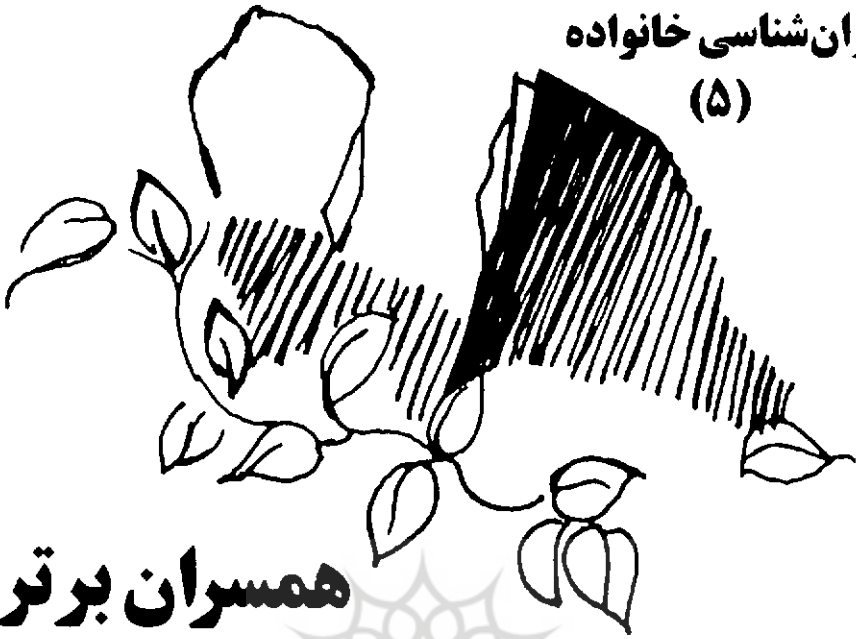


## روان‌شناسی خانواده (۵)



### همسران برتر

دکتر غلامعلی افروز

عضلات جنین از هماهنگی بیشتری برخوردار می‌شود و کنشهای حرکتی جنین به طور محسوس ادامه می‌یابد.

حساسیت جنین نسبت به تماس بررسی‌های دقیق علمی نشان می‌دهد که در حدود ۱۱ هفته‌گی زندگی رحمی، جنین نسبت به تماسهای خارجی واکنش نشان می‌دهد و علامت محسوسی در چهره‌اش نمایان می‌گردد. به عبارت دیگر زمانی که مادر، جنین را با دست نوازش می‌کند، تأثیر جنین نوازشی در چهره متفاوت جنین قابل مشاهده است. در حدود ۱۲ هفته‌گی وقتی که به انتهای انگشت شست جنین فشار آورده شود، جنین انگشتان دست و شست خود را می‌بندد و دهان خود را باز می‌کند (والمن و پیرسون، ۱۹۸۰). این گونه واکنشها، توجیه منطقی و قابل قبولی برای رفتار

در شماره قبل، ضمن بیان اهمیت فرزندآوری و تربیت فرزند شایسته از دیدگاه مکتب تربیتی اسلام و نیز وظایف و مسؤولیت‌هایی که همسران برتر در این طریق بر عهده دارند، به بحث درباره فرایند تکوین جنین پرداختیم. در این شماره، با بررسی کنشهای مختلف جنین، توجه پدران و مادران پر تلاش و دلسوز را به نکات مهمی درباره فرزندآوری جلب می‌نماییم.

#### کنشهای حرکتی جنین

در نهمین هفته بارداری، جنین واکنشهای حرکتی خود را نشان می‌دهد. مثلاً وقتی که مادر کف پای جنین را لمس می‌کند، جنین پای خود را جمع کرده، سعی می‌کند خودش را به طرف دیگر بکشد (والمن و پیرسون، ۱۹۸۰). در هر حال در حدود چهار ماهگی زندگی رحمی،

بارداری بخوبی فعال می‌شود ( سادوسکی، ۱۹۸۸ و مهلر، ۱۹۹۵).<sup>۳</sup>

به دیگر سخن جنین در ۵ ماهگی زندگی درون رحمی واکنشهای محسوس نسبت به محرکهای صوتی نشان می‌دهد و در واقع بخش قابل توجهی از رشد ذهنی - روانی جنین نیز به چگونگی دریافت محرکهای صوتی مربوط است.

گروهی از پژوهشگران، کنشهای مغزی جنین را در برابر اصواتی که در دوران زندگی درون رحمی می‌شنود، مورد بررسی قرار دادند. مثلاً متوجه شدند که جنین نسبت به صدای سمفونی پنجم بتهوون، واکنش روانی - عضلانی شدید نشان می‌دهد و در مقابل صداهای دلنشین و نوازشگر، احساس آرامش می‌کند. بچه‌ها گفت‌وگوهای والدین و اطرافیان را بعد از چهار ماهگی زندگی درون رحمی بخوبی می‌شنوند و نسبت به آن واکنش احساسی و رفتاری نشان می‌دهند. محققان این صداها و واکنشهای جنین را نسبت به آنها ضبط کرده‌اند. همچنین بچه‌ها از همان ماههای آخر زندگی قبل از تولد خود با صدای مادر مانوس شده، نسبت به احساسات و حالات مادر حساس می‌شوند.

بنابراین شایسته است که کودکان، این ثمره پربرکت زندگی مشترک را به خوبی بشناسیم، به ویژگیها و نیازهای ایشان آن گونه که سزاوار است واقف گردیم و همه تلاش و همت ما آن باشد که با پاسخگویی مطلوب به نیازهای زیستی - روانی و کنشهای ذهنی آنها، از همان دوران زندگی جنینی، زمینه رشد متعادل و متعالی ایشان را فراهم نماییم. هرگاه عزم ما چنین باشد که به ثمره حیات، قره عین و چراغ

نوازشگرانه والدین نسبت به جنین، از همان ماههای نخستین بارداری است.

