

کرده با اسیدهای متعادل خانوادگی، تنها مطلبی که بعد از بچه‌دار شدن توجه‌ام را به خود جلب کرد تغذیه بچه با شیر خودم بود.

وقتی که تعداد بچه‌هایم به دو دختر و یک پسر رسید آنها را خودم شیر میدادم و این کاری بود که همیشه بان تمایل داشتم و در نظرم یک اقدام ساده و منطقی جلوه میکرد و آنرا با توجه باینکه یک ملکه هستم کار فوق‌العاده‌ای تلقی نمیکردم.

دروغله اول به نظر من شیر دادن به بچه‌سخت او را نسبت بمادر زیاد میکنند یک سرد و یک زن توأم با وجود کوچکی را بوجود می‌آورند و این موجود به هردو آنها تعلق دارد و هر دو در تربیت او سهمی جداگانه دارند.

این یک حقیقتی است که مادرانه‌ماه جنین را تحمل میکنند و کودک در این حالت کاملاً به او تعلق دارد و زندگی واقعی نوزاد از زمانی شروع می‌شود که پا بدنیا می‌گذارد. در این موقع ناف کودک بریده می‌شود و تماسش با مادر قطع میگردد ولی وقتی که مادر شروع به شیر دادن بچه می‌نماید این اطمینان و امنیت در بچه بوجود می‌آید که هنوز در پناه مادر است و این یک نوع تماس نزدیک کودک و مادر است که در آینده نیز تبدیل به حس همبستگی حقیقی بین کودک و مادر بعنوان دو موجود زنده جدا از هم بوجود می‌شود که اساس این همبستگی را تغذیه از راه شیر دادن به نوزاد پی‌ریزی میکنند. فکر میکنم در کشورهای مترقی این مسئله -

اهمیت بسزائی دارد. در اکثر بیمارستانهای اروپا مادران اجازه دارند در تمام اوقات کودک خود را در اطاق و در نزد خود نگهداری نمایند، زیرا این کار از نظر روانشناسی و بهداشت حائز اهمیت است و کودک در این حال نه فقط تنها نیست بلکه همه چیز در اطراف او استریزه شده است.

بعقیده من یکی از راه‌هایی که میتوان بواسطه آن با پلیدی‌ها و فساد تمدن غرب رسوخ مبارزه



# اهمیت تغذیه کودک کان با شیر مادر

در این مقاله شاهزاده خانم گریس ملکهٔ موناکو خانم‌ها گلنداجا کسون، سانتا برگر، جون وودوارد، ونسارد گریو، ناتالی وود و دیان کانون در باره تغذیه فرزندانشان با شیر مادر با لالیچ لژ و نویسنده کتاب (تغذیه کودک با شیر مادر) صحبت کرده‌اند.

گریس کلی بعنوان یک شخص، یک زن جوان، یک انسان اسروزی و پیشرفته یک زنی که ازدواج

کرد همبستگی و استحکام بنیان خانواده‌ها است و باین هدف نمی‌توان رسید مگر از طریق تغذیه بوسیله شیر مادر .

امروزه هرکار و وظیفه‌ای در دنیا قابل تغییر بوده و امکان نفوذ فساد در آن وجود دارد بجز مادر و کودک و شیرینی که از پستانهایش به بیرون می‌تراود. از آنجائی که اعضاء یک خانواده با هم متحد و یک پارچه هستند پس بهتر است که کودک کان خود را در عصر ستمدن و پر مخاطره کنونی حفظ کنند. البته طبیعت در آفرینش این همبستگی و اتحاد اعجاز میکند و معجزه خود را نشان میدهد . شیر دادن مادر علاوه بر اینکه کودک را با نشاط و سالم با می‌آورد برای مادران نیز نافع و حائز اهمیت است. هیچ غذایی از لحاظ پروتئینی و ویتامین نمی‌تواند جای شیر مادر را بگیرد تنها مادران هستند که با شیر دادن به بچه‌های خود می‌توانند ویتامین و مواد مورد نیاز بدن کودکان را تأمین کرده و باعث رشد و سلامتی آنها شوند .

