

تغذیه (۱)

نشست هفتم

« تغذیه »

مقدمه

همان طور که قبلاً هم گفتیم نگاه دوره ی کودک متعادل، نگاه کلی نگر است نه جزئی نگر. ما خانواده را یک کل می بینیم. کودک را در دل خانواده می بینیم. خود کودک هم یک کل است. نیازهای کودک هم هرکدام یک کل هستند. وقتی راجع به تغذیه صحبت می کنیم به ابعاد دیگر رشد کودک نیز توجه داریم. کودک یک کلیت است (بُعدنباتی، بُعدحیوانی و انسانی والهی) همه ی این ابعاد را با هم دارد. وقتی راجع به تغذیه صحبت می کنیم به عنوان یک کارمکانیکی به آن نگاه نمی کنیم، بلکه به عنوان یک کلیت به آن نگاه می کنیم. در تغذیه همه ی ابعاد نباتی و حیوانی و انسانی والهی را در نظر داریم. اما فقط برای درک بهتر مطالب، در ظاهر مباحث را خرد می کنیم. ولی نگاه کلی به همه ی آن ها حاکم است.

درک - تصویر - احساس - رفتار

رفتارهای غذایی بچه ها ناشی از درک آن ها از غذا و غذا خوردن می باشد. چه تصویری و در پی آن چه احساسی از غذا خوردن آن، دارند. این تصویر و احساس، رفتارهای غذایی شان را شکل می دهد. خوش غذا و بد غذا و....

کودک بد غذا درک درستی از غذا ندارد و تا وقتی این درک نادرست از غذا را داشته باشد، رفتار درستی هم در مورد غذا نخواهد داشت. هر مسئله ی مادی که در زندگی ما پیش می آید یک « کارکرد » دارد.

کارکرد چیست؟

ما در همه ی عمرمان، از بدو تولد تا مرگ، داویم در حال داد و ستد هستیم. یک چیزی می دهیم و یک چیزی می گیریم. لحظه ای این داد و ستد قطع نمی شود. یک پرداخت داریم، در مقابلش یک دریافت داریم و قانون هستی بر این رابطه حاکم است.

دادوستد دو نتیجه دارد: سود و زیان. مسئله ی مهمی که باید مد نظر داشته باشیم این است که بعد از هر دادوستد سود کرده ایم یا زیان؟ از اول تولد تا مرگ ما چی پرداخت می کنیم؟

از تولد تا مرگ گرانبهاترین چیزی که در اختیار داریم و پرداخت می کنیم، عمر است. تنها هستی که در اختیار ما وجود دارد عمرمان است.

هر لحظه بعد از پرداخت عمر، باید چک کنیم که در مقابل این پرداخت، سود دریافت می کنیم یا زیان؟

زمانی می توانیم این بازی را به یک بازی سودآور تبدیل کنیم که «کارکرد» را خوب بشناسیم. ما هر لحظه عمرمان را می دهیم، آن چیزی که به دست می آوریم، کارکردش برای ما چیست؟ سود می کنیم یا زیان؟

کارکرد یعنی روش ها و الویت ها برای حرکت در مسیر نهایی. ما در زندگی هدفی داریم، کارکرد یعنی: من در رسیدن به هدفم، پرداخت و دریافتی که کردم، سود کردم یا زیان؟ به هدفم نزدیک شدم یا نه؟

کارکرد با مطرح کردن چند سؤال، کارکرد هر پدیده را ارزیابی می کند. این سؤالات شامل: چرا، چه چیزی،

تغذیه:

بین ۳۰ تا ۵۰ درصد عمر ما صرف تغذیه می شود. جالب است که این همه از عمرمان را صرف تهیه ی غذاهایی می کنیم که به جای منفعت، از عمر ما می کاهند. تغذیه ی دوران کودکی، تأثیر مستقیم در طول عمر دارد. در این جا کارکرد تغذیه را بررسی می کنیم:

- چرا ما باید غذا بخوریم؟

ذهن فعال برای پردازش با چرا شروع می کند کاملاً مثل کودک. ما غذا می خوریم برای کسب انرژی، لذت و ترمیم بافت های فرسوده (نمو). یکی از پرلذت ترین کارهای بشر غذا خوردن است. این همه طعم های لذیذ در هستی آفریده شده است برای لذت انسان.

- چه چیزی بخوریم؟

کل بدن انسان یک نظام هوشمند است. رویکرد هوش متعادل نیز به سبب نگاه کلی که دارد، معتقد است انسان و بدن انسان یک مجموعه ی هوشمند است.

وقتی وارد این مجموعه می شویم، تک تک اندام ها هم، هر کدام یک مجموعه ی هوشمند هستند. در داخل آن ها تک تک سلول ها نیز به همین منوال خود یک مجموعه ی هوشمند هستند. همه ی این ها به هوشمندی انسان متصل هستند، که از طریق ذهن انسان به هوشمندی هستی متصل هستند. به این دلیل ما زنده ایم.

کل بدن هوشیار است و بدن مرتب به ما پیام می دهد. بلایی که به سر ما آمده این است که به ما نگفتند که بدن هوشیار است و سعی کن پیام هایش را بشنوی. از آسیب هایی که دنیای مدرن به بشریت زد، این بود که هوشیاری را از انسان ها گرفت و تعقل و استدلال را جایگزین آن کرد.

تعقل و استدلال هر دو خوب و درست هستند اما در مراتب پایین هوشیاری هستند. هوشیاری و خردمندی در مراتب بالایی قرار دارند. تمام اندام ها و اجزای بدن ما کاملاً هوشیار هستند و مثل یک منظومه و کهکشان عمل می کنند. اگر غذایی که می خوریم هماهنگ با نیاز بدن و هماهنگ با این هوشیاری نباشد، همین سیستم هوشیار واکنش نشان می دهد تا جایی که موجب نابودی ما می شود. امراض صعب العلاج یک بُعد عصبی و یک بُعد جسمی دارند. زمانی که تغذیه ی صحیح نداریم و پیام های بدن را نمی شنویم، سیستم هوشیار بدن پیام نابودی بدن را صادر می کند.

تغذیه ی ما باید هماهنگ با این نظام هوشیار باشد تا به رشد کمک کند و این حرکت رو به رشد را روان کند نه این که فرسایش و اختلال ایجاد کند. از علل پیری زودرس، تغذیه ی بد است. اگر تغذیه ی ما هماهنگ با نظام آفرینش نباشد، فرسایش ایجاد می کند. بدن هوشیار است و هوشیاری ورای علم است. پیام بدن، گویا تراز علم است. علم زیرمجموعه ی هوشیاری است. اگر ما پیام بدن را نمی شنویم، چون عادت نکرده ایم و زبان بدن را بلد نیستیم. چون هوشیاری بدن را قبول نداریم.

بچه ها هوشیارند و هوشیاری بدن و پیام هایش را هم می شناسند. منتهی ما با آن ها در می افتیم، مثل مواقعی که نمی خواهند غذا بخورند. اصلاً فکر نمی کنیم که پس اشتهای برای چیست؟ زمانی که بدن آمادگی دریافت غذا را ندارد، اشتهای هم ندارد. اما ما بزرگترها دائم به بچه ها زور می کنیم که بخورد. این زور و اجبار به بچه ها به آن ها آسیب می زند و باعث می شود در بزرگسالی پیام های بدن شان را نشناسند و دریافت نکنند. در حالی که کودک این پیام ها را به خوبی می شناسد و دریافت می کند ولی ما بزرگترها آن را تخریب می کنیم.

عادت های غذایی انسان از دوران کودکی شکل می گیرد. به همین دلیل مهم است که بدانیم چه مواد غذایی به بچه هایمان می دهیم و نیز چه موادی باید بدهیم؟

یکی از اندام هایی که در بدن بسیار مهم است و تغذیه روی آن اثر مستقیم دارد کبد است. ما آن قدر که به مغز و قلب و معده اهمیت می دهیم، اصلاً اهمیت کبد را نمی شناسیم. مهمترین مسئله در تغذیه، کبد است. در علوم و طب سنتی ما،

کبد بسیار حائز اهمیت است. در روایتی منشأ وجود حیوانی ما «کبد» معرفی شده است. درآموزه های ابن سینا و طب سنتی و ایرانی و اسلامی ما کبد از اهمیت بالایی برخوردار است. ریشه ی بسیاری از بیماری های بزرگسالی ما کبد است، از جمله: دیابت، فشارخون.

