

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه بیستم در مسیر والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

در ادامه بحث‌های گذشته‌مان در باب تربیت فرزند، وادی‌های مختلفی را طی کرده‌بودیم. در باب اینکه از طرحواره‌های ذهنیمان که مربوط به دوره کودکی خودمان است، گره‌گشایی کنیم. همچنین این طرحواره‌ها ضمیر ناخودآگاهمان را آلوده کرده و زمینه این را فراهم می‌کند که ما با بچه‌هایمان، همسرمان و با خودمان بد رفتاری کنیم. مراقبت کردن نسبت به اینکه بعضی از رفتارهای ما، بدون اینکه بخواهیم، زمینه‌ساز انواع آسیب‌ها نسبت به بچه‌هایمان می‌شود. چون فکر می‌کنیم همین که چیزی را درست به بچه‌ها توضیح بدهیم، کفایت می‌کند و باید آن‌ها عمل کنند. در صورتی که بچه‌هایمان آنجوری که ما می‌گوییم، هرگز نمی‌شوند. بلکه آنچه را که از ما می‌بینند و می‌شنوند، الگوی عملیشان می‌شود. در حقیقت بخواهیم یا نخواهیم، دوست داشته‌باشیم یا نداشته‌باشیم، بیشتر از هر کسی در این عالم هستی به عنوان مادر برای بچه‌ها، هم به صورت خودآگاه و هم به صورت ناخودآگاه نقش الگو سازی داریم. نقش پدر در مقام چهارم است؛ یعنی سه بار نقش مادر را قوی کنید و نقش چهارم را به پدر بدهید. نقش دوم مال پدر نیست، نقش چهارم است. این هم به واسطه آن طرح و نقشه اساسی حضرت حق است که مادرها با آن محبت صمیمانه، عمیق و روحیه فداکاریشان این قدرت را دارند که مامانی بشوند. جلسه گذشته تاکیدمان بر این بود

که مامان‌ها! مامانی باشید. هر اندازه یک مادر قدرت این را پیدا کند که «تو دل برو باشد» و امر و نهی‌هایش را به خواسته‌های قلبی عمیق تبدیل کند، طوری که اینقدر سرمایه عاطفی در قلب فرزندش ذخیره کند که فرزند تحمل اخم و نگاه نکردن مادر را نداشته‌باشد. نه اینکه فکر کند چقدر خوب است که مامان با من قهر است، حالا دیگر هر کاری را که دلم بخواهد، می‌کنم. در خانه‌هایی که بچه‌ها از قهر کردن مامان خوشحال می‌شوند، از اینکه نادیده گرفته شوند و مامان دیگر کار به آن‌ها نداشته‌باشد خوشحال شوند؛ معلوم می‌شود ما دچار بحران عاطفی هستیم ولی بحران پنهان است. یعنی فرزند دنبال آزاد شدن خودش از دست مادر است، دلش می‌خواهد مادرش اصطلاحاً گیر سه پیچ به او ندهد و سخت نگیرد. این در حالی هست که دل و فکر این بچه بابت آنچه که مادر به صلاح فرزندش می‌داند سیراب نشده، یک حالت شک و تردید بلکه یک حالت جدایی، گاهی هم حالت انزجار است. با این ویژگی، بچه‌ها فوق‌العاده در معرض خطرند. اگر در خانه از قهر کردن مادر استقبال کنند و از اخم مادر دل‌شان نلرزد و ناراحت نشوند، با این خصوصیت می‌خواهیم که یک دقت و تامل داشته‌باشیم در قانون مامانی بودن. هر اندازه مامانی باشیم و این عرضه و توانمندی ناب نجیبانه را در خودمان ایجاد کرده‌باشیم که تو دل برو شده‌باشیم و دلبری‌های مامانی کرده‌باشیم، به همان اندازه بچه‌هایمان را در مقابل دوستانها و انتخاب‌های بد ایمن کرده‌ایم. چون بچه‌های ما در هر سنی در معرض انتخاب‌های غلط و در معرض کسانی که بدی‌ها را برایشان تسهیلگری کنند، هستند. هر اندازه سلطنت بر قلب فرزندمان را جوری انجام دهیم که فکرش را همراه با دلش رشد بدهیم، توفیق ما برای اینکه او را از خطرات دور کنیم فوق‌العاده بالا می‌رود. به همین دلیل هر فرزندی که از جهت عاطفی دل در گرو مادر خودش داشته‌باشد؛ مهم نیست

این مادر کیست یا چقدر ویژگی‌های عالی دارد، همین قدر که در حیطة مامانی خودش یک مامان باشد و دلش بخواهد بچه‌اش خوشبخت زندگی کند، به همان اندازه به بچه‌اش ایمنی می‌دهد. هرچه حیطة رشد فکری و قلبی خود مادر بیشتر باشد، قدرت بالا بردن این فرزند در حیطة خوشبختی‌اش بیشتر می‌شود. یعنی سیب درخت وجود ما، که فرزندمان می‌شود؛ به قول حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها در حدیث کسا «**ثمره فواحدی**». وقتی آبدارتر، شیرین‌تر، درشت‌تر و گواراتر است که این درخت ریشه‌های عمیق‌تر، شاخه‌های سرکش‌تری به آسمان و برگ‌های سبزتری داشته‌باشد. هرچه مادری اهل مطالعه، اهل مراقبه، مراودات سالم و اهل معانست باشد، این چهار میم در حقیقت این توفیق را برای او حاصل می‌کند که بچه‌اش را در حیطة مامانی بودن رشد فزاینده دهد. یعنی بچه فقط در معرض از یک محبت خیلی عامیانه و عوامانه نیست، بلکه یک محبتی است که همراه با علم و آگاهی و یک نگاه نجابت ویژه است. بچه‌ها به طور طبیعی دلشان می‌خواهد محبت مادر را کسب کنند و حتی در این موضوع رقابت خواهند داشت. یکی از ویژگی‌های عجیب در حیطة مامانی بودن مامان‌ها، اتفاق خاصی است که برای همه آدم‌ها روی کره زمین می‌افتد، برای همین هم محبت مادر و محبت خدا خیلی به هم شبیه است. همه آدم‌ها وقتی روی این کره زمین می‌آیند یعنی وقتی که بند ناف مرئی این بچه زده می‌شود و بند ناف نامرئیش آغاز می‌شود که گفتیم هر بچه‌ای با مادرش تا قیامت بند ناف نامرئی دارد. وقتی پا روی کره زمین می‌گذارد و به‌جای زندگی در کیسه آب رحم مادر، باید در هوا زندگی کند و دیگر باید نفس بکشد، در این موقعیت اتفاقی که برایش می‌افتد این است که احساس بی‌پناهی وحشتناکی می‌کند. احساس و درک بی‌پناهی خیلی عجیب غریب است. فوق تصور ما است. شاید به

اندازه بی‌پناهی لحظه مرگ و به اندازه بی‌پناهی محشور شدن در قیامت از قبرهاست. به خاطر همین هم این سه زمان، زمان‌های به هم پیوسته تلقی می‌شود. در قرآن کریم دو پیامبر خدا، این سه زمان را یاد کردند، که در آن زمان این امنیت ایجاد می‌شود. «سَلَامٌ لِّمَن يَوْمَ يُؤْتَىٰ وَ يَوْمَ أَمْوَاتٍ وَّ يَوْمَ أُبْعِثَ حَيًّا» سلام بر من روزی که به دنیا می‌آیم، سلام بر من روزی که می‌میرم و سلام بر من روزی که در قیامت محشور و مبعوث می‌شوم. در حقیقت یک نوزاد وقتی که به دنیا می‌آید احساس اینکه اصلاً برای چه آمده و اینجا چه کار دارد و کی قرار است هوایش را داشته‌باشد، می‌کند. احساسی که خیلی هولناک است ولی این هولناکی را خداوند با آن بند ناف نامرئی به مادر، تبدیل به یک امنیت کامل می‌کند. اینقدر این امنیت بالا می‌رود که شما غیر از لحظه اول که بچه اشک می‌ریزد و گریه می‌کند، حتی اشکی هم نداشته‌باشد ولی آن صدای گریه که صدای سلامتی است و همه پرستارها، پزشک و حتی مادر اگر به هوش باشد، شیرین‌ترین لبخندها را می‌زنند و این گریه تبدیل می‌شود به شادی همه آن کسانی که در جریان به دنیا آمدن این فرزند قرار می‌گیرند. جنین در یک جای خیلی تنگ، مدام پایش در شکمش و دست‌هایش هم جمع بود، می‌بینید که از آن جای بسیار تنگ وارد یک جای خیلی باز شده و یکی از عدم امنیت‌های بچه، این حالت بازی دور و برش است. یعنی کیسه آب و این جمع بودن بدن، به نوعی امنیت می‌دهد. خیلی وقت‌ها که احساس بی‌پناهی یا احساس غم و یا خستگی می‌کنیم، موقع خواب، شبیه جنین می‌خوابیم. پاهایمان را در شکم جمع می‌کنیم و دست‌هایمان را هم دور خودمان حلقه می‌کنیم، این دقیقاً حالت جنینی است که نوعی احساس امنیت به خویشتن می‌دهد. حتی وقتی عزیزانمان را در آغوش می‌گیریم، وقتی که شما بچه‌هایت یا همسرت را در بغلت می‌گیری، این در آغوش

