

« استراحت »

این مبحث آخرین مبحث در مورد جسم است. جسم به عنوان ظرف روح تا آخرین مرحله بُعد انسانی (ذهنی) مطرح است. کودک متعادل کودکی است که رشد متعادل داشته باشد. مخروط ابعاد انسان يك قاعده ي دایره شکل دارد و این دایره چهار محور دارد تا مخروط در حالت تعادل قرار گیرد. (دوستان عزیز متأسفانه شکل این دایره را موفق نمی شوم در وبلاگ بگذارم یک دایره را فرض کنید که دو قطر عمود برهم دارد و از بالا در جهت عقربه های ساعت بدرومی یا معنوی-بعدعقلی یا شناختی- بعد جسمی یا مادی و بعد عاطفی و احساسی. بعدمعنوی بالای دایره و بعد مادی پایین دایره است) (اگر بلدید که چگونه عکس در وبلاگ بگذارم خوش حال میشم راهنمایی کنید.)

رشد متعادل یعنی هماهنگی بین این چهار جنبه ي رشد. یعنی این چهار مرحله همزمان با هم متعادل رشد کنند تا مخروط به هم نریزد و همه ي ابعاد مساوی با هم رشد کنند. نقش اصلی را در برقراری این تعادل، ذهن (بُعدانسانی) ایفا می کند. که ما به آن هوش جسمی می گوئیم. یعنی آنچه که در ذهن ما در مورد جسم اتفاق می افتد. جسم اگر سالم نباشد هیچ چیز دیگری شکل نمی گیرد.

از قدیم هم گفته اند که « عقل سالم در بدن سالم ». جسم مهم است، ارزش نیست. همه ي صحبت هایی که ما می کنیم در مورد اهمیت جسم است. در چهار مبحث پیش، احترام به جسم، مراقبت از جسم (نظافت، تغذیه، استراحت) و کسب مهارت های جسمی یا حرکت را گفتیم. مراقبت از جسم و مهارت های حرکتی یاد گرفتگی هستند. اگر یاد بگیریم که چگونه از جسم مان مراقبت کنیم و مهارت های حرکتی را به دست آوریم، بسیاری از مشکلات امروزی به خصوص در مورد بچه ها حل خواهد شد. حتی شده اگر کمی به این توصیه ها که در این ۱۰ مبحث گفتیم عمل کنید، خواهید دید که چه قدر مسائل تان با بچه ها کم خواهد شد.

این چهار مبحث با این مبحث استراحت همه باهم يك مجموعه هستند که می توانید هر چهار تا را بررسی کنید و بایک نگاه کلی نگر به مباحث نگاه کنید و دست به عمل بزنید، نترسید و آزمون و خطا کنید و ببینید که چقدر مسائلتان کم خواهد شد.

يك بخش عمده ي مبحث از جسم، تغذیه بود که موتور حرکت است و انرژی حرکت را ایجاد می کند. يك پایه ي حرکت تغذیه است و پایه ي دیگر آن استراحت است. در استراحت بدن خود را ترمیم می کند. استراحت يك عمل منفعلانه نیست خود يك حرکت است. در مبحث نظم به یاد دارید که گفتیم اگر نظم را ایستا ببینید مانع رشد می شود. استراحت را هم اگر ایستا ببینیم و فکر کنیم که استراحت یعنی هیچ کاری کردن و همه چیز تعطیل. استراحت تغییر حرکت است، توقف حرکت نیست ما تا زمانی که زنده هستیم، حرکت داریم.

استراحت را به عنوان متوقف کننده ي حرکت ببینید بلکه به عنوان تغییر دهنده ي حرکت ببینید. مثل فروشگاه های بزرگ که يك زمان کاری دارند مثلاً ۹ صبح تا ۶ بعدازظهر. در واقع در ساعت ۶ بعدازظهر تعطیل می کنند اما خود فروشگاه تعطیل نیست بخش فروش است که تعطیل می شود و در داخل مشغول نظافت، جابجایی کالاها، انبارگردانی، چیدن دوباره ویترین و حسابداری می شوند. تا صبح که دوباره بخش فروش فعال شود. استراحت جسم نیز به همین گونه است. به طور موقت حرکتش را کم می کند و حرکت بیرونی متوقف می شود اما حرکت درون جسم متوقف نمی شود. زندگی نمی ایستد، فعالیت ذهن و روح قطع نمی شود.

پس استراحت معنای جامع تری نسبت به خواب دارد. استراحت اصلاً َ َ َ َ َ َ به معنای خوابیدن نیست؛ ممکن است که بخشی از آن خواب باشد. استراحت مثل تغذیه پیش نیاز حرکت است. اتومبیل برای حرکت نیاز به سوخت دارد با گرفتن سوخت می تواند کیلومترها برود اما بعد از چند کیلومتر که طی کرد باید بایستد و روغن عوض کند. و در کل هر دستگاهی بعد از مدتی باید بررسی و بازبینی و روغنکاری شود.

حرکت سه مرحله دارد: حرکت جسمی، ذهنی و روحی. ما با حرکت روحی هیچ کاری نداریم و اصلاً فضای کار ما نیست فقط به یک نکته اشاره می‌کنم که در این حرکت خستگی اصلاً معنا ندارد چون اصول خاص خودش را دارد که هرکس خودش باید تجربه کند، گفتنی نیست. ما با حرکت جسمی سروکار داریم که در این فضا خستگی معنا دارد. وقتی حرکت انجام می‌شود در ازای آن انرژی مصرف می‌شود که حاصل آن خستگی است. اگر از جسم و ذهن بیش از حد ظرفیت کار بکشیم باعث آسیب و فرسایش و کوتاه شدن عمرشان می‌شویم.