ترمیم و تأمین نیازهای سلول ها و رفع نیاز بدن به مواد مغذی در کبد انجام می شود نه در دستگاه گوارش. این دستگاه غذا را هضم می کند، مواد مغذی را جذب می کند، می فرستد به کبد و بقیه را دفع می کند؛ کبد است که کار اصلی را در بدن انجام می دهد.

وضعیت کبد بچه های امروزی اصلاً خوب نیست. اکیداً توصیه می کنم راجع به کبد مطالعه کنید. الگوهای تغذیه صنعتی کبد را بیمار می کند.

دادن الگوهای غذایی کار ما نیست بلکه کار متخصصان تغذیه است. ما در این جا فقط نگاه کلی هوش متعادل به تغذیه را می گوئیم و چند توصیه می کنیم.

* به طبیعت برگردید – بازگشت به طبیعت از نکته های بسیار مهم رویکرد هوش متعادل است. کودک متعادل، کودک طبیعی است. به طبیعت برگردید و از الگوهای طبیعی استفاده کنید.

در بحث طبیعت مسئله ی اقلیم و فصل به وجود می آید. ما یک کشور ۴ فصل با اقلیم های بسیار متفاوت داریم که هر اقلیم تغذیه ی خاص خودش را می طلبد. در اقلیم های متفاوت میوه های متفاوت وجود دارد؛ در شمال مرکبات و در جنوب خرما خوب پرورش می یابد،

فصل هم همینطور در تابستان همه ی میوه ها آبدار هستند اما در زمستان کم آب. یکی دیگر از آسیب های دنیای مدرن هم شکل سازی است. به کمک تکنولوژی ۱۲ ماه سال همه چیز داریم؛ و این اصلاً خوب نیست. متأسفانه ما نمی دانیم که مصرف میوه های فصل دیگر در فصل غیر خودش، بهم زدن نظم طبیعت است.

برنامه ریزی تغذیه ای به الگوهای اقلیمی و بومی توجه کنید. غذاهایی که از غرب الگو گرفته ایم مناسب و سازگار با آب و هوای ما نیست.

اگر یک لیست از غذاهای سنتی و غذاهایی که می توانیم در خانه درست کنیم، تهیه کنیم می بینیم که تعدادشان خیلی بیشتر از آن می شود که فکرش را می کردیم.

*از مصرف فرآورده های صنعتی به خصوص تنقلات صنعتی، پرهیز کنید. بچه های ما در آینده تاوان سنگینی به خاطر مصرف این گونه مواد پرداخت خواهند کرد. تنقلات طبیعی را جایگزین کنید و ذائقه ی بچه ها را به مواد طبیعی عادت بدهید. این کار باعث می شود این بچه ها در بزرگسالی هم ذائقه ی سالم داشته باشند.

محرک های غذایی، شکلات ها، شیرهای مدت دار و موادی که نگهدارنده های طولانی مدت دارند، روی هیجانان بچه ها تأثیر منفی دارند. یکی از دلایل بیش فعالی بچه ها، الگوهای بد غذایی این بچه ها است. (نوشابه، کالباس، سوسیس، فست فودها، غذاهای آماده و بسته بندی شده).

طبق توصیه ی یک متخصص تغذیه: بچه ها را شورخوار، شیرین خوار و چربی خوار بار نیاورید. سرخ کردنی را به آرامی از برنامه ی غذایی تان حذف کنید.

سؤال بعدی کارکرد:

- چه مقدار؟

چه قدر باید بخوریم؟ در حد توان یا در حد نیاز؟ از تفاوت های انسان و حیوان همین مسئله است. حیوانات به خوبی می دانند که چه اندازه باید بخورند و می داند که چه چیزی باید بخورد. بیشتر از آن مقدار نمی خورد و غیر از آن هم نمی خورد. آیا تا به حال شیر، گنجهشک یا حیوان چاق دیده اید؟ حیوان غریزه دارد و به اندازه ی غریزه اش مصرف

می کند. اما انسان آگاهی و خودآگاهی دارد باید تعیین کند. حیوانات این سؤال ها را از خودشان نمی پرسند. تفاوت ما با حیوانات در این است که این سؤالات را باید جواب دهیم.

انسان با درک مسئول به سؤال فکر می کند و پاسخ می دهد؛ اما مقصر و مظلوم از پاسخ دادن طفره می روند.

زیاد خوردن به دستگاه گوارش و کبد فشار می آورد. امروزه چاقی از بیماری های رایج در کودکان است. اما متأسفانه والدین فقط تأکید بر خوردن دارند. چرا بچه های ما باید این قدر بخورند؟ وقتی بچه ها زیاد می خورند و سنگین می شوند دیگه نمی توانند رشد کنند. وقتی کبد خوب کار نکند روی مغز اثر می گذارد و مغز خوب کار نکند روی پردازش اثر می گذارد و بعد دچار کج خلقی و ناهنجاری های رفتاری می شوند. چرا باید سفره های غذای بچه های ما این قدر متنوع و رنگی باشد؛ تنوع غذایی لازم و واجب است اما نباید همه با هم یک جا جمع باشند.

وقتی پدر و مادر تنها وظیفه خود را در تأمین سلامتی جسمی کودک بدانند و اطلاعات کافی هم کسب نکنند، این اتفاق ها می افتد. یکی دیگر از مسائل ما در زمینه ی غذا خوردن بچه ها این است که بچه های ما اصلاً سپاسگزار نیستند؛ میل به خوردن و شادی خوردن ندارند. چون همه چیز، همیشه و هر روز هست. خوردن یک کار کسل کننده چون نه پردازش و نه ابداع در مورد آن صورت می گیرد.

تنوع باید باشد، تجمل نباید باشد. هر روز می توانیم از یک نوع نان استفاده کنیم. هر روز منوی صبحانه با روز قبل فرق کند. یک روز کره با عسل، یک روز پنیر با گردو، یک روز حلوا ارده و این تنوع خودش باعث بازی و شادی می شود و برنامه و تنوع، انتظار شیرین در بچه ها ایجاد می کند. چون منتظر روزی می شوند که محتویات یا منوی آن را خیلی دوست دارند و حتی ممکن است از والدین بپرسند که مثلاً "بابا کی نوبت سرشیر و عسل است".

کودک نباید به عادت برسد. بلکه باید از عادت عبور کند. در مورد اسباب بازی هم همینطور است. ۶۰ درصد اسباب بازی های کودک باید در انباری باشد نه این که همه ی آن ها در اتاق پهن باشد. هر چند وقت یک بار یک سری جدید وارد شود و یک سری از دید کودک برداشته شود. تا همیشه اسباب بازی هایش برای او نو باشد. اما ما اتاق کودک را مملو از اسباب بازی می کنیم که باعث دلزدگی او می شود و بعد گله می کنیم که "چرا این بچه به اتاقش نمیره و با وسایلش بازی نمی کند" خوب از این اتاق دلزده است. کودک اصلاً نمی تواند به عادت برسد بلکه باید از عادت فوری رد شود. در مورد غذا هم همینطور است. ما هرچی در خانه داریم در سفره عرضه می کنیم و این کار باعث دلزدگی و ناسپاسی کودک می شود.

طبیعت با انباشت میانه ندارد هر جا که باشد طبیعت با جریان و جاری شدن میانه دارد. قانون طبیعت، جاری شدن است. بگذارید سفره های غذایی تان جاری باشد. طبیعت اصلاً با تکرار میانه ای ندارد بلکه با سادگی و تنوع و زیبایی میانه دارد. سفره ی غذا خیلی می تواند زیبا باشد و تنوع و ریتم زمانی داشته باشد.

ما در بُعد فرهنگی یک جامعه ی سنتی هستیم. در گذشته و سنت خودمان روش های بسیار خوبی در مورد تغذیه داشتیم که الان آن ها را نمی شناسیم، چون یک گسست فرهنگی بین ما و گذشته مان از صد سال پیش ایجاد شده است. صحبت در مورد علت آن در این جا نمی گنجد اما ما قصد داریم یک پلی به گذشته بزنیم و از گنجینه ای که داریم بهره ببریم و سنت مان را نو و به روز کنیم و از آنها استفاده کنیم. برای این منظور، برای بچه ها قصه بگویید. قصه گویی یکی از روش های سنتی خوب گذشته ی ما است. در حال حاضر ما کتاب داستان را جایگزین قصه گفتن کرده ایم. نه اینکه کتاب داستان خوب نیست اما برای بچه ها قصه بسازید و زندگی گذشته خودتان را در قالب قصه برای آن ها تعریف کنید.