گرفتن و در آغوش سپردن، همان دستی است در حالت جنینی که دور خودت گرفته بودی، حالا دور کسی می‌گیری که مثل جان دوستش داری. برای همین هم نمی‌شود به راحتی هر کسی را در آغوش گرفت. در آغوش گرفتن که در اصطلاح سنت عربی اسلامی ما معانقه است، یعنی گردن کنار گردن گذاشتن، یک جورهایی مال کسی است که به قول قرآن «هن انفسک» می‌باشد. قرآن در مورد انبیا می‌فرماید: من پیامبرانی را از جنس خودتان به سمت شما مبعوث کردم. یعنی این از جان خودت و از جنس خودت است. با این نگاه، از این جای تنگ به یک جای باز آمدن، کاملاً عدم امنیت و بی‌پناهی می‌آورد. هر موقع باد شدید یا باران می‌آید، می‌روید یک جایی، یک گوشه ای و کنجی می‌ایستی، احساس پناه نیاز دارید. پناهگاه چه در حالت زلزله و چه در حالت بمباران هوایی خدای نکرده، در همه این حالت‌ها در پناهگاه که جای تنگ و مناسب ولی امن است، می‌روید. یعنی این تنگی، تنگنا نمی‌آورد بلکه امنیت دارد. خوب از این مکانی که جنینی بوده، بیرون آمدید و وارد حیطة‌ای شدید که تا قبل از این با یک بند ناف به وجود مبارکی به اسم مادر وابسته بودید که تمام ضرب آهنگ و جو شما را تنظیم می‌کرد. فکرتان، دلتان، احساس‌تان، گوشت و پوست و خون‌تان و همه چیزتان به این موجود وصل بود. حال آن بند ناف را زدند و شما رها شدید. اگر حس لذت آن تولد را با حس رنج بی‌پناهی بخواهند باهم ترکیب کنند، می‌گوییم مثل حس چتر بازی است که از هواپیما بیرون پریده. قرار است چترش را باز کند، اگر این چتر به موقع و خوب باز شود، در عین اینکه زیر پایش خالی است، احساس آرامش پیدا می‌کند. یک جنین وقتی متولد می‌شود مثل یک چتر بازی است که از هواپیما پریده بیرون یعنی پرشی را که یک چتر باز از هواپیما دارد، از جهت احساس خود نوزاد، خود آن جنین خیلی آسان‌تر از بیرون

آمدن بچه از شکم مادر است. خداراشکر از دوره جنینی مان خاطره نداریم وگرنه این درد و رنج برایمان خیلی خیلی سخت می‌شد. البته از یک جهت هم خوب بود، چون لحظات مرگ و لحظات روز قیامت را برایمان تداعی می‌کرد.

اگر بچه‌های ما بخواهند مامانی بشوند، من مادر باید خیلی جدی مراقب این بند ناف نامرئی باشم. آن بند ناف مرئی به حسب ضرورت و نیازی که بچه و من داریم، قرار داده‌شده و بچه همه وجودش به مادر وابسته‌است. اصلاً به آن شک نکنید. بخاطر همین هم گاهی اوقات دیده‌اید بچه‌ها، بخصوص شیرخواره‌ها بی‌قراری و احساس بی‌تابی می‌کنند تا وقتی که مادر آن‌ها را در بغلشان می‌گیرد. اگر از مادر بپرسی چرا گریه می‌کند؟ گشنه است؟ می‌گوید نه، تازه شیرش را خورده، جایش را کثیف کرده؟ نه تمیز است. نگاه می‌کند می‌بیند تمیز است. آیا مثلاً مشکل خاصی دارد؟ نه. ولی وقتی بغل مادر می‌رود، می‌بینید که آرام می‌شود. اصطلاحاً بوی مادر را می‌خواهد. یعنی یک احساس امنیت شدید و جدی از اینکه گرمای مادر، صدای ضرب‌آهنگ قلب مادر و بوی مادر را حس کند، می‌خواهد و آن امنیت را بدست بیاورد. این‌ها را برای چه با جزئیات عرض می‌کنم؟ برای اینکه باورمان بشود بچه‌هایمان اگر ۱۲۰ سالشان هم شود، بچه ما هستند. از مامان بودن استعفا ندهید. خیلی جدی می‌خواهم خواهش کنم، البته اول از مادر بزرگ‌هایی که در گروه‌مان هستند. مادرهای خوبی که نوه دارند و بچه‌هایشان حس می‌کنند که بزرگ شده‌اند و برای خودشان کسی شده‌اند. بچه‌هایتان حتی اگر ۱۲۰ سالشان شود نوازشی را که شما روی مویشان انجام می‌دهی، حتی اگر خودش پسر و دختر بزرگ داشته‌باشد، به اندازه یک دنیا به آن نیاز دارد. نگاه پر محبتی که شما می‌کنید، لقمه‌ای که شما با عشق دست فرزندت می‌دهی که خودش برای خودش کسی

است، چه از جهت سنی، چه از جهت علمی و چه از هر جهت دیگری. بچه من الان بچه‌هایش بزرگ شدند، دیگر من مثلاً باید نتیجه‌ام را ببینم یا نتیجه دارم. مهم این است که باورمان شود این بند ناف نامرئی دارد کار می‌کند و به اذن الله تا خود قیامت کار خواهد کرد. از این جهت الان که ماه رجب المرجب است و ماه مبارکی است و اول فصل عبادت است، می‌خواهم خواهش کنم بیشتر از همیشه بچه‌هایتان را دعا کنید و از بچه‌ها می‌خواهم که بیشتر از همیشه مامان‌هایتان را دعا کنید و بعد پدرهایتان را. البته پدرها یک قدرت و مظلومیت خاصی هم دارند، خصوصاً هرچه پدر نجیب‌تر است، غربتش هم بیشتر است. یک مادر بیشتر از هر کسی چون شیره جانش را در دوره شیرخوارگی بچه به او داده و مجرای معجزه خدا شده، در دوره بارداری هم به همان اندازه اعجاز الهی در وجودش آشکار شده که جسم و جانش فرزندی را پرورش و رشد داده و به عالم خلقت هدیه کرده. مراقب باشیم که با نظم زیادی که قائلیم، بچگی بچه‌هایمان را خراب نکنیم. نظم قرار است جزء قواعد زندگی‌مان باشد، اما نه نظم هیتلری، نظم امیرالمومنینی، نظم علوی. نظم علوی با نظم هیتلری فرق می‌کند. گاهی مامان‌ها به بچه‌هایشان آسیب و صدمه روحی و عاطفی می‌زنند. به بچه‌هایتان فرصت بدهید کمی شلختگی کنند و برای شلختگی‌هایشان در هر سن، ساختار معنادار داشته‌باشید. فرصت بدهید که بتواند جمع و جورش کند و شما هم یک وقت‌هایی بدون عصبانیت و بدون دلخوری به او کمک کنید. بعضی از مامان‌ها، به‌خصوص آن‌هایی که بچه کوچک زیر هفت سال دارند، تلقی‌شان این هست که زندگی من همیشه آشفته است. چند وقت پیش میهمان عزیز بودم که به لطف امیرالمومنین علی علیه السلام کوچولوهای با برکتی دارد و حداقل دو تا از بچه‌هایش زیر سن هفت سال اند و دو تای دیگر هم کلاس اول

و دوم اند. ایشان همیشه دلخور و ناراحت است و می‌گفت از اینکه دیگران خانه‌ام می‌آیند و می‌گویند چرا خانه‌ات به هم ریخته است، اعصابم خورد می‌شود. گفتم: آن‌هایی که به شما می‌گویند چرا خانه‌ات به هم ریخته است، اصلاً نفهمیدند بچه کوچک داشتن یعنی چه. آن‌ها برای خودشان می‌گویند، شما به اندازه ذره‌ای هم حرف مفت آن‌ها را گوش نکن. بچه کوچک داشتن یعنی اینکه نظم جدید در خانه داشتن، یک بخشی از این نظم، بی‌نظمی است. شما همه اسباب‌بازی‌ها را جمع می‌کنی، بچه کوچک می‌آید سبک کل اسباب‌بازی‌ها را پخش می‌کند یا مثلاً پنج توپ را پرت می‌کند و بعد دوباره همه جای خانه ظاهرش این است که نامرتب شده است. البته ما توصیه شهربازی را به دوستان داشتیم. گفتیم که یک پارچه گلدار قشنگ، از این انیمیشن‌های غلط هالیوودی نداشته‌باشد، بگیرد و دور آن تور بدوزید اسمش هم شهربازی است. تایش کنید در یک نایلون بگذارید و به دستگیره در آویزان کنید، بچه‌ها خودشان بتوانند بیاورند وقتی که بچه‌ها در روز خواستند بازی کنند، در شهربازی‌شان بازی کنند، ساعتی را هم شما با آن‌ها بازی کنید که یک بخش از جمع و جور کردن خانه کار آسانی شود. از خوراکی‌هایی که می‌خورند و مدام می‌ریزند تا اسباب‌بازی‌هایشان که شما حرص نخورید. دور آن را هم می‌توانید مثل کیسه‌های شکستن قند و کیسه‌های خاک تربت قدیم که در جهاز عروس‌ها می‌گذاشتند، یک نخ بکشید یا دورش یک روبان ببندید. اینکه دلتان می‌خواهد هر اندازه این نظم باشد، باهمین قاعده شهربازی می‌توانید مثلاً بالای شصت درصد از مشکلاتتان را حل کنید، ما بقی‌اش هم به این است که یک ساعت‌هایی ساعت مرتب کردن است. البته عرض کردم نه اینکه با رعد و برقو غرش مامان همراه باشد، باید بپذیرم که در خانه، بزرگترها قرار است با صندل راه بروند تا لگو بچه‌ها زیر پایشان نرود و پایشان درد

