

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

جلسه بیست و ششم در مسیر والدگری

استاد: سرکار خانم نیلچی زاده

گفت و شنود لازمه زندگی است و وقتی ارزشمند است که حاصل، عمل صالح شود. یعنی انجام مراقبه که فرصت طلایی به ما می‌دهد. علامه طباطبایی در ساعات پایانی عمر شریفشان مدام بی‌هوش می‌شدند و برمی‌گشتند، که در حقیقت در حال طی کردن سکرات موت بودند، وقتی می‌خواستند بدانند میزان هوشیاری علامه چقدر است، از ایشان سوال می‌کردند چه توصیه و نصیحت مهمی دارید؟ می‌گویند که ایشان هر دفعه می‌فرمودند: «مراقبه». علامه در آن لحظات سخت شش بار فرمودند: مراقبه مراقبه مراقبه... . مراقبه یعنی چه؟ یکی از کارهای مهمی که نیاز داریم، این است که مراقب اعمال خودمان، نگهبان و پاسبان خودمان باشیم.

پاسبان حرم دل شده‌ام شب همه شب تا در این پرده جز اندیشه او نگذارم

به ما گفته‌اند که از نفستان حساب بکشید، همان‌طور که از شریک بد حساب، حساب می‌کشید. اگر در اموال و املاک با کسی شریک شوید که به مالتان سوء نیت داشته‌باشد و اگر یک لحظه غفلت بکنید، می‌خواهد همه منافع مشترک را خودش بردارد و ضررها را برای شما بگذارد؛ طبیعتاً اگر مجبور باشید با چنین فردی شریک شوید یک لحظه هم غفلت نمی‌کنید. یک لحظه غفلت بکنید، معلوم نیست چه بلایی سرتان می‌آید.

مجبور هستیم که دلمان با نفسمان شریک شود. دل عرش الرَّحْمَان است. نفس اگر تحت ولایت خدا، پیامبر و اهل بیت به‌طور جاری و دائمی قرار نگیرد، به دل آسیب می‌زند و محل رفت و آمد شیطان می‌شود. «الَّذِي يُوسِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ». اصطلاحاً به نفس، ول می‌گوییم. دل هم که سر جای خودش است. خیلی وقت‌ها جای دل و ول اشتباه گرفته می‌شود. برای همین، کسانی که گناه می‌کنند، می‌گویند: دلم می‌خواهد؛ در حالی که ولشان، یعنی نفس اماره‌شان می‌خواهد. همان که حضرت یوسف می‌فرمایند: «وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ اِنَّ النَّفْسَ لَآمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ ۗ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ».

حضرت علامه خادم قرآن هستند و سال‌های زیاد عمرشان را برای تفسیر قرآن و المیزان گذاشتند. فیلسوف، عارف و به اصطلاح ذوالفنون اند. یعنی علمی از علوم نیست که علامه در آن سرآمد نبود. علامه یعنی کسی که علم و دانایی‌اش به وسعتی رسیده که از عالم عبور کرده و بسیار بسیار دانا است. افراد معدودی در زمان عمرشان لقب «علامه» می‌گیرند؛ وقتی علامه اینچنین در مورد مراقبه صحبت می‌کند، دلیل دارد. نفس هزار و یک مدل، آن‌طور که بخواهد، شما را می‌چرخاند. هر سازی بخواهد کوک می‌کند و شما را در مدار اشتباهات می‌برد. مثل این‌که به خودم اجازه دهم خشمم را سر بچهم تخلیه کنم. تخلیه خشم بر سر فرزندان هرگز اسمش تربیت نیست. چه این خشم به‌صورت صدای بلند و چه به‌صورت تنبیه بدنی باشد. هر نوع نگاه، گفتار و رفتاری که در اثر عصبانیت من بر روی بچه رخ دهد، ضد تربیت است. چرا؟ چون اجازه داریم در مورد تربیت بچه‌هایمان صدایمان را بالا ببریم و یا حتی اجازه داریم تنبیه بدنی غیر آسیبرسان داشته باشیم؛ اما این‌ها مثل قطع کردن

پای آدم دیابتی است. هیچ مریضی برای این که دست و پای سالمش را قطع کند، بیمارستان نمی‌رود. برای درمان دست و پای بیمارش به بیمارستان می‌رود، اما اگر یک فرد دیابتی آن قدر آسیب دیده باشد که اگر دست، پا و انگشتی که آسیب دیده است را قطع نکند، تشخیص پزشکان حاذق این می‌شود که این سیاهی و آسیب به مابقی بدن سرایت می‌کند و آسیب شدیدتری را ایجاد می‌کند؛ لذا انگشت پا یا بخشی از آن را قطع می‌کنند. در آن جا هم شما به جراح پول می‌دهید و تشکر می‌کنید. پدر و مادری که از سر خستگی، عصبانیت و بی‌حوصلگی داد می‌زنند، این‌ها هم در دنیا بلا سرشان می‌آید و هم در آخرت.

- در دنیا: بلایی که در دنیا سرشان می‌آید این است که امنیت روانی بچه می‌شکند، میزان موفقیت بچه پایین می‌آید، کرامت نفسش پایین می‌آید و در آینده هم صدای بلند و دست بلندش را به روی پدر و مادرش خواهد داشت که هم پدر و مادرش و هم خوش‌بختی خودش آسیب می‌بیند.

- در آخرت هم پدر و مادر باید پاسخگوی این عدم مراقبه خودشان باشند که مراقبه نداشتند. قرار نیست آدم عصبانی داد بزند، باید خودش را کنترل کند. برای فهم مطلب یک مثال می‌زنم. یکی از دغدغه‌های مادرانی که بچه دو سه ساله دارند، از پوشک گرفتن بچه است. چرا؟ چون می‌گویید این کار سخت است. باید تشخیص بدهید بچه کی قدرت خودکنترلی دارد، یعنی می‌تواند تشخیص بدهد این آلودگی است و باید از آلودگی پرهیز کند و شما را خبر نماید و می‌تواند به سمت سرویس بهداشتی برود؟ اما از بچه پنج ساله دیگر توقع ندارید که خودش را نجس کند. مثلاً اگر

یک بچه پنج یا ده ساله شب ادراری داشته باشد و خودش و رخت خوابش را نجس کند، خیلی ناراحت می شوید. چرا؟ چون می گویند چرا خودت را کنترل نکردی؟ تو که بچه کوچک نیستی، می رفتی دستشویی. همان طور که از بچه ای که هم عقلش رشد یافته است و هم موقعیت جسمی مناسبی دارد، توقع دارید که خودش را آلوده نکند و دستشویی برود؛ در رشد هویت والدگری هم دقیقاً همین حالت است. باید این طور بگویم خیلی زشت است که یک پدر و مادری چون عصبانی هستند، خودشان را به داد زدن، کتک زدن بچه و شکنندن ظرف و دیوار خانه آلوده کنند.

