

# تحمیل احساسات بر انتخاب

مهندس فرشته بهار

غالباً در معاملات بعدی نیز فروشنده اصرار دارد که شیء بسیار خوب و قابلی را در ازای کمترین بها به ما می‌فروشد و از این بابت منتی گران هم بر سرمان می‌گذارد و بعد... در حالی که مقدار بی‌حسابی پول در اختیار او می‌گذاریم - یعنی مقدار دلخواه او- شیء مورد نظر متعلق به ماست و به درون زندگیمان راه می‌یابد و آن قدر مطلوب نظر باقی می‌ماند تا باصطلاح «تق» اش درآید. بله، درست در همین لحظه پیکان تیز حمله افکار دوباره به سوی شیء، فروشنده و سازنده‌اش نشانه می‌رود و باز... از هم می‌پاشد و باز... فراموش می‌شود و باز... هنگام انتخاب بعدی...؟ اما لحظه انتخاب چه رخ می‌دهد؟ به سخن دیگر چگونه تمامی قوای ما متمرکز می‌شود و حکم به انتخاب می‌دهد؟ «الگوهای تحمیلی موجود در مجموعه فرهنگ انسانی، ما را به لزوم وجود شیء، در زندگیمان متقاعد می‌کند و با چنین عقیده‌ای، اقدام به تدارک خرید آن شیء می‌کنیم و بعد در حالی که الگویی با توجه به عواملی چون فلد، روحیه، سلیقه، اصول، بودجه و امکانات در ذهن ساخته‌ایم، برای تهیه شیء مشابه الگو، روانه بازار می‌شویم، جستجو می‌کنیم و اشیا را با الگوی ذهنیمان و عوامل شکل‌دهنده‌اش ارزیابی می‌کنیم و بعد... اما کدام عامل حکم نهایی را صادر می‌کند؟ یا انتخابگر مسئولیت را به کدام عامل واگذار کرده است؟ آیا بیشتر مواقع

سلیقه ما حکم نهایی را صادر نمی‌کند؟ سلیقه ما، همان قدرت زیبایی‌شناسی است که گاهی بسیار انحصارطلب می‌شود، خصوصیتی بسیار انحصارگر دارد، زیرا سراپا آلوده به خرافات اشراف‌مآبانه است. بدین صورت که به محض شکل‌گیری، با هیاهوی بسیار چنان منطقی را فراهم می‌آورد که عقل سلیم در برابرش سکوت می‌کند. بله، انتخاب صورت می‌گیرد. پارازیت‌های سلیقه اشرافی، یا به راحتی عقل سلیم را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد که بدین ترتیب هنگام انتخاب نهایی، آن لحظات «ناگهانی» فراموش می‌شوند، یا هنگام وقوع حوادث معمولاً نهیبی گذرا به خود می‌زنیم که: «باید احتیاط می‌کردی». اما آن لحظه همواره برای احتیاط دیر است. زمانی که برای فتح قله، به طنابی آویزان شده‌ایم و آن طناب ناگهان پاره می‌شود، احتیاط دیگر نه معنایی دارد، نه جایی. انتخاب باید زمانی صورت می‌گرفت که هنوز به طناب آویزان نشده بودیم: هنگام انتخاب! زیرا حادثه به طور ناگهانی رخ می‌دهد. پس ضروری است که هنگام انتخاب، احساسات سلیقه‌ای خود را مهار کنیم تا فرصتی برای درک لحظه غافلگیری اندیشه فراهم باشد، اما سلیقه چگونه این همه قدرت می‌یابد؟ کدام عامل این همه به سلیقه قدرت و اعتبار بخشیده است؟ آیا عامل آن، خواسته‌های مکرر ما نیست؟ خواسته‌های مکرر ما با تمرکز شدید

همه نیروهایمان در جهت اعمال آن، حالت فوریت ایجاد می‌کند و همین فوریت، فرصت احتیاط قبل از حادثه را از میان می‌برد. با سرعت طنابی تهیه می‌کنیم، به دور صخره‌ای می‌اندازیم و بعد دلخوش به فتح قله، خود را به آن می‌آویزیم و تصور می‌کنیم که همه اقدامات لازم را انجام داده‌ایم و بعد... هنگام وقوع حادثه و آن لحظه ناگهانی، درمی‌یابیم که گویا همه اقدامات لازم انجام نشده بوده است. فوریت خواسته‌هایمان، فرصت احتیاط را از میان می‌برد و انتخاب نهایی صرفاً به سلیقه واگذار می‌شود و بدین ترتیب قدرت تفکر به اصول از کف می‌رود. بحث پیرامون اصول، بسیار مفصل است. در این زمینه کتابهای متعددی نوشته شده‌اند که همگی را با عنوان عام «کتابهای مرجع» یا «استانداردها» خطاب می‌کنند و می‌توان آنها را از کتابفروشیها تهیه کرد. اما افراد غیرمتخصص - و حتی غالباً خود متخصصین - فرصت مطالعه این کتابها را ندارند و به علاوه خود این کتابها هم در صورت عدم درک صحیح، می‌توانند به شدت گمراه‌کننده باشند. به همین علت مجلات فلد و دکوراسیون با طرحها و عکسهای بسیار متنوع این خلاء را پر می‌کنند و ذهن ما را مورد هجوم قرار می‌دهند. چنین مجلاتی غالباً فقط احساسات سلیقه‌ای ما را دامن می‌زنند. پس چاره چیست؟ ادامه دارد

# زیبا و مفید، کار دست و قلم



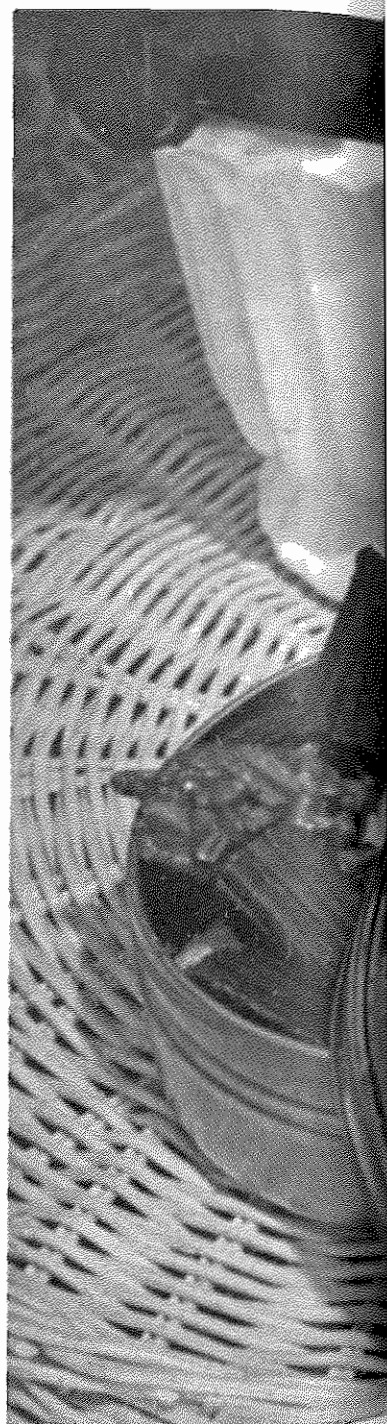
منقش کرد، از داخل سفید کنید و بگذارید خشک شود (به شکل توجه کنید).

