوخی کردم.
- ۶- **جلب توجه**؛ بعضی از نوجوانان که کمتر مورد توجه بزرگترها خصوصاً والدینشان قرار می گیرند در اوقات مختلفی ممکن است حرفی را به دروغ بیان کنند که باعث تعجب و جلب نظر

دیگران شود اما دیگران با چند پرسش از وی با رنگ پریدگی وی متوجه دروغ گفتنش می شوند.

۷- **بد آموزی؛** در این رابطه اولیایی که به طور ناخود آگاه مرتکب دروغ گفتن می شوند. زمینه بد آموزی کودکان و نوجوانان و دیگر اعضای خانواده فراهم می سازند. مانند جمله معروف «اگر با من کار داشتند بگو نیست» و یا مادری که پولی را گم می کند و از بچه تقاضا می کند که در باره ی این موضوع با پدر چیزی نگوید.

۸- **تظاهر؛** گاهی نیز کودک یا نوجوان ممکن است برای انجام ندادن کار، تظاهر به مریض شدن کند در نتیجه به دروغ گفتن متوسل می شود. مثلاً تکالیفش را انجام نمی دهد و در پاسخ به معلمش اظهار می دارد که مریض بودم.

۹- **تحمیل تکالیف سنگین بر نوجوان؛** گاه بزرگترها همان قدرت بدنی و فکری خود را از کوچکترها نشان متوقع هستند، این توقعات هنگامی که با سختگیری توأم شود نوجوان را به سمت دروغ گفتن هدایت می کند. مثلاً بعضی از خانواده ها به نمره ی بیست اهمیت خاصی می دهند و راضی نیستند حتی فرزند آن ها نوزده بگیرد، بدین ترتیب نوجوان در یک شرایط سخت روحی به سر می برد. اگر نمره خوب غیر از بیست بگیرد به فکر دروغ، تقلب، دستکاری در لیست نمره، مخفی کردن کارنامه و.. می افتد.

۱۰- **ترس وضعف و عجز؛** احساس حقارت و عجز وضعف و دست کم گرفتن خود در بعضی مواقع بشر را از راه مستقیم فطرت راستگویی منحرف می کند و به سمت دروغگویی هدایت می کند. مثلاً مسؤولیتی یا خواسته ای را به فردی که قدرت نه گفتن ندارد، محول می کنند در حالی که وی قادر به انجام آن نیست و برای انجام ندادن متوسل به دروغگویی می شود.

۱۱- **اعتیاد؛** نوجوان یا جوانی که دچار اعتیاد باشد به دلیل از هم گسیختگی شخصیت و از بین رفتن سیستم ارزش ها و هنجارها برای تامین مواد و مخفی نگه داشتن اعتیاد خود از دیگران، زیاد به دروغگویی متوسل می شود.

۱۲- **بزهکاری**؛ نوجوان و جوانان بزهکار داری اختلال شخصیت ضدا اجتماعی هستند. یکی از ویژگی های بارز این گونه شخصیت توسل به نیرنگ، حقه و فریب دیگران است. عنصر اساسی ومحوری این گونه رفتارها دروغگویی، دروغپردازی و داستان سرایی است.

### عوارض دروغگویی

- ۱- **دروغ سبب بی اعتباری می شود.** دروغ گفتن اعتماد را از انسان سلب می کند و اعتبار شخص را در ابعاد مختلفش خدشه دار می کند.
- ۲- **دروغ موجب دردسر می شود.** دروغگو خود و دیگران را به دردسر می اندازد و ایجاد مشکل می کند. بنابراین از شر دروغش، نه خود در امان است و نه دیگران.
- ۳- **دروغ مانع خودشناسی می شود.** چون افراد دروغگو سعی می کنند خود را غیر از آنچه که هستند نشان دهند تکرار دروغگویی شخصیت کاذبی را برای او تثبیت می کند. همین شخصیت کاذب فرد را در خودشناسی دچار مشکل می کند و نمی گذارد آن طور که واقعا هست خود را بشناسد و نقاط قوت و ضعف خود را ارزیابی کند.
- ۴- **دروغ ایمان را از بین می برد.** چون افرادی که دروغ دیگران را می پذیرند که گمراهی کشیده می شوند نوعی اختلال در گرایش های فکری، اعتقادی در افراد به وجود می آید که باعث تباهی و سستی عقاید می شود که بی شباهت به مکر و فریب نیست. در این باره امام محمد باقر(علیه السلام) می فرماید: «دروغ خانه ی ایمان را ویران می سازد»

### کارهای که والدین باید انجام دهند

- الف - کشف علت یا علت های دروغگویی و اقدام در جهت رفع آن عوامل.
- ب - ثبت راستگویی که از صفات نیکوست که با فطرت انسان هماهنگ و همسو است.
- ج - آزادی در بیان احساسات: فرد باید در خانواده با آزادی کامل بتواند احساسات مثبت و منفی خود را ابراز دارد و بدون ترس بتواند بگوید از چه کس یا چه چیزی خوشش یا بدش می آید.

- د - درک احساس . همان طور که ما انتظار داریم دیگران ما را درک کنند و در رفع مشکلاتمان ما را کمک کنند ، کودک و نوجوانان نیز چنین انتظاری از ما دارند.
- ه - ارضای نیازها. نیازهای دوره کودکی و نوجوانی و جوانی به صورت پیوستاری هستند . بهتر است در طول این پیوستار به تمام نیازهای مختلف افراد خانواده توجه خاصی نمود و در راه رفع این نیازها به کمک خود آن ها اقدامات شایسته ای انجام داد.
- و - احترام به شخصیت. در خانواده باید افراد اعم از کودک ، نوجوان و جوان مورد احترام قرار بگیرند تا شخصیت آن ها شکل گیرد و برای خود ارزش قائل شوند. در غیر این صورت دچار ضعف شخصیتی خواهند شد که برای جبران آن به دروغ گفتن رو می آورند.
- ز - ایجاد آرامش . محیط زندگی اگر با آرامش و امنیت توأم نباشد نیازی برای توسل به دروغ در فرد ایجاد نمی شود . زیرا در این گونه محیط ها فرد به راحتی حقیقت را بیان می دارد و ترسی برای بیان حقیقت در او ایجاد نمی شود که به دروغ متوسل شود.
- ح - توجه به توان و استعداد افراد. توجه به این نکته که تفاوت های افراد متفاوت و متنوع است و پذیرفتن این نکته که باید از هر کسی مطابق توان و استعدادش کار خواست، باعث می شود تا از تحمیل کارهای فوق طاقت و توان افراد ، جلوگیری شود.
- ث - وفا به عهد و پیمان . عمل به قول و قرار توسط بزرگترها این آموزش و باور را به کودک کان و نوجوانان می دهد که آن ها هم باید به قول و قرار خود وفادار باشند و سعی نکنید با دادن وعده های دروغین در زیر بار مسؤولیت شانه خالی کنند.
- ک - عدم اتهام دروغگویی. چنانچه متوجه شویم دروغگویی افراد از روی قصد و اراده ی خاصی نیست، نباید آن ها را متهم به دروغگویی کنیم و این خصلت زشت را در آن ها تثبیت نکنیم.

**کارهایی که والدین نباید انجام دهند**

درمقابل کارهایی که مفید بود و والدین باید انجام بدهند، کارهایی نیز وجود دارند که والدین باید از انجام دادن آن در مقابل کودکان، نوجوانان و جوانان خوداری کنند این گونه کارها عبارتند از:

الف - نباید والدین در مقابل دروغگویی کودکان، نوجوانان و جوانان، واکنش غیر اخلاقی و هیجانی از خود بروز دهند، بلکه باید به طور منطقی با آن برخورد کنند.

ب - نباید از کودک، نوجوان و جوان برای، جزئیات و ماجراها را به طور دقیق بخواهیم. زیرا اگر قسمتی از ماجرا فراموش شود، ناگزیر به سرهم کردن، مطالبی غیر واقعی و دروغ گفتن وادار شود.

ج - باید از کارهایی که اعتماد به نفس و شخصیت کودک، نوجوان و جوان را خدشه دارمی کند پرهیز کرد.

د - باید از مچ گیری و حالت بازجویی افراد پرهیز نمود زیرا باعث می شود که وی به دروغگویی متوسل شود.

ه - بیماری دروغگویی را نمی توان با تحقیر، سرزنش، تهدید یا تنبیه درمان نمود. برای تغییر و اصلاح رفتار افراد دروغگو راه های مذکور کارساز نیست.

**بزهکاری**

یکی از مسایل ناراحت کننده ی امروز که توجه بسیاری از محققان، جامعه شناسان و روان شناسان را به خود جلب نموده، موضوع نوجوانان و جوانان بزهکار است. در مورد بزهکاران کم سن و سال نظرات متفاوتی عرضه شده است. بعضی علت ارتکاب جوانان به گناه را، از اختصاصات جوامع متمدن و پیشرفته امروزی دانسته اند و اعتقاد دارند بشر به همان سرعتی که به سوی پیشرفت و تکامل صنعتی و مادی پیش می رود، از معنویات فاصله می گیرد و به سوی تبهکاری و قانون شکنی گام بر می دارد.

عده ای دیگر علت این پدیده را سستی اعتقادات دینی و مذهبی دانسته اند و معتقدند علم، ایمان و عمل صالح موجبات رشد انسان را فراهم می کند و اخلاق نگوئیده مانند خودپرستی، حب دنیا و تکبر سبب می شود، انسان از رشد و کمال باز بماند و در نهایت به تبهکاری و ارتکاب گناه روی آورد. عده ای دیگر جنگ را از عوامل مهم ارتکاب به جرم جوانان می دانند. شاید بتوان گفت که قرن حاضر، قرن اضطراب و سرعت است، نوجوانان و جوانان سعی دارند هر چه زودتر خود را به مقصد خیالی مورد نظر برسانند حتی اگر قواعد و قوانین را در هم شکنند.

نوع بزهکاری در هر جامعه ای با جامعه دیگر فرق دارد. مثلاً در لهستان جوانان قطارهای راه آهن را خراب می کردند، در کانادا وسایل گران قیمت خانه ها را از بین می برند، در تایلند عقابی را روی بازوان خود خالکوبی و افراد را در پیاده رو مسخره می کنند. در مانیل با ماشین به این سو و آن سو می روند و شیشه های مغازها را خرد می کند. در قاهره جمع کردن ته سیگار، در هند ولگردی نوجوانان بزه است. در هنگ کنگ دست فروشی و دوره گردی، بدون داشتن اجازه رسمی بزهکاری محسوب می شود. بررسی نوع بزهکاری در ایران در کانون اصلاح و تربیت تهران به صورت زیر است «قائمی ۱۳۷۳».

در ایران حدود ۳۰ نوع بزه رایج است، که برخی از آنها عبارتند از: غیبت از مدرسه، دروغگویی مداوم، خیانت در امانت، فرار از خانه، مزاحمت، ولگردی و گدائی، تصادف منجر به جرح، شرکت در پارتی و عیاشی، ایجاد حریق، تخریب، توزیع نوارها و سی دی های مبتذل، و عکس های سکسی، ایجاد ضرب و جرح؛ اعمال منافی عفت، رانندگی بدون گواهی نامه، سرقت، حمل مواد مخدر و استفاده، شرابخواری، قتل عمد و... است.

البته بدیهی است که با گذشت زمان نیز نوع بزه، هم دست خوش تغییر می شود. مثلاً در حال حاضر رفتارهایی مانند، مصرف گسترده آمفتامین های از قبیل شیشه و قرص برنج، یا دانه نمودن سایت ها و وبلاک های مستهجن، کلاهبرداری و سوء استفاده اینترنتی در زمینه های

اقتصادی و جنسی و غیره، و یا حتی اشاعه و ترویج فرقه های شیطان پرستی که در تضاد آشکار با ارزش های جامعه است را می توان از رفتارهای بزه کارانه عصر حاضر دانست.

در میان کودکان بزهکار، علایم دزدی، نافرمانی، گریز از مدرسه، ولگردی و معاشرت با افراد ناباب دیده می شود و خانواده هایشان عمدتاً دچار از هم پاشیدگی، الکلیسم، لاقیدی نسبت به مذهب و فقدان نظم و انضباط هستند. غالب بزهکاران دچار بیماری «هستیری» هستند. تحقیقات نشان می دهد که ۷۰ درصد آن ها دچار ناراحتی های روانی هستند.

با پیشرفت و ترقی بشریت و حرکت جوامع به سمت جهانی شدن بر تعداد بزهکاران نیز اضافه می شود. بزهکاری در همه کشورهای جهان با نسبت های متفاوتی وجود دارد. اطلاعات موجود در باره ی بزهکاران نوجوان و جوان در جهان حکایت از آن دارد که هیچ یک از این افراد آرام نیستند. در این رابطه سازمان ملل گزارشی تحت عنوان شکل های جدید بزهکاری نوجوانان انتشار داده است که از آن گزارش این طور استنباط می شود که «سرکشی» یکی از موضوع های اساسی جوانان محسوب می شود «فرجاد ۱۳۷۴»

تحقیقات میدانی مؤید این مطلب است که شیوع بزهکاری در خانواده ها و جوامعی کمتر است که، به ارزش های والای الهی، انسانی پایبند و به آن ها عمل نموده اند. همچنین به تربیت فرزندان خود همت بیشتری گمارده و سعی در انتقال این ارزش ها به فرزندان خود داشته اند.

### تعریف بزهکاری

دانشمندان و متخصصان با توجه به رشته ی تخصصی خود و عقاید مکتبی که دارند هر یک تعریف های مختلفی از بزه ارایه کرده اند و تا کنون تعریفی جامع که مورد قبول همگان باشد به عمل نیامده است.

بزه عبارت است از تظاهر به عملی که برخلاف موازین، مقررات، قوانین و معیارهای ارزشی و فرهنگی جامعه باشد «فرجاد ۱۳۷۱»

بزهکاری آن چیزی است که قانون می گوید «منصور از قول رابین، ۱۳۶۸»

**علل بزهکاری**

- ۱- **عوامل طبیعی و جغرافیایی** (مناطق غیر متعدل که باعث تغییرات ارگانیکسی انسان مانند تغییرات تنفس، فشارخون، و ترشح غدد می شود)
- ۲- **عوامل اجتماعی انحراف**. (ناهنجارهای جامعه، وجود تفاوت های طبقاتی همراه با تبعیض ها و اختلاف های میان آن ها، اوضاع و احوالی که به رفتار خیانت کارانه منجر می شود).
- ۳- **عوامل اجتماعی ثانوی**. (مطبوعات و رسانه های جمعی که شامل روزنامه، مجله، کتاب که به انتشار رمان های پلیسی و جنایی می پردازند. رادیو و تلویزیون و سمینا و اینترنت و بولوتوث گوشی های همراه که به ترویج خشونت و جنایت و خیانت می پردازند)
- ۴- **عوامل اقتصادی بزهکاری** (تنگدستی و فقر اقتصادی که باعث محرومیت در زمینه خوارک، پوشاک، بی سواد، و عقب افتادگی، جهل و خرافات، عدم بهداشت می شود)
- ۵- **مهاجرت نوجوان** (مهاجرت نوجوان منجر به نبودن خانواده، نبود کنترل والدین بر اعمال فرزند، تعارض فرهنگی بین مبداء و مقصد، بیکاری یا اشتغال کاذب، سکونت در محله های فقیرنشین و زندگی در مکان هایی که خود منشاء بزه ها است).
- ۶- **عوامل خانوادگی** (تبعیض بین فرزندان - خشونت والدین با هم یا نسبت به فرزندان - لوس کردن و توجه بیش از حد والدین « محبت بیش از اندازه همان اثر نتیجه را دارد که بی مهری و یا کهنتری می تواند در بر داشته باشد» - سن والدین که مانع از وظایف تربیت فرزند شود - عقب ماندگی خانوادگی که باعث عدم تطبیق والدین با شرایط علمی، فرهنگی و اجتماعی جامعه می شود و روی فرزند ان تأثیر منفی می گذارد - از دست دادن والدین - عدم حضور والدین در خانواده - انحراف والدین - بی سواد و کم سواد کودک و نوجوان که منجر که عدم اطلاعات کافی وی از قوانین و مقررات اجتماعی می گردد).
- ۷- **عوامل سیاسی بزهکاری** (حکومت ها از عوامل تأمین عدالت و یا گسترش نابسامانی و ظلم و ستم هستند و در این راستای قوانینی را تدوین و خود مسؤول اجرای آن نیز هستند. لذا برای



اجرای آن متوسل به خشونت می شوند و مجازات ها و تنبیه ها شدید ی را درمورد سرکشان وضع می کنند، که خود عامل تشدید کننده ای روح بدبینی و برانگیختن واکنش منفی نسبت به قوانین و نظام های موجود اجتماعی می شود.

۸- **ارزش های تربیت خانواده.** (خانواده اولین و اساسی ترین نهاد اجتماعی است و به همین دلیل هرگونه اختلالی در خانواده به کودک، نوجوان و جوان رسوخ کرده و موجبات انحراف آن ها از قوانین و مقررات را فراهم می سازد.

#### عوامل بازدارنده بزهکاری

الف - ضرورت مبارزه ی جامعه با پدیده های ضد اجتماعی

ب - برقراری دوستی و تفاهم بین والدین

ج - همبازی شدن با کودکان و نوجوانان

د - ایجاد سازگاری در محیط خانواده

ه - پیشگیری به وسیله مدرسه

و - پیشگیری از طریق ایجاد باشگاه ها و مراکز مربوط به جوانان

#### پرخاشگری

انسان در برخوردهای خود، رفتارهای پرخاشگرانه ای نشان می دهد، در صورتی که این گونه رفتارها تحت کنترل فرار گیرند حرکت رد طبیعی، مطلوب می شود.

رفتارهای پرخاشگرانه ممکن است به شکل های مختلفی جلوه گر شود، از قبیل: آزار و اذیت دیگران، کتک زدن، شکستن، پاره کردن وسایل و لوازم منزل، به دیگران دشنام دادن، مخالفت، پرت کردن اشیاء و لوازم، تمسخر، تحقیر دیگران، بی ادبی، پاپکوبی، غرغر کردن، غذا نخوردن، یا گریه کردن و... بعضی از نوجوانان و جوانان نیز با بلند کردن موه های خود، کتک

زدن خود، کوبیدن سر به دیوار و یا به جای زنگ زدن برای ورود به منزل با استفاده از مشت و لگد، پرخاشگری خود را ابراز می کنند.

به طور کلی صاحب نظران علوم اجتماعی پرخاشگری را به دو قسمت تقسیم نموده اند. عده ای معتقدند که پرخاشگری ذاتی و فطری است و گروهی دیگر آن را نتیجه عوامل اجتماعی آموختنی می دانند. جالب توجه اینکه هر دو گروه برای تایید نظرات خود دلایلی دارند و شواهد تجربی و قابل مشاهده گوناگونی را نیز نقل می کنند.

روان شناسان در تعریف پرخاشگری باهم توافق ندارند. موضوع اصلی این است که آیا پرخاشگری را باید بر اساس پیامدهای قابل دید تعریف کرد یا بر اساس مقاصد فردی که آن را بروز می دهد. بعضی پرخاشگری را رفتاری می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا می تواند برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی باشد مانند لگد زدن گازگرفتن، یا لفظی باشد نظیر، فریاد زدن، رنجاندن و یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد مانند چیزی را به زور از دیگری گرفتن. رفتار پرخاشگرانه بروز عکس العمل های منفی را به دنبال دارد که خود احساسات ناخوشایند نوجوان را تشدید می کند.

### تعریف پرخاشگری

این موضوع مطرح است که آیا پرخاشگری را باید بر اساس پیامدهای قابل مشاهده تعریف کنیم یا بر اساس مقاصد شخصی آن مورد بحث قرار دهیم. زیرا عده ای پرخاشگری را رفتاری می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند. نوع پرخاشگری ممکن است بدنی یا لفظی و یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد از مشخصه ی مهم این تعریف عینی بودن آن است یعنی شامل رفتارهایی می شود که قابل مشاهده باشند.

۱- پرخاشگری یعنی عملی که به آسیب رسانی عمدی به دیگران منتهی گردد. این آسیب رسانی ممکن است صور مختلفی داشته باشد. آزارهای روانی نظیر تحقیر، توهین و فحاشی از

این قبیل است. « فرجاد ۱۳۷۴ »

۲- پرخاشگری معمولاً به رفتاری اطلاق می شود که قصد آن صدمه رساند (جسمانی یا زبانی) به فرد دیگر، یا نابود کردن دارایی افراد است «آزاده فلاح ۱۳۷۲»

### ویژگی های نوجوانان پرخاشجو

- نوجوانان پرخاشجو معمولاً همزمان ممکن است چند عامل از عوامل زیر را دارا باشند.
- ۱- همانند سازی. یک رفتار پرخاشگرانه می تواند نسبت به باورهای شخصی و هنجارهای اجتماعی و فردی متفاوت باشد.
  - ۲- رفتار پرخاشگرانه دارای درجات گوناگونی است که می تواند به صورت مطلق، تک بعدی یا چند بعدی بروز کند.
  - ۳- پرخاشگری در میان نوجوانان شایع است، این رفتار میتواند در کودکی و یا نوجوانی آغاز شود و در بزرگسالی هم ادامه داشته باشد.
  - ۴- اگر پرخاشگری در سنین پایین آغاز شود به مرور زمان پایدار تر می شود.
  - ۵- میزان پرخاشگری در پسران چهار برابر میزان پرخاشگری در دختران است.
  - ۶- نوجوانان پرخاشگر تمایل بسیاری به بیرون کردن رفتاریا تنش خود دارند و می خواهند دیگران را مؤثر بدانند و می خواهند آنها را خشن و عصبانی تصور کنند (انتساب خشونت).
  - ۷- نوجوانان پرخاشگر تحمل خستگی را ندارند، حساس هستند و رفتاری جنجال بر انگیز، غیر قابل پیش بینی، و توأم با مخالفت دارند.
  - ۸- ارتکاب به دزدی و تخریب، فلداری ولی رحمی در بین این نوجوانان دیده می شود.
  - ۹- معمولاً از سوی همسالان خود پذیرفته نمی شوند، در ایجاد رابطه با آنان دچار مشکل هستند، عزت نفس بسیار کمی دارند ولی می توانند با افراد بزهکار و تبهکار بزرگتر یا کوچکتر از خود دوستی برقرار کنند.
  - ۱۰- پرخاشگری با فزون کاری، مصرف مواد مخدر، مشکلات یادگیری و عدم موفقیت تحصیلی همراه است.

### پرخاشگری فردی و گروهی

پرخاشگری ممکن است به صورت فردی یا گروهی باشد.

**الف - پرخاشگری فردی:** در پرخاشگری فردی نوجوان یا جوان نسبت به همسن خود پرخاشگری نشان می دهد اما این پرخاشگری به صورت فردی و معمولاً به دور از پنهان کاری است. چنین فردی نسبت به اولیاء، اطرافیان، همسالان، اولیای مدرسه گستاخی و اقدام به دروغگویی می کند. اغلب از مدرسه یا منزل فرار می کند و به سختی با دیگران دوست می شود، یا فقط یک دوست دارد و تمایل به انزوا طلبی دارد و سعی می کند رفتار خود را از دیگران دورنگاه دارد. بنابراین به کارهای گروهی تمایلی ندارد و به افراد کوچکتر از خود نیز زور می گوید.

**ب - پرخاشگری جمعی:** در این نوع پرخاشگری فرد سعی می کند با کسانی که همجنس و همفکر او هستند و به صورت متحد و گروهی اقدام به پرخاشگری کند و در صورت بروز دعوا و کتک کاری به صورت جمعی و گروهی عمل می کنند. در مورد دزدی هم همین طور گروهی عمل می کنند و نسبت به گروه خود وفادارند و حاضر نیستند تحت هیچ شرایطی یکدیگر را لو دهند، این گونه افراد اغلب افت تحصیلی دارند و مبتلا به بیماری روان رنجوری از قبیل اضطراب و... هستند.