قصه مثل ذهن سه عنصر، کشف و پردازش و ابداع را دارد. قصه ما را به گذشته وصل می کند و پلی است که گذشته را به حال متصل می کند و حال را به آینده. قصه فرهنگ گذشته را منتقل می کند. توقع نداشته باشید که بچه ها بروند و متون و قصه های کهن را بخوانند تا گذشته ی ما را کشف کنند.

قصه ی خوب قصه ای است که در آن کشف داشته باشد. قصه ی خوب بر پایه ی تصویر کار می کند یعنی تصویر سازی می کند. قصه گویان و مدرسانی موفقند که درس یا کلام شان حالت تصویر سازی داشته باشد یعنی شنونده

بتواند از کلام شان تصویری در ذهن خود بسازد. تصویرسازی نشاط ایجاد می کند. در تصویر کودک کشف می کند، پردازش به عهده ی خودش است، بعد به نتیجه و ابداع می رسد.

قصه اگر به نصیحت تبدیل شود کشف در آن وجود ندارد و نتیجه توسط گوینده منتقل می شود و ممکن است شنونده را به سمت سرزنش خود ببرد و احساس گناه ایجاد کند. در صورتی که قصه باید احساس خوشایند ایجاد کند. گذشته ی واقعی خودمان را در قالب قصه به بچه ها منتقل کنیم، یک موضوع این گذشته می تواند غذا و سادگی آن در گذشته باشد البته سر بچه ها منت نگذارید و احساس گناه به آن ها ندهید. مثل: " اونموقع ها ما یک لقمه غذا هم پیدا نمی کردیم اما حالا این همه غذا جلوی شماست و.... "

آداب و رسوم غذا خوردن گذشتگان را یاد بگیریم و در قالب قصه های شیرین برای کودکان تعریف کنیم.

سؤال خیلی از شما مادرها است که چرا بچه های ما بد غذا هستند و غذا نمی خورند؟

بد غذایی یک رفتار است بهتر است پرسیم چرا درک بچه های ما از غذا خوردن زیبا نیست که در پی آن رفتارشان این گونه است. ما اگر بخواهیم رفتار را عوض کنیم هیچ وقت موفق نخواهیم شد به همین دلیل موضوع غذا خوردن بچه ها یک معضل در خانواده ها شده است و باعث ایجاد رابطه ی سرد عاطفی بین اعضای خانواده شده است.

وقتی مادر با بشقاب غذا وارد می شود، غم دنیا در سینه ی کودک می نشیند. کودکان ما درک و تصویر خوبی از غذا و غذا خوردن ندارند در نتیجه، احساس خوشایندی ندارند و حاصل آن رفتار نامناسب است. بنابراین اگر روی مسئله ی رفتار تأکید کنید به نتیجه ای نمی رسید. پس جستجو کنید چرا فرزندتان احساس بدی نسبت به غذا دارد. چرا پر خورند؟ و یا چرا کم خورند؟

وسیع تر و جامع تر نگاه کنیم غیر از بچه ها حتی خود ما هم بی میل و ناشاد غذا می خوریم، بدون سپاسگزاری و احترام. در اول صحبت ها در جواب سؤال چرا غذا می خوریم، سه جواب گفتیم؛ حالا جواب چهارم را می گویم: ما غذا می خوریم که با روح هستی یگانه شویم. ذره ذره غذایی که می خوریم زنده اند و روح دارند. اگر نتوانیم با روح هستی یگانه شویم و آن را بشناسیم، هرگز از خوردن، لذت نخواهیم برد.

بچه های ما بد غذا هستند چون روح غذا را نمی شناسند. روح غذا را نمی شناسند چون منشأ غذا را نمی شناسند، طبیعت را نمی شناسند. برای این که درک بچه ها را از غذا درست کنیم باید برگردیم به ریشه ها.

منشأ غذا از کجاست؟

بچه های امروزی فکر می کنند منشأ غذاها کارخانجات هستند و برای آن احترام قائل نیستند. چون منشأ غذا را نمی شناسند. مقایسه کنید وقتی از جلوی یک کارخانه رد می شوید با زمانی که از جلوی یک زمین کشاورزی و طبیعت عبور می کنید، چه احساسی دارید؟ و چه احساسی پیدا می کنید؟ بچه ها را با منشأ غذا ها آشنا کنید.

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند
تا تو نانی به دست آری و به غفلت نخوری

غفلت نقطه مقابل آگاهی است. ما در غفلت داریم غذا به وجود می آوریم و می خوریم. با قصه و تصویرسازی این آگاهی را برای بچه ها ایجاد کنید. توضیح انتزاعی ندهید. توضیح های انتزاعی ذهن کودک را بهم می ریزد. آن ها باید خودشان به پردازش برسند.

بچه ها باید منشأ غذاها را ببینند تا از عظمت و بزرگی هستی آگاه شوند. خودشان حس کنند و پی ببرند که چه عظمتی در کار است که من الآن این غذا را می خورم. بچه های ما منشأ غذاها را ندیده اند، عظمت هستی را درک نکرده اند، در نتیجه حیرت نمی کنند و به همین دلیل نسبت به غذا بی میل هستند. بچه را به مزارع و باغ ها ببرید تا منشأ غذاها را ببینند. تعطیلات به کجاها می رویم؟ چه می خوریم؟ پس این کودکان چگونه عظمت هستی را درک کنند؟ وقتی بیک نیک های ما با غذاهای صنعتی، کالباس و چیپس و نوشابه برگزار می شود، چگونه می توان انتظار داشت که کودکان

ما با طبیعت آشنا شوند و عظمت هستی را درک کنند. فست فود به عنوان بلا همیشه همراه ما است. بچه را وقتی به مزارع می برید اجازه بگیرید که بچه ها بتوانند از بوته ها بچینند. توی شالیزار نشاء کنند. زحمت و تلاش برنجکارها و دهقانان را ببینند. این کارها و دیدن این مسائل حس سپاسگزاری را در بچه ها و حتی در خود ما نیز تقویت می کند.

به این شکل کودک می تواند درک کند که حالا که من این شیرینی یا غذا را می خورم چگونه و توسط چه کسانی به دست من رسیده است. بازی فقط به معنای بازی با لگو و اسباب بازی نیست بلکه مهمترین شکل بازی در طبیعت صورت می گیرد. در طبیعت می توان بازی را زندگی کرد که این خود یک بازی سازنده است.

تفکر اشتباهی که در حال حاضر رایج است این است که اول باید کودک باهوش باشد بعد متفکر شود و بعد دست ورزی کند؛ در حالیکه ما اشتباه می بینیم چون اول باید دست کار کند بعد فکر به وجود آید و بعد هوش شکل می گیرد. بیشترین شکل گیری و گسترش شبکه ی مغز از طریق دست است؛ هرچه این شبکه گسترده تر باشد قدرت پردازش و تفکر کودک بالاتر خواهد بود. پس بازی و به خصوص دست ورزی، روی رشد شناختی کودک مؤثر است.

بازی در طبیعت روی خلاقیت مؤثر است. بچه ها قبل از این که خلاق شوند باید خلاق دیدن را تمرین کنند. وقتی بچه ها منشأ غذاها را نمی بینند در نتیجه خلاقیت هستی را نمی بینند. اما تکنولوژی را می بینند. بچه های ما عادت کرده اند که فقط چیزهای آماده را ببینند. اما وقتی به مزرعه بروند و مراحل تولید را به تناوب ببینند، بوته، نهال، درخت، شکوفه دادن، محصول دادن را ببینند، خلاقیت هستی را خواهند دید و خلاقیت در وجود خودشان هم شکوفا خواهد شد.