کشیدن نقشه: طرح «ستاره» را روی کاغذ شفاف کپی کنید (خطوط فقط به منظور واضح شدن شکل کشیده شده‌اند، آنها را به صورت نقطه‌چین روی کاغذ کپی کنید). کاغذ شفاف را به کاغذ کپی تبدیل کنید. به این ترتیب که نوک مداد را بتراشید و پودر

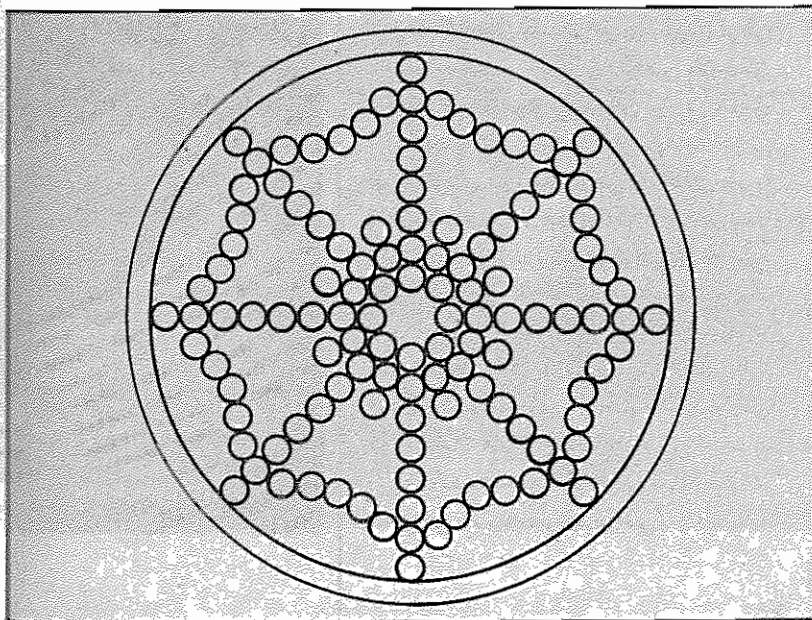
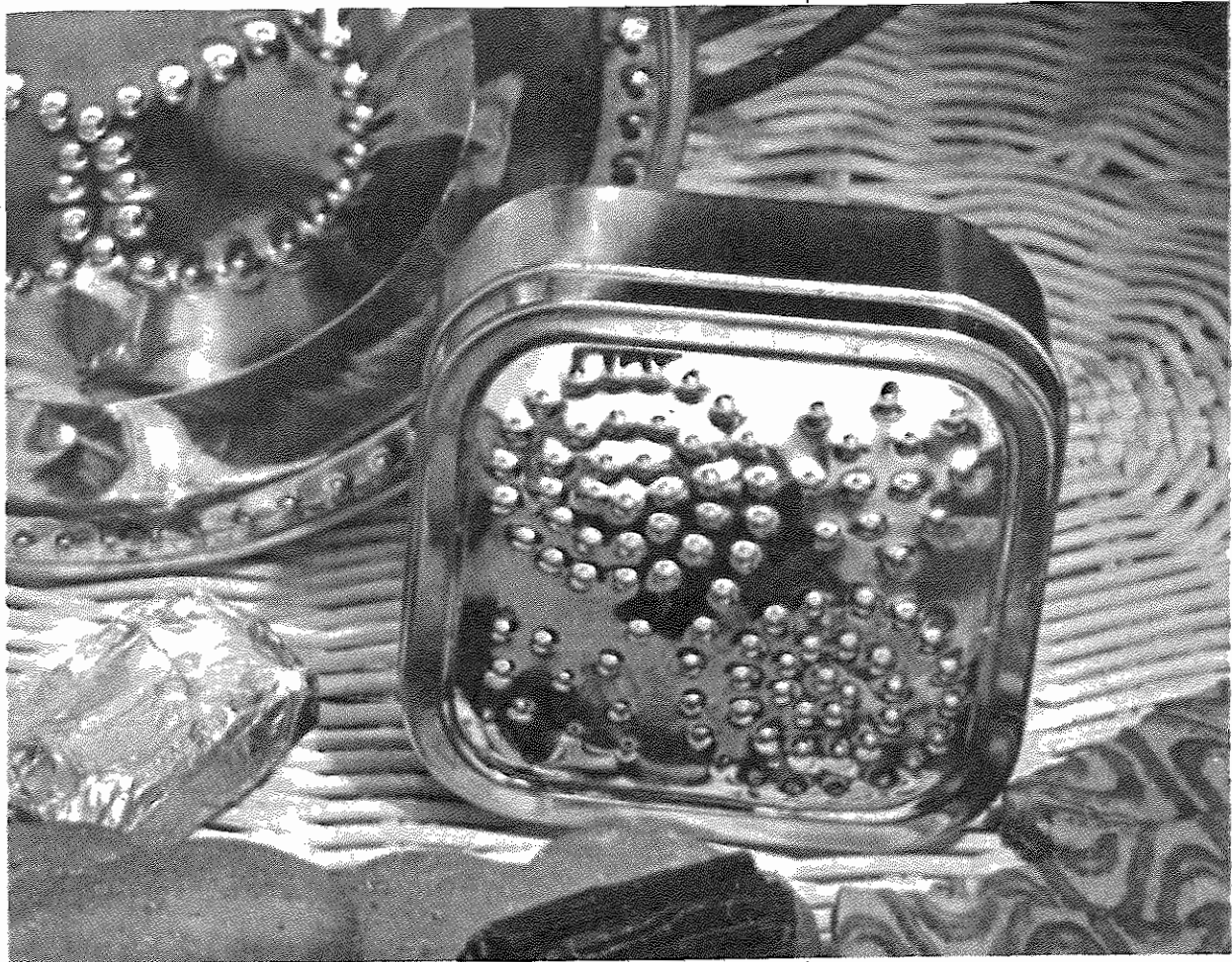
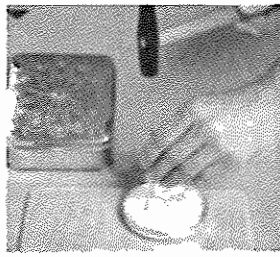
قوطیهایی زیبا و سبک در گوشه و کنار خانه، به ویژه اگر کار دست خودتان باشد، می‌تواند محیط را تنوع بخشد و در نظم دادن به اشیای کوچک و حفاظت از آنها مفید باشد. این بار، کاردستی پیشنهادی ما - که سرگرم‌کننده و جالب است - شما را با شکلی ابتدایی از قلمزنی، که از هنرهای قدیم ایران است، آشنا می‌کند:

ابزار و مواد لازم: قوطی حلبی در شکلهای مختلف (بدون نوشته‌های حک یا نوشته‌شده با رنگهای غلیظ)، مایع مخصوص ساییدن (حلالهای آبی، پاک‌کننده‌های قلیایی) یا کرمهای مخصوص تمیز کردن میل، پشم فولادی (سیم بسیار ظریف که اگر صابونی باشد، بهتر است)، رنگ سفید، دستمال نرم برای صیقل دادن، کاغذ شفاف، (زوروق)، یک صفحه تخته نرم به عنوان زیردستی.

ابزار: یک قلم‌مو برای آغشته کردن قوطی به مایع ساییدن، یک قلم‌موی کوچک برای رنگ سفید، یک قلم فلز با نوک گرد یا یک میخ بزرگ که نوکش گرد شده باشد، یک چکش متوسط. کارهای مقدماتی برای ساییدن قوطی با مایع مخصوص. باید از دستکش پلاستیکی استفاده شود و بهتر است این کار در هوای آزاد انجام گیرد (محیط کار باید به خوبی تهویه شود). مایع مخصوص را چندین بار به قوطی بمالید. هر قدر رنگ قوطی بیشتر باشد، باید دفعات بیشتری قوطی را به مایع آغشته کرد. بعد از حداکثر نیم ساعت، رنگ روی قوطی را، که دیگر حل شده است، با پشم فولادی کاملاً بسایید و سپس قوطی را با آب گرم بشویید. پس از خشک شدن قوطی آن را کاملاً صیقل دهید (به هیچ وجه نباید از پاک‌کننده‌های فلزی استفاده شود). سطوحی (سر و دیواره قوطی) را که باید







آن را پشت کاغذ شفاف، روی خطوط طراحی شده بمالید و این الگو را با نوارچسب روی سطح سفیدشده قوطی بچسبانیید و کپی کنید. (در مورد حروف و اعداد باید تصویر قرینه را کشید.)

اجرا: تخته را روی یک میز محکم طوری قرار دهید که تکان نخورد. قوطی را روی تخته بگذارید و روی نقطه‌های الگو را دانه‌دانه با قلم فلز و چکش بکوبید. بعد از کوبیدن دقت کنید که نقطه‌ها از آن طرف کار خوب برآمده شده باشند. هرچه قوطی ضخیم‌تر باشد، باید محکم‌تر کوبیده شود (البته حلیبی نباید تاب بردارد). حفره‌های ایجادشده را برس بزنید، قوطی را بشویید و صیقل دهید. کار آماده است.