### علل و عوامل پرخاشگری

دیدگاه متفاوتی در مورد پرخاشگری وجود دارد. این دیدگاه به دو دسته تقسیم می شوند: اول دیدگاه زیست شناسی که نقش عوامل بدنی را در ایجاد این بیماری دخیل می داند. دستگاه عصبی بدن انسان مانند مغز و رفتار و سلسله اعصاب، غدد درون ریز، ژن ها و انتقال دهندگان عصبی همچنین روابط مغز و رفتار تاثیر محیط بر وراثت را مورد توجه و بحث قرار می دهند. بنابراین شرایط محیطی که فرد در آن زندگی می کند از یک طرف تحت تأثیر دی ان ای از طرف دیگر ممکن است فرد را برای ظهور پرخاشگری آماده سازد.

دوم دیدگاه روان پویایی: طرفداران آن معتقدند که عوامل روانی به عنوان علل رفتار مورد توجه قرار می گیرد. بنیان گذار این دیدگاه فروید است که مکتبی را بر علیه دیدگاه زیست شناختی بنا نهاد البته دیدگاه سوم نیز وجود دارد که حد وسط این دو دیدگاه است و با مفاهیمی چون فرضیه ناکامی - پرخاشگری ادغام می شود.

به هر حال در سنین نوجوانی ترشحات هورمونی باعث تغییر در شکل ظاهری و تغییر در خلق و خوی فرد می شود که موجب بروز زودرنجی، حساسیت و پرخاشگری می شود. عوامل زیر در پیدایش این حالتها موثر است؛

### **الف - عوامل خانوادگی پرخاشگری**

خانواده می تواند از جهات مختلف موجب بروز یا تشدید پرخاشگری می شود که مهمترین این عوامل عبارتند از:

۱- **نحوه ی برخورد والدین با نیازهای کودک:** معمولاً کودکی که وسایل و اسباب بازی مورد علاقه ی خود را در دست دیگری می بیند برانگیخته می شود و درصدد گرفتن آن با خشونت می شود. تجربه نشانگر آن است که چنانچه در کودکی همیشه توقعات و انتظارات فرد برآورده شده باشد، او بیشتر از کسانی که توقعات و انتظاراتشان بر آورده نشده است، خشمگین و پرخاشگر می شوند.

۲- **وجود الگوهای نامناسب:** داشتن الگوی مناسب در زندگی یکی از نیازهای انسان است، زیرا انسان ها علاقه مند هستند که رفتار و کردار مناسب خود را مطابق با کسی که مورد علاقه ی خودشان است، انجام دهند و چنین کسانی را الگو و راهنما زندگی خود قرار دهند.

۳- **تایید رفتار پرخاشگرانه:** عده ای از افراد، پرخاشگری و زورگویی را تقبیح نمی کنند، بلکه آن را نشانه ی شهامت و قدرت فرد می دانند، این افراد اعمال پرخاشگرانه ی خود و دیگران را مثبت موجه و حتی لازم می دانند و به آن صحنه می گذارند.

۴- **تشویق رفتار پرخاشگرانه:** در مواقعی که رفتار پرخاشگرانه توسط والدین و دیگر افراد سبب تقویت مثبت و تثبیت این رفتار می شود، گاه با والدین یا مربیان روبرو می شویم که به بهانه ی آموزش دفاع از خود به کودکی می گویند «از کسی نخوری» «توسری خورنباشی» و... که به طور وضوح به جای نشان دادن رفتارهای منطقی در مقابل برخورد با موانع، شخص را به پرخاشگری بی مورد تشویق می کنند.

۵- **تنبیه والدین و مربیان:** مربیان و والدین که در برابر پرخاشگری و خشونت کودک عصبانی می شوند و به صورتی پرخاشگرانه او را تنبیه می کنند، در تشدید این رفتار در او مؤثرند. در چنین مواقعی، تنبیه عامل فزاینده و تقویت کننده ی پرخاشگری است، زیرا علاوه بر اینکه سبب خشم و احتمالاً پرخاشگری کودک می شود، شخص تنبیه کننده الگوی نامناسبی برای پرخاشگری کودک می شود.

#### ب- عوامل محیطی (اجتماعی- فرهنگی)

عواملی که در پیرامون زندگی انسان هستند می توانند در بروز یا تشدید پرخاشگری و تخفیف یا تعدیل آن اثر گذار باشند، برخی از این گونه عوامل عبارتند از:

- ۱- زندگی در ارتفاع خیلی بلند و تغذیه ی ناقص
- ۲- تقویت پرخاشگری به علت ضروریات اجتماعی- فرهنگی در بعضی مواقع به علت جنگ یا عوامل دیگر در پرخاشگری در جامعه تقویت می شود.
- ۳- مشاهدات اجتماعی. مشاهده وقایع و اتفاقاتی که در جامعه رخ می دهد، مانند درگیری های اجتماعی، محدودیت های اجتماعی، تبعیض ها، بی عدالتی ها، و... سبب ایجاد خشم و پرخاشگری می شود.
- ۴- نقش رسانه های گروهی. از عوامل اجتماعی- فرهنگی دیگر که در پیدایش و تقویت پرخاشگری نقش دارند، رسانه های گروهی به ویژه تلویزیون است. درجه ی تاثیر پذیری افراد از برنامه های تلویزیونی به شرایط اجتماعی- اقتصادی و بسیاری از عوامل دیگر بستگی

دارد. اثر فیلم های خوشنت آمیز در ایجاد رفتار پرخاشگرانه در مطالعات محققان مورد تایید قرار گرفته است. (تحقیقات آلبرت بندورا).

۵- نقش بازی های رایانه ای و اینترنتی در آموزش و ترویج پرخاشگری. پژوهش ها انجام گرفته نشان می دهد که گروه های آزمایش که پرخاشگرانه بازی کرده بودند، نسبت به گروه گواه، افزایش معنی دار در پرخاشگری نشان دادند. در نتیجه انجام بازی های رایانه ای پرخاشگرانه، پرخاشگری بعدی را به خصوص در بین کودکان افزایش می دهد.

البته روح حاکم بر فرهنگ غرب در یک قرن گذشته، غلبه خشونت و سکس بوده است. شاید نظریه و افکار فروید در شکل گیری این روح و قالب بی تاثیر نبوده است. بنابراین در تمام فیلم ها و بازی ها که توسط کمپانی های بزرگ غرب ساخته شده و به سراسر جهان صادر می گردد دو شاخص عمده وجود دارد. خشونت به انواع مختلف و سکس (روابط جنسی).

### انواع پرخاشگر

عده ای از صاحب نظران پرخاشگری را به دو قسمت، پرخاشگری وسیله ای و پرخاشگری خصمانه تقسیم نموده اند. در پرخاشگری وسیله ای فرد برای دفاع از خود می جنگد، مانند حمله به افراد، یا برای اثبات قدرت مبارزه می کند.

در پرخاشگری خصمانه فرد به دنبال اهداف دیگری است مانند حمله ی عضوی از گروهی به یک رهگذر بی گناه که ممکن است با هدف موقعیت در گروه صورت گیرد.

در تقسیم بندی دیگری انواع پرخاشگری را این گونه عنوان نموده اند:

۱- پرخاشگری ناشی از خشم ۲- پرخاشگری ناشی از غارتگری ۳- پرخاشگری ناشی از ترس ۴- پرخاشگری عامل ۵- پرخاشگری به خاطر حفظ قلمرو ۶- پرخاشگری نوع دوستانه ۷- پرخاشگری ناشی از جنس نر بودن که مخصوص حیوانات است.

عده ای نیز تقسیم بندی دیگری از پرخاشگری بشرح زیر ارائه نموده اند:

پرخاشگری فیزیکی . الف ) آسیب بدنی رساندن . ب ) آسیب ابزاری مانند چماق، چاقو و غیره  
 ج ) آسیب عاملی مانند تحریک کردن دیگران  
 پرخاشگری نوشتاری مانند : مقاله ، شعر، داستان، تحلیل، طنز، روزنامه ، کتاب و ..  
 پرخاشگری تصویری مانند: فیلم ، سریال، کاریکاتور، عکس  
 پرخاشگری علامتی مانند: قهر ، روی برگرداندن، ایما و اشاره، نگاه معنی دار  
 کلامی مانند : هرزه گویی، کنایه گویی، متلک گویی، سخره گویی (طنز یا شوخی تحقیر آمیز)  
 پشت سرگویی ( غیبت) ، زیر لب گویی (غرولند کردن)، ابزارگویی ( بوق - شیپور - سوت -  
 زنگ )

### رابطه پرخاشگری و اختلالات روان پزشکی

ارتباط پرخاشگری با برخی از اختلالات روان پزشکی شناخته شده است.

۱- عقب ماندگی ذهنی ۲- اختلال کاهش تمرکز (بیش فعالی) ۳- اختلال سلوک ۴-  
 اختلال شناختی (دمانس و دلیریوم) ۵- اختلالات سایکو تیک (اسگیزوفرنی ، اختلالات  
 سایکوتیک به شیوه دیگر مشخص نشده) ۶- اختلال خلقی (اختلالات خلقی وابسته به مواد، و  
 مغزی) ۷- اختلالات تهاجمی متناوب ۸- اختلالات انطباقی همراه اختلال سلوک ۹- اختلال  
 شخصیت (پارانوئید ، ضد اجتماعی، مرزی ، خودشیفته) .

### تکنیک های لازم برای کنترل پرخاشگری در محیط خانواده

۱- صمیمیت: صمیمیت در خانواده امری لازم است زیرا سهم مهمی در کاهش خشونت در  
 خانواده دارد. بسیاری از رفتارهای خشونت آمیز به این دلیل است که صمیمیت بین طرفین وجود  
 ندارد.

۲- تأمل و سکوت: یکی از بهتری راه های کنترل خشونت در خانواده کنترل رفتار خویشتن در  
 مواقعی است که یکی از اعضای خانواده به تحریک دیگری پردازد. بهترین شگرد در این



هنگام آن است که دیگران سکوت اختیار کنند تا آن فرد هم آرامش پیدا کند. سپس در یک فرصت مناسب با هم به بحث و بررسی برسند.

۳- **تخلیه:** یعنی اینکه به طور مستقیم جواب خشونت را ندهیم. تحقیقات جدید نشان داده است که پرخاشگری ملاکی و حتی فیزیکی علاوه بر اینکه خشم را کاهش نمی دهند، بلکه باعث افزایش آن نیز می شود.

۴- **مدل پرخاشگرانه غیر پرخاشگرانه:** انجام فعالیت هایی مانند قدم زدن، ورزش کردن، تنفس عمیق کشیدن و فکر نکردن به موضوع آزاردهنده.

۵- **تنبیه:** از دیرباز تنبیه یکی از روش های کنترل خشونت بوده ولی در حال حاضر علما چندان اعتقادی به آن ندارند.

۶- **صحبت کردن درمورد مشکل:** بهترین روش برای کاهش پرخاشگری صحبت کردن درمورد آن و تبعات ناشی از آن است. این تکنیک به طور عملی است، یعنی هنگامی که پرخاشگری به حد اعلائی خود می رسد، یکی از طرفین سکوت اختیار کند و سعی کند غائله را ختم کند. ولی بعد از این که طرفین آرام شدند و مدتی نیز گذشت با خونسردی مطالب را با یکدیگر درمیان می گذارند و آن را حل و فصل می نمایند.

### **آثار خشونت در فیلم های تلویزیونی**

آنچه والدین در این خصوص باید بدانند:

تحقیقات اخیر نشان داده است که اشخاص عادی در بسیاری کشورها به طور میانگین روزانه بیش از شش ساعت تلویزیون تماشا می کنند. وقتی زمان سپری شده در سینماها به این زمان اضافه کنیم، روشن می شود که اکثر کودکان خیلی زیاد در معرض تاثیر وسایل ارتباط جمعی هستند. با این که ممکن است تماشای تلویزیون فرزندان واقعاً کمتر از این میانگین باشد، ولی اگر او هم مانند اکثر بچه هاست، هنوز بیش از اندازه تلویزیون می بیند. در خلال ده سال گذشته، توجه روان شناسان، والدین، و برنامه سازان تلویزیونی به آثار خشونت فیلم های

تلویزیونی بر کودکان جلب شده است. این توجه عمدتاً زمانی آشکار شد که بسیاری از برنامه های تلویزیونی (از جمله آنها که طی بعداز ظهر و اوایل شب، و حتی کارتونی هایی که صبح روز تعطیل نشان داده می شوند) آلوده به صحنه های خشونت آمیز و تهاجمی، و درگیری بودند. این پرسش پیش آمد: آیا کودکانی که صحنه های خشن را در تلویزیون می بینند به رفتار تهاجمی روی می آورند؟

پاسخ، آری مشروط بود. تعدادی از روان شناسان، از جمله دکتر «آلبرت بندورا»، در دانشگاه آکسفورد فیلم هایی را به کودکان نشان دادند که نمایشگر آن نوع خشونت بودند که در واقع خردسالان در تلویزیون می دیدند. کودکان این فیلم های خشن را تماشا کردند و بی درنگ پس از آن، وقتی با یکدیگر بازی می کردند، تحت نظر گرفته شدند کودکانی که فیلم های خشن تماشا کرده بودند، نسبت به آنها که فیلم های نیمه خشن دیده بودند، به راستی در بازیشان مهاجم تر بودند. در برخی موارد، کودکان بلافاصله اعمال تهاجمی (مثل زد و خورد، مشت زنی، نعره زنی، تظاهر به تیراندازی با اسلحه) را که اندکی پیش در فیلم دیده بودند تقلید کردند. تحقیقات بعدی این نتیجه گیری را تأیید و معلوم کرد که کودکان، فقط تهاجم و خشونت هنر پیشه های برنامه های تلویزیونی را تقلید نمی کنند، بلکه حتی از تهاجم و پرخاشگری ساختگی شخصیت های فیلم های کارتونی هم تقلید می کنند. علاوه بر این، دیدن فیلم های خشن نتیجه دیگری هم دارد: تماشای خشونت های تلویزیونی کودکان را نسبت به اعمال تهاجمی و ضد اصول اجتماعی افزایش می دهد. با این حال چون تماشای خشونت رسانه ای می تواند بر رفتار و معیار های اخلاقی کودکان تأثیر گذارد، والدین باید از چند قانون عرفی پیروی کنند:

۱- مخصوصاً به کودکان کم سن و سال نباید اجازه داد فیلم ها یا نمایش هایی تماشا کنند که محتوای بسیار تهاجمی دارند. کودکان زیر شش سال تجربه و درک محدودی درباره ی رفتار درست و نادرست دارند. در قبال چنین پیش زمینه ای تجربه ی محدود شخصی، خشونت که در تلویزیون یا فیلم ها می بیند، ممکن است شدیدتر بر اعمال شان تأثیر بگذارد.

۲- کودکانی که مستعد پذیرش خشونت یا تهاجم هستند، نباید برنامه هایی را تماشا کنند که با نمایش الگوی بد رفتاری را تقویت می کنند.

۳- تهاجم در فیلم های کارتونی، اگرچه برای بزرگسالان غیر واقعی به نظر می رسد، می تواند بر کودکان تاثیر بگذارد. صحنه هایی که در آنها شخصیت های کارتونی یکدیگر را با مشت و لگد می زند، آنها که شخصیت دیگر را از ساختمان ها یا صخره ها به پایین پرتاب می کنند، یا آنها که یکدیگر را به ریل قطار می بندند، ممکن است برای بزرگسالان احمقانه و غیر واقعی باشد. ولی حتی تماشای این نوع خشونت غیر واقعی می تواند بر کودکی خردسال تاثیر بگذارد. با این که کارتونها به طور روز افزونی با خشونت کمتری ساخته می شوند، پدر یا مادر هنوز هم باید آنها را برای جلوگیری از زیاده روی در خشونت زیر نظر داشته باشد.

#### **اعتیاد به مواد مخدر**

یکی از مشکلات عمده ای که نسل نوجوان و جوان کشور و جهان را تهدید می کند، تمایل و گرایش آن ها به مواد مخدر است. این مشکل ممکن است به صورت یک پدیده سیاسی مطرح باشد که اثر سوء و تخریبی آن در ابعاد اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، اعتقادی، و فرهنگی جامعه اثر شگرفی بر جا می گذارد و برای فرد هم مشکلات روانی و تربیتی خاصی دارد. مصرف مواد مخدر در اغلب نوجوانان، صرفاً کنجکاوی شدید آنها درباره رفتارهای «بزرگسالانه» را منعکس می کند. پژوهش ها نشان می دهد که اکثر نوجوانان الکل، سیگار و مواد مخدر را به صورت تفریحی مصرف می کنند. اما در صورت دامه بعد از گذشت مدتی وابستگی شدیدی به آن پیدا می کنند.

#### **تعریف اعتیاد**

اعتیاد از دیدگاه طب تعریفی دارد مبنی بر اینکه اعتیاد وابستگی به دارو است. یعنی اینکه انسان بر اثر کاربرد نوعی ماده ی شیمیایی از نظر جسمی و روانی به آن وابستگی پیدا می کند،

طوری که بر اثر دستیابی و مصرف دارو احساس آرامش ولذت به او دست می دهد و نرسیدن دارو خماری، درد های جسمانی، احساس ناراحتی و عدم تامین را به دنبال دارد (ستوده ۱۳۸۴)

شروع اعتیاد در افرادی که زمینه دارند، با کشیدن سیگار شروع می شود، سیگار کشیدن مقدمه ای جهت ابتلای نوجوانان و جوانان به مواد مخدر است. تحقیقات صورت گرفته نشانگر آن است که اکثر معتادان در ابتدا از سیگار شروع کرده اند و سرانجام به کشیدن مواد مخدر به صورت یک اعتیاد عادت کرده اند. به عبارت دیگر، سیگار کشیدن مقدمه ای برای اعتیاد فرد به مواد مخدر است. به طوری که بین ابتلاء به مواد مخدر و کشیدن سیگار رابطه ی مستقیم وجود دارد.

#### مراحل اعتیاد به مواد مخدر

از زمان آشنایی فرد به مواد مخدر تا وابستگی کامل به آن (معتاد شدن) مراحل وجود دارد که از بعضی جهات این موارد با هم مشابه هستند که می توان آن ها را به سه دوره تقسیم کرد.

**دوره اول** - دوره یا آشنایی فرد با مواد مخدر که از راه دوستان، آشنایان، اقوام و حتی خانواده خود فرد امکان پذیر است.

**دوره دوم** - دوره دوم در این مرحله برای مدتی مواد مخدر مصرف می کند و البته مصرف گه گاهی، هفته ای یا ماهی یکی دوبار است، بنابراین حالت تفریحی دارد.

**دوره سوم** - اعتیاد واقعی که فرد وابستگی کاملی به مواد مخدر پیدا می کند و همه روزه مجبور است مقداری مواد مصرف کند. در این زمان فرد به گروهی که اهل این کار هستند تمایل و کنش مثبت پیدا می کند.

**عوامل اعتیاد به مواد مخدر:****الف - عوامل اجتماعی**

- ۱ - **خانواده:** نابسامانی و گسیختگی خانواده ناسازگاری ها و اختلافات خانوادگی، فقر مادی، کمبودهای عاطفی، معتادبودن افراد خانواده، بی سوادی و ناآگاهی والدین نسبت به مسایل اجتماعی، عدم مسؤولیت پذیری والدین و...
- ۲ - **مدرسه:** بی توجهی به نیازهای دانش آموزان، عدم وجود مدیریت صحیح، عدم وجود مربیان واقعی و آگاه به مسایل کودکان، نوجوانان و جوانان
- ۳ - **گروه همسالان:** معاشرت با رفقای معتاد، منحرف و..
- ۴ - **رسانه های گروهی:** عدم اطلاع رسانی رسانه ها و گاهی ترویج خواسته یا ناخواسته بدآموزی ها.
- ۵ - **اوقات فراغت:** عدم وجود یا کمبود امکانات و تجهیزات کافی برای گذراندن اوقات فراغت به طور سالم و برعکس مساعد بودن وجود تفریحات ناسالم و زیانبخش.
- ۶ - **فساد و نابسامانی اجتماعی:** در دسترس بودن مواد مخدر، تجمل پرستی، رقابت های بیهوده و...

**ب - عوامل اقتصادی**

- ۱ - فقر، بیکاری، گدائی و ولگردی، بحران های اقتصادی و...
- ۲ - مهاجرت، آوارگی، تضاد و تعارض فرهنگی و..
- ۳ - بیکاری.
- ۴ - سودجویی از طریق تهیه و فروش مواد مخدر.

**ج - عوامل سیاسی**

- ۱ - جنگ و آوارگی و بی خانمانی حاصل از جنگ
- ۲ - عوامل فرهنگی (بی سوادی و کم سوادی افراد جامعه، عدم آگاهی به مسایل اجتماعی، فقدان احساس مسؤولیت

۳- سیاست استعماری دول خارجی و سرمایه داران بزرگ جهانی (نسبت به کشورهای درحال توسعه)

د- **عوامل روانی** (شامل انواع افسردگی ها و انواع انحرافات جنسی، عوامل روانشناختی که شامل ناپایداری عاطفی و احساسی، اضطراب و بی قراری عدم اعتماد به محیط و آینده، احساس عدم توانایی، عقد حقارت و عدم رشد شخصیت)

**عوامل طبیعی** (عوامل فیزیکی که شامل بیماری، درمان سرخود و نقص جسمانی)

#### **انواع مواد مخدر:**

متأسفانه روز بروز بر تنوع مواد مخدر افزوده می شود بطوری که در گذشته تنوع کمتر از زمان حال بوده است. ولی اهم مواد مخدر عبارتند از:

تریاک، مرفین، هروئین، کوکائین، آمفتامین ها، مارجوانا و هشیش، کراک، شیشه، قرص برنج و....

#### **شناسایی افراد معتاد:**

برای شناسایی افراد معتاد خصوصاً نوجوانان و جوانان راه های مختلفی وجود دارد که به اجمال فهرست می شود. البته مواد مخدر جدید ممکن است که این علائم را نداشته باشد و با تشخیص کیلینکی و آزمایشگاهی قابل تشخیص باشد.

#### **الف - شناسایی از روی اختلالات رفتاری فرد**

۱- دروغگویی. برای لو نرفتن خود به سوالاتی مختلفی که از آن ها می شود مانند کجا بودی، چه خوردی، پولت را کجا خرج کردی و آیا پول داری یا نه و ... جواب راست نمی گویند.

۲- عدم خلق و خوی ثابت. مصرف مواد مخدر در ساعات معینی از شبانه روز باعث می شود مانند افراد عادی و غیر معتاد نتوانند در میهمانی ها و گردش ها با دیگران به سربرند. آنها برای رسیدن به مکانی خلوت ناگزیرند میهمانی و گردش های خود را نیمه کاره گذارند و چنانچه در این راه با موانعی روبرو شوند نوعی ناکامی که حالت پرخاشگری و یا تحریک پذیری دارد،

از خود نشان می دهند چنین حالتی وقتی به اوج خود می رسد که فرد به دنبال تهیه مواد مخدر برود و دست خالی باز گردد.

۳- شیب نشینی های مکرر با افرادی خاص. نتیجه این شب نشین های طولانی، سردرد، تهوع و استفراغ، سستی ی حالت هایی مانند خندیدن و گریه کردن بدون دلیل.

۴- گوشه گیری و منزوی شدن. شخص معتاد تمایل دارد چند ساعت در اتاقی تنها بماند و علاقه و تمایلی به زندگی سالم نداشته باشند. این گونه افراد در میهمانی های طولانی همراه با خانواده نیز شرکت نمی کنند.

۵- حرکات مشکوک و پنهان کاری در منزل و محل کار. افراد معتاد معمولاً دوست ندارند کسی از کار آن ها سر در بیاورد، همیشه سعی می کنند وسایل و لوازم خود را از دیگران پنهان نگاه دارند.

۶- خروج از منزل خصوصاً بعد از ظهرها و اوخر شب. برای خارج شدن از منزل دلایل خاصی را ارایه می کنند. زیرا برای مصرف نیاز به مکانی خارج از منزل دارند.

۷- ارایه صورت خرج های صوری، فرد یا جوانی که برای منزل خرید می کند، مجبور است برای تهیه پول مواد مقداری خرج های اضافی را به صورت صوری به فهرست خرج های واقعی گزارش کند یا نوجوان با درخواست پول برای هزینه های دروغین بر مقدار پول توجیبی خود بیفزاید.

