

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه ۲۵ در مسیر والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

در سه دوره‌ی هفت ساله‌ای که بچه‌ها طی می‌کنند؛ هفت سال اول، هفت سال دوم و هفت سال سوم، اگر مادر بتواند برای او در این دوره کار کارستانی کند و تربیتش را درست و مناسب انجام دهد، می‌تواند به عاقبت به خیری و خوش‌بختی فرزندش امیدوار باشد. اما اگر فرزندش ۲۱ ساله شد و مادر می‌بیند بچه‌اش آن‌چه که می‌خواست نشده و همچنان منتظر مهلت است، بداند که به قول معروف کلاهش پس معرکه است، یعنی زمان‌های طلایی برای کار تربیتی را از دست داده و الان اتفاقات طبیعی که بر اساس این تربیت رخ داده است، پیش خواهد آمد. با این ویژگی، سه تا هفت سال، سه دوره‌ی قطعی و ویژه است که ما به عنوان مادر می‌توانیم درباره فرزندانمان کار ویژه انجام دهیم. یعنی قدرتمان برای این‌که نقشه‌های طلایی را در مورد آن‌ها اجرا کنیم، بالاست. می‌توانیم آن‌ها را به جایگاه‌های ویژه‌ی خودشان در عالم از نظر شکوفایی استعدادهای تحصیلی، اخلاقی، حیطة‌های رفتاری، حیطة‌های نگرشی و بینشی برسانیم و آن‌ها را به سرمایه‌های اصلی‌شان راهنمایی کنیم و این فرصت را به آن‌ها بدهیم که با کم‌ترین خطر و آسیب از این مسیر عبور کنند. این مسئله همان حقیقت نابی است که در جلسات والدگری به نوعی محل توجه ماست و دلمان می‌خواهد قدرت و قوت بیشتری در آن پیدا کنیم. با این نگاه ویژه، مهم‌ترین هنری که گفتیم، مهرورزی نابی است که بی‌منت به شما قدرت می‌داد تا «مامانی» بشوید. محبت بی‌حد و حصری که یک محبت ناب و تمام‌عیار است، موقعیت‌شناس و خطرشناس است و مراقب است بچه لوس نشود ولی با عزت و کرامت نفس بالا رشدش می‌دهد.

در این مراحل لازم است این مراقبت ویژه را داشته‌باشید که بتوانند رابطه‌شان را با خدا در حد و سطح عالی قرار دهند و تجربه‌های خوب و زیبایی در این سه دوره هفت ساله به‌دست آورند تا بتوانند در این مسیر، راهشان را ادامه دهند. همین‌طور تجربه‌هایشان با دیگران، به یک

تجربه خوب و دقیق تبدیل شود تا یاد بگیرند با توجه به تیپ شخصیتی و موقعیتی افراد، سن و جنسیتشان چگونه با آنها تعامل کنند. مرحله‌ی بعد، مدیریت روابطشان با طبیعت است تا یاد بگیرند چگونه باید با طبیعت تعامل کنند یعنی حیوانات، گیاهان، آب، خاک و جمادات. این‌ها هنرهایی که وقتی فرزندمان در تعامل با آن است، از ما یاد می‌گیرد. درمی‌یابد که در حیطة‌ی نگرشی و بینشی چگونه می‌شود خوب، زیبا و مناسب، برخورد کرد حتی اگر در موقعیت نامناسب و بدی باشد. به این ترتیب ما او را سرمایه‌دار کرده‌ایم. اما شاه کلید همه این‌ها، مدیریت روابط فرزندان با خود ماست. یاد دادن قاعده‌ی احسان و تعامل کریمانه با والدین یعنی: «قولوا قولا کریما» و «و بالوالدین احسانا». حیطة رابطه‌ی کریمانه و احسان به والدین به شاهراه خوش‌بختی فرزندمان تبدیل می‌شود. از این طریق باید در این سه دوره هفت ساله، علی‌رغم تمام فراز و نشیب‌های زندگی خانوادگی و اجتماعی، تمرین کند و بیاموزد تا این امر به قدرت ناب و ویژه‌ای تبدیل شود تا بتواند فرزندمان را در این مسیر یاری دهد. با این نگاه خاص، ارتباط با خدا، مردم، طبیعت و ارتباط با والدین تبدیل به ارتباطی جامع و فراگیر می‌شود که فرزند ما از این طریق فرصت طلایی پیدا می‌کند تا طعم خوش‌بختی را بچشد.

کسی که در تعامل‌های چهارگانه رابطه شناس باشد، تشخیص می‌دهد که مرکز و قلب طپنده‌ی تعاملات، حسن سلوک یا مدیریت روابط با خویشان است. یعنی آدمی که بتواند نسبت به خودش، نوع نگاه و رفتارش طوری باشد که خودش پیش خودش ارزشمند است و این خود ارزشمندی‌اش به او یاری برساند، می‌تواند بدون کبر، غرور و عجب در مدار سلامت عبور کند و بدون خود سرزنش‌گری، خود کم‌بینی و خود تحقیری عیوب خود را برطرف کند. دقت کنید دو سر طیف مهم است. یعنی انسانی که خود ارزشمندی خوب و مناسبی دارد، در تعامل با خودش، نه به خود و نه به دیگران آسیب نمی‌زند. کسی که نگاهش به خودش دچار عجب و کبر شود، چنین کسی مدام در حال صدمه زدن به دیگران است و کسی که دچار خود کم‌تر بینی شده‌باشد، مدام در حال آسیب زدن به خودش است و در تمام حیطة‌ها در حال افراط و تفریط است، این فرد در موقعیتی قرار می‌گیرد که سهمش را از خوش‌بختی از دست می‌دهد. اما اگر طعمش را چشیده باشد، که البته باید به دفعات بسیار طعم خود ارزشمندی کریمانه را بدون افراط و تفریط بچشد،

