

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه ۲۱ در مسیر والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

یکی از مباحثی که در بحث تربیت فرزند خیلی مهم است، زمان‌هایی است که فرزند ما وارد حیطه استقلال می‌شود و اگر ما استقلال را به شکل صحیح برایش ریل گذاری نکنیم، وارد حیطه لجبازی خواهد شد.

استقلال یا لجبازی:

بچه ما در چند موقعیت از زمان تولدش تا سن ۲۱ سالگی، یعنی وقتی که سومین هفت سال را تمام می‌کند، چندین بار وارد حیطه تشخیص می‌شود و می‌خواهد شخصیت خودش را شکل بدهد. اولین مرحله، مرحله جدا شدن از شیر مادر، گرفته شدن از پوشک و آغاز سخن‌گویی‌اش است. بین دو تا دو و نیم سالگی یکی از سنین سخت بچه‌هاست، به خاطر این که می‌خواهند به پدر و مادر اعلام کنند من مستقلم در حالی که توانمندی لازم برای استقلال را هنوز به‌طور کامل ندارد. همین حالت را شما در سن بلوغ بچه‌ها با یک شدت و حدت بیشتری خواهید داشت.

دختر بچه‌ها حدود ده، یازده سالگی به بعدشان و پسر بچه‌ها معمولاً حدود سیزده و چهارده سالگی. کتاب «دنیای نوجوان» آقای شرفی، یکی از بهترین کتاب‌هاست در بحث استقلال طلبی دوره نوجوانی و تبیین عوارض و خطراتی که وجود دارد. سنین استقلال طلبی بچه‌ها جزء سنین خطرناک است. دو و نیم سالگی، سن بلوغ و هجده نوزده سالگی، سن اعلام استقلال، برای داشتن یک هویت کامل جدای از خانواده است. در هر سه مرحله، ما در اوج نمودار هستیم. در اینکه اگر مهارت‌های لازم را برای تعامل با فرزندت مطابق با سنش نداشته باشی، جنگ جهانی راه می‌افتد. طوری که خدای نکرده شما اصلاً از داشتن بچه و بچه از داشتن پدر و مادر پشیمان می‌شود. در سن دو سال و نیمی، همین که بچه‌ها از شیر مادر باید جدا شوند، و به نوعی جدا شدند، از پوشک هم باید جدا شوند و کم کم باید کلمات را برای اینکه حالات خودشان و نیازهایشان را به ما اعلام کنند، استخدام کنند و ما توقع داریم که حرف‌هایمان را بفهمند. وقتی که از آن‌ها چیزی

را می‌خواهیم، چیزی را امر یا نهی می‌کنیم، بفهمند و عمل کنند. در این موقعیت اوج سن لجبازی است و اگر این اوج لجبازی را مدیریت نکنیم، در سه سالگی بی‌چاره‌ایم. چرا؟ به‌خاطر این که بچه ما با گریه کردن و جیغ زدن سعی می‌کند جلب توجه کند. با این ویژگی برای اینکه بچه‌ها در نوع تعامل‌شان دچار آسیب نشوند و ما هم دچار آسیب نشویم، چه کار می‌شود کرد؟ یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در این سه موقعیت سنی بحرانی نیاز دارند، احساس نیاز عمیق به فهمیده شدن هستند. یعنی بچه‌های ما در این سنین بیشتر از هر زمان دیگری در دوره عمر و در دوره رشدشان، نیازمند این هستند که ما حال دل‌شان را بفهمیم. یعنی نه به جیغ و سر و صدای‌شان، نه به گریه‌هایشان و نه به بداخلاقی‌هایشان نگاه کنیم، ما را گول نزنند، فریب‌مان ندهند و ما را دچار خطای ادراکی و احساسی نکنند. بچه‌مان را بد نفهمیم و بعد هم بد رفتار کنیم. یک چیز را باید خیلی جدی بفهمیم، آن هم این است که بچه ما می‌خواهد بگوید من بزرگ شدم، من را ببین. این مهم‌ترین جمله‌ای است که بچه شما می‌خواهد به شما بگوید؛ چه در سن بلوغش، چه در سن هجده سالگی و چه در سن دو سال و نیمگی‌اش و من مادر قرار است چه کار کنم؟ قرار است بزرگ شدنش را در عرف زمانه خودش و در ظرف زمانی خودش: ۱- بپذیرم ۲- به رسمیت بشناسم ۳- ابراز و اظهارش کنم ۴- در عین اینکه باید این باور را در خودم ایجاد کنم که بچه‌ام دارد بزرگ می‌شود، نظارت پنهان کنم ۵- از امر به معروف و نهی از منکر به‌صورت مستقیم خودداری کنم. این‌ها جزء قانون اساسی سن استقلال‌طلبی است. اگر ما این چند مورد را خیلی دقیق و جدی انجام بدهیم، فوق‌العاده از سن رشد و سن استقلال‌طلبی بچه‌مان لذت می‌بریم. با تمام اذیت‌ها و خرابکاری‌هایی که می‌تواند بکند و با تمام این که می‌تواند پوست ما را بکند، ولی ما می‌توانیم لذت ببریم. چرا؟ وقتی که مادر بزرگ‌ها و گاهی هم پدر بزرگ‌های آگاه می‌بینند بچه‌ای روی دنده لجبازی افتاده و مادرش هم با او لج می‌کند و حتی اخم و قهر می‌کند و گاهی خدای نکرده به خودش اجازه می‌دهد خشمش را روی بچه تخلیه کند، داد سرش بزند و خدای نکرده دستی رویش بلند کند؛ در تمام این حالت‌ها معمولاً آن مامان بزرگ‌های و بابابزرگ‌های عاقل می‌گویند: مگر تو بچه شدی؟ چرا خودت را هم‌قد بچه می‌کنی؟ یعنی پدر و مادر شما که پدر بزرگ و مادر بزرگ این کوچولو هستند، می‌فهمند کودک درون شما از این که یک بچه کوچک می‌تواند حرص شما را حسابی در بیاورد و همه قوانین زندگی شما را به‌هم بریزد ناآرام است و شما در این قصه تاب‌آوری ندارید و می‌خواهی حال بچه را بگیری؛ ولی باز هم حال خودت گرفته می‌شود. دارند غصه می‌خورند. چرا؟ چون می‌بینند هم