۸- دوستان مشکوک. دوستی با افراد معتاد، مشکوک و کسانی که سابقه ی دزدی و زندان دارند و وجهه ی اجتماعی خوبی ندارند، از ویژگی های فرد معتاد است.

۹- سرقت کردن. نوجوانان و جوانان که مبتلا به مواد مخدر چون از نظر مالی در تنگنا هستند در آغاز اعتیاد خود دست به سرقت اموال خانواده، همسایگان، دوستان یا سرقت اموال افراد ناشناس می زنند.

۱۰ - داشتن دوستان ناباب. اصولاً نوجوانانی که با دوستان معتاد رفت و آمد دارند مانند آنها هستند.

۱۱ - عدم تمایل به مسافرت های دور. مسافرت های دورنوعی محک برای شناسایی معتاد است، زیرا حمل مواد مخدر در مسیر مسافرت مشکل است. و از طرفی به دلیل در معرض کنترل بودن دیگران مصرف هم مشکل خواهد بود.

۱۲ - در خانه ماندن. در مواقع اجرای طرح جمع آوری معتادان از سطح جامعه، فرد معتاد تمایلی به بیرون رفتن از خانه ندارد و تلاش دارد به هر بهانه ای در منزل بماند.

۱۳ - خارج شدن از خانه برای مراجعه به مکان های خاص. فرد معتاد برای تهیه مواد به مکان های مشخص و همیشگی مراجعه می کند.

۱۴ - حساسیت نشان دادن به بحث های ضد اعتیاد. فرد معتاد در این گونه مباحث سعی دارد موضوع بحث را عوض کند یا در بحث هایی که در مورد ترک اعتیاد است سعی دارد این ترک را موقتی جلوه دهد

۱۵ - معمولاً جوانان معتاد کمتر در این گونه مجالس ظاهر می شوند و تمایلی به این گونه فعالیت ها ندارند.

۱۶ - قرص گرفتن پول از دیگران. برای تهیه مواد از دوستان و آشنایان به بهانه های مختلف پول قرض می گیرند یا وسایل شخصی خود را با کمتر از قیمت اصلی به فروش می رسانند.

#### ب - شناسایی از روی اختلالات بدنی و فیزیولوژیکی

فرد معتاد دارای اختلالات بدنی و فیزیولوژیکی خاصی است که چنین حالت هایی در افراد سالم و غیر معتاد مشاهده نمی شود مانند:

۱ - ظاهر جوان معتاد (سیاهی لب، چروک صورت و چشمانی قی کرده و فرو رفته، گونه هایی برآمده بادندان هایی سیاه)

۲ - خارش بدن. معمولاً نیم ساعت بعد از مصرف مواد مخدر خارش شروع می شود.



- ۳ - ضعف جنسی در صورتی که زمان مصرف طولانی باشد.
- ۴ - کم شدن غذا و بی اشتها. معمولا معتاد مصرف غذا را کم می کنند. خصوصا معتاد از خوردن صبحانه، شیر، مستثنی، ترشیجات اجتناب می کند زیرا این گونه مواد باعث از بین رفتن حالت نشنگی بعد از مصرف می شود.
- ۵ - ایجاد دردهای مزمن معده. افراد معتاد دردهای مزمن معده پیدا می کنند به همین دلیل اکثرا قرص های ضد درد معده درجیب دارند تا در موقع درد استفاده نمایند.
- ۶ - داشتن یبوست. مصرف مواد مخدر اغلب یبوست به دنبال دارد و همین امر باعث طولانی شدن دستشویی رفتن می شود
- ۷ - ایجاد سستی و بی حالی. اعتیاد از میزان فعالیت جوان به میزان قابل توجهی می کاهد طوری که اگر ورزشکار باشد دیگر تمایل به رفتن باشگاه و انجام فعالیت ندارد.
- ۸ - آب ریزش بینی. عطسه و خمیازه. اگر از زمان مصرف روزانه ی معتاد یک الی دو ساعت بگذرد معتاد دچار خمیازه های طولانی همراه با آب ریزش و عطسه می گردد.
- ۹ - داشتن حالتی عصبی و پف کرده. چون اکثر معتادان صبح ها دیر از خواب بیدار می شوند پس از بیداری نیز حالتی پف کرده و عصبی دارند.
- ۱۰ - ضعف جسمی همراه با لاغر شدن. فرد معتاد بدون این که فعالیت ها و ورزش های لاغری انجام داده باشد، در طول مدت زمان یک یا چند ماه ممکن است به مقدار پنج کیلو یا بیشتر از وزن بدنش کم شود.
- ۱۱ - ندادن خون جهت آزمایش و انجام تست سلامتی. چنانچه به هر دلیلی از جوان بخواهند تا تست سلامتی بدهد هراسان می شود
- ۱۲ - تغییر کردن مردمک چشم. مردمک چشم افراد سالم ثابت است ولی در افراد معتاد مردمک چشم کوچک و پس از گذاشتن سه الی چهار ساعت چند برابر حالت قبل می شود.

- ۱۳ - تغییر صدا. دورگه بودن صدای معتادان یکی از راه های شناسایی آن ها است. این دور رگه بودن پس از مصرف مواد نمود پیدا می کند.
- ۱۴ - وجود آثار ناشی از تزریق.
- ۱۵ - عرق کردن بدن . معمولاً سه ساعت که از مصرف مواد گذشت معتاد احساس گرما می کند هر چند هوا سرد باشد.

### ج - شناسایی معتاد از روی وسایل و لوازمی که استفاده می کند

- ۱ - مصرف چای زیاد و پرننگ
- ۲ - داشتن اشیا و وسایل خاص اعتیاد.
- ۳ - داشتن بعضی از داروهای مشخص.
- ۴ - مصرف بعضی از داروهای خواب آور.
- ۵ - عدم تمديد گواهینامه ی لازم و ضروری توسط معتادان.
- ۶ - وسایلی که در آن مواد پنهان می کنند.
- ۷ - تهیه سرنگ های پنج سی.سی. برای تزریق.
- ۸ - استفاده از بعضی از عطرها و ادکلن های تند هنگام خروج از مجالس آنچنانی.
- ۹ - استفاده از قطره های چشمی فنیل افرین و نفتارولین.
- ۱۰ - خرید بعضی از کالاها یی که موقع مصرف نیاز دارند.
- ۱۱ - استفاده از شیشه های سس و کش های پلاستیکی جهت استفاده مواد مخدر و کپسول گاز پیک نیک و هوپه برقی.

### عوارض اعتیاد

- اعتیاد به مواد مخدر طیف وسیعی را دربرمی گیرد که به ذکر چند مورد آن اشاره می شود:
- ( جسمی - روانی - خانوادگی - اجتماعی - اقتصادی - شغلی - سیاسی )

عوارض جسمی مانند: در صورت قطع شدن ناگهانی مواد فرد به عوارضی چون ناراحتی عصبی، اضطراب و بی قراری، عطسه کردن و ریزش مکرر آب از بینی و چشم ها، استفراغ مکرر، سوء هاضمه و سوء تغذیه، اختلالات گوارشی، اختلالات قلبی و عروقی اختلالات مغزی، اختلالات تنفسی و ریوی، عفونت های خطر ناک، تأثیر بر غدد جنسی و ضعف آن ها، سقط جنین و..

عوارض روانی مانند: وابستگی به مواد مخدر یا وابستگی روانی، تغییرات در هوشیاری و اندیشه، کاهش تیزبینی، تنبلی، بی تفاوتی، افسردگی، اضطراب، غم و ناامیدی.

عوارض خانوادگی مانند: جروبحث، درگیری و نزاع بین اعضای خانواده و حتی همسایه ها، طلاق، محدود شدن روابط بین فامیلی، غفلت از فرزندان، خشونت در خانواده، افت سطح اجتماعی و افت اقتصادی خانواده.

عوارض اجتماعی مانند: شیوع سرقت، فساد و فحشا، در مظان جرم و اتهام قرار گرفتن.

عوارض اقتصادی مانند: هزینه های نگهداری مجرمین مواد مخدر و معتادان در زندان ها، هزینه های سنگین درمان معتادان، کاهش سطح درآمد به خاطر غیبت های نسبتاً طولانی فرد معتاد، پرداخت هزینه جهت تأمین مواد مخدر، ورشکستگی اقتصادی.

عوارض شغلی: چون شخص معتاد به دلیل عوارض روحی و جسمی ناشی از مصرف مواد مخدر مرتب به چرت زدن مکرر و سستی در حین کار و عوارض مانند بی دقتی، اشتباهات مالی، خطر سقوط از ارتفاع، تصادفات رانندگی، برق گرفتگی و نظایر آن دچار می گردد، لذا اغلب کارفرمایان و مدیران از ادامه کار چنین افرادی که به آن ها زیان می رساند جلوگیری و امتناع می کنند. عوارض دیگری همچون تأخیر در کار، عدم قبول اضافه کاری، عدم دقت به کار، عدم تمرکز روی کارهای فکری، سستی و تنبلی نیز در اخراج یا عدم پذیرش فرد معتاد مؤثر است.

**مشکلات تحصیلی**

یکی از موارد بسیار مهم و نگران کننده برای تمام والدین تحصیل فرزندان است. تمامی والدین اعم از بی سواد و باسواد خواستار داشتن فرزندانی تحصیل کرده در سطوح عالی هستند، علی رغم کلیه تلاش های انجام شده توسط والدین همه فرزندان موفق به اتمام تحصیلات نشده و آن راناتمام رها می کنند عوامل مختلفی در ناتمام گذاردن تحصیلات توسط دانش آموزان دخالت دارند که به بعضی از آنها اشاره می کنیم:

۱- **خانواده آشفته:** اختلافات خانوادگی اثر سویی در ادامه تحصیل نوجوان و جوان دارد.

۲- **درگیری نوجوانان و جوانان با اولیا:** معمولاً اولیا سعی می کنند از ضعف های درسی فرزندان شان به عنوان اهرم هایی جهت مقابله با آنها استفاده کنند، و این مطلب را نوجوانان و جوانان درک نموده اند، لذا بعضی از آنها چنین فرصتی را به اولیا نمی دهند و سعی میکنند وضعیت درسی خود را همیشه مطلوب نگه دارند.

۳- **گرایش به بعضی از رشته های خاص:** چون در دوره نو جوانی و جوانی تغییراتی در جسم و روح ایجاد می شود از این رو طرز تفکر نسبت به درس و مدرسه به سمت گرایش های نو و جدید تغییر می یابد. این گرایش ها ممکن است به سمت ورزش، دروس حوزه علمیه، رانندگی و صنعت باشد که ممکن است این گرایش ها و نگرش هاش مشکلات تحصیلی جدیدی برای آنها به وجود آورد.

۴- **عدم اعتدال والدین:** رعایت اعتدال در برخورد با نوجوان و جوان باید تا حدودی با ظرافت و دقت همراه باشد. از دوره ی نوجوانی به بعد در فرد یک احساس بزرگ بودن نسبت به دوره ی کودکی ایجاد می شود که باعث استقلال طلبی فرد می شود، لذا نوجوان با امر و نهی اولیا ی خود به مبارزه بر می خیزد. معمولاً در دوره ی راهنمایی و دبیرستان اولیا مراقبت های خود را به علت بزرگ شدن فرزندشان کم می کنند ولی بر امر و نهی خود می افزایند.

۵- **تحقیق، سرزنش و مقایسه بادیگران:** برای هویت و اصلاح رفتار نوجوان و جوان این گونه اعمال تاثیر مثبتی ندارند، جز اینکه ممکن است این گونه رفتارها در فرد ایجاد واکنش دفاعی کند و استمرار چنین اعمالی رفته رفته باعث شخصیت منفی در فرد می شود. و ناامیدی را به بار می آورد.

۶- **اختلالات یادگیری:** یکی دیگر از عوامل مؤثر در ترک تحصیل دانش آموزان اختلالات یادگیری است، دانش آموزانی که دچار این اختلال بوده ضعف قابل توجهی در خواندن، املاء نویسی و یا ریاضیات دارند و گاهی هم فرد در دو یا چند مورد مشکل دارد و از این دروس نمره پائین کسب می کنند، که این امر مانع از ادامه تحصیل می گردد.

۷- **عقب ماندگی های ذهنی:** سطح دروس ابتدایی بسیار آسان تر از دوره راهنمایی و سطح دروس دبیرستان مشکل تر از دوره راهنمایی است. بنابراین کودکانی که دچار نوعی عقب مانده ذهنی باشند ممکن است که دوره ابتدایی را طی کنند ولی در دوره راهنمایی دچار مشکل یادگیری شوند و قادر به اتمام دوره تحصیل نگردند.

۸- **وجود اختلالات روانی و اختلال شخصیت:** اختلالات نوروتیک مانند افسردگی، اضطراب شدید، فوبیا و اختلالات سایکوتیک مانند اسکیزوفرنیا و یا اختلال شخصیت ضد اجتماعی یا اختلال سلوک منجر به افت تحصیلی، بی نظمی در انجام تکالیف و یادگیری، عدم دقت و تمرکز پایین، درگیری و مشاجره با دانش آموزان و مسؤولین مدرسه و در نهایت به ترک تحصیل می انجامد. ترک تحصیل کنندگان، در مقایسه با سایر دانش آموزان، به احتمال بیشتری والدینی دارند که خود را درگیر تحصیلات فرزندشان نمی کنند. خیلی از آن ها خودشان دبیرستان را تمام نکرده اند و بیکار هستند، مستمری بگیر تأمین اجتماعی اند، یا با عواقب طلاق مقابله می کنند. وقتی که نوجوان کارنامه ضعیف خود را به خانه می آورد، این والدین به احتمال زیاد با خشم و تنبیه واکنش نشان می دهند و این واکنش ها باعث می شود که نوجوان از فعالیت تحصیلی بیشتر سرپیچی کند.

**علل فرار از مدرسه**

برای پیدا کردن علل و ریشه رفتارهایی نظیر فرار از مدرسه در کودکان ، نوجوانان و جوانان باید علل و عوامل مختلفی را جستجو کرد که عبارتند از:

۱ - **خانواده ازهم گسیخته:** در برخی از خانواده ها به علت فوت یا جدا شدن والدین از یکدیگر و نبود سرپرست هرج و مرج به وجود می آید و مشاجرات لفظی، نزاع و کشمکش و عدم تفاهم اخلاقی و عقیدتی و رفتارهای خلاف، حکمفرما می شود. این رفتارها منجر به بروز مشکلات روحی - روانی اعضا خانواده می شود، که نتیجه آن بی توجهی، بازی گوشی و انجام ندادن تکالیف است و سرانجام آن مدرسه گریزی است.

۲ - **مردود شدن یا افتادن:** افتادن در بعضی از واحدهای درسی و مردود شدن منجر به فرار از مدرسه می گردد. دو عامل احتمالی مردود شدن عبارت است از:

الف - ضعف پایه ی تحصیلی . عده ای از دانش آموزان در فراگیری دروس مانند ریاضیات، فیزیک ، شیمی ، زبان ضعیف هستند از این رو فراگیری این دروس در دوره های بالاتر برای آن ها دشوار تر می شود. این گونه افراد سعی دارند با حفظ کردن طوطی وار مسئله را حل کنند ولی این چاره کار نیست.

ب - افت ناگهانی تحصیل . تعداد زیادی از والدین از افت تحصیلی فرزندان خود ناراحت هستند که باعث تفکر و واکنش خود دانش آموز نیز می شود. وظیفه ی والدین در این گونه مواقع ریشه یابی مسئله است.

این چنین دانش آموزانی در روبرو شدن با دوستان سال قبل که در کلاس های بالاتری قرار دارند دچار رنجش خاطر می شوند و در خود احساس شرمندگی می کنند . در این گونه مواقع انتقال و تغییر دادن مدرسه ی فرد کار مفیدی است.

۳ - **بی علاقگی به درس:** دانش آموزانی که نسبت به درس بی علاقه هستند، نسبت به آینده خود ناامید و مایوس می شوند و اظهار می دارند که « مغزم گنجایش مطالب درسی را ندارد» و یا

درس را نمی فهمم. می توان از سخنان آنان به این نتیجه رسید که رفتن به مدرسه برایشان بی فایده است. بیشترین فراوانی چنین افرادی متعلق به خانواده های از هم گسیخته و متزلزل است. چنانچه این افراد گونه دانش آموزان به یک یا چند رشته فنی از قبیل تعمیر لوازم منزل برقی، رایانه، مکانیک، الکترونیک و .. که بیشتر جنبه عملی و کاربردی دارند و در شاخه های فنی و حرفه ای و کار و دانش وجود دارند هدایت شوند، از مدرسه گریزی آن ها جلو گیری می شود.

۴ - **بی توجهی والدین نسبت به فرزند:** بی توجهی هنگامی که از حد خودش بگذرد دانش آموز مجبور می شود تا با لباس های کثیف، کهنه و با کفش های پاره به مدرسه برود، گاهی نیز بدون توجه به صرف صبحانه و نهار دانش آموز وارد مدرسه می شود. این مسائل باعث احساس حقارت در دانش آموز می شود بطوریکه وی ترجیح می دهد به مدرسه نرود و سر کلاس حاضر نشود.

۵ - **عدم رفاه مالی:** نداشتن وضع مالی مناسب نیز یکی از عللی است که سبب مدرسه گریزی می شود. گاه به علت نیاز مالی خانواده، دانش آموز مجبور است کار کند. لذا، کار وی باعث می شود تا نتواند به موقع به تکالیف تحصیلی اش پردازد پس به ناچار مجبور به غیبت از مدرسه می شود تا بتواند با کار کردن خود آبروی خانواده اش را حفظ کند و از این راه رضایتی نسبی کسب کند.

۶ - **تبعیض قایل شدن:** تبعیض قایل شدن بین دانش آموزان به وسیله ی دبیران و سایر کارکنان مدرسه باعث بوجود آمدن فاصله بین آن ها و سایر دانش آموزان می شود. بیشتر اوقات دانش آموزان ممتاز، زیبا و خوش بیان بیشتر از سایرین مورد توجه مسئولین مدرسه قرار خواهند گرفت که مسئله ای طبیعی است زیرا ذات انسان تمایل به زیبایی پرستی دارد، ولی این امر نباید در مورد وضعیت مالی افراد نیز وجود داشته باشد.

۲ - عقب ماندگی ذهنی: کسانی که در یادگیری درسی و مهارت های شغلی از دانش آموزان دیگر کند تر هستند عقب مانده به حساب می آیند. برحسب این که تا چه اندازه در یادگیری مطالب درسی، مهارت های شغلی و سازگاری اجتماعی از دوستان خود عقب افتاده باشند به طبقات مختلفی تقسیم می شوند .

۸ - ترس از تنبیه بدنی: ترس از تنبیه شدن توسط معلم، ناظم یا مدیر ( به خاطر کوتاهی در انجام تکالیف درسی، یا بی نظمی و نقض قوانین مدرسه) هم می تواند منجر به ترک فرار از مدرسه باشد.

### مسائل مذهبی

#### مقدمه:

اولین لغزش بشر به زمان آفرینش حضرت آدم (ع) برمی گردد. خداوند به آدم و همسرش فرمود: در بهشت بیارامید و از میوه ها و نعمت های فراوان آن بهره مند شوید، آنگاه به درختی اشاره فرمود و به آنان گوشزد نمود که مبادا به این درخت نزدیک شوید، زیرا از ستمکاران خواهید شد. شیطان آن دو را فریب داد و آن ها را به لغزش و نافرمانی واداشت و همین نافرمانی باعث گردید آنها را از بهشت بیرون کنند.

خداوند به دنبال این لغزش و کیفر آن می فرماید: (به آنان گفتیم که از آن بهشت به دنیا فرود آید که در این دنیا به جای همزیستی آرامش بخش، دشمن یکدیگر خواهید بود و در قرارگاه زمینی خود جاودان نخواهید ماند).

در طول تاریخ زندگی آدم در زمین، نوشته های بسیاری موجود است و هر کس به زبان فهم و فراخور حال خویش از این نوشته ها سخن گفته، یا مطلبی نوشته است. فیلسوف، عارف، شاعر، عالم و عامی هر یک به زبان خاص خویش از بیانات مفید قرآن کریم و ذات اقدس الهی سخن به میان آورده اند (الهی قمشه ای، ۱۳۵۵).



هرکس به زیبایی سخن از محمد تو گوید بلبل به غزل خوانی و قمری به ترانه (شیخ بهایی) خداوند برای تفهیم اصول صحیح به بشر رسولانی فرستاد و به کتاب خود کفایت نفرمود تا انسان هادر مواجه شدن با مسایل مختلف زندگی و همچنین برای لذت بردن از خوشی ها و روبرو شدن با غم و اندوه ها از آن ها را هنمایی و یاری جویند. کسانی که به دستورات این فرستادگان گوش و عمل نمایند و دستورات کتاب های آسمانی خود پیروی کنند کمتر در زندگی با مشکلات روبه رو می شوند.

### تعریف مذهب

مذهب به معنای راه و محل رفتن است و در اصلاح به آیین آدمی نیز گفته می شود. به عبارت جامع تر به روش و برنامه ای که یک فرد در زندگی پیشه می کند، و جهان، گذشته و آینده را بر اساس آن تفسیر می کند مذهب گفته می شود.

### دین و نوجوان

در دوره ی نوجوانی و جوانی رشد افکار مذهبی در افراد به اوج خود می رسد. افراد در این سنین سعی دارند از فضیلت های مذهبی حداکثر استفاده را ببرند، بنابراین تن به ریاضت کشیدن و شب زنده داری می دهند حتی نه تنها به اجرای کامل واجبات دینی می پردازند بلکه سعی می کنند مستحبات را نیز به نحو احسن اجرا نمایند، تا از فضیلت آن بهره مند شوند. صداقت صفا پاکی و خلوص در روح نوجوانان به وضوح دیده می شود. براین اساس به همه امور با دید خیر و مصلحت می اندیشند و از همه مردم نیز انتظار دارند این چنین باشند و دنیا را نیز اصلاح شده می خواهند و نسبت به کجروی ها و خلافکاری ها حساسیت خاصی نشان می دهد و اغلب می خواهند با شعار امر به معروف و نهی از منکر به اصلاح جامعه خود پردازند. در این راه نیز گاهی دچار افراط و تفریط هایی می شوند.

آنچه دردوره نوجوانی و جوانی فکر را به خود مشغول می کند موضوع آخرت و زندگی پس از مرگ و چگونگی آن است. بنابراین آن ها سعی می کنند توجه خاصی به مسئله حلال و حرام بر اساس معیارهای شرعی پردازند و از این طریق به آرامشی نسبی برسند تا از میزان ناراحتی هایشان کاشته شود. در این دوره شک های مذهبی اوج می گیرد، بنابراین به گفته ها و اخبار گذشته شک می کند و دائما در حال پیدا کرده دلایل عقلی و منطقی است و سعی دارد برای همه اعمال و پدیده ها توضیحی علمی بیاند تا بتواند تفسیر نو از جهان و زندگی روی آن داشته باشد. از طرفی هم به راحتی نمی تواند شک خود را با دیگران مطرح کند زیرا پیش بینی می کند که ممکن است تکفیر شود. شروع و آغاز مشکلات دینی از همین جا آغاز می شود. زیرا نوجوان و جوان شناخت کاملی از مسایل دینی ندارد تا بتواند خود را قانع کند برای بر طرف کردن سئوالات شرعی خود ممکن است به افراد ناصالح، افراطی و کجرو و بی اطلاع رجوع نماید، و سر از لا مذهبی و بی بند وباری و بی خدایی در آورد و روح پاک و بی آلایشش دچار خدشه شود و به انحرافات اخلاقی و حتی انحرافات دینی کشیده شود (خدایار فرد ۱۳۷۷).

راهنمای های دینی هم مانند سایر جنبه های دیگر برخورد با نوجوان زبان خاصی را مطلبد که نیاز به فنون خاصی دارد. در این مورد رسول گرامی اسلام حضرت محمد (ص) می فرمایند: (ما پیامبران دستوریافتیم که در حد درک و بینش مردم با آنها سخن بگوییم).

