

# دکتر علی قائمی

## پیشگیری‌ها

### مقدمه

بنای حیات و رشد کودک را باید بر اساسی قرار داد که هرگز برای او ابتلایی پدید نیاید و این اصلی عقلانی است .

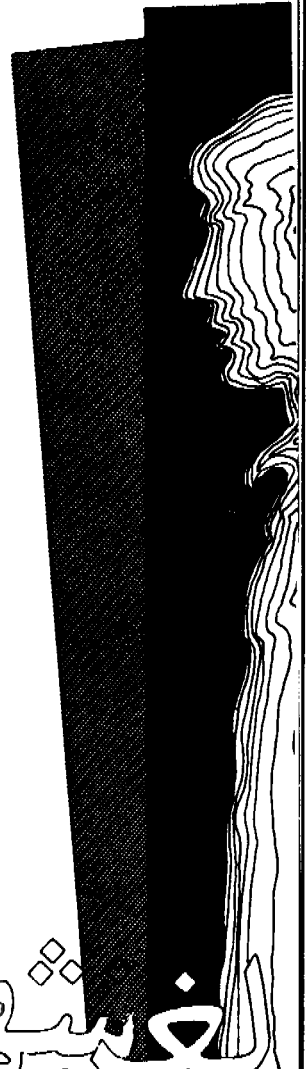
این شیوه خطائی است که برخی از افراد کودک را بخود واگذارند تا هم چون علف هرزه‌ای رشد کند و نمو یابد و آن گاه که آلودگی و فساد پدید آمد بدرمانش بپردازند .

متأسفانه در مورد بسیاری از خانواده‌ها و مسئولان تربیت با چنین وضعی مواجهیم ، در اثر سهل‌انگاری و یا جهل شیوه‌ای را پیش میگیرند که فرجام آن سعادت‌مندی نیست . اگر آغاز تربیت با هشیاری و مراقبت همراه باشد در سنین بعدی مشکلات کمتر خواهد بود .

بخشی مهم از تلاشهای پزشکی و بهداشتی در رابطه با پیشگیری است این همه تعالیم اسلامی در زمینه تربیت و اخلاق آن همه توصیه‌هایی است که پدر و مادر در مورد حفظ و مراقبت روابط خود بویژه در حضور فرزند ، آن همه سفارش‌ها که به پدر و مادر در رابطه با خود فرزند میشود و میخواهند که چون سایه‌ای بدنبال فرزندان روان باشند بدان خاطر است که چنین ابتلائی پیش نیاید .

### پیشگیری‌ها برای استمناء

مساله استمناء از جهتی یک مساله کشف کردنی است و شاید بنظر رسد که والدین در پیشگیری از آن نقشی نداشته باشند ولی اگر نیکو دقت شود



# تغییر سبک زندگی

## کودکان و نوجوانان

کرمک و یا انگل است زمینها را برای لغزش هائسی از این قبیل فراهم میکند. بدین نظر ضروری است والدین بحض مشاهده کمترین آثاری از این امر بدرمانش بپردازند. و هم در مواردی که نشانه‌های استمنا در کودک پیدا شد ضروری است به تجزیه مدفوع برای کشف انگل اقدام کنیم. با این حال اگر خارش درمان نشد به پزشک مراجعه کنیم.

۳- کنترل در لباس: بویژه لباس زیر بین مثل شورت و پیژامه که ضروری است تنگ و چسبان نباشد که اگر کودک عرق کرد خیس و زبر شود . . . .

۴- اشباع از محبت: اساس حیات کودک را بر محبت به او استوار کنید. کودک باید احساس کند مورد محبت و علاقه والدین است، آنها او را دوست دارند و بهیچ صورتی از او دست بر نمی‌دارند. طفل باید این محبت را از راه غذا و لباس و دیگر توجهات والدین دریابد و احساس کند. قلب او از احساس و دریافت محبت از والدین بآیدشاد و لبریز باشد.

۵- احساس حمایت: طفل در سایه استفاده از مهر و عنایت شما باید بدرجه‌ای رسد که احساس کند حامی و یابوری دارد. اگر در معرکهای گیر کند پدر و مادر از او حمایت می‌کنند و زیر بازویش رامیگیرند. اگر همبازی و معاشری به اوستم کرد آنها از او طرفداری میکنند و این اطمینان قلب سبب قرار و سلوک اوست و در نتیجه کمتر بدنبال عوامل تسکین از اضطراب، دستکاری و بازی با خود خواهد پرداخت.