جنین و کنشهای شنوایی و تأثیرپذیری از صداها

غالب رفتارهای ما برپایه یادگیری استوار است و فرایند اولیه یادگیری، بویژه زبان‌آموزی و مراحل نخستین تکوین شخصیت، عمدتاً بر اساس " تقلید " انجام می‌پذیرد. محرکهای آغازین و پایدار تقلید نیز محرکهای صوتی است. به بیان دیگر " صداها " نقش اساسی در یادگیری و تکوین شخصیت، سازگاری عاطفی و اجتماعی و چگونگی کنشهای هوشی کودکان و نوجوانان دارد. لذا توجه به ظرفیت و قدرت شنوایی کودکان، بالاخص در دوره زندگی درون رحمی و چگونگی تأثیر صداها، مختلف بر رشد زیستی، روانی، ذهنی و حرکتی کودکان، از اهمیت فوق‌العاده برخوردار است.

گوش داخلی جنین از ماه چهارم شکل می‌گیرد، و دستگاه شنوایی جنین بعد از چهار ماهگی و بخصوص در سه ماهه آخر بارداری مادر، فعالیت خود را آغاز می‌کند (بیرن هولز و بناسرال، ۱۹۸۳).<sup>۲</sup>

نتایج تحقیقات انجام شده بیانگر این حقیقت است که جنین در حدود ۲۵ هفتگی زندگی رحمی خود در واکنش نسبت به صداهای مختلف، به صورت ممتد پلک می‌زند، به گونه‌ای که فقدان چنین واکنشهای بصری ( چشمک زدن ) نسبت به صداهای مختلف از طرف جنین، خود می‌تواند نشانه‌ای از ضعف شنوایی نوزاد بعد از تولد باشد. همچنین تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که قسمت حلزونی گوش جنین در ۵ ماهگی

می آیند و با آن زندگی می کنند. همان گونه که بیشتر اشاره شد، محرکهای صوتی و کلامی می تواند حیاتی ترین نقش را در چگونگی رشد و تحول کودک در زندگی درون رحمی و پس از آن داشته باشد.

در اینجا لازم است بار دیگر بر این حقیقت تأکید کنیم که همواره میزان و چگونگی ارتباط کلامی والدین، بخصوص مادر با فرزندان، تأثیر قابل توجهی در رشد هوش و سازش یافتگی عاطفی، روانی و اجتماعی کسودکان و نوباوگان دارد. بر عکس، در خانواده هایی که میزان ارتباط کلامی و گفت و شنود آرام و ثمربخش بین والدین و فرزندان بسیار ناچیز است، تأثیر این فقر کلامی - عاطفی را می توان در بروز برخی از رفتارهای سازش نایافته از قبیل اضطراب و کمروبی، گوشه گیری، خانه گریزی، بی اشتهاپی تحصیلی، لجاجت، ستیزه جویی و پرخاشگری مشاهده کرد.

بنابراین با عنایت به این مهم که دستگاه شنوایی کودک از ماهها قبل از تولدش فعال است و محرکهای مطلوب کلامی تأثیر بسزایی بر روند تحول زیستی، روانی و شناختی وی به جای می گذارد، شایسته و سزاوار است که والدین با ارتباط کلامی و عاطفی مستمر، ضمن ارضای یکی از اساسی ترین نیازهای فرزندان خود (نیاز شناختی - روانی) زمینه رشد بهنجار و متعالی آنها را فراهم کنند و سلامت و بهداشت روان و مصونیت عاطفی ایشان را تضمین نمایند.

کودکان، این شکوفه های پر برکت شجره زندگی که بعد از ماهها انتظار مشتاقانه و شنیدن صداهای مختلف و صحبت های فراوان پدر و



زندگی مان بیندیشیم، در حقیقت خود از اولین کسانی خواهیم بود که از روشنایی وجود فرزندان بهره مند می شویم.

حفظ آرامش در محیط خانواده، گفت و گوی آرام و دلنشین همسران با یکدیگر، اجتناب از صداهای ناهنجار و مهممه، دوری گزیدن از محیط های آلوده به غیبت و سخن چینی، پرهیز از هر گونه تشنج و واکنش های شدید هیجانی و خودداری از خشونت و پرخاشگری، نفی افسردگی و گوشه نشینی، برخورداری از نشاط و سرزندگی که از اساسی ترین و ضروری ترین عوامل مؤثر در رشد مطلوب کودک در مراحل مختلف تحول، بویژه در دوران زندگی جنینی و سالهای حساس پیش دبستانی و دبستانی به شمار می آید، موجب بهره مندی همسران برتر از زندگی شاد و مولد و روابطی خوشایند نیز خواهد بود.

آری، همسران برتر خوب می دانند که نوزادان با دنیایی از تجارب صوتی به دنیا



محرکهای صوتی و کلامی واکنش نشان می‌دهد، بدون تردید این امر می‌تواند بدین معنا باشد که او بسیاری از صداها و آهنگ کلام و زمینه گفت و گوهای والدین را به حافظه خود می‌سپارد. به بیان دیگر والدین آگاه و هشیار می‌توانند با کلام آرامش‌بخش خود، صدای روح‌نواز و ملکوتی قرآن که کلام جاودان عرشی است، طنین زیبای اذان، سرود لاله‌الله که نویدگر رهایی و آزادی و الهام‌بخش معنا و امید و مایه اعتلای وجود انسان است، خواندن کتابهایی که از محتوایی مفید و خوشایند برخوردارند، هم صحبت شدن با انسانهای مؤمن و وارسته که کلامشان، کلام حق و آرامش‌بخش جان است و ... در بهداشت روان، سلامت جسم و رشد مطلوب جنین و هوشمندی و تقویت حافظه‌اش نقش بسیار مؤثری داشته باشند.