### نیاز به مذهب

یکی از ضروری ترین نیازهای آدمی نیاز به مذهب است که ریشه ی آن در فطرت انسان جای دارد. این نیاز ابتدا توسط روان شناسان اولیه و پایه گذران علم روان شناسی مورد توجه قرار نگرفت و حتی در مواردی هم سعی بر انگار آن نمودند. بر همین اساس روان شناسان نیازها و

انگیزه های آدمی را به دو دسته تقسیم می کنند :

۱- نیازهای فیزیولوژیکی شامل (نیاز به غذا یا انگیزش گرسنگی، نیاز به آب تشنگی، نیازهای جنسی، رفتار مادری، نیاز به حفظ بقاء).

۲- نیازهای روانی شامل (نیاز به پیشرفت، نیاز به پیوند جویی، نیاز به قدرت، نیاز به کاوش و فهمیدن یا نیاز به یادگیری، نیاز به خود شکوفایی ، )

حتی «آبراهم مزلو» که یک روان شناس انسان گرا است و فهرست کاملتری از نیازهای انسان ارائه کرد و به این نیاز اساسی انسان (نیاز به مذهب)، توجه ننموده. هرم سلسله نیازها از نظر «مزلو» عبارتند از:

«نیازهای فیزیولوژیک - نیازهای ایمنی - نیازهای تعلق داشتن و محبت - نیازهای عزت نفس و خودشکوفایی»

در هیچ کدام از این نیازها نیاز به مذهب و پرستش وجود ندارد. بطوری که حتی در تعریفی بهداشت روانی توسط سازمان بهداشت جهانی به این نیاز اساسی انسان توجه نگردیده است. تعریف سازمان بهداشت جهانی از بهداشت روانی عبارت است: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های روانی، جسمی و اجتماعی، بهداشت به معنای نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست»

علت این امر را باید در خواستگاه غربی روان شناسی حاضر جستجو کرد. به این ترتیب درمی یابیم که روان شناسی غربی معاصر، از مادر اثبات گرا زاده شده و در دامان و تحت سرپرستی خانواده ای اروپایی - آمریکایی پرورش یافت که نیاکانش منکر و مخالف الهیات و کلیسایی بودند که آنان را به مغاک و تیرگی قرون وسطی راند و آن ها فرزندان شان را بر اساس جدایی خدا از قیصر، یا دین از سیاست پرورش دادند. بروز و پیدایش فلسفه های مادی گرا و ماتریالیست هم زمینه رشد چنین افکاری را بسیار مساعد نمود.

دانشمندانی همچون گالیه، تهدیدی برای کلیسای اقتدارطلب کاتولیک به شمار می آمدند. علم نوین برای رشد خود، باید از کنترل کلیسا خارج می شد. طی سال هایی که آن را عصر رنسانس می نامند، چنین به نظر می رسید که علم دشمن مسلم مذهب است و بالاخره بر آن برتری خواهد یافت. امروزه اعتقاد کمتری به این موضوع وجود دارد. در برخی از موارد، مذهب به طور نسبی، پایه پای تفکر علمی نوین گام برداشته و در قرن بیستم که قرن جنگ های جهانی و قتل عام ها نام گرفته است، نسبت به علم به عنوان حلال مشکلات انسان، اعتماد کمتری ابراز می شود» (ویلیام وست ۲۰۰۱)

البته پرواضح است که آقای «ویلیام وست» به دلیل آشنا نبودن با اسلام نمی داند که اسلام نه تنها هیچ مخالفتی با پیشرفت علمی جوامع ندارد، بلکه مسلمان را ملزم به فراگیری علوم کرده و برای تحصیل علوم و تفکر در باره آنها اجری برابر اجر شهید و مجاهد فی سبیل ... در نظر گرفته است. شکوفایی تمدن اسلامی در قرون چهارم و پنجم و پیش تازی مسلمین در علوم روز آن دوران گواه این مطلب است؛ تقریباً همان دورانی که کلیسا عالمان و اندیشمندان را وادار به توبه در باره افکار ایده هایشان می کرد و اگر توبه نمی کردند مورد انتقام کلیسا قرار می گرفتند و کشته می شدند.

آنان برای آن که سند طلاق بائن میان دانش و کلیسا را با غسل تعمید رسمیت بخشند، به تعامل با اشیاء بسنده کردند؛ یعنی با جنبه مادی و محسوس که بتوان آن را مشاهده کرد و با آن تعامل داشت. انسان اروپایی باور وجود رابطه معکوس میان دین و تمدن را به ارث برد و در ذهن خود جای داد. به قول دکتر علی شریعتی در کتاب «بازگشت به خویشتن» ناگزیر این تربیت خانوادگی، فرزند جدید (روان شناسی) را وا داشت روح و سپس عقل را منکر شود تا انسان را به چشم ابزار یا در خوش بینانه ترین حالت، حیوانی بنگرد که دستخوش قوانین شرطی شدن و محرک و پاسخ است و جز حس و مشاهده چیزی دیگر ندارد و هم و غم او بر آوردن نیازها و پاسخ دادن به

غرایز خویش است. و هرگاه از نظر زیست شناختی، اجتماعی و روانی به آن‌ها پاسخ گوید خودش را شکوفا شناخته است.

مهدی بن عبود در کتاب «انسان و قوای روحی او» می‌گوید: روان شناسی با ساخت گرایبی، روح را از کف داد و با رفتار گرایبی، عقل از دست اورفت، در نتیجه انسان صرفاً مجموعه ای از انگیزه‌ها، غرایز و احساسات شد و همین‌ها آبشخور رفتارهای اویند و عقل وی فرآورده مادی درجه دوم است. بنا به گفته «فرانسواپیر» در کتاب «پرسش‌هایی از روان شناسی» از نگاه «اسکینر»، انسان موجودی تأثیرپذیر {از محرک‌های شرطی}، از دیدگاه «لورنس»، نقش پذیر {و تحت تأثیر غرایز از پیش تعیین شده} و از منظر «فروید» تقسیم شده {به نهاد، خود، فراخود} است.

در این میان مکتب شناخت گرایبی ظهور کرد تا اندکی از اعتبار عقل بشر را بدو بازگرداند و مکتب انسان گرایبی رخ نمود تا لختی از کرامتش را بدو بازگرداند و سامانه مادی که او را که به دست فرویدسم و رفتار گرایبی از هم پاشیده بود، در انسانیته ویژه و سامان بخشد.

در زمینه‌ی نادیده گرفته شدن معنویت و مذهب توسط روان شناسی، «ویلیام وست» چنین می‌گوید:

در نظریه‌های مشاوره و روان درمانی معمولاً الگوهای رشد انسان نیز گنجانده شده است. در حقیقت هدف اصلی درمان را می‌توان کمک کردن به افراد برای رسیدن به پختگی دانست. این هدف در دیدگاه‌های مختلف مشاهده می‌شود: نزد فروید (۱۹۳۳) در قالب مراحل رشد خود (ایگو) (دهانی - مقعدی - تناسلی و غیره)، در «اریکسون» (۱۹۷۷) هشت مرحله رشد انسان، در یونگ (۱۹۳۳) ضمن فردیت یافتن، در «راجز» (۱۹۸۰) بامدل عملکرد کامل و نزد «مازلو» (۱۹۷۰) پدیده خودشکوفایی. در عین حال، این نظریه‌ها به استثنای نظریه یونگ و نظریه‌های مربوط به روان شناسی فرا فردی، ماهیت و رشد معنوی انسان را نادیده می‌گیرند.

البته در این میان روان شناسانی هم بودند که به مذهب نگرش مثبتی داشتند که می توان از جمله به «یونگ»، «آپورت»، «اریک فروم»، اشاره نمود. این درست نیست که اگر ما اصول مذهب را نمی پذیریم، الزاماً مسائل روحی را نیز نپذیریم» (فروم ۱۹۵۰)

«آپورت» معتقد بود ما می توانیم موضع مذهبی افراد را براساس دینوع نگرش طبقه بندی کنیم: افرادی که مذهب آنها ناپخته و بیرونی است و افرادی که مذهبی پخته و درونی دارند. افرادی که مذهب بیرونی دارند، «از مذهب به نفع خود بهره می برند... گرایش کم عمق فرد به مذهب یا فرقه خاص، توسط خود او به طور انتخابی شکل می گیرد تا نیازهای بدوی او را ارضا سازد... در مذهب بیرونی توجه فرد به سوی خداوند معطوف می شود، ولی باز هم این توجه شامل صرف نظر کردن از خود نمی شود» اما مردمانی که دارای مذهب درونی هستند «انگیزه اصلی خود را در مذهب جستجو می کنند و با پیوستن به مذهب یا فرقه ای خاص، در تلاش درونی سازی مذهب و پیروی کامل از آن هستند» (آپورت و راس ۱۹۶۷)

«یونگ» برخلاف «فروید» که معتقد بود (نیاز نوع بشر به مذهب به تجربه های اولیه ی دوران کودکی مربوط است، و نیازهای مذهبی عمدتاً از درماندگی طفل و در نتیجه ابراز نیاز و علاقه او به پدر نشأت می گیرد و این رابطه ای است غیر قابل انکار)، نیاز بشر به مذهب و معنویت را به عنوان جنبه های سالم و سلامت از هستی انسان در نظر می گیرد و یکی از پیشگامان اولیه رویکرد تحلیل نگری است که مذهب و معنویت را در تحلیل خود گنجانده است. یونگ بر سر درخانه اش این جمله یونانی را حک کرده بود «خداوند حاضر خواهد بود، چه او را فرخوانیم و چه فرا نخوانیم». او تجربیات درمانی خود را این چنین بیان می کند: «در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت های مختلف جهان متمدن، با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه کرده ام، اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می بردند (۳۵ سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرات می توانم بگویم که تک تک آنها به این دلیل قربانی بیماری

روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می دهند، فاقد بودند و فرد فرد آنها تنها وقتی که به دین و دیدگاههای دینی باز گشته بودند به طور کامل درمان شدند».

«راجز» در سال ۱۹۸۰ یعنی در اواخر عمر چنین می گوید: «تجربه های ما در درمان گروه ها، به وضوح دربرگیرنده جریانی خود فرارونده، غیرقابل توصیف و معنوی است. مجبور شده ام بپذیرم که همانند بسیاری دیگر از افراد، اهمیت بعد عرفانی و معنوی را دست کم گرفته ام» (ویلیام وست ۲۰۰۱).

«ویلیام جمیز» فیلسوف و روان شناس امریکایی درباره ایمان می گوید: «ایمان، بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است. ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان، زنگ خطر است که ناتوانی انسان را در برابر سختی ها زندگی اعلام می دارد». یا در جای دیگر می گوید «میان ما و خداوند رابطه ای ناگسستنی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشراف خداوند درآوریم و تسلیم او شویم، تمام آمال و آرزوهایمان محقق خواهد شد».

روانکاو دیگری به نام (ا. ا. بریل) معتقد است: انسان متدین واقعی هرگز دچار بیماری روانی نخواهد شد.

روان شناس امریکایی (هنری لینگ) در کتاب بازگشت به ایمان می گوید: «در نتیجه تجربه طولانی خود در اجرای آزمایش های روانی بر روی کارگران - در خصوص انتخابها و ارشاد های شغلی - به این موضوع پی برده ام که افراد متدین و کسانی که به معابد رفت و آمد می کنند؛ دارای شخصیتی قویتر و بهتر از بی دینان و کسانی هستند که هیچ وقت به عبادت خداوند نمی پردازند».

در حال حاضر روان شناسی با چرخشی عظیم از نظریه اولیه خود در باره مذهب، نه تنها به نیاز مذهب و معنویت انسان توجه نموده است بلکه عده ای از روان شناسان معتقدند باید از مذهب در روان درمانی نیز استفاده گردد. جملات زیر بیانگر این مطلب است؛

«زمان آن رسیده که راهکارهای معنوی، بانظریه و روش های عملی روان درمانی ترکیب شود. (ریچاردز و برگین ۱۹۹۷)

لازم است مشاوره را در چارچوب مذهب قرار دهیم، زیرا مفاهیم همچون وجدان و آگاهی عهد و پیمان، اجتماع و نوع دوستی، عشق، اعتراف، توبیخ و تفکر و غیره... در مذهب اهمیت بسزایی دارند و مسلماً بر نظریه و روش درمانی مشاوره تاثیر گذار بوده اند. (فلتهام ۱۹۹۵)

پروفسور برایان تورن درمانگر مراجع محور چنین می نویسد: «من به عنوان درمانگر مسیحی، معتقدم که همیشه از یاری خداوند برخوردارم و با اطمینان می دانم این خداوند است که توفیق عمل می دهد، شفای دهد و تمامیت می بخشد... من معتقدم در جایی که عشق، پذیرش، قدر دانستن، فهم و دلسوزی وجود دارد، خداوند نیز حاضر است و توفیق عمل را در دسترس قرار می دهد» (۱۹۸۸).

«تلاش من برای یکپارچه کردن کار درمانی با زندگی معنوی و مذهبی، تنها منعکس کننده مسؤولیت فکری گروهی معدود از همفکران مذهبی من نیست، بلکه بازتاب اشتغال ذهنی بسیاری از همکاران حرفه یی من است» (تورن ۱۹۹۸).

نکته جالب دیگر در زمینه ی پذیرفته شدن مذهب و معنویت این است که، در چهارمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی دی. اس. ام. چهار. که در سال ۱۹۹۴ توسط انجمن روان پزشکی آمریکا انتشار یافته است - بخش جدیدی تحت عنوان مشکلات مذهبی یا معنوی وجود دارد. این مقوله زمانی به کار می رود که تمرکز بالینی، بر یک مشکل معنوی یا مذهبی باشد.



در حال حاضر مداخله های معنوی در درمان مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. برای مثال در کتابی که به تازگی توسط انجمن روان شناختی آمریکا به چاپ رسیده است، «ریچاردز» و «برگین» (۱۹۹۷) نوعی راهبرد معنوی برای استفاده در مشاوره و روان درمانی مطرح می کنند. آنگاه جزئیات، فهرست کلی مداخله های ممکن را ارائه و توضیح می دهند. این مداخله ها عبارتند از:

دعا کردن برای مراجعان و ترغیب آنان به دعا کردن. بحث در مورد مسائل الهی، استفاده از نوشته های کتاب های مقدس در امر درمان، استفاده از فنون تن آرامی معنوی و تصویرسازی، ترغیب مراجعان به بخشش و ایثار، کمک کردن به مراجعان برای هماهنگی و همخوان بودن با ارزش های معنوی، خودفاش سازی عقاید و تجربه های معنوی، مشاوره با رهبران مذهبی و استفاده از کتاب درمانی مذهبی.

با توجه به برگشت مجدد جهان غرب به مذهب و با توجه به نتیجه تحقیقات انجام شده مبنی بر داشتن رابطه مثبت بین مذهب و بهداشت روان، والدین بایستی به منظور پیشگیری از بروز اختلالات روانی فرزندان خود، سعی نمایند تا آنان را بیشتر با مذهب و مسائل مذهبی آشنا نمایند. می توان گفت از وظایف مهم والدین است که حس مذهبی و دینی فرزندان نوجوان خود را روشن و آماده کنند. این وظیفه مهم والدین است که با مشاهده ی اعمال و رفتار مذهبی والدین شکل می گیرد و فرد با آنها آشنا می شود. به بیان دیگر، الگوی مذهبی فرزند، اولیای وی است. اما در هر دوره از زندگی فرزند نحوه ی برخورد با او متفاوت است. دیگر در دوره ی نوجوانی نمی توان یکباره ایمان و اعتقاد را در جان و روان فرد تزریق نمود، بلکه نیاز به انگیزه ی درونی دارد تا آن اعمال با کیفیت مطلوبی انجام شود.

هنگامی که فردی به چیزی معتقد شود هرگز از انجام دستورات آن احساس ملال و دلتنگی نمی کند. بنابراین پدران و مادران به جای توسل به زور، باید بکوشند از دوره ی خردسالی فرزندان را با اصول زیربنایی و اعتقادی دین آشنا گردانند. اعمالی نظیر مطالعه ی آیات قرآن این واقعیت را

روشن می سازد که اسلاف و نیاکان مانیز به چنین اعمال عبادی می پرداختند و به آن ایمان و باور قلب داشتند و حتی بر پای داشتن نمازهای یومیه نیز چنین مفاهیمی را در ذهن آنها القا می کند. متأسفانه در بسیاری از خانواده ها این کار از دوران کودکی صورت نمی گیرد. برخی والدین نسبت به یادگیری امور دینی کودکان بی توجه هستند در دوره ی نوجوانی آن مسئله به عنوان یک مشکل بزرگ تربیتی در می آید و از فرد می خواهند در آن سن به وظایف دین خود عمل کند. از این رو بعضی اوقات نیز اولیا برای اینکه نوجوان و جوان آن هابه چنین وظایفی تن در دهند به زور متوسل می شوند و فشارهای تنیدی بر آن ها وارد می سازند. «جهانگرد ۱۳۷۳»

### عوامل مؤثر در گرایش به نماز

عوامل زیادی در گرایش نوجوانان به نماز مؤثر است، این عوامل عبارتند از:

۱ - خانواده: برخورد فرد با مسایل دینی از بدو تولد و دوران کودکی اوشکل می گیرد که از جوانب مختلف در شکل گیری شخصیت دوره ی نوجوانی، جوانی و حتی بزرگسالی فرد مؤثر است.

اگر والدین خود نماز را اهمیت دهند و به پای دارند، کودک در مرحله اول نیز از رفتار والدین الگو برداری می نماید و حرکات نماز را به صورت نمادین انجام می دهد. هنگامی که کودک چنین رفتاری را انجام داد اگر مورد تشویق قرار گیرد، فراوانی رفتارش افزایش می یابد و بعد از مدتی تبدیل به عادت می گردد. پس همراه کردن کردن نماز با محرک های خوشایند برای کودکان و نوجوانان می تواند موجب علاقه مند ساختن آن ها نسبت به نماز شود.

نکته مهم دیگر این که والدین هیچ گاه برای وادار نمودن کودک و نوجوان به نماز خواندن از تنبیه و ارباب استفاده نکنند، بخاطر این که نتیجه کاملاً عکس خواهد داشت. پیشنهاد می گردد والدین کودک و نوجوانان هم جنس خود را برای اقامه نماز جماعت روزی یکی دو مرتبه به مسجد برده و آنها را تشویق نمایند تا در یکی از کانون های فرهنگی و مذهبی مسجد عضو

شوند و با آنها همکاری نمایند. از این طریق زمینه شرکت نوجوان در گروه‌های همسال سالم فراهم می‌گردد.

۲- نقش مربیان تربیتی در تشویق دانش آموزان به نماز. از طریق برگزاری جشن‌ها و مراسم مختلف (جشن تکلیف) و....

۳- نقش دوستان و همسالان نوجوان. دوستان در این زمینه ایفای نقش می‌کنند. هرچقدر دوستان نزدیک پای بندی بیشتری به نماز داشته باشند تاثیر بیشتر بر نوجوان خواهد داشت.

۴- نقش اردوهای تفریحی و سیاحتی و زیارتی در این زمینه.

۵- نقش معلمان. توصیه‌ها و سفارش‌های معلمان در مورد نماز و همچنین تاثیر حضور آن‌ها در صوف نماز جماعت مدرسه گرایش دانش آموزان را به نماز جماعت مدرسه بیشتر می‌نماید.

### عرفان‌های کاذب

مواردی که در زمینه مذهب، و آشنا نمودن فرزندان با آن عنوان گردید، مذاهب و معنویت‌های الهی بود که توسط ادیان الهی خصوصاً دین مبین اسلام عرضه گردیده است. البته امروزه مذاهب و معنویت‌های کاذبی تحت عنوان عرفان‌های مختلف مطرح است که نتها منظور ما را بر آورده نمی‌نماید بلکه خود نیز می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای خانواده گردد. به همین علت در این قسمت به بررسی برخی از این عرفانی‌های انحرافی می‌پردازیم.

لازم به تذکر است که پاره‌ای از عرفان‌های مطرح طبیعت‌گرا (مانند تائوئیسم و شمنیسم)، پاره‌ای دیگر انسان محور (مثل هندوسیم و بودیسم - که دومی اصولاً الحادی محسوب می‌شود) و پاره‌ای هم خداگرا محسوب می‌شوند، مثل عرفان‌های اسلامی و مسیحی و یهودی. با عنایت به وسعت بحث و محدودیت موقعیت، به اختصار به برخی از ویژگی‌های عرفان‌های کاذب اشاره می‌شود:

۱- در معنویت های نوگرا، به جای آنکه انسان به خضوع در برابر خداوند بی همتا فراخوانده شود به کرنش در برابر موجودات ضعیف و محدود دعوت می شود. فطرت پرستش در انسان که در جستجوی کمالی نامحدود است با پدیده های مادی سرگرم می شود و حتی گاهی این فطرت با پرستش انسانی ضعیف - که خود را در جایگاه خدا می بیند - مانوس می شود. به عنوان مثال «سایابا» مدعی پرطرفداری که هم اکنون در هند به سر می برد - می گوید: خدای خالق در او حلول کرده است. وی که خود را برهما، خالق هستی بخش می داند، مردم را به کرنش و پرستش در برابر خویش فرا می خواند و با این اشعار و اذکار مریدان خود را به خویش توجه می دهد:

خودتان را محصور من بدانید و به من مشغول باشید ...

مثل کودکی پرورش تان دادم

وقتی خانم جوانی شدید شریک زندگی شما شدم تا دوست تان بدارم و حافظتان باشم .

دو پسر زیبا به شما دادم تا آنها را دوست بدارید و ستایش کنید.

بیا عشق مرا بپذیر و خودت را رها کن

عشق من مثل دریا نامحدود است

مرا واقعاً قبول کن مثل مادرت

من آمده ام تا سعادت بدهم

اشعار بالا نمونه ای از پیام صدها مسلکی است که بشر تشنه امروز را به خود مشغول داشته است. در این مرام ها توحید محوری جای خود را به انسان محوری و در نتیجه به مرید پروری داده است.

۲- عرفان های کاذب فقط در صدد پاسخگویی به بعضی از ابعاد وجود انسانی اند. به عبارتی ساحت گسترده روح انسانی را در یک و یا حداکثر چند جنبه محدود می بینند . بماند که از افتاء حقیقی همان یک جنبه هم وا مانده اند و پاسخ درستی به شاخه مورد تاکید خویش نداده اند.

براستی برنامه اصلاح جامعه و برپا کردن اجتماعی سالم و صالح نه فقط افراد خوب در مکتبی مثل «فالون دافا» چه جایگاهی دارد، مرامی که با این جملات و توصیه ها ظلم پروری و ظالم پروری را در جامعه تئوریزه و نهادینه می کند: «وقتی کسی به شما ناسزا گفته یا لگد می زند فقط لبخندی بزن و به او بگو ادامه بده تو در این مدت داری به من تقوا می دهی و من تکه ای از آنرا به تو بر نخواهم گرداند. (هنگجی لی. شوآن فالون ص ۳۹۷)

معلوم می شود حقیقتی به نام کرامت انسانی و بزرگواری روح در این مرام اصولاً پذیرفته نیست تا چه رسد به اینکه برنامه ای برای پرورش این بعد الهی داشته باشد!

گروه دیگری متوجه جنبه دیگری از روح انسانی شده اند و بساط دیگری گسترده اند و به ترویج شیطان پرستی روی آورده اند. روشن است انسانی که مشتاق جنبه جمال حقیقت است، متمایل به فهم ابعاد جبروتی و جلال حق هم هست.

گروههایی از «متال»، با ایجاد ذهنیتی وحشت گرا در مخاطبین خود، قلوب تشنه هیبت حق را هدف قرار داده اند و با ایجاد رعب و وحشت و ترس به این جنبه از روح انسانی پرداخته اند. مرلین منسون از رهبران بلک متال در معنویت مورد علاقه خویش، در صدد القای لذتی است که دلهای مشتاق هیبت حق در پی آنند. همین ترس و وحشت و رعب کم نظیر است که آثار و محصولات منسون و همفکرانش را برای بعضی از افراد، دلپذیر و جذاب ساخته است. انسانی که در پی ادراک هیبت و عظمت و کبریایی خداوند متعال است بدین سان با توجه به غلبه شیطان رام می گردد. بسیاری از کلیپ های «منسون» که در زمره آلبوم هالیوود است درباره افرادی است که در صدد توسل به شیطان اند و می خواهند با تمسک به قوه های پلید در طبیعت به مقاماتی برسند.