اینگونه نخواهد بود. بنابراین چیزی که بیشتر از هر موضوعی باید دغدغه‌اش داشته باشیم، این است که فرزند ما حالت کریمانه خودش را «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» و کرامت نفس را بارها در زندگی‌اش چشیده باشد. اما این که چگونه می‌تواند این کرامت را بچشد، در این سه دوره هفت ساله است. هر کدام از این دوره‌ها ویژگی خاصی دارند که دیگری ندارد. مثلاً هفت سال اول قدرت نفوذ ما روی بچه در حد عالی است و با هیچ دوره‌ای از دوره‌های فرزندمان برابری نخواهد کرد، برای این که مثل حکاکی کردن روی سنگ در هویت شخصیتی اوست. در هفت سال دوم بچه‌ی ما آموزش پذیر شده و می‌توانیم به او بعضی مطالب را آموزش دهیم و کار آسان‌تر و قدرت عمیق‌تر خواهد بود. در هفت سال سوم دوره رفاقت ناب والدین با فرزندان بدون باج دادن است و این فرصت پیش خواهد آمد که فرزند بتواند با ما هم‌فکری، همراهی و همدلی کند.

بحث امروز در مورد کرامت نفس یا خود ارزشمندی است و این که در چه حالتی امکان دارد کرامت یا خود ارزشمندی فرزندمان آسیب ببیند؟ منظور از فرزند هم یعنی بچه تا ۲۱ سالگی. در جلسات گذشته گفتیم که بین اعتماد به نفس، عزت نفس و کرامت نفس تفاوت وجود دارد. بنای ما بر این نیست که فرزندمان را با اعتماد به نفس بالایی که بخش عمده‌ای از آن سرشار از عجب و خودبینی است و عموماً حباب کف و صابون است، تربیت کنیم. یعنی بخش عمده‌ای از آن، زود گذر، غیر اصیل و مثل خواب قشنگ و در حقیقت دروغین است. دروغ‌های قشنگی که افراد به هم می‌گویند. بنابراین روی اعتماد به نفس سرمایه‌گذاری نمی‌کنیم. اعتماد به نفس حقیقی، ناب و با ارزش نتیجه‌ی کرامت نفس است. مثل درخت میوه‌ای که میوه اندک می‌دهد و زمان هم می‌برد، اما میوه‌اش بسیار با ارزش خواهد بود و با سبزی‌ها و گیاهانی که کم‌خاصیت و بی‌خاصیت اند برابری نخواهد کرد. از این جهت اعتماد به نفس وقتی امکان‌پذیر است که فرد وارد حیطه کرامت نفس شده باشد، عزت نفس را به دست آورده باشد و در مدار حقیقت عزت نفس که «ان العزه لله جميعا» واقع شده باشد. یعنی وارد عرصه‌ی توحیدی عزت شده باشد که در این صورت خود باوری پیدا خواهد کرد. آن‌جا قانون «می‌توانیم» به یک قانون حقیقی تبدیل می‌شود در غیراین صورت حرفی بیهوده و غیرواقع است. بلندپروازی‌های جوانان و نوجوانان یا بلند پروازی‌های آدم‌هایی که خودشناسی ضعیفی دارند از همین جا ناشی می‌شود. یعنی به جای

این که ظرفیت شخصیتی‌شان از کرامت نفس پر شده باشد، وارد حیطه‌ی خود باوری کاذب شدند و به خودشان و دیگران آسیب می‌رسانند. آدم‌هایی که می‌گویند ما می‌توانیم یک بار صد کیلویی برداریم درحالی‌که بار ده یا بیست کیلویی هم نمی‌توانند بردارند.

بنابراین ما نمی‌خواهیم فرزندمان را با اعتماد به نفس بار بیاوریم، می‌خواهیم با کرامت نفس تربیت شوند. آدم‌هایی که اعتماد به نفس رایج دارند، یعنی مدل توهمی یا مدل تقلبی هستند، حتی برای انجام کارهای غلطشان هم سرشان بلند است. با افتخار سینه ستبر می‌کنند و انجام می‌دهند و بعد به کار زشتشان هم افتخار می‌کنند. قطعاً دوست ندارید فرزندتان از این دست باشد. به عنوان یک مادر دلتان می‌خواهد بچه‌ای داشته باشید که اشتباه نکند و اگر اشتباه کرد، سرش را پایین بگیرد، مسئولیت کارش را بپذیرد و جبران کند. این ویژگی کسی است که کرامت نفس دارد، اما ویژگی آدمی که اعتماد به نفس دارد اشتباهش را می‌پذیرد و می‌گوید شد دیگر، چه کار کنم؟ همه این کار را می‌کنند و خیلی‌ها هم بدتر از من هستند. آدم‌هایی که اعتماد به نفسشان بالاست از آن طرف پشت بام می‌افتند و زمینه آسیب به دیگران را هم ایجاد می‌کنند.

در چه حالتی امکان دارد که کرامت نفس یا خود ارزشمندی فرزندم آسیب ببیند؟

۱- از جمله مسائلی که می‌تواند خود ارزشمندی فرزندمان را پایین بیاورد، داد زدن بر سر آن‌ها است. ضریب نفوذ مادر سه و پدر یک است؛ یعنی قدرت نفوذ مادر از جهت عاطفی و از جهت آن بند ناف نامرئی که گفتیم حداقل سه برابر قدرت پدر است. زمانی که مادر بر سر فرزندش داد می‌زند، یقین بدانید کرامت نفس بچه را به خطر می‌اندازد. گاهی اوقات ممکن است انسان چند کودک در خانه داشته‌باشد، هزار و یک قصه و کار هم داشته‌باشد، مسافرت رفته یا مهمان دارد یا کار ضروری پیش آمده است؛ بعضی از بچه‌ها واقعاً آدم را کلافه می‌کنند و اگر مادر داد نزند خودش دیوانه می‌شود اما این‌ها هیچ کدام مجوز داد زدن نیست. این که گاهی اوقات سر بچه‌مان داد و فریاد می‌زنیم یعنی خواسته‌ی ما توسط فرزندمان اجرا نشده و این موجب شده به یک خشم طوفانی دچار شویم و این خشم در صدای ما نشسته است و باعث شده داد بزنیم. گاهی داد نمی‌زنم ولی با صدای بلند حرف می‌زنم در هر دو حالت، با اولویت یک و دو، بچه‌تان را دچار آسیب می‌کنید.