بگیرد. من از بچه‌ها می‌خواهم سعی کنند اسباب‌بازی‌هایشان را یک جای خاص بگذارند و یک زمان‌هایی به عنوان یک بازی، جمع کردن اسباب‌بازی‌ها، لباس‌ها و وسایلی که مربوط به بچه‌هاست، تلقی شود. هرکسی تعداد بیشتری بتواند جمع کند مثلاً برنده است، خوراکی خوشمزه را اول به او می‌دهیم و حتماً در رابطه با اسباب‌بازی‌ها و لباس‌های بچه‌ها از این سبدهای توری تاشو که فتری هستند، تعداد قابل توجهی را قایم کنید در خانه و کسی نداند که شما دارید چون یکی از هنر ماماها این است که همیشه یک چیزهایی را قایم می‌کردند که هیچ‌کسی خبر ندارد، به شرطی که خودشان یادشان نرود. اینکه مثلاً اگر قرار است لباس‌ها را جمع کنید، هر کدام از بچه‌ها دو تا از این سبدها دارد، یکی از این سبدها برای لباس‌های چرکش است و یکی برای لباس‌های تمیزش. حالا این را می‌شود با رنگ مشخص کرد یا روبانی به آن زد. برای اسباب‌بازی هم همین‌طور است، یعنی هر کسی یک دانه برای خودش داشته‌باشد و اینکه همه بتوانند جمع کنند و این تبدیل به یک بازی شود. بچه‌ها از این لذت خواهند برد، یعنی بچه‌ها از جمع کردن اسباب‌بازی‌هایشان وقتی لذت می‌برند که بدون دعوا باشد بدون غر باشد و کار آسان باشد و تبدیل شود به یک بازی. یکی از مهم‌ترین و جدی‌ترین بخش زندگی بچه‌های ما بازی است. بازی جدی‌تر از جدی است. برای همین هم هر چیز جدی را اگر شما تبدیل به بازی کنید، مامانی می‌شوید. شما به عنوان یک مربی می‌دانید هر چیز جدی را به یک بازی برای بچه‌ها تبدیل کنید. با شما لج نمی‌کنند، کار را به خوبی انجام می‌دهند و شما هم لذت می‌برید و مامانی می‌شوید. هر چیز جدی را شما بازی کنید، بچه‌هایتان شما را مامانی‌تر می‌یابند، چون یک نوع درک است. این موجب می‌شود که شما لذت بیشتری از مامان بودن‌تان ببرید. به اضافه اینکه، سیستم بچه‌های کوچکتر را به

بچه‌های بزرگتر بسیاریم بدون اینکه دعوا کنیم. به بچه‌ها بزرگتر می‌سپاریم که به کوچکترها غذا بدهند و بعد، ما بزرگتر را خیلی جدی تحویل می‌گیریم، یا اینکه لباسش را تنش کند، به بعضی از درس‌هایش برسد و.. .. این واسپاری مسئولیت و بعد نظارت برای حسن اجرائش و اغماض از بعضی از کم و کسری‌ها، یعنی نباید فکر کنیم مثلاً بچه بزرگ من که الان ده سالش است، باید به اندازه من که سی ساله‌ام بتواند اجرا کند، نه. او به اندازه یک بچه ده ساله اجرا می‌کند. حالا پنج غلط هم دارد. مهم این است که به او یاد بدهم چگونه غلط‌هایش را پایین بیاورد. با جونم و دلم و تشویق و تحسین کردنش بابت کار خوبی که انجام می‌دهد. گاهی اوقات چون شیوه نظم‌مان سخت‌گیرانه است، به این معنی که هر چیزی جای مشخص ندارد، یعنی هر چیزی هر جایی هست بعد توقع داریم که بچه‌ها خیلی منظم باشند. طبیعی است که این حالت رخ نمی‌دهد یا اینکه گذاشتن وسیله‌ها سر جایشان به سختی انجام می‌شود. یعنی مثلاً جا کم و کوچک و وسایل زیاد است. اگر وسایل اضافی را شما حذف کنید، اسباب‌بازی بچه‌ها اگر تعدادش زیاد است، تعدادیش را قایم کنید، بسته کنید بالای کمد یا در انباری بگذارید. اگر می‌بینید خیلی اسباب‌بازی‌ها دارد بهم‌ریخته می‌شود، در یک موقعیت مناسب مثل جشن عاطفه‌ها، اسباب‌بازی‌هایی را که بچه‌تان حاضر است ازش بگذرد، با جونم و دلم و با یک محبت صمیمانه به او کمک کنید به بچه‌های نیازمند ببخشند. اگر رفع و رجویی نیاز هست، به شستن نیاز دارد، اصلاحشان کنید ولی دوباره جلوی چشم بچه‌تان نیاورید که بگوید ماما این‌ها چقدر خوب شده، مال خودم. البته مراقب باشید اسباب‌بازی را که بچه‌ها دوست دارند مطلقاً به کسی حق ندارید ببخشید، یعنی اسباب بازی برای بچه‌ها چیزهای خیلی مهمی است، خیلی جدی‌تر از آن چیزی که ما فکرش را

بکنیم. سرخود نه اسباب بازی بچه‌ها را به دیگران بدهید و برای همیشه ببخشید، نه اینکه اگر مهمانی خانه‌تان آمد به راحتی بگویید که این اسباب بازی را بده به دوستت. مراقب باشید که در مورد بچه‌ها این جفا را نکنید، اجازه بدهید بچه‌ها انتخاب‌گر باشند و این احساس تعلق مناسبشان باشد، البته ما باید به بچه‌هایمان گذشت را یاد بدهیم. بعضی از بچه‌ها خیلی گذشت دارند، هر چیز که خودشان دارند به بقیه می‌دهند، ولی درصد اکثریت بچه‌ها عموماً از آن چیزی که دوست دارند، نمی‌توانند بگذرند و حتی حرص و ولعشان زیاد است و می‌گویند نه، این مال خودم است، به هیچ کسی هم نمی‌دهم؛ بعد شما می‌خواهید به بچه میهمان چیز دیگری بدهید، می‌گوید آن هم مال من است. با این خصوصیت خیلی مهم است که شما مراقبت کنید که بچه شما فکر نکند که اگر بچه دیگری خانه شما بیاید، او نادیده گرفته می‌شود. هم بچه شما لجبازتر می‌شود و هم حس می‌کند که مامان خیلی من را دوست ندارد. چون این در مورد بچه‌ها خیلی سریع امکان دارد رخ بدهد. مهم این است که من بچه‌ام را از جهت ایمنی عاطفی، همان احساس امنیتی که بچه‌هایمان خیلی شدید و جدی نیاز دارند، از جهت ایمنی عاطفی خیلی جدی نیاز دارد که باورش شود مامانش او را می‌فهمد و حاضر است که در رابطه با بعضی مسائل با او گفت‌وگو کند. در این گفت‌وگو کردن مهم است که دل بچه‌تان را قانع کنید. دل و فکرش را رشد بدهید و به هر اندازه که مخالفت می‌کند، اگر وارد حیطه لجبازی شد، از او بگذرید. اصرار بیشتر نکنید، موقعیت نامناسب است، فوقش اخم کنید یعنی نشان بدهید که من از رفتار تو ناراضی و دلخورم.

در رابطه با بعضی از مسائل، با بچه‌تان صحبت کنید و او را قانع کنید. دل و فکرش را رشد دهید و اگر وارد حیطة لجبازی شد، او را رها کنید و اصرار بیشتر نکنید. ولی اگر در موقعیت نامناسبی بودید، فوقش یک اخم کنید. به او نشان دهید من از رفتار تو ناراضی و دلخور هستم، ولی نه حرکت تهاجمی می‌کنم، نه دعوا می‌کنم، نه اسباب بازی را به مهمان می‌دهم و یا نه خوراکیت را به این یکی بچه می‌دهم. مراقب باشید توهین و تحقیر و تهدید هم نکنید. مثلاً بعضی از مادران می‌گویند: من دیگر مامان تو نیستم. این نوع رفتارها از مادرانی سر می‌زند که سختگیرتر باشند و دلشان بخواهد بچه‌هایشان مودب باشند و گرنه درصد زیادی از مادران دقیقاً برعکس عمل می‌کنند؛ یعنی تلقیشان بر این است که اتفاقاً باید همه چیز دور سر بچه‌ی من بچرخد. یعنی الان با نسلی مواجه هستیم که لوس هستند و بیشتر و بیشتر از نیازهایشان دریافت می‌کنند. به خاطر همین قدرشناس و قدردان نیستند و روز به روز خود پسندی و خودخواهیشان بیشتر می‌شود، به همان اندازه هم زودرنج و آسیب‌پذیر می‌شوند. ولی مادرها و خانواده‌هایی که خیلی اخلاق‌مدار و اهل تربیت هستند، ممکن است در سبک زندگیشان احیاناً این خطا پیش بیاید و بچه‌ها تصور کنند که دوست‌داشتنی نیستند. مراقب باشیم که در حد تعادل این دو ویژگی باید حرکت کنیم. «...المحلوا هو اقرب للتعوی»: راه میان‌بر و خوشبختی، تعادل است. هر اندازه ما به بچه‌مان دلی و فکری یاد بدهیم، یعنی اول دلش را بدست آوریم بعد فکرش را تربیت کنیم. به او یاد بدهیم با دیگران دوست باشد و اسباب بازی‌ها و خوراکی‌هایش را با دیگران شریک شود، این رفتار، رفتار خوب و زیبایی است و تو را دوست‌داشتنی‌تر می‌کند و بچه ما برای مهارت سازگاری آماده‌تر می‌شود. معمولاً بچه‌هایی که عزت نفس بالاتری دارند، مهارت سازگاری در آن‌ها بیشتر وجود دارد.