«منسون» در آثارش می خواهد به مخاطب بفهماند که نیروهای شیطانی و شرارت های طبیعی، نیروهای غالب در جهان اند و خیر و خوبی و ابعاد الهی مغلوب و شکست خورده اند.

باید پرسید آیا صفات زیبای انسانی و فضیلت های اخلاقی در انسان مرده است که منسون اصلاً آنها را نمی بیند و یا دائماً مغلوب و شکست خورده می پندارد؟

در بعضی از مرام ها، تعالیمی ترویج می شود که محیط مقدسی همچون کانون خانواده از اساس تخریب می شود. تاسف بارتر آنکه این تعالیم به نام عشق به خورد مخاطب داده می شود یعنی با نام صداقت و محبت، مرامی به نام «وفا» لگدکوب می شود که در نتیجه نه خانه ای می ماند و نه خانواده ای، لاجرم می ماند مرد و زن سرگردان به دنبال عشق موهوم. حقیقت این است که آنچه اشو (از رهبران عرفان جنسی) به نام عشق به پیروان خود تعلیم می دهد غریزه تنوع طلبی جنسی و شهوانی است که هیچ گاه راضی و قانع نشده و همچنان دریا صفت و هیجان ناپذیر خواهد ماند. وی می گوید:

«نمی گویم اگر زنی را دوست داری با او زندگی مکن. با او باش اما نسبت به عشق وفادار بمان. یعنی از همان لحظه ای که احساس می کنی از چیزی خوش تان نمی آید و آن چیز جاذبه اش را از دست داده است و شما را خوشحال نمی کند از آن دست بردارید (ولو آن چیز همان زنی باشد که قبلاً او را دوست داشته اید) فقط بگویید متاسفم.» (تفسیر آواهای شاهانه ساراها - ص ۱۰۷)

از اشو باید پرسید چرا محبت زن و شوهری نمی تواند پایدار بماند و چرا آن دو نمی توانند تا آخر به هم عشق بورزند؟ چرا به این محبت، نتوان رنگ ملکوتی داد؟ چرا باید محور این محبت هواهای طرفین باشد که ناپایدار و تنوع طلب است؟ چرا نتوان تفسیری آسمانی و ثابت و دائمی از عشق زن و شوهر به هم ارائه داد؟ از آنجایی که خانواده در مکتب اشو ویران شده است وی زندگی جمعی و کمون را به عنوان جایگزین خانواده پیشنهاد می دهد. (آینده طلایی - اشو ص

خنده دار آنکه اشو نیروی درونی را به عنوان راهبر به انسان معرفی می کند که باید به آن احترام گذاشت و از طرف دیگر «گمراهی» را بر آن نیرو به رسمیت می شناسد. وی می گوید:

ندای درونتان را ارج بنهید و از آن اطاعت کنید. به خاطر داشته باشید من تضمین نمی کنم که آن ندا همیشه شما را به راه راست هدایت کند. بیشتر اوقات شما را به گمراهی می برد. این حق شماست که آزادانه به گمراهی بروید. (شهامت - اشو ص ۲۶)

وی پا را از همه اینها فراتر گذاشته و عرفان ادعایی خود را چنین درمقابل خدا قرار می دهد: حتی در مقابل خداوند بایستید ... درستی و نادرستی امور را به کنار بگذارید... (همان ص ۲۷).

۳- عرفانهای کاذب فاقد نظام عقیدتی منسجم و عمیق اند. به عبارتی از منظر تئوریک و نظری بسیاری از آنها، اصول جهان شناختی و فلسفی مشخص و قابل ارائه ای ندارند. آنها هم که چیزی مطرح نموده اند مبنای قابل دفاعی در مواجهه با دیگر مکاتب ندارند و جهان بینی محکمی برای آنها تصور ندارد.

در این مکاتب، لاقلاً در بسیاری از آنها، حقیقت و کشف آن و وصول به آن حتی در حد ادعا هم مطرح نیست. در تعالیم «کریشنا مورتی» آمده است: حقیقت سرزمینی است بدون معبر. راهی به سوی آن نیست... (تعالیم کریشنا مورتی - ص ۱۴)

معلوم می شود مکتبی که حقیقت را دست نیافتنی می داند بالطبع راهی برای رسیدن به آن هم نمی شناسد و اگر هم راهی پیشنهاد دهد بر معضلات مبنایی خود نه فقط کمکی نکرده که تعارضی هم به بار آورده است. به همین علت در این مسلک کلمات و جملات مبهم و نامفهوم فراوان یافت می شود به گونه ای که پیروان آن، اصلاً در صدد دریافت تعالیم بی پرده و روشن بر نمی آیند.

در مکتب اسلام به برکت تعلیمات عمیق هستی شناسی در قرآن و روایات اسلامی، علوم مختلفی از قبیل تفسیر، فلسفه، حدیث، اصول، فقه، کلام و ... شکل گرفته اند و عرفان اسلامی از

چنین نظام عمیق معرفتی برآمده است و از چنین پایه مستحکمی برخوردار است. در این مکتب راه رسیدن به حقیقت باز و اصلاً هدف هستی رسیدن به حقیقت است. (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا).

۴- عرفان های کاذب نه فقط فاقد جهان بینی دقیق و علمی هستند، که گاهی در ناحیه باید و نباید ها (ایدئولوژی)، دستوراتی بس ابتدائی دارند و یا لاقلاً بسیاری از اعمال و افعال آدمی را بلا تکلیف و بدون حکم، مهمل گذاشته اند. توصیه های اخلاقی کلی که قابل تاویل به سبک ها و اشکال مختلف است از ممیزات این عرفان ها است.

خوب است دستورات متنوع و متعدد اسلامی در زمینه های مختلف (اعم از مکروه، مستحب، حرام، واجب ...) با افعال و اعمال مورد توصیه در این مکاتب مقایسه شود تا جامعیت عرفان برآمده از شریعت اسلامی بیشتر روشن شود. حتی اگر تکرر حرکات جسمی در یوگا - که در حقیقت ورزشی بیش نیست و بالغ بر ده هزار است - باز خود را چشم گیر نشان دهد با کمی توجه معلوم می شود که تمامی این حرکات فقط ناظر به تقویت جسم و حصول آرامش ظاهر است و دستوری تعیین کننده در زمینه های مختلف مورد ابتلاء از جمله حوزه خانواده و اجتماع و ... ندارد.

آیت الله بهجت در فرمایشی عمیق این مهم را اینگونه یادآور شدند: مگر می شود راهی برای رسیدن به خداوند باشد و انرا خداوند از طریق پیامبرانش به مردم نرسانده باشد؟

۵- طیف غالب عرفان های کاذب، با هدف مراقبه، آرامش، تمرکز و ... برای خدمت به استعمارنو و توجیه فرهنگ و تمدن مادی و مدرن غرب به میدان آمده اند. در حقیقت آنها آمده اند تا بشر آشفته و خسته از زندگی مدرن را آرام کنند. مأموریت واقعی آنها، جلوگیری از تجدید حیات دین حقیقی است زیرا بشر سرگردان اگر الام روحی و معنوی خود را تسکین ندهد، زود است که بنیان تمدن جدید را به چالش بکشد و در برابر آن عَلم طغیان بلند کند و تسلیم حق ازلی و ابدی شود.



در اواخر قرن بیستم جوانان غربی - که از قفس آهنین تمدن مادی به تنگ آمده بودند - با روی آوردن به شیوه های غیرعادی برای تخلیه روانی و معنوی خود جریان هایی مثل «هوی متال» را پدید آوردند. آنان در برنامه های خود با استفاده از مواد مخدر، رقص، موسیقی تند، طول موج تشعشعات مغزی خود را چنان مغشوش کرده اند که رفتارشان از کنترل خارج می شود. برخی از این فرقه ها - مثل گانزان رز - حتی به خوردن مدفوع در مجالس رقص می پردازند.» (جریان شناسی انتقادی عرفانهای نوظهور، مظاهری سیف، ص ۱۰۹)

روشن است در چنین فضایی دنیای غرب که از نظر سرمایه الهی و دارائی معنوی و برنامه های روحی، دستش خالی بود به مرام های شرقی روی آورد و بر اساس تمدن جدید غرب، شبه عرفان هایی را طراحی و روانه میدان پرتقاضای معنویت نمود.

به عنوان مثال «ماهاریشی ماهاش» - که مهمترین مروج عرفان جدید در غرب است - با کمک گرفتن از تعالیم هندو و بودا، عرفان (TM مدیتیشن متعالی) را بر اساس اومانیسم غربی و آموزه های سکولاریسم پدید آورد.

بنابراین باید زاد و ولد عرفان های جدید را - که هر روز و هر ساعت همچون قارچ ظاهر می شوند - مولود همین تنوع ذوقها و نیازها و سلیقه ها دانست که در فرهنگ انسان گرایانه غرب بر حقانیت همگی صحه گذاشته می شود.

نتیجه اینکه خاستگاه عرفان های کاذب، تمدن غربی و مأموریت آنها تسکین آلام بشر مدرن است نه پرداختن به فطرت خداخواهی انسان.

۶ - در بسیاری از عرفان های جدید هدف و غایت و مطلوب، قدرت تصرف در طبیعت و دستیابی به نیروهای مرموز غیبی است. به همین علت بسیاری از مکاتب طبیعت گرایی را ستایش و ترویج می کنند. چنین بینشی در عرفان بومیان آمریکا و آفریقا حاکم است. شمن ها چنین تعریفی در عرفان های جدید دارند، یعنی افرادی که قدرت جادویی خاص دارند و می توانند بر طبیعت مسلط باشند و بعضی قوای طبیعی را تسخیر کنند و از این طریق به کسب روزی و

مداوای بیماران می پردازند و اصولاً اعتقاد به جن، ارواح و دیوها که فقط «شمن ها» قادر به دیدن آنها هستند، در زمره اعتقادات مسلم در «شمنیسم» است.

غایت عرفان در شمنیسم خواب دیدن است به گونه ای که در حالتی شبه خلسه و جذبیه برای سالک اتفاق می افتد. تا جایی که «کارلوس کاستاندا» مقدمات و مراحل رویا دیدن را از منظر تئوری تبیین نموده است و حتی استفاده از مواد توهم زا را که در میان بومیان آمریکای جنوبی رواج دارد، یکی از این مراحل بر می شمارد. (سفر به دیگر سو - ترجمه دل آرا قهرمان - ص ۱۵۴)

سوال اساسی این است که برآستی تسخیر نیروهای طبیعت از قبیل جن و ... چه ربطی به عرفان دارد؟ اگر بنا باشد چنین قدرتی عرفان محسوب شود چرا متفکرین و مخترعین علوم تجربی عارف نباشند؟ و آیا اصولاً دستیابی به چنین قدرت هایی کمال حقیقی انسان محسوب می شود؟

مخلص کلام آنکه نباید غافل بود که اصولاً شبه عرفان ها - که همگی پسوند مقدس عرفان را باخود یدک می کشند - ربطی به عرفان ندارند بلکه در خوشبینانه ترین صورت تنها می توان آنها را یک فرایند پزشکی - تجربی برای درمان امراض جسمی بیماران و یا در جهت تسلط آرامش روان و تمدد اعصاب دیگران و یا یک روشی روان شناسانه یا حد اکثر آنرا یک روش تسلط بر باطن طبیعت تلقی نمود.

و بعلاوه تجربه ثابت کرده است که آخرین هنر مکاتب عرفانی و معنویت های مجازی، تنها یک نوع معنویت گرای زمینی (نه آسمانی) است؛ یعنی به سمت نوعی از تجربه های شبه معنوی مثل هیپنوتیزم و یوگا و مدیتیشن سوق پیدا می کند.

منابع جهت مطالعه بیشتر:

- ۱- آفتاب و سایه ها - محمد تقی فعالی
- ۲- جریان شناسی انتقادی عرفانهای نوظهور - حمید رضا مظاهری سیف
- ۳- سیری در آفاق، زندگی آیت الله بهاء الدینی - حیدری کاشانی

# فصل ۱۱

## موت نفس و اهمیت آن

### در کودکان



**عزت نفس و اهمیت آن در کودکان**

در ابتدای کودکی امنیت و آرامش کودکان در گرو توجه و مراقبت خانواده است. خانواده نیازهای کودکان خود را برآورده می سازد و اضطرابشان را به حداقل می رساند، به تدریج که کودکان رشد می کنند در آنان خود آگاهی نیز به وجود می آید و این شناخت برایشان حاصل می شود که آیا دختران و پسران خوبی هستند یا خیر. هم چنان که کودکان از خود درکی پیدا می کنند و هویت خود را می یابند به طور ضمنی برای خصوصیات خود ارزشی منفی یا مثبت قایل می شوند. مجموع ارزیابی هایی که کودک از خود می کند عزت نفس او را شکل می دهد. برای مثال؛ کودکی که پیشرفت تحصیلی درخور توجهی دارد و دانش آموز منظمی نیز هست، باور و احساس خوبی در مورد خود دارد و برای صفات و ویژگی های واقعی خود ارزش قائل است و بالعکس، کودک ناموفق ارزش یابی پایین و منفی از خود دارد. اکثر صاحب نظران بر خورداری از عزت نفس (ارزیابی مثبت از خود) را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی اجتماعی افراد می دانند و معتقدند که عزت نفس (ارزیابی مثبت از خود) با شادکامی و کارکرد مفید فرد را بطه ای متقابل دارد. از آنجا که عزت نفس کودک زمینه و اساس ادراک وی از تجارب زندگی را فراهم می سازد دارای ارزش ویژه ای است.

شایستگی عاطفی - اجتماعی که از ارزیابی مثبت از خود ناشی می شود می تواند به عنوان سپر یا نیرویی در مقابل مشکلات خطیر آینده به کودک کمک کند. کودکی که احساس خوبی در مورد خودش دارد بهتر می تواند با مشکلات کنار بیاید. بهره مندی از عزت نفس علاوه بر آن که جزیی از سلامت روانی محسوب می شود، با پیشرفت تحصیلی نیز مرتبط است.

محققان زیادی دریافته اند که بین عزت نفس بالا و نمرات مطلوب در مدارس رابطه وجود دارد. بنابر این عزت نفس که جنبه مهمی در کارکرد کلی کودک است با زمینه های دیگری چون سلامت روانی و اجتماعی و عملکرد تحصیلی وی در ارتباط است، خانواده یکی از بهترین منابع شکل گیری عزت نفس و احساس ارزش نسبت به خود در کودکان می باشد. تحقیقات انجام

شده در این زمینه بیانگر این مطلب است که کارایی و اعتماد به نفس به بهترین وجه در کودکانی رشد می کند که در خانواده های گرم و نوازش گر پرورش می یابند. خانواده هایی که رفتار مسئولانه را پاداش می دهند و همواره با آن فعالیت های مستقل و تصمیم گیری را نیز تشویق می کنند.

### خود باوری

از نخستین روزهای زندگی کودک باید خود باوری را در او رشد داد. خود باوری هدیه ای نیست که بتوان آن را از طریق وراثت به کودکان منتقل کرد. محبت کردن، گوش دادن به حرف های کودک، احترام گذاشتن، استفاده مناسب و منطقی از قدرت، کمک به رشد احساس استقلال، نقش مدرسه در خود آگاهی کودک، شخصیت و جنسیت کودک؛ همگی باعث رشد خود باوری در کودک شده و او را برای زندگی در جامعه آماده می سازد.

احترام گذاشتن به کودک از طریق گوش دادن به حرف های او، صحبت کردن با او و ایجاد اعتماد در او، باعث رشد آگاهی مثبت و نیرومند در کودک خواهد شد. مسئولیت نهایی والدین، آماده سازی فرزند برای دست یابی به استقلال واقعی است. این مهم زمانی تحقق می یابد که فرزند هنگام ترک خانه و آماده شدن برای شروع زندگی جدید مانند بزرگسالی داری خود باوری و سازگار بامحیط باشد. رابطه استقلال و عزت نفس بسیار آشکار و انکار ناپذیر است. اتکای کمتر به دیگران و ارزش قائل شدن برای شخصیت خود، یکی از نشانه های استقلال کودک است. برای بوجود آوردن حس اعتماد به خود باید به حرف های کودک گوش داد. این فن دقیق، نه تنها شیوه ای مفید برای ایجاد ارتباط عمیق با کودک است بلکه باعث آگاهی ما از ناگفته و احساسات نهفته فرزندانمان خواهد شد. از سوی دیگر گفت و گو با کودک باعث می شود او درک بهتر و درست تری از خود داشته باشد و احساسات خود را بهتر کنترل کند.

حس تعلق به انواع گروها، اثرات بسیار نیرومندی بر عزت نفس فرزندان ما دارد. خانواده، مدرسه، گروه همسال، گروه ورزشی، گروه مذهبی؛ گروه فرهنگی و دیگر گروهای کوچک و بزرگ که اطراف کودک ما را گرفته اند. عامل بالقوه ای در ایجاد حس هویت، ارزشمندی و هدف دار بودن در کودک به شمار می آیند. عضویت در این گروها باعث رشد جنبه های گوناگونی نظیر نگرش به خود در فرزند ما می شود. احساس رضایت ناشی از عضویت در گروه، باعث آرامش، برآورده شدن آرزوها و تامین نیازهای کودک است. در این میان مدرسه، یکی از تأثیر گذارترین عوامل مؤثر بر رشد و تقویت عزت نفس است. تاکید بر مهارت های آموزشی، شناخت و ارزش گذاری موفقیت های غیر آموزشی، خود ارزیابی از طریق تمرین روزانه، رعایت برنامه های فعالیت های گروهی، ایجاد حس جمع پذیری و دیگر مواردی از این دست در مدرسه، دارای یکی از ارزشمندترین تاثیر بر پرورش حس خودباوری است.

برای پرورش عزت نفس در کودک، تشویق به مثابه غذا برای بدن است. تشویق کودک را دلگرم می کند. انگیزه های او را افزایش می دهد؛ حدود یادگیری را مشخص می کند و کودک را به توانایی های شخصی خود آگاه می سازد.

### **عزت نفس و اعتماد به نفس**

در زمینه تربیت کودک نیز متخصصان مربوطه عقیده دارند آنچه ما در سال های نخست زندگی کودک انجام می دهیم، تاثیر بسزایی در شخصیت آتی وی خواهد داشت. همین موجب نگرانی روز افزون در مورد اشتباهاتی که مرتکب می شویم، می گردد. به ویژه مادرها بیشتر مستعد این نگرانی هستند. با اعتقاد داشتن به این موضوع که ایجاد شادی و سلامت روان از مهم ترین وظایف ما به شمار می رود، نه تنها نسبت به انجام صحیح این کار بلکه حتی نسبت به این که مرتب اشتباهی شود که برای فرزندمان صدمه ی روحی در پی داشته باشد احساس نگرانی و دلهره پیدا می کنیم.

همان گونه که بزرگسالان وقتی دیگران آنها را ستایش می کنند دوست شان دارد و به آن ها توجه می کنند نسبت به خودشان احساس خوبی پیدا کرده و کار خود را به بهترین نحو انجام میدهند. این موضوع در کودکان نیز صدق می کند.

کودکی که اعتماد به نفس دارد و در عین حال به خویشتن اطمینان نیز دارد امنیت بیشتری در رابطه با اصالت خود احساس می کند و نسبت به توانایی های خاص خود و آنچه که وی را منحصر به فرد ساخته است آگاهی می یا بد بهتر بازی می کند، بهتر می آموزد، تمرکز بیشتری دارد، عشق می ورزد و بهتر ارتباط برقرار می کند احساس کودک نسبت به خویش از دوران نوزادی شکل می گیرد بنابر این احساساتی نظیر عزت نفس قوی یا ضعیف در دوران کودکی بسیار زیاد است. عزت نفس قوی به تقویت اعتماد به نفس افراد کمک می کند. اعتماد به نفس در تقویت اتکا به نفس استقلال افراد تأثیر گذار است. مجموع این سه ویژگی در وجود یک فرد، صرفنظر از سن وی، از او، انسانی شاداب، خلاق، انعطاف پذیر و از همه مهم تر مورد پذیرش اجتماع می سازد.

تا به امروز دوران کودکی بهترین دوران برای ایجاد عزت نفس، اعتماد به نفس و اتکا به نفس شناخته شده است که به شاد زیستن کودکان کمک می کند. چنانچه آنها را به دست نیاورند، بعدها یافتن آنها بسیار دشوار خواهد بود. بزرگسالانی که در خانه یا محل کار، با مشکلات ارتباطی مواجه هستند، اغلب فاقد این سه ویژگی می باشند. بزرگسالانی هم که مشکلات دیگری دارند و نمی توانند به خوبی از عهده آنها برآیند، معمولاً اتکا به نفس پایینی داشته و خودشان را باور ندارند.

عزت نفس بدان معناست که نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. یعنی خودتان را دوست داشته باشید. از خودتان رضایت داشته باشید، و حتی به خودتان افتخار کنید. اگر عزت نفس داشته باشید، از این که خودتان هستید، راضی می شوید و ارزش های درونی خود را به عنوان یک انسان منحصر به فرد باور می کنید. پس این به یک خویشتن بینی مثبت و یک خود



آگاهی مطلق مربوط می شود. خود را می شناسید و بدون هیچ واژه شرم یا تردید خود را می پذیرید، زیرا همه ی آن را قبول دارید. آنقدر خودتان را دوست دارید که بتوانید با مسایل ناخوشایندی که پیش می آیند، سازگار شوید. اگر از توانمندی های خود در برخی موارد آگاه باشید راحت تر و بدون این که به خویشتن بینی خود لطمه ای وارد کنید به نقاط ضعف خود در موارد دیگر، اقرار می کنید. روی هم رفته، این ها به شما کمک می کنند تا دریچه ی وجود خود را به سوی دنیای بیرون بگشایند. نیازی به پنهان یا سرکوب کردن چیزی نیست. عزت نفس، قوی نگاه داشتن خود نیز هست این همان داشتن یک مولد برق در درون خود است هنگامی که احساس می کنید باتری های خود ضعیف یا تمام شده است می توانید آنها را دوباره شارژ نمایید افرادی که عزت نفس بالایی ندارند به ندرت می توانند خودشان این کار را انجام دهند. آنها برای این کار به منبع نیروی دیگری، نیاز دارند. ممکن است این منبع را در شخصیت دیگری جست و جو کنند یا حتی در موفقیت هایی که آنها را به چالش می طلبد و به آنها احساس ارزشمند بودن می دهد افرادی که عزت نفس پایینی دارند در مدام در جست جوی جای هستند که بتوانند نیروی خود را از آنجا تامین کنند. کسانی که احساس بی ارزش بودن می کنند، حتی به دیگران این امکان را نمی دهند که برای دادن نیروی تازه، به آنها نزدیک شوند، و اغلب به این نتیجه می رسند که بعد از تمام شدن نیروشان باید دور انداخته شود.

بنابر این عزت نفس بالا به شرح زیر است

آزاد بودن - آرامش داشتن - قابلیت کسب نیروی جدید - محکم و پا بر جا ماندن

#### چرا تقویت عزت نفس تا این اندازه اهمیت دارد

عزت نفس به ما کمک می کند تا از مواهب زیر بهره مند شویم:

(شادی، انعطاف پذیری، خلاقیت، توانایی پذیرش خطرات، سازگاری و انطباق یافتن، توانایی برقراری ارتباط با دیگران، درایت و تدبیر)

اگر انعطاف پذیر باشید، هنگام مواجهه با دشواری ها و چالش های پیش بینی نشده، درمانده و مستاصل نمی شوید. می توانید زمانی که دیگران نیاز به حمایت دارند به آنها کمک کنید و قوت قلب بدهید زندگی سرشار از دشواری ها و ناامیدی ها است. اگر بتوانیم ابزار استقامت و انعطاف پذیری را برای فرزندان خود مهیا سازیم هدیه ای ارزشمند برای تمام عمر را به ایشان عطا کرده ایم.

### عزت نفس

تعریف عزت نفس: قضاوت ارزشی که فرد از کلیت وجود خود دارد.