کتاب درمانی، بر حسب اهدافی که دارد، تعریف شده و چون اهداف آن بسیار است، تعاریف متعددی را به وجود آورده است. کریچر، کتاب درمانی را فنی می‌داند که برای رشد اصول کلی رفتار و پیشگیری از بزهکاری به کار می‌رود. بایرون آن را تجویز مواد خواندنی که به رشد و بلوغ هیجانی کمک و سلامت روان را تأمین و نگهداری می‌کنند تعریف کرده است. علی‌رغم تعدد تعاریف، به طور کلی می‌توان گفت کتاب درمانی فنی است که در آن مراجع با توجه به اهداف مشاوره‌ای و درمانی به خواندن کتابهای ویژه‌ای رهبری می‌شود. کتاب درمانی یک فن درونی نیست اما بر اساس آگاهی خواننده از فرایند پویایی که در درون فرد رخ می‌دهد، پی‌ریزی شده است.

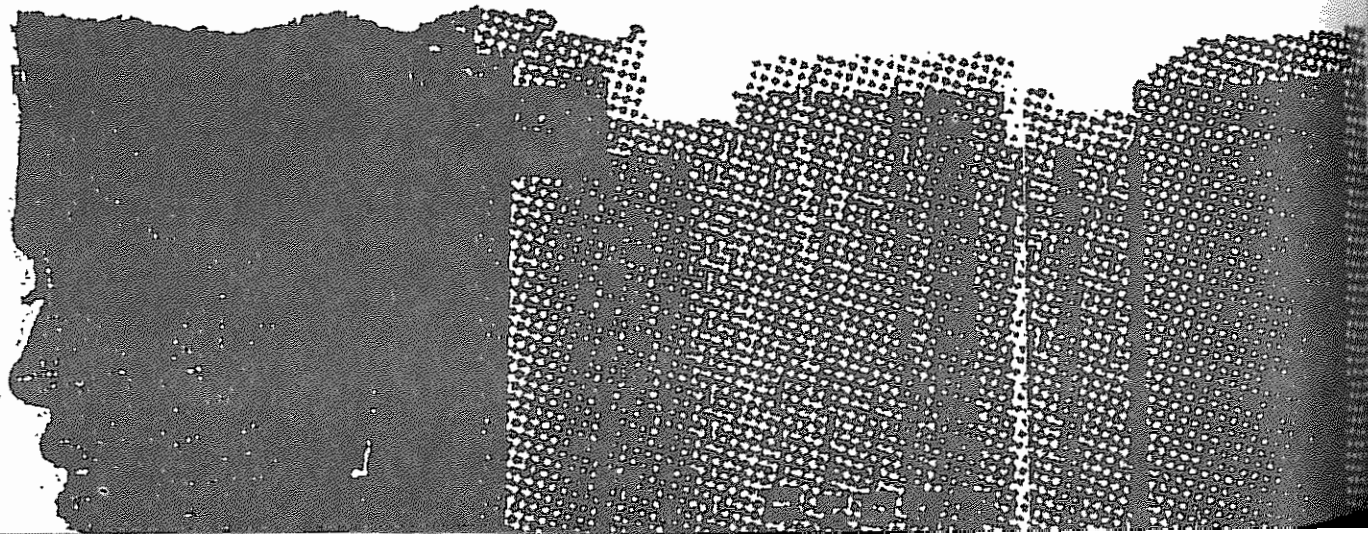
تاریخچه کتاب‌درمانی یا مفهوم رشد از طریق خواندن، به قدمت خود خواندن است. اما مفهوم بنیادی آن در قرنهای ۱۹ و ۲۰ شکل گرفت. دکتر بنجامین راش در سال ۱۸۱۵ و جان مین سان گلت در سال ۱۸۵۳ اولین روانپزشکانی بودند که نظریه کتاب‌درمانی را بنیان گزارند. این روانپزشکان خواندن کتاب را به عنوان بخشی از طرح معالجه بیمار توصیه می‌کردند. با پیشرفت این تکنیک و اثرات موفق آن در درمان بیماران، در سال ۱۹۰۴، کتاب‌درمانی به عنوان جنبه‌ای از کتابداری شناخته شد و اولین همکاری بین

کتابداری و روان‌پزشکی در بیمارستان مکالمین آغاز شد. پس از مدتی سایر متخصصین از جمله روانشناسان، مشاوران و مربیان تربیتی، به این موضوع علاقه‌مند شدند و سرانجام در سال ۱۹۴۹ کوشش گسترده‌ای برای تنظیم یک پایه تئوریک برای کتاب‌درمانی صورت گرفت.

در ایران، با اینکه از دیرباز تاکنون، از کتاب به عنوان وسیله‌ای برای رشد آگاهیها و کمک به همانندسازی خواننده با قهرمان داستانها استفاده می‌شد، تلاش منظمی برای شناخت و تنظیم پشته‌های نظری صورت نگرفته است و در حال حاضر فقط معدودی از روانپزشکان و مشاوران با تکیه به تجارب شخصی از آن استفاده می‌کنند. در آموزش و تربیت مشاوران، حتی اشاره‌ای هم به آن نشده است.

روش ویژه‌ای برای کتاب‌درمانی وجود ندارد. ممکن است متن ویژه‌ای از یک کتاب مورد توجه قرار گیرد، ممکن است کتاب برای مطالعه تمام شرکت‌کنندگان در یک مشاوره گروهی توصیه شود، ممکن است خواندن کتاب تنها آغازی باشد برای سهولت در پیچیدگیهای شخصیتی مراجع. حتی ممکن است درمانگر داستانی را به عنوان یک کار کمکی در جلسه بازی درمانی قرائت کند. در تمامی این روشها می‌توان از یک متن ادبی، شعر، داستانهای کوتاه، رمان و یا حتی از کتابهای دستورالعمل استفاده

# کتاب‌درمانی



کرد و انتخاب هر یک از این متون و محتوای آنها، با توجه به اهداف تعیین شده مثل تخلیه هیجانی یا ایجاد بینش، صورت می‌گیرد.

کتاب‌درمانی هم می‌تواند به عنوان یک فن مستقل مورد استفاده قرار بگیرد و هم می‌تواند کمکی برای سایر روشهای درمانی باشد. از آن جا که حیطه کتاب‌درمانی وسیع است، از آن در بیمارستانهای اعصاب و روان، در درمان بیماران سرپایی، در جلسات مشاوره‌ای، در جلسات خانواده‌درمانی برای کودکان و نوجوانان و بزرگسالان، در طرحهای درمانی درازمدت و کوتاه‌مدت استفاده می‌شود.

به طور خلاصه می‌توان کاربرد کتاب‌درمانی را در چهار موضوع خلاصه کرد:

۱- از جنبه رفتاری می‌تواند به فرد فرصتی دهد که گونه‌های مختلف رفتار را در ذهن تجربه کند و به اثرات احتمالی آن وقوف یابد، اصول کلی رفتار را توسعه دهد که به بازدارندگی رفتار کودکان منجر شود.

۲- از جنبه اجتماعی می‌تواند به توسعه آگاهی خود، فراسوی مبناهای داوری شخصی و قالبی خویش بینجامد و تخلیه تکانه‌ها و بروز هیجانات غیرقابل تأیید اجتماعی را تسهیل کند.