این رفتارها همه نشان دهنده ی عدم مراقبه است. یعنی نداشتن مراقبه موجب می شود مثل بچه ای که کنترل ادرار ندارد، این فرد هم کنترل عصبانیت نداشته باشد. همان طور که اگر بچه ای لباسش نجس باشد، همه می گویند حرکت نکن دستت را به جایی و چیزی نزن؛ کسی هم که وارد خشم می شود و نمی تواند خودش را کنترل کند، به همین اندازه باید از او پرهیز کرد.

پدر و مادر اجازه دارند داد بزنند، حتی اجازه دارند دست روی بچه شان بلند کنند؛ اما «کی، کجا، چرا، چگونه، چقدر» ما کی اجازه داریم سر بچه مان داد بزنیم؟ وقتی که تنها راه چاره برای پرهیز بچه مان از یک خطر مهم، داد زدن باشد و یک حرکت غیر ارادی نباشد. دو فاکتور نیاز دارد: ۱- نگویم که عصبانی شدم داد زدم، چه کار کنیم؟ بچه ها اعصاب آدم را خرد می کنند! ۲- غیر ارادی نباشد. کاملاً آگاهانه صدایم را بالا می برم. چون چاره ای جز فریاد نداشتم. اگر صدایم را بلند نکنم، خطر به سمت بچه ام می آید. (که حتی ممکن است در این حالت فریاد زدن غیر ارادی رخ بدهد) وقتی که بچه یک شیء تیز یا خطرناک در دستش باشد یا در یک موقعیت خطرناک قرار دارد؛ آفرین

بر بزرگترهایی که با داد زدنشان این بچه را از خطر دور می‌کنند و او را بیدار می‌کنند. اما باید مراقب بود که داد زدن ما موجب نشود بچه آن کار خطرناک را سریع‌تر انجام دهد. یعنی داد زدن شما موجب شود ۱- بچه به خودش بیاید. ۲- احساس خطر کند. ۳- پرهیز کند. که به این سه مرحله انذار گفته می‌شود. یعنی پرهیز دادن جدی از خطر. خداوند این صفت را از صفات ناب تربیتی انبیا بر می‌شمارد و در قرآن تاکید دارد که انبیا دو هنر ویژه داشتند و اگر آن دو هنر را ما مادرها در خودمان تقویت کنیم، می‌توانیم به اذن الله کار پیغمبری بکنیم: «مبشرین و منذرین» دو هنر ویژه والدگری که قدرت ما در تربیت را فوق‌العاده بالا می‌برد، این است که بلد باشیم «مبشرین» به‌جا، به‌موقع، به‌اندازه، مناسب و متناسب باشیم و بتوانیم به بچه‌مان بشارت دهیم، یعنی او را تشویق و تحسین کنیم و در حقیقت دلش را از خوبی‌ها پر کنیم و حتی در بدی‌هایش هم چیز خوب پیدا کنیم و آن خوبی‌ها را به رویش بیاوریم تا بتوانیم از بدی‌ها جدایش کنیم. همچنین بلد باشیم «مبشرین» باشیم. بتوانیم از بدی‌ها خوب، به‌اندازه، به‌جا، متناسب و مناسب در او ترس عاقلانه ایجاد کنیم. اگر کمی فرمول آن شش سوال عوض شود، همه چیز عوض می‌شود. اگر کمی ادویه در غذا زیاد شود، غذا قابل خوردن نیست. در حیطة تربیت هم این‌گونه است؛ مادر و پدری قدرت تربیت خوب و درست بچه‌شان را خواهند داشت که بتوانند بچه‌شان را بترسانند، اما «کجا؟ چطوری؟ چقدر؟ چرا؟» این خیلی مهم است.

بعضی دوستان می‌گفتند بحث «داد زدن» که در والدگری مطرح کردید روح و روان ما را به هم ریخته است. چون دو اتفاق مختلف برای آنها افتاده است؛ گروهی گفتند: با طرح این مسئله به یاد بچگی خودمان افتادیم و حالمان خیلی بد شد. کودکی ما برخلاف این روشی است که شما فرمودید

و به همین خاطر احساس آزرده‌گی زیاد داریم. گروه دیگری هم فرمودند: در مورد بچه‌هایمان یک خرده جنایت‌های والدگری کردیم. قبلاً کار ما با داد و بیداد بوده و الان خیلی شرمنده و ناراحتیم. چطور باید جبران کنیم؟ چون فرمودید: هر کدام از این موارد می‌تواند امنیت روانی بچه را بشکند و بچه را تخریب کند. در مورد گروه اول، در جلسات قبل فرمول ارجاع به کودک درون را داشتیم و گفتیم یک مامان خوب وقتی می‌تواند مامانی شود که بلد باشد کودکی‌های خودش را کالبدشکافی کند. دردها، رنج‌ها و اذیت‌هایی که در بچگی خودش بوده را واضح و آگاهانه حس، تخلیه و ترمیم کند تا بتواند یک مامان خوب باشد و الا خیلی وقت‌ها بخش ضمیر ناخودآگاه، ما را در تله‌های عاطفی می‌اندازد. بعضی از کارهای ما تکرار رفتارهای غلط والدینمان است. یا به صورت معکوس عمل می‌کنیم، مثلاً مامان شما همیشه صبح زود شما را بیدار می‌کرده و این کار خیلی شما را رنج می‌داده، برای همین اجازه می‌دهید بچه تا یازده دوازده بخوابد و می‌گویید دلم نمی‌خواهد بچه‌ام اذیت شود، هر چه مامان و بابای من سخت می‌گرفتند، می‌خواهم بچه‌ام راحت باشد. هر دو مدل این رفتارها، رفتارهایی است که تحت تاثیر تله انفجاری شخصیتی ماست و به اصطلاح روانشناسی مربوط به «کودک آلوده» است. یعنی کودکی که با تجربیات آزاردهنده دوره‌ی کودکی‌اش بزرگ شده و همان آزار به او حکم می‌کند و با این که بزرگ شده ولی کارهایش عاقلانه رخ نمی‌دهد، بلکه تحت تاثیر حالات روحی و روانی دوران کودکی‌اش است. باید تمام حالات را استخراج کنید هر مقدار که به یاد می‌آورید و یا از آلبوم‌های عکس کودکی و یا از بزرگترها و هم سن و سال‌های خودتان که از کودکی‌تان با خبراند سوال کنید، خاطراتتان را بازخوانی کنید و تمام آن خاطرات تلخ را اگر دسترسی دارید در یک مکان پاک، مثل مسجد، حرم امام و امامزاده باشد و ترجیحاً سر سجاده با مداد روی