صدای بلند والدین در خانه در امر و نهی و در گفت‌وگویشان می‌تواند آرامش یا استرس ایجاد کند و می‌تواند تا مرحله‌ی اختلال روانی، آن‌ها را پیش ببرد. اگر می‌خواهید فرزندان با اخلاق، با هوش و مودب بار بیاید و قدرت، استعدادها و توانمندی‌اش از دست نرود، داد زدن یا صدای بلند را کاملاً از ذهنتان پاک کنید. بگویید اصلاً بلد نیستم سر بچام داد بزنم و این صدای بلندم را برایش استفاده کنم. بعضی بی‌عرضگی‌ها خوب است، یعنی کاری کنیم بی‌عرضه شویم. در رفتارهای بد هرچه بی‌عرضه‌تر باشیم برای خودمان بهتر است، یعنی عامدانه و عالمانه، از روی علم و آگاهی کارهایی را نتوانیم انجام دهیم. گاهی می‌گویند عرضه‌نداری بچه‌ها را بزنی؟ نه! یعنی آن‌قدر درباره آثار بد تنبیه بدنی آگاهی داریم که حتی اگر بخواهد دستم بلند شود، امکان ندارد فرزندم را بزنم. امکان دارد کاسه یا کوزه‌ای بشکنم، اما بچام را نمی‌زنم. خیلی مهم است که نسبت به عواقب رفتارمان و نقش ماندگاری که در فرزندمان ایجاد می‌شود، آگاهی داشته باشیم و اگر این آگاهی همراه با عشق شود، قدرت ما برای این‌که بچه را توانمندتر کنیم بیشتر است. بلای بعدی داد زدن و کتک زدن جالب‌تر است و به یک روش ضد اخلاقی تربیتی تبدیل می‌شود. فکر می‌کنیم تربیت بچه به غیر از این راه امکان‌پذیر نیست و باید سر بچه داد زد. به هر اندازه که از اهرم داد و فریاد در خانه، مهمانی و بیرون کمک می‌گیریم که بچام بکن یا نکن‌های مرا جدی بگیرد، به همان اندازه بچه را دچار اختلال و فرو هشتگی می‌کنم. یعنی چه؟ یعنی هر روز آب می‌رود. منِ اوی شخصیتش کوچک‌تر می‌شود و به‌جای این‌که این‌غنچه باز شود، هر روز کوچک و کوچک‌تر می‌شود. بچه‌ای که درون‌گرا باشد و پدر و مادر سر او فریاد بزنند، منزوی می‌شود و گاهی به مرحله‌ی لکنت زبان می‌رسد، یادگیری او به تاخیر خواهد افتاد و حتی در نظام آموزشی که وارد شود لقب کودن به او خواهند داد و می‌گویند نمی‌فهمد، چیزی یاد نمی‌گیرد. علتش آن تخریبی است که از طریق والدین به او رسیده است. شاید مربی‌ها هم او را نشانند و تقویتش نکنند و این امر موجب می‌شود بچه فکر کند و باورش شود که موجودی اضافه، دست و پا گیر و به‌درد نخور است و به همه خوبی‌های او آسیب می‌زند. مخصوصاً درباره بچه‌های درون‌گرا که نمی‌توانند احساسات خودشان را بروز دهند، این آسیب خیلی عمیق‌تر

خودش را نشان خواهد داد. حالت انزوا، افسردگی، ناخن جویدن، شب ادراری، حالت عدم تعامل با دیگران، خیلی شدیدتر خواهد شد. اما درباره بچه‌ی برون‌گرا چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر قرار است بچه برون‌گرا در برابر خشم انفجاری والدین خصوصاً مادران قرار بگیرند، لجباز می‌شوند. اگر چیزی می‌گویید و بر سرش داد می‌زنید، برای این که من خودش و شخصیتش را حفظ کند، یک دفعه می‌بینی این خرگوش تبدیل به اژدها می‌شود. گاهی بعضی مادران را می‌بینم که از دست بچه گریه می‌کنند و می‌گویند این بچه می‌تواند مرا به اوج کلافگی و بی‌چارگی برساند. این نتیجه‌ی داد و فریادهای شماسست. بنابراین اثر داد و فریاد سر بچه‌های درون‌گرا و برون‌گرا متفاوت می‌شود. اما غیر از داد و فریاد چه چیزهای دیگری امکان دارد که به کرامت نفس بچه‌ها آسیب بزند؟

۲- دومین موردی که امکان دارد به خود ارزشمندی یا کرامت نفس کودک آسیب بزند تکرار بی‌مورد امر و نهی‌هاست. بچه‌ها معمولاً در مورد مادرها می‌گویند: مامان فقط گیر می‌دهد! راست می‌گویند یا اشتباه می‌کنند؟ بالای هشتاد درصد درست می‌گویند.

مثلاً پدر و مادری می‌بینند فرزندشان نماز نمی‌خواند یا دیر می‌خواند. شما به عنوان مادر می‌روی می‌گویی: شما پدر این بچه هستی، به او چیزی بگو تا نمازش را بخواند.

-پدر می‌گوید: پاشو نمازت را بخوان.

- شما می‌گویی: نگاه کن ببین چقدر بی‌غیرت و خونسرد است! اصلاً نمی‌فهمد که نمازش را نخوانده است.

-دوباره با عصبانیت می‌گوید: پاشو نمازت را بخوان. اگر نماز خوان بودی که خوانده بودی. اصلاً نماز نخوانی از نهار هم خبری نیست.