بدن را به یک خط تولید رب گوجه فرنگی تشبیه کنید و فرض کنید در ۱۰ ساعت قادر است که ۱۰ تن رب تولید کند. از انبار مواد اولیه وارد خط تولید می‌شود و فرآورده‌ها انجام می‌شود و رب تولید می‌شود و بسته بندی می‌شود و به انبار می‌رود و آماده برای فروش. بعد از این ۱۰ ساعت حتماً باید خط تولید متوقف شود، بازبینی شود. به این کار نگهداری از دستگاه گفته می‌شود که باعث طولانی تر شدن عمر دستگاه می‌شود و دقیقاً همان استراحت است.

یکی از عللی که در سالخورده‌گی بیماری‌ها افزایش می‌یابند این است که در طی زندگی خستگی‌های ذهنی و جسمی ما برطرف نمی‌شود و می‌مانند. برای رفع خستگی باید استراحت کرد. طبق روال همیشگی کارکرد "چرا" باید استراحت کنیم؟

"چون باید خستگی را رفع کرد."

سؤال دوم: معنی استراحت چیست؟ در فرهنگ لغت استراحت از راحت می‌آید و به معنی طلب راحتی کردن است، خود را راحت کردن. راحت یعنی چه؟ یعنی «آرامش و آسایش». هر موضوعی که به روح مربوط می‌شود در حیطه آرامش است و هرچه که به جسم مربوط می‌شود در حیطه آسایش است. آرامش روح و ذهن و آسایش تن یعنی راحت. پس استراحت هم برای جسم لازم است و هم برای ذهن.

راحت در مقابل کلمه "تعب" است به معنی رنج. انسان باید از ایندو حالت به سمت راحتی بیاید. استراحت برای راحت بودن است. چرا این قدر خسته ایم؟ چون ذهن مان استراحت نمی‌کند.

پس اولین مسئله، استراحت ذهن است. ذهن مرکز مدیریت جسم است. اگر ذهن استراحت نکند خستگی جسم رفع نمی‌شود. هر پدیده‌ای در بدن یک عینیت دارد و یک ذهنیت. ما یک خستگی ذهنی داریم و یک خستگی عینی که همان خستگی جسم است. همان طور که یک گرسنگی ذهنی داریم و یک گرسنگی عینی. گرسنگی عینی یعنی معده خالی است و نیاز به غذا دارد و ما هم غذا می‌خوریم و این نیاز را رفع می‌کنیم. و گرسنگی ذهنی اصلاً ربطی به معده و نیاز به غذا ندارد بلکه به ساختار ذهن مربوط است چون از کودکی هر وقت گریه کردیم شیر یا پستانک در دهان مان گذاشتند و حالا در بزرگسالی تا دچار مسئله‌ای می‌شویم به سراغ خوردن می‌رویم که اصلاً سیر نمی‌کند. خستگی ذهنی هم با خوابیدن برطرف نمی‌شود بلکه با استراحت ذهن برطرف می‌شود. و چون ما بلد نیستیم به ذهن استراحت بدهیم، ذهن‌های خسته‌ای داریم. این ذهن‌های خسته نتیجه‌ی کار کشیدن زیاد از ذهن است یا نتیجه‌ی آشفتگی ذهنی است. در کودک این مسئله به صورت تلاطم و جنب و جوش زیاد خودش را نشان می‌دهد و ما آن‌ها را بیش فعال می‌شناسیم در صورتی که این بچه‌ها دچار ذهن‌آشفته و خسته هستند که موجب این بهم ریختگی می‌شود.

یکی از علائم خستگی ذهنی در بزرگسالان و کودکان، پناه آوردن به تلویزیون است. وقتی بچه‌ها زیاد پای تلویزیون می‌نشینند نشان دهنده‌ی آشفتگی ذهنی آن‌ها است. این آشفتگی و خستگی ذهنی با خوابیدن برطرف نمی‌شود. چون در خواب هم با بد خوابی و جیغ کشیدن و غلت زدن‌های زیاد و گریه و تنها نخوابیدن، آشفته‌تر می‌شوند. آشفتگی و بی‌قراری کودک ممکن است بخشی از آن مربوط به تغذیه نادرست باشد اما بخش عمده و اصلی آن مربوط به خستگی ذهن کودک است.

ذهن چگونه خسته می‌شود؟

کار ذهن ---> کشف، پردازش و ابداع (تولید) است که حاصل این فرآیند احساس خوشایند است. این فرآیند در کودکی بسیار قوی است و ذهن کودک زیر ۶ سال اوج قدرت پردازش را دارد. انسان هرگز به قدرت پردازش و یادگیری در ۳ سالگی اش باز نخواهد گشت. تولد تا شش سالگی زمان این توانایی است که سه سالگی اوج منحنی این قدرت کودک

است. كودك توسط حواس پنج گانه كشف مي كند. ما در دوره هاي بازي هم بسيار تأكيد كرديم كه كودك قبل از ۶ سال و به خصوص زير سه سال و نوزادي و در دوران حسي - حركتي بايد در معرض محرك هاي مختلف قرار بگيرد كه حتي در اين مسئله هم بايد رعايت حد تعادل را كرد چون اگر در دادن محرك به كودك زياده روي شود باز هم موجب آسفتگي او مي شود.

