



جلسه نهم استاد ریحانی ۳۰ دی ۱۴۰۳

درمورد نیازهای جسمانی کودک چند تا نکته خیلی مهمه یکی تغذیه مناسب، یکی خواب و استراحت متعادل و یکی مراقبت های بهداشتی. تو تغذیه مناسب گفتیم که از همون ابتدا شیر مادر که اولین تغذیه کودک هستش تنها غذایی هست که بین همه مواد غذایی تمام سلول هاش زنده است، شیر مادر که هم خونی کامل با بدن بچه داره بعد دیدن بعضی مواقع این کافی نیست به عنوان مختلف میان شیر خشک میدن و شیر خشک هم انقدر بالا پایین می کنن و معیارهای مختلف داره ولی به هر حال شیبیک ترین چیز به شیر مادر هست.

بعد از اون خواب و استراحت متعادل، خود ما آدم بزرگ ها هم یک وقتایی بدنمون خیلی ضعیف شده و قطعاً نیاز داریم تو زمان مناسب غذامونو بخوریم و استراحت بکنیم، اگر این دوتا بهم بخوره شما فردای اون روز تعادل درستی رو ندارید حالا همین رو خیلی ظریف و رقیق ترش بکنید تو بچه ها. بچه ها باید سر ساعت منظم خواب و استراحتشون به میزان لازم برقرار باشه مثلاً شما ببینید بچه ها تو سن نوزادی بیشتر ساعات رو خوابن که مادر باید بیدارش کنه و سیرش کنه بعد دو مرتبه بخوابونه. بیشترین نیاز بچه خوابه و بعد آرام آرام اون هوشیاری ها میاد جای خواب رو می گیره و دقیق میاد مثل یک آدم بزرگ که نیاز به هشت ساعت خواب داره میشه که مادر اون هشت ساعت خواب رو تقسیم می کنه سمت شب که میره تو خوراکی ها مثلاً آب و مایعات رو کمتر میده که بچه به خاطر نیاز به دستشویی شب نخواد بیدار بشه و شب راحت تر بخوابه مخصوصاً بچه هایی که شب ادراری دارن میگن دیگه از ساعت شیش یا هفت بعد از ظهر به بعد دیگه خیلی بهشون مایعات ندین چون از اون طرف بتونن این مسئله رو کنترل کنن و به لحاظ مغزی این هارمونی ایجاد بشه که بچه بتونه سر ساعتی که نیاز داره از خواب بلند شه و دستشویی بره. تو مراقبت بهداشتی هم این دست مادره که حواسش به مراقبت بهداشتی بچه باشه. مراقبت های مختلفی که توی تغذیه اش باید انجام بشه بهداشتی که تو پوست و مو بچه باید انجام بشه، لباسایی که بچه ها می پوشن هم مهمه. بین بچه های صفر تا دو سال رو معمول میگن لباس جین نپوشن، معمول لباس ها درصد بیشترش پنبه باشه و حساسیت زانباشه تا اونجایی که میشه بچه باید به لحاظ حرکتی راحتی داشته باشه برای اون جنب و جوش کافی اگر یک چیزی جلوی دستشو بگیره می خواد راه بره بخوره زمین جلوی حرکتش رو بگیره خب این مشخصه که اون لباس مناسبی نیست. دیدن دیگه مثلاً بچه هایی که تو این فیلم های اروپایی نشون میده لباسایی که می پوشن دو یا سه سایز از خودشون انگار بزرگ تره که راحت این بچه توش غلت می خوره و راه میره ولی برای ماها این بچه انگار حتماً باید انقد فیت تنش باشه که یک ذره تکونم نمی تونه توش بخوره در صورتیکه حتی پارچه هایی که ما برای بچه ها لباس می دوزیم قطعاً باید با اون آرامششون هماهنگ باشه. بچه هارو یک جوری مهمونی می برید که ناراحته همون ساعتی که رفتید گریه می کنه بعد نگاه می کنن این بچه رو انقد لباس پشت لباس تنش کردین بچه خفه میشه نمی تونه راحت حرکت کنه یا نمی تونه



نفس بکشد. از لحاظ این تیبی که ما دادیم بهش می‌خوایم خودمون چشم نواز به نظر بیایم در صورتیکه به فکر راحتی اون بچه نیستیم. لباس بچه باید پنبه‌ای باشه راحت باشه قطعاً یکی دو سایز ازش بزرگتر باشه نه اینکه بکشد کامل به زمین و خیلی بلند باشه ها نه، از لحاظ راحتی می‌گم دنبال انقدر فیت پوشیدن بچه نباشید بچه‌ها حتی تو سن بلوغ به هیچ عنوان لباس تنگ نباید بپوشن چون لگن بچه‌ها تو این سن داره رشد می‌کنه لباس تنگ جلوی این رشد رو می‌گیره بعدن درست رشد نمی‌کنه چون اون زمانی که رحم داره تو لگن رشد می‌کنه این وقتی لباس تنگ و شلوارهای جین چسبان پوشیده میشه نافرمان بودن و همین ادامه این مسئله رو به دنبال خواهد داشت، توده‌های نامنظم از اون طرف زایمان‌های ناجور چون دقیقاً اون زمانی که باید رشد می‌کرده با لباس نامناسب ما جلوی این مسئله رو گرفتیم.

