

خوراکی‌های ضدکلسترول

سپیده سلیمی

کلسترول اگرچه یکی از موارد مورد نیاز بدن است اما چنان چه بیش از نیاز بدن مصرف شود موجب بروز مشکلات جدی از قبیل حمله قلبی و سکنه می شود. این ماده با رسوب درجداره سرخرگ‌ها باعث مسدود شدن یا تنگی این رگ‌ها شده و در نهایت موجب تحمیل کار بیشتر به قلب می‌شود. کلید سلامتی در واقع ایجاد تعادل در میان «کلسترول خوب» یا LDL و «کلسترول بد» یا HDL است. از آنجا که بدن، همه کلسترول مورد نیازش را تولید می‌کند ما با مصرف کلسترول اضافی از طریق چربی‌های اشباع‌شده دچار مشکل می‌شویم. اما خبر خوش این است که با خوردن بعضی از مواد غذایی می‌توانیم اثر این چربی‌های اشباع‌شده را خنثی کنیم : سوپا : این محصول گیاهی مفید به اشکال مختلفی از قبیل آرد سوپا، شیر سوپا و یا حتی تنقلاتی مانند سوپای پوداده عرضه می‌شود و می‌تواند جانشینی مناسب برای گوشت و پروتئین حیوانی باشد، از این طریق مصرف چربی‌های اشباع‌شده کاهش می‌یابد ضمن آنکه ترکیبات مفیدی به نام ایزوفلاون نیز در این محصول گیاهی شناخته شده‌اند که می‌توانند کلسترول بد را در بدن کاهش دهند.

حبوبات : به غیر از گندم کامل هیچ غذای دیگری به اندازه حبوبات غنی از فیبر نیست.

حبوبات حاوی نوعی فیبر قابل حل هستند که کلسترول را کاهش می‌دهد. انواع مختلف حبوبات را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. خوردن یک فنجان از هر یک از انواع حبوبات به ویژه لوبیای قرمز، لوبیا چیتی، نخود و باقلا می‌تواند ظرف مدت شش هفته کلسترول خون را حدود ۱۰ درصد کاهش دهد. از حبوبات مختلف در سالاداها، خوراکی‌ها، سوپ‌ها و یا به صورت پوره شده سود ببرید. اگر برای پختن حبوبات که معمولاً دیرپز هستند فرصت کافی ندارید می‌توانید از کنسرو آنها نیز استفاده کنید اما بهتر است قبل از مصرف حبوبات کنسرو شده برای کاهش نمک، آنها را آبکشی کنید.

ماهی : اغلب ماهی‌ها حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند و کلسترول خوب را افزایش داده و تری‌گلیسیرید را پایین آورد. به ویژه ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد، تن، قزل‌آلای رنگین‌کمانی و ساردین غنی از امگا۳ هستند. سعی کنید هر هفته یک نوع ماهی را در وعده‌های غذایی‌تان بگنجانید.

آووکادو : آووکادو منبع سرشاری از چربی‌های اشباع نشده دوست قلب و همچنین نوعی چربی گیاهی است که مقدار کلسترول جذب‌شده از غذاها را کاهش می‌دهد. رجود این چربی‌ها موجب می‌شود آووکادو کالری زیادی– معادل ۳۰۰ کالری به ازای یک عدد آووکادوی متوسط– تولید کند.



سیر : به نظر می‌رسد سیر مانع چسبیدن مولکول‌های کلسترول به دیواره رگ‌ها می‌شود. سیر را به راحتی می‌توان در طبخ انواع غذا به کار برده و به طعم و عطر آنها غنای بیشتری بخشید.

اسفناج : این سبزی سرشار از ماده‌ای به نام لوتئین است که می‌تواند از بدن ما در برابر حملات قلبی محافظت کند. حتی مصرف مقدار کمی اسفناج در روز (نصف پیانه) جداره رگ‌ها را از کلسترول پاک نگاه می‌دارد و مانع انسداد سرخرگ‌ها می‌شود.