دختر خودشان اذیت می‌شود و هم این نوه‌ای که مغز بادام است. تربیت بچه دارد خراب می‌شود و مهم‌تر از همه، قصه تربیت بچه است. آدم‌های عاقل اتفاقات زندگی‌شان را مهندسی می‌کنند. یعنی چه؟ یعنی قانون و قاعده‌شان این است که هر چقدر بتوانند، در موقعیت‌های بحرانی، خطرناک و نامناسب، که بچه‌ها می‌خواهند با ما مخالفت کنند، به‌جای این که با بچه‌ها شروع به بدقلقی کردن کنند، کار مهمی را که انجام می‌دهند این است که به بچه‌شان به هزار و یک زبان عاطفی اظهار می‌کنند که تو بزرگ شدی، مامان تو را خیلی دوست دارد. این که مامان تو را خیلی دوست دارد باید به هزار و یک زبان ترجمه شود. یعنی چه به هزار و یک زبان؟ یعنی آن نوازش‌های چهارگانه: نوازش رفتار، نوازش گفتار، نوازش نگاه، نوازش لمسی و فیزیکی. مثلاً بچه کوچک، کفش پدرش را برداشته، نشسته روی زمین می‌خواهد این کفش را پایش کند. به‌جای این که دعواش کنم و بگویم برای چه روی زمین نشستی؟ دست‌هایت را به این کفش‌ها نزن، کثیف است. من چه کار کنم از دست این بچه، اعصاب من را خرد می‌کند. که همگی نشان می‌دهند من اصلاً در قاعده بچه‌داری نیستم. به‌جای این که عصبانی و دلخور شوم، برای بچه‌ام وقت بگذارم. به او بگویم که دلت می‌خواهد که بزرگ شوی کفش‌های بابا را پایت کنی، ببینی اندازه‌ات می‌شود یا نه؟ ولی بیا نگاه کن پای تو چقدر کوچک است. حتی دستم را باز می‌کنم با انگشت کوچک و انگشت شستم کف پایش را و جب می‌گیرم و می‌گویم نگاه کن پای تو این قدر است، بعد می‌گذارم پشت کفش و می‌گویم نگاه کن این، این قدر است. بیا پایت کنیم ببینیم چه می‌شود. یعنی آن چیزی را که می‌خواهد تجربه کند و خطر ندارد یا آسیب و ضررش خیلی کم است، با او خیلی جدی همراهی و همدلی می‌کنم. خودم را هم قد بچه‌ام می‌کنم و عین بچه‌ای که هم سن و سالش است به او کمک می‌کنم کفش‌های گنده را بپوشد، راه برود و حتی خدای نکرده زمین بخورد. کمکش می‌کنم کفش را بپوشد، اما پایش نمی‌کنم. فقط کمکش می‌کنم و این کار را با هیجان انجام می‌دهم، با هیجانی که اقتضای سن بچه من است. پایش می‌کند و بعدش می‌گویم حالا بیا راه برویم ببینیم. طبیعتاً نمی‌تواند راه برود، از پایش در می‌آید، امکان دارد گریه کند یا بخندد. واکنش ما خیلی مهم است. اگر دقت کرده باشید بچه‌ها وقتی که در مراحل اولیه زمین می‌خورند، با این که درد را حس می‌کنند، اما خیلی جدی نیاز دارند یاد بگیرند الان واکنش‌شان باید چه باشد؟ برای همین با یک حالت تعجبی به ما نگاه می‌کنند. یعنی من الان چه کار کنم؟ مثلاً برای این که این مشکل را حل کنم، اگر بگویم وای وای، می‌زند زیر گریه، اگر مبل را بزنیم، می‌فهمد که فرافکنی باید کنیم. اگر به او بگویم عیبی ندارد، بلند شو

نگاه کن چقدر نمک‌هایش ریخته! به‌خصوص اگر خیلی جدی هم باشد که متوجه شود قرار است یک مهارت مقابله با سختی‌ها را یاد بگیرد؛ و در عین حال جستجو می‌کنم که مثلاً زانویش و یا صورتش آسیب ندیده باشد. یعنی من آن ناظر پنهان هستم، آن همراه و همدل و فرشته همراهش هستم اما قرار نیست بچه‌ام را دچار خشم یا غم یا اضطراب کنم. الان هم که قرار است این کفش‌ها را بپوشد کاملاً این حالت را خواهم داشت که چقدر خوب است، اما این اندازه پای بابایی است؛ حالا بیا کفش‌های خودمان را پایمان کنیم. کمی می‌گذارم با این کفش‌ها بازی کند، بعد طبیعتاً کفش‌هایی را که می‌تواند بپوشد می‌خواهد. حتی اگر کفش‌های بیرونش هست، لازم باشد کفش‌های بیرونش را باید بشویم تا آماده داشته‌باشم. یک کفش روفرشی برای بچه‌تان داشته‌باشید، خصوصاً اگر در خانه، خودتان صندل یا کفش روفرشی می‌پوشید. خیلی نمی‌خواهد بچه‌ها با کفش راه بروند، چون با پا راه رفتن به این‌که بچه‌ها پایشان را جمع نکنند، درست راه بروند و سر نخورند کمک می‌کند. ولی می‌خواهیم اگر یک موقعی هوس کرد که مدام برود سر کفش‌ها، یک دمپایی داشته‌باشد. یک چیزی که بتواند پایش کند و با آن‌ها بدود و راه برود. در حقیقت با وجب کردن و با این‌که اجازه دادم راه برود، به او یاد می‌دهم که هم قدرت تفکرش بالا برود، هم تجربه کند و هم یاد دادم که سراغ گزینه برتر برود. این سه گزینه را برای اینکه بچه من دنیای تازه را تجربه می‌کند، به عنوان یک روش قرار می‌دهم. همان جور که در سن بلوغش موقعیت تفاوت جنسیتی و جذابیت‌های جنس خودش و جنس مخالف را تازه می‌فهمد. همین‌طور که در سن هجده سالگی‌اش شروع کردن یک زندگی مشترک معنا دار و صحیح را تازه می‌فهمد. پس در تمام این موقعیت‌ها مهم است که من به عنوان دوستِ دل‌سوزِ آگاه در جایی که لازم باشد مداخله‌گری مثبت می‌کنم. یعنی اگر بچه‌ام بخواهد خطر یا آسیب جدی ببیند، همه فرمول‌ها را به‌هم می‌زنم. در این صورت چیزی که اتفاق می‌افتد این است که من همراه و همدل بچه‌ام، به‌جای این‌که دعوايش کنم، همیشه به‌جای این‌که دل بسوزانیم، دل می‌سوزانیم. یعنی به‌جای این‌که دلسوزی کنیم، دل بچه‌مان یا دل همسرمان را می‌سوزانیم. برای همین هم نتیجه برعکس می‌شود. بچه را وارد فرآیند تجربه کردن کنید. می‌دانید که مهم‌ترین بازی بچه‌ها آمدن سر کابینت‌هاست. شما با کابینت سر و کار زیاد داری، و نیاز دارید به این‌که وسایل کابینت سر جاش باشد، دستمالی نشود و آن وسط نریزد. اگر بچه دو یا سه ساله‌ای دارید، معمولاً بین دو تا سه چهار سالگی، بچه‌ها عاشق به‌هم ریختن آشپزخانه و کابینت اند و شما حق نداری عصبانی شوی. اگر یک مامان خوب باشی، یک جوری برنامه ریزی می‌کنی که هم شما