آسفتگي ذهني

-----خط تعادل-----

كند ذهني

تفريط در ايجاد محرك يعني پايين خط تعادل هم باعث كند ذهني مي شود. پس هنر والدين اين است كه از حد تعادل خارج نشوند. نه افراط و نه تفريط. بچه ها بايد در معرض محرك ها قرار بگيرند اما نبايد دچار انباشت اطلاعات و محرك ها شوند. در معرض محرك قرار دادن يعني محيط را از لحاظ تحريك حواس پنجگانه غني كنيم، هرچه كه كودك خواست خودش دريافت كند نه اين كه ما به كودك تحميل كنيم. مسئله اي كه ما امروزه با پدر و مادر ها داريم به خصوص مادر ها عجول بودن آن ها است. بچه هاي حاصل از اين والدين، دچار آسفتگي ذهني هستند و در بزرگسالي آن ها هم عجول خواهند شد و همه چيز بايد زود و تند و سريع باشد.

محرك يعني به عنوان مثال كودك را وقتي به پارك مي بريد او را رها كنيد و دائم نگويد كه چه كار كند و چه كار نكند. چون پارك خود يك محيط غني از محرك رنگ و شكل و صدا و غيره است. كودك خودش مي داند كه چه مقدار محرك براي حواسش نياز دارد و خودش از طريق حواس محرك هها را مي گيرد و پردازش مي كند. اما مادرهاي فداكار با تمام وجود اين فرآيند را مختل مي كنند و كودك را به سمتي هدايت مي كنند كه خودشان مي خواهند بدون توجه به توانايي كودك. ممكن است اين سؤال پيش بيايد كه خوب كودك چه مقدار محرك نياز دارد؟ آن قدر كه قدرت پردازش آن را دارد.

محرك مثل يك سفره ي غذا است. ما اين سفره را براي كودك پهن مي كنيم و انواع محرك ها را در آن مي چينيم. وقتي كودك سر اين سفره نشست اجازه مي دهيم كه خودش انتخاب كند نه اين كه ما به او ديكته كنيم. چه چيزي باعث مي شود كه كودك چيز خاصي را انتخاب كند؟ پيام درون بدنش يا مغزش.

حتي گاهي كودك ممكن است هيچ ميلي به انتخاب نداشته باشد در هر صورت بايد او را آزاد بگذاريم و فشاري به او نياوريم. كودك در اين حالت احساس خوبي دارد. اين كه كودك چي كار مي كند به ما ربطتي ندارد بلكه ما بايد مراقب باشيم كه اگر او احساس خوشايندي دارد، اجازه دهيم به كارش ادامه دهد و اگر احساس خوبي ندارد او را حمايت كنيم. كودك وقتي احساس خوشايند دارد در حال پردازش است. گاهي چند دقيقه به يك چيز زل مي زند، چون در حال پردازش آن چيز است. وقتي پشت سرهم به كودك مي گوييد « اينو نگاه كن، اونو نگاه كن ». محرك زياد كودك را آسفته مي كند و كودك آسفته نمي تواند خوب بخوابد و وقتي كودك خوب نخوابد نمي تواند خوب پردازش كند در نتيجه روي يادگيرييش تأثير مي گذارد.

بخش اعظم پردازش بچه ها در هنگام خواب انجام مي شود. مخصوصاً زير سه سال؛ به همين دليل نوزاد خيلي مي خوابد چون در طول روز به طور وحشتناكي از محيط محرك مي گيرد، در خواب اين محرك ها را پردازش مي كند و راحت مي شود و وقتي بيدار مي شود آماده ي دريافت دوباره مي شود. اگر نوزاد مثل بزرگترها بيدار بماند، از شدت محرك ها ديوانه مي شود. بايد بخوابد تا بتواند پردازش كند. اين همان موضوعي است كه ما به آن ريتم مي گوييم. ريتم بدن را تنظيم مي كند.

دريافت-----> پردازش-----> توليد. درست مثل خط توليد غذا. اين خط توليد يك تن توانايي توليد داشته باشد اگر ما پنج تن از آن كار بكشيم و يا اگر كمتر از يك تن از آن كار بكشيم در هر دو حالت به آن آسيب زده ايم. و بعد هم ادعا مي كنيم كه خط ايراد داشت يا تقليبي بود. در مورد كودك هم بعد از اين كه آسيبديد به جاي اين كه به عملكرد خودمان توجه داشته باشيم و خودمان را بررسي كنيم، به كودك برچسب مي زنيم كه ذاتش خرابه، لجبازه و..... چون

ریتم به هم خورده است و کودک معترض شده است. پس باید در میزان محرک هایی که به کودک می دهیم دقت کنیم. این هجوم محرک به کودک در قالب آموزش مستقیم است. بعضی از این آموزش ها آن قدر مصطلح هستند که اصلاً متوجه آن ها نمی شویم مثل « بوس کن، بای بای کن، سلام کن، بوس بفرست تا آموزش های کلاس های مختلف». بسیاری از این کلاس ها موجب آشفتگی و بی نظمی کودک می شود و ما فقط استناد می کنیم به این که "خوب خودش می خواد" "خودش دوست داره" در بخش یادگیری خواهیم گفت که کودک خودش اصلاً نمی خواهد که آموزش مستقیم ببیند.