مادر فکر می‌کند از این طریق می‌تواند بچه‌اش را اهل نماز کند. این شیوه در مورد هر چیز دیگری می‌تواند رخ دهد. مثلاً در مورد حمام رفتن، پوشش، آراستگی و یا درسشان، بچه‌ها به هر نحوی سعی می‌کنند از زیر امر و نهی مدام مادر فرار کنند. اتفاقی که در حال وقوع است، این است که مادر تحمل اشتباهات کوچک و بزرگ کودکش را ندارد و به جای او احساس مسئولیت مضاعف می‌کند. این حس مادرانه در قبال کم‌کاری، بی‌دقتی و سهل‌انگاری بچه‌ها نه تنها حل

مسئله نیست، بلکه فشار روی بچه را چند برابر می‌کند و نتیجه‌اش پنهان‌کاری بچه‌ها خصوصاً بچه‌های باهوش است. بچه‌های باهوش فوق‌العاده خطرناک هستند، یعنی همانگونه که داشتن بچه باهوش، خلاق و توانمند بسیار لذت‌بخش است، به همان اندازه هم خطرناک است زیرا طوری اشتباهات و خلاف‌هایشان را مرتب می‌کنند که مادر و پدر حتی تا سالیان بعد نفهمند. بچه‌های باهوش می‌توانند مخفی کار باشند؛ فکر می‌کنید که دارید آن‌ها را مدیریت می‌کنید، در حالی که آن‌ها برای این که از دست شما در بروند، وارد وادی خطرناکی به اسم دوگانگی شخصیتی می‌شوند.

موردی را در یک سال، یک سال و نیم اخیر داشتم که خانمی مدیر یکی از مدارس خوب تهران بود و دختر جوانی داشت که تازه دانشگاه قبول شده بود. با یک پیامک همه زندگی آنها به هم ریخته بود. پیامک از پلیس اخلاقی بود؛ برای پدر پیام آمده بود اگر یک بار دیگر بی‌حجاب و یا کشف حجاب پشت فرمان ماشین نشسته باشید، جریمه‌های جدی‌تری درباره شما خواهیم داشت. پدر و مادر در حال سگته بودند. دختر در مدرسه چادری بوده و خانواده هم اصالتاً دین‌دار و چادری هستند. مادر می‌گفت به بچه‌های زیادی در مدرسه کمک کرده تا حجاب برتر را انتخاب کنند و پای آن هم بایستند. برای مشورت به آنها از مادر خواستم باب رفاقت را با دختر باز کند، چون تا الان فکر می‌کرد همان جوری که می‌تواند با بچه‌های مردم تعامل کند، می‌تواند بچه‌اش را هم رشد دهد. پس از گفتگوهای متعدد مشخص شد که دختر خانم به اجبار خانواده چادری شده بود و اختلاف اصلی آنها به علت عدم صمیمیت و امر و نهی‌های خشک مادر بود. مادری که زیاد امر و نهی می‌کند و معتقد است که باید عیناً آن چیزی را که می‌خواهم اجرا کنی، بلایی سر بچه‌اش می‌آورد که بچه فکر می‌کند تا وقتی پیش والدین است باید زیر بلیط آن‌ها باشد، ولی وقتی که وارد فضای بازتری می‌شود خیلی راحت می‌تواند تجربه‌های خطرناک و ریسک‌های بزرگ را انجام دهد و حتی در مخالفت صد در صدی با خواسته‌های درونی خودش در بیاید تا نسبت به والدین این حقیقت را اعلام کند که من یک آدم دیگر هستم. نتیجه سوءبرداشت، سوءرفتار و سوءخلق مادران و پدران با بچه‌ها می‌تواند آسیب‌های زیادی برای فرزندان داشته باشد که گاهی در بزرگسالی بروز پیدا می‌کند و آن زمان درست کردن آن‌ها کار فوق‌العاده سختی خواهد شد. بنابراین امر و نهی تکراری و زیادتان را مدیریت کنید. این یک حس منفی است که می‌تواند اثرات ماندگار تخریبی روی بچه بگذارد. امکان دارد سوال بفرمایید وقتی بچه

به حرف گوش نمی‌دهد و نسبت به نماز سهل انگار است، من مادر چه کار باید بکنم، چه جایگزین و چه اهرمی دارم برای این که نسبت به نمازش جدی شود؟ پاسخ: باید از قانون طلایی رفاقت استفاده کنید. هر اندازه شما در هفت سال اول با بچه هم‌بازی باشید و از طریق بازی فرآیندهای چهارگانه‌ی ادب، اخلاق، دستورات شریعت و احکام و باورهای ناب یعنی عقاید را از طریق بازی به بچه یاد بدهید، مادر موفق‌تری هستید. در مقطع دوم که در حقیقت وارد حیطه دبستان می‌شود، هر اندازه بتوانید به عنوان یک مامانِ مامانی، یعنی مادری که سرشار از محبت است، جاهایی که خیلی هم مهم نیست، با بچه همراهی کنید که حتی زیر آبی هم بروند، موفق‌ترید؛ در این صورت در جاهای مهم‌تر می‌ایستید تا کارهای خوبش، خیلی شیرین و دلخواه انجام شود. مثلاً به مسافرت می‌روید؛ به بچه می‌گوییم: «مسواکت را زدی؟» می‌گوید: «مامان یادم رفت مسواکم را بیاورم!». او می‌داند شما روی مسواک زدن حساس هستید. در این موقعیت اگر بچه یک شب مسواک نزند، دندانش خراب نمی‌شود. برای اشتباهی که قابل جبران است، چرا این قدر خشمگین می‌شویم و به بچه یاد نمی‌دهیم که می‌شود یک موقع‌هایی زیرآبی رفت. به خصوص بچه‌هایی که حالت اضطراب دارند یا خیلی منظم هستند یا از برخورد شما یا پدر می‌ترسند. می‌گوید: من یادم رفت مسواکم را بیاورم. خودش بدش نمی‌آید که مسواک نزند. ولی از شما حساب می‌برد. در این موقعیت بهترین کار این است که به او بگویید: «البته مسواک خیلی بهتر هست اما هر موقع که دیدی مسواک نداری، این فرمول ساده را اجرا کن. کمی نمک در نعلبکی می‌ریزی، انگشت چهارم (اشاره) را خیس می‌کنی، روی نمک می‌زنی و بعد شروع می‌کنی عین مسواک دندان‌هایت را می‌شویی. دو سه بار خوب دهانت را آب می‌زنی و لابه لای دندان‌هایت هم اگر چیزی بود یا نخ دندان یا خلال می‌کشی. گاهی اوقات این کار حتی از مسواک هم بهتر است. ولی برای بعضی وقت‌ها هست. همیشه قرار نیست کار ناقلایی انجام بدهی». در این موقعیت به جای این که مامان و والد سخت‌گیر باشم، والد منعطف هستم. والد مهربان نمی‌گذارد این مسئله، مشکل یا معضل برای او شود. از طریق هوش عاطفی به او کمک می‌کند تا این مسئله را حل کند. یعنی دیدگاه شخصیتی من می‌تواند به بچه‌ام تا ۱۲۰ سالگی اش کمک کند چه من زنده باشم چه زنده نباشم. تا وقتی من زنده هستم وقتی با معضل مواجه می‌شود، همیشه از کاراکتر شخصیتی من مادر کمک می‌گیرد. مثلاً می‌گوید اگر الان مامان بود به من چه چیزی