ولی شیر دادن به کودک مستلزم رعایت نظم و ترتیب از طرف مادران است. در مرحله اول عادت کردن به نظم و ترتیب و شیر دادن کمی مشکل و ناراحت کننده است که کمی حوصله و کنترل و اینکه مادر در قبال کودک خود مسئولیت دارد - اشکال برطرف میشود .

عادت به نظم و انضباط و پرهیز از تبلی در زندگی مادر تأثیر کرده و این حس را در او بیدار میکند که انسان بایستی برای دیگران مفید باشد و پاداش مهم‌تری که مادر از این کار می‌گیرد آن است که با شیردادن به کودک خود، موجودی سالم و با نشاط به جامعه تحویل دهد .

به عقیده من هیچ عاملی نمی‌تواند مادر را از شیر دادن به کودک‌اش باز دارد مگر بیماری . صحبت‌های من از نظر تجارب وایده و احساس

یک زن است زیرا مادران هر یک مسائل مختلفی را میتوانند عنوان نمایند .  
زندگی پر دردسر امروزه و گرفتاریهای گوناگون از قبیل کارکردن زن‌ها در خارج از منزل و غیره امکان دارد این احساسی را بوجود آورد که دیگر برای زنان وقتی باقی نمی‌ماند که به کودک خردسال شیر بدهند البته اشکالات گوناگون زندگی را نمی‌توان نادیده گرفت ولی باید بر آنها فائق آمد . با وضع و شغلی که من دارم تصدیق میکنید که وقتم زیاد گرفته میشود . ولی با این وصف دوست دارم که بچه را خودم شیر بدهم و تمام بچه‌ها را خودم شیر داده‌ام .

\*\*\*

چند تن از زنان معروف نیز شرح میدهند که چرا به مسئله شیر دادن به کودک ایمان و عقیده دارند :

ناتالی وود: شیر دادن به کودک خود یکی از تجارب مهم زندگی من محسوب می‌شود. وقتی که ناتاشا دخترم متولد شد من آنقدر خوشحال و احساساتی شده بودم که شیر دادن با او را از هر کاری بهتر و راحت‌تر میدانستم. بنظر من شیر مادر برای نوزاد بهترین غذاست و هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی در او تأثیر فراوانی خواهد داشت. من کودک خود را شیر میدادم و با مقایسه با کودکان دیگر که از شیر مادر تغذیه نمی‌کردند متوجه شدم که کودک من از لحاظ رشد و سلامتی چقدر از آنها جلوتر است .

به عقیده من هر چیزی که طبیعی باشد بهتر است. از طرف دیگر وقتی مادر بکودک خود شیر میدهد در ساعات مختلف او را می‌بیند همچنانکه من دختر خود را در فواصل معین میدیدم و کودک به‌چاره از گرسنگی فریاد نمی‌زند و منتظر نمی‌ماند که بطری شیر سرد شود. من موقعیکه دخترم را شیر

می‌شود که مادر در ساعات مختلف به بچه خود سرزند و احتیاجات دیگر او را برطرف کند. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند اکثراً افراد متعادل و سالمی باریابند.

\* جان وودوارد همسر هل نیومن: من سه بچه خود را شیردادم و این عمل را یکی از تجارب فوق‌العاده متقاعدکننده زندگی خود میدانم. ادعا نمی‌کنم که در این مورد منبع موثقی هستم ولی وجود سه فرزند کاملاً با نشاط و سالم من مؤید گفته‌هایم می‌باشد.