کاغذ بدون نقطه بنویسید. چون سر سجاده و در یک مکان پاکی هستید، به عبارتی در تعامل با خدا هستید حالتان خیلی بهتر می‌شود. در آوردن خاطرات بد خیلی دردناک است، مثل جراحی بدون بی‌هوشی می‌ماند. بعد همه این کاغذها را داخل شیشه‌ای که درون آب و گلاب ریخته بگذارید و در آن را ببندید، چند روزی بگذارید اجزای کاغذ حل شود سپس کاغذها را مچاله کنید و روی آن یک عریضه برای امام زمان بنویسید و از خود حضرت بخواهید که زخم‌های درونتان را تطهیر، پاک و درمان کنند که امام زمان پدر حقیقی و آسمانی همه ما هستند. با این کار فرصت پیدا می‌کنید زخم‌های درونی‌تان را ببینید. خیلی وقت‌ها حتی نمی‌خواهیم این زخم‌ها را ببینیم چون برای ما دردناک اند و اگر لازم بود این کار را حتی تا سه دفعه انجام دهید و خمیر کاغذ و عریضه را داخل ضریح امام یا داخل آب جاری بیندازید.

برای این که یک مامان خوب باشم، باید مامانی باشم. یعنی بدون این که به بچه‌ام باج بدهم خیلی در دل او جا داشته باشم. آن قدر شیرین و قشنگ ناز بچه‌ام را کشیده باشم. به جا، به موقع و به اندازه که اخم من در بچه‌ام طوفان ایجاد کند. مامان‌های مامانی، ابر قدرت عاطفی اند. خم که به ابرویشان بیاید درون بچه طوفان به پا می‌شود.

پس برای این که مامانی بشوم باید از آن زخم‌ها پاک شوم. در ضمن می‌خواهم انداز بدهم یعنی می‌خواهم در بچه‌ام ترس عاقلانه ایجاد کنم و این ترس را به صورت هوشمندانه و آگاهانه در وجودش طوری تقویت کنم که او را از بدی‌ها، زشتی‌ها و آسیب‌های غیرقابل جبران دورش کند، که این کار خیلی مهم و با ارزش است. اما اگر این حالت را درست و دقیق بلد نباشیم یا افراط می‌کنیم یا

تفریط؛ مثل وسواس به پاکی و نجسی. در سه موقعیت احتمال دارد یک دختر یا خانم به وسواس مبتلا شود؛

مرحله اول: دوران بلوغ و اولین عادت ماهیانه برای دختران است. اگر مادر این دختر خیلی حساس باشد، برای این که دخترش بی‌مبالاتی نکند، آن قدر حساسیت بچه را بالا می‌برد و آن قدر بچه را می‌ترساند که بچه دچار وسواس می‌شود، یعنی بچه فکر می‌کند مدام باید بشوید. می‌دانیم که حکم خون عادت ماهیانه با تمام خون‌ها فرق دارد؛ طوری که اگر یک ذره‌اش به لباس باشد نماز را باطل می‌کند؛ ولی در مورد خون‌های دیگر به اندازه پشت ناخن شست باشد، نماز صحیح است. خیلی مهم است که من مادر بیشتر از هر کس دیگر در این عالم حواسم باشد وقتی دختر یا پسر من وارد سن بلوغ می‌شود، در عین این که به او یاد می‌دهم از نجاست فاصله بگیرد و بی‌مبالات نشود، اما مراقبت کنم بچه‌ام را دچار وسواس نکنم. البته این نکته در مورد احتلام پسرها هم صادق است، اگر دائماً بگویم: لباست را درست شستی؟ دستت را شستی؟ خودت را خوب شستی؟ درست غسل کردی؟ باید ببینم چگونه غسل کردی. همه‌ی این‌ها باعث می‌شود در بچه وسواس عملی و وسواس فکری ایجاد شود و نوجوان دچار وسواس می‌شود و یک خانواده را هم دچار اختلال می‌کند.

در قواعد فقهی شیعه، قاعده‌ای به نام «اصاله الطهاره» داریم، این اصل این است که همه چیز طاهر است، مگر یقین پیدا کنی که این چیز نجس است. یعنی با چشم خودت ببینی چیزی نجس شده یا عین نجاست را با چشم خودت ببینی، والا پاک است. مثال ساده‌اش این است که وقتی خانه‌ی کسی رفتی که بچه‌ی کوچک دارد و از دستشویی با پای خیس بیرون می‌آیی، حق نداری

بپرسی پاک است یا نجس؟ باید اصل را به پاکی بگذاری و اگر بعداً متوجه نجاست شدی پایت را می‌شویی. الان واقعاً این نجس است، بله! ولی فهمیدن پاکی یا نجاست تکلیف شرعی‌ات نیست. یا مثلاً در غذایی که فضله‌ی موش دارد و در آب جوشیده، اصلاً نیاز نیست به مهمانان بگویی این غذا فضله دارد، بلکه ساکت می‌مانی و وقتی غذا خوردند به آن‌ها می‌گویی دهانتان را آب بکشید. این نکات خیلی مهم است چون ما قواعد فقهی و شرعی را بلد نیستیم و ترس عاقلانه و ترس احمقانه را با هم قاطی می‌کنیم.

مرحله دوم: هنگام ازدواج و شب عروسی است. ورود به حریم و خلوت جنسی و ماجراهایی که وجود دارد برای افراد بسیاری که حساسیت زیاد یا تابوهای جنسی دارند، می‌تواند کاملاً وسواس فکری و عملی ایجاد کند. معمولاً وقتی در مشاوره‌ها از افراد وسواسی می‌پرسیم از کی وسواستان شروع شده؟ جوابشان با این چند بزنگاه مرتبط است؛ ۱. نکات مرتبط با مایعات خاص بدن که در انتقال نطفه اتفاق می‌افتد و تلقی فرد این است که این مایع نجس است و معلوم نیست که پاک بشوم و آن حس منفی‌ای که نسبت به روابط جنسی دارد، موجب سرد مزاجی جنسی و حس تنفر و انزجار می‌شود. مرحله سوم: اولین زایمان هم ممکن است موجب این وسواس شود و در فرزندپروری ممکن است ادامه پیدا کند؛ پاره شدن کیسه‌ی آب و ماجرای نفاس، داشتن ضعف جسمی و اضافه شدن ضعف روحی به آن. حالا این خانم می‌خواهد در بُعد طهارت قرار بگیرد، ولی به وادی ناکجا آباد می‌رود و شیطان راحت او را می‌کشاند به این سمت که همه‌جا نجس است. بسیاری از خانم‌ها بعد از زایمان دچار وسواس می‌شوند. البته گاهی اوقات این وسواس حالت مخفی و دوره پنهانی دارد که سال‌ها ممکن است پنهان باشد و با قضیه یا اتفاقی ظاهر شود. مثل بسیاری دیگر از بیماری‌ها. بنابراین نباید

دچار افراط و تفریط شویم. گفتیم باید ترس‌های به‌موقع و به‌حق که ترس‌های عاقلانه و هوشمندانه است را به اندازه و به‌جا در بچه‌هایمان ایجاد کنیم و اگر این ترس را بیشتر کنیم؛ یکی از آسیب‌هایی که در بچه‌مان ایجاد می‌شود وسواس است.