۳- از جنبه هیجانی به فرد کمک می‌کند تا بدون اینکه در معرض خطر تجربی واقعی قرار بگیرد هیجانات را ابراز کند و همچنین

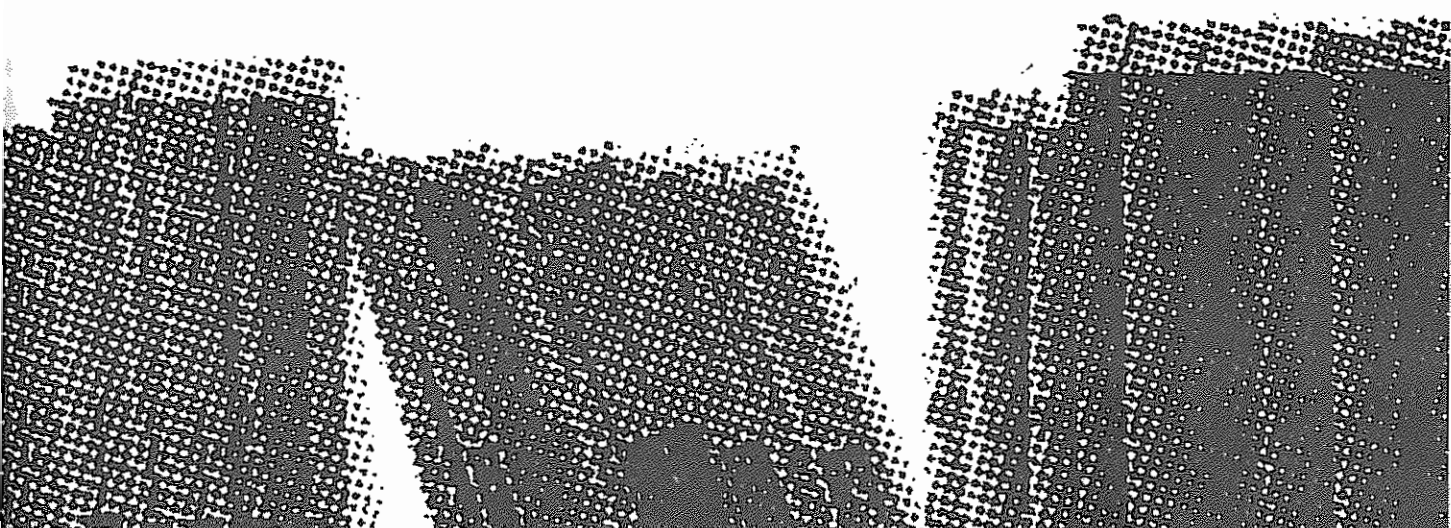
کمک می‌کند تا احساسات و هیجانات مخفی شده و کنترل شده را به قسمت آگاه بکشاند.

۴- از جنبه فکری، کتاب‌درمانی فرد را به تفکر، تحلیل نگرشها و رفتارها وامی‌دارد و او درمی‌یابد که برای رویارویی با مشکلاتی که دست به گریبان است، تدابیر گوناگونی وجود دارد. همچنین فرد را در تبیین جهان یاری می‌دهد و این تبیین به سلامت روانی‌اش می‌انجامد، زیرا به قول اریش فروم بدون داشتن نقشه‌ای از جهان طبیعی و اجتماعی خود، تصویری از جهان و محل و موقع مشخص انسان، وی نخواهد توانست بدون تعارض رفتار کند.

مشاوران و روانپزشکان مجرب، همواره در کمک به فرد برای حل مشکلاتی از قبیل انواع فوبیها، انتخاب رشته تحصیلی، سازگاری مطلوب در خانه یا مدرسه و امثال آن، موفق بوده‌اند، اما به علت تکیه بر نظریه‌های تخصصی و جزئی، به تعارض بزرگ انسانهای هوشمند و متفکر عصر ما یعنی تفسیر جهان و هستی، کمتر پرداخته‌اند. مشکل بسیاری از جوانان و تحصیلکرده‌ها شب‌اداری، ناخن‌جویدن یا ترس از آسانسور نیست، بلکه آنان از سرگردانی در درک و فهم هستی، فلسفه و معنی زندگی، بی‌عملی، بی‌عدالتیهای اجتماعی و اقتصادی در جهان رنج می‌برند. انسان امروز به علت تعارضات متعدد و فراوان با فرهنگهای ملل و عدم تجانس با آنها دست به ارزیابی ارزشها زده است و تعارضات مهمتری برای او ایجاد شده است. آنها در چنین مواردی

نیاز به مشاوره دارند که از کتاب‌درمانی سود جوید و با غنی و سرشار کردن خود مراجع، وی را به آرامش برساند. انسان امروز بین پوچی سارتر، عبث کامو، دم غنیمی کافکا، بهشت انگاری ژید، سبکی یا سنگینی میلان کوندرا، میرایی یا جاودانگی اوانامونو، ایده‌آلیسم عرفانی شرق، ایده‌آلیسم فلسفی غرب، لذت‌جویی اپیکور و طغیان سوررآلیسم سرگردان است. هر کدام از اینها دریچه‌ای را به روی انسان گشوده‌اند تا هستی را به او بنمایاند اما او در اشتیاق گشودن پنجره‌ای وسیعتر است. مشاور، با تکیه بر کتاب‌درمانی می‌تواند پنجره وسیعتری را بگشاید، حتی دیوارها را فرو ریزد و اتاقی بسازد که سقف و دیوارش شیشه‌ای باشد و انسان درون آن با محافظ اما بدون مانع، جهان را با تمامی وسعتش ادراک کند.

شک عالمانه امروز برتر از یقین جاهلانۀ دیروز است. مشاور با تکیه بر اطلاعات شخصی خویش یا با تکیه بر یک دیدگاه روان‌شناختی، بدون استفاده از کتاب‌درمانی نمی‌تواند انسان شکاک و مضطرب امروز را به آرامشی عالمانه برساند. امروزه حتی شیوه‌های علمی شناخته‌شده، به تنهایی قادر به حل مشکل این قبیل افراد نیست. لئونارد بچلیس، مسئول مرکز رفتاردرمانی نیویورک، می‌گوید بسیاری از بیمارانی که در این مرکز درمان شده و بهبود یافته‌اند، در کارهای خود موفق بوده‌اند ولی باز هم می‌خواهند به





خودکشی اقدام کنند زیرا معنایی برای زندگی نمی‌یابند. نگرش یک‌بعدی به انسان، او را تنزل می‌دهد، ناچیز می‌کند و در حالی که او ناچیز است، نه در زیستن که در بودن خویشتن نمی‌گنجد.

ویکتور فرانکل در «نور متناسب کاستی‌گرا» اظهار می‌کند که آنها دلایل را با علتها اشتباه گرفته‌اند، مثلاً مواردی از بی‌هویتی وجود دارد که از کم‌کاری بخش قشری غدد فوق کلیوی ناشی می‌شود و با تزریق دزوکسی کورتیکوسترون استات، فرد مجدداً احساس شخصیت می‌کند.

آیا این بدان معنی است که هویت شخصی، چیزی جز دزوکسی کورتیکوسترون استات نیست؟

فریود می‌گوید اگر تعدادی از افراد کاملاً متفاوت را در معرض گرسنگی یکسان قرار دهیم، با افزایش انگیزه گرسنگی، تفاوت‌های شخصی از بین رفته و تظاهرات یک انگیزش ناآرام، به طور یکسان ظاهر خواهد شد. اما حوادث پی‌درپی، آدمکشی نازیها در برابر ترس از گرسنگی و در نقطه مقابل آن مقاومت متعهدانه بابی‌سندز در برابر گرسنگی تا سرحد مرگ، این نظر را زیر سوال می‌برد. اگر مشاوره از فن کتاب‌درمانی استفاده کند، و مراجع خویش را از دیدگاه‌های متعددی

بهره‌مند کرده و او را در قفس یک نظریه محبوس نمی‌کند، زیرا به قولی پرنده‌ها هرگز در غار نمی‌خوانند.