مارگارینی‌های بدون کلسترول : این محصولات با کاهش جذب کلسترول موجود در غذا و همچنین تولید آن در کبد به شما کمک می‌کنند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد مصرف دو وعده مارگارین بدون کلسترول می‌تواند کلسترول را جمعاً حدود شش تا ۱۰ درصد و کلسترول بد را ۷ تا ۱۴ درصد کاهش دهد.
گردو و بادام : این دانه‌ها علاوه بر نوعی چربی اشباع‌نشده‌بی‌ضرر مواد مغذی دیگری نیز در خود دارند که (به عنوان مثال گردو حاوی اسیدهای چرب امگا۳ نیز هست). مطالعات نشان می‌دهد افراد اگر به طور مرتب این دانه‌ها را مصرف کنند در مقایسه با سایر افراد کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. اما از آنجا که این دانه‌های روغنی مقدار زیادی کالری تولید می‌کنند باید اعتدال را در مصرف آنها رعایت کرد. مصرف روزانه دو قاشق سوخوری از این دانه‌ها به صورت خرد شده با ماست یا سالاد و یا نصف پیانه (به عنوان تنقلات) دو تا سه بار در هفته می‌تواند برای سلامتی شما بسیار مفیدباشد.

چای : چای چه به صورت داغ و چه به صورت چای یخی ترکیبات آنتی اکسیدان (فلاونوئید) فراوانی را به بدن شما می‌رساند که می‌تواند فشار خون را کاهش داده مانع ایجاد لخته‌های خونی شود. در حقیقت یک فنجان چای داغ در مقایسه با بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری است. هر روز دست‌کم یک فنجان چای بنوشید.

شکلات : شکلات‌های تلخ نسبت به شکلات‌های شیری حاوی سه برابر آنتی‌اکسیدان (فلاونوئید) بیشتر هستند که می‌توانند مانع چسبیدن پلاکت‌های خونی به هم و تشکیل لخته‌های خونی شود اما این امر در مورد شکلات‌های سفید صادق نیست. اما در مصرف شکلات حتماً از زیاده‌روی پرهیز کنید!

موادی که در بالا به آنها اشاره شد می‌توانند تا حد قابل توجهی به کنترل کلسترول و سلامتی شما کمک کنند. پس از گردو و بادام به عنوان تنقلات استفاده کنید، ماهی بخورید، چای بنوشید و هرازگاهی بدون احساس گناه یک قطعه شکلات بخورید اما اعتدال را رعایت کنید.

در این بریز و بپاش‌های مراسم عروسی اگر به جای سپردن همه کارها به اهل فن اطرافیان عروس و داماد انجام گوشه‌ای از کارها را با روشی ساده تر و صرف هزینه‌ای کمتر خود متقبل شوند، خواهد دید که چه میزان در هزینه‌ها صرفه‌جویی خواهد شد. در ضمن نتیجه کار نیز به گونه‌ای متفاوت تر خواهد بود. گل آرایی در مراسم عروسی نیز از همین جمله کارها است و از آنجا که در این هنر نیز مانند دیگر هنرها ابتکار و سلیقه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، ایده گرفتن از نمونه‌های حرفه‌ای به همراه سلیقه فردی می‌تواند بسیار کارساز باشد. در همین راستا به ارائه دو پیشنهاد ساده در زیر پرداخته‌ایم.

■ **دسته گل عروس**

چیدمان دسته گل عروس به فرم‌های مختلفی انجام‌پذیر است که در اینجا مدل آیشاری انتخاب شده است. لذا برای همین منظور به گیاهان سبز دارای شاخه‌های انعطاف‌پذیر و بلند نیاز داریم. انواع پاپیتال‌ها می‌توانند انتخاب مناسبی برای تشکیل این فرم باشند بنابراین تعداد شاخه بلند و کوتاه از پاپیتال سبز و ابلق آماده کرده در کنار هم بچینید.