آموزش هایی که به کودک می دهیم و مطالبی که وارد ذهن او می کنیم، فقط باعث آشفتگی ذهن او می شود. چون نسل جدید والدین جوان به دو بُعد شناختی و جسمی خیلی توجه دارند و فشار زیادی به کودک در این دو بُعد به کودک وارد می کنند و اصلاً دو بُعد روحی و عاطفی را نمی بینند. چون عجله دارند و می خواهند کودک زود و تند و سریع همه ی مطالب دنیا را یاد بگیرد. بچه ها باید در محیط غنی و در معرض تحریک قرار بگیرند و نباید محرک ها به آن ها تزریق شود.

اجازه دهید کودک خودش محرک ها را انتخاب کند و شما به او چیزی را تزریق نکنید. وظیفه ی ما این است که کودک را در محیط غنی قرار دهیم. این محیط های غنی شامل خانه (منزلی که در آن زندگی می کنیم)، پارک، طبیعت، خانه اسباب بازی و است. چهارچوب هایی از نظم و نظافت و تربیت و آموزش برای خود تعیین کنید و در این چهار چوب کودک را آزاد بگذارید تا برود و کشف کند و به ابداع برسد. در این حالت کودک آرام می شود. کودکان امروزی آشفته و ناآرام هستند چون فرصت پردازش ندارند و به ابداع نمی رسند. مطالب در ذهن شان انباشت می شود که حاصل آن خستگی ذهنی است. در مورد بزرگسال هم همین است. یکی از مسائل ما با مادرهایی است که خیلی کتاب می خوانند و خیلی کلاس می روند. مادرهایی را می شناسیم که هر ۷ روز هفته را کلاس می روند از خودشناسی گرفته تا آشپزی و غیره. این کارها خیلی خوب است اما باید بدانیم که کارخانه ی تولید رب گوجه فرنگی من چه قدر ظرفیت تولید دارد؟ قدرت پردازش ذهن من چه قدر است؟ ما در اثر انباشت مطالب در ذهن مان خسته و آشفته می شویم. اما بدون این که متوجه باشیم باز به این کار ادامه می دهیم. تا حالا چند صفحه کتاب خوانده اید؟ ۳۰۰۰۰ صفحه؟ چند صفحه نوشته اید؟ خاطره، رساله، جزوه، فرقی نمی کند که چي باشد مهم این است که آیا تولید کرده ایم. وقتی به خط تولید بیش از حد مواد اولیه بدیم همه را انباشت می کند. به قول مرحوم حاج آقا دولابی فرمودند: « کتاب را نخوانید، کتاب را مطالعه کنید» مطلب کتاب باید در شما طلوع کند چون مطالعه از طلوع می آید. مثل خورشید بالا بیاید و همه جا را روشن کند. یعنی اگر من ۵ صفحه کتاب مطالعه می کنم باید بتوانم ۵۰ صفحه بنویسم و تولید داشته باشم. صرف خواندن، عامل نشدن، پردازش و تولید نکردن، عرضه نکردن و گفتگو نکردن، خستگی ذهنی می آورد و ریتم را به هم می ریزد و آشفتگی ذهنی می آورد؛ در این حالت یا دائم می خوابیم یا اصلاً خوابمان نمی برد و بد خواب می شویم.

دوباره برمیگردیم به کودک، محرک ها را کم کنید و به حال تعادل در آورید. سعی نکنید به کودک زیر ۶ سال یاد دهید، اجازه دهید یادگیری اش قوی شود. هر چقدر آموزش مستقیم بدیم، قدرت یادگیری کودک را کاهش می دهیم و هرچه قدر دخالت نکنیم، قدرت یادگیری کودک بالا می رود به شرطی که محیط غنی باشد. محیط اگر غنی نباشد ذهن فعال نمی شود.

روی خط تعادل بایستید، محیط را غنی کنید، چهارچوب داشته باشید و کودک را در این چهارچوب آزاد بگذارید که خودش انتخاب کند و از محیط بگیرد. ورودی ها (رسانه ها، تلویزیون، سی دی ها، موسیقی و ...) را کنترل کنید هم برای خودتان و هم برای کودک. بچه ها چه موزیکی می شنوند و در معرض چه موسیقی قرار می گیرند؟ با یک متخصص موسیقی کودکان صحبت کردم و ایشان توصیه داشتند که موسیقی ملایم، کلاسیک و موسیقی استاندارد همیشه باید در محیط مترنم باشد؛ این حالت مثل فیلتر عمل می کند چون محیط پر از صداهای مختلف است (آلودگی صوتی روی کارایی مغز تأثیر منفی دارد) و موسیقی ملایم مثل فیلتر عمل می کند و نمی گذارد اصوات ناهنجار وارد مغز شوند. خود ما به این صداها عادت کرده ایم و اصلاً متوجه نیستیم که آسیبی به مغز و اعصاب ما می زنند اما دم غروب می بینیم که حال طبیعی نداریم. موسیقی استاد و صحیح باعث می شود که این فیلتر عمل کند. حال ما به جایی

این فیلتر يك آلودگي مضاعف از طريق پخش موسيقي هاي ناهنجار در خانه هاي مان ايجاد مي كنيم. و هم چنين در مورد فيلم ها و سريال ها.....