همین امر تا حدود زیادی به کیفیت مراقبت والدین از فرزندشان بستگی دارد. حالات کشف اغلب در خفا و در انزوا صورت میگیرد و اگر پدران و مادران مخیظهای خلوت رازیر نظر داشته و در مواردی آن را بشکنند تا حدودی مسائلشان حل میشود بغیر از مسائل کشف و جنبه‌های زیستی دیگر مسائل مربوط به آن صورت آموزشی و اجتماعی دارد و به همین نظر آن عوامل باید تحت مراقبت و کنترل درآیند باید دید کودک در تنهایی با خود چه میکند با چه کسانی معاشر است؟ آموزندگان در سبب اخلاق و رفتار او در گروه سنی چه کسانی هستند؟ کودک راز خود را با چه کسی در میان مینهد و از چه کسانی راز می‌شنود؟ روابط زوجین آیا در معرض دید کودک است یا از او دور است؟ . . . .

#### مراقبت‌های لازم

والدین و مربیان در حفظ و سلامت کودک از خطر و پیشگیری از خطراتی که او را تهدید میکند ضروری است مراقبت‌هایی بعمل آورند که بخشی مهم از آن، بویژه در آنچه که مربوط به این جنبه است شامل موارد زیر است:

۱- مراقبت در نظافت و بهداشت: شستشوی کودکان پس از دفع و مراقبت از بهداشت او در دوران کودکی خود عاملی مهم و اساسی در پیشگیری از بروز و وقوع این خطر است، بچه را با آب ولرم بشوئید و نگذارید آلودگی در او بماند که این خود سبب پیدایش خارش و التهاب و دستکاری خواهد شد. ضمناً "ضروری است وسایل خواب و استراحت کیسه و لیف اسفنج و حوله جدا باشد.

۲- درمان بیماریهای انگلی: گفتیم که گاهی وجود خارش در دستگاه تناسلی که بعلمت

۵- مراقبت در نوازشها: بازی ها و نوازشهای مادران با کودکان خردسال باید تحت ضابطهای باشد. بازی و نوازش در اطراف دستگاه تناسلی کودک اگر چه او بسیار خردسال باشد، برای کودک مسئله آفرین است. او امروز از آن لذت میبرد ولی فردا گرفتار آن خواهد بود. و بهنگامی که این لذت در او تثبیت شود امکان ترک نخواهد بود.

### ب- پرهیزها:

در پیشگیری از عوارض مربوط به انحراف ضروری است از اقدام و ارتکاب به برخی از رفتارها خودداری شود. در این زمینه از مسائلی باید نام برد که اهم آنها عبارتند از:

۱- تحریکها: کودک و نوجوان را از هر عمل تحریک کننده ای باید دور داشت و آن عامل ممکن است عمل لمس باشد عمل دیدن باشد یا شنیدن و ما در بخشهای قبلی بحثهای مفصلی راجع به این مسئله داشته ایم که ضروری است به آن ها مراجعه شود.

۲- اضطراب و نگرانی: محیط زندگی را برای کودک سالم و دور از هرگونه دغدغه و اضطراب و تشویش نگه دارید. در آن گاه که آنها مضطرب شوند در خود فرو میروند و با خود سرگرم میشوند و از راه نجات می طلبند، شما دیده اید که برخی از کودکان بهنگامی که مضطرب میشوند با دست خود و یا با دیگر اعضای خود بازی میکنند که این خود میتواند عامل و زمینه ای برای لغزش ها باشد.

۳- امنیت فکری و روانی: هرگز نگذارید فرزند شما اندوهگین بخوابد اگر او را تنبیه کرد مایه شاد و

عسکنتزل خواب و استراحت: در مورد خواب او باید مراقبت داشت که به موقع باشد، مادام که خسته و آماده خواب نشد به رختخواب نرود. در حین خواب سر زیر لحاف نکند، دستهای او از پتو و لحاف بیرون باشد، پشت بر زمین بخوابد نه بصورت دپرو- پس از بیداری از رختخواب بیرون آید و در آن نغلطد و یا لم ندهد.