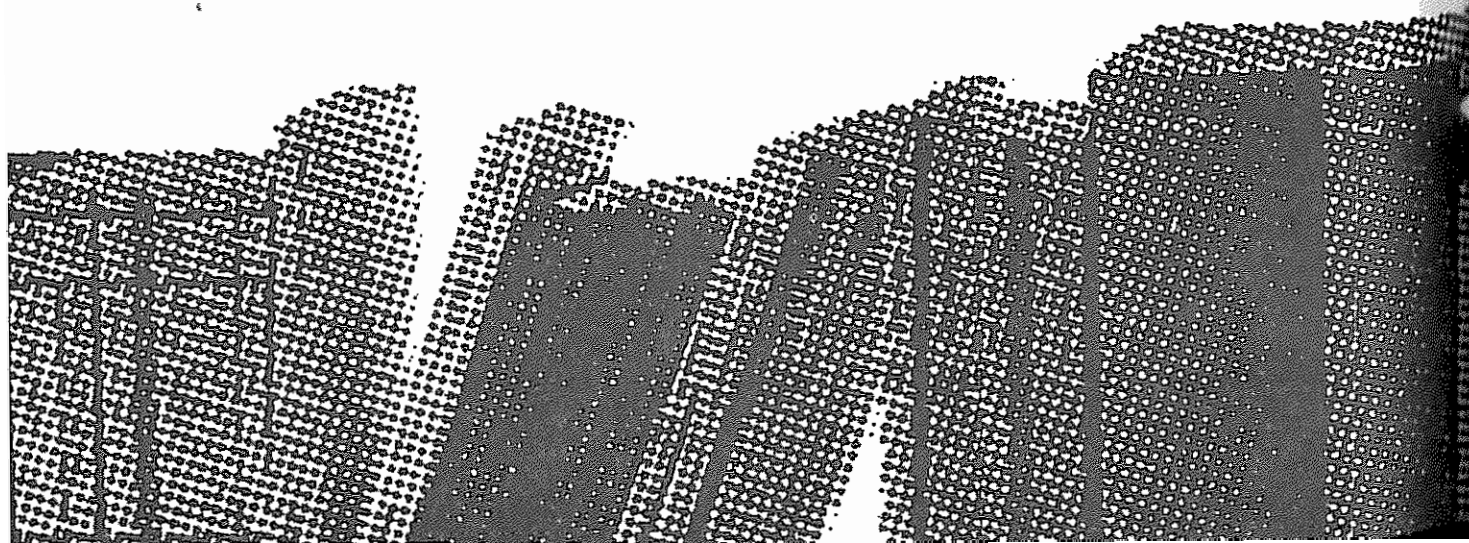
مشاورانی هم که به یک نظریه مشاوره‌ای پایبند هستند، می‌توانند از فن کتاب‌درمانی به صورت محدود استفاده کنند، اما محدود ماندن مشاور به یک دیدگاه، مراجع را از آشنایی با سایر دانسته‌ها و وسعت اندیشه محروم می‌کند. امروزه تحقیقات جدیدی صورت گرفته است که حتی برخی از یافته‌های علمی رفتارگرایی را دچار تردید کرده است. شورای آموزشی امریکا در تحقیقی از ۱۷۱۵۰۹ نفر هدف زندگی‌شان را سوال کرد. ۹۸/۱ درصد آنان گفتند که هدفشان گسترش یک فلسفه معنی‌دار از زندگی است. در تحقیق دیگری از ۷۹۴۸ دانشجوی نمونه، نشان داد که ۷۸ درصد آنان یافتن معنایی در زندگی را مهمترین هدف خود قرار داده‌اند. نویس در تحقیق راجع به تفاوت افراد معتاد به ماری جوانا و افراد عادی، دریافت که آنان بیش از دیگران از فقدان معنی در زندگی رنج برده‌اند. روش درمان معتادان و پیشگیری از اعتیاد در کشور ما نیز با اتکای محض به تنبیه و تشویق، روش کاملی نیست. آن دسته از جوانان ایرانی که به دلیل وجود معنایی زندگی می‌کنند معتاد نمی‌شوند. تحقیقات همزمان و مشابه در لهستان نشان داد که مهمترین هدف ۷۸ درصد جوانانشان، بالارفتن بهره استاندارد زندگی بوده است.

آیا گمان می‌کنی که تو همین جسم کوچک هستی، حال آنکه راز جهان بزرگ در کتاب وجود تو نوشته است. تو آن کتاب مبینی هستی که به یاری حروف اندک آن، رازهای نهفته آشکار می‌شود. علی

مزلو، با دیدگاهی متفاوت به مسأله می‌نگرد و می‌گوید اینکه روانشناسی و جامعه‌شناسی مفهوم عشق را به رسمیت نمی‌شناسد، غم‌انگیز و آزاردهنده است. گوینی سهراب سپهری کسی مانند او را معرفی می‌کند که: پارسایی است در آنجا که تو را خواهد گفت/بهترین چیز، رسیدن به نگاهی است/که از حادثه عشق، تر است.

با استفاده از کتاب‌درمانی، مراجع با دیدگاه‌های متعدد آشنا و غنی می‌شود، و پیشرفت می‌کند. مشاور با تجربه علی‌رغم وجود نشانه‌های ظاهری یکسان در دو شخصیت متفاوت، آنان را با یک مارک مشخص نمی‌کند و به راه‌حلهای واحدی متوسل نمی‌شود. کسانی هستند که به خاطر از دست دادن ثروت یا شغل، آن چنان نوروتیک می‌شوند که درصدد خودکشی برمی‌آیند، زیرا فلسفه زندگی آنها داشتن است، نه بودن.

کتاب‌درمانی به علت وسعت ارائه آگاهی، سعی می‌کند افسردگی فرد را کاهش دهد اما تنش و رنج مقدس صاحب درد واقعی را بیفزاید.



بسیاری از مراجعین سالم و هوشمند دچار نوعی افسردگی می‌شوند که دردآور است، اما این درد نشانه‌ی یک زایمان و تولد جدید است و چنانچه آنان را به آرامش و سازگاری دعوت کنیم، راه یک مولود را بسته‌ایم. این نوع افسردگیها را می‌توان آغازی برای فرایند خلاق رشد تلقی کرد، یک دوره‌ی بررسی و تمیز، کاری درونی بر شالوده‌های تعارض بین الگوهای جدید در حال رشد و آگاهی و دیدگاههای دنیای گذشته، که کافی و مناسب نبوده‌اند و ما خود را با آنها همانند ساخته‌ایم. به دو رویای یک فرد توجه کنید:

خواب دیدم که آدم احمقی هستم، سر ندارم، پا ندارم، چشم و بازو ندارم، عروسک خیمه‌شب‌بازی پاره‌پوره‌ای بیش نیستم. خواب دیدم که مردم اغواگرانه، به من می‌گویند با من بمان. در اطاقی تاریک، زیر آب با افرادی زندگی می‌کنم. پدرم مرا راهنمایی می‌کند. رژه‌ای انجام می‌گیرد که دنباله‌روی آن هستم.

روای دوم:

خواب می‌بینم که نمی‌توانم با والدینم توافق کنم. مشغول کاری بودم که نمی‌خواستم آن را انجام دهم. مرتب چپ و راست و پس و پیش می‌رفتم، رانندگی می‌کردم، ولی به جایی نمی‌رسیدم. من و دوستم درگیر بحث با مادرش بودیم. او با حرفهایش به ما حمله می‌کرد و ما سعی می‌کردیم از خود دفاع کنیم، دور خود می‌چرخیدم و وحشت‌زده فکر می‌کردم آیا دارم دیوانه می‌شوم؟

مشاور با شنیدن این دو رویا، با معرفی کتابهای ویژه‌ای که بتواند گستره آگاهی خود فرد را از تحول خویش افزایش دهد، می‌تواند مامای مولود جدید باشد، کمک به فعلیت دادن به نیرویی بالقوه که می‌تواند هیجان‌انگیزترین ماجرای زندگی باشد، در حالی که با تکیه بر نظریه‌های جزئی‌نگر ممکن است با برجسب گرایش افسردگی و پرخاشگری یا ناسازگاری، درصدد عقب‌راندن او به موقعیت حرمان گذشته‌اش باشیم. در این حال، بهتر است مشاور با استفاده از کتابهایی که این مشخصات را دارند او را به شکفتن بکشانند: ۱ - کتابهایی که وی را از عدم کفایت و نامناسب بودن نظر گاههای کهن آگاه کند. ۲ - کتابهایی که او را به جستجوی امکانات جدید رهنمون شود. ۳ - کتابهایی که او را در به آزمایش گذاشتن همه امکانات و تشخیص بهترین کارآییها یاری دهد. ۴ - کتابهایی که به او بفهماند که قلم‌مو و رنگ در دست اوست و می‌تواند نقشی تازه و رنگی تازه بزند.