لذت ببری هم بچه. یعنی مثلاً از کابینت‌هایی که بچه‌ها دست‌شان می‌رسد سعی کنید چیزهایی که شکستنی است یا چیزهایی که خطرناک است را بردارید. از چاقو گرفته تا ظرف‌های بلور و کریستال یا چیزهای مختلف که امکان دارد در آشپزخانه استفاده کنید. یا وسایل برقی، چیزهایی باشد که هر چه بچه بیرون می‌ریزد، هیچ چیزی نشود. از قابلمه‌ها تا چیزهای مختلف دیگر. طبیعتاً بعضی‌هایش را باید بند بزنید یا گیره‌ای چیزی بزنید که بسته باشد و تلقی بر این باشد که می‌خواهی بازی کنی بدو بیا اینجا بازی کن. یعنی هر موقع به بچه‌ام در سن استقلال می‌گویم که کارهایی را نکند، حتماً باید اجازه بدهم که یک کارهایی را بکند. این که بچه‌ها از به هم ریختن لذت می‌برند، طبیعت‌شان است. بچه‌ها از به هم ریختن و بعد کمی درست کردن لذت خواهند برد. یعنی آن‌جور که به هم می‌ریزند، هرگز نمی‌توانند درستش کنند. ما باید بدون اضطراب و بدون ناراحتی این موضوع را بپذیریم. این را هم دقت کنید، دوستان خوبی که بچه‌های کوچک دارند، اصلاً از آدم‌هایی که بچه‌هایشان بزرگ شده‌اند و از آدم‌هایی که بچه ندارند و به شما نق می‌زنند اصلاً ناراحت نشوید چون بعضی از مادرهایی که بچه‌های کوچک زیر سن هفت سال علی‌الخصوص دارند، گاهی اوقات می‌بینم که دچار افسردگی می‌شوند و می‌گویند خانه ما که می‌آیند می‌گویند تو هنوز بچه‌هایت کوچولو هستی، چقدر خانه‌ات ریخت و پاش است، این چه وضعی است تا کی می‌خواهی زندگی‌ات اینگونه باشد. هر کسی به شما این حرف‌ها را زد بلافاصله آیه ۹۵ سوره حجر را بخوانید «أَنَا كَفِينَاكُمْ الْمُسْتَهْزِئِينَ» بروید زیر عبای پیغمبر، سایه سار عبای نبوی صلی الله علیه و آله و سلم بشوید و بگویید که (در دل خودتان، لازم نیست جلوی شما بگویند) مگر این که خیلی شر باشد که جلوی شما بگویند: «أَنَا كَفِينَاكُمْ الْمُسْتَهْزِئِينَ». یعنی دارند مسخره‌ات می‌کنند، دستت انداختند و دارند اذیتت می‌کنند؛ خدا برایت بس است. الان مردمی که راه را گم کردند، دنیایشان و آخرت‌شان را گم کردند، سگ در خانه نگه می‌دارند. سگ همه جا را نجس می‌کند، موی کثیف و آلوده‌اش می‌ریزد، بزاز دهانش که هزار و یک بیماری می‌تواند منتقل کند؛ بیماری‌های مشکل‌دار بین انسان و حیوان که برای انسان خطرناک‌تر از حیوان است. در خانه‌شان است، هیچی به او نمی‌گویند، اما این که بچه‌ها در خانه سر و صدا، بدو بدو و ریخت و پاش می‌کند و در یک لحظه می‌تواند کل خانه را کن فیکون! کند، به نظرشان کار مسخره‌ای است. جواب ابلهان خاموشی است. این‌ها نادان‌اند اصلاً از دست‌شان ناراحت نشوید. اگر می‌بینید می‌توانند شما را زیاد رنج بدهند، شما هستید که رنج می‌برید والا این که مثلاً یک جیرجیرک صدا کند، خوب کار جیرجیرک جیر کردن است. چه کار می‌شود کرد. جیرجیرک را بگذارید

جیر جیر خودش را بکند، شما زندگی‌تان را بکنید. اگر دیدید خیلی اذیت می‌شوید، سعی کنید که زمان حضورشان در خانه‌تان را خیلی کم کنید. بچه‌هایتان و خودتان را محدود نکنید. از بچگی بچه‌هایتان لذت ببرید. همه دوست‌های خوبی که فرزند در خانه دارید، هر چند سالش که هست، لذت ببرید و با او رفیق باشید. چند سال دیگر بچه‌هایتان به سلامتی می‌خواهند بروند سر زندگی خودشان و آن موقع حسرت این مواقع را خواهید خورد. بگذارید که از کودکی‌اش، از بلوغش، از جوانی‌اش و از جوانی‌اش شما هم همان سیر را طی کنید و آن نشاط و شادابی ویژه را به‌دست بیاورید. با این خصوصیت، وقتی به هر اندازه با بچه‌ها باشید شما باید که هورمون جوانی در وجودتان ترشح می‌شود. پیامبر اکرم، محمد مصطفی صل الله علیه و آله و سلم فرمودند که از ما نیست، یعنی در حقیقت مسلمان حساب نمی‌شود؛ از امت پیامبر نیست کسی که به کودکان ترحم نکند و بزرگ‌ترها را اکرام و احترامشان نکند. در حقیقت این‌ها هندسه وجودی آدم‌های سالم مسلمان است. کسی که نگاهش به بچه‌ها نگاه پر از مهر و خیر نباشد، یکی از پایه‌های اصلی سلامت را ندارد. به هر اندازه کسی بتواند با بچه‌ها شیرین تعامل کند، دعوا نکند، امر و نهی نکند و سرشان داد نزند، حتی بچه‌های شر و نق نقوی بی‌حوصله را. اگر نتواند این‌ها را تحمل کند، به همان اندازه سلامت روانش در معرض خطر است. یعنی این یک جورهایی نشانه است. همانگونه که می‌روید آزمایش می‌دهید، کسی که با بچه‌های کوچک زیر هفت سال نمی‌تواند کنار بیاید، چه مادر شده یا پدر، مجرد است یا متأهل، بچه دارد یا ندارد و مرد است یا زن؛ مهم این است که آدمیزاد است و آدمی که نمی‌تواند از بودن با بچه‌ها لذت ببرد، مریض است. ولی حق ندارید در موردش اظهار کنید. این چکابی است برای خودمان و برای مراقبت معنوی اطرافیان‌مان. البته بعضی از بچه‌ها این قدر پرسر و صدا، پرهیجان و خراب کارند که جیغ مادر پدرهای خودشان هم در می‌آورند. ولی مهم این است که من آن مهارت‌های لازم را برای این که با بچه‌ام همراهی کنم به‌دست بیاورم. پس آن مهارت‌های پنج‌گانه‌ای که عرض کردم به عنوان یک روش ویژه نسبت به آن خود مراقبتی کنید که هر اندازه ما این مهارت را جدی داشته‌باشیم، قدرت‌مان برای مراقبت کردن از بچه، مراقبت معنوی‌مان بیشتر می‌شود. نکته کلیدی امروز را دقت کنید: مراقبت معنوی از مراقبت جسمی بسیار مهم‌تر است. یعنی چه؟ یعنی امکان دارد که در اثر تجربه‌اندوزی یک بچه و غفلت بزرگ‌ترها، بچه دستش را ببرد یا بیفتد زمین پایش یا دستش بشکند و یا یک آسیب جدی ببیند. این خیلی بد است بچه‌ای آسیب

ببیند اما نکته کلیدی این است که آن دادی که من سر بچه‌ام می‌زنم و آن طردی که امکان دارد بچه‌ام را بکنم، خیلی خطرناک‌تر از آسیبی است که بچه می‌بیند.