در این روش گل آراییی از هیچ پستتر اسفنجی استفاده نشده و گل‌ها و گیاهان در کنار هم و در دستان هنرمند گل‌آرا چیده می‌شوند. برگ‌های گرد، به رنگ سبز خاموش گیاه اکالیپتوس نیز خصوصیات آویزی را برای درست کردن این مدل دسته گل دارا بوده و در کنار برگ‌های سبز پررنگ و برقی پاپیتال زیبایی خاصی را به وجود می‌آورند. وقتی که زمینه گل آراییی توسط شاخ و برگ‌های سبز آماده شد، حال نوبت به اضافه کردن گل‌ها می‌رسد. معمولاً در این قبیل گل آراییی‌ها یک نوع گل به عنوان اصلی‌ترین و مهم‌ترین جزء گل آراییی برگزیده شده و بقیه گل‌ها و گیاهان برای ایجاد جلوه بیشتر به این گل انتخاب می‌شوند، در این جا نیز لیلیوم صورتی این نقش را ایفا می‌کند. در نتیجه محدوده مرکزی دسته گل را با سه عدد لیلیوم بزرگ عنجه دار پر کنید ولی توجه داشته باشید که در تقسیم دایره گونه قسمت بالایی این آشار را استفاده یعنی یک گل قسمت وسط و دو گل دیگر در سطحی کمی پایین‌تر در طریفن آن و در لابه لای گیاهان قرار گیرند. سپس با قرار دادن تعدادی گل لیسین‌توس با شاخه‌های

فرهنگ غذایی

بیش از نیمی از آمار مرگ کودکان همراه با سوءتغذیه است. غذای نامناسب، بیماری مکرر، مراقبت و توجه ناکافی عوامل زمینه‌ساز و ایجادکننده سوءتغذیه هستند. چنانچه یک خانم در دوران بارداری دچار سوءتغذیه باشد یا یک کودک در دو سال اول عمر دچار سوءتغذیه شود رشد جسمی و ذهنی او دچار تاخیر شده و برای تمام عمر گرفتار خواهد شد. حق همه کودکان است که از تغذیه خوب، محیط مناسب و مراقبت‌های بهداشتی اساسی برخوردار باشند تا در مقابل بیماری محافظت شده و از رشد و تکامل مناسب بهره‌مند شوند. کودکان از رشد سریع برخوردارند لذا باید از تولد تا دوسالگی هر ماه وزن شوند. چنانچه درست وزن نگیرند، مشکلی وجود دارد که باید به آن توجه شود. وزن‌گیری منظم بهترین علامت رشد خوب و حاکی از کسب مهارت‌های تکاملی کودک است. چنانچه کودک در ۶ ماه اول عمر فقط شیر مادر را دریافت‌کند از رشد خوبی برخوردار خواهد بود. تغذیه با شیر مادر کودک را در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند، همچنین تضمین‌کننده رشد خوب جسمی و ذهنی و کسب تکامل در کودک است. شیرخوارانی که از شیر مادر محروم هستند ممکن است به راحتی کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند یادگیری نداشته باشند.

چنانچه کودکی به مدت دو ماه وزن نگیرد ممکن است نیاز به در یافت مواد مغذی بیشتری داشته باشد، ممکن است بیمار باشد یا نیاز به توجه و مراقبت بیشتر داشته باشد. لذا وظیفه والدین و کارکنان بهداشتی درمانی کشف سریع علت و رفع آن است. باید هر کودکی کارت پایش رشد خاص خود را داشته باشد تا وزن او روی آن ثبت شود که نشانگر رشد کودک باشد. اگر منحنی رشد کودک سیر بالا رونده داشته باشد او خوب رشد می‌کند ولی چنانچه صاف و یا نزولی شود جای تامل و نگرانی خواهد بود. اگر کودکی مرتباً وزن نمی‌گیرد یا خوب رشد نمی‌کند سوئالات مهمی مطرح می‌شود که باید به‌دقتتاز :

۱- آیا دفعات غذا خوردن کودک کافی است؟
آیا زمانی که غذای کمکی شروع می‌شود تا پایان دوسالگی دفعات غذا افزایش می‌یابد؟
روزانه سه تا پنج بار غذا می‌خورد؟

۲- آیا غذای کافی دریافت می‌کند؟
اگر کودک غذایش را تمام می‌کند و باز هم می‌خواهد باید غذای بیشتری به او داده شود.

۳- آیا غذای کودک حاوی انرژی و مواد مغذی کافی است؟

غذای کودک باید متنوع و حاوی موادی از تمام گروه‌های غذایی باشد از جمله: گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات، خشکبار، غلات، نخود، لوبیا سبز و . . . و نیز افزودن کمی روغن که انرژی غذا را افزایش می‌دهد.