این کار روی رشد جنسی بچه ها نیز تأثیر دارد. اگر نگاه جزئی داشته باشیم خواهیم پرسید که رفتن به طبیعت و دیدن منشأ غذا چه ربطی به رشد جنسی دارد؟ اما اگر با نگاه کلی نگاه کنیم، تأثیر آن را می بینیم. مهمترین مسئله در این رابطه آشنا شدن بچه ها با جنسیت و پیدا کردن درک صحیح از جنسیت خودشان است. پدر و مادر در این مورد بزرگترین الگو هستند. چه الگویی به فرزندانمان می دهیم؟ چه قدر آن ها را در کارهای خانه و آشپزی مشارکت می دهیم؟ مادر کلفت خانه و پدر خدمتکار خانه؟ همه کار کنند و بچه ها فقط بخورند؟ بارها و بارها شاهد بودیم که والدین بخصوص مادران مانع کارکردن بچه ها در خانه می شوند، چون ذهنیت اشتباه دارند. چرا پدر فکر می کند که فقط باید بیرون از خانه کار کند و پول در بیاورد؟ چون هوش جنسی ما ضعیف است.

مهم است که کودک یاد بگیرد چه کسانی تلاش می کنند و چه مراحل باید طی شود تا این غذا به خانه و سر سفره بیاید. پدر و مادر چگونه پول به دست می آورند؟ غذا چگونه پخته می شود؟ و تا این غذا به این شکل آماده سر سفره آمده. متأسفانه ما خیلی بچه ها را از زندگی واقعی ایزوله می کنیم. خیلی خوبه که فرزندان ما موقعیتی برای شان فراهم شود تا علاوه بر دیدن مزارع مراحل بعدی مثل بار زدن محصول، حمل و نقل و انتقال و خرید و فروش مواد غذایی را هم ببینند. حتی آن ها را به خرید بررید پاکت دستش بگیرد و پایه پای شما خرید کند و کار کند و خسته شود. چرا بچه ها را از آشپزخانه بیرون می کنید؟ چرا مادر فکر می کند که باید به تنهایی در خانه کار کند؟ آماده کند تا دیگران بخورند؟ چرا پدر به آشپزخانه نمی آید؟ چون از کودکی به او گفته شده که برو بیرون مگه تو دختری؟ در حالی که بهترین آشپزهای دنیا مردها هستند. یا این که به دخترها گفته میشه که حالا تا وقت داری توی خونه ی پدرت استراحت کن میری خونه ی شوهر تا عمر داری کار می کنی!

مشارکت در تهیه ی غذا یک بازی بسیار سازنده است. یکی از کارکردهای بازی هیجان مشترک بین کودک و خانواده است. اگر می خواهید با کودکان و فرزندان تان رابطه ی عاطفی برقرار کنید به جای حرف زدن، با آن ها بازی کنید. بازی زبان کودک است. یکی از مکان های مناسب برای بازی، آشپزخانه است. کودک با دیدن مادر در حال آشپزی و شریک شدن با او در مراحل پخت، ارزش زحمت مادر را درک می کند. حتی شاید در این مشارکت ها مثلاً روغن روی دستش بپاشد و کمی بسوزد، خوب چه اشکالی داره؟ مگه مادر بارها و بارها نسوخته؟ اجازه دهید بچه ها مشارکت کنند و بازی زندگی را انجام دهند. مهارت های زندگی در بطن خانه باید در جریان باشد.

به جای تفکر مصرف، تفکر تولید باید جایگزین شود. کودکان باید بدانند که عظمت هستی در تولید است نه مصرف. بچه ها در طبیعت عظمت تولید را حس می کنند. و این موقع است که کارآفرینی معنا پیدا می کند.

زمانی که با بچه ها این گونه رفتار کنیم، بر همه ی ابعاد رشد کودک تأثیر خواهیم گذاشت. با بازی و ایجاد هیجان مشترک و حاصل آن احساس خوشایند، رشد عاطفی بالا می رود. و رشد اجتماعی کودک بالا می رود چون هماهنگی، تعامل، همدلی و تعاون در مراحل تهیه غذا را می بیند. تغذیه فقط بر جسم اثر نمی گذارد چون امر غذا فقط خوردن نیست، بلکه تلاش برای تهیه هم هست. تلاش و تقلاست که سلامت جسمی می آورد.

این مشارکت ها و بازی ها و رفتن به طبیعت، روی رشد ذهنی کودک تأثیر دارد. مگر دوست ندارید که بچه ها با هوش شوند؟ همان طور که گفتیم شکل گیری مغز و بالا رفتن هوش از طریق دست انجام می شود. اول باید دست ها کار کنند تا روی ذهن و بعد روی مغز تأثیر بگذارد. هر چقدر شبکه ی مغزی گسترده تر باشد، قدرت پردازش کودک بالا می رود.

از طرف دیگر ریتم و نظم طبیعت را می بیند که مجموعه ی این ها اعتماد به نفس و عزت نفس را در او می سازد، عظمت هستی را درک می کند، رابطه ی کل و جزء را درک می کند و کل را در وجود می بیند و لمس می کند و درک می کند.

یکی دیگر از مسائل مهم در تغذیه، مسئله ی اقتصاد در تغذیه است. منشأ پول غذا از کجاست؟ کودک خود غذا را درک کرد که از طبیعت می آید، حالا باید یاد بگیرد که پول از کجا می آید؟ منشأ پول در تفکر سنتی خیلی مهم است همچنین پاک بودن آن از اهمیت بالایی برخوردار است چون روی خصوصیات کودک اثر می گذارد. در این مبحث وارد حلال و حرام منشأ نمی شویم و فقط از جنبه ی بُعد اقتصادی بررسی می کنیم.

بچه ها منشأ پول را نمی شناسند و نمی دانند این غذایی که سر سفره آمده چه جوری آمده و پولش از کجا آمده. درآمد حاصل کار و خلاقیت است. ما به عنوان انسان خلاق و مولد تولید می کنیم؛ این تولید ممکن است فکر، خدمات، کالا و.... باشد. با استفاده از خلاقیتمان و در حد قدرت و توانایی و ابتکار خودمان درآمد خوب و پاک کسب می کنیم.

ما اجازه داریم که از راه حلال با استفاده از خلاقیت کسب درآمد کنیم ولی اجازه نداریم هزینه کنیم. این کارکرد است که به ما اجازه می دهد که چقدر می توانیم هزینه کنیم؟ ما اجازه نداریم که هرچقدر درآمد داریم هزینه کنیم. ما تا چه اندازه اجازه ی هزینه کردن داریم؟ در حد نیاز.

ما در حد نیازمان می توانیم هزینه کنیم نه در حد توان مان. در حد توان می توانیم درآمد کسب کنیم اما باید در حد نیاز هزینه کنیم. تفاوت درآمد و هزینه ی لازم را باید برای رشد انسان های دیگر سرمایه گذاری کرد.

نیاز حداقل چیزهایی است که برای رشد نیاز داریم. یعنی خانواده ی ما باید در آسایش و آرامش باشند نه در رفاه. وقتی ما برای رشد انسان ها سرمایه گذاری می کنیم دیگه به زمان توجهی نداریم چون ممکن است این سرمایه گذاری امروز من ۲۰۰ سال دیگر جواب دهد؛ مهم این است که من امروز برای آینده سرمایه گذاری کنم. این سرمایه گذاری ممکن است که علمی باشد و یا مالی باشد.

اگر ما در هزینه از خط تعادل خارج شویم، تبدیل به اسراف می شود. اسراف


فقر

اگر زیاده روی کنیم و اگر کوتاهی کنیم هر دو خارج شدن از خط تعادل است. چه هزینه از نیاز بالاتر باشد و یا از پایین تر باشد. اسراف و فقر هر دو مانع رشد هستند. هر جایی که بیش از نیازمان مصرف و هزینه کنیم باید یادمان باشد که مانع رشد روحی و ذهنی مان شده ایم. چرا بچه های ما در عین رفاه نمی توانند خوب درس بخوانند؟ کاملاً دلش روشن است چون بیش از نیازشان مصرف می کنند.

در مسائل مادي و هزينه يك كلمه داريم كه خيلي زيباست، بسيار هم از آن و هم از مشتقاتش استفاده مي كنيم اما خوب به معنای آن آگاه نيستيم. « برکت » زندگي كه خط تعادل اقتصادي دارد يك زندگي با برکت است. يعني با آرامش است.

هميشه به عروس و داماد تبريك و مبارك مي گوييم؛ مبارك، تبرك، متبرك، تبريك همه از مشتقات برکت هستند. وقتي به كسي مي گوييم " مبارك باشد " يعني زندگي ات در آسايش و آرامش باشد، برکت داشته باشد.