بررسیهای انجام شده حاکی از آن است که مغز جنین اطلاعات قابل توجهی را در حافظه

مادر و اطرافیان در شرایط و موقعیت‌های گوناگون، یا به دنیای ما می‌گذارند، با توجه به اینکه از همان ماههای آخر زندگی جنینی، قادر می‌شوند کلمات و جملات مصنوعی را به زبان آورند و آرام آرام صحبت نمایند، همراه با نیاز همیشگی‌شان به شنیدن صداها و کلمات آرام‌بخش و تشویق‌آمیز والدین، اینک بسیار دوست می‌دارند که پدر و مادر عزیزشان دقیق و یا ساعتی از روز را سراپا گوش باشند و حرفها و سخنان صمیمانه و صادقانه آنها را به دقت بشنوند. بچه‌ها تشنه این ارتباط زیبا، مؤثر و متقابل با والدین خود هستند و در حقیقت این گونه ارتباطات کلامی، مناسب‌ترین بستر را برای رشد مطلوب و شکوفایی استعدادها، خلاقیتها و نوآوریهای کودکان و نوجوانان مهیا می‌سازد.

مغز جنین و به یادسپاری در دوره جنینی زمانی که اذعان داریم جنین نسبت به

خود نگاه می‌دارد و کودکان زمانی که قادر می‌شوند اولین کلمات و جملات را به زبان آورند، همیشه سعی می‌کنند همان چیزهایی را بگویند که در روزهای اول تولد و در دوران زندگی درون رحمی شنیده و به خاطر سپرده‌اند. یکی از محققان به نام آقای "کیوشی" <sup>۲</sup> (۱۹۹۱)، در مطالعات خود در زمینه قدرت حافظه جنین و نوزاد، به این نتیجه رسید که وقتی کودکان تحت هیپنوتیزم قرار می‌گیرند و به خواب مصنوعی فرو می‌روند، بعضاً می‌توانند وقایع و خاطرات زمان تولد خودشان را به یاد بیاورند و بازگو نمایند.

امروزه غالب محققان این رشته و بسیاری از مادرانی که تجربیاتی در این زمینه داشته‌اند، معتقدند نوزادانی که در زندگی درون رحمی به‌طور مستمر با نوای موسیقی و آهنگ خاصی آشنا شده‌اند، پس از تولد، هر زمان که آوای همان موسیقی و آهنگ را می‌شنوند، خیلی زود آرام می‌گیرند و به آن گوش فرا می‌دهند، به گونه‌ای که گویی گمشده خود را یافته‌اند. بر همین اساس در برخی از کشورها، گروهی از مادران باردار بنا به توصیه محققان، برای سازگاری بهتر فرزندشان پس از تولد، در ماههای آخر بارداری، جنین را به شنیدن صدای آهنگ خاصی (موسیقی آرامی) عادت می‌دهند و همان آهنگ و یا نوای موسیقی را پس از تولد کودک پخش می‌کنند و این خود موجب آرامش و سازگاری قابل توجه نوزاد می‌گردد.

در ارتباط با حافظه، آقای "کیوشی" که تحقیقات وسیعی در این زمینه انجام داده است، نمونه بسیار جالبی را ذکر می‌کند. یکی از دوستان ایشان که معلم موسیقی کودکان است برای وی چنین نقل می‌کند: "یکی از شاگردانم

که دختر سه ساله‌ای بود، زمانی که نحوه استفاده از پیانو را آموخت، یک روز در حضور من و والدینش قطعه‌ای را نواخت که هرگز آن را نیاموخته و تمرین نکرده بود. بعد از تعجب فراوان من و والدین کودک، معلوم شد قطعه‌ای که او نواخته، همان آهنگی است که مادر این کودک در دوران بارداری همیشه به آن گوش می‌داده و کودک از همان موقع آن را به حافظه خود سپرده است. در این ارتباط اطلاعات تجربی بسیار ارزنده‌ای وجود دارد. زمانی که مادری در دوران بارداری کتاب خاصی را مطالعه می‌نماید، فرزند این خانم سالها بعد از تولدش، هنگامی که بر حسب اتفاق همین کتاب را به دست می‌گیرد و مطالعه می‌کند، احساس می‌کند که همه محتوای کتاب برایش آشناست و گویا همه مطالب را از پیش می‌داند. از همین رو بچه‌های آن دسته از مادرانی که در دوره بارداری برای جنین خود کتاب می‌خوانند، نسبت به "خواندن" و کتاب‌خوانی بطور اعم و مطالعه همان کتابهایی که محتوایش را در دوره جنینی به حافظه سپرده‌اند، بطور اخص، فوق‌العاده علاقه‌مند می‌گردند. بنابراین شایسته است که برای اشاعه فرهنگ کتابخوانی، از همان دوران زندگی جنینی فرزندان برنامه‌ریزی کنیم.

در اینجا لازم می‌دانم تجربه شخصی خود را نیز در مورد حافظه جنین و نوزاد برایتان نقل کنم. چندی پیش یکی از دوستان به من مراجعه کرد و اظهار داشت: "چند روزی است که فرزند برادر همسرم رفتار خاصی پیدا کرده و نسبت به درس و مدرسه بی‌توجه شده است. او بیشتر اوقات به گوشه‌ای می‌رود و به یک نوار صوتی بخصوص گوش می‌دهد." با بررسی

وضعیت این کودک ۱۲ ساله معلوم شد نواری که وی به آن بسیار علاقه‌مند شده و برای چند روز وابستگی شدیدی نسبت به آن نوار پیدا کرده است، مربوط به زمانی است که او تازه به دنیا آمده بود.