یک روز بچه کوچکی را آوردند بغل پیامبر دادند که پیامبر برایش دعایی بخوانند و دستی سرش بکشند. چند مورد داریم که این اتفاق افتاده و بچه در آغوش پیامبر به خاطر آن احساس امنیت و آرامشی که دارد و کوچکی و کودکی و ندانم کاریش، موجب می‌شود که لباس پیامبر را نجس کند. در جایی داریم مادر و در جایی داریم دایه، کسی که در حقیقت مسئولیت این بچه را داشته و به آغوش پیامبر سپرده، از شدت خجالت و شرمندگی‌اش ناگهان سر بچه داد می‌زند. پیامبر با این خانم کاملاً مقابله می‌کنند و کلام پیغمبر یک متودولوژی به ما می‌دهد. ما از وجود مطهر محمد مصطفی صلی الله علیه و آله و سلم غیر از لطافت چیز دیگری نه توقع داریم نه احتمالش را می‌دهیم. اما کلام حضرت یک روش هوشمندانه است که قابلیت الگوسازی و الگوپذیری دارد. پیامبر به این مادر این‌گونه می‌فرمایند کانه که بگذار بچه کارش را بکند. خیلی عجیب است، یعنی اگر من و شما باشیم خیلی بعید است که یک همچین کاری کنیم، یک همچین حرفی را بزنیم یا یک همچین احساسی را داشته باشیم. پیامبر صدیق اند، یعنی محال است کلامی از دهان مطهرشان بیرون بیاید الا اینکه صدق است، یعنی گواهی دلشان است و خدا اعلام می‌کند که این وحی خداست «ما ینطق الا هوی ان هو الا وحی یوحی». هر چه دو لب مبارک پیامبر می‌گوید حرف خود خدا را می‌زنند، آینه تمام‌نمای خداوند هستند، به خاطر همین است که «قَابِ قَوْسِینَ اَوْ اِذْنِی» است. پیامبر می‌فرماید بگذارید بقیه نجاستی که در بدنش هست کامل تخلیه شود و این را پزشک‌های نورولوژیسم و اورولوژیسم خوب متوجه می‌شوند. چرا؟ به خاطر این که اگر کسی در حین تخلیه ادرار، شوکی به او وارد شود، احتمال دارد سیستم مثانه و عضلات همراه آن دچار اسپاسم شود و نتواند تا زمان و مدت طولانی کار خودش را به خوبی و به راحتی انجام دهد و مثانه کامل تخلیه شود و مسائل تخصصی پزشکی خودش را دارد. پیامبر خیلی جالب می‌فرماید: بگذارید بچه کارش را بکند و دومین جمله حضرت خیلی جالب است که می‌فرماید: لباس و بدن من با آب تطهیر می‌شود اما روح این بچه نه! یعنی چه؟ یعنی این را به عنوان یک روش در سبک ناب محمدی مد نظر همه‌مان باشد، چه در رابطه با بچه‌ی خودمان و چه در رابطه با بچه‌های دیگر. در جایی که بچه ما رفتاری می‌کند که نیازش است، مثلاً غذا می‌خواهد یا می‌خواهد بخوابد و یا دستشویی می‌خواهد برود، وقتی می‌خواهد مواد مضر

بدنش را دفع کند، تامل فرمایید نیاز غیر از خواسته است... جایی که نیاز و ضرورت است، اگر من به نیازهایش رسیدگی و توجه نکنم، قطعاً عقوبت خواهم شد. چرا؟ چون این بچه مظلوم‌تر از یک پرنده است، شما وقتی پرنده‌ای را در قفس می‌بینی ناراحت می‌شوی که چرا این پرنده را در قفس گذاشتند؟ ما آدم‌های خودخواه چرا آن‌ها را در قفس گذاشتیم خداوند به پرنده پر و بال داده که پرواز کند. ولی بچه من فرشته‌ای است که پر و بال ندارد پرواز کند و نمی‌تواند از دست من فرار کند. وقتی سرش داد می‌زنم و برخورد منفی می‌کنم، در واقع معلوم می‌شود من خیلی نادانم و نیازهای اصلی‌اش را نفهمیدم. بچه‌ها در نهایت معصومیت هستند. همه آدم‌ها به‌طور جدی خورد، خوراک، خواب و دفع مواد مضر بدنشان جزء واجب‌ترین واجباتشان است و من اگر در رفع این نیازها به موقع، به اندازه و به‌جا رسیدگی نکردم، اگر بچه‌ی من به‌خاطر خشم انفجاری و ناراحتی من دچار خطاها و اشتباهاتی در این زمینه شد، قطعاً خداوند مرا چوب خواهد زد چون بچه امانت خداوند در دستان من است و عروسک نیست که هر طور بخواهم در دستانم بچرخانم. باید روش‌های خوب و مناسب را یاد بگیرم. مثلاً از پوشک گرفتن و از شیر گرفتن بچه فرآیند ویژه‌ای نیاز دارد که اگر بلد نباشم ممکن است بچه دچار التهاب و اضطراب شود و این اضطراب‌ها و التهاب‌ها بعدها اثری خواهد گذاشت که فکرش را نمی‌کردیم. در سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی، ۴۰ تا ۴۵ سالگی گاهی بالاتر می‌بینیم در حریم خلوت زناشویی‌اش دچار اختلال است و این بر می‌گردد به اختلالات دوران کودکی‌شان، آن هم زیر هفت سال. تلقی این‌که بچه در این سن فوق‌العاده تاثیرگذار است و آن قدر عمیق وارد ابعاد پنهان شخصیتی‌اش می‌شود و در ضمیر ناخودآگاهش جا می‌گیرد که خودش هم نمی‌فهمد و اشراف و خودآگاهی مضاعف ندارد و نمی‌داند چرا آن قدر دچار مشکل است؟ با این نوع نگاه تاکید می‌کنم نسبت به بچه‌ها وقتی که در سن استقلال هستند مراقبت ویژه کنید. هر اندازه که نسبت به آن پنج فرآیند، مراقبت داشته‌باشیم، با آن‌ها رفاقت همدلانه داشته‌باشیم و به او کمک کنیم که از طریق تفکر، تجربه و سوال مهارت حل مساله داشته‌باشد، این هندسه سه گانه هوش هیجانی، هوش عاطفی و هوش عقلانی بچه‌ها فوق‌العاده کمک می‌کند در سن استقلال و سن رشدشان ریسک نکنند و در مقابل ریسک‌های بزرگ، حد زیادی از ایمنی را به‌دست آورند. بچه‌ها با هم فرق می‌کنند چون میراث ژنتیک‌شان با هم فرق می‌کند.