عامل بعدي كه مانع از استراحت كودك مي شود و موجب ماندن خستگي جسمي مي شود، بحث تغذيه است. در مورد تغذيه مفضلاً صحبت كرديم و در اين مبحث فقط اشاره هاي كوچكي مي كنيم. از قديمي ها و مادر بزرگ ها بسيار شنيده ايم كه "اين بچه رودل كرده" به دكترها كه مي گوييم رودل به ما مي خندد. رودل يعني سردل بچه يك چيزي مانده است. اين ها همه تجربه است و هيچ سالمندي ادعاي علم ندارد ولي تجربه دارد. تغذيه ي غلط باعث كندي دستگاه گوارش مي شود و كودك در اين حالت نمي تواند بخوابد و يا شب خواب آشفته خواهد داشت و بنابر اين دستگاه گوارش هم احتياج به استراحت دارد. به بچه ها اجازه دهيد استراحت دستگاه گوارش داشته باشند، دائم با قاشق و بشقاب دنبال بچه ها نرويد. اجازه دهيد گرسنه شوند. البته با رعايت خط تعادل. نه پرخوري و نه كم خوري. ما دائم در حال دادن مواد نيرو زاء و نگهدارنده و محرك هستيم و از طرف ديگر هم مانع از حركت آن ها مي شويم بعد ادعا مي كنيم كه بچه خوب نمي خوابد و بد خواب شده و يا بي قرار است.

خواب

خواب يك فرآيند غيرفعال نيست بلكه يك تغيير حركت است. ذهن و بخش هايي از جسم مثل قلب و سيستم تنفسي و بخشي از مغز فعال هستند. اما جسم به آرامش و سكون مي رود. بنابر اين ما به خواب به عنوان يك فرآيند فعال نگاه مي كنيم نه يك فرآيند ايستا و متوقف. بچه ها در خواب پردازش مي كنند بنابر اين لازم است كه به اندازه ي كافي بخوابند و با كيفيت و خوب به خواب بروند. چون بد خوابيدن باعث ناآرامي و بد خلقي و پايين آمدن يادگيري كودك مي شود.

حال از نظر سؤال ديگر كار كرد كه «چگونه» است موضوع خواب را بررسي مي كنيم. تا حالا چرآيي را بررسي كرديم از اين به بعد به چگونگي مي پردازيم. خوابيدن مثل همه ي فعاليت هاي انسان اكتسابي است. خواب انسان غريزي است اما مهارت خوابيدن يادگيري است. همه حيوانات به محض اين كه هوا تاريك مي شود از روي غريزه مي خوابند و همه مثل هم هستند چون از يك مركز غريزه هدايت مي شوند و مثل هم رفتار مي كنند. آيا انسان ها هم مثل هم مي خوابند؟ نه چون مسئله ي مهارت و يادگيري در آن دخيل است. خوابيدن ادب و آداب دارد يادمان باشد ادب روش است نه احترام. آداب خوابيدن در قابوسنامه نوشته شده است. با درك مسئول بررسي مي كنيم كه ما اصلاً بلد نيستيم كه چگونه بخوابيم و آداب خوابيدن را نمي دانيم. پس اول بايد خودمان اين آداب را ياد بگيريم تا بعد بتوانيم روي فرزندان مان تاثير بگذاريم و به آن ها هم ياد دهيم.

كتاب « هر كودكي مي تواند خوابيدن بياموزد » مملو از روش است و بخش هايي از صحبت ما ممكن است از اين كتاب باشد. وقتي من اين كتاب را مطالعه كردم دلم براي مادر ايراني سوخت چون نه بلد است خودش بخوابد و نه بلد است كه كودكش را بخواباند. همزمان مطلبي هم از اوشو خواندم، اين مطالب را با هم تركيب كردم، يك پردازش انجام دادم و به يك نتيجه رسيدم كه خيلي جالب بود و آن اين كه خواب متعلق به بخش حيواني انسان است ولي توسط ذهن مديريت مي شود. بهترين مدبراي كارهاي حيواني، خود حيوانات هستند. به روش زندگي آن ها خوب نگاه كنيد. در مسائل غريزه اي ما به راحتی مي توانيم از حيوانات الگو بگيريم. آيا تا به حال ديده ايد كه گربه اي موقع خوابيدن غذا بخورد؟ اما چه قدر انسان را مي بينيم كه توي رختخواب خوردني مي خورند؟ جاي خوردن در اتاق غذا خوري است. و يا توي رختخواب به جاي خوابيدن شروع مي كنيم به كتاب خواندن يا فكر كردن. حيوانات به محض آن كه خوابشان بگيرد مي روند جانشان و به راحتی مي خوابند.

حاضرين اعتراض كردند كه : حيوان شعور ندارد اما انسان شعور دارد؟

آقاي سلطاني: بله من هم قبول دارم كه حيوان شعور ندارد اما غريزه دارد و انسان هر دو را دارد اما از شعورش به درستي استفاده نمي كند. ما ياد نگرفته ايم كه چگونه بخوابيم. نه به غريزه متكي هستيم و نه به شعورمان. بعد هم مدل هايي مي سازيم كه خودمان هم نمي دانيم كه از كجا آمده و چه آسيب هايي دارد. بعد همين مدل ها را به كودك منتقل مي كنيم.

انسان سیکل خواب دارد. خواب از يك نقطه شروع مي شود. این منحنی يك سیکل خواب است. (این جا هم شکل منحنی خواب را م یخوایم قرار بدم که موفق نشدم) روایت های زیادی در مورد زمان این سیکل وجود دارد. بعضی می گویند این سیکل ۴ ساعت است. خیلی وقت ها دو بار تکرار می شود. يك سیکل کامل ۴ ساعته برای انسان بزرگسال کافی است. حیوانات به علت غریزه هیچ وقت سیکل خوابشان تغییر نمی کند.