مسئله از این قرار بود که این کودک در مدرسه به عنوان عضوی از گروه سرود انتخاب می‌شود و مقرر می‌گردد که هر یک از اعضای گروه سرود، یک عدد نوار کاست خالی به مدرسه ببرند و سرود را روی آن ضبط کنند تا در منزل براحتهی تمرین داشته باشند. خلاصه، وقتی که این کودک از مادر تقاضای نوار خالی می‌کند، مادر او را به طرف آرشیو نوارهای قدیمی موجود در انباری خانه هدایت می‌کند و این کودک با یک ضبط صوت کوچک به سراغ نوارهای قدیمی می‌رود، اما ساعتاً آنجا می‌ماند و بیرون نمی‌آید. پس از اینکه والدین کودک متوجه غیبت طولانی کودک می‌شوند، به سراغ او می‌روند و مشاهده می‌کنند که او مرتباً به یک نوار خاص گوش می‌دهد. این نوار همان نواری بود که زمانی پدر این کودک سرود لالایی را با صدای خودش در آن ضبط کرده بود و هنگام خواباندن کودک و تکان دادن گهواره آن را پخش می‌کرد و اینک بعد از حدود ۱۲ سال کودک احساس می‌کند که گمشده‌ای را پیدا کرده است. خلاصه کلام این است که حافظه روزهای اول زندگی کودک به گونه‌ای است که بعد از دوازده سال احساس و رفتار او را متأثر می‌نماید.

وضعیت این کودک ۱۲ ساله معلوم شد نواری که وی به آن بسیار علاقه‌مند شده و برای چند روز وابستگی شدیدی نسبت به آن نوار پیدا کرده است، مربوط به زمانی است که او تازه به دنیا آمده بود.

مسئله از این قرار بود که این کودک در مدرسه به عنوان عضوی از گروه سرود انتخاب می‌شود و مقرر می‌گردد که هر یک از اعضای گروه سرود، یک عدد نوار کاست خالی به مدرسه ببرند و سرود را روی آن ضبط کنند تا در منزل براحتهی تمرین داشته باشند. خلاصه، وقتی که این کودک از مادر تقاضای نوار خالی می‌کند، مادر او را به طرف آرشیو نوارهای قدیمی موجود در انباری خانه هدایت می‌کند و این کودک با یک ضبط صوت کوچک به سراغ نوارهای قدیمی می‌رود، اما ساعتاً آنجا می‌ماند و بیرون نمی‌آید. پس از اینکه والدین کودک متوجه غیبت طولانی کودک می‌شوند، به سراغ او می‌روند و مشاهده می‌کنند که او مرتباً به یک نوار خاص گوش می‌دهد. این نوار همان نواری بود که زمانی پدر این کودک سرود لالایی را با صدای خودش در آن ضبط کرده بود و هنگام خواباندن کودک و تکان دادن گهواره آن را پخش می‌کرد و اینک بعد از حدود ۱۲ سال کودک احساس می‌کند که گمشده‌ای را پیدا کرده است. خلاصه کلام این است که حافظه روزهای اول زندگی کودک به گونه‌ای است که بعد از دوازده سال احساس و رفتار او را متأثر می‌نماید.

البته بعد از دو جلسه مشورتی و تنظیم برنامه‌های حمایتی، زمینه رفتار و زندگی عادی کودک مورد نظر فراهم شد.

تحقیق دیگری حاکی از آن است که وقتی

نوزاد تازه به دنیا آمده (چندروزه) در میان دو نفر خانم که یکی از آنها مادر نوزاد است قرار داده می‌شود و این دو خانم به طور همزمان صحبت می‌کنند، نوزاد بدون اینکه ایشان را ببیند، صرفاً از طریق شنیدن صدا سرش را به طرف مادر خود بر می‌گرداند. (برازلتون، ۱۹۸۰).

آری، نوزاد تازه به دنیا آمده به راحتی صدای مادر را تشخیص می‌دهد، صدایی که برایش کاملاً آشناست و حافظه‌اش مملو از خاطراتی از این صدا می‌باشد. پس، چه شایسته و زیباست که از همان دوران زندگی جنینی که فرزندمان کاملاً در اختیار ماست و با همه وجود به گفتار ما گوش فرا می‌دهد، همانند همسران برتر حافظه‌اش را پر از خاطرات شیرین و خوشایند کنیم و کامل‌ترین کلمات، همچون کلام عرشی قرآن، آوای ملکوتی اذان و مؤثرترین و دلنشین‌ترین جملات و صداهای پر معنا و امیدآفرین را تقدیمش نماییم.

زندگی همه کودکانی که با حافظه قوی خود موفق به حفظ چندین جزء و یا همه قرآن کریم شده‌اند، حاکی از این است که مادران این کودکان همواره در دوران بارداری با وضو بوده و بخش قابل توجهی از اوقات خود را به خواندن قرآن با صدای رسا و یا به گوش دادن به نوار آرام‌بخش قرآن اختصاص داده بودند. به همین دلیل است که کودکانشان با دنیایی از رغبت و انگیزه فراوان گوش دادن به قرآن را دوست می‌دارند و با خواندن قرآن و یا گوش دادن به آن، آرام می‌گیرند. مادری برای مؤلف چنین نوشته بود: "تا سوم راهنمایی بیشتر درس نخوانده‌ام. حدود دو سال پیش که در حسینیه الزهراء مشهد سخنرانی می‌کردید، با

قبلاً هم می خواندم ، برایش خواندم ، احساس کردم که زیر لب چیزی می گوید و می خواهد تکرار کند؛ تا اینکه یک بار که گفتم : بسم الله الرحمن الرحيم ، قل هو الله احد ، او با صدای بلند ادامه داد: الله الصمد، لم يلد و لم يولد و لم يكن له كفواً احد. خدا می داند که انگار دنیا را به من دادند، او را در آغوش گرفتم و خدای احد و صمد را سپاس گفتم ."