آموزش فلسفه به کودکان یعنی قدرت استدلال، قدرت تفکر و قدرت رسیدن از معلومات به مجهولات، پیدا کردن این‌که مجهولاتمان و معلوماتی که داریم چیست و چگونه می‌توانیم از

مجهولات به معلومات برسیم، روشی است که مادرها می‌توانند آسان و راحت به آن دسترسی پیدا کنند و از آن مراقبت کنند. ما در قبال خواسته‌های بچه‌ها معمولاً باید ببینیم خواسته‌هایشان باج‌خواهی است یا مطابق با نیازش است؟ اگر خواسته بچه من نیازش است، باید کمکش کنم و به او یاد بدهم که نیازش را برطرف کند. ما در کنار بچه هستیم، نباید او را رها کنیم، خودش تنها کارش را انجام دهد و یا برعکس بگوییم کنار بایست، خودم انجام می‌دهم. خیلی وقت‌ها از این که فکر می‌کنیم بچه‌ها می‌خواهند همه کارهایشان را با بازی انجام دهند، حرصمان می‌گیرد چون فکر می‌کنیم کارهای واجب‌تری داریم. مهم‌ترین کار ما نه آشپزی است نه تمیز کردن خانه بلکه تربیت کودکمان است. وقتی بچه‌ها خواب هستند دو کار انجام بدهید: ۱- کمی بخوابید ۲- کمی به کارهای با اولویتتان برسید، گاهی غذا پختن و گاهی تمیز کردن جای اساسی و ضروری است. دوستانی که در نگهداری بچه‌هایشان از کسی کمک نمی‌گیرند، از شیوه‌ی مادر مربی یا پرستار که هفته‌ای چند ساعت بیایند، استفاده کنند؛ این‌ها را بدون هزینه برنامه ریزی کنید: اولاً به شکل عاطفی و مثبت مادرانی که بچه‌های هم سن و هم جنس دارند، چند ساعتی بچه را دیگری مراقبت کند و به کارهایش رسیدگی کند و احياناً آموزش‌های غیر رسمی‌اش را بدهد. در مواقع نیاز آن دیگری او را کمک کند، در واقع دست دست را بشوید و همدیگر را مراقبت کنید. اولویت ما این است که مادران، خود مراقبتی‌های این مدلی داشته‌باشند. ولی اگر وسط بیابان تشریف دارید و هیچ‌جور امکان پذیر نیست، آن وقت خرید خدمت کنید. یعنی از پرستار عاقل خدا ترس دلسوز کمک بگیرید که عاشق بچه‌ها باشد و ساعاتی از هفته پیش بچه‌ها باشد. در مراحل اولیه باید حتماً پیش بچه‌ها باشید و رفتارهای او را در نظر بگیرید و همان‌طور که کارهای خودتان را انجام می‌دهید، نوع برخوردهای بچه‌ها را با او و انسی که باید با بچه‌ها بگیرید، ببینید و در مراحل بعدی بیرون از خانه بروید، یا برای استراحت به کار خود برسید. مهم این است که شما وقتی با بچه‌ها هستید پر از نشاط و شادابی و آن عشق صمیمانه مادرانه باشید. مادر بودن مهمترین هنر شماس است. کدبانوگری و نظم‌بخشی شما به خانه نتیجه و بهره شماس است. گاهی مامان اگر واقعاً یک ربع بتواند خوب و عمیق بخوابد، انرژی او بر می‌گردد. خواب‌های انرژی‌ساز را جدی بگیرید، قیلولوی اول قبل از نماز ظهر، قیلولوی دوم بعد از نماز ظهر و خواب بعد از نماز عشاء، این خواب‌ها را مثل گنج غنیمت بدانید، حتی شده پنج یا ده دقیقه البته تا یک ساعت هم جا دارد. یک ساعت قبل یا بعد از نماز ظهر و یک ساعت خواب بعد از نماز عشاء، این خوابی است که ضریب سه می‌شود. یعنی سه برابر بدن شما، فکر، احساس و حالتان را خوب می‌کند. لازم باشد

با پدر یا بچه بزرگتر خانواده جونم و دلم کنید که با خوراکی و سرگرمی، بچه‌های کوچک را با سکوت و آرامش و محبت نگهداری کنند تا شما از این دو موقعیت استفاده و استراحت کنید. باید یاد بگیرید چگونه تر و تازه بشوید. اگر این را خوب یاد بگیرید قدرتتان زیاد می‌شود.

در قصه‌ای که ممکن است خشم ناگهانی بر سر بچه‌ها داشته‌باشید، وضو گرفتن با آب سرد و سجده طولانی پنج دقیقه‌ای فوق‌العاده می‌تواند حال دلتان را خوب کند. و این مراقبت را داشته‌باشید که بچه‌ها بیشتر از همه دوست دارند مامان را مامان ببینند. قبلاً به این نکته اشاره کردیم آفلاین و آنلاین شدن کلاس‌های بچه‌ها، کاری کرده که مامان بودن مامان‌ها را از آن‌ها گرفته است. مامان‌ها ناظمنند، مدیرند، مبصرند و دیگر خیلی از مامان‌ها، مامان نیستند متأسفانه. فرض کنید اصلاً بچه شما یک سال رفوزه شده است. خودتان را برای بدترین موقعیت ممکن آماده کنید و بعد با بقیه‌اش می‌توانید کنار بیایید. نمی‌گویم سهل‌انگار باشید، ولی بین خودتان، همسرتان و بچه‌های بزرگتر تقسیم کار کنید که مسئولیت بچه‌های کوچک‌تر را بگیرند. بعضی از کارهایی که بچه‌ها نمی‌توانند انجام دهند، مخصوصاً بچه‌های دبستانی که سهل‌انگاری می‌کنند، علت و عاملش را پیدا کنید. بدون این که دعوا و سر و صدا راه بندازید آن عوامل را کم کنید و زمینه‌های تشویق را زیاد کنید. این‌ها را به اضافه این کنید که این یک سال کرونا، یک سال طلایی است، به هر اندازه که عاقل باشد، یعنی شما فرصت این را دارید که دو کار عجیب کنید:

اولاً: مهارت‌های خانوادگی بچه را بالا ببرید. یعنی در این یک سال که بچه مدرسه نمی‌رود، یا کم‌تر می‌رود، شما از آشپزی گرفته تا خیاطی، گلدوزی، خطاطی، نقاشی و هنرهایی که بلدید یا دوست داشتید یاد بگیرید، این‌ها شادی و نشاط ایجاد می‌کند. گاهی این‌ها را بلدید، گاهی با هم یاد می‌گیرید و انجام می‌دهید. یعنی بچه‌ها را در هنر خوب زندگی کردن رشد دهید. ثانیاً: دومین کاری که می‌توانید انجام دهید، فرصت مادر آموزگار است. به عنوان یک ترمی شود مد نظر قرار داد، خوش‌بختانه یا متأسفانه بچه سن دبستان ندارم، اگر مدرسه بچه را دهم ۹۹ درصد انرژی‌ام را می‌گذاشتم که بچه من وارد قصه‌های آفلاین و آنلاین کلاس‌ها نشود (معذرت می‌خواهم از همه معلمان خوبی که در گروه هستند.) و اصلاً شرکت نکند و ترجیح می‌دادم آن قدر بچه‌ام درگیر فضای مجازی نشود و سیستم عصبی و فکر و چشمش درگیر نباشد. خودم شروع می‌کردم معلم او می‌شدم. حالا که قرار است معلم باشم، یک معلم تمام عیار می‌شدم. شما بهتر از من می‌توانید، با کمک از کتاب کار. الان سه برابر دارید وقت می‌گذارید؛ این که حضور و غیاب

می‌کنید، درسش را کمک می‌کنید، حرصش را می‌خورید و کارها را هم انجام می‌دهید و آخرش آن چیزی که می‌خواهید، نمی‌شود. درست است؟ خودم با بچه‌ام کار می‌کنم، ساعت مدرسه و آموزش دارد، ساعت بازی و تفریح دارد و ساعت بیرون رفتن دارد. در قصه‌های کرونا دچار کرونا هراسی نشویم. هر اندازه ما دچار این کرونا هراسی شویم، به خودمان و بچه‌هایمان آسیب می‌زنیم.

پرسش و پاسخ:

سوال اول: اگر نوجوان و جوان به‌خاطر عدم رعایت سن استقلال، دچار لجبازی شده باشد، چه کنیم؟ دخترم ۲۱ ساله است و بسیار لجباز است.

پاسخ: ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» را زیاد بگویید که در حقیقت اظهار توحید عملی است. به همان اندازه که غم و غصه را از دلتان برمی‌دارد، قوت و قدرت فکری، روحی و جسمیتان را زیاد می‌کند و سی‌خاصیت دارد. یکی‌اش این است که هم و غم را از دل می‌برد.

مهارت نوازش‌گری‌تان را بالا ببرید؛ چون دخترتان به انتهای سن استقلالش رسیده. ۲۱ سالش است آخر قصه دوره سوم هفت دوره‌ای است که اهل بیت به ما یاد دادند. شما درست در نقطه‌ی سوت پایان مسابقه هستید، مثل این فوتبالیست‌ها که گل دقیقه نود می‌زنند، یک مراقبت جدی کنید. سوره لقمان راتلاوت کنید. از یک هفته حداقل شروع کنید. البته می‌خواهیم این متودولوژی و روش شما شود. امر و نهی کردن و سرزنش کردنش را بر خودتان حرام کنید حتی اگر معاذ الله خلاف امر الهی عمل می‌کند. اسمش را با محبت صدا بزنید، مثلاً خدایی نکرده دارد بد حجاب بیرون می‌رود، سرتان را با تاسف و یک دنیا عشق تکان دهید، گوشه لب‌تان را گاز بگیرید که یعنی دخترم دوستت دارم، اما حیف اینگونه می‌روی بیرون! و عبور کنید که فکر نکند دارید تحقیر یا تمسخر یا سرزنشش می‌کنید. محبوبیت رفتاری و ابراز محبت و نوازش‌گری‌تان را زیاد کنید. هرچقدر ناز و نوازش‌تان بیشتر باشد، نسبت به شما حالش بهتر خواهد شد. اما حواستان باشد دخترتان ۲۱ ساله است؛ به این زودی تغییر نمی‌کند، از آن برگه‌های کوچکی که یادداشت‌های قشنگ و کوتاه داشته‌باشد، اسم کوچکتان و ساعت و تاریخ روز را بزنید و گاهی روی آینه‌اش، روی مانیتورش یا روی میزش بچسبانید. بستگی به حساسیتی که دارد، بدانید در چه حیطه‌هایی وارد نشوید و حواستان باشد نباید با یک رفتار یا یک حرف خرابش کنید. نشان بدهید کسی که خیلی دوستت دارد، منم و من جز خیرت را نمی‌خواهم. اگر چیزی گفتم و

دلخوری، من بابت این موضوع دلخور و ناراحتم و ازت عذرخواهی می‌کنم ولی با عشق این کار را کردم، حتی اگر اذیت شدی ولی من قصدم اذیت تو نبوده. خیلی مهم است که کارم را توجیه کنم و من با او صادقانه و صمیمانه و یک دنیا عشق رفتار کنم و وارد فعالیت‌های ناب عاطفی شوم.

سوال دوم: قبلاً سوالم را درباره همسر م طرح کرده بودم که مادر شوهرم دارد روی اعتقادات او تاثیر می‌گذارد، او را به سیگار کشیدن و به‌جای پیروی از افراد دینی، به پیروی از سلبریتی‌ها تشویق می‌کند. راهنمایی‌های شما را رعایت می‌کنم، الحمدلله دارم نتیجه می‌گیرم. اما گره‌ای در کارش افتاده و منصبی که به آن رسیده بود را دارد از دست می‌دهد. خیلی افسرده است، مدام در حال دعاست. من مطمئنم اگر به این منصب برسد به تهدید خانواده‌اش دچار فساد و حرام‌خواری می‌شود ولی این را به او نمی‌توانم بگویم. چه کنم شیطان باقیمانده ایمانش را از او بگیرد و از خداوند ناامید نشود. در عین این‌که از ته دلم می‌خواهم به این مقام نرسد، چون می‌دانم جنبه‌اش را ندارد، از نظر مالی هم در مضیقه‌ایم...

پاسخ: مهم این است که همسر شما پسر بچه‌ی درونش، لطافت‌های درونش را از شما دریافت کند و شما نرم نرم، یکی به در می‌زنید یکی به دیوار؛ یکی به میخ می‌زنید یکی به نعل. این‌که بگویی راست می‌گویی، اگر به این موقعیت رسیدی همه می‌فهمند تو توانایی‌هایت زیاد است و بالاخره قدرت‌ها و قابلیت‌های زیادی داری. این را تاییدش کن و از طرفی یک میخش را بکش؛ مثلاً بگو می‌دانی الان آن قدر شیطان آدم‌ها را فریب می‌دهد و سر کارش می‌گذارد که مال حرام بیاید در زندگی‌اش، آدم یک‌جورهایی می‌ترسد که بدون مراقبت‌های سنگین و سخت، پول بیت‌المال دستش باشد. می‌ترسم که دین و ایمان من و تو آسیب ببیند. هیچ وقت انگشت اشاره را سمت او نگیرید و همیشه خودتان را با او بگویید. من می‌ترسم که آسیب ببینیم، من می‌دانم دلت می‌خواهد زندگی من و بچه‌ها خیلی خوب باشد ولی تو هر کاری برای ما انجام بدهی خیلی با ارزش است. یک لقمه نان خشکت که حلال باشد برای ما از گنج عالم با ارزش‌تر است. داستان تمام کسانی که سلبریتی بودند و زندگی‌شان از هم پاشیده، یا زندگی کسانی که خائن به بیت‌المال بودند و الان قصه‌ی زندگی‌شان بد نامی پیدا کرده و در دسترس است را برایش کوتاه، بدون سرزنش و قضاوت غلط آن‌هایی که قطعی شده را برایش تعریف کنید؛ دیدی فلانی فلان جور شد. آن بنده خدا خدماتی هم داشت، اما چه شد راهش را گم کرد؟ اگر خدا دوست

داشته باشد بهترین خیرت را برایت قرار می دهد، بگذار خدا هر جور که دوست داشته باشد انجام دهد. شاید باید توانایی هایت را جمع کنی تا در موقعیتی که می توانی، کار بیشتری انجام دهی. در واقع کودک درونش را آرام کنید که خودش را برای از دست دادن آن موقعیت آماده کند.