چه وقت ممکن است از راه تعادل خارج شویم؟

وقتی که دیگران در حق ما بدی می‌کنند، می‌گوییم ببین این کار را کرد کفرم را در آورد. قرآن می‌فرماید: «و لا یجرمنکم شنئان قوم علی الا تعدلوا اعدلوا هو اقرب للتقوی»: بدی رفتار گروهی از مردم، موجب نشود شما از حد تعادل خارج شوید، عدالت ورزید که به تقوی نزدیکتر است. راه نزدیکتری برای تقوی است و تقوای خداوند داشته باشید که قطعاً خداوند به آنچه که انجام می‌دهید با تمام جزئیاتش خبر دارد.

فرق خبیر و علیم:

علیم داناست ولی خبیر کسی است که با تمام جزئیات به یک خبر اشراف دارد و حضرت حق با تمام آن جزئیات خاص به آن، خبر دارد به حالاتی که در دلتان و فکرتان گذشت، حتی برای لحظاتی از ذهنتان عبور کرد، به علاوه ظاهر عملتان. یعنی ظاهر و باطن عملتان را همه با هم در نظر می‌گیرد. روایت شریفی از امام باقر علیه السلام داریم که می‌فرماید: «نیت مومن از عملش بهتر است». گاهی اتفاقی در دلمان می‌افتد، نیت می‌کنیم کار خوبی انجام دهیم ولی شرایطش فراهم نمی‌شود. در این موقعیت خداوند اعلام می‌فرماید: خداوند به آنچه انجام می‌دهید خبیر است. یعنی نیت شما بخشی از فعل شماست. بنابراین نسبت به احساسات و افکارتان بی توجه نباشید. نگویید چه ربطی دارد، یک چیزی در فکر من آمد. مادرانی که اهل مراقبه نیستند زمینه رشد جدی فرزندان را از دست می‌دهند. چون فرصتشان برای اینکه اندرون وجودشان را پاک کنند، به حداقل می‌رسد. نهایتاً بیرون را طوری می‌کنند که فرزندان با محیط درس، محیط اطراف و جامعه‌اش کنار بیاید ولی از درون خودشان رشد نکردند.

نفس اینکه من مادر می‌خواهم مامانی باشم معنیش نه این بود که می‌خواهم بچه‌ام را لوس کنم و نه اینکه بچه‌ام را آنقدر اولویت بدهم که اولویت اول و آخرمان باشد. بچه من در اولویت هست، اما در حیطه‌ی تربیت. تربیت ناب خدایی که زیر ساختش ابراز محبت صمیمانه و شفاف است، جز در وقتی که بچه‌ی من اشتباه می‌کند و بر اشتباهش تکرار و تاکید دارد. فقط در آن زمان از محبت نگاه و گفتار صمیمانه‌ام محروم می‌کنم، در باقی اوقات محبت صمیمانه‌ی خودم را به بچه‌ام ابراز خواهم کرد. این ابراز باعث می‌شود تا آن نا امنی که در لحظه به دنیا آمدنش بوجود آمده، از بین برود و لازمه آن محبت نجیبانه‌ی مادرانه است. بیشترین شباهت محبت ورزی مادر به خداوند در همین حیطه است، مادر نگاهی به اینکه حال دلش چگونه است و به اینکه الان فرزندش چه نوع نگاه، فکر و احساسی دارد، نمی‌کند. بلکه نگاهش اینطور است که الان اگر این رفتار را داشته‌باشم، حال دل بچه‌ام بهتر می‌شود. این مراقبت خاص توفیق ویژه‌ی واز خود بیرون آمدن است و به نوعی ذبح کردن خودخواهی‌های زنانه، زیر پای مادریست و قربانی کردن خودخواهی‌های زنانه در مقابل هویت مادری است.

نکته: چرا گاهی اوقات پدرها به بچه‌های خودشان حسودی می‌کنند؟ به‌خاطر اینکه می‌بینند وقتی نوبت خودشان در مقابل این بانو، که همسرشان است، می‌رسد؛ بانو کلی حساب و کتاب می‌کند و با همسرش کلی گپ و گفت دارد که چه رفتارت غلط و چه رفتارت صحیح است و چرا این رفتار را کردی. اما به بچه‌اش که می‌رسد، بانویش فرش زیر پای بچه است. یعنی آنقدر بی‌منت در خدمت بچه است که پدر می‌گوید من یکی از علت‌های موجودیت این بچه‌ام. این بچه، بچه‌ی من است، چرا زخم آنقدر بچه‌ام را تحویل می‌گیرد و مرا تحویل نمی‌گیرد؟

برای اینکه دعوی پدرها و بچه‌ها را به‌طور مامانی حل کنید، سه کار باید انجام دهید:

۱- اولین کاری که می‌تواند هویت پدرها را در خانه، برای بچه‌ها زیبا و دلپسند کند این است که من به آن‌ها نشان دهم اولویت اول من به عنوان یک زن برای تمام عمر، فقط باباست، یعنی همسر است. همیشه و همه جا، اولویت اول یک بانو، همسرش است نه هیچ کس دیگر. نه خواهر، برادر، فرزندان، مادر و پدر خودش و نه همسرش. هیچ احد الناسی بر همسر شما اولویت ندارد حتی خودت. یعنی من به عنوان لباس همسر، به قول قرآن که می‌فرماید: «هِنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَ أَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ» قرار است من لباس داینامیک و هوشمند همسر باشم. یعنی همه جور به همسر امنیت بدهم، الا در مواقع اضطرار و اورژانسی که اولویت جابه‌جا و عوض می‌شود. وقتی موقعیت خطیری هست، به آن موقعیت استثناء رسیدگی می‌کنیم. مثلاً احياناً اگر بچه تب دارد و پدر خسته است و حوصله بردن بچه به دکتر را ندارد، در حالیکه من مادر می‌بینم تب بچه‌ام ۳۹ است و ممکن است بچه‌ام هر لحظه خدایی نکرده تشنج کند و پدر می‌گوید مهم نیست، در حالیکه من مادر می‌دانم وضعیت خطرناک است، دست و پا می‌زنم برای آن تب و راه چاره ندارم، دیگر صبر نمی‌کنم و لازم باشد ماشین می‌گیرم و بچه را به بیمارستان می‌رسانم. منتظر نمی‌مانم که بابای او تصمیم بگیرد و به نتیجه برسد یا آماده شود و ماشین روشن کند. اصلاً موقعیت جوری نیست که به احدی اولویت بدهم. الان سلامتی بچه‌ام در این عالم مهمتر از همه چیز است و جای ریسک ندارد.

تشخیص اینکه کجا موقعیت اورژانسی باشد، خیلی مهم است. موقعیت اورژانسی زمانی است که جای جبران نداشته باشد، شاید موقعیت مربوط به خواهر، مادر، پدر و برادر خودتان یا همسرتان باشد. شما در موقعیتی هستید که می‌توانید نقش خوب و مفیدی انجام دهید و اگر انجام ندهید، ممکن است چیزی از دست برود که قابل جبران نباشد. گاهی قابلیت جبران دارد

اما گاهی جای جبران ندارد و شما مجبوری اولویت‌هایت را عوض کنی. به عنوان یک انسان عاقل، هوشمند و مومن، با این نگاه در ابتدا اولویت اول و آخر من به عنوان یک بانو و یک همسر نمونه، همسر است به جز مواقع استثنایی. مثلاً: می‌خواهم به اعضای خانواده آبمیوه بدهم؛ ادب و احترام را یاد می‌دهم، اگر لازم باشد یا خودم برای همسر می‌برم یا به فرزندانم می‌گویم این لیوان را به بابا بدهید، سپس به بچه‌هایم آبمیوه دهم. نگوییم بچه‌هایم کوچکتر هستند، اول به آن‌ها بدهم، یعنی تقدم رتبی را به بچه‌ام بیاموزم. آب نیست که بچه مقدم باشد چون کوچکتر است. این آبمیوه است، می‌خواهم به شما بدهم که احساس نشاط و شادابی کنید. در مورد حیطه‌های مختلف نوع نگاه و برخورد هم همینطور است؛ اولویت، نظر و رفتار پدر است.