می‌گفت. می‌گفت این که کاری ندارد. برای این چیزها غصه می‌خوری! بیا فلان کار را انجام بده، حل می‌شود. یعنی کاراکتر شخصیتی مادری که مامانی است، اشتباهات کوچک را چشم‌پوشی می‌کند. راه حل مشکلات و مسئله‌ها را به بچه‌اش یاد می‌دهد و بعد در آن موقعیت یک سرمایه‌گذاری عاطفی برای بچه‌اش می‌کند. دیده‌اید که گاهی اوقات امکان دارد شب جایی مهمان باشید و بچه مسواکش همراهش نباشد و گریه کند برای مسواک و خانواده را مجبور کند از داروخانه برایش بخرند. علتش سوء تربیت من مادر است. آیا مسواک زدن بچه سوء تربیت است؟ بله! در این وقت شب تشخیص ندادن اولویت است! اگر بچه فکر کند برای تمیزی دندانش فقط مسواک کارایی دارد، یقین بدانید قدرت حل مسئله فوق العاده پایینی است.

۳- سومین چیزی که می‌تواند به کرامت نفس بچه‌ها آسیب بزند، این است که بچه‌ها در موقعیت‌های تلخ، (مخصوصاً کلمه تلخ را به کار می‌برم. چون یک بعد عاطفی است و خیلی مهم است.) احساس ناکارآمدی می‌کنند. هر اندازه از ما در موقعیت‌های سخت و تلخ، ناتوانی و ناامیدی و اضطراب ببینند، به همان اندازه کرامت نفسشان پایین خواهد آمد. پس سومین دلیلی که بچه‌های ما خودشان پیش خودشان خیلی ارزشمند نباشند، التهاب و اضطراب والدین در مواجهه با موقعیت‌های سخت و تلخ است. بچه وقتی می‌بیند والدین در یک تصادف سپر به سپر شدن، اضطراب و التهاب زیادی دارند، طبیعی است که کرامت نفسش می‌شکند. مهم نیست بچه در هفت سال اول یا دوم یا سوم است. قطعاً خواهد شکست. البته هر چه کوچک‌تر باشد این شکستگی بیشتر خواهد شد. وقتی می‌بیند مادر لبش را گاز می‌گیرد و می‌گوید: «وای دیدی چه خاکی بر سرم شد! وای اگر احمدآقا (اسم همسرش) بفهمد! حالا پول این چقدر می‌شود؟ اصلاً برای چه ماشین آوردم؟» و شروع می‌کند انواع خود تخریبی‌ها و خود سرزنش‌ها را انجام می‌دهد؛ توقع دارید بچه احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد؟ خب الان ما باید مراقب خودمان و ماشین باشیم یا مراقب این بچه؟ همیشه بین بد و بدتر، بد را انتخاب کن. الان روح و روان بچه دارد می‌شکند. اگر در موقعیت نامناسب هستید، از رانندگی گرفته که تصادف کنید یا در یک جمع خانوادگی یا دوستانه که یک نفر خلاف سلامت حرف می‌زند یا

رفتار می‌کند یا با تنش برخورد می‌کند، در این موقعیت‌ها یک چیز برای شما از همه چیز مهم‌تر باشد؛ سلامت روحی بچه.

این نوع برخورد و تعامل به بچه یاد می‌دهد موقعیت تلخ است و اضطراب دارد ولی قرار است در یک آرامش وطمأنینه باشم. چون آرامش من می‌تواند به بچه آرامش بدهد. حتی امکان دارد بعداً اضطرابی در ما مانده باشد. آن اضطراب را از طریق سجده، استغفار و مناجات کم می‌کنم و از بین می‌برم. اجازه نمی‌دهم بچه آن اضطراب اضافه و خاص را دریافت کند. در صورتی که خیلی اوقات با نگاه اومانیته یا اومانیزی که الان وجود دارد، والدین یادشان می‌رود که بچه، بچه است. به جای این که فکر بچه را بکنند که الان فکر و دل و احساسش، اصلاً بعضی چیزها را نباید بشنود، ببیند و بفهمد؛ (چیزهایی که سطح اضطراب بچه را بالا می‌برد و خود ارزشمندی‌اش را پایین می‌آورد)، این قدر از بچه فارغ‌بالند که فقط به فکر خودشان هستند. زن و شوهری که جلو بچه سر هم داد می‌زنند، با هم بد اخلاقی می‌کنند و دست روی هم بلند می‌کنند، این‌ها فاجعه است. چرا؟ زیرا آن ظرفیتی که از خود ارزشمندی بچه می‌شکند، معلوم نیست چگونه قابل جبران باشد؟ فوق العاده تلخ و سخت و ماندگار است. زمان‌های طولانی طی می‌شود تا بتوانیم از کسی که در معرض این اتفاقات بوده است لایه‌لایه آواربرداری کنیم.