\* سامانتا برگر

جان وودوارد مرا متقاعد کرد که کودکانم را خودم شیربدهم و این کار را نیز کردم و این بهترین راهی بود که انتخاب کرده بودم. شیردادن در دوسه هفته اول تولد ضروری است. زیرا کودک با تغذیه شیرمادر در مقابل بیماریهای گوناگون مصونیت طبیعی پیدامی‌کند. بدین جهت بود که کودک خود را شیردادم. و از اینکه این کار در وضع بدنی من در آینده چه تأثیری خواهد کرد اهمیت نمی‌دادم. از نقطه نظر روانشناسی این بهترین کاری است که تا بحال انجام داده‌ام. اولین کودک خود را پنج هفته شیردادم ولی چون مجبور بودم برای بازی درفیلمی به ژاپن بروم شیردادن را قطع کردم، لکن دومین کودک خود را به مدت پنج‌ماه شیردادم. به نظر من هرزنی اگر توانائی داشته باشد باید بدون معطلی فرزندش را خودش شیر بدهد.

این اظهارات مرا نباستی حمل بر سردی رابطه میان زن و شوهر دانست ولی اغلب وقتی که مادر کودک خود را شیر میدهد شوهر حضور ندارد و این اوقاتنی باشکوه است که مادر و کودک در کنارهم می‌گذرانند در آینده چنین فرصتی هرگز بدست نخواهد آمد.



میدادم از همیشه بیشتر و بهتر تغذیه می‌کردم تا کودکم سالم‌تر رشد کند.

\* ونسارد گریو (هنرپیشه انگلیسی): مادرم، من و دیگر خواهران و برادرانم را خودش شیرداد من هم از او پیروی کرده پسرم کارلو را خودم شیر و همیشه خیالم راحت بود که او غذای کافی و مقوی خورده‌است. از طرفی مرتب شیردادن به بچه باعث

## آیا می‌توانیم به کودکان «دو» «سه» ساله



است که ما در مورد خواندن و نوشتن و زبان مکتوب پیش آورده‌ایم. ما آنرا بیش از اندازه کوچک و درهم نوشته‌ایم. شاید عمداً قصد داشته‌ایم وضعی پیش‌آوریم که کودکان چیزی از آن نفهمند.

و اگر فرضاً به هنگام نجوا کردن کلمات را درشت و روشن می‌نوشتیم آنوقت کودکان بسیار خردسالی بار می‌آوردیم که از عهده خواندن نوشته‌های ما برمی‌آمدند اما از فهم گفتار عاجز بودند.

اما اگر بجای این وضع کودکان کلمات روشن و بزرگ را بر صفحه تلویزیون می‌دیدند و همزمان با آن صدای روشن و رسای‌گوشیده را نیز می‌شنیدند آنوقت کودکان بسیاری می‌داشتیم که به صورتی معجز آما و در اولین سالهای زندگی خود نه تنها به فهم گفته‌های ما توانا میشدند بلکه از عهده خواندن نیز بخوبی برمی‌آمدند. همین مثالهای ساده فلسفه بسیار مهم آموزش خواندن در سنین بسیار پائین را به روشنی تشریح می‌کنند. و این

نکته‌ایست که تلویزیون بر ما روشن کرده است.

تلویزیون نکات دیگری را نیز بر ما روشن کرده است. از جمله اینکه بچه‌ها گرچه ممکن است به برنامه‌های مخصوص خردسالان کم و بیش توجه کنند اما وقتی آگهیهای تجارتي از تلویزیون پخش میشود بچه‌ها هر جا هستند و هر کاری دارند رها کرده به طرف تلویزیون می‌دوند تا درباره محصولات مختلف بشنوند و بخوانند.

مسلم است که کودکان از تبلیغ بانک یا پودر رختشویی چیز زیادی نمی‌فهمند و این برنامه‌ها هم برای آنها و مخصوص آنها تهیه نشده، آنچه واقعیت است اینست که کودکان از نوشته روشن و کوتاه صفحه تلویزیون و صدای روشن و رسای‌گوشیده آن که دو سه باری هم تکرار می‌شود چیز یاد می‌گیرند. و اغلب شنیده‌ایم که گفته‌های گوینده تلویزیون را حتی بی‌آنکه