سوال سوم: پسر سه ساله دارم، تا حدودی می تواند کارهای شخصی خودش را انجام دهد، اما می خواهد من و پدرش کارهایش را انجام دهیم. چطور درست تشویقش کنیم؟ و یا اگر با او بازی می کنم به هر طریقی بازی را به هم می زند یا اگر شکست بخورد گریه می کند؟

پاسخ: بچه ی شما احتمالاً خواهر یا برادر ندارد و الان وقت خواهر و برادر آوردن برای اوست. سه سالش است، چون یکی یکدانه است، در قدیم جمله بدی می گفتند عذرخواهی می کنم. می گفتند: یکی یدونست، خل و دیونه است. بعضی ها می گویند یکی یک دانه گل گلدانه. حالا بستگی به تربیت ما هم دارد. بچه های یکی یک دانه چون تمام توجه ما را دریافت می کنند، لوس می شوند. قبلاً درباره فرق بچه لوس با بچه عزیز صحبت کرده بودیم. بچه شما مقداری لوس است. راه چاره اش این است که لباس پوشیدن و غذا خوردن را برایش بازی کنید و نگران نباشید که اگر بچه غذا نخورد شهید می شود. هر وقت گشنه اش شد به او غذا دهید. غذا را روی این بگذارید و بگویید هر وقت گشنه اش شد بگو برایت سفره بیندازم؛ یعنی بگذارید بفهمد که هر وقت دلش خواست هر طور که بخواهد عمل نکند و باید آداب و رسوم رعایت شود. ما زمان را بعضی وقت ها طبق نیاز خودمان تنظیم می کنیم؛ مثلاً می خواهید بروید بیرون، نیم ساعت وقت نیاز داری، همسرت یک ربع و بچه ات چهل دقیقه. ما همزمان با آماده شدن خودمان و همسرمان می خواهیم بچه مان را هم آماده کنیم. خب معلوم است نمی شود و وقت کم می آوری و عصبی می شوی و ترجیح می دهی که کار بچه را خودتان انجام دهید و خودش انجام ندهد. چون اگر خودش بند کفشش را اشتباه ببندد یا کفش و جوراب را اشتباه و لنگه به لنگه پا کند، یا لباسش را مناسب انتخاب نکند، شما کلافه می شوید. طبیعی است بچه دلش می خواهد شما کارش را انجام دهید. راه درست لباس پوشیدن و راه غذا خوردنش را برایش فراهم کنید. مثلاً در کفش هایش طرحی از قلب که از وسط نصف شده را با کاغذ یا مشمع هایی درست کنید، طوری که وقتی کفش جفت شود قلب کامل شود. پس متوجه می شود کدام سمت راست کدام سمت چپ است. طوری باشد که حالت کشی باشد. پس تسهیلگری کار ماست. سعی کنید تا یکی دو ساعت قبل از غذا خوراکی نخورد و جلو دستش نباشد، طبیعتاً با یک ولعی می آید غذایش را می خورد و سفره جمع می شود.

نگران نباشید گاهی مامان‌ها می‌گویند آخه بچه‌ام سیر نشد؛ اگر بچه بد غذاست، از یک مشاور تغذیه کمک بگیرید. غذاهای مناسب کم حجم به این بچه بدهید بخورد چون بازیگوش است. در رابطه با اینکه اگر شکست بخورد گریه می‌کند، به‌خاطر نازک نارنجی بودنش است، چون تک فرزند است. در این قصه این مراقبت را داشته‌باشید که با بچه‌های هم سنش ارتباط داشته‌باشد و این کرونا هراسی را برای رضای خدا کنار بگذارید. بچه‌هایی که شرایط جسمی و خانوادگی خوبی دارند، در دسترس شما هستند و از سلامتی‌شان باخبر هستید بگذارید با بچه شما بازی کنند و مراقب باشید که از نظر روحی و جسمی آسیب نبینند و پیش چشم شما باشند.

سوال چهارم: اگر کسی بچه‌ها رادرك نکند، با او باید چه رفتاری کنیم؟ همسایه‌ی ما روی صدا خیلی حساس است. وقتی بچه‌ها بازی می‌کنند، حس بدی دارم، همه‌اش می‌گویم نکند حق الناس شود و نمی‌شود دائم گفت سر و صدا نکن یا همیشه بیرون از خانه بازی کنند.

پاسخ: این دیگر به مدیریت شما بستگی دارد چهار چیز را در نظر بگیرید:

ما الان در لانه‌هایی زندگی می‌کنیم که اسمش آپارتمان است. چون ما الان لانه داریم خانه دیگر نداریم؛ سر و صداها ما و همسایه‌مان در خانه‌های یک‌دیگر است. می‌خواهد بچه‌اش را دعوا کند، ارتعاش صدایش خانه‌ی ماست. می‌خواهد پیاز داغ درست کند، بویش در خانه‌ی ماست، می‌خواهد کباب بخورد، بویش در خانه ماست. همه ما کم و بیش درگیر شیوه غلط آپارتمان نشینی هستیم، به علاوه این که فرهنگ آپارتمان نشینی را هم نداریم، هم آپارتمان نشینی جزء سبک زندگی ما نیست. هم فرهنگش و هم شیوه‌ی درست آپارتمان سازی را بلد نیستیم. یعنی قرار نیست آپارتمان پوخته‌ای بین واحدها باشد، اما هست. الان این بلایی است که بر سرمان آمده. من باید بدانم وقتی قرار است خانه همسایه‌ام زندگی کنم، باید مراعات حالش را بکنم. اما چگونه؟ با گپ و گفت. مادر بزرگ‌های ما از قدیم، همیشه شب جمعه یک پیش دستی حلوا، آش یا شله زرد یا یک ظرف غذای نذری یا خیرات و... به در خانه همسایه می‌بردند و این رسم را به ما یاد دادند. یعنی هر طور بود خیرشان را به همدیگر می‌رساندند. این کار خودش یک مدل رد مظالم است. کار دیگری هم که می‌کردند این بود که یک گپ و گفتی درب خانه با هم داشتند. اما امروزه ما معمولاً در آپارتمان‌ها همدیگر را نمی‌شناسیم. حداقل به خودتان شناخت همسایه‌ی کناری و همسایه پایینی را واجب کنید. چون بیشترین ظلم من و بچه‌های من ممکن است به این دو گروه برسد. با آن‌ها ارتباط بگیرید، گپ و گفت کنید و عذرخواهی شیرین و با محبت از