مادران باید از دو سال و نیمه‌گی به فرزندانشان مفهوم نجاست را یاد دهند. سنی که تقریباً سن رشد عقلانی آن‌هاست. باید به آن‌ها بگوییم چه چیزهایی خبیث است و باید از آن‌ها در آشپزخانه، حمام، سرویس بهداشتی و در کوچه اجتناب کند. از چیزهایی که آلوده و کثیف یا نجس است، چگونه پرهیز کنیم و در حقیقت آن‌ها را نپسندد و بفهمد خوب نیست. این‌ها نباید با یک هیجان مضاعف باشد که بچه را دچار واهمه یا هراس کند.

مرحله اول در جبران این داد زدن‌ها، توبه است و ذکر استغفار. الان که به لطف خدا روزهای پایانی ماه شعبان را درک می‌کنیم، غسل، توبه و نماز استغفار فوق‌العاده می‌تواند کمک کننده باشد و یادمان باشد ذکر اصلی این سه ماه عبودیت؛ ماه رجب، شعبان و رمضان ذکر استغفار است. استغفار ذکر کثیر حضرت خاتم الانبیاء محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم) بوده، یعنی هر اندازه قدرت این را داشته باشیم که از زشتی‌هایمان ببریم و از خدا بخواهیم مغفرتش را شامل حالمان کند و به این سمت حرکت کنیم؛ ظرفیت‌های نورانی در فکر، دل و عمل ما جاری می‌شود. نماز استغفار هم مثل نماز جعفرطیار است با این تفاوت که دو رکعت است بعد از حمد و توحید در رکوع، بعد از رکوع در دو سجده و بعد از آن‌ها ذکر «استغفرالله ربی و اتوب الیه» پانزده مرتبه گفته می‌شود. البته فقط با ذکر «استغفرالله» هم می‌شود گفت ولی «استغفرالله ربی و اتوب الیه» ذکر جامع آن است و

می‌تواند آن ظرفیت نورانی را ایجاد کند. قصد بر این است که رفتارهای قبلی را جبران کنم و آتشی در دلم روشن شده‌باشد و این آتش تبدیل به نور شود. مثل آتشی که خداوند در وادی ایمن درکوه طور روشن کرد و حضرت موسی به امید آوردن آتشی به طرف آتش رفت ولی نور هدایت را پیدا کرد. این که آتشی که بخواهد تبدیل به نور شود، کنار دلم‌باشد «ظلمت نفسی و تجرأت بجهلی» خدایا من به خودم ظلم کردم و با نفهمی و نادانی خودم جرأت کردم چنین غلطی را مرتکب شدم.

مرحله دوم این است که در مورد آن فرزندان که سرشان داد زدیم، سعی کنیم بدون باج دادن، در فرصت‌های مناسب، وقتی که کوچک‌ترین کار خوبی انجام دادند با ناز و نوازش چهارگانه، گفتار، رفتار، نگاه و فیزیکیال به دنبال جبران باشیم.

مورد دیگری که کمک می‌کند کم فروشی‌هایمان را با روابط گرم در حق بچه‌هایمان جبران کنیم این است که در اولین فرصتی که بچه به سن عقلانی رسیده، که کار برای دختران راحت‌تر است؛ یک تکه طلای کوچک بخرید و واقعاً این را به عنوان دیه بخرید و به او هدیه بدهید. ترجیحاً روز تولد حضرت زهرا (س) و روزی غیر از روز تولد دخترمان باشد که فقط هدیه تولد نباشد و باورش شود که خبری است، به او یاد دهید از آن محافظت کند و احیاناً در موارد خاص استفاده کند که گم نشود. به او بگویید چون خیلی دوستت دارم این را برایت خریدم. گاهی کارهای بدی کرده‌بودی و من عصبانی می‌شدم و سرت داد می‌زدم؛ دلم می‌خواهد خدا آن دادهایی که سرت می‌زدم را پاک کند؛ به خاطر همین برایت هدیه‌ی گران‌قیمت خریدم که بگویم خیلی دوست دارم و تو هم با دست‌های کوچولویت برای مامانی دعا کن.

محبوبیت ماه رمضان:

جشن واقعی برای ماه رمضان را از همین امروز و قبل از شروع آن بگیرید. یک جشن واقعی، نه از این جشن‌هایی که در تلویزیون می‌گیرند که انواع ساز و دهل را استفاده می‌کنند، سلبریتی‌ها را دعوت می‌کنند و حرف‌های بی‌ربط می‌زنند. گوشه خانه‌تان را تزیین کنید. اگر سیستم خانه‌تان مبلمانی است روی میز و اگر نه روی زمین یک سفره‌ی ترمه بیندازید، مثل سفره‌ی هفت سین عید نوروز که سیزده روز متداول می‌گذارند سفره همیشه باشد. در کل ماه رمضان این سفره باشد از اذان صبح تا اذان مغرب روی آن مفاتیح، رحل قرآن، قرآن و جانمازها یا ترجیحا گلدان و شاخه‌های گل تازه روی آن باشد و تسبیح و بعد از اذان مغرب تا اذان صبح کنار این سفره، سفره دیگری پهن شود یا روی همین سفره، این وسایل در بالای سفره قرار بگیرد و بعد پایین آن خوراکی‌هایی که می‌شود بدون یخچال نگهداری کرد مثل پارچ شربت‌هایی مثل بهارنارنج، بیدمشک و گل نسترن. این‌ها شربت‌های بومی ما هستند که فوق العاده خوبند و ترجیحاً با آب و عسل باشد که جریان خون را تقویت کنند و بی‌آبی کلیه‌ها را برطرف کنند. مراقب باشید ممکن است بعضی افراد یا بچه‌ها احساس عطش نکنند در حالی که بدن نیاز به آب دارد و از افطار تا سحر باید آب دریافت کنند. بخش پذیرایی دائمی از افطار تا سحر است، طعم‌های مختلف نمکی، شیرین، ترش و کاکائوی تلخ. انواع خوراکی‌های مفید و چیزهایی که بچه‌ها دوست دارند؛ مثلاً اگر عاشق چیپس و پفک هستند، مقداری در خانه از چیپس‌های طب اسلامی یا خانگی درست کنید و هر دو سه شب یک‌بار حداقل باشد. مخصوصاً اگر بچه‌ی روزه اولی داشته‌باشید خیلی جدی تحویل بگیرید و یک سهم خاص بگذارید که بداند جایزه‌ی ویژه دارد. کمی آجیل و تخمه که شور باشد تا آبی که بدن از دست داده را بتواند تامین کند. بچه‌ها