نکته: بخش عظیمی از عزت نفس ما در دوران کودکی شکل می گیرد.

**تجارب مثبت دوران کودکی که به عزت نفس سالم خود منجر می شوند عبارتند از:**

- ۱- تحسین شدن بجا و مناسب کودک
- ۲- گوش دادن فعال به صحبت های کودک
- ۳- محترمانه و صمیمانه ارتباط برقرار کردن با کودک
- ۴- مورد توجه بودن و در آغوش گرفته شدن کودک توسط والدین
- ۵- کسب موفقیت های علمی، ورزشی
- ۶- داشتن دوستان معتمد
- ۷- آموزش روش صحیح برخورد با مشکلات و حل منطقی آن ها

**تجارب منفی دوران کودکی که به عزت نفس پایین می انجامد:**

- ۱- به طرز ناخوشایندی مورد انتقاد قرار گرفتن و انتقادهای مکرر
- ۲- آماج داد و فریاد و ضرب و شتم دیگران قرار گرفتن (اعمال خشونت)
- ۳- نادیده انگاشته شدن نقاط مثبت و مسخره یا تحقیر شدن
- ۴- همیشه انتظار «عالی» داشتن از کودک (داشتن انتظارات بیش از توان کودک)

۵- داشتن تجارب مکرر شکست علمی و ورزشی

۶- الگو گیری از والدین که خود از عزت نفس پایین برخوردارند.

### حیطه های پنج گانه عزت نفس

«پیپ» پیشنهاد نموده که بهتر است عزت نفس را در پنج حیطه اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی، و کلی، در نظر بگیریم.

### عزت نفس اجتماعی

این حیطه، احساس فرد را در مورد خود به عنوان یک دوست برای دیگران در بر می گیرد. آیا از روابط با دیگران احساس رضایت می کند؟ فردی که نیازهای اجتماعی اش بر آورده شود احساس خوبی در حیطه دارد.

### عزت نفس تحصیلی

با ارزشیابی فرد از خود به عنوان یک دانش آموز یا دانشجو، سر و کار دارد. به طور کلی می توان گفت که اگر در یک کودک، معیارهای پیشرفت تحصیلی را بر آورده سازد که طبیعتاً این معیارها توسط دوستان، خانواده، مدرسه، و معلمان، شکل گرفته اند. عزت نفس تحصیلی او مثبت خواهد بود.

### عزت نفس خانوادگی

احساس فرد را در مورد خود به عنوان عضوی از خانواده منعکس می سازد. هر شخصی که احساس کند عضو با ارزش خانواده است و نقش بی همتایی دارد و از بدست آوردن محبت و توجه والدین، خواهران و برادرانش مطمئن باشد. در این حیطه، عزت نفس مثبت و بالایی خواهد داشت.

**عزت نفس جسمانی:**

ترکیبی از ظواهر و توانایی های جسمانی است. در این حیطة عزت نفس بر اساس رضایت از ظواهر جسمانی و عملکرد آن می باشد. دختران به ظاهر خود و پسران به توانایی های خود توجه بیشتری دارند. اما ضرورتاً تمام اینگونه نیستند و نقش های سنتی برای کودکان امروزی تغییر یافته است.

**عزت نفس کلی:**

ارزیای کلی از خود بر اساس ارزشیابی فرد از تمام حوزهای خویشتن می باشد. عزت نفس کلی، در احساسات مثبتی، نظیر «من فرد خوبی هستم» یا «بسیار از چیزهای مربوط به خودم را دوست دارم» منعکس می شود.

**ویژگی افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردار اند:**

- ۱- مستقل عمل می کنند.
- ۲- مسئولیت پذیر هستند.
- ۳- به پیشرفت هایشان افتخار می کنند.
- ۴- به چالش های جدید مشتاقانه روی می آورند. (مشاغل نام آشنا، آموزش ها، و فعالیت های جدید توجه شان را جلب می کند و خود را با اطمینان درگیر آن می کند)
- ۵- نا کامی را به خوبی تحمل می کنند.
- ۶- احساس می کنند که می توانند دیگران را تحت تاثیر قرار دهند.
- ۷- دامنه ی وسیعی از هیجانات و احساسات را نشان می دهند.
- ۸- راحتی در کلام و حرکت دارند (با خودشان در جنگ نیستند).
- ۹- احساس اضطراب یا نبود امنیت خاطر نمی کنند.
- ۱۰- ابراز وجود می کنند و از خود ابرازی برخوردار اند.
- ۱۱- خرد گرا هستند.

- ۱۲- دارای واقع بینی هستند.
- ۱۳- از خلاقیت برخوردار می باشند.
- ۱۴- تمایل به اذعان و اصلاح اشتباهات خود دارند.
- ۱۵- از نوع دوستی، تعاون، هم دردی و هم دلی بالایی برخوردار اند.

#### ویژگی افرادی که از عزت نفس کم تری برخوردار اند:

۱. توانایی و استعداد های خود را دسته کم می گیرند. و از کلمه های نمی توانم زیاد استفاده می کنند
۲. احساس می کنند که دیگران ارزشی برایشان قایل نیستند.
۳. احساس ناتوانی می کنند. عدم اطمینان از خود یا احساس در ماندگی در بیشتر نگرش و اعمالشان سایه افکننده است و توان مقابله ی قدرت مندانه با مشکلات را ندارند.
۴. به اسانی تحت تأثیر دیگران قرار می گیرند، آنها اغلب تحت نفوذ شخصیت های قوی قرار می گیرند.
۵. از موقعیت های نگران کننده می گریزند.
۶. بهانه جویی می کنند و زود ناامید می شوند.
۷. برای ضعف های خود دیگران را سرزنش می کنند. ضعف ها و اشتباهات خویش را نمی پذیرند.
۸. دامنه ی محدودی از عواطف و احساسات را نشان می دهند. رفتار های تکراری مانند بدخلقی، خشونت، بی قیدی، و رفتار هیستری یایی.

**از کجا آغاز کنیم؟**

چگونه می توانید به فرزندان خود کمک کنید تا تصویر ذهنی واضح و مثبتی از خویش داشته باشند این سوال می تواند نقطه ی آغاز مناسبی برای تشخیص این که چه عاملی فرزند شما را منحصر به فرد می سازد ، باشد. یعنی همان چیزی که واقعاً هست

**گام اول:** نوع برداشت خود را از شخصیت آنها و نقاط ضعف و قوتشان بنویسید، حتی اگر شامل ویژگی هایی باشد که شما ترجیح می دادید وجود نداشتند.

اگر نسبت به آنها احساسی منفی دارید، از فرد دیگری که شناخت خوبی نسبت به کودک شما دارد، کمک بگیرید. از او بخواهید به شما در تشخیص ویژگی های مثبت هم کمک کند به عنوان مثال کودک شما :

به راحتی با شرایط جدید سازگار می شود ، نسبت به همه چیز دقیق است، سریع به گریه می افتد ، تمرکز کزدن برایش دشوار است، بسیار خیال پرداز است بخشنده است ، بسیار وقت شناس است، دوست ندارد کسی صحبت او را قطع کند.

**گام دوم:** ببینید آیا رابطه ای بین چیزی که دوست دارید با چیزهایی که چندان مورد توجه شما نیستند وجود دارد؟ این دو همانند دو روی یک سکه می باشند. به عنوان مثال ممکن است شما انتخاب و تصمیم گیری سریع آنها را پسندید و به نظر می رسد می دانید در ذهن آنها چه میگذرد ، اما مایل نباشید آنها مداوم درباره ی کارهایی که انجام می دهند بحث کنند. اما آیا این دو، بخشی از یک مقوله ی واحد نیستند؟

شما دوست دارید که آنها هنگام بازی با دوستانشان از عهده ی خودشان برآیند. اما مایل نیستید زمانی که در مقابل شما هستند ، جسور و بی محابا باشند. آیا این قدرت مشابه ای نیست که در دو جایگاه مختلف خود را بروز می دهد؟ مثبت فکر کنید !

**گام سوم:** علایق و نفرت های ایشان را بنویسد، کارهایی که دوست دارند انجام بدهند، چیزهایی که دوست ندارند بخورند، لباس های مورد علاقه شان، و این که دوست دارند اوقات

خود را چگونه سپری کنند. این کار به شما کمک می کند تا بعد دیگری به ابعاد ادراکی شما در مورد این که آنها واقعاً چه کسی هستند، اضافه شود. اگر توانسته اید به بسیاری از چیز هایی که دوست ندارند، پی ببرید و چیز های معدودی را که دوست دارند، بشناسید، زمان آن رسیده است که به طور جدی به اصلاح و تقویت عزت نفس آنها پردازید. کودکانی که تصویر واضحی از خودشان ندارند، راحت تر هستند که ((شخصیت خود را منفی جلوه دهند)). به عبارت دیگر برای بیان تفاوت خود با دیگران، خواهند گفت که شبیه هیچ کس نیستند. به ویژه به خواهر و برادر خود هیچ شباهتی ندارد. طی یک فرآیند استنتاجی، به تصاویری از خودشان دست پیدا می کنند. اما اگر کسی بتواند به طور مستقیم بگوید ((من این گونه شخصیتی دارم)) بهتر از این است که در مورد آن چه که نیست و یا ندارد، سخن بگوید.

**گام چهارم:** ببینید چگونه می توانید جایی را به خودشان اختصاص دهید تا هر کاری که مایل هستند، در آن انجام دهند. به عنوان مثال اگر دوست دارند اوقات خود را به تنهایی سپری کنند. می توانید خواهران و برادران آنها را از آنها دور نگه دارید؟ همین طور هر فرد دیگری که فکر می کنید مزاحم آنهاست؟ اگر دوست دارند که بازی مورد علاقه خود را همراه با شما انجام دهند، آیا وقتی برای این کار اختصاص می دهید؟ اگر به فوتبال یا شنا علاقه مندند. مطمئن هستید که امکان پرداختن به این ورزش ها را برایشان فراهم آوریده اید؟

**گام پنجم:** به آنها بگویید در هر سنی که بوده اند، به کدام ویژگی آنها علاقه داشته اید. فقط نگویید خوب بوده اند کاملاً در این مورد با آنها صحبت کنید تا آنها بفهمند که تا چه اندازه مورد توجه شما بوده اند و آنها را درک می کنید. به این ترتیب به تصویر ذهنی شفاف تری از خود دست پیدا می یابند. به آنها کمک کنید تا بتوانند به خودشان افتخار کنند.

(( رژیم متعادل )) شامل چه فعالیت هایی می شود؟

- فعالیت های مربوط به فضای باز (قدم زدن، بالارفتن از درخت، به پارک رفتن - که معمولاً کار های فیزیکی هستند و به کلی هر نوع بازی مربوط به فضای باز).
- فعالیت های خلاقانه (طراحی، نقاشی، مدل سازی با ماسه، آب، آشپزی، باغبانی، ساختن و شنیدن موسیقی).
- فعالیت های اجتماعی (دیدار دوستان و آشنایان-زیاد به دیدن دوستانتان بروید. زیرا کودک اجتماعی شدن را از شما می آموزند.
- فعالیت های تخیلی (خیمه درست کردن با استفاده از پتو، قطار درست کردن با استفاده از جعبه های مقوایی، بازی های وانمودی مانند مدرسه بازی یا تلفن بازی).
- بازی ها و مسابقاتی که در آن از توپ استفاده می شود.
- بازی های بدون ساختار (بگذارید بنا به میل خود، در مورد شیوه و نوع بازی تصمیم بگیرند و آن را اداره کنند.
- فعالیت های وابسته به کتاب (خواندن کتاب برای آنها، نشان دادن عکس های کتاب یا مجلات به آنها، رفتن به کتاب خانه، اگر شما در حال خواندن یا نوشتن هستید، به آنها اجازه دهید از شما تقلید کنند.
- فعالیت های شمارشی (شمارش روزمره-پله ها، قاشق هایی که باید روی میز چیده شوند. تعداد گام هایی که باید برای رسیدن به تیر چراق برق بعدی، برداشته شوند، تعداد خانه هایی که تا صندوق پست باقی مانده اند و مواردی از این قبیل.
- کودکان تنها در صورتی می توانند برای خود ارزش، احترام و عشق قایل باشند که نخست شما آنها را از این که برایشان ارزش، احترام و عشق قایل هستید مطمئن سازید.



**اعتماد به نفس**

اعتماد به نفس چیست؟

- اعتماد به نفس یعنی : اعتماد شما به توانایی هایتان در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی
- اعتماد شما به توانایی هایتان برای انجام دادن کارهای مختلف، به همراه آگاهی داشتن از این موضوع که دیگران توانایی های شما را ارج می نهند.
- اعتماد شما به توانایتان برای کنترل موقعیت های جدید .
- اعتماد شما به درایت و داوری های خودتان.

اعتماد به نفس به بسیار با عزت نفس نزدیک بوده و در عین حال کاملاً با آن متفاوت است. همان گونه که پیش از این گفتیم عزت نفس به باور انسان از ارزش های درونی خود اطلاق می شود. این به دیدگاه شما از خود درونیتان و نیز نوع نگرشی که از بیرون به آن دارید بر می گردد. برخلاف آن ، اعتماد به نفس به نوع داوری شما در مورد توانایی هایتان در جهانی بزرگ تر مربوط می شود و این به دیدگاه ی از نحوه ی عملکرد خود در اجتماع دارید و این خود را از درون چگونه می بینید، بر می گردد . پاسخ به این سوال که چه کسی به من اعتماد کرده باور می کند؟

باید پاسخی پیروز مندانه باشد((من به خودم اعتماد دارم و خودم را باور می کنم)) در نتیجه چنین باوری نسبت به خویش تن دیگران هم ناگزیر چنین باوری نسبت به شما پیدا خواهند کرد. چرا اعتماد به نفس تا این اندازه حائز اهمیت است؟

اعتماد به نفس به ما کمک می کند تا :

- فکری باز داشته باشیم و از دیگران پیشی بگیریم.
- صادق و صریح باشیم.
- اعتماد کنید.
- قابل اعتماد و اطمینان باشیم .

- مصصم، با اراده و دارای پشتکار باشیم.

اگر می دانید از عهده ی انجام کاری به خوبی بر می آید از او کمک بخواهید. تا نشان دهید مهارتش را تحسین می کنید. به عنوان مثال: اگر می دانید خوب فکر می کند و ایده های جدیدی دارد حتماً از او کمک بخواهید در تصمیم گیری ها به شما کمک کند اگر کارهای عملی را دوست دارید. از او برای تعمیر وسایل منزل کمک بگیرید اگر قوی و زورمند است از او بخواهید وسایل سنگین را برای شما بلند کرده یا جابجا کند.

کاری کنید که نسبت به نتیجه ی کار خود، احساس غرور کند. هر جایی که می توانید. احساس خوب وی را نسبت به خودش، افزایش دهید. ((حتماً از این که توانستی آن کار را به خوبی انجام دهی، احساس غرور کردی)). ((من مطمئن هستم که تو احساس خوبی نسبت به این کار داشتی)).

زمانی که کودک فعالیت جدیدی را تجربه می کند. نشان دهید که باور دارید از عهده ی انجام آن بر می آید. بگذارید بداند که به او اعتماد دارید.

موارد بسیار مهمی که باید از آنها اجتناب کرد، کدامند؟

- احساسات آنها را درباره ی توانایی هایشان، جریحه دار نکنید.
- اگر تصور می کنند می توانند کاری را به خوبی انجام دهند، حباب اطمینان آنها را نترکانید.
- مدام به آنها نگوئید که بچه ی های دیگر از آنها بهتر هستند.
- با سلب مسؤولیت از آنها، اعتماد خود را نسبت به توانایی هایشان از بین نبرید.
- توانایی آنها را برای برقراری ارتباط دوستی با دیگران و در واقع با خودشان، زیر سوال نبرید.
- نتیجه گیری

اعتماد به نفس کودکان فقط در صورتی تقویت می شود که اعتماد و اطمینان شما را نسبت به خودشان ببینند و محیطی هم برایشان فراهم شود که بتوانند در آن اعتماد کردن را تجربه کنند.

### اتکا به نفس چیست

اتکا به نفس، توانایی شما در پیشبرد کارها تنها توسط خود شماست: دانستن این که از وقت خود چگونه استفاده کنید، به طور مستقل فکر و عمل کنید و قابلیت ریسک پذیری و حل مساله را داشته باشید. با وجود اتکا به نفس پیش از انجام یک کار جدید یا حرکت به سمت جلو، نیازی به تایید دیگران نیست.

چرا تقویت اتکا به نفس تا این اندازه حائز اهمیت است؟

اتکا به نفس به ما کمک می کند تا فردی با ویژگی های زیر باشیم

فعال، مستقل، خلاق، کار آمد، و خود جوش

اتکا به نفس به اعتماد شما نسبت به خودتان مربوط می شود و شامل توانایی به عهده گرفتن انجام کار و تکمیل کردن آن می گردد. داشتن توانایی جسمی تا حدودی در آن دخالت دارد بنابراین فقدان توانایی جسمی یا قدرت کافی، مانع از رسیدن شما به هدفتان نخواهد شد. وجود آن باعث می شود نسبت به تعیین اهداف خود و اهمه ای نداشته باشید. درباره ی آموزش اداره کردن یا کنترل امور، مثال معروفی وجود دارد که مردم دنیا را به سه گروه تقسیم می کند.

الف: افرادی که باعث می شوند پدیده ای به وقوع بپیوندد

ب: افرادی که هنگام وقوع، فقط تماشا می کنند

ج: افرادی که بعد از وقوع تازه می پرسند آیا اتفاقی افتاده است؟

افرادی که اتکا به نفس (اعتماد به نفس و عزت نفس) بالایی دارند افرادی هستند که باعث وقوع پدیده ای می شوند. اگر می خواهیم فرزندان ما باعث وقوع پدیده ای شوند، نباید از یک مقیاس عظیم موضوع را بسنجیم. این بدان معنا نیست که همه ی ما باید خواهان فرزندانی باشیم که سر آمد صنایع، دانشمند مفتخر به جایزه ی نوبل، یا نابغه ای باشند. بلکه هدف ما باید ایجاد

آن میزان از اتکا به نفس در کودک باشد که به تواند گلیم خود را به راحتی از آب بیرون بکشید و موفقیت های خوبی برایش فراهم شود.

ما می توانیم از همان دوران کودکی اتکا به نفس را در وجود کودکان مان پرورش دهیم. بهتر است اتکا به نفس مرحله به مرحله معرفی و تجربه شود، باید از کار های کوچک شروع کرد و به تدریج به کار های بزرگ تر رسید تا کودکان کار آمد تر و مسؤول تر شوند.

مراحل رشد و تقویت اتکا به نفس به شرح زیر است :

**مرحله ی اول:** انجام کار های شخصی به طور مستقل: غذا خوردن، دست شویی رفتن ، شست و شو، مسواک زدن، و لباس پوشیدن. به محض این که کودک خودش به تنهایی قادر به انجام دادن این امور باشد باید او را تشویق کرد که خودش این کار ها را انجام دهد. بدین ترتیب به آنها اعلام می کنیم که آنها قابل اعتماد هستند.

**مرحله ی دوم:** باید بتوانند نظریات خود را به مرحله ی عمل رسانده و بازی های خودشان را اداره کنند.

**مرحله ی سوم:** کنترل برخی از امور داخل منزل و مسئولیت هایی از قبیل: مرتب نگه داشتن اتاقشان ، ریختن لباس های کثیف خودشان در سبد لباس هایی که باید شسته شوند، چیدن میز غذا، کنترل پول توجیبی خودشان و اجازه ی قبلی از بزرگتر ها و سرگرم کردن خودشان با بازی های دلخواه.

**مرحله ی چهارم:** کنترل و اداره ی امور مربوط به خارج از خانه: در مدرسه تکالیف درسی ، آماده کردن وسایل آموزشی ، زندگی اجتماعی، فعالیت های غیر درسی ، کلاس های ورزشی فرهنگی و...

**مرحله ی پنجم:** مراقبت از دیگران در داخل و خارج از منزل: نگه داری از بچه های کوچکتر خانواده.

**کودکان چگونه متکی به نفس می شوند؟**

اتکا به نفس از داشتن ویژگی های زیر حاصل می شود:

**احساس مسئولیت :**

مسئولیت به معنای داشتن احساس وظیفه برای انجام کاری و متعهد بودن نسبت به انجام آن است. بعد ها می توان از آن ها مسئولیت های بزرگتر و معقول تری را انتظار داشت.

**عدم وابستگی :**

عدم وابستگی به توانایی مراقبت از خود و نیز حل مسئله به تنهایی هم اطلاق می شود. اتکا به نفس و عدم وابستگی را باید به صورتی دو جانبه تقویت کرد. هر اندازه بیشتر متکی به نفس باشند عدم وابستگی بیشتری خواهند داشت. هر اندازه بیشتر عدم وابستگی را تجربه کنند بیشتر می توانند برای تقویت اتکا به نفس خود، مهارت های اعتماد لازم را کسب کنند.

نباید عدم وابستگی را از سنین پایین به کودکان تحمیل کرد. باید رعایت حد تعادل در عدم وابستگی کودک لحاظ شود. تعادل مورد نظر به معنی (( عدم وابستگی بدون نیاز به ترک شدن )) می باشد. اگر کودکی احساس کند که به لحاظ مسئولیت یا استقلال بیش از اندازه ای که به او داده شده تحت فشار قرار گرفته، خسته شده و یا به حال خود رها شده است، در این صورت نه تنها اتکا به نفس و هزت نفسش افزایش پیدا نخواهد کرد، بلکه لطمه هم خواهد دید. در این صورت چنین استقلالی زیان بخش بوده و باعث به وجود آمدن تشویش و عدم اعتماد به نفس می شود. که نتیجه ای جز ممانعت از ابراز وجود و ایجاد اعتماد در بر نخواهد داشت.

**تجربیات مرتبط با اتکا به نفس :**

پیدا کردن درایت و آگاهی، از تجربیات مرتبط و عملی حاصل می شود. فرد متکی به نفس می داند که چگونه باید غذای خود را تهیه کنند، برنامه صحیحی برای خرج کردن پول خود داشته باشد، از وسایط نقلیه استفاده و از خیابان عبور کند، برای پیدا کردن اطلاعات، از تلفن و رایانه استفاده کند و در مواقع اضطراری مختلف، عکس العمل صحیحی نشان بدهد.

**فرصت داشتن برای نشان دادن خود:**

((نشان دادن خود)) شامل توانایی کنترل یا مبادله با اتفاقی که برایشان می افتد، می شود. پرورش کودک باید همراه تجربه هایی در رابطه با انتخاب کردن، صورت پذیر است.

- استقلال: اگر والدین کودک را بیش از حد در کنترل داشته باشند قدرت تصمیم گیری کودک برای خودشان بسیار محدود خواهد بود.

- درایت

- مهارت های حل مسئله: باید کودکان را با حمایت و راهنمایی های صحیح تشویق کرد که خودشان مسائل مربوط به خودشان را از قبیل مشکلات ارتباطی یا مهارتی برطرف نمایند.

**از کجا شروع کنیم****دادن مسؤولیت های واقعی:**

گام اول: فهرستی از کارهایی که فکر می کنید می توانید مسؤولیت آنها را به کودک خود بسپارید تهیه کنید. به عنوان مثال ، مسواک زدن ،لباس پوشیدن ،گرفتن روزنامه ی عصر غذا دادن به حیوانات خانگی ،چیدن میز غذا ،جمع کردن اسباب بازی ها و هر نوع مسؤولیتی که مناسب سن او باشد. اگر روز تولد او نزدیک است، مسؤولیت جدیدی را برای آن تاریخ به بعد ،برایش در نظر بگیرید تا بدین ترتیب از این که مسؤولیت جدیدی به او محول شده ،احساس غرور کند. در عین حالی که این کار برای او نوعی تحمیل به شمار نخواهد آمد.

گام دوم: بین مسؤولیت های جدید و حقوق کودک ،تعادل را رعایت ،را رعایت کنید.

گام سوم: به آنها اعتماد کنید. برای انجام کار محول شده و اشتباه کردن ،به آنها فرصت بدهید سعی کنید آنها را در این زمان ،تنها بگذارید.