در حالی که در انسان تغییر می کند. انسان سیکل خواب ندارد. آن قدر فعالیت می کند تا یکدفعه بی هوش می شود. ریتم خواب خود يك مسئله ی مهم است و ریتم زمان خواب دنباله ی آن است. ریتم زمان خواب یعنی چه ساعتی و چه موقعی و چگونه بخوابیم. اگر همه ی این موارد ریتم داشته باشند، خیلی از مشکلات ما حل خواهد شد. نا آرامی کودک به دلیل نداشتن ریتم است. ریتم به کودک امنیت می دهد. کودک زیر ۶ سال درک انتزاعی و تجسم ندارد و نمی داند فردا چي در انتظارش است؛ وقتی بی موقع می خوابد و بی موقع بیدار می شود، کلافه می شود. خواب کودک باید ریتم داشته باشد و سر يك ساعت بخوابد و سر يك ساعت بیدار شود. این که ما بچه ها را آزاد می گذاریم که هر ساعتی خواستند بخوابند و از آن طرف هر ساعتی دلشان خواست بیدار شوند، نه تنها به آرامش کودک کمک نمی کند بلکه او را نا امن می کند. از این طرف بوم هم نیفتید که خانه را تبدیل به پادگان کنید و سر ساعت سوت بزنید اما بین ۹-۱۰ شب کودک باید بخوابد. خیلی ها شکایت دارند که این ساعت تازه پدر خانواده به خانه می آید، نظر ما این است که کودک نباید معطل پدر شود می توان برای جبران ندیدن پدر کودک را صبح زودتر بیدار کرد تا قبل از رفتن پدر از خانه همدیگر را ببینند و حتی بازی کنند. استثناء هم وجود دارد ممکن است يك شب مهمانی باشد یا مهمان داشته باشیم اما باز هم هیچکدام این ها نمی تواند مانع ریتم در زندگی ما شود.

خواب کودک مقدماتی نیاز دارد که ما به آن آداب خواب می گوئیم. این آداب قبل از ساعت خواب شروع می شود. بچه ها برای خوابیدن باید يك مقدماتی را بگذرانند و آماده ی خواب شوند. فرض کنید يك هواپیما که در ارتفاع سی هزار پایی پرواز می کند، برای فرود آمدن از يك زمان خاص شروع می کند به کم کردن سرعت و ارتفاع و به آرامی در امتداد باند فرودگاه فرود می آید و می نشیند. اگر از این قانون تخلفی کند آسیب می بیند. قانون رعایت نشود، هواپیما سقوط می کند و آتش می گیرد. در مورد انسان هم همین است اگر قانون را رعایت نکند آسیب می بیند. اما متأسفانه ما به این سوختن ها و آسیب ها عادت کرده ایم، کرخت شده ایم و اصلاً نمی دانیم که دلیل اصلی بد خلقی بچه ی ما این است که ریتم بهم خورده است. هر روز دچار آشفتگی می شویم ولی متوجه نیستیم و فکر می کنیم که خوب زندگی همینه، پر از دغدغه است و به این حالت عادت کرده ایم؛ ولی واقعیت این است که این گونه زندگی کردن باعث فرسایش و مستهلک شدن انسان شده است.

بچه ها باید ادب خواب داشته باشند. از يك زمانی اقدام کنیم و هیجان بچه را کم کنیم. ما معمولاً در اوج هیجان و بازی و تلویزیون دیدن بچه، بلند می شویم و اعلام وقت خواب می کنیم "عزیزم وقت خوابه برو تو تختت" از سی هزار پایی به کودک می گوئیم که ترمز کن و بیا روی باند؛ خوب این بچه داغون میشه. اگر قراره ساعت ۱۰ بخوابه باید از ساعت ۸ شروع کنیم. فیلم های هیجانی و خشونت آمیز نگاه نکنه، آرام بازی اش را عوض کنید و از بازی های پر تحرک و هیجانی به بازی های آرام و نشستنی (نقاشی و قصه و ...) هدایت شود. چون گفتیم استراحت تغییر حرکت است نه توقف حرکت. اگر قبل از خواب چیزی باید بخورد به او بدهیم و نور خانه را کم کنیم، لباس خواب بپوشد، مسواک بزند و بخوابد. بعضی از پدر و مادر ها می گویند که اگر همه ی این کارها را کنیم که خودمان هم خوابمان می گیرد! نظر ما این است که معلومه باید خوابمان بگیره تا بتونیم بخوابیم. برای خوابیدن باید مراسم داشته باشیم، خوردنی ها جمع شود، تلویزیون خاموش شود و نور خانه کم کم خاموش شود. اما در زندگی های امروزی تازه ساعت ۱۱ پدر میاد خانه و روی میز پر از خوردنی و غذا و میوه و گفتگوها گل می گیره خوب مسلمنه که کودک نمیتونه بخوابه. کودک وقتی با اضطراب به رختخواب برود، ذهنش استراحت نخواهد کرد.