۴- آیا کودک از غذا خوردن امتناع می‌کند؟

اگر به نظر می‌رسد کودک طعم یک غذا را دوست ندارد باید غذاهای دیگر به او داده شود، غذای جدید را باید تدریجی آغاز کرد.

۵- آیا کودک بیمار است؟

کودک بیمار نیاز به تشویق دارد که مقداری غذا بخورد. او را باید مکرر و کم‌کم غذا داد. بعد از بیماری نیز به مدت یک هفته به یک وعده غذای اضافی نیاز دارد. شیرخوارانی که غذایشان فقط شیر مادر است بایستی حداقل روزانه یک وعده شیر اضافی به مدت یک هفته دریافت کنند. چنانچه کودکی مکرراً بیمار می‌شود بایستی توسط پزشک دیده

خانه

دسته‌گلی برای عروس

الهام اسمعیلی



بلند و کوتاه به این چیدمان جهت بخشید به این معنا که یک شاخه لیسین‌توس را با طولی بلند در کنار آویزهای رنگ سبز خاموش گیاه اکالیپتوس نیز خصوصیات آویزی را برای درست کردن این مدل دسته گل دارا بوده و در کنار برگ‌های سبز پررنگ و برقی پاپیتال زیبایی خاصی را به وجود می‌آورند. وقتی که زمینه گل آراییی توسط شاخ و برگ‌های سبز آماده شد، حال نوبت به اضافه کردن گل‌ها می‌رسد. معمولاً در این قبیل گل آراییی‌ها یک نوع گل به عنوان اصلی‌ترین و مهم‌ترین جزء گل آراییی برگزیده شده و بقیه گل‌ها و گیاهان برای ایجاد جلوه بیشتر به این گل انتخاب می‌شوند، در این جا نیز لیلیوم صورتی این نقش را ایفا می‌کند. در نتیجه محدوده مرکزی دسته گل را با سه عدد لیلیوم بزرگ عنجه دار پر کنید ولی توجه داشته باشید که در تقسیم دایره گونه قسمت بالایی این آشار را استفاده کنبد سپس همانطور که با دست چپ محکم ساقه‌های گل‌ها و گیاهان را گرفته‌اید، با دست راست شروع به پیچیدن نخ‌ی کتفی به دور شاخه و از بالاترین نقطه ممکن

کند تا امکان هیچ گونه جابه جایی و تغییر در فرم چیدمان گل‌ها وجود نداشته باشد.
نکته : لازم به توضیح است همانطور که پیش از این نیز اشاره شد، در این گل آراییی از اسفنج استفاده نشده و گل‌ها و گیاهان در داخل دست در کنار هم چیده می‌شوند لذا این روش طبیعی‌تر جلوه کرده و گویی عروس دسته‌گلی از باغی پر از گل جمع‌آوری کرده است ولی از آنجا که به جهت وجود گرمای هوای تابستان احتمال پژمردگی این دسته گل در ساعات نیمه برگزاری جشن وجود دارد، شما می‌توانید از اسفنج‌های دسته‌دار مخصوص دسته گل عروس استفاده کرده و همین فرم و گل‌ها و گیاهان را به روش فوق بر روی اسفنج اجرا کنید.

■ **دسته گل مخصوص**
در مراسم عروسی همواره به عروس و داماد دو صندلی متفاوت با بقیه و به گونه‌ای رسمی‌تر اختصاص می‌دهند که معمولاً به لحاظ ابعاد نیز بزرگتر هستند حال آنکه می‌توان با هنر گل آرای‌گی همان صندلی‌های موجود را به

گونه‌ای دیگر از صندلی‌های بقیه مهمانان متمایز کرد. به این ترتیب که ابتدا پارچه‌ای از جنس ساتن به طول سه متر و عرض ۵۰ سانتی متر تهیه کرده و پس از دوخت چهار طرف آن با ایجاد پاپیونی بزرگ در پشت صندلی آن را از حالت معمولی به صندلی رسمی مبدل کنید.