۲- من و پدر در پشت صحنه همیشه با همدیگر فکر و دلمان را یکی می‌کنیم. یعنی من به پدر آموزش‌های غیر مستقیم می‌دهم و با او یک‌دل و یک‌نظر می‌شوم و در مورد چیزی که مورد نیاز است به نتیجه برسیم، همیشه با هم همراهی و همدلی می‌کنیم.

۳- سومین مطلب که کمک می‌کند من مامان، مامانی باشم و نقش پدر را در خانه تقویت کنم، این است که هرگز جلوی بچه‌ها او را نفی نمی‌کنم، یعنی نه تحقیر، نه توهین و نه انکار. حتی اگر حرفش خلاف حرف خدا و خلاف عقل است، او را مستقیم طرد و نفی نمی‌کنم. در حقیقت فرصت می‌دهم پدر نظرش را بدهد، بچه با علامت سوال من را نگاه می‌کند و من می‌گویم بله، البته این نظر باباست و من نظر دیگری دارم ولی می‌توانیم با هم حرف بزنیم. اگر نظرش خلاف نظر خدا بود، اما اگر نه، اختلاف نظر و رای و سلیقه است، آن‌جا هم کمک می‌کنم از منیت‌هایم بگذرم. همانطور که خیلی زمان‌ها در برابر فرزندانم از خودم می‌گذرم. البته فرق بین من و همسر این است که قرار است در آن رابطه عاطفی عاشقانه این فرصت را به هم بدهیم که از خودگذشتگی

خودمان را بی‌منت، بی‌سرزنش و بی‌توقع نسبت به هم داشته‌باشیم که سرمایه‌گذاری‌های عاطفی در خانه بیشتر شود. در نبودن پدر، او را نزد بچه‌ها عزیز می‌کنم و سپس نقدش می‌کنم. یعنی می‌گویم این نظر من و این نظر پدر، البته نظر ایشان غلط است. می‌گویند ماما پس چرا نگفتی؟ می‌گویم چون ایشان پدر است و نظرش مهم است. در نبودن بچه‌ها هم با قانون شش به اضافه یک، خوبی‌های پدر را به او یادآوری می‌کنم و در حقیقت به او می‌گویم اشتباهاتش را اصلاح کند.

پرسش و پاسخ:

سوال اول: چه کار کنیم تسلط بیشتری به زبانمان داشته‌باشیم؟ من وقت ناراحتی، مخصوصاً درباره همسرم، با اطرافیانم درد و دل می‌کنم، بعد پشیمان می‌شوم. دیگر راهی هم برای جبران وجود ندارد. یا اینکه اصلاً دلم نمی‌خواهد غیبتشان را کنم، ولی وقتی عصبانیم، به اشاره‌ای فوراً می‌کنم و اسرار زندگی را مطرح می‌کنم. توبه هم می‌کنم ولی وقتی باز هم شرایطش پیش می‌آید، مبتلا می‌شوم.

پاسخ: اینکه اسرار زندگی خودش، چه در رابطه با همسرش و چه با دیگران، از باب غیبت بدی‌ها و اسرار را می‌تواند بگوید؛ علتش این است که صبر خلاق ندارد. توصیه می‌کنم کتاب «مهارت سازگاری» و «کتاب مهارت سازگاری با همسران» از آقای حسین زاده را خیلی جدی بگیرید که جزء کتاب‌های سال و خیلی با ارزش هستند. پس اول: تبدیل صبر منفعل به صبر خلاق است. دوم: این است که در مواقعی که خیلی کلافه هستید، از مهارت‌های معنوی بهره بگیرید؛ مثل نماز استغاثه به امام زمان که در مفاتیح هست، مناجات خاص ماه رجب و مانند «**خَابِ الْوَأْفِدُونَ**

علی خیرکے». خواندن مناجات ظرفیت عجیبی به آدم می‌دهد، چون انسان را به آب کر ملکوت وصل می‌کند. هر چیز بدی که پیش می‌آید، مثل شی نجسی که به آب کر بخورد، نجسش نمی‌کند. و هر چیزی پیش می‌آید شما را فوری ناراحت و خشمگین نخواهد کرد. سوم: تعامل بیشتر با انسان‌های سلیم النفس است. کسانی که صبر خوب و مناسب دارند. چهارم: از امام زمان هم بخواهید. یکی از چیزهایی که ما به طور ویژه می‌توانیم از حضرت تمنا کنیم، داشتن دوستان خوب اهل ایمان و اهل خلق خوش محمدی است. از خود حضرت بقیه الله بخواهید که دوستان خوب داشته‌باشید ولی حواستان باشد که دچار وابستگی نا ایمن نشوید. حتما چند دوست خوب داشته‌باشید تا در مواقعی که نیاز دارید کسی حرف و صدای شما را بشنود، بتواند به شما کمک کند، شما را از گناه دور کند، مانع شما از گناه شود و بتواند شما را یاری کند، به آن‌ها رجوع کنید.

سوال دوم: در دوران عادت ماهیانه خیلی عصبانی‌ام و دلم برای بچه‌هایم می‌سوزد.

پاسخ: برای کسانی که علایم پیش‌مینوره دارند، اصطلاحاً بعضی‌ها یک هفته قبل از دوران عادت ماهانه، خیلی شرایط و حال روحی و جسمیشان بد است و بعضی‌ها در دوران عادت ماهانه. هر کدام از این‌ها هستید، بدانید هیچ کدام از این‌ها طبیعی نیست و این وضع غیر طبیعی است. کتاب «خدایا با دردهایم چه کنم؟» از خانم زبیده خدایی که درباره بحث‌های زنان و دختران است و بخشی از کتاب درباره دوران عادت ماهانه است را حتماً بخوانید و استفاده کنید. بخشی از این مشکلات کم خواهد شد. دوم اینکه پیش یک حکیم، در یکی از سلامت‌کده‌های خوب و معتبر شهرتان بروید. سوم، برای اینکه حالات عصبیتان به حداقل برسد، حیطة حریم خلوتتان را اصلاح بفرمایید. خانم‌هایی که دوران عادت ماهانه سخت دارند، حیطة حریم خلوتشان دچار

مشکل است. پیش‌نوازی و پس‌نوازی را احتمالاً ندارند و دچار مشکلات مختلف هستند و هرچه جلوتر بروند، ممکن است مشکلات بیشتر شود.

سوال سوم: مادر همسر معمولاً زیاد امر و نهی نمی‌کند و بچه‌ها آزادند هرکاری دلشان بخواهند انجام دهند. در خانه خودمان جلوی بچه‌ها، به من می‌گوید تو گیر می‌دهی و این باعث می‌شود در رعایت کردن بعضی چیزها، مثل زود خضوابیدن یا تلویزیون ندیدن وقت شام همراهی نشوم. همراهی مثبت از سمت همسر ندارم. لطفاً راهنمایی کنید چطور بتوانم هم مامانی باشم و هم برنامه‌ریزی را بدون الگوگیری غلط از سمت همسر به آن‌ها یاد دهم.

پاسخ: دو حالت است، یکی نظر مادر همسر و یکی همسر. اگر که مادر همسرتان نظرش این است و کم خانه شما می‌آید. وقتی که منزلتان هست، با لبخندی که گوشه لب‌تان است، مطلقاً جلوی خواسته او نایستید. نه بخاطر اینکه مادرشوهرتان است، بلکه به این دلیل که بچه‌ها دچار تناقض رفتار نشوند. یعنی بچه‌ها باید بدانند که وقتی مادر بزرگ هست، شما رسماً به آن‌ها نمی‌گویید برو بخواب، فقط قرار است به شما نگاه کنند. یعنی شما آنقدر قبلش رفتارهای عاطفی و با محبت با بچه‌ها داشتید، آنقدر زیبا به دل بچه‌ها راه رفتید و آنقدر باج مادرانه دادید که بچه‌ها از اینکه شما ناراحت شوید، ناراحت می‌شوند و دلشان می‌لرزد. یک جاهایی زیرآبی خواهند رفت و قرار نیست شما توبیخ‌های سنگین کنید، قرار است آن شب‌هایی که مامان بزرگ هست کمی آزاد باشند.

۲- ولی اگر مادر شوهر شما هفته‌ای دو سه شب خانه شما هست، قرار نیست این کار به صورت رویه در بیاید. اگر همسر شما هم همین حالت را دارد؛ یعنی پدر هم می‌گوید شما خیلی به بچه‌ها گیر می‌دهی، راه چاره‌اش این است که در نبود پدر، از اول صبح تا شب که خانه نیست و

وقتی سر کار است، شما محبت بیشتری به بچه‌ها بکنید. روی قوانینی که برای بچه‌ها گذاشتید که برای سلامتی روحی و جسمیشان مفید است دلایل ساده‌ی قانع‌کننده‌ی کوتاه بیاورید و بگویید من دوست دارم به عنوان ماما بچه‌های سالم و موفقی باشید و گرنه من هم می‌توانم مثل بقیه بگویم راحت باشید. اگر بابا نمی‌گوید، می‌ترسد که شما ناراحت شوید ولی شما می‌دانید که ماماها دلشان بیشتر از همه برای بچه‌هایشان شور می‌زند. این را وقتی می‌توانید بگویید که محبت‌هایتان بی‌منت باشد و نوازش‌های لمسی، گفتاری و رفتاریتان آنقدر زیاد باشد که بچه‌ی شما یک گنجینه‌ای از محبت شما در قلبش باشد و اصلاً شک نمی‌کند حرفی که می‌زنید برای این است که می‌خواهید حرفتان به کرسی بنشیند. برای این است که ماما عاشق من است و من عاشق ماما. هنگام حضور همسر یا مادر همسر که وقت بیشتری پیش شما می‌تواند باشد، شما بدون گفتگو با ایما و اشاره می‌توانید به او بگویید الان وقت چه است؟ پس زمینه‌ی ابراز محبتتان را خیلی بیشتر کنید مخصوصاً در زمینه‌هایی که حیطة مناسبی هست بچه‌ها بیشتر حرف‌شنوی داشته‌باشند.

