

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

جلسه ۲۷ در مسیر والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

با توجه به اینکه در ماه مبارک رمضان هستیم؛ دغدغه بسیاری از شما خوبان این است که برای آستی فرزندم با مفاهیم ناب الهی و عبادات، نماز، روزه و دعا چه کنم تا هم عباداتش را انجام دهد و هم ارتباطش یک ارتباط محکم، تا آخر عمرش باشد. چه من باشم و چه نباشم، بتواند با دستورات الهی یک ارتباط حقیقی و ناب داشته باشد. بیشتر از همه اینها ارتباط با نماز و حجاب هست که برای مادرها دغدغه خاص ایجاد می‌کند؛ یعنی تلقی‌شان این است که اگر ما بخواهیم فرزندانمان خوشبخت زندگی کنند، باید یک ارتباط حقیقی بین بچه‌هایمان و این دستورات ایجاد کنیم.

در بحث‌های قبلی گفته شد که ما چند قانون طلایی داریم. اگر آن قوانین طلایی را در حیطة دین‌باوری و دین‌مداری فرزندانمان پیاده کنیم، این دغدغه ما به حداقل ممکن می‌رسد؛ بلکه به نشاط و شادابی تبدیل می‌شود تا جایی که ما وعده‌های الهی را در بهشت حتی به رأی‌العین آشکارا بتوانیم از طرف خدا ببینیم. در واقع این قدر خوب و زیبا عمل کرده باشیم تا بچه‌هایمان از خودمان بهتر شوند. این مطلب یکی از ثمرات تربیت پاک و خلاق هست. بنابراین هر موقع بچه ما در نوع بندگی و عبودیت و دینداری‌اش از ما بهتر شده باشد به سبب زمینه‌هایی بوده است که در این موضوع فعال کرده بودیم. زمانی ما در تربیت موفق‌تر هستیم و تربیت خوب و خلاق هست که فرزندانمان از ما بهتر شوند، نه اینکه از ما پایین‌تر باشند؛ چون میوه باید از خود ریشه شیرین‌تر و دل‌پسندتر باشد.

قانون‌های طلایی را یک‌بار عرض می‌کنم:

۱. بچه‌هایمان آن فردی که ما می‌گوییم نمی‌شوند؛ انسانی که ما می‌خواهیم نمی‌شوند. شخصی که ما هستیم می‌شوند. پس ما در حیطة عمل خودمان قدرت و قابلیت‌مان را بیشتر کنیم تا اعمالمان آن گونه‌ای باشد که اگر فرزندانمان انجام بدهند ما ناراحت نشویم

و احم نکنیم؛ چه اعمال آشکار با پیام روشن، چه اعمال با پیام پنهان. به این ترتیب آن رفتاری را که برای خودمان می‌پسندیم، برای بچه‌هایمان بی‌پسندیم و آنچه را برای آنان می‌پسندیم، برای خودمان بی‌پسندیم.

۲. آن کسی که در عباداتی مثل نماز، حجاب، روزه و تلاوت قرآن کار زیادی در حیطهٔ اخلاص نکرده است؛ یعنی بنایش بر این نیست که نیتش را از خلق بریده و فقط برای خدا انجام بدهد؛ می‌گوید: «خدا مدیر زندگی من هست. من هم به او اعتماد دارم؛ ولی دلیل نمی‌شود که خیلی حزب‌اللهی باشم.» خیلی حزب‌اللهی منظورش چیست؟ منظورش این است که صددرصد دستورات خدا را جدی بگیرد. یا اینکه نسبت به دستورات خدا قائل به ﴿كَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا﴾ (رعد، ۴۳) (خدا می‌بیند، بس است) نیست. حجابش را عالی می‌کند؛ چراکه شوهرش دوست دارد و می‌خواهد محبت شوهرش را به دست بیاورد. به همین دلیل اگر روزی شوهرش بگوید: «آرایش کن و بیا بیرون.» راحت می‌پذیرد؛ زیرا می‌خواهد دل شوهرش را به دست بیاورد، حتی اگر نگوید. حال اگر دیگران نیز به غلط به او بگویند که اگر می‌خواهی شوهرت را حفظ کنی، باید در حجابت تخفیف بدهی، به‌طور قطعی در تلهٔ شیطان خواهد افتاد.

پس هر اندازه در قاعدهٔ عمل و نیت، بر اساس فرمول دو، نیتمان خدایی‌تر باشد، اثر فعلمان در دیگران خصوصاً فرزندانمان بیشتر است. به این معنی که اولین ثمرهٔ اخلاص در حیطهٔ تربیت فرزند، خودش را نشان می‌دهد و هر چقدر اخلاص بیشتر داشته باشیم توفیقمان برای اینکه بچه‌های خوب و متدینی بار بیاوریم، بیشتر خواهد شد.

۳. هر اندازه قاعدهٔ بشارت و انذار، تبشیر و تنذیر را رعایت کنیم، در تربیت موفق‌تریم؛ چون خداوند انبیای خودش را مبشرین و منذرین معرفی کرده است؛ یعنی هم تنبیه و تنبیه به عذاب و عقاب و هم مژدگانی و بشارت به پادشاهای فوق‌تصور و فوق‌رغبت از جانب حضرت حق.

بعضی از مادرها فقط تشویقی‌اند. بعضی فقط تنبیهی‌اند. بعضی کلاً هیچ‌کدام را استفاده نمی‌کنند. بین همهٔ دسته‌های مختلف فقط یک سیستم علمی عملیاتی می‌تواند به دردشان بخورد؛ یعنی در انجام اعمال مثبت تشویق و تحسین و تشکر به‌جا و در انجام

اعمال منفی حالت حساب بردن از خدا و ترس از خدا یا اصطلاحاً خداترسی «مخافه الله» و «خشیه الله» به جا را به نوعی داشته باشند. از خدا حساب بردن یعنی فرد حساب این را بکند که اگر عمل، قول، فعل، دل و احساسش به گونه ای باشد که خدا نهدی کرده، پس بداند از چشم خدا خواهد افتاد.

در حیطة ترس از خدا، فرد مراقب این است که مبادا به صورت مستمر کاری کند تا از چشم خدا بیفتد. این لزوماً به معنی گناه کردن نیست. معنی اش این است که من از هر چیزی که عُرق گاه خدا است و احتمال دارد که پر و بالم را به عنوان فرشته زمینی بسوزاند، فاصله بگیرم.

آنچه می تواند به ما خیلی کمک کند این است که تشویق و تنبیه سر جای خودش و انذار و تبشیر هم جای خودش باشد. بعضی از مادرها می گویند: «ببین! نماز نخوانی خدا در آتش می سوزاندت ها! حجاب نداشته باشی، بیچاره! می روی جهنم! نماز نخوانی، خدا می اندازدت جهنم!» این ادبیات تنذیری در بین پدرها و مادرهای نسل گذشته قوی تر بود. اکنون مادرهایی که می خواهند فرزندشان با حجاب و نماز شود، باج می دهند و از تبشیر عبور کرده اند؛ یعنی به کوچک ترین رفتاری از رفتارهای بچه شان شروع می کنند انواع عکس ها؛ انواع فیلم ها؛ انواع جشن ها؛ انواع جایزه ها را می گیرند. نتیجه این رفتار حالتی [غلو آمیز] ایجاد کرده است. مثل گلدانی که آب زیادی به آن بدهند. این گلدان ریشه هایش لجن می شود. فرزندى که به وفور بیشتر از قدرت درک و قدرت زیبایی عملش، تشویق دریافت می کند؛ نتیجه اش این است که او آدمی طلب کار می شود و عملش را هم دیر یا زود کنار می گذارد؛ زیرا می بیند شما در قبال عملش لزوماً مسئولیت را نمی خواهید؛ بلکه کوچک ترین ویژگی اش را می ستایید.

ما شب گذشته، جایی مهمان بودیم. تعدادی از این بچه های روزه اولی، سال اولی، حضور داشتند. چند تا از این بچه های اصلی، روزه اولی واقعی، بودند؛ ولی بقیه بچه ها از دوستان و بستگان دیگر، مقداری بزرگ تر بودند؛ مثلاً ده، یازده ساله بودند. سه روز از ماه مبارک رمضان گذشته بود. میزبان خیلی دلش می خواست که این روزه اولی ها تشویق بشوند. این خیلی خوب

است که تشویق شوند؛ ولی اینکه قرار باشد به بچه‌ها به‌عنوان تشویق پول یا هدیه ریالی، اصطلاحاً بدهیم؛ یعنی هدیه‌ای که باید رقمش را بشمارند؛ این خطر خیلی جدی دارد. اینکه فرزند ما حساب کند که خیلی کار مهمی کرده و برای این کار همیشه باید یکی او را تحویل بگیرد. این بچه اگر هنوز سه روز گذشته این مقدار هدیه بگیرد، حساب سی‌روزه برای خودش باز می‌کند. جایزه‌دادن به بچه‌ها در این موقعیت، مثل این می‌ماند که در حقیقت کوچک‌ترین رفتار یا حرکت بچه‌ها را باید خیلی جدی و لاکچری تحویل بگیریم. زیر جانمازشان پول بگذاریم. به‌سبب حجابشان فلان هدیه با ارزش را بخریم. روزه نیز که می‌گیرند دیگر هیئات هیئات! باید جایزه بسیار برایشان بگیریم.