آسايش جسمي، اقتصاديو مالي و آرامش روحي با هم برکت مي سازند. وقتي پولي را مي گيريم و مي گوييم خدا برکت بدهد، يعني پول كه آمد، برکت و آرامش هم همراهش بيايد.

« زندگي اقتصادي و تغذيه ي بچه ها را به سمت سادگي وبرکت هدايت كنيم.» 

« تغذيه (۲) »

دوستان عزيز دلم می خواست شكل مخروط را درج كنم اما موفق نشدم.

مخروط ابعاد انسان مطابق با ادبيات و فرهنگ و سنت ما است. نگاه ما و نگاه سنت ما به انسان يك نگاه جامع است. در هر مسئله اي همه ي ابعاد انسان، نباتي، حيواني، انساني و الهي را در نظر دارد. مسئله ي تغذيه نيز شامل همه ي اين ابعاد است. درحاليكه نگاه مدرن به تغذيه يك نگاه مكانيكي است؛ جزئي نگر است و تغذيه را با نگاه انرژي دادن به يكدستگاه مكانيكي مي بيند. مثل بنزين گيري اتومبيل. غذا خوردن هاي امروزي ماهم شبیه بنزين گيري ماشين شده است. با شتاب و فقط براي رفع گرسنگي.

درحاليكه در نگاه شرقي، انسان جامع ابعاد است و تغذيه را بنزين گيري نمي بيند. نگاه سنتي نه تنها فقط برروي ابعاد نباتي و حيواني تأكيد ندارد بلكه بيشتر بر ابعاد انساني و الهي متمرکز است. در تغذيه سنتي علم و آگاهي و صبوري وجود دارد. در اين رويکرد تعادل را رعايت مي كنيم و نه خيلي وارد جزئيات مي شويم و نه خيلي به كليات مي پردازيم چون غافل شدن از هر کدام باعث انحراف از مسير درست است. در اين مبحث ما به چگونه خوردن مي پردازيم.

انسان روح و جسم است. جسم قسمت پايين مخروط است و سنگين است و انسان را به سمت پايين مي كشد. روح به سمت بالا است. هردو نيرو دارند، نيروي ماديت و نيروي الهي. هردوي اين ها براي انسان لازمند. تعادل بين اين دو نيرو باعث رشد مي شود. روح نيروي فطرت دارد و جسم نيروي غريزه دارد. درآموزه هاي غربي كه درحال حاضر در جامعه ما خيلي زياد است اين دو نيرو را بخوبي نمي شناسند و نمي توانند از هم جدا كنند بنا بر اين هردو را به يك معنا مي گيرند و بيشتر غريزه مي گويند. اما اين دو نيرو در نگاه شرقي تفكيك مي شوند و ماهم در رويکرد هوش متعادل اين دو را از هم جدا مي كنيم.

غرايز نيروهاي هستند كه به جسم مربوط مي شوند و فطرت نيرويي است كه به روح مربوط مي شود. ما يك سري نيازهاي غريزي و يك سري نيازهاي فطري داريم. غريزه به ماديت وجودمان برمي گردد و فطرت به معنويت وجود برمي گردد. غريزه كميت است و فطرت كيفيت.

غريزه مثل: خوردن، احساسات، خوابيدن، غريزه ي جنسي و ترس. فطرت مثل: زيبايي، كمال طلبي، خداشناسي، مبدأطلبي، انسان دوستي، عشق و تنوع طلبي. فطرت اگر جهتش به سمت بالا باشد معنويت خواهد بود امام اگر جهت آن برگردد و روبه پايين بيايد، تخريب ايجاد مي كند. انسان بسيار تنوع طلب است اما اگر اين تنوع طلبي در ماديت باشد تبديل مي شود به چشم و هم چشمي.

غریزه لذت دارد؛ فطرت ارضاء و رضایتمندی دارد. غریزه محدود است، فطرت نامحدود. ما چقدر می توانیم غذا بخوریم؟ چه قدر می توانیم از غذای مان لذت ببریم؟ پس هردو نیرو و هر دو جهت را در تغذیه داریم. و تعادل بین این دو نیرو است که آرامش ایجاد می کند. هردو نیرو توسط کائنات در ما به ودیعه گذاشته شده است. هردو نیرو وجود دارند که ما در خوشحالی و شادمانی زندگی کنیم.

آیا در خوشبختی و شادمانی زندگی می کنیم؟ بشریت به سمت شادمانی و خوشبختی می رود؟ چرا؟ چرا خوش حال و شاد نیستیم؟ چرا آرامش نداریم؟ ما که هر دو نیرو را داریم، پس چرا شاد نیستیم؟ چون تعادل بین این دو نیرو در ما به هم خورده است. چه زمانی تعادل بین دو پدیده به هم می خورد؟

زمانی که یکی را بر دیگری ترجیح دهیم. ما گاهی غریزه را سرکوب می کنیم. به آن بها نمی دهیم و سرکوبش می کنیم (منظور از غریزه، غریزه ی جنسی نیست)، غرایز را اصلاً در زمینه ی جنسی نگاه نکنید، غریزه جنسی در ۱۴ سالگی است. غرایز انسان در ۵ سال اول زندگی سرکوب می شود؛ توسط پدر و مادر فداکار، به خصوص توسط مادر مهربان و منضبط و تمیز و سخت گیر. از بدو تولد غرایز بچه ها سرکوب می شود. غرایز پدر و مادرهای ما سرکوب شده، آن ها نیز غرایز نسل ما را سرکوب کردند، ما هم غرایز فرزندان مان را سرکوب می کنیم. (با درک مسئول مطالب را مطالعه کنید).

چرا و چگونه غرایز را سرکوب می کنیم؟

غریزه لذت دارد. دقت کنید چه موقعی به فرزندان سخت گیری می کنید؟ درست موقعی که آن ها سرگرم لذت بردن از کاری هستند. و ما به ساختار ذهنی مان این اجازه و فرصت را به آن ها نمی دهیم. «خودت را کثیف نکن»، «کثافت کاری نکن»!!!!

۴ عامل: نظم، نظافت، تربیت و آموزش، عواملی هستند که به سبب آن ها غرایز کودک را سرکوب می کنیم. کودک زیر ۶ سال تقریباً همه ی کارهایش و بازی هایش بر اساس غریزه است از غریزه اش لذت می برد، انگیزه پیدا می کند که تکرار کند؛ اما از طرف ما به مانع برخورد می کند و غریزه اش سرکوب می شود. کودک نسبت به لذت شرطی منفی می شود و نتیجه ی بد می گیرد «هر وقت من آمدم بازی کنم یا به قول مامان کثافت کاری کنم و به چیزی دست بزنم، مامان بدش آمد، پس این کار بد است».

وقتی بچه بر اساس غریزه رفتار می کند و مادر واکنش ناخوشایند نشان می دهد، کودک دچار انسداد می شود. مادر برای کودک زیر ۶ سال حکم خدا را دارد، در نتیجه این گونه برداشت می کند که من کاری کردم این فرشته و این الهه و خدای من ناراحت شد پس «من بدم، تو خوبی». هر وقت مادر خوشحال نیست و ناراحت می شود، کودک احساس ناخوشایند پیدا می کند چون این درک را از خودش دارد که من بدم و ن باعث ناراحتی مامان شدم.

پس در نتیجه ی سرکوب غریزه، کودک درک «من بدم، تو خوبی» را نسبت به خودش پیدا می کند و دچار احساس گناه می شود. من یک کاری می کنم و لذت می برم ولی از لذت من مامانم لذت نمی بره و اذیت میشه، اما کاری به من نداره، اینقدر مهربونه خودش ناراحت میشه ولی اصلاً من رو ناراحت نمی کنه (مادران مهربان و سخت گیر) حاصل، درک من بدم تو خوبی خواهد بود.

آیا شما هم مثل خیلی های دیگر، به همه بدهکار هستید؟ و باید به داد همه ی دنیا برسید؟ این حالت حاصل این گونه رفتار والدین است. چون لذت توأم با احساس گناه می شود.