من در فعالیت‌های مشاوره‌ای خودم از کتابهای زیادی استفاده کرده‌ام که غالباً اثرات مطلوبی داشته‌اند. برای نمونه از چند کتاب نام می‌برم: «وضعیت آخر» نوشته هریس که به دیدگاه برن، عنایت دارد، «هابیل و چند داستان دیگر» اثر اوانامونو، فیلسوف و رمان‌نویس اسپانیایی، برای کسانی که به جای استفاده از مکانیزم از عهده برآیی

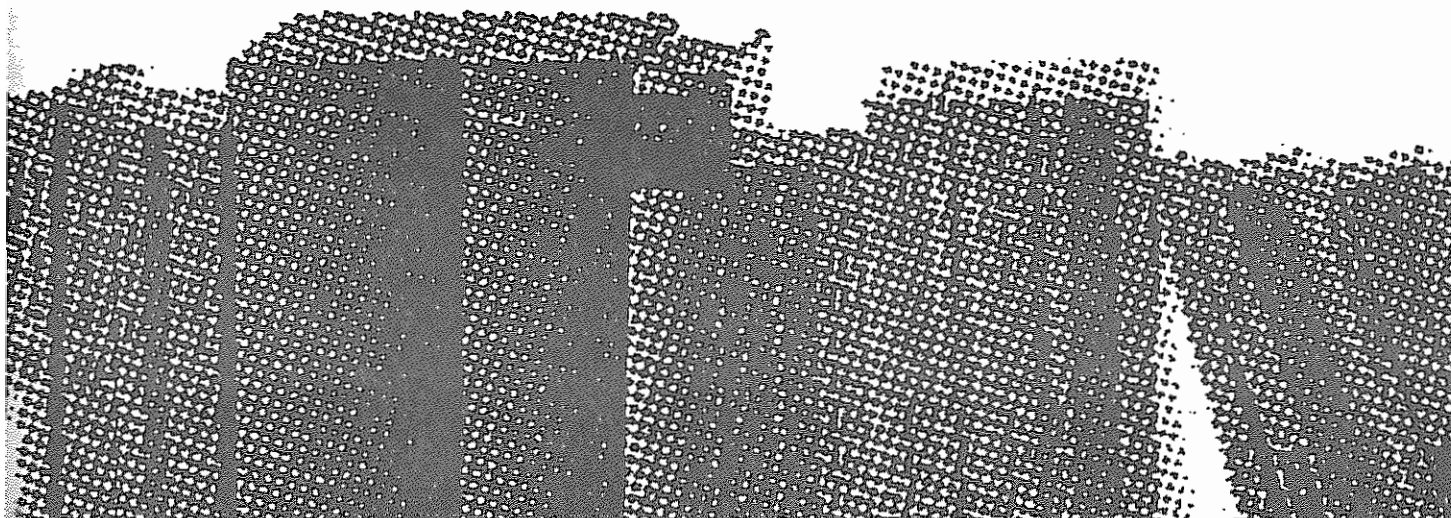
به مکانیزمهای دفاعی روی آورده‌اند. «انسان در جستجوی خویشتن» برای خانواده‌هایی که در روابط عاطفی با فرزندان‌شان دچار مشکل بوده‌اند، «آلبرت شوایتزر» و «لویی پاستور» برای نوجوانانی که در انتخاب الگو دچار مشکل بوده‌اند و حدود سیصد کتاب دیگر برای کودکان پیش از دبستان تا پایان دبیرستان.

مشاوران می‌توانند با تأسیس یک کتابخانه کوچک مشتمل بر حدود ۳۰ جلد کتاب در هر کلاس، متناسب با نیازهای رشدی و ویژگیهای شخصیتی دانش‌آموزان برای هر کلاس، تمام دانش‌آموزان را در زمانی کوتاه از خدمت راهنمایی و پیشگیری از مشکلات بهره‌مند سازند و اگر این کار در سرتاسر کشور انجام گیرد، در واقع نهضتی در راهنمایی در ایران به وقوع خواهد پیوست که نتیجه آن تغییر دانش‌آموزان از رکود به پیشرفت خواهد بود. انجام این امر مستلزم دو فوریت است: ۱ - شناخت دقیق دانش‌آموزان و نیازهای اساسی آنان.

۲ - شناخت کتابهای موجود و تعیین چگونگی و میزان تاثیر خواندن این کتابها بر هریک از ویژگیهای آنان.

با کلامی از امام علی ع به سخن خاتمه می‌دهیم:

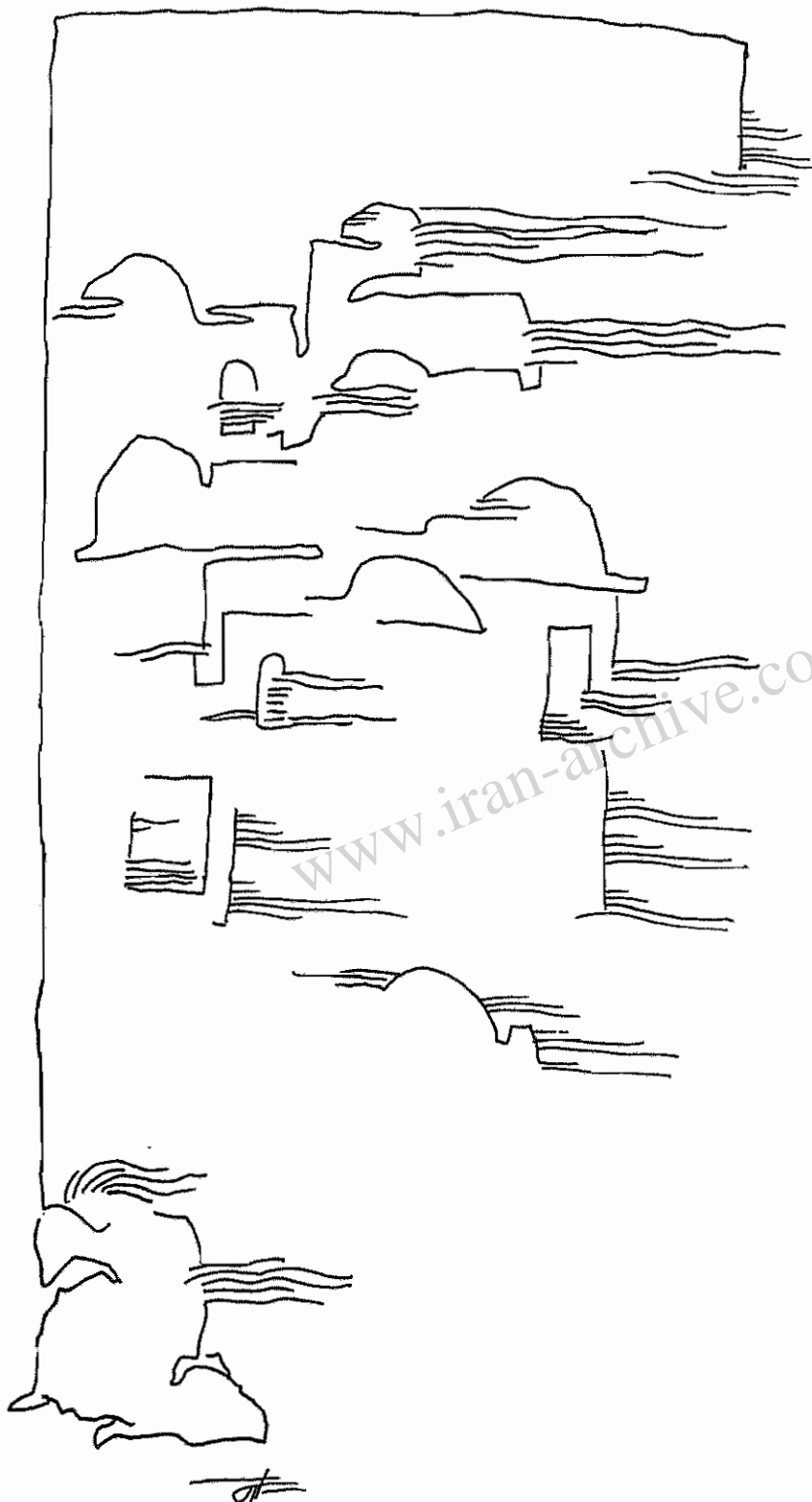
آیا گمان می‌کنی که تو همین جسم کوچک هستی، حال آنکه راز جهان بزرگ در کتاب وجود تو نوشته است. تو آن کتاب مبینی هستی که به یاری حروف اندک آن، رازهای نهفته آشکار می‌شود.