ما می‌خواهیم فرزندمان را دین‌دار کنیم، نه شرمنده. شما فرزندتان را دین‌دار نمی‌کنید؛ چون بچه شما می‌بیند این هدیه‌هایی که شما به او دادید، اولویت اولش نیست. اولویت اول حمایت عاطفی شماست. اگر شما درحقیقت و از روی صمیم قلب دوستش داشته باشید و کمکش کنید تا مسیر را درست برود، حس می‌کند که می‌تواند محبت شما را داشته باشد و همه این‌ها را هم کنار بگذارد. در حالی که او فکر می‌کند محبت شما را در حال حاضر ندارد و فقط از طریق انجام این کارها می‌تواند بخشی از محبتتان را دریافت کند؛ ولی اگر این کارها را انجام ندهد، محبت دیگرانی را دارد که مخالف شما هستند. عمه، خاله، دایی و عمویی که با حجاب و نماز و روزه این بچه مسئله دارند، خودشان هم خیلی اهلیتی در این موضوع ندارند، تشویقش می‌کنند که خیلی نمی‌خواهد به حرف‌های مادرت گوش بدهی. به شوخی و خنده امکان دارد بگویند؛ ولی ما عادت کرده‌ایم شوخی‌ها را جدی‌تر از جدی بگیریم. وقتی کسی نتواند حرفی را جدی بزند، شوخی می‌کند؛ پس به‌راحتی نماز و روزه و حجاب را کنار می‌گذارد. دلیلش این است که می‌بیند لقمه این طرف چرب‌تر است. شما فرزندتان را به‌گونه‌ای بار آورده‌اید که همیشه از شما طلبکار باشد: «مامان! من نماز خوندم. جایزه بهم چه می‌دی؟ مامان! من روزه گرفتم. جایزه چی بهم می‌دی؟» این روش غلطی است. دلیل غلط‌بودن این است که تبشیر و تندی در آن نیست. راه درستش چیست؟ لقمان حکیم را گفتند ادب از که آموختی؟ گفت: «از بی‌ادبان!» در بحث دیندار کردن بچه‌ها و التزام عملی به دستورات شریعت این روش غلط است که انجام شود.

راه درست کدام است؟ راه درست عبارت از این است که: ۱- راه را درست بروم؛ ۲- نیتم را درست کنم؛ ۳- برای فرزندم حقایق و مفاهیم و آنچه که عمل می‌کنیم را در ظرف کودکانه‌اش بریزم. در حقیقت در یک رابطه عاطفی عمیق، به هزار و یک زبان برایش آن حقایق را بازگو کنم. رابطه عاطفی عمیق خیلی مهم است. در یک رابطه عاطفی عمیق [حتماً] چرا حجاب و چرا نماز را بفهمانم.

وقتی که می‌خواهم این موضوعات را به فرزندم بفهمانم، مجبور می‌شوم از چاله‌چوله‌های شخصیتی خودم عبور کنم. بعضی از مادران می‌گویند: «خانم! خُب ما خودمان هم درباره آن موضوع نمی‌دانیم.» می‌گویم: «اینکه خودت هم نمی‌دانی عیب است. حسن نیست. اگر نمی‌دانی اول برو خودت به دست بیاور، بعد به یک خوراک مناسب تبدیلش کن و به بچه‌ات هم ارائه کن. این موجب می‌شود که هم شما رشد کنی و هم بچه‌ات.» در حقیقت تثبیت خواهد شد.

پس اگر رابطه ما با بچه‌هایمان شکننده شده باشد، به طور مثال روی تمیزی خیلی حساس باشیم و روی نظافت خیلی وسواس داشته باشیم، موجب می‌شود که در موقعیت‌های مختلف نوع برخورد و رفتارمان با فرزندمان آسیب‌زا شود. فرزندى که از مادر در تمیزی و غسل کردن، وسواس و سخت‌گیری و پرخاشگری می‌بیند؛ رابطه عاطفی‌اش دچار تزلزل می‌شود. بچه‌ای که هر موقع مادر حالش خوب است، تحویل گرفته می‌شود و هر موقع مادر حوصله ندارد، بدترین موجود عالم می‌شود؛ این بلوغ عاطفی‌اش اصلاً آسیب‌پذیر شده است یا به تاخیر می‌افتد یا همراه انواع آسیب‌های عاطفی و سرشکستگی‌های عاطفی است.

تأکید می‌شود که مهم‌ترین هنر مادرانه عشق‌ورزی به فرزندان است. اگر می‌خواهیم یک مادر خیلی خوب باشیم، هر اندازه بلد هستیم، محبت بی‌اعوجاج کنیم؛ به‌طوری که محبت به‌جا، به‌اندازه، مناسب و متناسب باشد. هر چه پیمانانه دستمان باشد، چه طور برای غذاها نمک را پیمانانه می‌کنیم، اندازه می‌گیریم، بی‌محابا نمک نمی‌ریزیم و می‌دانیم در هر غذایی چقدر و چه زمانی نمک باید بریزیم؟! در بحث تربیت فرزندانمان هم همین طور است.

در بحث تفاوت بین بچه عزیز و لوس، مادری که فرزندش را لوس کرده، نمی‌تواند او را دین‌مدار بار بیاورد؛ ولی مادری که فرزندش را عزیز بار آورده، حتی اگر به او نگوید: «نمازت را بخوان!»

نمازش را می‌خواند. حتی اگر نگوید: «حجاب داشته باش!» حجابش را حفظ می‌کند. شما این را به وضوح می‌بینید؛ یعنی این ثمره طبیعی درخت سیب است که سیب داشته باشد. لازم نیست شما سیب را ببرید و با نخ به آن آویزان کنید. درخت کریسمس درست کنید. در هویت فرزندانمان آنچه خیلی مهم است تبدیل این مراقبه به یک رفتار جدی مادرانه است. به هر اندازه این حالت قوی‌تر بشود، قدرت فرزند ما برای اینکه درونش را بشناسد بیشتر می‌شود چون درون هر بچه‌ای یک دنیای ناشناخته است و بیشتر از هر کسی خود این فرزند است که نسبت به این دنیای درونش عنایت و توجه دارد. دلش می‌خواهد بداند که در درونش چه هست. نگاهمان به اولاد باید به‌عنوان یک امانت ویژه باشد. هر چه ما خوب‌تر باشیم، بچه‌هایمان خوب‌تر می‌شوند. اگر ما ظاهر عملمان خوب است، آیا نیتمان هم به همان اندازه نجیبانه و فقط برای خدا هست؟ یعنی اگر همه عالم قرار باشد بابت حجابمان با ما بجنگند یا عزیزترین عزیزانمان با ما رفت و آمد نکنند؛ چون حجابمان کامل است، آیا حاضریم با همان عشق حجابمان را حفظ کنیم؟ یا امکان دارد بلنگیم.

این قسمت از آیه ۱۰۵ سوره مائده ﴿...عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ...﴾، یک قاعده بسیار مهم در دین بخشی و دین‌مداری فرزندان است. معمولاً تربیت طبیعی مثل میوه‌دادن طبیعی یک درخت است که باید رشد مناسبی داشته باشد. به همین دلیل در حیطة اوامر الهی خصوصاً اوامر روزمره، مثل حجاب و نماز برای دختران، این‌ها هیچ‌کدام نمی‌تواند به یک قاعده عجیب‌غریب تبدیل بشود. این خیلی مهم است که بدانیم بچه‌هایمان به‌صورت طبیعی یاد می‌گیرند؛ همان‌طور که به‌صورت طبیعی از ما لحن و صدایمان را یاد می‌گیرند. چگونه کودکی دوساله از شما کلمات را یاد می‌گیرد یا طفلی پنج‌ساله در هر شهر و کشوری که باشد، لحن پدر و مادرش را یاد می‌گیرد؛ مثلاً اگر پدر و مادرش اصفهانی‌اند و اصفهانی حرف می‌زنند، خیلی شیرین اصفهانی حرف خواهد زد. شما به فرزندت نمی‌گویید که عزیزم مثلاً می‌خواهی کُردی حرف بزنی، باید کلمه را این مدلی در دهانت بچرخانی. این خیلی مسخره و خنده‌دار است؛ چون بچه شما بارها و بارها صبح و شب با لحن شیرین شما، می‌خوابد و بیدار می‌شود. شما به‌عنوان کسی که برایش خواستنی و دوست‌داشتنی هستید، بدون اینکه بخواهد یا بداند، دارد از شما تقلید می‌کند.