حال کودک با این شرایط به سن بلوغ می رسد و به سن غریزه ی جنسی می رسد که قوی ترین غریزه است و بالا ترین لذت را دارد، و بالا ترین احساس گناه هم همراهش می آید چون لذت با احساس گناه شرطی شده است. این حس در بعضی به قدری قوی است که حتی غذا هم می خورند احساس بدی دارند چون فکر می کنند که حق همه ی گرسنه های دنیا را خورده اند و از خوردن رنج می برند. به طور کل همه ما از بذت های غریزی و جسمی گریزان هستیم چون همیشه احساس گناه داریم. دائم فکر می کنیم دیگران را آزار می دهیم.

حال ما گاهی می خواهیم فطرت را به جای این که با یک عامل معنوی ارضاء کنیم، با یک عامل مادی ارضاء می کنیم. یعنی ارضاء فطرت توسط مادیت. فطرت بر پایه معنویت ارضاء می شود نه بر پایه مادیت. حضور مادیت لازم است اما در کنار آن یک معنویت هم باید باشد. مثل بخشش؛ در بخشیدن یک چیز مادی را می بخشیم و بخشش جزو فطرت است. پس برای ارضاء فطرت، حتماً یک مادیت لازم است ولی بر اساس آن نا صحیح است.

مثال: در یک گرمای ظهر تابستان یک بستنی برای خودتان می خرید، همان موقع یک کودک فقیر تشنه و گرسنه جلوی شما ظاهر می شود، چه کار می کنید؟ بستنی خودتان را به او می دهید، چه حالی به شما دست می دهد؟ ارضاء فطرت و احساس خوشایند و آرامش. حال اگر برگردید و دوباره یک بستنی دیگر برای خودتان بخريد و بخورید، احساس ارضاء فطرت و لذت جسمی توأم با هم تکمیل می شود.

حال اگر این بستنی را به کودک نمی دادید و می گفتید: برو، به من چه، چه حالی داشتید؟ بستنی را خودتان می خوردید و لذت می بردید اما یک احساس سوزش و ناراحتی به شما تلنگر می زند، که همان فطرت است.

مادیت ارضاء نمی آورد این معنویت است که ارضاء می آورد و تا معنویت نباشد ارضاء فطرت حاصل نمی شود.

وقتی جهت انسان مادی باشد، یعنی مسیر حرکت رو به پایین مخروط باشد و مخروط برعکس باشد، نمی تواند ارضاء شود.

یک نوازنده با نواختن ساز ارضاء می شود اما آیا بدون ساز هم می توان نواخت و ارضاء شد؟ ساز باید باشد تا نوازنده با نواختن آن و شنوندگان با شنیدن آن ارضاء شوند. این هماهنگی فطرت و غریزه است.

حال اگر به جای یاد گرفتن نوازندگی دائم ساز بخریم و یک کلکسیون از سازهای گران قیمت در خانه مان جمع کنیم، لذت داشتن دارد ولی ارضاء نواختن ندارد. با « داشتن » نمی توانیم ارضاء شویم ولی با « شدن » می توانیم ارضاء شویم. در بحث تغذیه هم همین طور است. اگر بخواهیم ارضاء فطرت را با مادیت انجام دهیم، حاصل آن " ولع " و " شهوت " است. شهوت فقط برای مسائل جنسی نیست. ما خیلی وقت ها چون کارکرد غذا را نمی شناسیم، می خواهیم بچه ها را با خوردن غذا ارضاء کنیم که حاصل آن ولع در کودک می شود. به جای این که به نیازهای کودک پاسخ دهیم فقط او را به خوردن تشویق می کنیم. میزهای غذا را بزرگ و پر رنگ می کنیم و برای این که کمبودهای مان را جبران کنیم از غذا کمک می گیریم و با غذا جبران می کنیم.

در تغذیه نیز، هم فطرت و هم غریزه هر دو وجود دارد؛ هم بعد نباتی، هم بعد حیوانی و انسانی و الهی وجود دارد. بُعد الهی تغذیه در چگونه خوردن، نمایان می شود.

چگونه غذا بخوریم؟

« ادب غذا خوردن »، ادب در فرهنگ لغت یعنی روش پسندیده، خوی خوش، دانش و فرهنگ. همان طور که می بینیم اصلاً صحبتی از تربیت در آن نیست؛ و علم ادب یعنی آموختن ادب، آموختن روش های پسندیده برای انجام هر کاری. داشتن فرهنگ هر کاری مثل ادب صحبت کردن یعنی زیبا و فاخر حرف زدن، ادب سلام کردن یعنی زیبا سلام کردن، ادب غذا خوردن نیز یعنی زیبا و با شکوه غذا خوردن.

ادب همیشه مترادف فرهنگ می آید. ادب یک کلمه عربی است و فرهنگ یک کلمه فارسی است. فرهنگ از ریشه فره است یعنی شکوه و جلال و شوکت. ادب و فرهنگ یعنی انجام کاری با شکوه و باجلال و زیبا و متین. در فرهنگ سنتی ما ادب خیلی مهم است. خیلی مطالب در سنت و دین و عرفان و ادبیات ما هست که ممکن است بوی کهنگی بدهد ولی مثل جواهری است که هر وقت دست روی آن بکشیم تازه و جدید است.

در مورد تغذیه هم ما نیاز داریم که به گذشته برگردیم. یکی از فریب های دنیای مدرن این است که می گوید به گذشته برنگردید. ما باید به گذشته برگردیم و برای پرورش کودکان خویش و ایجاد الگوی کودک ایرانی، از تجربیات گذشته

بهره ببریم. ضمن این که با دنیای روز هم باید در ارتباط باشیم؛ هیچ کدام نباید مانع دیگری باشد. کودک ایرانی با شکوه و فرح غذا می خورد. ادب غذا خوردن دارد. اشتباه امروز این است که ادب به معنای تربیت اشتباه شده و اسم زندان را متأسفانه دارالتأدیب گذاشته اند. تأدیب یعنی ادب کردن؛ یعنی ادب را به کودک آموختن نه اینکه کودک را زندانی کنیم. متأسفانه در فرهنگ لغت هم تأدیب به معنای مجازات و تنبیه معنی شده است، در صورتی که این طور نیست. در زمان کودکی ابن سینا بچه ها تا ده سالگی به مدرسه ادب و قرآن می رفتند و بسیار جالب است که تمام روش های ادب آموزی کودکان در قالب قصه بوده است. درست مثل ادبیات خودمان که سرشار از قصه است. چون ادبیات ما می خواهد به مردمش ادب یاد بدهد.

وقتی ما می گوئیم کودک ایرانی باید با فرح و شکوه غذا بخورد، منظور خود شیفتگی نیست، که ما ایرانی ها یک طرف و دنیا طرف دیگر؛ بلکه منظور ما این است که در دنیای گسترده ی امروزی ما هم به اندازه ی خود جا و مکان داریم و مطلب داریم. ممکن است در عرصه تکنولوژی عقب باشیم اما در عرصه ی پرورش کودک عقب نیستیم. مطالبی را در این زمینه داریم که می توانیم به دنیا عرضه کنیم؛ و این تکبر نیست بلکه عزت نفس است. نه حقیر هستیم و نه تکبر داریم بلکه به اندازه خودمان در این دنیا حرف برای گفتن داریم. کتاب دو بال خرد که متعلق به خانم شکوفه تقی است و دانش نامه دکترای مذهبی ایشان است را مطالعه کرده ام موضوع آن داستان زندگی ابن سینا و مدرسه ادب او است، وقتی می گوئیم باید به گذشته برگشت به این منظور است که مطالب گذشته به روز درآید و بازنویسی شود مثل کاری که این خانم دکتر محترم انجام داده اند. همچنین ایشان در مورد کتاب ده صفحه ای رسالت الطیر ابن سینا، حدود سیصد صفحه تحقیق کرده اند.

* اولین مسئله در چگونه غذا خوردن و ادب غذا خوردن، سفره ی غذا است. سفره غذا پمپ بنزین نیست. سفره محترم و مقدس است و احترام دارد. حتماً سعی کنید در طول روز یک وعده را تمام اعضای خانواده دور هم صرف کنید. متأسفانه در زندگی امروزی نمی توان گفت هر سه وعده، اما هرچه بیشتر با خانواده دور هم باشید بهتر است. مناسب غذا خوردن داشته باشید. همان طور که گفتیم غذا می خوریم با هدف کسب انرژی، ترمیم بافت ها، لذت و یگانگی با هستی. سفره ی غذا مکانی است که همه ی این اهداف را مهیا می کند. غذا خوردن می تواند یک بازی سازنده باشد و یا به یک بازی مخرب تبدیل شود. غذا خوردن دور سفره یک بازی سازنده ی عاطفی است که یکی از کاربردهایش تقویت رابطه ی عاطفی اعضای خانواده است. هرگز سفره غذا را محل گله گزاری نکنید. سفره غذا محل ارضاء و لذت است.