باید با ماه رمضان با دو عنصر آشنا شوند؛ این که ماه رمضان بیداریم، نه این که پای تلویزیون باشیم. یا هیأت می‌رویم، یا قرآن است، یا نماز و یا دعا و یک جمع شاد که همه دور هم هستند و همه حالمان خیلی خوب است. بخش عمده‌ی بیداری تا سحر را بچه‌ها تمرین می‌کنند و لذت‌هایش را کاملاً حس کنند. یک بخشی هم اگر بچه‌ی کوچک دارید بازی دسته جمعی و خوراکی‌های مختلف را حتماً سر سفره بگذارید و هنگام اذان صبح، خوراکی‌ها کاملاً جمع می‌شود تا بچه‌ها دچار غصه نشوند. اجازه دهید بچه‌ها جشن رمضان را حس کنند حتی شده بخشی از دعای افتتاح و خواندن بخشی از دعای ابوحمزه یا خواندن دعای سحر یا شعر استغفار به زبان فارسی که از اشعار خیلی خوب است. برای بچه‌هایمان خوب است که با زبان فارسی هم بتوانند با خدا مناجات کنند. بگذارید بچه‌هایتان نجوای قرآن و دعای شما را ببینند و تا عمق وجودشان بنشینند. حتماً برای سحری‌هایتان هرچه میلتان می‌کشد داشته‌باشید ولی از چند چیز پرهیز کنید و بر چند چیز مراقبت داشته‌باشید که حتماً استفاده کنید: گوشت و سرخ کردنی مطلقاً نخورید، چون این دو عطش روز می‌آورند مخصوصاً کسانی که روزه اولی هستند یا بچه کوچک دارند و جنب و جوششان زیاد است. مراقبت کنید در سحر حتماً خرما میل کنید که سفارش امام صادق (علیه السلام) است و حتماً سویق استفاده کنید. سویق حبوبات است که آن‌ها را تفت داده و آرد کرده‌اند. در بحث خوراکی‌های طب اسلامی به آردهای بوداده سویق می‌گویند. آرد سویق عدس شما را از تشنگی روز حفظ می‌کند. سویق گندم و جو شکم‌ها را کوچک می‌کند و یک لاغری خوب و متنوازن به شما می‌دهد. سویق سنجد می‌تواند کاملاً بافت استخوانی شما را محکم کند. فرق قاووت با سویق این است که قاووت شیرین کننده دارد و لزوماً تفت داده نشده، قاووت کرمانی و سیرجانی را هم می‌شود مثل سویق

استفاده کرد ولی اگر این قاووت‌ها را به شیوه‌ی طب اسلامی که تفت داده شده‌اش است، استفاده کنید که چه بهتر.

ممکن است برخی بگویند سحری به زور می‌خوریم یا بچه‌هایمان به زور سحری می‌خورند، حالا این‌ها را هم بخوریم؟ این را اول برای خودتان، نه برای بچه‌هایتان امتحان کنید. اگر افطاری سیر و پری خورده‌باشید؛ پرخوری نه. غذای خوبی که نیاز بدنتان تامین شده‌باشد و کاملاً سیر هستید، لازم نیست سحری پری بخورید. بعضی‌ها بعد از ماه رمضان چاق‌تر می‌شوند. روزه می‌گیرند ولی دو بار نهار می‌خورند. یک بار وقت افطار و یک بار هم وقت سحر. همیشه می‌گویم بعضی‌ها سر سفره‌ی افطار همچین خم هستند که زاویه حاده‌اند؛ وقتی غذا می‌خورند قائمه می‌شوند و بعد آن‌قدر می‌خورند که زاویه‌ی منفرجه می‌شوند. قرار است درک تشنگی و گرسنگی باشد که روز قیامت و نیازمندان را به یاد آوریم. از این جهت مراقبت کنید در سحر خانم‌هایی که شیرده هستند یا اوایل ماه‌های بارداری‌شان است و مجاز هستند که روزه بگیرند حتماً سوپ بخورند. یکی از اثرات سوپ این است که گشنگی، ضعف و بی‌حالی و بی‌حسی را از شما می‌گیرد و تشنگی و گرسنگی را در شما مدیریت می‌کند. حتی در سحری به جای این‌که سحری بخورید سوپ یا خرما بخورید خصوصاً کسانی که می‌گویند واقعا نمی‌توانم سحری بخورم یا فقط اندازه یک قاشق غذا خوری می‌توانم بخورم. در اسلام این معیار دقیقی است، هر چقدر که میل می‌کشد بخور و در راویت داریم اگر کسی حتی یک لقمه بعد از سیری بخورد احمق می‌شود. یعنی آن‌قدر تاکید شده که معیار در خوردن است، واقعا اگر میل نداری نخور. اسراف است. همان یک لقمه را و کیوم کن بگذار در یخچال و بعداً بخور یا بده کسی که میل دارد بخورد.

خواص و فواید سویق:

- ۱-رطوبت اضافه بدن را می‌گیرد. ۲-معدده را کوچک می‌کند. ۳- گرسنگی اضافه را می‌گیرد. ۴- سردی معدده را می‌گیرد (یعنی آن حالتی را که هر چه می‌خوری سیر نمی‌شوی از بین می‌رود)

فواید خرما و چگونگی مصرف آن:

- ۱-جلوگیری از عطش. ۲-حس گرسنگی شما را از بین می‌برد. ۳- حال شما را خوب خواهد کرد.
- خرما را به عدد فرد بخورید (یک، سه تا پنج تا یا هفت تا) ۴- موقع افطار ثواب نماز را چهارصد برابر می‌کند اما رطب اینگونه نیست. چرا؟ چون که رطب خرما می‌تازه و خیس است و اگر بیرون از یخچال نگهداری شود ترش می‌شود به همین خاطر اسهال رطب است. اما خرما که تمر گفته می‌شود، خرما خشک است که باید در دهان بماند و مجبوری با بزاق دهان بگذاری خیس بخورد تا خورده شود. این است که ثواب نماز را چهارصد برابر می‌کند. چرا؟ چون که معدده چندین ساعت چیزی نخورده و خشک بوده، مثل مشکی که خشک است و وقتی رطب می‌خوری به سرعت پایین می‌رود و زیاد می‌خوری. دیر پیام سیری به مغزت می‌رسد و بعد حجم معدده زیاد پر شده، نه می‌توانی دو رکعت نماز بخوانی، نه نیازهای اصلی بدنت برطرف شده‌است.