گام چهارم: آنها را به حال ود بگذارید. سعی کنید به تدریج استقلال آنها را افزایش دهید. اجازه بدید بیشتر کنترل امور مربوط به خود را در دست بگیرند و در تصمیم گیری های مربوط به تعیین حدود این استقلال ، دخالت داشته باشند تشویق و تایید گام هایی که به سوی مستقل شدن

- برداشته می شود بسیار ضروری است. به این ترتیب آنها متوجه خواهند شد که شما به توانایی های آنها برای پیشبرد کارها اطمینان دارید و تأیید می کنید که دیگر کمتر به شما نیاز دارند. پیشنهاداتی برای زمانی که در حال عمل کردن به مراحل فوق هستید.
- آنها را در انجام کارهای واقعی شریک کنید.
  - آنها را به انجام فعالیت های فیزیکی تشویق کنید.
  - تا قدرت تناسب اندام و اعتماد به نفس کافی بدست آورند.
  - اهداف آسان و قابل دست یابی برای آنها در نظر بگیرید.
  - به خاطر داشته باشید که خودشان باید قدم اول را برای رسیدن به آن بردارند. همیشه حتی برای کارهای کوچک هم به آنها پاداش بدهید ((آفرین گفتن لفظی هم کافی است)).
  - به آنها اجازه بدهید آن گونه که مایل هستند کارها را انجام بدهند.
  - اگر برای انجام کاری اسرار دارند در صورت امکان بگذارید که آن کار را انجام دهند.
  - به آنها فرصت مواجه شدن با چالش هایشان را بدهید.
  - قانون مند رفتار کنید. ((قوانینی مشخص و کاملاً روشن برای آنها وضع نمایید.
  - اجازه بدهید زمانی را هم به خودشان اختصاص بدهند. بدین ترتیب می آموزند که چگونه خود را سرگرم کنند.
  - اگر می توانند کاری را انجام دهند که رضایت خاطر آنها را فراهم کند و از انجام آن به خود می بالند اجازه ی انجام آن را به آنها بدهید.
  - اگر اهداف غیر واقعی و رویایی دارند آنها را از احتمال نا امید شدن آگاه سازید.
  - موارد بسیار مهمی که باید از آنها اجتناب کرد.
  - اگر نتوانستند کاری را به درستی انجام دهند ، آنها را (احمق، بی عرضه) خطاب نکنید.
  - انتظارات بیش از حد از آنها نداشته باشید.

- هنگامی مشغول انجام کاری هستند در اطراف آنها پرسه نزنید. حضور شما می تواند مانع از ادامه فعالیت آنها شود.

- پیش از آن که دست از کار بکشند مطمئن شوید که آن را به طور کامل انجام داده اند. اگر نتوانستند آن کار را به درستی انجام دهند یا تکمیل کنند دندان روی جگر گذاشته و ناراحتی خود را بروز ندهید.

#### **والدین چگونه از قدرت استفاده می کنند**

بدیهی است که والدین نسبت به کودکان خود از قدرت بیشتری برخوردار هستند، هم از لحاظ جسمی قوی تر هستند و هم بهتر می توانند از کلمات به صورتی که می خواهند استفاده کنند همچنین سال ها فرزندانشان را از لحاظ دست رسی به پول غذا تفریحات و استقلال تحت کنترل خود داشته اند.

#### **ابزار قدرت والدین**

قدرت فقط به داشتن نیروی بدنی اطلاق نمی شود. والدین از تکنیک های عاطفی و کلامی هم از اعمال قدرت استفاده می کنند.

ممکن است والدین گمان کنند به لحاظ این که کودک را کتک نمی زنند و یا ضربه ی فیزیکی به او وارد نمی آورند، از قدرت استفاده نمی کنند و آنها کاملا در اشتباه هستند. کودکان نسبت به تمامی ابزار قدرتی که والدین به کار می گیرند حساس هستند.

ابزار قدرتی که اغلب والدین به کار می گیرند عبارت است از:

ابزار فیزیکی:

- کتک زدن
- مجروح کردن
- استفاده از ابزار صدمه زننده



ابزار کلامی :

- مورد تمسخر قرار دادن
- فریاد زدن
- کنایه زدن
- تهدید کردن

ابزار عاطفی :

- روی گرداندن
- جواب ندادن
- قهر کردن
- ندادن غذا، آزادی و....

#### کودکان چگونه از قدرت استفاده می کنند؟

کودکان به رغم جثه ی کوچکی که دارند به سرعت می آموزند که چگونه می توانند از ابزار قدرتی که در اختیار آنها است استفاده کنند. قدرت تنها به در دست داشتن کنترل امور مربوط نمی شود بلکه اگر بخواهید می توانید کنترل را از دست افراد دیگر خارج کنید. کودکان برای این که شما کنترل خود را از دست بدهید ابزار زیادی دارند. رفتار های تدافعی یا جلب

کننده به صورت های زیر دیده می شود :

- ایجاد اختلال: خلاف میل دیگران رفتار کردن، سکوت.

- ستیزه جویی: امتحان کردن رفتار های فراتر از حدود تعیین شده و نیز عکس العمل های شما نسبت به آن.

- گریه و زاری / نق زدن / ضجه و ناله.

- نپذیرفتن چیز هایی که می گوئید یا رد کردن توجهات شما.

- خراب کردن وسایل متعلق به شما و یا اسباب بازی های خواهر یا برادرشان.
- خراب کردن وسایل اتاق خودشان .
- بیرون رفتن از خانه .
- امتناع از پاسخگویی به سوالات ،به ویژه در زمانی که نگران هستند.
- رفتارهای کلامی یا فیزیکی نسبت به شما یا اعضای دیگر خانواده.
- خراب کردن لباس یا غذا

از ابزار قدرت زمانی استفاده می شود که والدین یا فرزندان ،مستاصل می شوند. آنها نمودی از افرادی هستند که تلاش می کنند تا گامی به سمت جلو بردارند، آخرین ستیزه جویی یا تحقیر شدن توسط دیگران را تلافی کنند، یعنی پیرو این جمله اند: «هرچه عوض دارد، گله ندارد». رفتار آنها معمولاً منطقی نیست. اکثر آنها همیشه غیر معقول و نادرست عمل می کنند. رفتار آنها به دو دلیل نادرست است. اول، به دلیل این که ناگهان کنترل خود را از دست داده و از کوره در می روند. ممکن است ناگهان متوجه شویم که به خاطر یک مسئله ی جزئی، در حال به زبان راندن کلماتی زشت و توهین آمیز یا انجام حرکاتی وحشتناک هستیم. دوم و مهم تر این که دیگر برای جبران آن کاری انجام نمی دهند. یعنی در نهایت ((مشکلی را حل نکرده اند)). هنگامی که مرافعه از کنترل خارج می شود، باید به فکر چاره بود و آشتی و توافق برقرار کرد.

#### از کجا شروع کنیم؟

گام اول: عزت نفس خود را بازگردانید . کاری را که از انجام آن لذت می برید و در انجام آن مهارت دارید ، انجام دهید. همان کاری که به خاطر خوب انجام دادن آن به خود می بالید.

گام دوم: اولین قدم را شما بردارید و مسؤولیت آن را به عهد ه بگیرید. منتظر نمانید تا فرزندتان این کار را انجام دهد. به یاد داشته باشید که او فقط یک کودک است. شما بزرگتر هستید و باید

مسئولیت این تغییر و تحول را به عهده بگیرید. پس وضعیت به وجود آمده را برای او تغییر دهید.

گام سوم: قدم دوم، سوم و چهارم را هم خودتان بردارید. انتظار یک تغییر ناگهانی یا واکنش سریع و متقابل از او نداشته باشید. قدم بعدی خود را به دیدن واکنش او مبتنی بر رفتاری بهتر، مشروط نکنید. بعد از یک مراقبه شدید، اعتماد تا حدود زیادی از بین می رود. باید آن را دوباره احیا کنید. سعی کنید خونسرد بوده، کنترل خود را از دست ندهید و فریاد نکشید.

گام چهارم: برنامه و روال عادی زندگی خود را که احتمالاً در این میان دچار اختلال شده است، دوباره از سر بگیرید. قانون و برنامه های ورشنی در نظر بگیرید تا بتوانید دو ویژگی احساس امنیت و قابل پیش بینی بودن را دوباره حاکم سازید.

درباره قوانین جدید، واضح سخن بگویید تا جای شبهه ای برای فرزندان باقی نماند. همه چیز را کاملاً توضیح داده و مراقب باشید که از نظر او، نوعی تنبیه جلوه نکند.

گام پنجم: عزت نفس و اعتماد به نفس او را افزایش دهید. به او کمک کنید احساس بهتری نسبت به خودش پیدا کند و تصویر مثبتی از خودش به او اریه دهید. کارهای مثبتی که انجام داده است را تشویق کنید، او را مورد محبت قرار دهید.

#### **پیشنهاداتی برای زمانی که در حال عمل کردن به مراحل فوق هستید**

مرمت یک رابطه، این گونه صورت می گیرد.

۱. نوازش کردن
۲. اختصاص دادن زمانی برای او و خوشحال ساختن او.
۳. محکم و قاطع، و در عین حال مهربان و رفیق بودن.
۴. تحسین و تایید خود او و کاری که انجام می دهد و متوقف نمودن سرزنش و انتقاد.
۵. اجتناب از سؤال کردن.
۶. فراهم کردن فرصتی برای انتخاب هایی محدود و مشخص.

**نوازش کردن**

نوازش کردن، ابزاری بسیار نیرومند است که باعث التیام و تسکین هم می شود. به رغم این که نوازش معمولاً در سکوت انجام می شود، راهی بسیار عالی برای برقراری ارتباط است. نوازش دارای یک زبان مخصوص است. کودکان عاشق و در واقع تشنه ی نوازش کردن هستند. با وجود این خیلی احتمال دارد کودکی که والدین او را کتک زده، آزرده و یا از خود رانده اند، در وهله اول، از نوازش شدن امتناع ورزد ممکن است شما را پس زده، برخاسته و از شما دوری گزیند. اگر چنین اتفاقی افتاد، شما تسلیم نشوید. به یاد داشته باشید که آشتی و دلجویی را مشروط به دیدن رفتاری متقابل نکنید. بازسازی اعتماد، به زمان نیاز دارد، بنابراین باید زیرکانه و حتی غیر مستقیم رفتار کرد.

**زمانی را به او اختصاص داده و در کنار او باشید**

هنگامی که رابطه بین شما و فرزندتان مخدوش می شود، سعی کنید در وهله ی اول زمانی را به او اختصاص دهید و به زبان خودش با او بازی کنید. این کار همیشه هم آسان نیست. بچه های خیلی کوچک به بازی کردن نیاز دارند.

**محکم و قاطع و در عین حال مهربان و رقیق باشید**

از عبارت کوتاه استفاده کنید. اگر مجبور هستید توضیح کامل بدهید، سعی کنید تا حد امکان اثر رابه صورت خلاصه بیان کنید، اگر باید کاری را انجام دهد، فقط همان را بیان کنید و بیش از آن چیزی نگویید. از جملاتی قاطع استفاده کنید و عباراتی هم چون ((فکر می کنم)) ((شاید)) و یا ((ممکن)) است را به کار نبرید. واژه ((لطفاً)) واژه دوستانه است، اما بیشتر اوقات با پاسخ ((نه)) مواجه می شود. از این واژه با دقت بیشتری استفاده کنید.

## فصل ۱۶

بازی و نقش آن در

شکل‌گیری شخصیت کودکان



بازی آرد شور وشوق واشتیاق	کن به بازی ها نظر با اشتیاق
با نشاط و ناظم وانگیزه مند	هم کند خلاق وهم اندیشه مند
می کند ظاهر تو را راز نهان	بازی هرگز نیست اتلاف زمان
پرورد احساس وفهم و حسن خلق	بازی آرد کودکان را شوق وذوق

### بازی کودک

آیا تا بحال به بازی کودکان توجه کرده اید؟ تا چه اندازه بچه ها به بازی نیاز دارند؟ به چه کارهایی بازی می گوئیم؟ نقش بازی درخلاقیت چیست؟ چه دیدگاهی درباره بازی و چه رابطه ای بین بازی وعوامل خلاقیت وجود دارد؟

این ها نمونه ای از سئوال هایی است که دراین موضوع از ما می پرسند وما حدس می زنیم که در باره بازی مردم عادی نظرهایی مختلفی دارند.مثلا عده ای از مردم عقیده دارند که بازی ، هیچ فایده ای ندارد .بعضی از پدر ها و مادر ها فکر می کنند که فرزندشان وقت خود را با بازی تلف می کندوعده ای هم هستند که بازی را موجب تخلیه انرژی اضافی بچه ها ووسيله جلوگیری از شلوغی آنان می دانند.

ما هم ،مانند شما عقیده داریم ،که بازی ،فایده های زیادی برای کودک دارد .بازی فعالیتی است که کودک آن را به دلخواه خود انجام می دهد.به همین دلیل بر خواسته از تمایلات درونی است .وقتی انجام می شودباعث لذت وخوشحالی کودک می شود. دراین تعریف ویژگی های مهمی متصور است که عبارتند از :

- بازی امری فطری وغریزی است.
- بازی به نیازها ،استعدادها وتوانایی های بازی کننده بستگی دارد
- بازی ،فعالیت بدنی ،ذهنی و کلامی وهمراه با تخیل ، تفکر وتقلید است
- بازی ،فعالیتی آزادانه ودلخواه است

- بازی، برخاسته از تمایلات درونی و همراه بانوعی فعالیت جسمی و ذهنی است

- بازی، لذت بخش است و جنبه سرگرمی هم دارد

- بازی همراه با طیب خاطر است، یعنی فرد، همبازی خود را خودش انتخاب می کند

بنابر این ویژگی ها می توان گفت: بازی فقط عامل تخلیه انرژی اضافه کودک، اتلاف وقت و یا جلوگیری از شلوغی او نیست، بلکه بر عکس اثر وفایده های مهم زیادی در تندرستی روحی و روانی و رشد تفکر، تخیل، دقت و خلاقیت کودکان دارند. با توجه به ویژگی های گفته شده نظر شما را به تعریف بازی از دیدگاه صاحب نظران مختلف روان شناسی و تعلیم و تربیت جلب می کنم.

### بازی و دیدگاه های مختلف درباره ی آن

از بازی تعریف های مختلفی شده است، به عنوان مثال:

- ۱- «اریکسون» بازی را این گونه تعریف می کنند: «بازی عملکرد خود است، کوشش جهت هماهنگ کردن فرایندهای جسمی و اجتماعی با خویشتن است»
- اما واقعیت این است که بازی برای کودکان، همانند کلام برای بزرگسالان است. بازی وسیله ای است برای بیان احساسات، برقراری روابط، توصیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودشکوفایی. فعالیت و بازی در واقع تلاش کودک برای کنار آمدن با محیط است که او از این طریق خود را می یابد و دنیا را درک می کند.
- ۲- «ویلیام» استرن: بازی گزینه ای برای رشد و نمو استعدادها و تمرین مقدماتی برای آینده است.
- ۳- «کارن گروس»: بازی یعنی آماده شدن برای اعمال بزرگ و جدی در آینده.
- ۴- «مک دوگال»: بازی عبارت است از، تمایل موجود زنده به رسیدگی قبل از موعد غرایز یعنی کودک نیاز به خود نمایی دارد و یا می خواهد در جامعه پایگاه جدی داشته باشد ولی چون هنوز سن او کفایت نمی کند به ناچار از طریق بازی به این نیاز خود جواب می دهد.



- ۵- «یاتریک»: بازی برای تخفیف خستگی ناشی از کار لازم است. در بازی مغز کودک با توجه به شباهت هایی که به مغز انسان های اولیه دارد نیازهای مربوط به فعالیت های حسی را بر طرف می کند.
- ۶- «آدلر»: بازی به معنای ارضای واقعی امیال است مانند: برتری جویی و خود نمایی کودک .
- ۷- «اسپنسر»: بازی معرف انرژي مازاد بدن است: بازی رخداد غریزی امیال و فعالیتی است برای لذت جویی.
- ۸- «منستوری»: کودکان با بازی کردن از طریق آشنایی با خواص اشیا و کار با آنها به مهارت های دست می یابند .
- ۹- «فروبل»: بازی در دوران کودکی مانند نو برگ های درخت زندگی است که تمامی وجود کودک از طریق آنان شکوفا می شود
- ۱۰- «استانلی هال»: بازی عبارت است از تکرار تاریخ نژاد انسانی در رشد دوره کودکی یا به عبارت دیگر، بازی نوعی یاد آوری و باز سازی آزمایشگاه های کهنه نژاد انسانی است .
- ۱۱- «شیلر»: بازی یعنی مصرف بی هدف نیروی بی حد و حصر.
- ۱۲- «جان دیوی»: بازی فعالیتی طبیعی است که خود به خود و آزادانه انجام می پذیرد و در آن قصد حصول نتیجه نیست.
- ۱۳- «نیومن»: استفاده آموزشی از بازی، آن تحریف می کند و به بازی حالت اجبار و انقیاد می دهد و آزادی و سرگرمی آن را مخدوش می سازد.
- ۱۴- «لاراروس»: فعالیتی فی نفسه آزاد، بی هدف، سرگرم کننده یا تفریحی را بازی گویند.
- ۱۵- «گروس»: تمرین غریزی و بی هدف از اعمالی که در زندگی آینده نقش اساس دارند.
- ۱۶- «سی شور»: بازی یعنی، آزادانه ابراز وجود کردن برای کسب لذت مرتبط با آن .
- ۱۷- «شانده»: بازی فعالیتی در جهت تداوم شادمانی است.
- ۱۸- «دالاس»: شکل غریزی از اظهار وجود و روزانه ای برای گریز هیجان ها است.

نیومن در تلاش خود برای ارائه تعریفی از بازی، ترکیبی از عناصر تعریف های مختلف ساخته است که به کار تعریف مفهوم بازی در هر مکانی می آید. این تعریف شامل نکات زیر است:

- معیارهای بازی (یعنی ویژگی هایی که بازی را از غیر بازی متمایز می سازد).

- فرآیند های بازی (یعنی شکل و روش بازی ها).

- اهداف بازی (یعنی عناصری که بازی در جهت آنها هدایت می شود).

### تئوری بازی

«میشل» و «می سن» برای تئوری های بازی شش طبقه قائل شده اند: تئوری تخلیه ای و تئوری بیان خود. گیلمر بر اساس این طبقه بندی، تئوری های بازی را به دو دسته تقسیم کرده است: تئوری های کلاسیک علل بازی کودکان را بیان می کند و تئوری های دینامیک محتوای بازی را به بحث می گذارد.

#### 1- تئوری های کلاسیک

تئوری کلاسیک شامل چند زیرگروه است که عبارتند از:

**الف - تئوری انرژی مازاد:** طبق این نظریه جای تردید نیست که بدن مقداری انرژی در اختیار دارد که آن را بشکل فعالیت های هدف دار (کار) یا اعمال بی هدف (بازی) به مصرف می رساند. آنگاه که انرژی موجود در بدن بیش از حد لازم برای کار باشد، زمان بازی فرا می رسد. در این نظریه محتوای بازی مطرح نیست و هر بازی را می توان جایگزین بازی دیگر کرد.

**ب - تئوری تنش زدایی:** این نظریه می گوید: بازی، انرژی مصرف شده را بار دیگر تامین می کند. بدن بعد از مدتی فعالیت خستگی آور (کار) نیاز به فعالیتی تنش زا (بازی) دارد. براساس این تئوری زمان بازی هنگامی فرا می رسد که انرژی بدن به حداقل برسد، نه زمانی که انرژی بیش از حد در خود داشته باشد.

**ج - تئوری پیش تمرین:** براساس این نظریه، بازی رفتار غریزی است. سرگرم شدن کودک به بازی بطور غریزی است، و در اصل شکلی از رفتار رشد یافته تری است که او در آینده باید به کاربندد. از این رو محتوای بازی را نوع فعالیتی تشکیل می دهد که کودک باید در دوران بلوغ و بزرگسالی داشته باشد. در این تئوری فرض بر آن است که **بازی کودک، نوعی آماده سازی او برای آینده است.**

**د - تئوری تجد تکاملی:** از دید این تئوری بازی را نمی توان براساس فعالیت هایی که بدن انسان باید در آینده داشته باشد بررسی کرد، بلکه باید آن را در ارتباط با اعمال گذشته قومی دانست. بازی راهی است فطری برای رهانیدن انسان از مهارت هایی که غریزی و غیر ضروری بدوی، یعنی مهارت هایی که از طریق وارثت به او رسیده اند. طبق این نظریه، مراحل بازی همان مراحل رشد نژاد انسان است که از بدوی ترین مرحله آغاز می شود و به مرحله نسبتاً آگاهانه می رسد. **بازی فرد را از اعمال ابتدایی خود رها می کند و برای فعالیت های نوآماده می سازد. بازی خلاقیت فرد را نمایان می سازد.**

نکته جالب توجه اینجاست که فعالیتی بنام بازی در مجموعه ای از تئوری های متضاد شکل می گیرد. بازی از یک سو به کارانرژی مازاد و از سوی دیگر برای جبران کمبود انرژی می آید. گاه پیش تمرینی برای عملی آگاهانه است و گاه انسان را از اعمال بدوی درونش می رهاند و به نوآوری سوق می دهد. هر تئوری حاوی جوانبی پذیرفتنی و قابل آزمون است.

## ۲- تئوری های دینامیک

در تئوری های دینامیک از درک علت بازی کودکان بحث نمی شود، زیرا بازی رابه عنوان واقعیتی پذیرفته اند. محور بحث بر توضیح برای محتوای بازی است. دقیق ترین تئوری های دینامیک در مورد بازی کودک تئوری «پیاژه» و تئوری «فروید» است.

**تئوری پیاژه:** به نظر پیاژه رشد هوش انسان به کمک دوفراوند مربوط به هم، یعنی فرآیند درون سازی و بروین سازی صورت می گیرد. در فرآیند درون سازی، انسان بطور مداوم اطلاعاتی را

از جهان خارج می گیرد و آن را با آنچه از گذشته در ذهن خود تنظیم کرده است تطبیق می دهد. علاوه بر آن، هرگاه اطلاعات تنظیم شده، بطور کامل با دانش در حال رشد او تطبیق نکند، به اصلاح آنها دست می زند. این فرآیند را برون سازی می نامند. از نظر «پیاژه» بازی راهی است برای دسترسی به جهان برون و لمس آن به گونه ای که با وضع کنونی فرد مطابقت کند. با این تعبیر «بازی در رشد هوش و خلاقیت کودک نقش حیاتی دارد».

«پیاژه» برای بازی سه مرحله قائل است؛ اول مرحله حسی - حرکتی دوران طفولیت مبنی بر الگوهای موجود در حرکات بدنی است. دوم مرحله بازی سمبلیک نام دارد که در بازی نمایشی خردسالان بچشم می خورد. سوم مرحله اجرای بازی های دارای مقررات است که توسط کودکان سنین بالا تر انجام می گیرد.

**تئوری فروید:** فروید بازی را علیت تخلیه ای می خواند، فعالیتی که کودکان را با موقعیت های دشوار آشنا می کند. کودک با موقعیتی خیالی که در بازی دارد و به قالب بزرگسال در می آید، به تجربه هایی دست می یابد و از آن طریق می تواند در برابر واقعیت های زندگی مقاومت کند. او خود را در بازی بارور و پاداهای آزاردهنده درگیر می کند تا در موقعیت خیالی بازی بارنج، نبردی رویاروی داشته باشد. این نوع آشنایی تخیلی سبب می شود کودکان از عهده آن عناصر عاطفی حیات که بیشتر جنبه مثبت دارند نیز برآیند. آنچه فروید می گوید، وجود مایه عاطفی قوی در بازی است. «پیاژه» مایه شناختی بازی را قوی می داند. آموزش را می توان در این دو گستره توسعه داد. نقش اجتماعی کردن بازی نیز مهم است، که بطور مشخص گستره سوم را تشکیل می دهد.