سپس دسته‌گلی آماده کرده و آن را بر روی پاپیون نصب کنید. برای این منظور کافی است نیم‌کره‌ای از اسفنج آماده کرده و به مدت چند ساعت در آب خیس کنید. به این ترتیب گل‌ها مدت‌زمان بیشتری تازه خواهند ماند.
توضیح : اگر از نیم کره‌های آماده برای دسته‌گل عروس استفاده شود، کار راحت‌تر خواهد بود.
فرم گل آراییی انتخابی برای این دسته گل نیز آیشاری یا اشکی است بدین معنا که جهت گل آراییی به سمت پایین به صورت آبنسار و یا اشک خواهد بود لذا انواع برگ‌های سبز انتخابی را به همین ترتیب در اسفنج فرو کنید.

در اینجا از سرخس و اکالیپتوس استفاده شده است. یک برگ بزرگ سرخس را به صورت وارونه در پایین‌ترین نقطه اسفنج فرو کرده و بقیه برگ‌ها را در ابعادی کوچک‌تر در اطراف اسفنج فرو کنید. حال نوبت به

گل‌های رز صورتی می‌رسد. در این گل آراییی دسته گل را از روبه‌رو به صورت صفحه ساعت تصور کرده و مطابق با آن گل‌های رز را به ترتیب به جای اعداد ۱۲، ۲، و ۵ و مابین ۷، ۸، و ۹ در اسفنج فرو کنید. در لابه‌لای گیاهان سبز و گل‌های رز تعدادی گل لیسین‌توس را نیز به صورت اتفاقی قرار دهید. سرشاخه لیلیوم صورتی و تعدادی نیسجلائی سفید (white nigella) و اسکابیوس (scabious) را نیز به ترکیب فوق اضافه کنید. به این ترتیب دسته گل آماده شده و شما می‌توانید با عبور دادن سیم از داخل اسفنج آن را به گره وسط پاپیون متصل کنید. مرحله عبور سیم پیش از آغاز گل آراییی نیز انجام‌پذیر است به این ترتیب کار راحت‌تر صورت می‌گیرد.

نکته : دسته‌گلی که آموزش گل‌آراییی آن ارائه شد صرف نظر از تزئین صندلی به خودی خود می‌تواند به عنوان دسته گل عروس مورد استفاده قرار گیرد، کافی است اسفنج آن دسته‌دار انتخاب شده و با کمی تور و روبان تزئین شود.

فرهنگ تغذیه صحیح در رشد و تکامل کودک

غذای کافی دریافت نکنند. کودک باید از شش‌پا جداگانه استفاده نماید و والدین یا مربیان بفهمند که چه مقدار غذا خورده است. ممکن است بچه‌های کوچک نیاز به تشویق یا کمک برای غذا خوردن داشته باشند.

کودکان نیاز به ویتامین آ دارند تا در مقابل بیماری‌ها مقاوم شده و دید چشمشان آسیب نبیند.

در ۶ ماه اول عمر شیر مادر منبع ویتامین آ است و نیاز کودک را برآورده می‌کند. مادر باید از غذاهای محتوی ویتامین آ استفاده کند یا خود ویتامین آ را دریافت کند. شیرخواران از ۶ماهگی نیز باید ویتامین آ را از طریق غذای یا مکمل دریافت نمایند. در کشور ما از ۱۵ روزگی قطره ویتامین شروع می‌شود. ویتامین آدر جگر، تخم‌مرغ، محصولات لبنی، روغن کبد ماهی چرب، انبه، خربزه درختی، سیب‌زمینی زرد شیرین، سبزی‌های یا برگ سبز تیره و هویج موجود است. هنگامی که کودکان در سن هفت می‌توان از غلات، گوشت، (گوسفند، مرغ، گوساله) سبزی‌های پخته شده و له شده و. . . استفاده کرد.

شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی همچنان به دریافت مکرر شیر مادر نیاز دارند و غذای کمکی باید بعد از شیر مادر به آنان داده شود. بعد از ۶ ماهگی به لحاظ خوردن غذا و خزیدن و تماس بیشتر با اطراف خطر بیماری‌های عفونی افزایش می‌یابد. لذا بایستی دست‌های کودک را شست. کودکان از ۶ماهگی تا دو سالگی نیاز به پنج نوبت غذا دارند. سوء تغذیه در دو سال اول عمر رشد کودک را به تاخیر انداخته و آثار آن در تمام عمر باقی خواهد ماند. برای رشد خوب و سالم مانندن باید کودک مواد غذایی مختلف شامل گوشت، ماهی، حبوبات، غلات، تخم‌مرغ، میوه و سبزی را علاوه بر شیر مادر دریافت کند. معده کودکان کوچک است و در یک وعده نمی‌توانند غذای مورد نیاز خود را بخورند چون نیاز آنان و سوخت و سازشان زیاد است. بنابراین حائز اهمیت است که کودکان به دفعات کافی غذا دریافت کنند تا نیازشان برآورده شود. اگر ظرف غذا مشترک باشد ممکن است بچه‌های کوچک

الف- حتی کم‌خونی خفیف شیرخواران و بچه‌های کوچک می‌تواند تکامل هوشی آنان را مختل کند.
ب- کم‌خونی در بچه‌های زیر دو سال ممکن است اختلال در تعادل و هماهنگی به وجود آورده و کودک را منزوی، بی تفاوت و بی‌میل در کارها کند. در نتیجه توان او برای تعامل و ایجاد اثر متقابل بر یکدیگر کاهش یافته، تکامل هوشی او ممکن است به تاخیر افتد.
کم‌خونی در بارداری موجب تشدید خونریزی مادر، افزایش خطر عفونت هنگام زایمان و مشکلاتی از این قبیل برای مادر می‌شود. شیرخواروان متولد شده از مادران کم‌خون غالباً از وزن کم و کم‌خونی رنج می‌برند. مصرف آهن در مادران باردار، مادر و شیرخوار را محافظت می‌کند. آهن در جگر، گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات وجود دارد. افزودن آهن به بعضی مواد غذایی نیز از کم‌خونی پیشگیری می‌کند.

مالاریا و کرم قلابدار می‌توانند منجر به کم‌خونی شده یا آن را بدتر کنند. استفاده از پشه‌بند، جلوی نیش پشه را می‌گیرد. در مناطق آلوده به انگل نیز رعایت بهداشت به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های انگلی کمک می‌کند. نباید کودکان نزدیک توالت‌ها و محل دفع مدفوع بازی کنند. باید دستشان را شسته و حتماً کفش بپوشند که از آلودگی انگلی پیشگیری شود.

استفاده از نمک یددار برای پیشگیری از ناتوانی‌ها و تاخیر تکامل مفید است.

به امید آنکه تمام مادران امروز و مادران آینده اهمیت تغذیه صحیح و جایگاه تغذیه با شیر مادر را درک کنند و کودک خود را از حق مسلم محروم نکنند.

با فرزندان

با رشد فرزندان همگام شوید

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه: نوشین دبائی

■ **مهارت والدینی خود را با فرزندان هماهنگ کنید**

وقتی فرزندان بزرگ می‌شود و به سن بلوغ می‌رسد، توانایی‌ها، دغدغه‌ها و نیازهایش تغییر می‌کند و مهارت والدینی شما هم باید به مرور زمان متحول شود. با اینکه اصول تربیت فرزند در کودکی و نوجوانی تغییر نمی‌کند روش به‌کار بستن این اصول باید با مرحله رشد فرزندان منطبق باشد. آنچه وقتی فرزندان در پیش‌دستانی است خوب عمل می‌کند لزوماً در دبستان هم درست نیست و آنچه به درد دبستان می‌خورد احتمالاً وقتی او به نوجوانی می‌رسد موفقیت‌آمیز نخواهد بود. اینها ممکن است به نظراتان بدیهی بیایند اما تعجب خواهید کرد اگر بفهمید والدین بسیاری در رغم درک رشد فرزندان‌شان از تغییر روش سر باز می‌زنند و بعد شگفت‌زده می‌شوند که چرا تکنیک‌هایی که قبلاً موفقیت‌آمیز بودند دیگر کارساز نیستند. کاری که آنها انجام می‌دهند معمولاً در آن مقطع زمانی با مرحله رشد فرزندان‌شان در تضاد است. تربیت مناسب باید انعطاف‌پذیر باشد و باید براساس مراحل رشد فرزند تنظیم شود.