پس همان طور که لهجه در هر قومیتی به طور طبیعی در کودکان ایجاد می‌شود، رفتارهای دین‌مداری هم به طور طبیعی در آن‌ها ایجاد می‌شود. شما این را خیلی واضح چه وقت می‌بینید؟ وقتی که مثلاً شما به نماز می‌ایستید، بچه یک‌ساله‌ونیم به بالا، به اندازه‌ای که شما را دوست دارد؛ می‌خواهد کنار شما باشد. به اندازه‌ای که بچه باهوشی باشد کنار شما می‌ایستد. هرچه دستش بیاید، سرش می‌کشد؛ چون می‌خواهد شبیه شما باشد. اصلاً مهم نیست که این بچه پسر است یا دختر؛ زیرا درک و تمیزی از این موضوع ندارد. در حالی که مادرش دولاً و راست می‌شود، او هم دلش می‌خواهد مثل مادرش دولاً و راست شود؛ یعنی الگوبرداری می‌کند. چه زمانی این الگوبرداری حقیقی می‌شود؟ زمانی که بزرگ‌تر می‌شود، اثرات این کار را هم در زندگی ببیند؛ یعنی ببیند که مادر نماز می‌خواند. وقت‌هایی که مادر نماز می‌خواند خوش اخلاق‌تر است. وقت‌هایی که نماز می‌خواند، حواسش هست که اگر یک اشتباهی کند، مَنَش را زیر پا می‌گذارد و عذرخواهی می‌کند. این قواعد نابی که از خود فعل تکرارشونده و از روح و آثارش مترتب می‌شود، در بچه‌ها به طور طبیعی ایجاد خواهد شد. آن وقت وارد مرحله سوم می‌شویم.

مرحله سوم چیست؟ این که من به صورت آگاهانه ولی به اندازه سن، درک و نیاز فرزندم از حقایق آن فعل و از باطنش برای بچه‌ام می‌گویم. این مطالب را از نگاه خدا و ملکوت آن فعل برایش توضیح دهم و سعی می‌کنم که بچه‌ام را به سمت باطن امر بکشانم. این رفتار را بارها و بارها قطعاً فرزندتان از شما دیده است. از شما، از مادرتان، از مادر همسرتان و از بزرگ‌ترهایی که اطرافش هستند؛ ولی بیشتر از همه خودِ خودِ شما برایش اولویت دارید و بعد از شما هر کسی که به او محبت نجیبانه و بی‌منت و شیرین و عمیق کند.

فرزندانمان شبیه کسی می‌شوند که دوستش دارند. ﴿ان الله يحب المحسنين﴾ (بقره، ۱۹۵) و ﴿ان الله يحب المقسطين﴾ (حجرات، ۹) اگر خدا اعلام کرده که من نیکوکاران را دوست دارم؛ یعنی اگر می‌خواهید به من خدا نزدیک شوید این مدلی تیپ بزنید؛ این مدلی رفتار کنید. قاعده تربیتی که حضرت رب‌العالمین در قرآن کریم دارد، قاعده محبت است. حتی در قاعده سنت پیامبر هم این محبت را وسط ماجرا می‌گذارد. وقتی که در قرآن می‌فرماید: ﴿قُلْ اِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللهُ﴾ (آل عمران، ۳۱) یعنی پیغمبر من! به افرادی که می‌گویند خدا را دوست

داریم بگو که اگر شما خدا را دوست دارید، پیغمبر من را تبعیت کنید تا خدا دوستتان داشته باشد. خوشا بی‌مهربانی هر دوسر بی/ که یک سر مهربانی در دسر بی

اگر می‌بینید یک خانم چادری بچهاش بی‌حجاب و بدحجاب می‌شود، یک خانم اهل نماز بچهاش معاذالله بی‌نماز می‌شود، به دلیل این است که مادرش را دوست ندارد و مادرش در رابطه عاطفی با این بچه نتوانسته یک ارتباط عمیق منسجم مستمر بگیرد. پس اولین ایراد روی قاعده محبت نشسته است. این نیست که فرزندم مثلاً رفت دانشگاه، خراب شد یا فرزندم با دوست‌های بد نشست خراب شد. قطعاً این‌ها اثر دارد؛ ولی آن چیزی که عامل مؤثر و اصلی است، سطح محبت زیبای شما با همدیگر است. از چهارده سالگی به بعد [مادر] خیلی عمیق‌تر باید وارد یک وادی به اسم رفاقت بشود. در قاعده رفاقت، رفیق را رفیق می‌گویند؛ چون مدارا می‌کند. هر عیبی را راحت به طرف نمی‌گوید. هر طور دلش خواست رفتار نمی‌کند. خیلی هوای دل رفیقش را دارد. مادرهایی که با نوجوان‌هایشان رفیق‌اند، قدرتشان برای اینکه بچه‌هایی مثل خودشان و بهتر از خودشان بار بیاورند، بسیار بیشتر می‌شود و فرزندان به طور جدی به سمت ارزش‌های بنیادین تفکر مادر حرکت می‌کنند.

اما نکته کلیدی دیگری که شاید کمتر به آن توجه کرده‌ایم این است که بسیاری مواقع پیام‌های ناخودآگاه یا پنهان به بچه‌هایمان می‌دهیم. پیام‌های پنهان در شخصیت فرزندانمان اثر عمیق دارد، به طوری که به راحتی نمی‌توان درستش کرد. منظور از پیام پنهان چیست؟

من خانم الف، بحمدالله ونعمه مسلمان و شیعه امیرالمؤمنین (علیه السلام) هستم. «هذا من فضل ربی». «الحمد لله الذی جعلنا من المتمسکین بولایة امیر المؤمنین علی ابن ابیطالب علیه السلام». اما در حیطة تفکر و عملم آن طور که به خدا اعتقاد دارم، اعتماد ندارم؛ یعنی توکل و جهان بینی که باید وارد حیطة ایدئولوژی من شود و عملیات زندگی من را برعهده بگیرد، وجود ندارد و خدا ساری و جاری نیست. چه زمانی خودش را نشان می‌دهد؟ وقتی که مادر در بحران می‌افتد. زمانی که مادری خیلی راحت شروع به ناشکری یا نق زدن می‌کند؛ مثل اینکه در زندگی امکان دارد از همسر، بچه، مادر همسر، مادر خودش، شرایط سخت اقتصادی و موضوع‌های مختلف خسته و کلافه شود. اگر خودسازی نکرده باشد، اصطلاحاً کفرش به راحتی در می‌آید. امکان دارد در اثر



هر سختی من مادر همین طور که ظرف می‌شویم یا رخت‌های بچه‌ها را تا می‌کنم و در کمد می‌گذارم یا زندگی عادی و جاری می‌کنم، شروع به گفتن کفر کنم. کفر گفتنم هم غیرملموس است؛ یعنی واضح نیست. در ظاهر اصلاً کفر دیده نمی‌شود؛ مثلاً بگویم: «ای بابا! چقدر ما بدبختیم! تو رو خدا ببین! من می‌گم مرد پاشو ما رو ببر یه مشهد! می‌گه خانوم پول بلیت‌ها سر به آسمون کشیده! دعا هم که گروه! خدا آخه ما در زندگی مون چی کار باید بکنیم! ای خدا ما چرا این قدر بدبختیم! چرا این قدر مشکل داریم!» من دارم با خودم مونولوگ می‌کنم. با خودم حرف می‌زنم نه به شوهرم نق زدم و نه به فرزندم. به گمان خودم دارم با خدا درد دل می‌کنم؛ اما معنی‌اش چیست؟ فرزند من یک‌بار، دوبار، سه‌بار یا... وقتی ببیند من در سختی‌ها و مشکلات، سبک زندگی‌ام نق‌زدن یا به نوعی ناشکری کردن است، یک پیام پنهان دریافت می‌کند.

در بحث‌های کلام جدید هم درباره این موضوع صحبت می‌شود؛ یعنی آن انتظاری که از دینت داری، برآورده نمی‌شود. اسلام و تشیع نمی‌تواند تو را یک آدم خوشبخت کند. فرزندم برو دنبال یک دین دیگر. یا این کارهایی که من برای تو انجام می‌دهم، نمی‌تواند رضایت و شادی بیاورد. برو دنبال یه کار دیگر. من این پیام را به فرزندم می‌دهم. مادرهای غرغرکننده که روحیه شکرگزاری در آن‌ها ضعیف است و خوش اخلاق نیستند، یقین بدانند بچه‌هایشان را بی دین خواهند کرد و به دینداری فرزندانشان آسیب سنگین می‌زنند. نگویند: «امروز تربیت دست ما نیست و دست رسانه و فضای دیجیتال است.» من مثل هر آدم منصفی می‌پذیرم که قطعاً امروز، غول‌های رسانه‌ای، فضای مجازی و رسانه‌های دیجیتال، رادیو و تلویزیون، هر کدام به سهم خودشان بچه‌های ما را تربیت می‌کنند؛ چراکه خیلی وقت‌ها به اندازه یک دایه عمل می‌کنیم و تربیت را واگذار می‌کنیم؛ یعنی ترجیح می‌دهیم به کارهایمان برسیم و بگوییم که تلویزیون نگاه کنند. ترجیح می‌دهیم تلفن جواب دهیم یا جلسه‌مان را برویم. بعد بگوییم که گوشی را بگیرند و بازی کنند. ترجیح می‌دهیم فرزندانمان به این مدل بار بیایند. ما هستیم که این سیستم را اجرا می‌کنیم. آدمی که ناشکر و ناشاد است، آدم دین‌دار و دین‌مداری نیست؛ حتی اگر نماز شب‌خوان یا حافظ کل قرآن باشد. ما متأسفانه آدم‌هایی حافظ کل قرآن داریم؛ ولی بی‌حجابند. داریم آدم‌هایی که قاری قرآن بودند؛ اما آوازه‌خوان شدند، تیپ زنانه. طیف مردانه‌اش هم هست.