سوال چهارم: همسرم بچه را لوس می‌کند و باعث می‌شود قاطعیت من کم شود. بچه‌ام تک فرزند است. نوعی رقابت پنهان بین من و همسرم برای جلب محبت دخترم ایجاد شده، در عین حال چون تذکر می‌دهم بچه را لوس نکن، اجازه نمی‌دهد وقتی به محبت من نیاز دارد به موقع به او محبت کنم. محبت به همسرم را زیاد کرده‌ام اندکی بهتر شده اما باز هم دخالت می‌کند و نمی‌گذارد محبت به موقع داشته‌باشم.

پاسخ: برای اینکه بچه شما تک فرزند است نمی‌خواهید یا همسرتان مانع می‌شود؟ اینکه همسرتان اجازه نمی‌دهد به دخترتان محبت کنید مال وقتی است که پدر در خانه است. خواهش

می‌کنم محبتتان را در زمانی که پدر در خانه نیست خیلی زیاد کنید. شما سرمایه اصلی را در این زمان دارید. زمانی که پدر در خانه است اجازه بدهید پدر با بچه انس بگیرد، چون شما می‌توانید صبح تا شب با دخترتان بازی کنید، کتاب بخوانید، آشپزی کنید، کارهای هنری انجام دهید و کلی کارهایی که عمرا پدر عرضه انجام آن کارها را ندارد. و این بچه دیگر نیازی ندارد فکر کند مامان بهتر است یا بابا چون خیلی واضح برایش روشن است. البته توصیه می‌کنم برای اینکه فرزندانمان خوب و عاقل بار بیابند، تلاوت سوره لقمان و توجه و تدبر در معانی آیاتش می‌تواند اثر فوق العاده‌ای در اصلاح روش‌های غلط سبک فرزند پروریمان داشته‌باشد.

سوال پنجم: دختر ده ساله‌ای دارم که در نمازهای تنبلی می‌کند، سعی کردم با جایزه و تشویق‌های زبانی جذبش کنم. ضمن اینکه من و پدرش نهایت سعیمان را می‌کنیم که نمازهایمان اول وقت باشد، ولی همچنان کاهل است. آیا تذکرات روزانه اثر می‌گذارد یا بازدارنده است؟

پاسخ: تذکرات روزانه با تکرار، تبدیل به سرزنش می‌شود. تلنگر آری، تذکر هرگز.

درمورد بچه‌های در سن بلوغ این را به خودتان یادآوری کنید که تلنگر آری، تذکر هرگز.

تلنگر یعنی چه؟ یعنی مثل اینکه کسی خوابیده و شما در حالی که پشت شیشه هستید، هول دارید با نگرانی و هراس بیدارش نکنید. انگار یک گنجشک به شیشه می‌زند، آنقدر آرام، گرم، نرم، نازک و کوتاه انگار با نوک انگشت می‌زنید و خیلی طول می‌کشد تا بیدار شود. خیلی با ناز و نوازش به او بگویید، مثلاً عمدا کاری کنید که از کنارش رد بشید، دستتان را به موهایش بزنید و بگویید قربانت شوم، مامان نمازت دیر نشود و رد بشید. اصلاً نایستید و بروید به کارهایتان برسید، نمازتان را بخوانید سجاده‌تان را در پذیرایی بندازید و ترحیحاً در اتاق نخوانید. مامانی

خواهش کنید که مامان جان کمی تلویزیون را کم می‌کنی؟ اگر بگوید برو در اتاق نماز بخوان، بگویند اینجا جای بزرگتر و قشنگتری است و دوست دارم گوشه پذیرایی نماز بخوانم. یعنی شما از قبل هم باید جایی را در خانه با عنوان مصلاهی خودتان در نظر گرفته باشید و بچه‌ها این را بدانند که آن‌ها باید خودشان کنترل و مراعات کنند. دیگر اینکه اگر می‌خواهید الگوی عملی آن‌ها باشید، نمازهای پنجگانه‌تان را حتماً پیش چشم بچه‌ها بخوانید. البته نمازهای مواقع شادی و غم و مواقع خاص را که «**وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ**» است را هم می‌توانید جلوی آن‌ها بخوانید. البته اگر اسباب زحمت زیادی برای دیگران نمی‌شود، وگرنه آن‌ها هم در منظر بچه‌ها خوب است. به اصطلاح بچه‌ها، ریا برای اخلاص است. یعنی شما پیش چشم آن‌ها می‌خوانید که خداوند یاری کند و اثر و ثمرش به فعل شما داده شود.

سوال ششم: دو برادر زاده دارم، اولی پسر شش ساله و دومی دختر پنج سال است. زن برادرم شاغل هستند و وقت زیادی را بیرون منزل می‌گذرانند. بچه‌ها پیش مادرم هستند و نواقص زیادی در زندگی برادرم است اما چون ما خانواده همسر هستیم دخالتی نکردیم و الحمدلله روابطمان خیلی خوب است. مادرشان با گفته خودش تمایلی به گذراندن وقت با بچه‌ها ندارد و اکثر وقتش را در فضای مجازی و درس و کار می‌گذرانند. از طرفی هم پدر بچه‌ها حضور بسیار کمی دارد و بچه‌ها هم تمایلی برای رفتن به خانه خودشان ندارند. مشکل اصلی بچه‌ها هستند و برای این کارشان دلیل می‌آورند، البته ما سعی می‌کنیم دلیل‌های آن‌ها را نشنیده بگیریم. مادر بزرگ بچه‌ها همیشه در صدد بیان اهمیت بزرگ کردن بچه‌ها توسط پدر و مادر، با شیوه بیان قصه، خاطره و یا غیر هستند ولی موقع رفتن به خانه محشری به پا می‌شود انگار به زندان می‌روند. متأسفانه مادر بچه‌ها رفتن به مشاوره را قبول ندارد و ادعا دارد خودش مشاور است. از اینکه این دو بچه

در این شرایط هستند بسیار ناراحت هستم و دلم می‌خواهد به آن‌ها کمک کنم. اگر امکان دارد راهنمایی بفرمایید چه کنیم؟

پاسخ: روشی که تا به حال به کار بردید، روش بسیار خوبی است. یعنی هم‌چنان پدر و مادر پیش چشم بچه‌ها بزرگ باشند و در عین حال در کنار مادر بزرگ هم در شرایط امنی قرار بگیرند. این پدر و مادر از چیزی فرار می‌کنند. یعنی این زن و شوهر در حیطة زن و شوهریشان کم آورده‌اند. شک نکنید هر مادری که برای بچه‌اش کم می‌گذارد، در هویت زنانه‌اش کم آورده‌است. یعنی در تعامل عاطفی _جنسی با همسرش کمبودهایی دارد و در این حیطة نیاز به مشاوره و درمان دارد. هرچه ریشه درخت محکم‌تر باشد میوه‌های آن قطعاً شیرین‌تر خواهد شد. یکی از دلایل اصلی که این مادر حوصله وقت گذاشتن برای بچه‌ها ندارد، همین است. دلیل دوم اینکه جاه‌طلبی‌های شغلی و علمی می‌تواند به این موضوع دامن بزند. مثل آن کسی که انگشترش را داخل خانه گم کرده و در خیابان دنبالش می‌گردد، چون کوچه روشن است و خانه تاریک. وقتی ما در زندگی شخصی و خصوصی خودمان چیزی را که باید به دست بیاوریم نمی‌آوریم، سعی می‌کنیم بیرون و در موقعیت‌های شغلی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی به دنبالش باشیم و می‌خواهیم بگوییم: «من کسی هستم». حتی به قیمت اینکه اولویت‌های زندگی‌مان دچار آسیب شود. آدم‌هایی که این گونه نامتعادل عمل می‌کنند در زندگی شخصیشان دچار مشکلات اساسی‌اند.

راهکارها:

اول اینکه حتماً مادر شما سوره مبارکه «هل أتى» (انسان) را به نیت برادرتان بخوانند.

روزی پنج بار سوره‌ی «هل أتى» را به نیت فرزندانى که روش و مشى آنها درست و مناسب نیست، در هر سنى که باشند، بخوانید.