یکی از قشنگی‌های ماه مبارک این است که از چهارده وعده، فقط دو بار برنج بخورید، البته آنهایی که می‌خواهند مراقبت ویژه کنند. حتماً از گلاب، عرق نسترن و عرق بیدمشک استفاده کنید. از جمله کارهای مناسبی که در خانه انجام می‌دهیم این است که در خانه فلاکس زیاد استفاده می‌کنیم؛ چون می‌خواهیم منبع انرژی کم‌تر استفاده بشود و اسراف نشود وقتی آب جوش می‌آید

داخل فلاکس می‌ریزیم و داخل آن اندازه نصف استکان یا یک استکان گلاب می‌ریزیم چون هم باعث نشاط و شادابی قلب می‌شود و هم ضد کروناست و هم در مخزن آبمان داخل یخچال گلاب می‌ریزیم چون در واقع آن طراوات و شادابی را خواهد داد. از دو کتاب «خوراک در روزه‌داری» و «طب و تغذیه در اسلام» آقای دکتر بیاتی می‌توانید ایده بگیرید و غذاهای خوب و مناسب درست کنید.

پرسش و پاسخ:

سوال اول: همسری دارم که ده سال است درگیر چت با نامحرم است، ناتوان شدم. در مسیر تربیت بچه‌ها چه کار کنم؟

پاسخ: دقت بفرمایید همسر داری و تربیت فرزند مثل گلبرگ‌های دو گل است. در دل همه این‌ها با هم تعامل مستقیم دارند. اگر خانمی در جمع ما هست که می‌داند، نه این که گمانه‌زنی کند، می‌داند که همسرش درگیر مکر شیطان شده و در دام بی‌در و پیکر تعامل کردن با نامحرم، در گپ و گفت و رفت و آمد افتاده است، خواهش می‌کنم بر خودش تلاوت سوره‌ی نور را واجب کند. تلاوت سوره‌ی نور اعجازش را آشکار می‌کند، هر اندازه با تأمل و تدبر بخوانید و به آن مراقبه کنید، اعجازش را سریع‌تر به شما نشان می‌دهد. چرا؟ چون مقام انس با قرآن پیش می‌آید. «انا یسرنا القرآن لذكر هل من مدکر». خدا قرآن را برای یادآوری آسان کرده، آیا کسی هست که یادآوری شود به این که حقایق چیست؟ سوره مبارکه نور شما، همسر و فرزندان را به اذن الله از گناه‌های جنسی حفظ می‌کند، سوره نور را خیلی جدی بخوانید و گرمی روابط خودتان و نوازشگری‌های چهارگانه را بیشتر کنید،

کتاب «نوازش در روابط زناشویی» را جدی بگیرید. سوره مزمل را حداقل هر شبانه روز یک بار بخوانید. اگر خانمی می‌گوید همسر من از من دل رَمیده و بی توجه است، آن جور که باید محبت نمی‌کند، در صورتی که جاهای دیگر محبتش را می‌بینم، برای رضای خدا اعجاز سوره مزمل را بچشید.

البته حواستان باشد سوره مزمل و سوره نور را قرار نیست برای این که مشکلمان حل شود بخوانیم. قرار است به خاطر مشکلمان سر سفره قرآن بنشینیم تا اتفاق بزرگ‌تری در زندگی مان بیفتد. با خدا و پیام خصوصی‌اش ارتباط مستقیم بگیریم. یعنی «لقد خلقنا الانسان فی کبد» این رنجی که می‌کشیم موجب شده در خانه خدا را بزنیم، یعنی وارد باب اضطرار شدیم. فقط نباید با اضطرار به سمت قرآن برویم که بعد از من بپرسید چه آیه‌ای بخوانیم بچه‌ام گریه نکند، چه آیه‌ای بخوانیم خانه دار شویم. الان متأسفانه استفاده ابزاری از قرآن بسیار مد و رایج شده و خطرناک است. به خاطر این که این کار بی‌مروتی در حق قرآن است. چون هدف شما آن خواسته‌ی دنیایی می‌شود و وسیله‌اش قرآنی که عظیم است و از آسمان به زمین آمده، قرار می‌گیرد. قرآن مثل طناب که یوسف را از چاه بیرون کشید، «فقد استمسک بالعروة الوثقی»، می‌خواهد ما را از چاه طبیعت بیرون بکشد اما ما می‌خواهیم در چاه طبیعت خیلی به ما خوش بگذرد، می‌گوییم کاری نکنیم که در چاه خوش بگذرد. قرآن را باید برای قربۀ الی الله و به خدا نزدیک‌تر شدن خواند، برای همین هم هر کدام از تلاوت‌هایتان از سوره مبارکه نور را به طور ویژه از طرف اهل بیت به اهل بیت هدیه کنید. ترجیحاً به امام زمان و حضرت زهرا. سوره مزمل را هم همین‌طور، از طرف پیامبر به حضرت خدیجه و از طرف امام رضا به همسر مبارکش. سوره مزمل در اصلاح روابط زوجین، در آن بخش‌هایی که دیگر دستتان نمی‌رسد،