این که من فکر می‌کنم در تربیت فرزندم اثر ندارم، به دلیل این است که من تربیت را واگذار کردم.

بنابراین بچه‌هایتان را از لحاظ عاطفی پر و سیراب کنید، نه اینکه به خودتان وابسته کنید. بعضی از مادرها به فرزندشان وابسته‌اند. رابطه مادرها و فرزندان یک رابطه عجیب و غریب است. گاهی می‌بینید بچه‌ها به مادران می‌چسبند؛ اما گاهی برعکس است. مادر به بچه می‌چسبد؛ طوری به فرزندش چسبیده که اصلاً بدون بچه نمی‌تواند. مثل زمانی که باید می‌رفت و پشت در مهد می‌نشست؛ اکنون به دانشگاه می‌رود و پشت در دانشگاه می‌نشیند. فرزند را باید بالغ بار بیاورید؛ یعنی نظارت پنهان به او داشته باشیم و بعد با آن رفاقت بتوانید از خطرات دورش کنید. گونه‌ای باشد که بتواند حرف دل و راز دلش را به شما بگوید و بدون پرخاشگری و آسیب، شما به او کمک کنید تا از خطرات خودش را دور نگه دارد.

مادرهایی که غمگین، خشمگین، پرخاشگر، بی‌حوصله‌اند و برای بازی با بچه‌ها نه وقت و نه حوصله دارند، سر بچه‌هایشان داد می‌زنند. رابطه‌شان با همسرشان شکننده است و احترام گذاشتن به شوهر جزء حالت‌های عمیق قلبی‌شان نیست. این افراد قطعی بدانند در دین بچه‌هایشان خلل ایجاد خواهد شد. این فرزندان عمیقاً دین‌دار نخواهند بود. شاید بگویید که چه ربطی به دین بچه دارد؟ ما فقط می‌گوییم نمازخوان شود درحالی که فرزندان، شما را به‌عنوان یک دین‌دار و یک خانم با حجاب و اهل نماز می‌بینند که دلش نمی‌خواهد فعل حرامی انجام دهد. وقتی که می‌بینند شما آدم شادی نیستید، برای چه باید شبیه شما باشند؟! وقتی که می‌بینند شما آدمی هستید که یک‌سره از زندگی‌تان ناراضی هستید، برای چه باید شبیه شما باشند؟ شما پایه‌گذار تضاد در بچه‌هایتان می‌شوید که هم شما را دوست دارند و هم می‌خواهند شبیه شما نشوند؛ چون مادرشان هستید. بالاخره مادر هر انسان سالمی یک قطعه بزرگی از قلبش است؛ اما نمی‌خواهند مثل شما باشد. این جمله را در یک دهه اخیر بیشتر از هر زمان دیگری می‌شنوم. مراجعه‌کننده‌هایی که نوجوان، جوان و حتی میانسال هستند. می‌گویند: «خانم! من نمی‌خواهم مثل مامانم باشم.» می‌گویم: «یعنی چی؟» می‌گوید: «خانم! مامانم با بابام نتوانستن یکی و یک‌دل باشند. من می‌خوام با همسرم یکی و یک‌دل باشم. برای همین نمی‌خوام مدل مامانم زندگی کنم.» می‌گوید: «مامانم را دوست دارم؛ اما اشتباهش را می‌بینم و نمی‌خوام

مثل او باشم.» این را کسی می‌گوید که کاملاً در حالت خودآگاهی و قدرت تشخیص و تحلیل است. وگرنه یک کودک زیر هفت‌سال از طریق تقلید و بچه‌های هفت تا چهارده‌سال از جهت یادگیری فعال و بچه‌های ۱۴ تا ۲۱ سال از جهت رفاقت و معرفت شبیه ما می‌شوند.

این سه فرمول اصلی را باید به خاطر بسپارید. یک کودک زیر هفت‌سال اگر نماز می‌خواند، چون نماز خواندن را به عنوان یک امر محبوب دیده است. یک بچه هفت تا چهارده‌سال اگر نماز می‌خواند یا روزه می‌گیرد یا عشق دارد و می‌گوید که من را سحر بیدار کنید تا روزه بگیرم، در قاعده یادگیری خلّاق قرار گرفته است؛ یعنی ما به او نشان می‌دهیم آثار این عمل چیست و برایش توضیحاتی به اندازه سنش می‌دهیم. یک نوجوان ۱۴ تا ۲۱ سال اگر نماز می‌خواند یا روزه می‌گیرد، معلوم می‌شود که با اصل موضوع ارتباط و خو گرفته است. اما اگر عوامل پیرامونی را حذف کنیم، همچنان اهل دستورات دینی هست؟ یعنی اگر مادر و پدرش نباشند و اگر بقیه تشویقش نکنند، آیا باز هم اهل نماز و حجاب می‌ماند؟ یا کافی است دوستانش بگویند: «این حجابی که تو داری، شبیه پیرزن‌ها می‌شی! هیچی از موهاش بیرون نیست!» خودش ترجیح می‌دهد کمی از موهایش را بیرون بگذارد یا مثلاً می‌گویند: «پیرزن هستی که می‌خواهی روزه بگیری! ما جوانیم. گرسنه و تشنه می‌مونیم! خیلی وقت داریم روزه بگیریم!» خدایی نکرده ترجیح می‌دهد که شبیه دوستانش شود و روزه‌خواری کند. مهم این است که فرزند ما در عمق جان خودش از ۱۴ تا ۲۱ سالگی جواب سؤال‌هایش را با مطالعه، جلسات، هیئت، هم‌کلامی و هم‌سخنی با والدین پیدا کند. این‌ها می‌شود همان ثمره ناب و نجیبانه‌ای که می‌توانیم در هنر دین‌داری به بچه‌هایمان ارائه دهیم.

شاید بگویید که اگر قرار است ما فرزندانمان را دین‌دار بار بیاوریم، چرا باید این‌قدر انسان‌های خوبی شویم. همین که نماز بخوانیم و بچه‌مان نماز بخواند، کافی است. دیگر نباید تماماً خوب باشیم. یادمان باشد دین قرار است ما را خوشبخت کند و خوشبختی در همه اجزا و ارکان هویتی ما باید شکل بگیرد.

**پاسخ به سوالات**

**سؤال اول:** دوازده سال است که عروس خانواده‌ای هستم. این خانواده اصلاً مقید به دین و نماز نیستند. همسرم تقریباً مثل پدر و مادرش است. می‌گوید که من اعتقادی به نماز و روزه ندارم. وقتی با هم در جمع می‌نشینیم، به اعتقادات من توهین می‌کنند و مدام من را مسخره می‌کنند و چون می‌دانند من حساس هستم، بدتر می‌کنند؛ مخصوصاً مادرشوهرم. دخترم هشت‌ساله است. خیلی به خانه‌شان می‌رود. به آن‌ها علاقه دارد. بسیار نگران‌ش هستم. چه کار کنم مثل آن‌ها نشود.

### پاسخ:

۱- محبتی که آن‌ها می‌کنند شما دولاپهنایش کنید. هر محبتی را که فرزندان از آن‌ها دریافت می‌کند، شما چند برابرش را در ارتباط عاطفی خودتان داشته باشید. کاملاً آن قانون رفاقت را جدی کنید.

۲- در نبود آن‌ها به شکل منصفانه رفتارهایشان را نقد کنید؛ یعنی خوبی‌هایشان را بگویید. مثلاً بگویید: «مامان جان! می‌شود آدم، آدم خوبی باشه؛ یعنی این محبت‌ها را داشته باشه؛ ولی یک جاهایی اشتباه کنه. مثلاً اینکه مادر جون حجابش یا نمازش این طوری است، به او خیلی ضرر می‌زنه.» این شیوه‌ای است که من بچهام را به یک بصیرت و خودآگاهی مضاعف برسانم.

۳- محبت را زیاد کنید. این می‌تواند کمک کند.