دوم اینکه در ارتباط با این بچه‌ها فکر کنید سرپرستى دو بچه یتیم را به عهده گرفته‌اید، الان مجبورید این گونه تعامل کنید. فکر و احساساتان این باشد که این دو بچه در خانه با پدر و مادری باید زندگى کنند که علقه‌ی عاطفی لازم را از آنها دریافت نمى‌کنند، پس از جهت عاطفی، فرهنگى، تربیتى و دینى پیش شما باید رشد کنند. معمولاً بچه‌هایی که با مادر بزرگ‌های مومن بزرگ مى‌شوند، بچه‌های خوشبختى بار مى‌آیند. زیرا این مادر بزرگ‌ها گنجینه‌ای از دانایی و توانایی را به بچه‌ها منتقل مى‌کنند که حتى خیلی وقت‌ها مادرهای آنها این توانایی را ندارند. فقط مهم این است که روش لوس شدن نباشد و با محبت، عقل و دیانت بتوانید حقایق را به بچه‌ها منتقل کنید. از قصه خوانی، سرگرمی و بازی‌های مختلف بر اساس سنشان تا مشارکتشان در امور خانه، از کارهای عادى، آشپزى، خیاطى و هنرهای که مادر شما بتواند به آنها یاد بدهد، غافل نشوید.

سوم اینکه برای زندگى مشترک برادر و زن برادران زیاد دعا کنید. زیرا زندگیشان در معرض خطر است. امیدوارم چشم و دل هیچ کدامشان جای دیگری اسیر نباشد. اگر به لطف خدا چشم و دلشان جای دیگری اسیر نیست، دعاهاى خیلی خاص در زمان‌ها و مکان‌های خاص داشته‌باشید تا آگاهانه زندگى کنند و زندگیشان را با وجود داشتن دو کوچولوى با برکت حرام نکنند. اما اگر فکر مى‌کنید شیطان چشم و دل آنها را جای دیگری برده، حتماً مادر شما سوره «نور» را هم تلاوت کنند.

سوال هفتم: در جلسه قبل فرمودید مامانی باشید و داد نزنید. بعضی وقتها بچه‌ها در این شرایط سوء استفاده می‌کنند و وقتی با آنها راه می‌آیی، آنها روی رفتارهای بدشان پافشاری می‌کنند، اما با یک تشر و داد همه سر جایشان می‌نشینند. چه اشتباهی در کار وجود دارد؟

پاسخ: اگر می‌گویید من مجبورم مانند غرش شیر در جنگل فریاد بزنم تا بچه‌هایم حساب کار دستشان بیاید، معنی این است که آنها آن رفتاری که شما می‌گویید بد و اشتباه است را باورشان نشده که اشتباه است. باید نسبت به اشتباه اقناع قلبی و عقلی شوند. اول از خطرات و اشتباهات بزرگ و مهم شروع می‌کنم یعنی باید بتوانم به شکل‌های مختلف عقل و دل بچه‌ام را قانع کنم تا از بدی‌ها دست بکشد. آنجایی که خطر اساسی نیست و اگر بینم یا بشنوم حالم بد می‌شود و فریاد می‌زنم، خودم را به تغافل بزنم، زیر سیبیلی رد کنم. همان هنر ماهی لیز، یک جاهایی باید سر بخورید. انگار نمی‌بینید، نمی‌شنوید و نمی‌دانید. ولی محبت‌تان را مدام بیشتر کنید. من همیشه عرض کردم مربای پوست نارنج و پرتقال نسبت به مربای هلو و زردآلو چون تلخ‌تر هستند، شکر بیشتری احتیاج دارند. بچه‌ای که تلخ‌تر است و نیاز به تشر دارد، محبت بیشتری باید برایش خرج کنید. گاهی اوقات به بعضی از قواعد خودتان هم شک کنید. شما یک چیزهایی را در داخل خانه به صورت امر و نهی کرده‌اید که مطابق سن این بچه نیست. باید بچه یک کم شلخته، بی‌حوصله و... باشد. یک ریزه بدی‌های بچه‌ها مربوط به سنشان است. کمی به آنها آسان بگیرید و آنها را ببخشید.

سوال هشتم: من به شخصه تلخ نیستم و خیلی به دنبال این هستم که کلام شیرین‌تر و مهربان‌تری داشته باشم. متأسفانه نمی‌دانم چطور می‌شود به این توانایی مسلط شد و چگونه می‌توان مهارت شیرین بودن را کسب کرد؟ مثلاً وقتی جواب بعضی از سوالات را از استاد می‌شنوم

با خودم فکر می‌کنم رویکرد من هم مانند استاد بود اما چون این شیرینی را ندارم یا باید انرژی بیشتری بگذارم یا بعضی از اوقات در کلیشه‌های محبت می‌افتم و با کلام مشکل ایجاد می‌کنم. در صورتی که نیت هم خوب است و مهربانم، صبوری هم دارم. لطفاً راهنمایی بفرمایید چگونه به این مهارت و خلاقیت برسیم؟

پاسخ: در قرآن کریم آیه ایست که می‌فرماید: «**قُولُوا لِلنَّاسِ حَسَنًا**» با مردم شیرین حرف بزنید. کلامتان و لحنتان حسن داشته‌باشد. حرف زدنتان خیلی تو دل‌برو باشد، با احراز نبودن نامحرم که قرار است این شیرینی ایجاد جذابیت نکند. نه فقط قرار است از افراد خانواده خودت دلبری مامانی و زنانه کنی، بلکه وقتی با مردم حرف می‌زنی هم باید شیرین باشی.

چه زمانی کلام من شیرین می‌شود؟

وقتی که فکر و دلم پر از شهاد و غسل شود و فکر و دل ما از شیرینی‌ها پر باشد، خیلی راحت‌تر کلاممان شیرین می‌شود. کلام شیرین، یاد گرفتن بعضی کلمات و جملات نیست. برای اصلاح گفتار، نیاز به اصلاح بینش و نگرش است. اگر نگرش و بینش من تلخ باشد، حتی اگر کلام هم خوب باشد یک جایی این تلخی خودش را نشان می‌دهد و کار را خراب می‌کند. برای این که بینش و نگرش و گفتار همگی با هم شهاد و غسل شود چند مهارت را پیگیری کنید:

۱- انستان را با قرآن زیاد کنید. نه به عنوان یک مسلمان و شیعه، که به هر دوی این‌ها در دو عالم افتخار ویژه خواهیم کرد. بلکه به عنوان یک راهبرد عملیاتی، یعنی قرآن جدایی از اعجاز معنوی، اعجاز لفظی دارد. هر کس با قرآن زیاد سر و کار داشته‌باشد، چه بخواند و چه نخواهد کلامش شیرین می‌شود. مثل چهار گل یاسی است که وقتی در قندان گذاشته می‌شود و درش

را می‌بندند، دو ساعت بعد تمام قندها بوی عطر یاس را می‌گیرد. قرآن هم همین گونه است. هر کسی قرآن زیاد بخواند و زیاد بشنود، بدون اینکه خودش بخواند کلامش شیرین خواهد شد. «فَقْرُوا مَا تَيْسَرُ مِنْهُ»، «فَقْرُوا مَا تَيْسَرُ مِنَ الْقُرْآنِ». طرح قرائت قرآن در زمان‌های مرده، زمان‌های کوتاه و کوچکی که کسی نمی‌داند از آن چه استفاده‌ای بکند. قرآن یا گوشیتان را باز کنید و یک آیه بخوانید و بشنوید و روی آن تدبر و تامل کنید این کار کمک می‌کند هندسه دل و فکرتان اصلاح شود. هرچه به معنی آن نزدیکتر شوید و هر چه در آن تدبر کنید، قدرت نفوذ آن آیات بیشتر می‌شود. برای مثال جاهایی که نقل ریزی دارند، در دیگ‌های مسی، بادام‌ها را از سر شب تا سحر در بیدمشک می‌خوابانند، در یک زمان طولانی این دیگ‌ها مدام هم می‌خورند تا بتوانند شهد را دور این بادام جذب کنند. کلام ما در انس با قرآن همین گونه است. قرآن در سوره مبارکه مزمل می‌فرماید: «فَقْرُوا مَا تَيْسَرُ مِنَ الْقُرْآنِ» تاکید بر اینکه هر چقدر برایتان آسان است قرآن بخوانید. پس این موضوع را برای خودمان خیلی جدی و به عنوان یک اصل قرار دهیم. هر جای خانه در موقعیت‌های فیزیکی مختلف، مثل جایی که کثیف نباشد، دست خیس نخورد، در اتاق خواب بالای سر تخت، در حال، پذیرایی و آشپزخانه یک جلد قرآن داشته‌باشید. به اندازه‌ای که دستتان به قرآن برسد و یک آیه بخوانید و در معنی آن دقت کنید، بعد ببینید قرآن با شما چه خواهد کرد. حضرت حق در قرآن می‌فرماید: «إِنَّا يَسْرِنَا الْقُرْآنَ لَذِكْرٍ فَهْلَ مِنْ مَذْكُورٍ» ما قرآن را آسان کردیم، آیا کسی هست که این یادآوری به کارش بیاید و بتواند در این وادی قدم بردارد؟ قرآن هلو است. قرآن حتی نسبت به نهج البلاغه و صحیفه سجادیه فوق‌العاده آسان‌تر است، زیرا قرار است کلمات و عبارت‌هایش فرا زمان و مکان باشد.