پرسش و پاسخ:

سوال اول: سعی کردم با بچه‌ام بیرون بروم اما نمی‌دانم در مورد چه صحبت کنیم؟

پاسخ: قرار نیست فرمان صحبت کردن را به عهده بگیرید. لازم است که بچه حرف بزند. از چیزهایی که او دوست دارد و چیزهایی که او دوست ندارد، چرایی و چگونگی‌اش صحبت کنید. بگذارید بچه در مورد گل، رنگ و مسائل عمومی حرف بزند و بعد به عنوان یک رفیق با او حرف بزنید و سطح احساسی، عاطفی و فکری‌اش را رشد بدهید.

سوال دوم: اگر پدر مدام داد بزند و امر و نهی کند، فایده‌ای نداشته‌باشد و احیاناً مبتلا به وسواس باشد چه کار باید بکنیم؟

پاسخ: در مورد وسواس ایشان حتماً باید کتاب وسواس آقای فرحزادی را بخوانید و به صورت غیر مستقیم برای درمانشان اقدام کنید. اما در نبود پدر، آرامش بچه‌ها را چندین برابر کنید و خوبی‌های بابا را یادآوری کنید و بگویید بابا اشتباه می‌کند و آن هم این‌که مثلاً بابا دوست دارد همه چیز خیلی خیلی منظم باشد، چون بابا جان را دوست داریم انجام می‌دهیم. یعنی نه این‌که این کار درست است. نمی‌خواهم بچه‌هایم وسواسی شوند. کلمه وسواس را هم سعی کنید جلوی بچه‌ها استفاده نکنید. چون این‌ها برچسب زنی می‌شود. انسان‌ها وقتی در این قالب شخصیتی بروند که من وسواس دارم، چه کار کنم؟ وسواسی‌ام، دیوانه‌ام و به من چه کار دارید. انسان‌ها از این طریق سعی می‌کنند از رفتارهای غلطشان دفاع کنند و این خطرناک است. مهم این است که بچه‌ها را نسبت به پدر ایمنی عاطفی بدهم که بابا، بابای خوبی است اما اشتباهاتی هم دارد و این را به زبان شیرین بگویم و بعد بگویم بچه‌ها ما چون بابا را دوست داریم، این حرف را جلوی بابا جان نمی‌زنیم و اگر بابا جان داد زد، اصلاً ناراحت نشوید، فکر کنید که یک عقاب پرواز می‌کند. سعی می‌کنم از طریق حافظه تصویری این کار را بکنم در عین این‌که نوازش‌هایم را در نبود پدر بیشتر می‌کنم. به عنوان یک کدبانو یک طرف‌قصد که خراب می‌شود سعی می‌کنید سیاست جبرانی بگذارید. یعنی با محبت گرم و نرم شما و اعلام خوبی‌های پدر، کمک می‌کنید که آن تعادل رفتاری با مهربانی برای بچه‌ها به‌وجود بیاید.

سوال سوم: کتاب نوجوان دکتر شرفی را از کجا تهیه کنیم؟

پاسخ: می‌توانید از اینترنت به‌دست بیاورید، اگر نشد از کتاب‌های دست دوم فروشی یا قرض گرفتن از کتاب‌خانه‌ها.

سوال چهارم: خیلی ناراحتم که این‌ها را در دوران بچگی بچه‌ها نمی‌دانستم.

پاسخ: با رفاقتی که الان می‌توانید در قبال بچه‌هایتان داشته‌باشید، بخش عمده‌ای از آن مشکلات را می‌توانید حل کنید. چون هنوز بچه‌هایتان به مرز جدایی شما از جهت سنی نرسیدند. نه ازدواج کردند، نه وارد حیطة‌هایی شدند که صد در صد مستقل شوند و هنوز به لطف خدا شما انسان پویا و پر از شادابی‌ای هستید. آدم‌ها با یادگیری مداوم، زنده‌اند. برای همین هم به ما گفتند «اطلبوا العلم من المهد الی اللحد». زگهواره تا گور دانش بجوی یعنی اگر می‌خواهی زنده

باشی، مدام بیاموز که بدانی و بتوانی. شما به عنوان یک مادر خیلی راحت می‌توانید اشتباهات خودتان را بر طرف کنید. خواندن دعای ۲۵ صحیفه و مراقبت به خواندن سوره لقمان جزء مواردی است که می‌تواند امدادهای غیبی را در اشتباهات ما به ما برساند. جاهایی که نمی‌دانیم یا نمی‌توانیم، می‌خواهیم اما یا نمی‌دانیم یا نمی‌توانیم و یا خراب کردیم. فراز اول دعای مکارم الاخلاق «وَاسْتَصْلِحْ بِقُدْرَتِكَ مَا فَسَدَ مِنِّي» است یعنی خدایا کارهایی هست که من آمده‌ام درستش کنم، خرابش کردم. خدایا! تو درستش کن. من خراب کردم ولی به درگاه تو اظهار عجز و شرمندگی می‌کنم، قدرت اصلاح امر را داری. این را در قنوت‌های نمازتان بخوانید. در موقعیت‌های مختلف، جارو می‌کنید، ظرف می‌شوید، غذا درست می‌کنید، بخوانید.

سوال پنجم: وقتی صحبت شما در کلاس‌هایتان را گوش می‌دهم، مدام به حال خودم گریه می‌کنم؟

پاسخ: چرا؟ از رفتار خودتان با بچه‌ها یا از رفتار والدین‌تان؟ این گریه کردن وقتی به درگاه احدیت و حضرت حق باشد و اگر این حالت عجز در شما ایجاد بشود؛ وضو بگیرید دو رکعت نماز بخوانید هدیه کنید به حضرت زهرا (سلام الله علیها) و مانند بچه‌ای که به آغوش مادر پناه می‌برد از ایشان بخواهید که جبران کنند. بالاخره زندگی یک بچه را مادرش اداره می‌کند و مادر همه عالم حضرت صدیقه (سلام الله علیها) است.