۴- شما گفتید پاشنه آشیلتان زودرنجی است؛ یعنی واکنش شدید عاطفی، عصبانی شدن، گریه کردن، برخوردن. البته وقتی به شما و دین‌داری شما توهین می‌کنند، لازم نیست آنجا بنشینید. روایت داریم که مؤمن همهٔ امورش جز عزتش در اختیار خودش است که حق ندارد آن را از بین ببرد. اگر به خدا و دین توهین می‌کنند، فاصله بگیرید یا آشپزخانه بروید یا حیاط. در واقع جمع را ترک کنید. نه اینکه در جلوی چشمتان به خدا و پیغمبر و همه چیز لودگی و مسخرگی کنند و بعد شما آنجا باشید. معلوم است که از هویت شما چیزی نمی‌ماند و هر دفعه مدام خرد شوید. همین قدری که دین و ایمانتان را حفظ کرده‌اید، خوب است.

پس تقویت عزت نفستان با ترک جمعی که دارند توهین می کنند، تقویت رابطه عاطفی با فرزندان و بیشتر کردن آن و نقد منصفانه، اموری است که به شما کمک خواهد کرد.

**سؤال دوم:** دختر شش ساله‌ای دارم که در ابراز احساساتش مشکل دارد. در تعارضاتمان مثلاً تلویزیون زیاد ندیدن یا انجام وظایفش داد می‌زند و حرفهای زشتی را که شنیده، تکرار می‌کند. سعی کردم که خوب مدیریت کنم؛ ولی بعد از تولد دختر دوم این رفتار بیشتر شده است. مدام سعی می‌کنم به او محبت کنم. بغلش کنم؛ ولی بسیار مقاومت می‌کند. احساس می‌کنم خیلی از او دور شده‌ام. هر جایی می‌رویم، دوست دارد آنجا بماند. احساس می‌کنم، محبت‌مان در خانه شکننده شده است. کلاس مجازی حفظ قرآن می‌رود. مدام می‌گوید که من نمی‌خواهم دیگر بروم؛ ولی باز نظرش عوض می‌شود. سر آن هم گاهی با هم بحث پیدا می‌کنیم؛ ولی غیرمستقیم همراهی می‌کند؛ اما ابراز بی ادبی و خشونتش روزی چندبار و بی‌اساس است. شدیداً نگران دوران بلوغ و روابطم با او هستم.

**پاسخ:** اینکه فرزند دومتان در حال حاضر چه سنی دارد، مهم است؛ ولی به اجمال عرض می‌کنم. یک دختر شش ساله‌ای که برای خواسته‌های خودش جیغ و داد می‌زند، خواهر یا برادر دیگری که کوچک‌تر از او هستند هم احساسی در او ایجاد می‌کنند. قبلاً گفتیم که مادرانی با دو فرزند یا بیشتر یک‌سری مراقبه‌های عاطفی باید بکنند که به امنیت عاطفی بچه اولشان آسیب نرسد. شما این مقداری که باید امنیت عاطفی را برای بچه‌تان ایجاد کنید، قطعاً نکرده‌اید و گرنه نباید به این حس پرخاشگری می‌رسید؛ یعنی ما گفتیم: «مثلاً وقتی که می‌خواهید به بچه کوچک شیر بدهید، اول آن بزرگ‌تر را صدا بزنید. قربان صدقه‌اش بروید. در بغلتان بگیرد. ناز و نوازشش کنید. می‌خواستید نماز بخوانید، بعد از نماز دستانتان را باز کنید و بگویید: «پروانه مامان باش!» بیاید در بغل شما بپرد. کلی قربان صدقه‌اش بروید. همان زمانی که دارید می‌بوسیدش، ناز و نوازشش کنید. تعقیبات نمازتان را انجام بدهید. فرزند شما به علت اینکه در سن مدرسه است، خیلی جدی احتیاج دارد که مادرش دوستش داشته باشد. گفتیم همیشه به فرزند بزرگ‌تر بگویید: «تو آن قدر خوب بودی که خدا از توی بهشت این آبجی یا این داداش رو برای تو فرستاده»

یعنی حضور نفر بعدی را ثمره خوبی‌های خودش بداند، نه رقیبش تا دلش بخواهد حذف بشود و دلش بخواهد نباشد.

هراندازه شما این ارتباط عاطفی‌تان را با فرزندتان بیشتر کنید، به اضافه اینکه کارهای اضافه‌تر را هم داشته باشید؛ مثلاً اگر دوست دارد برایش کتاب بخوانید، موقع خواب کتاب بخوانید. ببینید چه رفتارهای کوچک و ساده‌ای را دوست دارد. یافتن این مسئله از ویژگی‌های مادرانه شماست. آن‌ها را پیدا کنید و بدون باج‌دادن با محبتی بی‌دلیل با او رفتار کنید. مثلاً شما گفتید که قرآن حفظ می‌کند. شما می‌خواهید حفظش را انجام بدهد، برای اینکه حفظ انجام بدهد، اگر بروید و ناز و نوازشش کنید، این باج دادن می‌شود؛ اما اگر بی‌دلیل باشد، محبت بی‌دلیل می‌تواند آن ثمره نیکو را مثل باران‌های بهاری داشته باشد. باران‌های بهاری می‌تواند همه‌جا را سبز و پربرکت بکند. مهم این است که شما در ارتباط با دختر خانم شش‌ساله‌تان بدون باج‌دادن راه به دلش ببرید.

در مورد حفظ قرآن از شما و از همه مادران خوبمان خواهش می‌کنم تا هر کار موظفی را برای بچه‌های زیر هفت‌سال، اجبار نکنید. دلیل کارتان هم براساس قواعد تربیتی است که خودتان به آن رسیدید؛ مثل اینکه گاهی بعضی کلاس حفظ قرآن یا کلاس‌های ورزشی، مثل ژیمناستیک یا دوره‌های آموزشی، مثل کلاس زبان و... می‌گذارند. می‌خواهند تا فرزندشان چون هوشش خوب است، جلوتر از موقعیت خودش پیش برود. من در حال حاضر در این موضوع حرفی ندارم که این کار باید بشود یا نشود. فقط می‌گویم که سن آموزش رسمی برای بالای هفت سال است. قبل از آن می‌تواند به بچه آسیب بزند به‌خصوص بچه‌هایی که ضریب هوششان در حقیقت بالای ۱۱۰ نیست. درباره حفظ قرآن فرزندتان، ریلکس باشید. آرام باشید. به خودتان بگویید بچه من قرار است، امسال فقط ده سوره کوچولو از جزء سی را یاد بگیرد. قطعاً وقتی کلاس می‌رود، حداقل مقدار حفظ بسیار بیشتر از این‌ها، حدود چهارپنج برابر، خواهد بود.

چرا این گونه باید به خودتان بگویید؟! برای اینکه اصلاً فشار اضافی نه روی خودتان بیایید و نه روی بچه‌تان. فرزند شما بچه است. می‌خواهد بازی کند. وقتی که می‌گوید: «من کلاس حفظ قرآن نمی‌خوام برم.» بگو: «مامان جان! کلاس حفظ قرآن برای شما الان الزامی نیست. اگه یاد

بگیری چی میشه؟! عالیه! ولی اگه یادم نگیری عیبی نداره! شما هنوز کوچولویی هنوز بچه‌ای.»  
من دارم با لحنم به او می‌گویم که تو هنوز به بلوغ نرسیدی؛ اما تحقیرش نمی‌کنم. به این موضوع تحریکش می‌کنم تا دقتش بیشتر شود. خواستش بیشتر شود. فرزند شما فکر می‌کند که برای به دست آوردن شما باید قرآن یاد بگیرد و این بد است. این غلط است. بچه‌های ما عروسک ما نیستند که هرطوری دلمان می‌خواهد آن‌ها را بار بیاوریم. ما باید به بچه‌هایمان وقت بدیم تا بچگی و بازی کنند. گاهی می‌شود یکی ابوعلی سینا بشود. او در شش‌سالگی‌اش حافظ کل قرآن شد؛ ولی باید آن هوش و حافظه را داشته باشد. آموزش رسمی و به صورت مجازی برای بچه‌ها خیلی سخت‌تر می‌شود؛ چون وقتی که کلاس می‌روند، بالاخره ارتباط عاطفی با معلم می‌گیرند. ارتباط عاطفی با دوستانشان می‌گیرند. بازی می‌کنند. اتفاقاتی برایشان می‌افتد که این سختی آموزش شاید کم‌رنگ‌تر بشود؛ ولی اینکه فرزندان حفظ قرآن را به روش مجازی انجام می‌دهد و پرخاشگر است. معلوم است فشار اضافی بر بچه می‌آورد و این فشار اضافی با این جیغ زدن‌ها خودش را نشان می‌دهد. خواهش می‌کنم به دستورات اسلام جدی توجه کنید. آموزش رسمی قبل از هفت‌سالگی به فرزندان آسیب خواهد زد. مگر اینکه ضریب هوشی بچه شما از حد عادی بالاتر باشد. آن قدر بالاتر که شما هنوز هیچ نگفته‌اید، او خودش حفظ کند و یاد بگیرد. لطفاً از همین حالا سرمایه‌گذاریتان را اصلاح کنید تا فرزندان در دوره نوجوانی یک بچه آرام و عاقل باشد.