آن بخش‌هایی که نمی‌دانم و نمی‌توانم آن‌ها را درست کنم، از خدا و اعجازش می‌خواهم به تناسب ایمان و توکلم و به تناسب لطف بزرگ حضرت احدیت مشکل را حل نماید. برای بخش‌هایی که دستتان می‌رسد، وظیفه‌تان تلاش است. سوره مزمل آثار عجیبی دارد. مثل همه سوره‌های قرآن که اعجاز هستند. یادمان باشد عصای حضرت موسی اعجاز می‌کرد، سنگ آب می‌کرد، آب را سنگ می‌کرد و قرآن قطعاً از عصای حضرت موسی هزاران مرتبه بلکه بی‌نهایت مرتبه بالاتر است. چون اعجاز جامع حضرت احدیت است و این اعجاز را خدا و پیامبر دست ما سپرده است و روز قیامت می‌پرسند که با این اعجاز و با این امانتی چه کردیم؟ سوره مزمل را جدی بگیرید، اگر خیلی شرایط زندگی‌تان حاد است و روابطتان خراب شده، موقعی که غذا درست می‌کنید سوره مزمل را تلاوت کنید. سعی کنید همیشه در آشپزخانه‌تان جایی که قرآن نه با دست کثیف شود و نه آسیب ببیند، قرآن داشته باشید و از روی آن بخوانید. ترجیحاً از روی گوشی نخوانید چون قرآن گرم‌ترهست و گوشی سرد است. مگر در مواقع ضروری. از روی قرآن تلاوت کنید مثل مادر شهید طاهایی که از صبح تا شب با این که ده بچه داشتند، چندین جزء قرآن در آشپزخانه می‌خواندند و قرآن از ایشان جدا نمی‌شد. خیلی اثرات ویژه دارد. می‌بینید همه فرزندان‌شان به لطف خدا بالاخره توفیقاتی دارند. قرآن‌تان همه جای خانه باشد ولی جای محترم. یکی از آن جاهایی که حتماً باید باشد حالا حتی اگر لازم شد باکاور باشد، در آشپزخانه است، وقت آزادتان قرآن بخوانید. بخصوص الان که ماه رمضان است، این یک فرصت طلایی تمرین عشق ورزی با قرآن می‌باشد. سوره مزمل را سه بار تلاوت کنید؛ موقعی که غذا می‌پزید و نفستان که به نور قرآن منور شده بدمید به غذا ان‌شالله اثر اعجازش را خواهید دید که در آن محبت عمیق بین زن و شوهر آثارش را آشکار خواهد کرد. این‌ها را تقویت

کنید، توسلتان را هم به حضرت زهرا زیاد کنید آن وقت به همان اندازه قدرتتان برای شیرین برخورد کردن با بچه‌ها بیشتر خواهد شد.

سوال دوم: دخترم سیزده سالش است، یک سال است پرپود می‌شود حتی نگذاشته من تا چند ماه بفهمم. نمازهایش را به موقع می‌خواند و حتی روزه می‌گرفت. بعد از این که من ماجرا را فهمیدم از من خواسته هیچ کس مطلع نشود، نه پدرش و نه خواهرش. مدام نگران است کسی متوجه شود. امسال برای روزه‌اش نگرانم که هنگام پرپود بخواند ادای روزه گیرها را در بیاورد. من باید چه کار کنم.

پاسخ: شما متأسفانه با دخترتان رفیق نیستید. باید تمام حواست پیش دخترت باشد. بعضی از ضرب‌المثل‌ها حکمت است. ضرب‌المثل داریم که هر یک دختر هفت مادر گبر می‌خواهد. گبر یعنی زرتشتی یعنی اوج دوری از خدا چون آتش می‌پرستد. یعنی آن قدر باید قلبت سفت و سخت باشد که آسان نگیری. تمام حواست به شدت به لباسش، رفت و آمدش، قال و حالش باشد. چرا متوجه نشدی؟ مراقب باشید عنصر رفاقت بین شما و فرزندتان قوی باشد. اما هراس بچه شما از افشای عادت ماهانه‌اش، بخشی از آن احتمالاً یادگیری است. حالا یا در حالت درون‌گرایی پدر و عمه‌هایش یا در حالت درون‌گرایی شما و خانواده‌تان هست. بالاخره به یکی از شما دو عزیز کشیده است. گمانم براین است یک معلم خوب یا یک مشاور خوب که دخترتان قبولش دارد می‌تواند کمکتان کند. او را نزد مشاور ببرید و از قبل مشاور را از ماجرا مطلع کنید. چون شما این تاثیر گذاری مستقیم را ندارید. لازم‌اش این است با هم تنهایی گپ و گفت کنند که عادت ماهانه چیز طبیعی است. بله، این که

شما نخواهی مردهای محرمات، پدرت و برادرت بفهمند این حیای دخترانه خیلی خوب و قشنگی است. قرار نیست دختری که عادت ماهانه هست در خانه در ماه رمضان غذا گرم کنند ولی این که دختر من یاد می‌گیرد که حتما سحر بلند شود، حتما سر افطار اولین کسی باشد که هست، ولی حتما از سحر تا افطار یواشکی خوراکی و غذا بخورد و الا بدنش کم می‌آورد. خوردن خوراکی جلوی آدم روزه‌دار مکروه است برای آن کسی که می‌خورد ولی برای آن کسی که روزه دارد مستحب است چون اراده‌اش تقویت می‌شود. اگر برادر در خانه است با یک مراقبتی انجام شود.

گاهی سن خواهر و برادرها به هم نزدیک است. برادر از سر لجبازی می‌گوید دیدم چیزی خورد. آن‌جا مامان می‌گوید ایامی از هر ماه خدا اجازه داده که خانم‌ها و دخترخانم‌ها به جای نماز قرآن بخوانند و روزه‌شان هم بعداً بگیرند، به خاطر این که جسمشان ضعیف نشوند.

سوال سوم: پسر پنج ساله‌ای دارم که از بچگی جزء بچه‌های سخت است. هر مرحله‌اش بسیار انرژی می‌گیرد. کمک ندارم و خانواده‌مان نزدیک نیستند. چه کنم،

پاسخ: طرح مادر مربی را جدی بگیرید.

ادامه سوال: خانواده‌مان به صراحت می‌گویند دیگر بچه‌دار نشو، کمکت نمی‌کنیم. گاهی اوقات خیلی خسته و ناامید می‌شوم، دلم می‌شکند. همسر هم کمک چندانی نمی‌کند. بیشتر خانه نیست. از ائمه کمک می‌گیرم. توان بدنی کمی دارم و زود خسته می‌شوم.

پاسخ: برای زود خسته شدن و توان جسمی کم حتماً با طب اسلامی خودتان را درمان کنید. اگر شما این درمان را قبل از بارداری و حین بارداری انجام داده بودی، اصلاً بچه جزء بچه‌های سخت نمی‌شد. برای بارداری‌های بعد و برای تربیت بچه الان این رسیدگی به سلامتی واجب است.

ادامه سوال: برای تصمیم بارداری مجدد خیلی می‌ترسم که در همه مشکلات پیش آمده دست تنها باشم. چه کار باید بکنم.

پاسخ: مراقبه‌های طب اسلامی را انجام دهید. سودا و صفرایتان احتمالاً مقداری به هم ریخته است. این‌ها را باید ترمیم کنید و هر اندازه این مراقبه‌ها را انجام دهید، هم خودتان آرام خواهید شد هم بچه. پیش یک پزشک در سلامت‌کده‌های طب سنتی بروید. کتاب «بارداری سالم» یا کتاب «نسل سالم» از خانم دکتر بیوس جزء کتاب‌های بسیار خوبی است که می‌تواند به شما یک سری از خود مراقبتی‌ها را آموزش دهد.