متأسفانه بعضی از مادرها، غذایی که این همه برای آن زحمت کشیده اند را با اخم و دلخوری توی سفره می گذارند و شروع به شکایت و گله می کنند. میز و سفره غذا جای صحبت های خوب است و مدیریت آن به عهده ی مادر خانه است. ما برای بچه ها الگو هستیم. سفره محل ارضاء و لذت است نه جای تبادل فکر و عقیده و سیاست و بیان دلخوری ها و خبرهای بد. برای گفتگو، ساعت هایی خارج از زمان غذا خوردن داشته باشید.

در زندگی سنتی ادب غذا خوردن خیلی با اهمیت بوده اما در دنیای مدرن کمرنگ شده است. شما امروز اجازه ندهید که این آداب کمرنگ شود. ژاپنی ها هنوز مراسم چای خوردن دارند و چای خوردن برای آن ها عبادت است، دور هم می نشینند و دعا می خوانند و برای بزرگترها احترام قائل اند و مناسب چای خوردن به جا می آورند. این مسائل سنتی خیلی مهم هستند و ما باید آن ها را در زندگی امروزه احیا کنیم و بچه هایمان یاد بگیرند که ما مناسب خاص داریم. خود شما در این مراسم ها نوآوری ایجاد کنید و به هر شکلی که دوست دارید اجرا کنید اما اصل را که حرمت سفره غذاست، حفظ کنید. سعی کنیم قبل از شروع غذا سپاس گزاری کنیم، کمی مکث کنیم و به غذا نگاه کنیم و تقدم بزرگترها را رعایت کنیم.

* دومین مسئله در چگونه غذا خوردن آرام غذا خوردن است. امروزه به خصوص در دنیای مدرن، سریع خواری یک معضل جهانی است. یکی از خصوصیات نسل امروز عجل بودن است. همه چیز باید زود و تند و سریع باشد و غذا خوردن ها هم به همین منوال است. جسم یک مجموعه هوشیار است به همه ابعاد توجه دارد، قانونمند است. جسم اتمی نیست که وارد پمپ بنزین شود و بنزین بزند. جسم واکنش نشان می دهد و نسبت به مسائل اعتراض می کند.

مواظب زبان بدنتان باشید و نسبت به آن حساس باشید. خیلی وقت ها نق نق بچه ها برای غذا نخوردن مربوط به زبان بدن درونشان است.

آرام غذا خوردن يك مسئله بسیار مهم است. در کتاب « من می توانم شما را لاغر کنم » هم به هوشیاری بدن اشاره شده است. در خود غرب هم نهضت هایی علیه فست فود شروع شده است. فست فود نه به معنی غذاهای آماده بلکه به منظور تند خوردن غذا؛ نام این نهضت هم غذا خوردن حلزونی slow food است. شعار این نهضت آرام و آهسته غذا خوردن همراه با جویدن زیاد است. در قابوسنامه نیز که يك کتاب آداب است در مورد ادب غذا خوردن مطالب زیادی وجود دارد. جویدن غذا هم جزو ادب غذا خوردن است.

سومین مسئله مراقبه غذا است. یکی از کارکرد های غذا یگانگی با روح هستی است. در بُعد الهی همه موجودات دنیا با هم مشترکند. ما از طریق غذا خوردن می توانیم با این روح یگانه شویم. گفتیم که در مورد منشأ غذا تفکر کنید و به دیدن آن ها بروید.

وقتی يك میوه را می خواهید بخورید خوب به آن نگاه کنید. منشأ آن از کجاست؟ هسته ای بوده که تبدیل به درخت شده، خورشید بی مضایقه تابیده، باران بی مضایقه بر آن باریده، باغبان زحمت کشیده تا اکنون که میوه به دست شما رسیده است. خوب به آن نگاه کنید يك طرف آن کمرنگ و طرف دیگر پر رنگ است آیا تا به حال پرسیده اید که چرا این گونه است؟ نسیم و خنکای هوا میوه را رسیده می کند. مثل سیب قرمز که سمتی که نسیم خورده قرمزتر می شود. میوه يك موجود زنده است. با چه دقتی کار خودش را انجام می دهد!! چگونه سالم به دست ما رسیده است؟ مراحل چیدن، بسته بندی، حمل و نقل، میوه فروشی و تا به دست ما رسیده است. چه چیزی باعث می شود میوه سالم بماند؟ پوست میوه. این لایه ی نازک چه قدر زیبا وظیفه اش را انجام داده و در مقابل باد و باران و ضربه و غیره مقاومت کرده و میوه را حفظ کرده است! تا سالم به دست ما رسیده. این پوست را لمس کنید، بو کنید، و خوب به آن نگاه کنید، چه رنگ های زیبایی در آن وجود دارد! تالو رنگ را ببینید. این میوه ها با عشق آمده اند؛ و این عشق در بُعد الهی است، میوه عاشق است. آمده که ما بخوریمش و با ما یگانه شود؛ اوج وظیفه اش این است که ما آن را بخوریم. خندان و پر نشاط آمده که آخرین مرحله ی مأموریتش را انجام دهد. ولی ما این همه عظمت را نمی بینیم و بی هوا فقط می خوریم و هسته اش را هم پرت می کنیم توی سطل آشغال. این هسته آیت خداوند است. اطلاعات هستی در این هسته وجود دارد. و این هسته می تواند دوباره درخت شود و از يك هسته میلیون ها میوه در می آید و میلیون ها انسان می توانند از آن بهره ببرند.

" و ما هیچ کدام این مسائل را نمی بینیم "

مراقبه ی غذا یعنی همراه بودن با آن، زندگی کردن آن، عشق بازی با میوه و غذا، حض بردن (لذت رومی) از آن ها؛ با بچه های مان سر غذا و میوه چگونه رفتار می کنیم؟ " بخور بذار جون بگیري، می دونی چه وینامین هایی داره؟....." تا حالا شده به بچه ها بگویید بیا این میوه را فقط نگاه کن، بویش کن و نگاه کن ببین چه قدر لطیفه؟ چه رنگ هایی روی این هلو هست، مثل آتیشه چند نفر از ما می رویم جلوی میوه فروشی و به جای بدبیراه گفتن به قیمت ها، فقط میوه ها را نگاه کنیم و از تنوع و تالو رنگ ها لذت ببریم؟

مراقبه ی خوردن با همه ی غذا ها داشته باشیم. هر فاشق برنج که در دهان می گذاریم یاد منشأ آن و زحمتی که برای کاشت و داشت و برداشت و تلاش و عرق ریختن شالیکارها بیفتیم. این موقع است که سپاسگزار می شویم. اگر بچه های ما منشأ غذاها را فقط در صنعت و کارخانه ها ببینند هیچ زمانی سپاسگزار نمی شوند. ولی اگر مراقبه کنیم و ببینیم که اجزای طبیعت چه قدر زیبا کارشان را انجام می دهند، و من چه می کنم؟ در این معرکه و این عظمت جای من کجاست؟ و من چه کاره هستم؟ این زمان حس سپاسگزاری ما بالا می رود.

مراقبه ی غذا یعنی یگانه شدن با روح غذا یعنی عشق بازی با غذا، یعنی سپاسگزاری قلبی. بعد از مدتی به این الگو عادت می کنیم و این الگو جایگزین الگوهای قبلی خواهد شد. هر وقت از جلوی میوه فروشی یا گل فروشی رد شویم از آن ها لذت خواهیم برد. دیگر فقط جلوی جواهر فروشی و پارچه فروشی مکث نخواهیم کرد.