آری ، این کودک از دوران زندگی قبل از تولد ، بخصوص ماههای آخر بارداری مادر، این کلمات را به خاطر سپرده و اینک در فرصت و زمینه ای که برایش ایجاد شده است ، با شور و شوق و انگیزه فراوان، آنچه را به جان آموخته است ، ارائه می دهد.

خوشا به سعادت همسران برتر که از همه فرصت ها برای تربیت عواطف، رشد مطلوب شخصیت و تقویت حافظه فرزندشان بهره می گیرند.



گروه زیادی از همسران برادران سپاه حضور داشتیم. آن وقت من سه ماهه باردار بودم و شما درباره اثر صدا، مخصوصاً قرآن خواندن روی شخصیت و حافظه جنین مطالبی بیان فرمودید. وقتی که به منزل مراجعت نمودم، تصمیم گرفتم همیشه با وضو باشم و روزی چند بار برای خودم قرآن بخوانم . راستش ضبط صوت و نوار قرآن در خانه نداشتیم. من از آن وقت تا زمان تولد فرزندم روزانه هر وقت که فرصتی فراهم می شد، چندین بار سوره هایی را که حفظ بودم مثل : قل هو الله احد، قل اعوذ برب الناس ، انا اعطيناك الكوثر و چند سوره دیگر را بلند می خواندم، اما حقیقت این است که چندان باورم نمی شد که در حافظه بچه ای که در شکم هست، اثر بگذارد. خلاصه فرزندم بموقع به دنیا آمد. پس از تولدش مدتی سرمان شلوغ بود و آمد و شد زیاد داشتیم و من هم مشغول بچه داری بودم . این بچه وقتی هفت ماهه بود سعی می کرد بایستد و حرکت کند، خیلی تقلا می کرد و هر وقت که من و پدرش به نماز می ایستادیم ، مخصوصاً زمانی که پدرش با صدای رسا نماز مغرب و عشاء را می خواند، خودش را کنار سجاده نماز می رساند و با همه وجود گوش می داد. بالاخره وقتی که ۱۴ ماه بیشتر از سنش نمی گذشت، قادر بود بخوبی راه برود و کلمات و جملات مخصوصی را به زبان بیاورد. من در این زمان بیشتر به یاد قرآن خواندن دوران بارداری افتادم و همان سوره های کوچکی را که حفظ بودم برای کودکم خواندم. وقتی که نگاهم به چشمانش بود و قرآن می خواندم ، او با همه وجود گوش می داد، مثل اینکه گمشده اش را به او پس می دادم. بعد از آنکه چندین بار سوره هایی را که بلد بودم و

## همسران برتر و ملاحظات فرزندآوری

تاریخ حیات انسانها به این حقیقت گواه است که سلامت، سعادت، پویایی، مصونیت فرهنگی و نیک فرجامی هر جامعه عمدتاً در گرو وجود پربرکت مادران بصیر، دلسوز، فهیم و متعهد است. به بیان دیگر، رشد و شکوفایی و شکل‌گیری شخصیت کودکان و نوجوانان در رحم مادر آغاز می‌گردد و در دامان پرمهرش تداوم می‌یابد.

مادران، این باغبانان فداکار شکوفه‌های زندگی و ترسیمگران طریق بهشت<sup>۱</sup>، بیشترین مسؤلیت را در تربیت اخلاقی، فکری و اجتماعی فرزندان عهده‌دار هستند.

همسران برتر، بالاخص مادران، با برخورداری از نگرش مثبت و هدفمند، با نشاط و سرزندگی، آگاهی و معرفت، ایثار و از خودگذشتگی، اساسی‌ترین نقش را در تأمین سلامت جسمانی، هوشمندی و بهداشت روانی نوباوگان و نوجوانان جامعه دارند.

رسالت اصلی پدران به عنوان سنگربانان<sup>۲</sup> دژ استوار، مطمئن و مستعد وجود مادران، این نقش آفرینان پربرکت کانون خانواده در امر "تربیت"، بویژه در دوران بارداری، مراحل اولیة رشد و پی‌ریزی شالوده ماندگار شخصیت؛ بذل توجه به نیازهای همسر و تلاش در حسن تأمین نیازهای زیستی، روانی و عاطفی ایشان است.

همسران برتر بیش از همه شایسته‌اند تا سالمترین، هوشمندترین و خلاق‌ترین کودکان را برای ساختن دنیایی زیبا و مصون از آفتها تربیت نمایند.

از این روست که برگزیدگان عالم و انسانهای خلاق و نوآور، عموماً برکت وجودی خویش را مرهون مادری توانا، عاقل، بصیر و متعهد می‌دانند.

بنابراین با توجه به اهمیت و حساسیت فوق‌العاده دوران بارداری از جهات مختلف زیستی و روانی، و عنایت به این نکته مهم که





افراد مضطرب، ترسو، حساس و تنگ نظر، توجه مداوم داشته باشند، چرا که حالات روانی معاشران نامطلوب، عواطف جنین را آزرده می سازد.

\* مادران باردار می بایست از احساس رضامندی کامل درونی برخوردار باشند و از هرگونه احساسات آزار دهنده، نگرانیها، توهمات و خیالات بیهوده، بویژه در ارتباط با سالم بودن ( ناقص نبودن ) جنین و یا پسر یا دختر<sup>۱۱</sup> بودن آن، بدور باشند.