دقیقاً تمام تجربه هایی که مادرها به ما انتقال کردند به محض این که ریتم خواب کودک را تنظیم کرده اند بد خلقی کودک هم تمام شده. اوایل کودک مقاومت می کند اما کم کم می پذیرد و حتی راضی و خشنود هم خواهد بود. در کتابی که معرفی کردیم هم اشاره شده که چرا توی تخت خواب برای کودک کتاب می خوانید؟ کتاب خواندن باید در حال نشسته باشد و چرا در حالت خوابیده به کودک شیر و خوراکی می دهید؟ کودک باید یاد بگیرد که توی رختخواب لحاف را بکشد و چشمش را ببندد و بخوابد. در مورد بزرگسالان هم همین طور است اگر قبل از خواب فکر و خیال به

سرمان زده باید بلند شویم و برویم پشت میز کار و فکر کنیم و حتی فکرهايمان را بنویسیم، پردازش ذهن مان را یادداشت کنیم؛ این کارها هیچکدام از حیوانات بر نمی آید. اما ما توي رختخواب مدام این ور و اون ور غلت می زنیم چون فکر و خیال نمی گذارد که بخوابیم و بلد هم نیستیم که رختخواب جاي فکر کردن نیست. حتی اگر فکر و خیال نصف شب هم به سرمان بزند باید هم باید از توي جايمان بلند شویم. براي خود من هم بارها پیش آمده که از خواب پریدم چون فکر مشغولي داشتم، بلند شدم و رفتم پشت میز و فکر کردم تا وقتی تمام شد دوباره رفتم خوابیدم.

طبق نظریه ي طب سنتي هند، بهترین زمان خواب دو ساعت قبل از نیمه شب تا سه ساعت بعد از نیمه شب است. چون سیستم بدن هوشیار است، نظام آفرینش هم هوشیار است. اگر منطبق بر نظام آفرینش نباشیم، خسته و فرسوده می شویم. دوساعت قبل از نیمه شب و سه ساعت بعد از نیمه شب در تاریکی مطلق، بهترین وقت براي کار کبد است که بدن را ترمیم کند. در طول روز کلي از بدن کار کشیده ایم هنگام خواب باید در این زمان مناسب بازسازی شود. بهترین ساعت بيداري طلوع روز تا غروب آفتاب است. درست وقت نماز صبح خودمان. هنگام طلوع آفتاب انرژی هاي هستي در بالاترين حد هستند و آلودگي هاي محیط در پایین ترین حد هستند. و ما درست در این زمان خواب هستیم. چه قدر قدیمی هاي ما روي سحرخيزي تأکید داشتند! آن ها اثبات علمی نداشتند اما تجربه ي چندین هزار ساله داشتند « سحرخیز باش تا کامروا باشی ». ما الآن به سحرخيزي نیاز داریم چرا باید تا نیمه شب بيدار باشیم و چرا نباید صبح زود بيدار شویم. درست اواخر شب اوج آلودگي هاي هوا و صوتي است که ما هم در این زمان ها بيدار هستیم و در پاک ترین زمان در خواب به سر می بریم. و این همان الگوي است که به کودکان می دهیم.

ما آمارهاي نکان دهنده را در این جا مطرح نمی کنیم ولي عددهاي نگران کننده اي را دریافت می کنیم که همین قضیه چه آسیب هایی به بشر زده است و خاص در مورد آلودگي هوا. چه اصراري دارید که در هوای آلوده شب بیرون از خانه باشید؟ خوب نگاه کنید که چه چیزی می دهید و چه چیزی می گیرید! شب می رویم بیرون براي چی؟ تفریح؟ فرح؟ نشاط؟ آیا می دانید که چی دارید می دهید و هیچ چیز نمی گیرید؟ عمرمان را داریم می دهیم. اسم هوای آلوده ي تهران را مرگ خاموش گذاشته اند.

نکته ي دیگر در مورد سیکل خواب بعد از ساعت خواب، فرکانس مغز است، رابطه ي فرکانس مغز و خواب. مغز ما در حالت بيداري فعال است و فرکانس دارد. در حالت بيداري بين ۱۳-۲۵ سیکل در ثانیه است و حالت بتا نام دارد. در آدم هایی که خیلی فعالیت دارند و عجل هستند و عصبی و ذهن شلوغ دارند این فرکانس به بالاتر از ۲۵ می رود. در این فرکانس کارآیی مغز در کمترین حد است. درست مثل زمانی که مغزمان آشفته است و اصلاً نمی توانیم فکر کنیم و آخر سر هم کاري را که مشغول آن بودیم رها می کنیم. وقتی عصباني هستیم فرکانس مغز بالا است و به همین دلیل است که در این حالت نباید هیچ تصميمي بگیریم. ما با همین فرکانس هم با بچه هاي مان دعوا می کنیم. و کودک در حال بازي و هیجان هم فرکانس ۳۰ دارد را مستقیم به رختخواب می فرستیم.

۸ - ۴ سیکل در ثانیه حالت تتا و حالت خواب آلودگي و خواب است. در این فرکانس هم مغز کارآیی ندارد. زمان چرت و خواب است. فرکانس زیر ۴ حالت دلتا است که خواب عمیق است. بهترین حالت کارآیی مغز فرکانس ۱۲ - ۸ است که حالت آلفا نام دارد. کارآیی مغز زمانی است که آرامش داریم. زمانی که استراحت می کنیم. قبل از خواب اگر با فرکانس ۲۵ - ۱۳ به رختخواب برویم و بي هوش بیفتیم، صبح که پا می شویم انگار که کوه کنده ایم و خستگی مان در نرفته است؛ چون مغز نمی تواند فرکانس خودش را پایین بیاورد و با همان فرکانس بالا به خواب می رود.