فهمند زمزمه می‌کنند. آری کودکان ترجیح می‌دهند درباره چیزی «بیاموزند» تا صرفاً از آن سرگرم شوند. مشروط بر اینکه شیوه آموزش به اندازه کافی جالب باشد. در نتیجه این مقدمات است که وقتی کودک به یک سوپرمارکت یا فروشگاه می‌رود صابون یا پودر... را به مادرش نشان می‌دهد. آری او واقعاً آنرا شناخته و آن کلمه را می‌خواند اما متأسفانه ما اغلب به آن بی‌توجه می‌مانیم. و بدین ترتیب می‌بینیم که هیچ نیازی نیست که به پرسیم «آیا کودکان خردسال می‌توانند خواندن را بیاموزند؟» زیرا آنان عملاً بدین سؤال پاسخ داده‌اند و ثابت کرده‌اند که می‌توانند بخوانند. پرسش اساسی باید این باشد که ما می‌خواهیم کودکان چه چیزهایی را بخوانند. آیا می‌خواهیم آنها

### کش بازی

کش های گرد روکش دار که گویا متری دو ریال است و دوسرش را به هم گره می زنند . دو نفر از بچه ها این طرف و آن طرف کش را می گیرند ، یعنی داخل کش بسته می شوند و کش در کمرشان گیر می کنند و کشیده می شود . هرکش یک ناظر دارد که به او رئیس کش می گویند و بازی زیر نظر او آغاز می شود . بازی گر نخست می پرد میان کش اما در حالی که هر یک از پاهایش روی یکی از طرفین کش قرار بگیرد . سپس از داخل کش بیرون می پرد طوری که پاهایش به کش نخورد . بعد کنار کش قرار می گیرد و با یک جنبش و پرش تند یک سوی کش را با یک پارا می گیرد و سوی دیگر کش را نیز ، به نحوی که طرفین کش زیر پاهایش قرار بگیرد . حرکت بعدی را قیچی می نامند که باید ضمن پرش با پاها دو طرف کش را بگیرند و آن ها را روی هم بگذارند ، یعنی باکش دوخط متقاطع بسازند . هر بچه ای که ضمن بازی بیازد از بازی بیرون می رود و به فرمان رئیس کش نوبت دیگران فرا می رسد .

توضیح فرزندم را می شنود و چون

هیچگونه خطری در این بازی نمی بینم پاسخ پرسشش را می دهم و می گویم : عزیز دلم ! این طور که تو می گویی کش بازی اصلا خطرناک نیست .

اما فرزندم بغض می کند و می گوید امروز در زنگ تفریح کش بازی می کردیم ، آقای ناظم پیش آمد و کش را با خشونت از کمر بچه ها بیرون کشید و فریاد زد که از امروز در این مدرسه کش بازی موقوف است !

\* \* \* \*

آقای ناظم گرامی دبستان و آقای مدیر ارجمند دبستان ، به من بگویند خطر این بازی کودکانه و معصوم در کجاست . و در آن محوطه ی بزرگ دبستان کش بازی مانع چه بازی دیگری و یا مانع چه کسی می شود که شما آن را ممنوع کرده اید ؟ این وظیفه ی شماست که به فرزند من و فرزندان دیگران پاسخ بگویند که چرا کش بازی ، خطرناک است . آیا می خواهید در ساعات تفریح هم بچه ها خاموش و بی صدا و بی حرکت روی نیمکت های حیاط بنشینند و صدایشان در نیاید تا گوشتان را سر و صدایشان نیازارد ؟ آیا می خواهید از بچه ی من و بچه های دیگران چگونه انسانی بسازید ؟

۲۹ مهر ماه ۱۳۵۱

آیا می توانیم به

کودکان «دو» «سه» ساله

نام محصولات مختلف و یا مزایای آنها را بیاموزند یا لازم

است چیزهایی را بدانند یا آموزش که برایشان بیشتر جالب بوده و به زندگیشان بیشتر مربوط می شود . و حالا چنانکه در مقدمه گفته شد ما سه «حقیقت» روشن را در برابر خود داریم :

خردسالان می خواهند خواندن را بیاموزند .  
خردسالان می توانند خواندن بیاموزند .  
خردسالان باید خواندن بیاموزند .