فرشته ساری

## سورتمه‌های اندوه

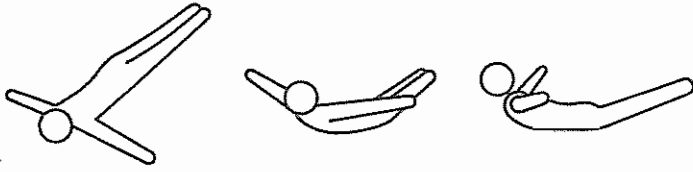


سقف اتاقش آبی بود  
با چلچله‌ای در پرواز  
چار ستون اتاقش واقعیت داشت  
مانند مربعی  
با نمره بیست معلم  
زیر آن  
رختخوابش دمای تن او را داشت  
مانند میزان‌الحراره‌ای  
که خبر صحت کودکش را می‌داد

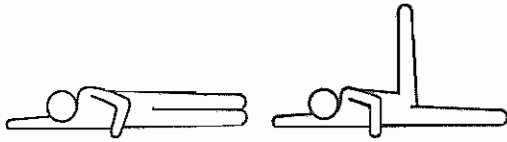
پستانک نوزادش  
قله کوهی بود  
در سبد ظرفها

سوخت اجاقها مهیا بود  
مثل اطمینان خاطر او  
تمام کنگه‌های خانه  
محراب اخلاص بود

سورتمه‌های اندوه آوارگان  
به سوی مرزهای خیالش تاختند  
و خاطر و خانه‌اش  
در دمی پریاد رفت



جدول شماره سه تمرین شماره شش



تمرین شماره هفت



تمرین شماره هشت

# پایان حرکتها، ادامه تمرینها

خم و کاملاً روی شکم جمع کنید. سپس در همان حالت، پاها را از سمت چپ پایین آورید تا زانویشان به زمین برسد. دقت کنید که زانو و شانه‌تان از زمین جدا نشود، آنگاه پاها را با همان حالت خمیده به سمت راست بگردانید. سپس پایتان را بکشید و عمود بر سطح زمین نگه دارید و به حالت اولیه تمرین بازگردید. توجه داشته باشید که در طول تمرین زانوها روی شکم جمع باشد.

تمرین ۱۰،

الف، دویدن:

شروع - صاف بایستید، پاها را چسبیده به هم و دستها را دو طرف بدن قرار دهید. در جا بدوید و سعی کنید که پاها را در حدود ده سانتیمتر از زمین بلند کنید.

شمارش - هر بار که پای چپ شما به زمین برسد، یک مرتبه محسوب می‌شود.

ب، خم کردن زانوها: صاف بایستید. دست به کمر، پاها را کنار هم قرار دهید. سپس زانوها را خم کنید و بدن را آنقدر

که فقط ساعدهایتان روی سطح زمین قرار بگیرد. آنگاه دستهایتان را در هم قلاب کنید و بدن را از سر تا پاشنه پا کاملاً صاف نگه دارید و از سطح زمین بلند کنید. در این حالت، بدن در یک خط مستقیم قرار دارد و فقط آرنج، ساعد و پنجه‌های پا با سطح زمین تماس دارند. سپس به حالت اولیه تمرین بازگردید.

توجه داشته باشید که در طول تمرین، سر خود را بالا نگه دارید.

شمارش - هر بار که به حالت اولیه تمرین باز می‌گردید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

تمرین ۹،

پیچ خوردن با زانوهای خمیده:

شروع - به پشت دراز بکشید. پاها را کاملاً صاف، کنار هم و دستها را دو طرف بدن و در امتداد شانه‌ها روی زمین قرار دهید. کف دستها را روی زمین بگذارید. حال، پاها را از روی زمین بلند و از زانو

بقیه تمرینهای مربوط به جدول شماره ۶:

تمرین ۶

بلند کردن سیئه و پاها:

شروع - روی شکم دراز بکشید و پاها را کاملاً صاف و دستهای خود را در امتداد شانه‌ها و دو طرف بدن، به حالت کشیده دراز کنید. حالا بالاتنه و پاها را تا حد امکان از سطح زمین بلند کنید. دقت کنید که پاها کاملاً کشیده و صاف باشند.

شمارش - هر بار که به حالت اولیه تمرین باز می‌گردید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

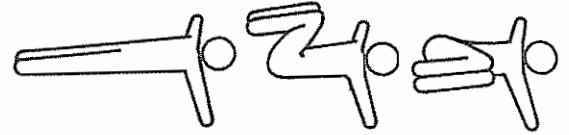
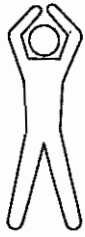
تمرین ۷،

مشابه تمرین هفت در جدول شماره دو انجام می‌شود.

تمرین ۸،

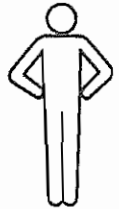
شنا با آرنج:

شروع - روی شکم بخوابید. پاها را کاملاً صاف و کنار هم دراز کنید و آرنجهای خود را درست زیر شانه‌ها بگذارید، طوری



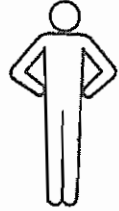
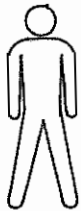
جدول شماره چهار تمرین شماره یک

تمرین شماره نه



تمرین شماره دو

تمرین شماره ده الف



تمرین شماره سه

تمرین شماره ده ب

بازمی گردید، یک مرتبه محسوب می شود.  
تمرین ۶،  
مشابه تمرین شش در جدول شماره سه  
است.

شروع - روی پهلوئی راست دراز بکشید  
و از دست راست به عنوان تکیه گاه و در  
صورت لزوم از دست چپ برای کمک به  
حفظ تعادل بدن استفاده کنید. همه وزن بدن  
روی دست و پای راست که روی زمین قرار  
دارد بیندازید (دست راست خود را کاملاً  
صاف نگه دارید، به طوری که مانند ستونی  
زیر بدن شما قرار بگیرد). حالا پای چپ را  
به موازات سطح زمین بلند کنید و دوباره  
پایین بیاورید.

شمارش - هر بار که پای خود را بلند  
می کنید یک مرتبه محسوب می شود.  
نیمی از تمرین را با پای چپ انجام  
دهید و سپس روی پهلوئی چپ دراز بکشید  
و بقیه را با پای راست انجام دهید.

اولیه (قرارگرفتن دستها و شانهها در یک  
سطح) باز گردید، سپس، با یک حرکت  
جهشی دستها را به سمت خارج و به پشت  
شانه پرتاب کنید. تا جایی که ممکن است  
دستها را از بدن دور نگه دارید. دوباره به  
حالت اولیه بازگردید.  
شمارش - هر بار که دستها را به خارج  
پرتاب می کنید، یک مرتبه محسوب می شود.  
تمرین ۵،  
برخاستن:

شروع - دراز بکشید. پاها را چسبیده به  
هم دراز و دستها را پشت سر قلاب کنید.  
حالا سعی کنید بالاتنه خود را آنقدر بلند  
کنید تا به حالت نشسته برسید. در طول  
حرکت باید پا را صاف و پاشنه پا روی زمین  
نگه دارید. (در صورت لزوم از یک تکیه گاه  
استفاده کنید). کمر باید صاف باشد.  
حال، دوباره دراز بکشید و به حالت  
اولیه تمرین بازگردید.  
شمارش - هر بار که به حالت اولیه

پایین آورید که بین ماهیچه های ساق پا و  
استعداد ران زاویه ای در حدود ۱۱۰ درجه  
درست شود.

دقت کنید که زانوها بیش از این مقدار  
خم نشود کمر را کاملاً صاف نگه دارید.  
دوباره به حالت اولیه بازگردید.