بعد از چگونگی، زمان خوردن مطرح است. بچه چه زمانی باید غذا بخورند؟ غذای بچه ها باید ریتم داشته باشد. درست وقتی که بچه ها گرسنه می شوند. مادرهای امروزی آن قدر به بچه ها وقت و بی وقت غذا می دهند که بچه اصلاً احساس گرسنگی را نمی شناسند. امروزه کارکرد غذا تغییر کرده است، بچه عصبانی است، حوصله اش سر رفته است، دلش بازی می خواهد، غمگین و نا امن است و در همه این مواقع فقط می خواهیم او را با خوردن آرام کنیم. هر نیاز معنوی و روحی بچه را فقط با غذا می خواهیم جبران کنیم. و غذا را جایگزین نیازهای روحی و عاطفی بچه ها کرده ایم. و این بچه ها در بزرگسالی با هر مسئله روحی که مواجه شوند به سراغ یخچال و خوردن خواهند رفت. از نوزادی که هر گریه ی بچه يك معنی خاص دارد اما مادر با پستانك و سینه اش به او پاسخ می دهد.

غذا فقط برای مواقع گرسنگی است. وجود این همه تنقلات در خانه اصلاً کار درستی نیست، این تنقلات فقط شکم سیرکن هستند. چرا باید این همه خوراکی در خانه باشد؟ و دم دست پهن باشد. فکر می کنید اگر همه چیز دم دست بچه ها باشد آن ها چشم و دل سیر بار می آیند؟ اتفاقاً برعکس آن اتفاق می افتد و باعث حریص شدن کودک در آینده می شود. فطرت کودک نباید با گزینه جواب داده شود. انسان خیلی زیاده طلب است؛ اما این زیاده طلبی باید در عالم معنویت باشد و در مسیر معنویت انسان نباید به هیچ چیز رضایت دهد جز خدایی شدن. وقتی این زیاده طلبی را بخواهیم با خوردن و مادیات ارضا کنیم، هر چه بیشتر بدهی، بیشتر خواهد خواست. اگر انسان راه و مسیر صحیح ارضاء شدن را نشناسد، هر چه به دست آورد کم خواهد بود. مثل ثروتمندانی که میلیاردها ثروت دارند ولی باز هم احساس فقر می کنند. بچه هایی که خانه شان پر از غذاست، در بیرون و مهمانی حریص ترند. حکایت ضرب المثلی است که می گوید: " از نخورده بگیر بده به خورده " نیازهای کودک را نمی توان با مادیات پاسخ داد. کودک به بازی احتیاج دارد اما ما به جای بازی کردن با او برایش اسباب بازی می خریم. نیاز به تغذیه سالم دارد، دائم به او غذا و تنقلات می دهیم. چشم و دل انسان فقط با درک بُعد الهی سیر می شود.

اجازه دهید کودک گرسنه شود. احساس گرسنگی را بشناسد. رسمی که امروزه بین مادرها باب شده است که روی ساعت به کودکشان غذا می دهند. گرسنگی کودک ربطی به ساعت ندارد، مهم این است که کودک کی گرسنه می شود؛ ریتم و برنامه ی غذایی مهم هستند.

غذا کارکرد و زمان دارد و این زمان باید ریتم داشته باشد. صبحانه، ناهار، شام و برای بچه ها دو میان وعده هم باید در نظر گرفت. ما در ایران حدود ۱۰۰ نوع غذا و نوشیدنی داریم که می توانیم در خانه درست کنیم و در طی سال هر غذا را حدود ۴ بار تکراری بخوریم. اما در زندگی روزمره چند نوع غذا می پزیم؟ شاید حدود ۱۰ نوع.

این فاصله ی بین ۱۰۰ قلم و ۱۰ قلم، نشانگر درگیری ذهنی ما است که خودمان را از تنوع ۱۰۰ نوع غذا محروم می کنیم. که به راحتی می توانیم در خانه ی خودمان تهیه کنیم. انسان در فطرتش تنوع طلب است. اما ما به این تنوع طلبی پاسخ نمی دهیم و دائم فقط چند نوع تکراری غذا تهیه می کنیم و می خوریم. که هم خودمان و هم کودکان خسته و دلزده می شویم در نتیجه فقط برای رفع گرسنگی غذا می خوریم.

بد غذایی بچه ها

اولین علت اصلی بد غذایی بچه ها نگرانی مادرشان است. بزرگترین آرزو و نیاز کودک والدین شاد است. مادری که نگران غذای کودکش است او را بد غذا می کند (چرا نمی خوری؟؟؟، اگر نخوری ریز می مونی ها، مریض می شی بخور!!، اگر غذا نخوری و قوی نشی از همه می خوری بخور قوی بشی). بگذارید بچه ها به زبان بدن شان عادت کنند و آن را بشناسند. به بچه ها احترام بگذارید و آن ها را شرطی نکنید.

وقتی مادر نگران است و نسبت به غذای کودک واکنش نشان می دهد و اخم می کند، کودک احساس بدی پیدا می کند. بین غذا و این احساس، رابطه ای به وجود می آید که ما به آن شرطی شدن می گوییم. حال اگر مادر از غذا خوردن بچه احساس خوبی داشته باشد، شرطی شدن مثبت صورت می گیرد و اگر احساس بدی داشته باشد شرطی شدن منفی خواهد بود.

در شرطی شدن منفی هر وقت کودک بشقاب غذا را ببیند احساس انزجار پیدا می کند چون آن را مسبب احساس ناخوشایند مادر می داند.

نظم و برنامه

اگر غذای کودک، برنامه و نظم نداشته باشد و کودک در زمان گرسنگی غذا نخورد، دچار گرسنگی ذهنی می شود. ولع و شهوت در ذهن به وجود می آید. بدن تا حدی به غذا نیاز دارد، در همین حد می گیرد و سیر می شود؛ این گرسنگی ذهنی است که ما را اذیت می کند و تبدیل به چاقی می شود. اگر بچه ها برنامه غذایی و نظم نداشته باشند و به موقع و صحیح تغذیه نشوند و به همه نیازهایشان با نگاه کلی نگر نگاه نکنیم، دچار گرسنگی ذهنی می شوند که آن موقع باید دائماً بخورند.

نظافت و بازی با غذا

بچه ها حتماً و حتماً باید با غذایشان بازی کنند. ادب غذا خوردن برای بچه ی سه ساله نیست. بازی کردن با غذا جزو ادب غذا برای بچه سه ساله است. بچه باید با غذا بازی کند و خودش راه دهانش را پیدا کند. در بحث بازی گفتیم که کمک بی مورد باعث ناکامی کودک می شود. غذا گذاشتن در دهان کودکی که توانایی خوردن دارد، یک کمک بی مورد است که باعث ناکامی کودک و محرومیت او از لذت کشف خوردن و پیدا کردن مهارت خوردن می شود. به محض این که کودک راه دهانش را پیدا کرد به تدریج اجازه دهید خودش غذا بخورد.

"بیشتر از آن که به کودکان نگاه کنید به خودتان نگاه کنید"

مادری که غذا در دهان کودک می گذارد باید بداند که کودک نیازی به این کار او ندارد بلکه این خود مادر است که نیاز دارد به دهان کودک غذا بگذارد چون مادر با این کار خودش را ارضاء می کند.

"مانع رشد بچه ها نشوید"

یک محیط امن و سفره درست کنید که بچه اجازه داشته باشد با غذایش بازی کند. ما نمی گوئیم کودک غذا را به همه جا بمالد بلکه باید چهارچوب داشته باشید و در این چهارچوب کودک را آزاد بگذارید تا بازی کند، خودش را آلوده کند. در بحث نظافت گفتیم که آلوده شدن به غذا کثافت کاری نیست. کثافت مواد زائدی است که باید از زندگی خارج شود. مالیده شدن ماست و غذا به سر و صورت بچه، فقط آلوده شدن او به ماست و غذاست نه کثافت کاری و بیماری زایی بلکه کمک می کند که کودک رشد کند.

بچه ها را تحریک به خوردن نکنید. آن ها را پرخور بار نیاورید. به گفته ی معاون وزارت بهداشت و درمان در ده سال پیش ۶۰ درصد کودکان ایرانی سوء تغذیه دارند که از این مقدار ۴۰ درصد پرخورند. پرخوری بچه ها به دو دلیل است: ۱- به جای برآوردن نیازهای عاطفی، به آن ها غذا می دهیم. ۲- آن ها را تحریک به غذا خوردن می کنیم. چون از نظر ما زیاد خوردن ارزش است. در زندگی صنعتی امروزی نباید پرخوری کنیم چون امکان سوخت و سوز آن را نداریم.

نسبت به غذای بچه ها حساسیت نداشته باشید. تعادل را در غذای بچه ها حفظ کنید.