بچه ها وقتی با فرکانس بالا می خوابند یا خودشان بیهوش می شوند چون مغز در فرکانس بالاست، کابوس می بینند، گریه می کنند و لگد می زنند و کودک و بزرگسال فرق نمی کند باید قبل از خواب خود را به حالت آلفا برسانیم یعنی همان حالتی که مقدمات خواب را فراهم می کنیم و حتما قبل از خواب در صورت امکان دوش بگیریم یا موسيقي ملایم گوش کنید و یا يك کتاب خوب بخوانید. بعضي از سریال هاي تلویزیون و مسابقه فوتبال و اخبار سياسي قبل از خواب سم هستند، مواظب باشید بچه ها را از این مسائل دور نگه دارید.

اگر مقدمات خواب را براي کودک اجرا کنید و فرکانس مغز را پایین بیاورید و به مرحله ي چرت برسانید، کودک خوابش می گیرد و به خواب عمیق فرو می رود و صبح به راحتی بيدار می شود.

مکمل خواب خوب، بیدار شدن خوب است. نوع بیدار شدن هم برای بچه ها مهم است. یک بیدار شدن جذاب و آرام. بچه ها نمی دانند که صبح چه در انتظارشان است، وقتی بیدار می شوند سیکل بیداری برعکس سیکل خواب بالایی خط بالا می رود، وقتی این سیکل به نظم و ریتم می رسد، کودک به آرامش می رسد. صبح ها خانه را کاملاً برعکس شب روشن کنید، صبحانه ی خوب آماده کنید و سرحال و آراسته و شاداب به سراغ کودک بروید. زمان بیداری را تبدیل به یک لحظه ی شاد و آرام کنید. اگر این کارها مرتب در خانواده انجام شود کودک مطمئن م ی شود که صبح اتفاقات خوبی در انتظارش است و با آرامش خیال خواهد خوابید.

خواب زیاد نشانه ی فرار از زندگی است. بی موقع خوابیدن و بی موقع بیدار شدن خلاف نظام آفرینش است و آسیب می زند. اگر دلمان می خواهد که دیر بخوابیم و دیر بیدار شویم هیچ عیبی ندارد انتخاب می کنیم ، بها می پردازیم ولی فقط باید اصول را بدانیم. همچنین نخواهید که یک شبه کاملاً الگوهایتان را عوض کنید. آرام و به تدریج عمل کنید.

صبح که خورشید طلوع می کند زندگی آغاز می شود؛ پس چرا این قدر افسرده و آشفته هستیم؟ چرا شور زندگی نداریم؟ صبح ها به زور بیدار می شویم و تا شب به زور خودمان را می کشیم. دائم می گوئیم بلند شویم که چه بشه! در مورد کودک هم همین است. تا بلند می شود پای تلویزیون تا دیر وقت!

ما صبح به صبح زندگی را شروع می کنیم. اما ما با زندگی مسئله داریم چون آن را نمی شناسیم. امیدواریم که تا آخر این دوره به جایی برسیم که بدانیم چگونه باید زندگی را بگذرانیم. پس بیدار شدن خوب و جذاب برای بچه ها ایجاد کنید.

خواب میان روز هم برای بچه ها لازم است به خصوص بچه های زیر سه سال. باید بخوابد تا بتواند چیزهاییکه در طول روز دریافت کرده پردازش کند. زیر سه سال کودک با پنج حواس همزمان محرک دریافت می کند برای همین نیاز دارد که بخوابد ۳ تا ۷ سال این تحریک پذیری حواس کمتر می شود تا بزرگ سالی که در مردان فقط توانایی استفاده از یکی از حواس در لحظه ممکن است اما زنان تا دو یا سه حواس هم میتوانند اما کودک به طرز اعجاب انگیزی همزمان هم به تلفن شما گوش میدهد هم بایک چشم شما را زیر نظر دارد و هم با دستانش کار می کند، و هم پاهایش وول می خورند. و بعد در جایی ما را بهت زده می کند از این که حرفی را که چند روز پیش شنیده بازگو می کند و ما بهت زده می مانیم که این وروجک این رو کی یاد گرفته!!!!!! پس خواب بعداز ظهر هم مهم است که بعد از سه سالگی به تدریج زمان آن کاهش می یابد و در ۶ سالگی قطع می شود. برای خواب بعداز ظهر هم مقدمات خواب فراهم کنید.

آخرین نکته این که کی اتاق خواب کودک را جدا کنیم؟

سه سالگی زمان جدایی اتاق خواب کودک است. چون در این سن مغز کودک تحول عظیمی پیدا می کند و کودک قدرت استقلال پیدا می کند. اعتماد به نفس شکل گرفته و منم و خودم های کودک و مقدمات استقلال او شروع می شود. اگر کودک در دایره ی رشد متعادل قرار داشته باشد و همه ی ابعاد او متعادل رشد کرده باشد خودش انتخاب می کند که جدا شود و نیازی به اقدام شما نخواهد بود و فقط مکانش را مهیا کنید. اگر کودک را بی موقع جدا کنید یعنی قبل از سه سالگی و از نوزادی که ما بسیار مخالف آن هستیم آنوقت در ۲ سالگی حتماً دائم پیش شما می آید. در ۲سالگی فقط رختخواب او را جدا کنید و دیگر زیر پتوی شما نخواهد اما اتاق را جدا نکنید و البته قبل از همه ی این مسائل باید به امنیت کودک توجه لازم را داشته باشید که در سه جلسه ی بعد در مورد امنیت خواهیم گفت. کودکی که نمی تواند جدا شود نا امن است. و نکته ی دیگر تن آرامی قبل از خواب است که بسیار مهم است. تنش و عدم تمرکز بچه ها با استراحت صحیح و خواب خوب برطرف می شود. 😊🌸