بحث نیازهای اجتماعی، تو نیازهای اجتماعی ما می‌گیم خانواده کوچک شده یک جامعه است، پدر و مادر اولین اشخاص در مراد با بچه هستن بعد به مرور زمان این جامعه بزرگ میشه و از جامعه خانواده میاد به بیرون میشه تو جامعه بزرگ تر مثل اجتماعی که داریم توش زندگی می‌کنیم پس یک سری نیازهای ارتباطی وجود داره برای همه. تو نیازها ما سه تا نیاز پایه داریم یکی بحث ادب آموزی تو نیازهای اجتماعی، یکی جرعت ورزی و یکی علم آموزی توی ادب آموزی و جرعت ورزی و علم آموزی اون چیزی که باید آموزش داده بشه که فرد یا اون کودک تو جامعه دچار ناهنجاری یا انحراف نشه. بحث هنجار هاست ما هنجارهای زندگی مون رو تو تو خانواده آموزش می‌دیم. هنجار یعنی در واقع از چیزی داریم صحبت می‌کنیم که قابل پذیرش توسط جامعه است. ناهنجاری یعنی چیزی که جمع اون رو پذیرش نداره حالا یک وقتایی هنجارها و ناهنجارها توی بعضی از جوامع متفاوت یعنی چیزهایی مثل حجاب تو جامعه ما توی خانواده متدین یک هنجار محسوب میشه همین رو شما می‌برید توی جامعه‌ای که حجاب پایه ریزی نشده تو فرهنگشون و در واقع بسته بودن لباس و پوشیدن این فرمی رو ناهنجاری می‌دونن یعنی در واقع می‌گن که خب مثلاً تو گرمای تابستون تو که سالمی تو این هوای گرم خودتو انقدر پوشوندی مشکل نداری؟

حالا تمام اینا رو که جمع می‌کنیم میشه اون آدابی که ما برای زندگی کردن داریم این آداب در وهله اول باید توسط پدر و مادر آموزش داده بشه. فکر می‌کنم جلسه پیش توضیح دادیم که یک سری چیزها توسط پدر بزرگ و مادر بزرگ منتقل میشه منتها معرفی کننده و آموزش دهنده هنجارها پدر مادر هستن.

ابزارهایی که پدر و مادر تو دستشون دارن هم ایجابی هستن هم سلبی، یعنی هم می‌تونن تشویق کنن هم می‌تونن تنبیه کنن، هم می‌تونن محدود کنن هم می‌تونن توسعه بده اما پدر بزرگ و مادر بزرگ ابزار دستشون فقط تشویق کننده هستش ایجابی یا سلبی نیست لذا گفتیم دیگه از اون طرف هم اگر قرار باشه که یک ناهنجاری رو برای بچه‌ها ایجاد کنن خیلی موفق هستن چون کلمه نباید تو کارشون نیست به خاطر همین ارتباطات اون ارتباطات قوی تری است لذا تو بحث انتقال دهنده‌ها این هستش که باید ازشون خواسته بشه که اجازه بدن تربیت به دست پدر و مادر باشه.

تو این قسمت دوم که ما داریم ویژگی والدین سالم رو می‌گیم در واقع در مورد یک نظام تربیتی صحبت می‌کنیم که موارد اصلی اون یک بزرگداشت، دو صمیمیت و سه قاطعیت یعنی در واقع سه تا مورد مهم داریم یک بزرگداشت



یعنی اون اکرام که حالا اکرام رو توضیح خواهیم داد و دوم بحث صمیمیت که قطعاً اول باید بین پدر و مادر وجود داشته باشه و بعد از اون انتقال پیدا بکنه به بچه ها. ببینید در واقع یک جریان حلقوی بین پدر و مادر وجود داره اونم بحث صمیمیت و اکرام هستش که از سرریز انتقال داده میشه به بچه ها و بحث قاطعیت. این مورد های اصلی بودن یعنی شما به هیچ عنوان نمی تونی بگی تو یک تربیتی که سلامت هست شما قاطعیت نداشته باشیم یا اکرام نداشته باشیم یا صمیمیت نداشته باشیم، اگر یکی حذف بشه باقی حتماً ناقص اند یعنی مثلاً پدر و مادر فوق العاده کریم و فوق العاده صمیمی هستن اما اگر قاطع نباشن قطعاً یک جای کار میلنگه و قاطعیت بدون این دو تا هم اتفاق نمی افته. پس بنابراین این سه تا پایه اصلی یک تربیت سالم است دو تا مورد فرعی هم وجود داره مثل توجه داشتن به سن کودک و رفتارهای متناسب با سن کودک این خیلی مهمه که ما کارهایی رو که می خوایم انجام بدیم مثل نحوه صحبت سن رو در نظر بگیریم.

پایان مبحث جلسه نهم استاد ریحانی

۱۴۰۳/۱۰/۳۰