بگذارید منظوم را با مثالی روشن کنم. بچه‌ها در حدود دو سالگی کاملاً سازگار هستند. وادار کردن آنها به انجام کاری که می‌خواهد به ندرت نیاز به تقلا دارد. (به نظر می‌رسد اصطلاح «آ آب و گل درآمدن» بعد از



دو سالگی کاملاً بی‌مسما است. چون دوره شدت گرفتن عکس‌العمل‌های منفی معمولاً تازه از حدود تولد سه سالگی آغاز می‌شود.) هنگامی که حس خودمختاری در کودک رشد می‌کند اصرار می‌کند کارها را به روش خودش انجام بدهد. پدر یا مادر انعطاف‌پذیر در مقابل مبارزه قدرت مقاومت می‌کند، برعکس تلاش می‌کند حس قابل پیش‌بینی استقلال فرزندش را به نفع خود او به‌کار بگیرد.

به‌جای اینکه تلاش کنید خواست و اراده محکم کودک سه ساله‌تان را با پافشاری سرسختانه درهم بشکنید (که استراتژی ناکارآمدی است و به خستگی مفرط هر دو شما منجر می‌شود) باید به نیاز او به استقلال آگاه باشید و شیوه تربیتی خود را براساس آن تنظیم کنید. به‌جای آنکه پافشاری کنید که همه کارها را بزرگ‌گ شدن بکنند. مثلاً بگذارید خودش بین چیزهای مختلف یکی را انتخاب کند(چه بخورد، چه بپوشد و مانند آن)؛ چیزهایی که همه از نظر شما پذیرفته شده هستند. با این کار اقتدارتان را از دست نمی‌دهید بلکه اقتدارتان را به روش هوشمندانه‌تری به‌کار می‌گیرید. با این روش به آنچه می‌خواهید دست می‌یابید (به‌خاطر اینکه تمام انتخاب‌های او برای شما پذیرفتنی است) از طرفی به فرزندان اجازه داده‌اید مطابق سنش رفتار کند. منظوم از همگام شدن با رشد فرزند این است.

برای هماهنگ کردن روش تربیتی خود با مراحل رشد فرزند باید درک درستی از رشد، چگونگی وقوع آن و معنی آن داشته باشید. باید چهار نکته اساسی را به ذهن بسپارید.

نخست اینکه وقتی فرزندان از یک مرحله رشد وارد مرحله بعد می‌شود همان‌طور که از بیرون تغییر می‌کند از درون هم تغییر می‌کند. رشد، چیزی بیش از بزرگ‌تر شدن یا قد کشیدن است؛ شامل تغییراتی در شیوه فکر کردن او، احساساتی که دارد، کارهایی که از شوه‌اش برمی‌آید، فکری که درباره خودش دارد و نحوه ارتباطش با سایرین (از جمله خود شما) می‌شود. درست است هر کودکی منحصر به فرد است اما از طرفی همه کودکان در هر مرحله رشد مشترکات فراوانی دارند.

دوم اینکه مراحل رشد عاطفی که کودکان طی می‌کنند کاملاً قابل پیش‌بینی است. این پیش‌بینی‌شوندگی باعث می‌شود همین‌طور که فرزندان بزرگ‌تر می‌شود حدس اینکه چه چیزی در انتظارش است آسان‌تر شود. بسیاری والدین تلاش فراوانی برای یادگیری آنچه در انتظار نوزادشان است می‌کنند، اما متأسفانه برای یادگیری مسائل رشد مراحل بعدی نظیر دوران پیش‌دستانی، دبستان و نوجوانی وقت نمی‌گذرانند یا یادگیری درباره این مسائل را به زمانی موکول می‌کنند که مشکلی پیش می‌آید. شما چنین اشتباهی نکنید. یادگیری درباره هر مرحله از رشد را پیش از آنکه فرزندان به آن مرحله برسد آغاز کنید. کتاب و سایر وسایل آموزشی مفید برای همه مراحل رشد و نه فقط نوزادی، در دسترس هستند. اگر پیش از آنکه فرزندان وارد مرحله بعدی شود بدانید چه چیزی در انتظارشان است هم اوقات‌تان را راحت‌تر سپری می‌کنید و هم بیشتر از آن از مرحله رشد فرزندان لذت می‌برید.