سوال ششم: فراز بندی دعای مکارم به چه شیوه است؟

پاسخ: هر صلوات تا صلوات بعدی می‌شود یک فراز «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَبَلِّغْ بَايْمَانِي أَكْمَلَ الْإِيْمَانِ..... وَاسْتَصْلِحْ بِقُدْرَتِكَ مَا فَسَدَ مِنِّي»

سوال هفتم: دختر پنج ساله‌ام درون‌گرا است و حالت کمبود اعتماد به نفس و دافعه در تعامل با دیگران دارد. دلش می‌خواهد ارتباط بگیرد اما یک چیزی در درونش نمی‌گذارد ارتباط بگیرد و عبوس و اخمی می‌شود. کوچک‌تر بود گاهی سرش داد می‌زد؛ چطور باید ترمیم کنم؟

پاسخ: قرار شد اعتماد به نفس نباشد. برای دادهایی که زمان‌های قبل سر بچه‌هایمان زدیم چگونه می‌شود جبران کرد؟ با خواندن شعر و بازی‌های کودکان. چون کودکان هنوز زیر هفت سال است؛ نوازش لمسی، نوازش نگاه، نوازش رفتاری و نوازش گفتاری. مثل این می‌ماند که چادرتان به یک شیء تیز می‌گیرد و پاره می‌شود. اگر چادرتان نو باشد آیا آن را کنار می‌گذارید؟ نه، سعی می‌کنید جوری آن را بازسازی و رفو کنید که مثل اولش بشود و هرچه به آن دست بزنید، متوجه نشوید که پارگی داشته است. حال از جهت عاطفی نیاز داریم که رفوگر باشیم. یک مادر، یک بانو باید هنر رفوگری بلد باشد. یک انسان مومن باید رفوگری بلد باشد. چرا؟ چون ما قانون توبه را داریم. توبه شش شرط دارد؛ به قول امیرالمومنین علی (علیه السلام) یک شرطش جبران گذشته است. جبران یعنی آن چیزی که خراب کردی برو درستش کن طوری که از اولش بهتر شود. مگر می‌شود؟ بله. خدا یاد داده است. خدا خودش «مبدل السيئات بالحسنات» است، بدی را نه تنها پاک می‌کند بلکه آن را تبدیل به خوبی می‌کند. مثل کسی که به او زباله بازیافتی می‌دهی او در عوض اشیا تزیینی می‌دهد که قیمتش چند برابر خود آن شیء است. با این نگاه می‌خواهم روح بچه‌ام را که در اثر داد و فریادهای من زخمی شده، درمان کنم. چه کار کنم؟ از نوازش‌های چهارگانه کمک بگیرید. من جای شما باشم با بچه زیاد ارتباط لمسی از طریق دست می‌گیرم، یعنی دست‌هایش را زیاد در دستم می‌گیرم و شروع می‌کنیم با هم دیگر بازی‌های دستورزی مثل: لی لی لی لی حوضک، جمجمک برگ خزون، گل یا پوچ و نان بیار کباب ببر که همه با حرکت دو دست است بازی می‌کنم. این‌ها سطح هوش لمسی بچه‌ها را بالا می‌برند و در عین حال تماس فیزیکی‌ال ایمن را ایجاد می‌کنند. باید یکی دو باری بتواند با فرصتی که برایش فراهم کردم روی دستم بزند یا اگر من روی دست او زدم؛ می‌خواهم بازی تلخ نباشد چون روی دستش خورده، دستش را می‌گیرم می‌گویم چقدر دست‌هایت ناز است. بگذار دستت را ببوسم. دستش را می‌گیرم روی صورتش و قلبم می‌گذارم و می‌گویم حالا می‌خواهی یک کار ناقلائی یادت بدهم؟ اگر هر بچه‌ای دست مامانش را ببوسد همه فرشته‌ها به او می‌گویند آفرین. تازه خدای مهربان هم بیشتر دوستش دارد. حالا می‌خواهی دست مامان را ماچ کنی. برایش بینش و روش و در عین حال رابطه عمیق عاطفی را ایجاد می‌کنم.

بنابراین سعی کنید الان نوازش‌گری‌های به‌جا و به‌موقعتان را زیاد کنید. نوازش لمسی در شانه کردن مو، بازی کردن و در موقع خواب. البته حواستان باشد که نوازش اضافی نکنید که ۱: غریزه جنسی‌اش را هوشیار نکند ۲: لوسش نکند ۳: وابستگی برایش نیاورد. این‌ها شرایط خاص خودش را دارد. کتاب نوازش‌گری آقای دکتر علی شمیسا را هم قبلاً معرفی کردم و دوستان می‌توانند از آن‌ها بهره بگیرند.

سوال هشتم: استاد عزیز یکی از مشکلات این است که حال دلمان خوب نیست. یا تعداد بچه‌ها که بالا می‌رود، آن قدر که حجم کار منزل بالاست برای رسیدگی وقت نداریم. چه کار کنیم حال دلمان خوب شود، چه کار کنیم با وجود بچه‌ی زیر دوسال که مدام می‌خواهد به ما وصل باشد بتوانیم به خواهر و برادرهایش برسیم؟ با وجود حجم بالای کار خانه که واقعا فرسوده می‌کند و تمامی ندارد.