\* مراجعه مادر به پزشک به طور منظم، تشکیل پرونده پزشکی و تحت مراقبت بودن در تمام دوران بارداری امری الزامی است، زیرا به هنگام زایمان، تدابیر پیش بینی شده پزشکی می تواند از بسیاری مشکلات و پیچیدگی های زایمان، نارساییها و ضایعات احتمالی زمان تولد پیشگیری نماید.

بدیهی است که بهره گیری از مشاوره های ژنتیکی قبل از تصمیم برای بچه دار شدن، بخصوص در شرایطی که زوجین نسبت خویشاوندی نزدیک<sup>۱۲</sup> دارند، امری بسیار حساس است.

\* تلاش مادران باردار باید برای حفظ سلامت عمومی خود و عدم ابتلا به بیماریهای عفونی و مسری مثل سرخچه، در دوران بارداری و بخصوص در ماههای اول تلاش کنند. بر اساس تحقیقات انجام شده، درصد قابل توجهی از نوزادان مادرانی که در دوران بارداری به سرخچه مبتلا شده اند، به گونه ای دچار نارساییهای ذهنی یا جسمی گردیده اند.

\* با توجه به ضررهای جبران ناپذیر اغلب داروها، شایسته است که مادران باردار از مصرف بیهوده داروها و مواد شیمیایی

وقتی کودک متولد می شود، ۹ ماه از حیات هدمند او گذشته و مراحلی از تأثیرپذیری های محیطی و بخشی از فرایند یادگیری را پشت سر نهاده است،<sup>۱۳</sup> شایسته است که همسران برتر به موارد زیر توجه خاص مبذول نمایند:

\* همه بانوان باردار، دوران بارداری را سال اول حیات پرفراز و نشیب فرزند خود محسوب کنند و لحظه ای از اندیشه و رفتارهای تربیتی غافل نباشند.

\* از آنجاکه به فرموده رسول خدا صلی الله علیه و آله، مقام و منزلت مادران باردار همانند مجاهدان فی سبیل الله است، شایسته است همواره با " وضو " باشند. زیرا وضو یک شست و شوی عادی نیست. وضو، به عنوان یک عمل زیستی، حرکتی، روانی و معنوی، روشنی بخش دل، آرامشگر قلب، راحتی بخش روان<sup>۱۴</sup> و تمرکز دهنده ذهن<sup>۱۵</sup> است. وضو، پالایشگر وجود، جهت دهنده حیات، هموار کننده بستر خداجویی و طریق اعتلای مؤمنان<sup>۱۶</sup> است. لذا وضو برای مادر بارداری که رهرو طریق حق است و در بهترین فرصت ها کلام قرآن را زمزمه می کند و به درگاه حق راز و نیاز می نماید، بس گوارا و دلنشین است.

\* برخوردار از نگرش مثبت، سازنده و مولد و انگیزه قوی، در جهت احراز قابلیت های مادری، برای مادران باردار امری ضروری است.

\* مادران باردار و همسران فهیم ایشان باید به حفظ بهداشت جسمی و روانی، بهره مندی از نشاط و سرزندگی در طول مدت بارداری، دور بودن از محیط های متشنج و فضاهای گناه آلود، اجتناب از معاشرت با اهل دروغ و بدزبانی، غیبت و کژاندیشی و عدم مرآوده با

بسیار مهم و بایسته است. مادران باردار باید از پوشیدن لباسهای تنگ و کفشهای پاشنه بلند که موجب ناراحتی و کمردرد می شود، اجتناب ورزند.

\* برخورداری مادران باردار از برنامه غذایی مناسب، امری واجب و حیاتی است. مصرف غذاهای متنوعی که حاوی پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره باشد، برای رشد مطلوب جنین بسیار مهم است. تغذیه نامناسب و یا ناکافی از عوامل مهم ایجاد نارساییهای ذهنی و جسمی جنین می باشد. به طور کلی برای اینکه مادران باردار تغذیه مناسبی داشته باشند، لازم است روزانه حداقل معادل ۲۳۰۰ کالری غذا مصرف نمایند و برای دریافت این میزان کالری، برنامه غذایی مادر باردار باید شامل ۳ لیوان شیر، ۲۰۰ گرم گوشت قرمز، ماهی، پنیر یا تخم مرغ، یک یا دو عدد میوه تازه، سبزیها، نان و حداقلی از چربی یا شیرینی باشد. البته پزشک مربوط به فراخور وضعیت مادر، برنامه غذایی مناسب را تجویز خواهد کرد.

در تعلیمات اسلامی، از قول رسول حق صلی الله علیه و آله و بعضی از ائمه معصومین علیهم السلام، در ارتباط با تغذیه مادران باردار توصیه های مؤکدی شده است.

امام صادق علیه السلام در حدیثی فرمودند: غذای جنین از آنچه مادر می خورد و می آشامد تأمین می گردد، جنین آهسته آهسته غذا را از مادر می گیرد.<sup>۱۱</sup>

لذا در ارتباط با تأثیر فوق العاده برخی از مواد غذایی در دوران بارداری، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: "به مادر باردار در آخرین ماههای بارداری خرما بخورانید تا

خودداری کند و در صورت ضرورت، صرفاً با نظر و مجوز صریح پزشکان متخصص عمل نمایند. همچنین لازم است از استعمال دخانیات و مواد مخدر به هر شکلی، برحذر باشند. مادران بارداری که بعضی از اعضای خانواده ایشان سیگار می کشند، باید بدانند که دود سیگار به هر اندازه ای باشد، آفت سلامت عمومی دیگران، بخصوص جنین در حال رشد است.