۷- کنترل در دفع و تخلیه - ادرار در خودنگه ندارد، و بهمینگونه مدفوع را حبس ادرار بویزه در دختران علاوه بر ایجاد عارضه تحریک سبب انحنای لوله رحمی خواهد شد. عادت کند که پس از نیاز به دستشوئی برود در مستراح توقف بسیار نداشته باشد. نیمه های شب اگر پدر و مادر بیدار شدند او را هم به دستشوئی ببرند، به وی بویزه بهنگامی که در شب غذای مایع بیشتر خورده باشد

۸- مراقبت ها در دستکاری: والدین و مربیان باید مراقب باشند طفل با خود بازی نکند و اگر دستش با خود مشغول بود آرام او را از این کار منع کنند و تذکرش دهند که این امر خوشایند نیست با با دوست ندارد که تو به خودت دست بزنی ما مان از این کار خوشش نمی آید ...

۹- کنترل لمس: معاشرتها باید تحت مراقبت باشد. در سنین خردسالی پسر و دختر را از هم جدا نمی کنیم ولی بهنگامی که طفل به سنین تمیز رسید این جدائی در بستر و در معاشرت های غیر محیط خانواده ضروری است هم چنین در لمسها این مسئله ای است که طفل در خواب باشورت بخوابد که لمس پاها و رانهای لخت خودش برای او مسئله است.

## مراقبت‌های دیگر

۱- تقویت اراده: بگونه‌ای که در این رأفاصولا " در مسیر حیات با عزمی راستین به پیش روند و در تصمیم‌گیری‌های درست دچار لغزش نشوند.

۲- دادن آگاهی: کودک را آگاه کنید که با چه کسی معاشر باشد، در معاشرت چگونه باشد. او باید بداند که نباید با خود دستکاری کند، دیگران هم حق ندارند با او بازی ناروایی کنند و... از قبح بسیاری از رفتارها دوروبر کناری باشد و در خود احساس شخصیت کند.

۳- تقویت نیروی مذهب و ایمان: که دینداری بویژه از مرحله تمیز و مراحل نوجوانی و جوانی می‌تواند سازنده و سرنوشت ساز باشد. آنکس که خدائی را برخورد شاهد بداند به لغزش تن در نمی‌دهد. تعلیمات آن در این رابطه سازنده و جهت دهنده است.

۴- تلقین حفظ شرف: به کودک درس شرافت دهید، او را با شخصیت و عزت نفس بار آورید. بگونه‌ای که خود را عزیز و مهم بداند. به پستی‌ها تن در ندهد. حافظ و مدافع دین و شرف خود باشد و...



آرامش نگه دارید. اگر به او وعده تنبیه دادهاید یا آن را اجرا کنید و یا براوبخشید. بگذارید خاطرش از این جهات آسوده باشد. عدم امنیت فکری و روانی عوارضی برای طفل ایجاد می‌کند که جلوه‌های آن در همین رابطه است.

۴- مراقبت از خلوتها: کودکان برای بازی مکان خلوتی را جستجو می‌کنند و می‌خواهند در آنجا دور از چشم دیگران به بازی خود مشغول باشند. این امری نارواست. ولی مکان خلوت باید بگونه‌ای باشد که از چشم‌تان دور نماند. گاهگاهی سرکشیهایی داشته باشید. ببهانه‌هایی خلوت آنها را درهم بشکنید و البته بصورتی که رنگ مداخله به خود نگیرد تا ببینید او در تنهایی چه می‌کند.

۵- کنترل دوستان: او را از معاشرت با دیگران، کسانی که وضع اخلاقی و تربیتی شان شناخته شده نیست دور و بر حذر دارید ما در مواردی کودکانی را آلوده یافتیم که با افراد بی‌سروپائی در رابطه بودند و آلوده شدند. ولگردان پیری در کوچه مغازه برای ارضای خود با کودکان بازی کرده و موجب آلودگی آنها را فراهم ساخته‌اند. در رابطه با همجنس بازی و تجاوز به کودک بذر استمنا را در دل او کاشتند و...

۶- کنترل‌ها در شستشو و استحمام: بنساست کودک را بشوئیم ولی باید مراقبت کنیم که بین شستشو و دستکاری تفاوتی باشد. در صابون زدن‌ها در خشک کردن‌ها و در... دقت کنیم.

استحمام کودکان و بویژه نوجوانان همیشه تنها نباشد بویژه در آنگاه که احساس لغزشی هم از او مطرح است. محیط تنهایی و لخت و خلوت جای مناسبی برای لغزیدن است