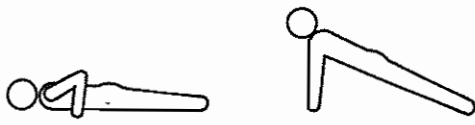
تمرینهای مربوط به جدول شماره ۴:  
تمرینهای یک، دو و سه، مشابه  
تمرینهای یک و دو و سه جدول شماره  
۳ هستند

تمرین ۴،

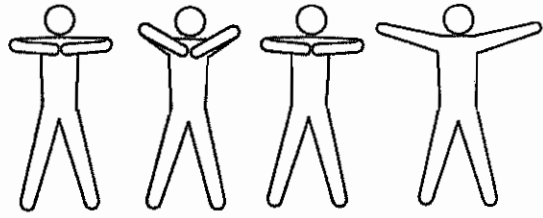
حرکت سریع دستها:

شروع - صاف بایستید پاها را حدود ۲۰  
سانتیمتر از هم باز کنید. دستها را از آرنج  
خم کنید. و با همان حالت بالا بپرید و با  
شانه های خود در یک سطح قرار دهید،  
طوری که با انگشتان دست قفسه سینه را  
لمس کنید. آرنجها نباید پائین بیایند. سپس  
آرنجها را به سمت عقب بالاتر از شانهها و  
همزمان عقب نگه دارید. دوباره به حالت

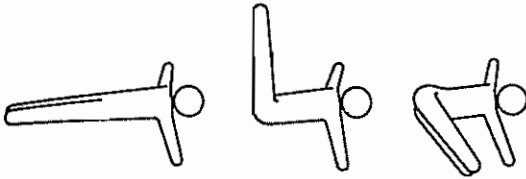




تمرین شماره هشت



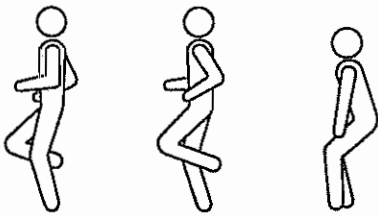
تمرین شماره چهار



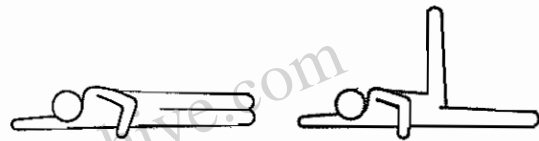
تمرین شماره ده



تمرین شماره پنج



تمرین شماره ده



تمرین شماره شش

دستها باید کاملاً صاف و در ناحیه آرنج بدون خمیدگی باشد، تنها زانوها اندکی خم می‌شود. کمر را تا حد امکان صاف و پای چپ جلوتر از پای راست باشد. سپس با حرکتی جهشی بالا بپرید، طوری که بدن و پاها کاملاً از سطح زمین جدا شوند.

قبل از اینکه دوباره به سطح زمین بازگردید، خیلی سریع پاهای خود را جابه‌جا کنید تا هنگامی که روی زمین قرار می‌گیرید پای راست جلوتر قرار بگیرد. سپس به حالت نیمه‌چمباتمه روی زمین بازگردید.

شمارش - این حرکت را ده مرتبه، به طور کامل تکرار کنید.

#### تمرینهای مکمل

در اینجا به ذکر تمرینهای مکمل برای تقویت پا و قوزک پا می‌پردازیم. در صورت تمایل می‌توانید آنها را در برنامه خود بین تمرینهای شماره هشت و نه انجام دهید. این تمرین در جدول شماره‌های ۸ - الف و ۸ - ب مشخص شده‌اند.

#### تمرینهای ۸ - الف،

شروع - روی زمین بنشینید، پاها را

امتداد شانه‌ها قرار دهید. کف دستها را به زمین بچسبانید. هر دو پا را همزمان از زمین بلند کنید تا عمود بر سطح زمین قرار گیرد. سعی کنید پاها کاملاً صاف باشد. حال پاها را به طرف چپ بدن پایین آورید و سعی کنید با پنجه پا سر انگشتان دست خود را لمس کنید. سپس دوباره پاها را بلند کنید و در امتداد قائم نگه دارید. این بار همان حرکت را در جهت مخالف انجام دهید. به حالت قائم بازگردید سپس پاها را صاف روی زمین دراز کنید.

شمارش - هر بار که به حالت اولیه تمرین باز می‌گردید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

#### تمرین ۱۰،

دویدن و چمباتمه‌زدن: این تمرین دارای دو بخش دو و جهش است که قسمت اول آن را در قسمتهای گذشته توضیح دادیم. بخش دوم تمرین، چمباتمه و جهش است که بعد از پنجاه بار دوی درجا انجام می‌شود. کف دستها را روی زانوهای خود قرار دهید.

#### تمرین ۸،

شنا:

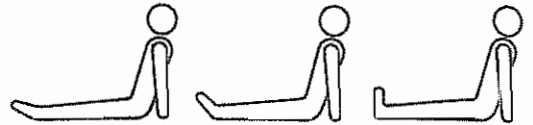
شروع - روی شکم دراز بکشید. پاها را صاف کنار هم قرار دهید. نوک پنجه‌ها را روی سطح زمین بگذارید و آنها را طوری خم کنید که زیر پاهای شما قرار بگیرند و نوک پنجه‌ها در تماس با زمین باشند. در این حالت دستها را از ناحیه آرنج خم کنید و زیر شانه بگذارید.

سپس، به کمک دستها و پنجه‌های پا، بدتان را از روی زمین بلند کنید. سعی کنید تا حد امکان دستهایتان کاملاً صاف شود و بدن و پا در یک خط مستقیم قرار گیرد. در این حال بدن و پای شما در یک خط مستقیم قرار می‌گیرند. دوباره به حالت اول برگردید. شمارش - هر بار که روی زمین دراز می‌کشید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

#### تمرین ۹،

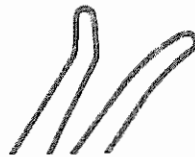
#### بالا بردن پاها:

شروع - دراز بکشید، پاها را صاف در کنار هم قرار دهید. دستها را هم‌سطح و در

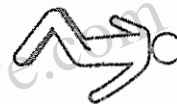


تمرینهای ۸ - الف

تمرینهای ۸ - ب



جدول II تمرین ۸ - الف



تمرین ۸ - ب

جدول III تمرین ۸

کنید. دستها را کاملاً صاف دو طرف بدن قرار دهید. به حالت استراحت، ماهیچه‌های بدن را کاملاً منبسط کنید. حال با انقباض ماهیچه‌های شکم و پشت، و به کمک نیروی آنها، قسمت میانی و تحتانی کمر را به زمین فشار دهید. سپس، دوباره به حالت اولیه بازگردید و عضلات خود را شل و منبسط کنید.

شمارش - هر بار که به وضعیت اولیه بازمی‌گردید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

### جدول III تمرین ۸

شروع - صاف بایستید، پاها را حدود ۲۰ سانتیمتر از هم باز کنید. دستها را دو طرف بدن قرار دهید. آنگاه روی پنجه پا بایستید و پاشنه پا را از روی زمین بلند کنید. سپس در حالیکه پاشنه پا بالا قرار دارد، بدنتان را روی پنجه پا بچرخانید. دوباره به حالت اولیه بازگردید.

شمارش - هر بار که به حالت اولیه بازمی‌گردید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

و مستقیم به جلو نگاه کنید. در این حالت کمر را کاملاً صاف نگه دارید و ماهیچه‌های شکم را به طرف داخل بکشید. شمارش - هر بار که به حالت اولیه باز می‌گردید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

### جدول II تمرین ۸ - الف

شروع - روی زمین بنشینید پاها را صاف و پاشنه‌ها را در فاصله ۲۰ سانتیمتری از هم قرار دهید. به حالت استراحت ماهیچه‌های پا را کاملاً منبسط و شل و از دستها به عنوان تکیه‌گاه در پشت بدن استفاده کنید. حال پنجه‌های پای خود را در مسیری دایره‌وار به اطراف حرکت دهید. نیمی از تمرین را در جهت راست و نیمی دیگر را در جهت معکوس دایره بزنید.

شمارش - هر بار که پنجه‌ها یک دایره کامل را طی می‌کنند، یک مرتبه محسوب می‌شود.

### تمرین ۸ - ب

شروع - دراز بکشید. زانوها را خم

دراز و حدود ۱۰ سانتیمتر از هم باز کنید. دستها را برای تکیه‌گاه پشت خود روی زمین قرار دهید. به حالت استراحت پاهای خود را کاملاً شل و رها از هرگونه فشار و نیرویی نگه دارید. (ماهیچه‌های خود را منبسط کنید). حال با یک حرکت به پنجه‌های پای خود فشار آورید تا حد امکان به سمت جلو بکشید و از بدن خود دور کنید. سپس آنها را در جهت عکس به سمت بدنتان بیاورید و تا حد امکان به شکل قلاب خم کنید. دوباره پنجه و پاها را به حالت استراحت شل کنید (منبسط کنید).

شمارش - هر بار که پاها را منبسط می‌کنید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

### تمرینهای ۸ - ب

شروع - روی زمین بنشینید و زانوها را خم کنید. سپس زانوها را با دست بغل کنید، سر را روی زانو بگذارید به حالت استراحت ماهیچه‌های خود را کاملاً منبسط کنید.

حالا سر خود را از روی زانو بردارید