امروزه محققان، آثار زیان بخش دود سیگار را علاوه بر به خطر انداختن سلامت عمومی بدن و سلامت قلب و ریه، نارسایی های بینایی اطرافیان فرد سیگاری، بویژه کودکان ذکر می کنند. پس پدری که می خواهد فرزندی سالم و هوشمند داشته باشد، هرگز لحظه ای از توجه به سلامت عمومی و بهداشت روانی همسر باردارش غافل نیست و اجازه نمی دهد همسر عابدش در محیط آلوده به دود سیگار زندگی کند و از حسن تأمین نیاز جنین به اکسیژن و غذای سالم محروم بماند.

\* شایسته است مادران باردار حتی الامکان از انجام عکسبرداری با اشعه ایکس، بویژه در چهارماهه اول حاملگی، خودداری کنند و در صورت ضرورت، این کار صرفاً با تجویز و زیر نظر پزشک متخصص انجام پذیرد.

\* مادران باردار باید از برنامه ای منظم و مطلوب در زندگی روزمره، فعالیت مناسب، استراحت و خواب کافی برخوردار باشند، چرا که این امور در سلامت و بهداشت روانی مادران باردار بسیار مؤثر است.

\* توجه فوق العاده به نظافت و بهداشت فردی و استفاده از لباسهای تمیز و مناسب برای همه خانمها، مخصوصاً مادران باردار امری

بسیار گرانقدری را در درون خویش پرورش می دهند و سعادت آینده جنین با شرایط زیستی، روانی آنها گره خورده است، سزاوار است به چنین موهبت الهی افتخار کنند و همواره از خالق انسانها در صبر و شکیبایی و آرامش روانی استعانت جویند، چرا که مادران باردار از مقام و منزلت والایی در نزد خداوند برخوردارند.

\* و بالاخره در خانواده همسران برتر، پدران نیز مسؤولیت خطیری در دوران بارداری مادران عهده دار هستند، زیرا ایجاد تسهیلات لازم از جهات مختلف، فراهم نمودن



فرزندش بردبار و پاکیزه باشد. <sup>۱۵</sup> ایشان همچنین فرمودند: "به خانمهای باردار کندر بخورانید، زیرا هنگامی که بچه در شکم مادرش به وسیله کندر <sup>۱۶</sup> تغذیه شود، تیزهوش و عاقل می شود." <sup>۱۷</sup>

امام رضا علیه السلام فرمودند: "به خانمهای باردار کندر بخورانید، پس اگر پسر در شکم آنها باشد، با هوش، عالم و شجاع خواهد شد، و اگر دختر باشد، خوش اخلاق، زیبا، خوش اندام و محبوب در نزد همسر خواهد شد." <sup>۱۸</sup>

علاوه بر کندر و خرما، رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: "به زنان باردار" به "بخورانید تا فرزندان شما خوش اخلاق شوند." و بالاخره ایشان در تأکید بر اهمیت تغذیه در دوران بارداری فرمودند: "هر زن بارداری که خربزه بخورد، بچه اش زیبا و خوش اخلاق خواهد شد."

بدین ترتیب رطب (خرمای تازه)، به، کندر و خربزه از جمله مواد غذایی هستند که در رشد زیستی و روانی جنین، بخصوص سلولهای مغزی - عصبی مؤثرند. <sup>۱۹</sup>

پس در ارتباط با دوران بارداری و حساسیت آن همین بس که بر تغذیه صحیح و مناسب مادر و تأثیر آن بر رشد جسمانی و تحول عاطفی و روانی جنین تکیه فراوان شده است.

\* از آنجا که مصرف داروهای آرام بخش در طول دوران بارداری آسیبهای جبران ناپذیری متوجه جنین می سازد، شایسته است مادران باردار با احساس مقدس جهادگری در راه خدا، با صبر و شکیبایی کامل دردهای طبیعی دوران بارداری و زایمان را تحمل کنند و از مصرف داروهای تخدیر کننده خودداری نمایند.

\* با توجه به اینکه مادران باردار امانت

می‌کنند و با وضو در کلاس درس حاضر می‌شوند، به لحاظ همین آمادگی روانی و تمرکز ذهنی توفیقات بیشتری در یادگیری و به خاطر سپاری مطالب نصیبشان می‌شود.

۱۱- با نیت و اخلاص، صورت را شسته و چهره و نمای اجتماعی را از هر نگاه نادرست و کلام ناحق مبرا می‌کنیم، با شستن دستها، عملها را از ناخالصی‌ها و ناشایست‌ها پاک می‌کنیم، با مسح سر، فکر و خیال را از هر اندیشه غیرالهی منزّه نموده، جز به حق نمی‌اندیشیم و با مسح پا، جهت‌ها را معین می‌کنیم و از هر کزروی و ایستایی مصون می‌گردیم.

۱۲- همان‌طور که پیشتر نیز اشاره گردید، تعیین جنسیت جنین با اراده خداوند و از طریق کروموزمهای پدر انجام می‌گیرد. کروموزمهای جنسی در خانمها به صورت XX و در مردها به صورت XY است. اگر به هنگام تشکیل نطفه کروموزم X پدر با یکی از کروموزمهای مادر پیوند یابد، جنس جنین دختر می‌شود و اگر کروموزم Y پدر با یکی از کروموزمهای مادر پیوند حاصل کند، جنس جنین پسر خواهد بود. لذا به لحاظ ژنتیکی، کروموزمهای پدر در تعیین جنسیت دخیلند و نه کروموزمهای مادر.