**سؤال سوم:** دختر هشت‌ساله‌ام به سن تکلیف نرسیده و بیماری ژنتیکی کلیه دارد. مدام آب می‌خورد. سه، چهار قرص باید در طول روز بخورد. خودش متوجه شده که نمی‌تواند روزه بگیرد؛ حتی کله‌گنجشکی. از این قضیه ناراحت است. مدام می‌گوید: «چرا من نمی‌توانم روزه بگیرم؟!» نمی‌دانم چه بگویم تا درست باشد. هر از گاهی هم می‌گوید که من نه ساله‌ام و این مریضی را دارم. ناراحت است.

**پاسخ:** راه چاره‌اش این است که:

۱. شما با او همدلی و هم‌نوایی کنید. حتی تعامل‌گری چشمی، رفتاری و گفتاری با او داشته باشید. برای همدلی و هم‌نوایی باید اشخاص دیگری که انسان‌های خوبی‌اند ولی نمی‌توانند

روزه بگیرند را پیش چشمش بکشید. این همه جانباز اعصاب و روان، این همه جانبازی که مشکلات جسمی دارند، شیمیایی‌اند و نمی‌توانند روزه بگیرند ولی آدم‌های خوب و مسلمانی‌اند، همه‌ی جانشان را برای خدا گذاشته‌اند؛ ولی نمی‌توانند روزه بگیرند و خدا معافشان کرده است. این همه آدم‌هایی که سنشان زیاد است؛ پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها. بزرگترهایی که به علت شرایط جسمی‌شان امکان دارد، در طی روز به آن‌ها واجب باشد مثلاً سه تا لیوان آب بخورند و گرنه کلیه، کبد یا موارد دیگر دچار مشکل می‌شوند. اگر روزه بگیرند، روزه گرفتن به آن‌ها حرام هست. آن افراد خوبی که روزه نمی‌توانند بگیرند و حسرت می‌خورند را ببیند، بشناسد و با آن‌ها تعامل کند تا هم‌دردی در او ایجاد شود.

۲. من به فرزندم بیاموزم که مامان جان! یکی از اثرات روزه سلامتی جسم است؛ یعنی آدمی که سالم است، روزه می‌گیرد تا جسمش سالم‌تر شود. کسی مثل تو که یک مشکلی در کلیه‌اش دارد؛ مثل این همه انسان دیگری که شبیه تو هستند، حتی گاهی اوقات شرایطشان بسیار سخت‌تر از توست. تو یک پایه‌ی سلامتی را نداری. نقصی در وجودت داری؛ مثل یک صندلی که یک پایه ندارد و نمی‌تواند بایستد. باید زیرش چندتا آجر بگذاری تا بایستد.

۳. چه کار کنیم که جبرانی روزه بشود؟! به او کارهای جبرانی یاد بدهید که خدایا ممنونت هستم. تو ما را آن قدر دوست داری که هر کار خوبی ما نمی‌توانیم انجام دهیم، کارهای خوب دیگری به ما یاد دادی. چه کار خوبی من به بچه‌ام یاد بدهم و کمکش کنم تا انجام بدهد؟! مثلاً ما سبد ارزاق به نیازمندان بدهیم تا افطار داشته باشند. تو می‌توانی به من کمک کنی تا من اطراف خودم بگردم و جاهایی که خیریه هست و سبد ارزاق آماده می‌کنند، پیدا کنم. فرزندم در اندازه‌ی همان بچگی خودش کار کند مثل برچسب و منگنه‌زدن و کارهای کوچک کودکانه. اگر لازم باشد من بروم با مسئول خیریه صحبت کنم که من می‌خواهم کودکم در این زمینه رشد کند. می‌خواهم از جهت عاطفی و معنوی هوش معنوی‌اش ارتقا پیدا کند. به من بگوئید که چکار کنم تا بچه‌ام بتواند این خدمت را اینجا انجام دهد و خودم هم کنار او باشم. اگر چنین خیریه‌ای در دست‌رسان نیست، خودتان انجام دهید. بالاخره قطعاً کسانی اطراف شما هستند که موقع افطار مواد غذایی



کافی و مطبوعی برای خوردن ندارند. از دستفروش گرفته تا رفتگر محل یا انسان‌های نیازمندی که موقعیت خوبی ندارند. مثلاً در این ۲۹ روز ماه رمضان، من و دخترم با همدیگر یک برنامه ویژه داریم برای جبران اینکه دخترم نمی‌تواند روزه بگیرد؛ مثل اینکه هرشب یک خوراکی درست کنیم، پنج تا ده تا بیست تا هرچقدر که زورمان می‌رسد یا توانش را داریم. کمک‌ها چه مالی، چه عملی را آماده می‌کنیم: حلوا؛ شله‌زرد؛ آش؛ لقمه نان و پنیر و سبزی. هرشب چندتا دانه. افطاری ساده‌ای که قبل از قضایای کرونا همه‌جا رایج بود. این‌ها را آماده می‌کنیم. بسته‌بندی می‌کنیم و یک ربع مانده قبل اذان باهمدیگر در یک سبد می‌گذاریم و بیرون می‌رویم. به دخترم می‌گوییم: «تو بده!» من کنار دخترم می‌ایستم. بگو: «هرکسی نمی‌تواند روزه بگیرد، قرار است بقیه را سیر کند. کفاره روزه معنی‌اش همین است. خدایا! من دلم می‌خواهد دیگران را سیر کنم و دلم می‌خواهد بگویم که خدایا! من دوستت دارم.»

این عمل خیرخواهانه کمک می‌کند تا بچه من، هم هوش معنوی‌اش افزایش یابد و هم قاعده احسان در وجودش شکل بگیرد و هم یاد بگیرد هر موقع یک توفیقی نداشت، کارهای خوب دیگری هست که می‌تواند موفق باشد و از حالت تک‌بعدی بیرون بیاید. به او بگویم: «دخترم! تو چون کوچکی و پاکی و معصومی، دعاهايت را خیلی قشنگ‌تر ملائک تو آسمون‌ها حلوا حلواش می‌کنند و می‌برندش. تو برای همه مریض‌ها خوب و زیبا دعا کن و برای همه آن‌ها که روزه می‌گیرند، دعا کن! خدا مریض‌ها را شفای خیر بدهد و آن‌هایی را هم که روزه می‌گیرند، روزه‌های ناقابلشان را قبول بکند.» در حقیقت ارتباط عاطفی عمیق خواهد بود.

**سؤال چهارم:** نکاتی برای آرامش روان در ایام عادت ماهیانه خصوصاً در ایام‌الله که توصیه زیادی به انواع نمازها شده است، می‌فرمایید؟ برای کنترل خلق و خو در این ایام چه کار باید کرد که خانواده و خودمان کمتر آسیب ببینند. معمولاً اگر در شب‌های قدر عادت ماهانه رخ دهد یا مثلاً وقتی که رفته‌ایم زیارت، این احساس برایمان پیدا می‌شود که «ای خدا! چقدر من بدبختم! الان می‌شود یک عالمه نماز و دعا خواند و زیارت کرد؛ آن وقت معلوم نیست چه غلطی کرده‌ام که از همه این‌ها محروم شدم؟!»

**پاسخ:** این مونولوگ خیلی از خانم‌های مذهبی با خودشان هست. دومی مسئله است: یکی آرامش جسمی است؛ یکی آرامش روحی. نیاز هست هر دو حفظ شود. در حیطه آرامش جسمی کتاب *خدایا با دردهایم چه کنم؟* از خانم زبیده خدایی را در خانه داشته باشید و از آن بهره بگیرید؛ چراکه این کتاب خیلی خوب و زیبا یکسری از مشکلات و دردهای دختران و زنان را در قصه‌های خون‌های سه‌گانه‌ای که می‌بینند، باز کرده و راه حل بیان می‌کند.

دوم اینکه ما هرچقدر از نظر جسمی مراقبت‌های خوب داشته باشیم، به طور طبیعی مراقبت‌های معنوی، اثرگذاری بیشتری خواهد داشت. قدرت توفیقمان برای سایر کارهای خوب بیشتر می‌شود. من همیشه به دوستانم گفته‌ام که در روزهای زیارتی و خاص اگر عادت بودید، غصه نخورید. عصبانی هم نشوید؛ بلکه مثلاً وقت نمازی که در حرم مشرف هستید، کناری بروید تا رو به ضریح باشد. یک سجاده کوچکی بگذارید و بایستید و شروع کنید به نجوا کردن و ذکر و دعا گفتن. در ایام خاص مثل ایام زیارتی، ایام البیض، ماه رجب، شعبان، رمضان و به خصوص شب‌های قدر اگر عادت ماهانه شدیم، برای هم‌نوایی با خودمان باید قدمی برداریم و ظرفمان را به شکل صحیح و مناسب از امنیت معنوی پر کنیم. با انداختن سجاده روبروی ضریح و ایستادن با فاصله، به خدا بگویید: «خدایا! من الان که نماز نمی‌خوانم، دلم برای نماز می‌رود. تو بهتر از هر کسی می‌دانی و به دلیل اطاعت از امر تو نماز نمی‌خوانم. دور ضریح نمی‌روم. خدایا! من خیلی دلم می‌خواهد تا زیر قبه بروم؛ ولی به اطاعت امر تو نمی‌روم.»