سوال چهارم: لطفاً در خصوص ادبیات گفتاری برای مجاب کردن جوان بیست و شش ساله به ازدواج توضیح دهید، ایشان دو سال پیش عقد کرده و به خاطر اختلاف به هم خورده است. اگر از زمان کم‌فروشی محبت به کودکمان سال‌ها گذشته‌باشد و الان خیلی بزرگ شده باشند، چطور باید رفتار کنیم؟

پاسخ: همان کارها که در سیستم توبه گفتم، همه را کامل اجرا کنید. به اضافه این که بعد از آن که آن عریضه را خدمت امام زمان نوشتید و حال دلتان سبک شد و خودتان را پیدا کردید، حتماً یک نامه شیرین و گویا، تحت این عنوان «دوستت دارم حتی اگر...» برای فرزندان بنویسد. این یک جور

عذرخواهی نجیبانه مادرانه از فرزند است. کوتاه و گویا بنویسید و با یک شاخه گل روی میزش قرار دهید و فرصت دهید که خودش را پیدا کند. اما در مورد آن جوانی که به خاطر شکستی که خورده است، در حقیقت ناراحت بود. پیشنهادم این است که حتماً پیش مشاور ببرید. اگر نمی‌آید، خودتان بروید. شرایط ایشان چک شود و ترجیحاً مراقبت به سوره مدثر و مراقبت به سوره حجرات داشته‌باشید. هر دو سوره را از اهل بیت(س) به اهل بیت(س) هدیه کنید. مثل ائمه(ع) هر روز به حضرت زهرا(س) یا به امام زمان(عج) توسل جویند که خداوند این فرصت را فراهم کند. به اضافه این که دستور آقای بهجت را اجرا کنید. دستور آقای بهجت چیست؟ فرمودند برای داشتن داماد یا عروس خوب استغفار کثیر کنید. هزار تا صبح هزار تا شب.

دو سال قبل که به لطف خدا اربعین مشرف بودیم، یادم هست زمانی که از حرم آقا امیرالمومنین(ع) بیرون آمده بودیم، پشت دیوار حرم منتظر بودم که بچه‌ها بیایند و کفش‌ها را تحویل بگیریم و حرکت کنیم. یکی از خانم‌های خوب و نجیب تهرانی، من را دید و با یک ذوق و شوقی که در حقیقت قرار قبلی نداشتیم، من را در آغوش کشید و بوسید. بعد با یک ذوق گفت خانم نیلچی یادتان هست، بهم چیزی گفتید که آقای بهجت گفتند برای داشتن عروس یا داماد خوب باید ذکر استغفار گویند. در دستش تسبیح اش بود. گفت من آن ذکر استغفار کثیر را انجام دادم و الان الحمدلله یک عروس خوب دارم. یک دختر خوب و نجیب و برازنده‌ای کنارشان بود که نشان دادند و گفتند عروس من است. او را با استغفاری که آقای بهجت گفت به دست آوردم. من این را پشت دیوار حرم امیرالمومنین(ع)، در حقیقت نشانه آن ولایت‌پذیری این عزیز دیدم و این که انگار مهر تایید آقا امیرالمومنین(ع) بر آن باشد. از این جهت هر مادر یا مادر بزرگ عزیزی که دلشوره و دلواپسی‌های

شیرین برای ازدواج و خوشبختی فرزندش دارد، به این دستور عمل کند. هزار تا صبح هزار تا شب. استغفار را داشته باشیم تا ان شاء الله این زمینه فعال شود.

سوال پنجم: دختر یک سال و چهار ماهه‌ای دارم که چند وقتی است هرچه می‌خواهد، خیلی بلند و آزاردهنده جیغ می‌زند. هر کاری را امتحان کردم. مثل پرت کردن حواسش، قربان صدقه، بازی و بی‌اعتنایی اما اثر نکرده و بدتر شده است. زمان‌های عادی هم دائم جیغ می‌زند. در مهمانی‌ها یا زمان زیارت، این قدر مورد تعجب دیگران می‌شود که مجبور می‌شوم از جمع دور شوم. یعنی تنهاتر می‌شوم چون می‌بینم آسایش دیگران هم مختل می‌شود. این قدر از صبح در سرم صدای جیغش هست که آخر روز من هم کم می‌آورم و سرش جیغ می‌زنم. آن موقع تازه کمی حساب می‌برد. ولی دوباره به کارش ادامه می‌دهد. چند تا دکتر بردم اما فایده ندارد. لطفاً راهنمایی کنید.

پاسخ: فرزند شما درمان سودا و حجامت اطفال نیاز دارد. او را پیش پزشک طب سنتی در یک مرکز سلامت ببرید. سودایش بالا رفته است علتش یا این است که وقتی به بچه شیر می‌دهید، فکر و خیال زیاد دارید. یعنی فشارهای عصبی اضافی از طریق شیر به بچه می‌رسد. یا در دوره بارداری، بارداری سختی داشتید. یا این اخیر اتفاقات خاصی در زندگیتان افتاده است که این‌ها موجب شده است از طریق حواس، احساس و شیر به بچه منتقل شود. بچه‌ها این حالت اضطراب را می‌گیرند. مراقبت بر تلاوت سوره لقمان داشته باشید و به خوراکی که بچه می‌دهید، مثل آب و شیر ترجیحاً مایعات بخوانید و به او بدهید. سبک‌تر می‌شود.

سوال ششم: سه کودک دارم، یک و نیم، سه و نیم و شش و نیم ساله. منزل ما با منزل مادرشوهرم در یک حیاط است. بچه‌ها در طول روز چند بار به خانه مادر بزرگشان می‌روند. سه پسر مجرد دارد. دوتایشان بیست و شش و شانزده ساله هستند. حرف نامناسب می‌زنند، با صدای بلند دعوا می‌کنند. کل خانواده اهل داد زدن هستند و بچه‌های من هم همین‌طور هستند. مدتی هست پسر هم‌ان رفتارها را با خواهرهایش دارد. تغافل می‌کنم اما جواب نداده است. به برادر شوهرهایم هم می‌گویم اما فایده ندارد. نمی‌دانم چه کار کنم.

پاسخ: فاصله سنی بچه‌ها خیلی خوب است. بهترین راه چاره تلاوت سوره حجرات است. بعد بازی‌های دسته‌جمعی مادر و کودک است. باید پکیج‌هایش را کامل کنید. بهترین راه چاره این است که آیه «وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ» را بخوانید و کتیبه کنید. به بچه‌ها یاد دهید و مثل گروه سرود بخوانند.