۲- انس با ادعیه و مناجات اهل بیت:

دعاهای مأثوره، دعایی که اثر محمد و آل محمد صلی الله علیه و اله اجمعین است. الان که در فصل عبودیت هستیم، رجب، شعبان و رمضان. دعاها و مناجات‌های فوق العاده عجیب و غریب داریم، مثل دعای «یا من ارجوه لكل شیء»

گریزی به معنی دعای یا من ارجوه:

این دعا یکی از دعاهای فوق‌العاده عجیب است. به خاطر این است که این دعا مثبت اندیشی بی حد و مرز می‌دهد. مگر می‌شود انسان این دعا را مدام بخواند و به آن دل بسپارد و بعد کلام و فکرش شیرین نشود؟ محال است کسی با گل و گلاب سر و کار داشته باشد بعد بوی خاک بدهد. چون نتیجه طبیعی آن این است. معنی این دعا این است که در همه عالم هستی جز خیر وجود ندارد. ای کسی که همه‌ی خوبی‌ها را از تو امید دارم، توقع ندارم، طلبکار هم نیستم اما امید به تو دارم، ای کسی که امید همه نا امیدها هستی. «وَأَمِنْ سَخَطِهِ مَنْعِدَ كُلِّ شَيْءٍ»: ای کسی که هر وقت من غلطی کردم، که اتفاقاً باید به خاطر آن غضب و خشم تو شامل حالم شود و خودم هم می‌دانم که این دستاورد خودم است ولی باز هم می‌توانم خودم را به آغوش تو بسپارم. زیرا من در تمام عمرم از تو چیزی جز خوبی ندیده‌ام. حتی اگر ته چاه زندگی هم باشم، می‌گویم خدایا تو می‌توانی هر کسی را از ته این چاه به تخت پادشاهی برسانی. همان‌طور که یوسف را رساندی. من بدم اما تو را دارم! من یوسف نیستم اما تو همان خدای یوسفی. با این نگاه دعای «یا من ارجوه» را بخوانید و آن را به عنوان یک روش ببینید یا دعای «خَابِجُ الْوَأَفْدُونَ مَلِي»

نخبرک» هر کسی که به غیر از تو دل سپرده، ضرر کرده است.

در تمام این دعاها همان عبارت با خدا باش و پادشاهی کن را با هزار و یک لفظ می‌خوانیم، می‌بینیم، می‌شنویم و فکر می‌کنیم. اگر من این کار را بکنم طبیعی است که کلامم شیرین می‌شود.

۳- خواندن احادیث و روایات.

برای شروع تاکید ویژه بر روایات کوتاه است. برای مثال امروز که روز ولادت امام باقر علیه السلام است، در اینترنت یا کتاب‌های مختلف بگردید و مجموعه‌ای از روایت‌های حضرت را جمع کنید و شروع کنید به خواندن آن‌ها و خطاب به امام باقر عرض کنید: آقا جان من شیعه شما هستم، در زمان شما زندگی نکرده‌ام ولی امام من که هستید، دلم می‌خواهد از نور شما بهره ببرم و از شما بیاموزم. شمایی که بعد از پیغمبر شکافنده‌ی علم هستید. خودتان را به کلام امام بسپارید، کلام امام را بخوانید. کلام عربی بلاغت دارد و عجیب این است که مانند قرآن شما را در زبان مادریتان یاری می‌کند، چون اهل بیت قرآن ناطق هستند. خواندن روایات مثلاً بخش حکمت‌های نهج البلاغه، کتاب غرر و درر، میزان الحکمه و اصول کافی که قبلاً در هر خانه‌ای پیدا می‌شد، این کتاب‌ها مجامع روایی دم دستتان باشد. به صورت دوره‌ای بیاورید و در هر زمان که شد یک روایت بخوانید. تا برنجان آماده شود تا سیب‌زمینی سرخ شود و... بدانید یکی از مراکز قدرت معنوی شما آشپزخانه‌تان است. آشپزخانه بیشترین وقت یک خانم را می‌گیرد و شما باید در آنجا امکان بهره‌برداری‌های متنوع فرهنگی را فراهم کنید. یکی از بانوان مومن نقل می‌کند که مادر ما با وجود اینکه ده فرزند داشت، در همان آشپزخانه در روز، چندین جز قرآن می‌خواند. یعنی طوری بود که کوچکترین وقتی که پیدا می‌کرد قرآن تلاوت می‌نمود و این هنر یک مادر است.

نه مثل ما که چند بچه داریم و می‌گوییم به هیچ کاری نمی‌رسیم. معلوم می‌شود ما در سبک مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده‌مان دچار اختلال هستیم.

۴- انس با اشعار با ارزش:

علی‌الخصوص شعر به زبان فارسی، هر چه ما شعر از شاعران گذشته حافظ و سعدی و هاتف و... تا شاعران جدید و شعر مدرن، شعری که با ارزش است نه شعر بی‌محتوا و بی‌ربط، از شعرهای آیینی، شعرهای عاشقانه‌های نجیب با قلم پاک بلد باشیم، همه این‌ها دنیای رمانتیک و دنیای ذهن ما را در حیطه ادب بالا می‌برد. یک بخش عمده ادب، ادب در حیطه گفتار است. به زبان فارسی ادبیات فارسی می‌گویند؛ یعنی آنقدر ادب در گفتار مهم است. خواندن اشعار فوق‌العاده می‌تواند به کلامتان کمک کند. حواستان باشد خواندن شعر در شب و روز جمعه و کلاً شب‌ها، کراهت ویژه دارد. زیرا این زمان‌ها، زمان‌های طلایی تلاوت قرآن است. شما هر چه به شعر پردازید از قرآن غافل می‌شوید. شب شعر در فرهنگ دینی ما روش درستی نیست.

۵- خواندن کتاب‌های ادیبانه خوب و با ارزش:

معمولاً در هر سال چند کتاب برگزیده داریم. کتاب‌های داستانی و کتاب‌های رمانی که قلم پاک داشته‌باشند. خواندن این کتاب‌ها به شما کمک می‌کند تا کلمه داشته‌باشید. خیلی وقت‌ها مشکل ما در صحبت و کلام این است که کلمه نداریم و دایره‌ی لغاتمان محدود است. نمی‌دانیم احساسمان را با چه کلمه‌ای بیان کنیم. کسانی که اهل مطالعه کتاب‌های ادبیات و داستانی هستند، معمولاً کلام نافذ و شیرین‌تری دارند. این پنج مهارت عملی برای اینکه کلام شما شیرین شود. اما این‌ها وقتی قیمتی و موثر است که شما کار دیگری انجام داده باشید:

بیش از همه و پیش از همه به آنچه که می‌گوییم عمل کنیم تا نفس ما اثر کند. اینکه باورمان بشود حرف‌مان در مورد کارهای خوب وقتی اثرگذار است که خودمان آن کار خوب را قبلاً انجام داده‌باشیم و بیشتر از آنچه که می‌گوییم عمل کرده‌باشیم. همه حرف‌های ما مانند سوزن بدون نخ است، اما اگر پشت آن عمل صالح و یک باور حقیقی و نجیبانه باشد، قطعاً سوزن با نخ می‌شود و سوزن با نخ به اندازه یک انگشت هم اگر نخ داشته‌باشد، می‌تواند یک پارگی را بدوزد و رفو کند.

سوال نهم: سه فرزند دارم، پسر سیزده ساله، دختر پانزده ساله و پسر یازده ماهه. مشکلم با پسر بزرگم است. از وقتی وارد کلاس هفتم شده اگر اجبارش نکنم درس نمی‌خواند و وسواس زیاد دارد. بخصوص موقع نماز خواندن دائم شک می‌کند. دست‌هایش را زیاد می‌شوید و دستشویی‌اش طولانی می‌شود. البته پدرش هم وسواس داشته و الان کمتر شده. ترم اول برای اینکه درس بخواند خیلی حرص خوردم. پیشنهاد دادم کاری پیدا شود تا سر کار برود اما به‌خاطر کرونا اصلاً از خانه بیرون نمی‌رود من با این مشکل چه کنم؟

پاسخ: پسر بزرگ شما در سن بلوغ است. به طور طبیعی پدری که وسواس دارد هم از نظر ارثی و هم به صورت آموزشی و رفتاری بچه‌ها از او وسواس را یاد می‌گیرند. حتماً برای درمان وسواس پسران به صورت غیر دارویی اقدام کنید. از مشاور خوب استفاده کنید تا وسواس بچه شما درمان شود و مطلقاً کلمه وسواس را در مورد او به کار نبرید. چیزی که فوق‌العاده در مورد وسواسی‌ها مهم است، این است که به کار بردن کلمه «وسواس»، به عنوان برچسب برایشان تبدیل می‌شود و خودشان هم رفتارهای غلطشان را توجیه می‌کنند و می‌گویند: من وسواسی هستم. در این قالب خودشان را محکم می‌کنند. به او نگوید وسواس دارد و دنبال کار هم برایش

نگردید. باید یکسری از رفتارهای این بچه‌ها اصلاح شود. یکی از راه‌هایی که خیلی می‌تواند به او کمک کند، پیدا کردن یک طلبه جوان عاقل است که با پسر شما و یکی یا دوتا پسر هم سن او در همسایه و فامیل، هفته‌ای جلسه داشته‌باشند. بتواند احکام دین و اخلاق را در قالبی صمیمانه به آن‌ها یاد بدهد و با آن‌ها همراهی کند. اگر لازم باشد با آن‌ها کوه برود، فوتبال بازی کند و... امروز به لطف خدا در حوزه‌های علمیه این امر رایج شده، پیگیری کنید و توسل به امام زمان کنید. ادامه جواب سوال در جلسه بعد.....