خیلی خوب است که این جملات رابه نفس اماره‌ام بازگو کنم. نباید قلبم فراکانس رادیو شیطان را بگیرد. اینکه من نمی‌توانم نماز بخوانم یا نمی‌توانم تا جلوی ضریح بروم و بعضی عبادت‌های خاص را انجام دهم، به حکم خداوند است و معنایش این نیست که من از چشم خداوند افتادم. قرار است اینجا از اوامر الهی اطاعت کنم و تسلیم باشم.

دختر خانم موردنظر در سؤال قبل گفته بود به علت بیماری نمی‌توانست روزه بگیرد و یکی از راهکارهای زیبا و دل‌پسند برای او این بود که عبادت‌های مکمل را پیشنهاد و ساماندهی کردیم. اینجا هم همین راهکار را می‌توان اجرا کرد.

نمی‌گوییم: «خدایا! حالا حتماً باید امشب عادت می‌شدم؟!» اگر می‌خواهید نوای حقیقی داشته باشید، باید بگویید: «خدایا! ممنونتم!» من به دوستان می‌گویم هر موقع دیدید شما شب قدر دوره عادت ماهانه‌تان شروع شد، عصبانی نشوید و غصه نخورید. بگویید: «خدایا! ممنونتم!» به‌طور مثال برای خودمان متناسب و متنظر با شرایطمان در شب قدر که صد رکعت نماز دارد، [البته] غیر از نماز دورکعتی که حمد و ۷ توحید دارد و کلی عبادت دیگر، طبق روایت هزار بار سوره قدر و صد بار سوره دخان را بخوانید تا شب قدر را درک کنید. کسی که بخواند صد رکعت نماز بخواند، قطعاً در عرف رایج ما موفق نخواهد شد. پس این سوره‌ها را بخواند. به خودت بگو: «ممنونتم خدا امشب مرا از نماز معاف کردی. من امروز از همان لحظه اذان مغرب شروع می‌کنم. هزار تا سوره قدر و صدبار سوره دخان را می‌خوانم.» اگر این خود مراقبتی را داشته باشید و اگر یک شب یا دوشب یا هر سه شب قدر دوره عادت ماهانه‌تان بود، خواهید دید واقعاً با یک توفیق ویژه‌ای مواجه شدید. توفیقی که در طی تمام عمرتان شاید به راحتی به دستتان نیاید. هر عبادتی از عباداتی که حضرت حق در دوره عادت ماهانه یا دوره نفاس از شما برداشته، عبادت‌های دیگری هست که اگر مراقبت کنید، برکت و نور فراوانی دریافت خواهید کرد. به‌اضافه اینکه شب قدر شب دعاست. دعا طهارت از غسل نمی‌خواهد.

شما در عادت‌ماهانه‌اید و آن عاملی که با برطرف شدنش می‌توانید غسل کنید، هنوز هست. اصطلاحاً می‌گویند: «ادامه خبث» یا شاید تازه زایمان کردید و مبتلا به خون نفاس. در این حالت وضویتان را بگیرید و شروع کنید به دعا خواندن. «خدایا! من دعاهایی که سیدابن طاووس در کتاب اقبال گفته را هیچ وقت نتوانستم کامل انجام دهم. خدایا! خودت کمک کن این‌ها را بتوانم بخوانم.» حتی صدقه برایش کنار بگذارید. برای تلاوت قرآن دستکشی بپوشید یا محافظ داشته باشید؛ چون دست به آیات شریفه قرآن می‌خورد و حرام است. البته از روی گوش می‌شود خواند و اشکالی ندارد؛ چون شیشه محافظ دارد؛ اما برای مسح بر قرآن کاغذی هم باید وضو و هم غسل واجب کرده باشید.

تلاوت قرآن در شب قدر فوق‌العاده است؛ چون ما حافظ قرآن نیستیم تا بتوانیم در شش ساعت مثلاً در شب قدر، ختم قرآن کنیم؛ وقتی دعاهایتان را خواندید، قرآن را باز کنید سوره حمد را کامل بخوانید واز سوره بقره شروع کنید. اگر می‌توانید سه‌آیه اول سه‌آیه آخر سوره‌ها را بخوانید.

اگر نمی‌توانید یک آیه از اول و یک آیه از آخر سوره‌ها را تا آخر قرآن و همه سوره‌ها را ورق بزنید. «بسم الله الرحمن الرحيم» را بخوانید و بگویید: «هذه بضاعتنا مزیجات» بگویید: «خدایا! توان و وسعم در همین اندازه بود. دوست داشتم تمام قرآن را بخوانم.» به جزء سی‌ام رسیدید، هر سوره‌ای که توانستید کامل بخوانید. اگر نتوانستید هر چقدر می‌توانید سوره‌ها را بخوانید.

ما دلمان می‌خواهد مزه تلاوت اول و آخر آیات را در شب قدر بچشیم؛ چون شب قدر ارزشش از هزار ماه بیشتر است. این ارزش بالاتر از هشتاد سال است و اعمال ما بیش از سایر اوقات ضریب پیدا می‌کند. ما در این مدت مناجات و تلاوت و دعای بسیاری می‌توانیم انجام دهیم غیر از نماز. یک عمل دیگر هم نباید انجام دهیم. سجده و نماز برای آنکه مبتلا به نفاس و حیض هست نهی شده است. ﴿لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ﴾

سایر کارهایی که در اوقات دیگر مانعی ندارم و به سراغ آن‌ها نمی‌روم جزء اولویت‌های دیگر است؛ مثلاً شب قدر می‌توانم ۱۴۰۰۰ صلوات بفرستم و این را از طرف امام و شهدا به ائمه طاهرین هدیه کنم. کارهای شیرین و دل‌پسند بسیاری می‌شود انجام داد. خودتان بعدها می‌توانید بگویید من آن سالی که عادت ماهانه بودم یک طور دیگر اعمال آن شب مزه داد و زیر زبانتان خواهد ماند و این فرصت طلایی است که برای تجربه‌های ناب دینی پیدا خواهید کرد.

**سؤال پنجم:** دختر پنج‌ساله‌ای دارم که خواهر سه‌سال و نیمه دارد. او همیشه دوست دارد همه وسایل و خوراکی و... برای خودش باشد و برنده همه رقابت‌ها باشد. دیگران را نیز کنار بزند و اگر غیر از این شود تاب نمی‌آورد. بنده سعی می‌کنم محبت‌هایم مساوی باشد و تشویقش کنم؛ اما او می‌خواهد همه را برای خودش داشته باشد.

**پاسخ:** این دختر پنج‌ساله توجه طلبی خیلی زیادی دارد، به دلیل احساس بی‌توجهی که به او شده است. وقتی بچه دوم به دنیا بیاید، بچه اول احساس می‌کند برایش هوو آمده. اگر شما رفتار درست را ندانید و عمل نکنید، طبیعتاً بچه اول شما دچار یکی از این آسیب‌ها می‌شود: یا جیغ می‌زند؛ یا گریه می‌کند؛ یا به درون خودش می‌رود؛ یا اینکه مثل این بچه مهر طلبی و توجه طلبی افراطی پیدا می‌کند. راه چاره‌اش چیست؟

۱- بازی‌های دونفره را زیاد کنید.

۲- وقت گذاشتن برای بیرون رفتن‌های دونفره را زیاد کنید.

۳- خیلی وقت‌ها اجازه بدهید او کاری را انجام دهد. مثلاً اگر قرار است کتابی را بخوانید به او بگویید: «بیا از روی این عکس‌ها قصه‌اش را بگو!» اگر قرار است سیب پوست بکنید، به او بگویید: «بیا برای من سیب پوست بکن» در واقع مسئولیت‌سپاری‌های عاطفی و تعاملات رفاقتی و گپ‌وگفت‌های دونفری خیلی می‌تواند به حال دل بچه‌تان کمک بکند تا باورش بشود که مامان خیلی من را دوست دارد.

۴- حقیقت عالم را به بچه‌تان نشان دهید. مثلاً فرزند پنج‌ساله‌تان را بغل می‌کنید. می‌بویید و می‌بوسیدش. به قلبتان می‌چسبانید. بگویید: «قربونت برم که آن قدر خوبی و خانمی! خدا از تو چه خوبی‌ای دید که این آجی را برای تو فرستاده. این آجی کوچولو همیشه دوست داره مثل تو خانم باشه.» یعنی کاری کنیم محبوبیت خواهر کوچک در دل خواهر بزرگ مدام بیشتر و بیشتر و بزرگ و بزرگ‌تر شود. به طوری که موفقیت او را موفقیت خودش بداند. راحتی او را راحتی خودش بداند. خواب او را خواب خودش بداند. چون اگر این طور رفتار نشود موجب بروز همین رفتارهایی که فرمودید می‌شود یارفتارهایی مثل اینکه گاهی اوقات اگر نوزاد خوابیده باشد، دلش می‌خواهد بیدارش کند یا دوست دارد گریه‌اش را در آورد و می‌گوید برای چی آن قدر به او می‌رسی؟ یعنی گاهی حتی ناراحتی و آزرده‌گی‌هایشان را ابراز می‌کنند. پس جبران کردنش از این طریق کمک می‌کند که حال دل بچه‌تان خوب شود.