پاسخ: طرح‌هایی داریم برای وقت‌هایی که بچه از یکی به دو تا و از دو تا به بالا رسید، بعضی طرح‌ها الزامی است. قبلاً خانواده‌ها گسترده بود، خانه فامیل نزدیک هم بود. مادرتان هرجایی می‌خواست برود که نمی‌خواست یا نمی‌توانست بچه را ببرد، او را به اطرافیان و یک جای ایمن می‌سپارد که در هفته امکان داشت چند بار تکرار شود و بچه پیش آن‌ها باشد. الان این امکانات خیلی کم شده، هر کسی گوشه‌ای از شهر است و هر کدام شرایط خاصی دارند. بنابراین طرح مادر مربی را ایجاد کنید. یعنی مادر مربی جزء ضرورت‌های مادرهای جوان است. مامان‌هایی را پیدا کنید که بچه‌هایی دارند که از جهت جنسیت یا سن به بچه‌های شما نزدیک اند. شما دو طرف به هم یاری برسانید. یک وقت‌هایی باشد که شما بچه‌های او را کنار بچه خودتان نگه دارید تا ایشان به کارهای شخصی‌اش برسد و یک زمان‌هایی هم ایشان فرزندان شما را نگهداری کنند. مهم این است که اشتراک فرهنگی و اخلاقی داشته‌باشید که بچه‌ها آسیب نبینند. یعنی مثلاً ماهواره نباشد، آدم نامناسب در آن خانه رفت و آمد نکند یا شرایط امنیت اخلاقی و معنوی برقرار باشد. طرح مادر مربی را الزامی بدانید به اضافه نذر فرهنگی مراقبت از فرزندان که تاکید کرده بودیم خانم‌ها، چه دخترهای جوان و چه خانم‌های بالای چهل، پنجاه سال، این دو گروه که فراغت بال دارند و انسی با بچه‌ها دارند و آنها را دوست دارند، به عنوان نذر فرهنگی در اطراف

نگاه کنند و با مادری که بیشتر از دو بچه دارد تعامل کنند و بگویند من نذر فرهنگی دارم که هفته‌ای چند ساعت بیایم بچه‌هایت را نگه دارم یا آنها را بیرون ببرم با آنها بازی کنم یا به خانه خودم ببرم، هرجوری که شما دوست دارید.

بارها عرض کردم یکی از مشکلات اصلی مادری که فرزند کوچک دارد، کمبود خواب عمیق است، می‌ارزد بروم خانه او با بچه‌هایش با شادی و نشاط بازی کنم با کمترین سروصدا و مامان در اتاق بخوابد. همین قدر که بخوابد ثواب عظیم می‌برم. به خاطر این که او ظرفیت جدیدی در محبت کردن به فرزندانش پیدا می‌کند و قابلیتش بالا می‌رود.

سوال نهم: سعی کردم دیگر داد نزنم، استرس دخترم خیلی کم شده است و ناخن‌هایش را دیگر کمتر می‌خورد. با هم مسابقه گذاشتیم و جایزه داریم. دخترم چهار سالش است ولی هنوز از صدای بلند پدرش می‌ترسد.

پاسخ: مقداری تخلیه خشم را به بچه یاد بدهید. کارهایی که فرمودید عالی است. به شما و همه دوستانی که توانستند این مسیر را طی کنند تبریک عرض می‌کنم. اما صدای بلند پدر دو دلیل دارد. اول باید سعی کنیم صدای بلند پدر یک مقداری بیاید پایین، راه چاره‌اش هم این است که در حریم خلوتمان با همدیگر خیلی شیرین و گرم باشیم، در مراعات احترام و قواعدی که پدر می‌خواهد و لزوماً غلط و دست و پا گیر نیست مراعات بیشتری کنم و قانون ۱+۶ را درباره پدر استفاده کنم؛ یعنی وقتی که حالش خوب است خسته، گرسنه و عصبانی نیست، پنج دقیقه‌ای شش تا خوبی‌اش را بشمارم و بعد هفتمی‌اش این باشد که آقا، وقتی که شما داد می‌زنی من بیچاره می‌شوم، چون می‌بینم که این بچه مثلاً ناخن‌هایش را بیشتر می‌جود، از شما خواهش می‌کنم که به من کمک کنید؛ نیاز را خالص بیان کنید. اما در مورد خود بچه‌ام چه کار کنم؟ زمانی که با دخترتان، دوتایی بیرون می‌روید؛ مثلاً به پارک می‌روید یا در مکان سرسبزی پیاده روی می‌کنید، با همدیگر تمرین داد زدن کنید. دقیقاً برخلاف آن چیزی که در خانه می‌خواستیم که داد نزنیم. بچه مدام داد و صدا را شنیده و مثل فنری است که رویش فشار آمده و جمع شده، حال می‌خواهیم این فشار را از روی او برداریم. پس باید داد بزند ولی به عنوان بازی، یعنی به او می‌گوییم بیا ببینیم صدای کداممان بلندتر است؟ بیا صداکنیم.

سوال دهم: خیلی سعی می‌کنم خشمم را کنترل کنم، ولی خیلی وقت‌ها نمی‌توانم، واقعاً از دست خودم ناراحتم.

پاسخ: اگر می‌بینید نمی‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید، معلوم است که منشاء خشم مدام ادامه دارد. باید ریشه خشم را از بین ببرید. مثلاً از این‌که خانه‌ام نورگیر نیست همیشه عصبانی‌ام. ببینید اگر چیزی هست که مدام دارد ظرف خشم شما را پر می‌کند، باید برای آن مسئله بازنگری کنید. مسئله بیرونی را که نمی‌توانید عوض کنید، ولی تصویر ذهنی‌اش را می‌توانید عوض کنید. مهم این است که آن منبع خشم‌تان را تخلیه کنید.

سوال یازدهم: خیلی سعی کردم با فرزند شش ساله‌ام مهربان‌تر باشم ولی باز هم لجبازی می‌کند.

پاسخ: لجبازی بچه‌ها در سن شش سالگی مثل سن دو سالگی طبیعی است. مهم این است که اگر او لجبازی می‌کند شما لجبازی نکنید و لجبازی‌اش را با لجبازی معنا نکنید. به این رفتار به اسم خودابرازگری نگاه کنید.