### فواید بازی

آثار و فایده های بازی به اندازه ای زیاد است که درباره آن کتاب های مستقل می توان نوشت. همانطوری که گفته شده، بیشتر اولیا و مربیان بازی را نوعی اتلاف وقت برای کودک به حساب می آورند و می خواهند که کودکان هرچه زودتر از بازی دست بکشند، به کارهای

جدی تر و مهمتر پردازند. این دسته از اولیاء و مربیان، کودکان را بزرگسالی می پندارند که فقط از حیث جثه کوچکنند و توجه ندارند که بازی یکی از عوامل مهم در سلامت جسمی، روانی و عاطفی کودک و عاملی برای آموزش اصول وقواعد زندگی است.

کوک عاشق بازی است و شاید شدید ترین محرومیت برای او آن باشد که از بازی محروم شود. همه جا برای کودک مکان بازی است و این جنبه در سنین اولیه دارای اهمیت بیشتری است. فعالیت و علاقه مندی کودک به بازی نشانه سلامت اوست. اگر طفلی میل به بازی نداشته باشد، بیمار است و باید نسبت به درمان او اقدام کرد.

بازی در عین این که وسیله سرگرمی کودک است، جنبه آموزندگی و سازندگی نیز دارد و در برخی موارد، ارزش اشتغال کودک به بازی بیش از ارزش خواندن کتاب است. اگر بازی خوب و اندیشیده طرح شده باشد به کودک فرصت می دهد تا به تقویت جنبه های جسمی، ذهنی، روانی و عاطفی خود پردازد و اصول اخلاقی و اجتماعی را به خوبی فرا گیرد. به این دلیل است که اولیاء و مربیان آگاه به پیروی از دستور پیامبر اکرم (ص) که فرمود:

« هرگز کودک را از بازی منع نکنید » ، مانع بازی کودک نمی شوند بلکه سعی دارند بازی وی را جهت داده، از آن به نفع کودک سود برند. ضرورت این امر در هفت سال اول زندگی بیشتر از سنین دیگر برای ایجاد قوه خلاقیت است.

#### **فوایدی که برای بازی کودکان تعریف شده عبارتند از:**

- ۱ - بازی موجب رشد جسمی کودک می شود همچنین عضلات را نیرومند کرده و استخوان را محکم می کند.
- ۲ - بازی کمک می کند تا کودک بدن خود را بشناسد. به تحقیق ثابت شده است کودک هنگام بازی بیشتر از هر چیز با اندام خود آشنا می شود.

- ۳- بازی کمک می کند تا حواس پنجگانه کودک تقویت شود: زیرا بسیاری از بازی ها همراه با تجربه ویا تقویت یکی از حواس پنجگانه است. هر قدر این حواس بهتر تقویت شوند ، کودکان بهتر می توانند ببینند ، بشنوند ، لمس کنند ، بو بکشند و بچشند.
- ۴- بازی ، کمک می کند تا کودک با محیط اطراف خود آشنا شود .
- ۵- بازی ، به تقویت جسم و فکر کودک کمک می کند.
- ۶- بازی به کودک کمک می کند تا روش شرکت در فعالیت های گروهی و اجتماعی را یاد بگیرد.
- ۷- بازی ، کمک می کند تا کودک ، مسایل و مشکلات خود را بشناسد و خود بهتر حل کند .
- ۸- بازی به رشد کلامی کودک کمک می کند .
- ۹- بازی به کودک فرصت می دهد تا هیجان و انرژی خود را بدرستی مصرف کند .
- ۱۰- بازی به کودک فرصت می دهد تا با ارزش های زندگی و قوانین و مقررات اجتماعی و اجتماعی و همچنین با بعضی مهارت های اساسی زندگی مثل ، تصمیم گیری ، مدیریت ، گروه گرایی بر قراری روابط ، همدلی و... آشنا شود.
- ۱۱- بازی ، تخلیل تمرکز حواس ، دقت و کنجکاوی کودک را تقویت می کند و زمینه سلامتی شادابی ، پویایی و جرئت ورزی را برای او فراهم می سازد.
- ۱۲- بازی باعث افزایش مهارت در حواس لامسه و بینایی کودک می شود .
- ۱۳- بازی حس کنجکاوی کودک را بر می انگیزد و قدرت ابتکار او را تحریک می کند .
- ۱۴- بازی ، کودک را در برابر مشکلات مقاوم می کند و به او اعتماد به نفس می بخشد.
- ۱۵- بازی موجب تعدیل تمایلات عاطفی کودک می شود.
- ۱۶- بازی به کودک می آموزد برای رسیدن به هدف ، چگونه باید نقشه بکشد ، به چه صورت طراحی کند و چگونه از عهده حل مشکل بر آید.
- ۱۷- بازی باعث می شود کودک بتواند با دیگران رابطه صحیح بر قرار کند.

- ۱۸- بازی موجب آموختن همکاری، فعالیت های گروهی، تعاون و تمرین این امور می شود.
- ۱۹- بازی باعث می شود کودک اصول انضباطی و اخلاقی را در زندگی جمعی فرا گیرد.
- ۲۰- بازی نشان دهنده ی افکار، تمایلات و عواطف کودک است. به همین دلیل، مربیان می توانند کودک را هنگام بازی، دقیق تر بشناسند. نتیجه همه اثرات گفته شده، فراهم شدن زمینه مناسب برای ایجاد رشد خلاقیت کودکان است.

### نقش بازی در پرورش احساسات کودک

اغلب کودکان هنگام بازی، احساساتی از خود نمایان می سازند که در زندگی، تکرار برایشان غیرممکن است. حال آیا این احساسات واقعاً به کودک دست می دهد؟ و آیا اثراتی هم بر شکل گیری خلیات وی خواهد داشت؟

کودک، میان بازی و واقعیت فرق می گذارد و بی سبب نیست که در اصطلاحات کودکانه به کلماتی از قبیل «راست راستکی»، «دروغکی» و غیره بر می خوریم. اما با وجود این احساسات، تشویش ها و اضطراب های کودک ضمن بازی همیشه حقیقی هستند. با تکامل و پیچیده تر شدن نقشه بازی، احساسات کودک ژرف تر و قابل فهم تر می شود. بنابراین بازی هم خواسته های کودک را آشکار می سازد و هم احساساتش را پرورش می دهد. کودکی که کار فضانوردان را تقلید می کند، عشق و علاقه اش را به این کار ابراز می دارد و بی شک در آرزوی آن است که روزی فضا نورد واقعی شود. ضمناً به مناسبت نقشی که کودک بر عهده گرفته است در وی احساس مسؤولیت به وجود می آید و به خاطر اجرای موفقیت آمیز، آن احساس شادی و سرفرازی می کند.

«ای.م.سه چنف» دانشمند برجسته روان شناس در رشته تعلیم و تربیت کودک، به اثبات رسانیده است که در حال و احوالی که هنگام بازی در کودک ایجاد می شود، اثری عمیق در ذهن وی به جای می گذارد. تکرار بسیار اعمال و رفتار بزرگسالان و تقلید خصائل اخلاقی آنان در پیدایش چنین خصایلی در کودک تأثیر می گذارد.

کودکان در بازی های تقلیدی بخش بزرگی از حوادث را با حرف و صحبت مجسم می سازد و با همین وسیله، اندیشه و احساسات خویش را ظاهر میکند. «راننده» بی حرکت در اتومبیل نشسته است. ولی با سخنان کودک، گویی میدان را دور می زند، وارد تونل می شود: در مقابل چراغ راهنما می ایستد و دو باره به حرکت خود ادامه می دهد. به ویژه هنگامی که کودک به عنوان کارگردان عمل می کند، صحبت نقش مهم تری به عهده دارد. در این بازی ها عروسکها و بازیچه ها هریک چهره های هستند و کودک آنها را وادار به حرکت و صحبت می کند. میان بازی و سخن رابطه دو جانبه وجود دارد، از طرفی سخن ضمن بازی تکام پیدا می کند و فعال می شود، و از طرف دیگر، بازی تحت تأثیر تکامل سخن، خود نیز کامل تر می شود.

### نقش بازی در کار آفرینی

کودک به منظور عملی ساختن نقشه و اندیشه خود به اسباب بازی نیاز دارد. به علاوه، هرگاه بازیچه های لازم در دسترس او نباشد، می تواند به جای آنها از چیزهای دیگری استفاده و همان شیء دلخواه را در خیال خود مجسم کند. این قابلیت ویژه کودکان خردسال است. آنان می توانند کیفیتی را در چیزی تصور کنند که در آن وجود ندارد. اما در سنین بالاتر این علاقه که بازیچه ها به واقعیت شبیه تر باشند در کودک پیدا می شود و به همین سبب است که خود به ساختن اشیاء و بازیچه های لازم می پردازند. بدین ترتیب بازی به مرور با کار و سازندگی پیوند می خورد. وظیفه مربی، تقویت این گرایش در کودکان و تشویق آنان به سازندگی و خلاقانه و مستقلانه است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که با استفاده از اصول تعلیم و تربیت، می توان بازی ها و به ویژه بازی های ابتکاری، خلاقیت را در کودکان رشد و پرورش داد و برای آینده انسان هایی خلاق در فکر و عمل آماده کرد.



**بازی های خلاق چه نوع بازی هایی هستند؟**

بازی های خلاق بازی هایی هستند که هدف مند بوده و تابع فوایدی می باشند. این بازی ها می توانند انگیزش را تحریک کنند، فرد را به تفکر و تخیل و دقت و حتی جستجوگری و تحقیق وادارند. بطوری که شخص برای حضور در این بازی و موفقیت در اجرای آن نیازمند برنامه ریزی، تخیل و دقت و تیز بینی در می باشد. به عنوان مثال: بازی شطرنج - بازی با ریاضی - بازی فوتبال - تئاترهای بدیع و قالب بندی نشده، مشاعره، پرسیدن معما، خانه سازی بامکعب، داستان سازی بر یک تصویر، نمونه ای از این بازی های هستند.

**انواع بازی های کودکان و نمونه ای از آن**

**1 - بازی های حسی:** بخش بزرگی از بازی ها به تقویت حواس پنجگانه مربوط می شود، یعنی این بازی ها کمک می کند تا حواس لامسه، بویایی، چشایی، بینایی و شنوایی در کودک تقویت شود. تقویت این حواس موجب می شود تا مهارت های استفاده از آنها در کودک رشد پیدا کند. کودکی که بتواند به خوبی از حواس پنجگانه اش استفاده کند، خود را به خوبی می شناسد، به توانایی های خود پی برده و دارای اعتماد به نفس بالایی است، چنین کودکی باهوش بوده و از این توانایی خود در عرصه اجتماعی می تواند بدرستی استفاده کند. تفکر و دقت و تلاش این فرد در جهت رشد و شکوفایی خلاقیت او فعال شده و نتیجه ای مثبت در پی خواهد داشت. بنابراین در تمام دوران رشد کودک، سعی کنید از این بازی ها استفاده کنید و بدینوسیله حواس کودک تقویت شود.

**نمونه ای از بازی های حسی**

آویزان های رنگی و گوناگون درست کنید و این آویزان ها را بالای تخت و یا جای خواب نوزاد آویزان کنید. هر کدام از این آویزان ها چند مدت می تواند کودک را سرگرم کند و موجب حس بینایی کودک شود. هر چند وقت یکبار می توانید آویزان ها را تغییر دهید. تا برای کودک تازگی داشته باشد.

۲- **بازی های حرکتی**: گروه دیگری از بازی ها هستند که ماهیچه ها و اندام کودک را به حرکت درمی آورند. باید بازی هایی را برای کودک ترتیب داد تا او بتواند دست ها، پاها، سر و بدن خود، مهارت های لازم را پیدا کند. تعادل در حرکت، کنترل حرکت، انجام حرکت های مختلف بزرگ و ظریف، از مجموعه کارهایی است که در بازی های حرکتی

#### نمونه ای از بازی های حرکتی

یک قاشق و یک قابلمه در اختیار کودک قرار دهید، ملاحظه می کنید که قاشق روی قابلمه گوییده می شود، کودک از صداهایی که تولید می شود، احساس رضایت و لذت می کند، این بازی ساده زمینه ساز آشنایی کودک با موسیقی و موجب رشد حس شنوایی او می شود. البته می توان بجای قاشق و قابلمه از وسایل موسیقی و تولید صدای بچگانه (اسباب بازی) استفاده نمود.

#### ۳- بازی های کلامی

گروه دیگری از بازی های کودکان به رشد کلامی آنان مربوط می شود. این بازی ها کمک می کنند تا کودک بتواند به خوبی کلمه ها و جمله ها را بیان کند. کودک با این نوع بازی ها مهارت زیادی در حرف زدن کسب می کند.

#### نمونه ای از بازی های کلامی

وسایله های مختلف مانند شانه، مسواک، لیوان، مداد، کتاب، تلفن و... را روی کودک بگذارید. نام هر وسیله را بگویید و از کودک بخواهید تا آن را به شما نشان دهد. از او بخواهید تا نام هر وسیله را تکرار کند. این عمل موجب می شود تا زمینه گفتگوی بیشتر و رشد کلامی حاصل شود.

#### ۴- بازی های موزون

بازی های آهنگین و موزون نیز گروه دیگری از انواع بازی ها هستند. این بازی ها بسیار پر نشاط و هیجان انگیز هستند. در این بازی ها، همراه کردن ترانه و یا آهنگی که بازی با آن

صورت می گیرد بسیار قابل توجه است. کودک از ریتم و آهنگ همراه با کلام لذت می برد و موجب می شود تا حس درونی کودک تحریک شود و ترانه یا شعری بسازد که همین کار ابتدایی زمینه بروز خلاقیت او خواهد شد. به عنوان نمونه (عموزنجیر باف - لی، لی، لی، و...)

#### ۵- بازی های تقلیدی

تقلید می تواند زمینه خلاقیت را فراهم سازد. بازهایی که کودکان بوسیله آنها از خیال پردازی و دقت استفاده می کنند. بازی های تقلید یا نمادین هستند. در این بازی ها، کودک خود را جای فرد دیگری با موقعیت ها و شغل های مختلف قرار می دهد. بازهای تقلیدی فرصت خوبی است که کودک با محیط اطراف خود و دنیای بزرگسالان آشنا شود. نمونه ای از بازی های تقلیدی:

الف - تصویرهای حیوان های مختلف را به کودک نشان بدهید و بخواهید تا کارهای زیر را انجام بدهد.

صدای آن حیوان را در بیاورد، مانند آن راه برود، حرکت آن حیوان را انجام دهد.

ب - تعدادی مکعب در اختیار کودک بگذارید واز او بخواهید پل یا برج یا خانه بسازد. تشویق نمایید در استحکام و شکل هندسی از ساختمان ها یا پل هایی که دیده است تقلید کند. این گونه بازهای قدرت سازندگی و خلاقیت را بالا می برد و یا زمینه ای مناسب برای بروز و رشد آن فراهم می سازد.

#### ۶- بازی های فکری

در بسیاری از بازی ها، کودک باید از فکر و تجربه های خود استفاده کند. در این بازی ها کودک باید از حافظه، دراک، منطق و یا مهارت سرعت تصمیم گیری و حل مسئله کمک بگیرد. بازی با پازل، جوچین، بازی های کاردتی، پیستانها و معماها و مشاعره نمونه هایی از

بازی های فکری هستند. این بازی ها، دقت، تفکر و منطق گرایی را در کودک رشد می دهد و در نتیجه او را برای ابتکار و خلاقیت آماده می سازد.

### نمونه ای از بازی فکری

تعدادی مهره های رنگی یا مکعب یا وسایل مختلف دیگر در اختیار کودک بگذارید و از او بخواهید آنها را بر اساس جنس، شکل، اندازه، کارکرد و سایر ویژگی ها، طبقه بندی کند. این بازی باعث می شود کودک ضمن شناخت جنس، اندازه، شکل و کارآمدی، وسیله ارتباط بین آنها را هم کشف کند، تمایز و تشابه آنها را نیز درک کند و چیزهایی بسازد که اصلاً به فکر مانرسیده بود.

### ۷- بازی های آزمایشی

دسته دیگری از بازی ها، بازی های آزمایشی هستند. در این بازی های، کودک از راه بررسی دقیق و آزمایش های گوناگون، ویژگی های یک وسیله یا یک جنس را می شناسد، بازی های آزمایشی به کودک فرصت می دهد تا با طبیعت و محیط اطراف خود، آشنا تر شود.

**نمونه ای از بازی های آزمایشی:** در یک روز آفتابی، یک رنگین کمان درست کنید. شلنگ آب را بگیرید و شیر آب را باز کنید، با شست دست خود جلو شیلنگ آب را کمی بگیرید تا آب پخش شود. اگر کمی دقت کنید، رنگین کمان را خواهید دید.

### ۸- بازی ها نمایشی

گروه دیگری از بازی های نمایش هستند، مثل بازی تناتر، بازی عروسکی و ... این بازی ها گروه گرایی، مهارت ارتباط برقرار کردن با دیگران، اعتماد به نفس و خود باوری را تقویت می کند.

**۹- بازی های آزاد**

در کنار همه ی بازی های گفته شده دسته دیگری از بازی ها هستند که کودک خودش و یا با همکاری دوستانش انتخاب و یا طراحی می کند. این بازی ها جنبه سرگرمی دارد و در بروز رشد خلاقیت کودکان تاثیر بسیاری دارد. حتماً به کودکان اجازه بدهید تا این نوع بازی ها را نیز تجربه کنند و سعی کنید در بازی آزاد آنها دخالت نکنید تا بیشتر لذت ببرند و بدون محدودیت ، خلاقیت و تراوش فکر خود را بروز و رشد دهند.

**چگونه می توان بازی های کودکان را به سوی خلاقیت پروری سوق داد**

۱- کودکان در انتخاب بازی آزاد باشند، یعنی مربی و والدین بازی را برای بچه انتخاب نکنند و به او القاء ننمایند. در این خصوص بهتر است طوری عمل شود که گرایش کودک در انتخاب بازی حفظ شود.

۲- در بازی به فضای آن توجه شود، یعنی مشخصات فضای بازی طوری به کودک فراهم شود که رغبت و تخیل و تفکر وزمیننه پرسیدن مورد مساعدت قرار گیرد.

۳- کودک به سوی بازی های تخیل برانگیز سوق داده می شود. در این راستا می بایست ظریف و غیر مستقیم عمل کرد.

۴- داخل کردن کودکان فکور و متفکر به عنوان همبازی ، خود به خود زمینه فکری بازی را گسترش می دهد و موجب نزدیکی بازی به خلاقیت می گردد.

۵- تاجایی که بازی کودک موجب به هم ریختن برنامه های زندگی نشود و لطمه ای به بار نیاورد و مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکند، نباید از آن جلو گیری شود.

۶- سعی کنید بازی های آموزشی در خانه و مدرسه را بطور هماهنگک بیش از پیش ، اما بطور غیر مستقیم رواج دهید.

**پایان**



## منابع

- ۱- الیزابت هارتلی . چگونه کودکانی شاد پرورش دهیم. ترجمه آشنا قاسمی ، بنفشه. تهران، نشر قطره ۱۳۸۵.
- ۲- اکبری ، ابولقاسم. مشکلات نوجوانی و جوانی. انتشارات رشد و توسعه ۱۳۸۴.
- ۳- امیر حسینی، خسرو. خلاقیت و نوآوری. تهران انتشارات عارف کامل ۱۳۸۴
- انصاریان ، حسین . نظام خانواده در اسلام. قم انتشارات ام ابیها . چاپ بیست و پنجم ۱۳۸۶
- ۴- اعضای هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. روانپزشکی بالینی (جهت دانشجویان پزشکی ورشته های وابسته). اصفهان انتشارات عروج . ۱۳۸۱
- ۵- توماس آرمسترانک، کودک من چگونه نابغه می شود. مترجم ترانه بهبهانی. انتشارات سفیر صبح. ۱۳۸۶ .
- ۶- پاول هنری ماسن وهمکاران. رشد و شخصیت کودک. ترجمه مهشید یاسایی. تهران مرکز نشر کتاب، چاپ یازدهم ۱۳۷۶.
- ۷- سیف، سوسن و کدیور، پروین و کرمی نوری، رضا و لطف آبادی، حسین. روانشناسی رشد. انتشارات (سمت) چاپ هجدهم پاییز ۱۳۸۵
- ۸- جفری کلی. والدین و بد رفتاری کودکان. ترجمه مینا ملکی معیری. اختران ۱۳۸۲.
- ۹- جری ویکوف و باربارا پونل . تربیت کودک بدون تنبیه. ترجمه منصور بهرامی . تهران انتشارات مادر ۱۳۸۳.
- ۱۰- جی، مک شین و جو، داکرل. تشخیص و درمان و اشکالات یادگیری کودکان. مترجمان شریفی درآمدی، پریش نیرمانی، کامبیز کامکاری. انتشارات خوشنواز، اصفهان ۱۳۸۰.
- ۱۱- حسینی، افضل السادات. ماهیت خلاقیت و شیوه های پرورش آن. مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی ۱۳۸۷.
- ۱۲- سپید. مقاله، پرخاشگری کلامی و بازتاب آن درآموزه ها. هفته نامه پزشکی. شماره ۱۶۶
- سیف، علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی نظریه ها و روش ها. موسسه انتشارات آگاه چاپ چهاردهم ۱۳۷۹
- ۱۳- شریفی، پرویز. کودکان استثنایی. انتشارات فدن زمستان ۱۳۷۶
- ۱۴- شیرازی ، الهام. تنها درخانه (آیا می توان کودکان را درخانه تنها گذاشت). تهران، نشر قطره ۱۳۸۶.
- ۱۵- شیرانی، عبدالله . بررسی اثربخشی آموزش شناختی بر عزت نفس دانش آموزان نابینای پسرودختر آموزشگاه، ابابصیر شهر اصفهان . پایان نامه. ۱۳۸۲
- ۱۶- لورا ای، برک. روان شناسی رشد جلد دوم. ترجمه یحیی سید محمدی. نشر ارسباران، چاپ پنجم ۱۳۸۵

- ۱۷- فیلیپ س. کندال. اختلالات کودک کی. ترجمه مهرداد کلانتری و مسعود گوهری انارکی. انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان. بهار ۱۳۸۲
- ۱۸- نیکخواه، مهدی. گلبرگ زندگی. موسسه بوستان کتاب. چاپ اول ۱۳۸۶
- ۱۹- نلسون (۱۹۹۴). مبانی طب کودکان نلسون. ترجمه امیرحسن و امیراحمد نصیری و فرشید علی یاری. زیر نظر علی اکبر ولایتی. نشر اشتیاق. تابستان ۱۳۷۳
- ۲۰- نلسون (۲۰۰۴). روان پزشکی کودکان. مترجمان عبدالرضا ملک، سید کاوه حجت، فرهاد فرید حسینی. انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد ۱۳۸۴.
- ۲۱- نزارعانی. اسلام و روان شناسی. ترجمه بهروز رفیعی. ناشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ۱۳۸۵
- ۲۲- نجاتی، محمد عثمان. قرآن و روان شناسی. ترجمه عباس عرب. مشهد، انتشارات آستان قدس، ۱۳۸۸
- ۲۳- ویلیام وست. روان درمانی و معنویت. مترجمان شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن. انتشارات رشد. تهران ۱۳۸۷
- ۲۴- عفت صادقیان. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی - دانشکده پرستاری و مامایی همدان. نوجوان و اینترنت [http://www.irandoc.ac.ir/Data/E\\_J/vol4/sadeghian\\_abs.htm](http://www.irandoc.ac.ir/Data/E_J/vol4/sadeghian_abs.htm)
- ۲۵- سید مصطفی علم خواه: ویژگی های عرفان های جدید. <http://amouzeh.parsiblog.com/-856793.htm>
- موبایل و خطر ابتلا به سرطان مغز در کودکان <http://www.khabaronline.ir/news-17121.aspx>
- تلگراف / ۱۱ سپتامبر / موبایل (تلفن همراه) مدارس و مشکلات دانش آموزان. مترجم: ابوالفضل کریمی <http://www.zibaweb.com/mobil1.htm>
- پیشنهاداتی در رابطه با پیشگیری استفاده از محتویات غیر اخلاقی موبایل در مدارس حمید رضا ترکمنندی کارشناس ارشد مدیریت [www.zibaweb.com](http://www.zibaweb.com)