**سؤال چهارم:** پسر امسال کلاس اول ابتدایی می‌رود. بیش فعال است. عدم تمرکز و عدم توجه دارد. دیر یاد می‌گیرد. نمی‌خواهم قرص شیمیایی مصرف کند چه کار کنم؟

**پاسخ:** توصیه می‌کنم او را سلامت‌کنده ببرید. بگذارید یا حکیمی که پزشک است یا پزشکی که کنار حکیم باشد، بچه‌ شما را ببیند. اصلاح طبع و اصلاح سیستم سبک زندگی داشته باشید. اصلاح خواب و خوراک و فرصت بهتری برای رشد بچه‌تان فراهم کنید.

اما کلاً در رابطه با بچه‌ها و اینکه چه مشکلی دارند؟! چه مشکلی ندارند؟! و مشکل از من است یا دیگری و اینکه من با آن‌ها مشکل دارم؛ تلاوت سوره لقمان می‌تواند راه‌گشا باشد. این سوره را زیاد بخوانید و به معنی‌اش توجه عمیق کنید. وقتی می‌خوانید به یک چیز خوراکی شیرین مثل عسل، خرما، قند، شکر نفستان را بدمید یا به آب بدمید. بگذارید نور قرآن که از دهانتان ساطع شده، به این خوراکی بخورد؛ چون آب و شیرینی‌جات می‌تواند این نور را در خود نگه دارد و به فرد دیگری منتقل کند. این آب را برای خوردن بچه‌تان قرار دهید. دیگران هم بخورند، هیچ ایرادی ندارد.

**سؤال هفتم:** برای اصلاح پسر شش‌ساله‌ای که خجالتی است، لطفاً راهنمایی کنید.

**پاسخ:** احتمالاً شما یا پدرش خجالتی هستید؛ یعنی بعد ژنتیکی دارد، نه عموماً یادگیری. خیلی با او نجنگید و خیلی سعی نکنید تغییرش دهید. خیلی طبیعی است که از بین بچه‌هایتان یکی دوتایشان خجالتی باشند. بالاخره بچه حلال‌زاده به پدر و مادرش می‌رود.

راه چاره چیست؟ استفاده از کتاب‌های بازی‌درمانی و کمک‌گرفتن از مشاوره‌های خوب و امین و عاقل و دلسوز و اجازه بدهید کودکان مهارت‌های اجتماعی یاد بگیرند. بدون اینکه از طرف شما سرزنش یا تنبیه و تحقیر شود.

**سؤال هشتم:** من سه تا فرزند پشت سر هم دارم. پسر شش‌سال و نیمه و دو دختر سه‌ساله و یک‌سال و نیمه. همسرم اجازه نمی‌دهد که پسرم خانه دایی‌ها یا خاله‌ها و مادرم برود و هرگاه می‌خواهیم برویم، پسرم به شدت گریه می‌کند و می‌گوید: «من نمیام!» برون‌گراست، و دخترم هم از او یاد گرفته چه کار کنم؟

**پاسخ:** آفرین بر شما به سبب داشتن سه فرزند. اینکه همسر شما اجازه نمی‌دهد باید ببینیم به علت مسئله کروناسست یا غیر از آن؟ یعنی روش جاری همسرتان است یا به سبب کرونا این طور شده و می‌ترسد که بچه‌ها درگیر شوند.

**سؤال** شما کمی بهم ریخته است. شما می‌گویید که خانه خاله و دایی نمی‌رود، خانه مادرم می‌رویم گریه می‌کند. دوست ندارد برگردد. من این طور می‌فهمم که وقتی می‌روید خانه اقوام

دوست ندارد به خانه خودتان برگردد؛ زیرا نیاز به هم‌بازی دارد و نیاز دارد محیط‌های جدید را تجربه کند. بچه‌های ما در حال حاضر مانند پرنده‌ای در قفس هستند.

راه چاره‌اش این است که:

۱. زمینه بازی‌های دونفره و چند نفره و فرمول‌های بیشتر بودن با بچه را که قبلاً گفتیم، بیشتر فراهم کنید. هرچقدر این‌ها را بیشتر کنید، تبدیل به خانواده اصطلاحاً مکتفی خواهید شد. مکتفی یعنی چه؟ یعنی شما برای همدیگر کافی هستید. فرض کنید شما در یک جزیره، فقط خودتان با هم زندگی می‌کنید. آن‌قدر باید در کنار هم خوب و شیرین باشید، در شادی و بازی و کار، به‌طوری که اگر یک روزی بخواهند شما را به یک جای بسیار آباد ببرند، یک‌ریزه چشم و دل شما نلرزد. اتفاق نابی که باید برای فرزندم بیفتد این است که اوج شادی و بازی و نشاط و خنده او در خانه و در همدلی با مامان باشد و تبدیل به سبک زندگی‌اش شود.

۲. مادرانی که بیش از یک بچه دارند طرح مادرمریی را باید اجرا کنند.

**سؤال نهم:** من یک دختر شانزده‌ساله دارم که فکر می‌کنم باید مدام به او تذکر بدهم.

**پاسخ:** چرا فکر می‌کنید باید مدام تذکر بدهید؟! لطفاً مدام تذکر ندهید. فقط تلنگر بزنید. بین تذکر و تلنگر فرق است. تذکر بچه را به لجبازی می‌کشاند؛ چون از آن سرزنش در می‌آید؛ اما از تلنگر عشقولانه! در می‌آید.

**ادامه سؤال:** اگر تذکر ندهم یادش می‌رود نمازش را بخواند. تذکره اینکه اذان را گفتند یا نمازت دارد قضا می‌شود. می‌خواستم ببینم در این سن طبیعی است که من به او مدام تذکر بدهم؟

**پاسخ:** کار شما در همه زمان‌ها غیر طبیعی است. بله فرزند در این سن بازیگوش است. بی‌حوصله است. یک دفعه فارغ البال می‌شود. یک دفعه روی مسئله‌ای قفل می‌کند و یک دفعه کلاً یادش می‌رود. اینکه یادش می‌رود طبیعی است؛ اما اینکه به او تذکر بدهید، غیر طبیعی است. شما قانون خانه‌تان را اصلاح کنید. وقت نماز یک ربع الی بیست دقیقه تلویزیون خاموش

باشد. چه عادت ماهیانه باشید، چه نباشید. چه مهمان داشته باشید، چه نداشته باشید. بعد از اذان، تلویزیون بلافاصله خاموش می‌شود. وسایل دیجیتال جمع‌آوری می‌شود. قانون‌های خوب بگذارید. سفره سر اذان پهن نمی‌شود، غیر از ماه مبارک رمضان. به نماز در خانه بها و اهمیت بدهید. سجاده‌ها در پذیرایی انداخته شود. هر کس در اتاق خودش نماز نخواند. ترجیحاً نماز جماعت در خانه خوانده شود، با آن شرایط اولیه که باید لحاظ شود. از این جهت نماز را در خانه آشکار کنید و بگذارید دیده شود. درعین حال اگر دیدید دوباره دخترتان مثلاً سه‌ساعت از اذان گذشته و مشغول هزارویک قصه است، وقتی شما عبور می‌کنید، دولا شوید و سر و پیشانی‌اش را ببوسید و یک دست روی سر و صورتش بکشید. بعد بگویید: «مامان جان! نمازه!» ببینید حتی جمله شما فعل ندارد. فقط شدت شوق و میل شما را به یک موضوع خوب و خواستنی و خیلی مهم نشان می‌دهد؛ در حالی که این بچه حواسش پرت است. حتی اگر دیدید عمدی حواسش را پرت می‌کند یا حتی اگر دیدید تند تند نماز می‌خواند یا نماز و جانمازش را سَمَبَل کرد، بگویید: «مامان برای منم دعا می‌کنی!» گاهی روش‌های شیرین مامانی هم استفاده کنید: «دستت را در دستان من می‌گذاری تا بلند کنیم و باهم دعا کنیم.» فرزند شما باید بفهمد نماز، برای عاشقی کردن است. هر چه این عاشقی را بیشتر بچشد و ببیند قدرتت برای فراموش نشدن نماز بیشتر می‌شود.

تلاوت آیهٔ چهل سورهٔ ابراهیم برای نمازخوان کرد بچه‌هایمان و نمازخواندن خودمان خیلی مؤثر است. ﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبِلْ دُعَاءِ﴾ و کسانی که می‌خواهند نسل پاک داشته باشند، قانون و قاعده‌شان این است؛ ﴿رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ﴾ (انبیاء،