۱۳- احتمال تولد کودکان معلول ذهنی یا جسمی از والدینی که نسبت خویشاوندی نزدیک دارند، بیش از زوجینی است که با هم نسبت فامیلی ندارند. به‌عنوان مثال در مدارس عادی کشور حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد از والدین دانش‌آموزان عادی با هم نسبت فامیلی دارند، در حالی که در مدارس دانش‌آموزان عقب‌مانده ذهنی، ناشنوا و نابینا، بیش از ۴۰ درصد از والدین آنها پیوندهای خویشاوندی دارند.

۱۴- بحار، جلد ۶۰، صفحه ۳۴۲

آرامش خاطر، سلامت روانی و عاطفی مادر و تلاش در حسن تأمین نیازهای زیستی، روانی و اجتماعی مادر و سیراب ساختن وی از منبع محبت، از وظایف و مسؤولیت‌های پدران آگاه و متعهد است.

پدران دلسوز و فهیم نیک می‌دانند که بانوان در دوران بارداری بیش از هر زمان دیگر به رفتار محبت‌آمیز، همراهی، همگامی و حمایت‌های همه‌جانبه ایشان نیاز دارند.

پی‌نوشتها:

- 1- VALMAN PEARSON
- 2- BIRN HOLZ AND BENACRIL
- 3- SADOVSKY AND MEHLER
- 4- KIYOSHI
- 5- BRAZELTON

۶- الْجَنَّةُ تحت اقدام امهات - بهشت زیر پای مادران است (حضرت محمد صلی الله علیه و آله).

۷- در حقیقت یکی از معانی درست آیه شریفه "الزَّجَالَ قَوَامُونَ عَلَى النِّسَاءِ"، همین است. یعنی مردان حامی همسران و سنگربان خانواده خود هستند.

۸- در بعضی از کشورها مثل چین، رسم بر این است که نوزاد را یک ساله به حساب می‌آورند و یک سال زندگی جنینی را بر سالهای عمرش می‌افزایند.

۹- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: "اگر خشمگین شدید، وضو بگیرید، همان‌گونه که آب آتش را خاموش می‌کند، وضو نیز خشم را فرو می‌نشانند."

۱۰- بررسی‌های انجام شده توسط مؤلف نشان می‌دهد زمانی که دانش‌آموزان با وضو مطالعه

سلامت جنین ، هوشمندی و زیبایی اش دارد و همزمان از مهر و محبت همسر نیز برخوردار باشد، دیگر دچار و بارهای گوناگون نمی شود. متأسفانه " وبار " که عمدتاً یک پدیده فرهنگی و روانی است، تا یک تمایل صرف زیستی ، در بسیاری از مواقع مانع تغذیه مطلوب مادران باردار می شود. لذا مادران بارداری که با عشق و آگاهی و انگیزه جنین خود را پرورش می دهند، بندرت دچار وبار می گردند.

- ۱۵- مکارم الاخلاق ، صفحه ۱۹۲  
 ۱۶- کندر و خرما به دلیل اینکه مملو از مواد غنی و سرشار از گلوکز طبیعی هستند، برای رشد سلولها، بخصوص سلولهای مغزی فوق العاده مؤثر است .  
 ۱۷- وسایل ، جلد ۱۵  
 ۱۸- وسایل ، جلد ۱۵ ، صفحه ۱۳۶  
 ۱۹- زمانی که مادر باردار بداند و باور داشته باشد که تغذیه مناسب چه نقش مؤثری در

#### منابع و مأخذ :

- ۱- قرآن کریم ، ترجمه آیت الله ناصر مکارم شیرازی ، نشر دارالقرآن کریم
- ۲- افروز ، غلامعلی ( ۱۳۷۴ ) ، روشهای پرورش احساس مذهبی ، چاپ ششم ، انتشارات سازمان مرکزی انجمن اولیاء و مربیان . تهران ، خیابان طالقانی .
- ۳- افروز ، غلامعلی ( ۱۳۷۶ ) ، روان شناسی و تربیت کودکان و نوجوانان ، انتشارات سازمان مرکزی انجمن اولیاء و مربیان .
- ۴- محلاتی ، رسولی ( ۱۳۷۳ ) ، چهل حدیث ، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ( دوره سه جلدی ) .
- 5- BIRNGOLZ, J. C. AND BENACERRAF (1983). THE DEVELOPMENT OF HUMAN FETAL HEARING , SCIRING, SCIENCE , 222, 516 - 518
- 6-ENGEL,W.VON (1995). THE PERCEPTON OF THE UNVORN.HOGREFE AND HUBER PUBLISHERS SEAHLE,TORONTO,BERN.
- 7-ENGEL, W.VON (1988).THE IMPACT OF COVERT FACTORS IN CROSS- CULTURAL COMMUNICATION .TORONTO: C.J.HOGREFE.
- 8-KIYOSHI,O.(1991). MEMORY OF THE FETUSGENDAISHISO,(OCTOBER),72-86.
- 9-MCDONALD,T.AND NATHANIELSZ(1991). BILATERAL DESTRUCTION OF THE FETAL PARAVENTRICULAR NUCLEI PROLONGS GESTATION IN SHEEP. AMREICAN JOURNAL OF OBSTETRICS AND GYNECOLOGY ,165,764-770.
- 10-MEHLER, J.AND DUPOUX,E (1995). WHAT INFANTS KNOW, THE NEW COGNITIVE SCIENCE OF EARLY DEVELOPMENT.BLACKWELL,OXFORD.
- 11-SADOVSKY,E.(1988). INCIDENCE OF SPONTANEUS AND EVOKED FETAL MOVEMENTS.GYNECOLIC AND OBSTETRIC INVESTIGATION ,21,177-181.
- 12-VALMAN, J. AND PEARSON ,J.(1980) .WHAT THE FETUS FEESL. BRITISH MEDICAL JOURNAL , 280 (6209), 233-234