آن‌ها داشته‌باشید. بگویید: تو را به خدا اگر یک موقع بچه‌هایم سر و صدا می‌کنند ببخشید و حلال کنید. برخورد همسایه بستگی به روحیه‌اش دارد، امکان دارد با یک پرخاش زیاد یا ممکن است با یک نیش و کنایه و گاهی با یک نرمش با شما برخورد کند. البته بستگی به نوع سلوک شما هم با آن‌ها دارد که چه زمانی و چگونه با آن‌ها ارتباط برقرار کرده‌باشید. مسلماً اگر این‌گونه عمل کنید، طبیعی است که آن‌ها هم با شما راه بیابند.

اگر مستاجر هستید در انتخاب خانه خیلی دقت کنید. در حد ممکن: خانه طبقه اول باشد و طبقات بالا را انتخاب نکنید. اگر مجبور شدید، طبقه‌ای که پایین آن خانواده بی‌بچه یا مسن یا دارای موقعیت خاص هستند را انتخاب نکنید، آن خانواده‌هایی که می‌توانند در حاشیه شهر زندگی کنند و خانه‌ای با حیاطی گرچه کوچک داشته‌باشند، فوق‌العاده آدم‌های عاقل و هوشمندی هستند. این موضوعات به ظاهر کوچک را جدی بگیرید. دوستی نقل می‌کرد دعای شب قدر بچه‌ام این بود که خدایا ما طبقه پایین باشیم تا هیچ همسایه‌ای ما را دعوا نکند. در این قضیه مهم این است که من از ساعت خواب و بیداری همسایه‌ام تا اندازه‌ای آگاه باشم یا آن‌قدر رفاقت بینمان برقرار باشد، در اصطلاح عیاق عاطفی باشیم، اگر سن او از من بیشتر است، مثل یک مادر و دختر؛ که بتوانم در مورد ساعات استراحت، خواب و بیداریشان سوال بپرسم و از او درخواست کنم موقع استراحتشان با من تماس بگیرند تا مراقبت کنم. حسن سلوک با همسایه را به عنوان یک قانون برای خودتان قرار دهید و به دنبال تجهیز خانه‌تان باشید. برای آرامش اعصاب خودتان و برای این‌که بچه‌هایتان بانشاط بزرگ شوند، نه با افسردگی و غم، هزینه کنید. ولو این‌که یک تکه طلا که دارید بفروشید. از فوم‌هایی که در زمین بازی بچه‌ها می‌اندازند، قطر چهار پنج سانت بگیرید و در آن قسمت‌هایی از خانه که بچه‌تان بیشتر بازی می‌کند و می‌پرد، زیر فرش‌ها بیندازید. در این صورت اگر هم بپرند شاید کمتر از ده درصد صدا برسد. البته این موارد باید در سیستم معماری خانه در اتاق بچه طراحی بشود. دوستانی که خیاطی می‌کنند و صدای لرزش چرخ همسایه را اذیت می‌کند هم از فوم استفاده کنند. اگر صدای بچه‌ها برای همسایه کناری اذیت ایجاد می‌کند، جای تخم مرغ یکی از گزینه‌هایی است که عایق صوتی دم دستی به حساب می‌آید. می‌توانید این‌ها را جمع کنید و به رنگ دل‌خواه و دل‌پسند در آورید و در اتاقی که بچه‌ها بیشترین میزان صدا را دارند قرار دهید.

نتیجه این شد که: ۱- دلجویی از همسایه ۲- دادن مواد غذایی به همسایه و رد مظالم ۳- انس عاطفی با همسایه ۴- حل مشکلات بچه‌ها طوری که هم بچه‌ها در خانه آرامش داشته باشند هم همسایه‌ها.

سوال پنجم: پسر دوازده ساله‌ای دارم وقتی چیزی را بخواهد خیلی اصرار می‌کند، به هیچ طریقی نمی‌توانیم راضی‌اش کنیم تا آن کار را انجام ندهد. خیلی اعصاب من و پدرش را درگیر می‌کند. مثلاً دوستش گفته بود برویم استخر و می‌خواست که برود، هرچه گفتیم الان کروناست قبول نمی‌کرد لطفاً راهنمایی بفرمایید.

پاسخ: هر چیزی که خواسته بچه‌تان است، ولی نیازش نیست. اگر خواسته قابل جبران است، بگذارید اشتباهش را انجام دهد. استخر رفتن خواسته فرزندتان است و هیچ اشکالی ندارد، ولی با شرایطی. استخری برود که مطمئن باشید با ازن تصفیه شده، مجوز هم دارد و اصول بهداشتی کرونا را رعایت می‌کند. شما هم از قبل داروی امام کاظم به او بدهید و هم مراقبت‌های بهداشتی‌اش را انجام دهید. وقتی هم که برگشت دمنوش آویشن و پونه به او بدهید و خدایی نکرده اگر هم مریض شد انگشت اشاره‌تان را مثل ساطور بالا و پایین نیاورید و نگویید: دیدی من به تو گفتم! به جای این حرف بگویید: هر کس خربزه بخورد پای لرزش هم می‌نشیند. عیبی ندارد حالا رفتی مریض شدی فدای سرت. مهم این است بچه‌ام به من اعتماد کند، که من مادر و من پدر دلسوز او هستم. الان در سن تجربه است دلش می‌خواهد کارهای خطرناک بکند. اگر اجازه ندهید بچه‌ها در سن بلوغ کارهای کم خطر را تجربه کنند، حتماً کارهای پرخطر را تجربه خواهند کرد. پس با آن‌ها همدلی و هم داستانی کنید.

ادامه سوال: می‌گویند خدا در پانزده سالگی نماز را واجب کرده، چرا باید زودتر نماز بخوانم؟ وقتی هم که نماز می‌خواند به من می‌گویند به او پول بدهم. اول به عنوان جایزه به او پول می‌دادم ولی الان عادت کرده و اگر پول ندهم نماز نمی‌خواند.

پاسخ: یک بار برای همیشه قضیه پول را حل کنید. بگویید مامان جان من به تو پول می‌دادم، چون دلم می‌خواست پولی که به تو می‌دهم نور خدا رویش باشد، اما الان حس می‌کنم آن

مفهومی را که در دلم بوده درست متوجه نشده‌ای. هر وقت که پول بخواهی به تو می‌دهیم و هر چیزی را که نیاز داشته‌باشی می‌خریم، چون تو عزیز دل ما و پاره تنمان هستی. اگر چیزی را نمی‌گیریم یا به صلاح نمی‌دانیم یا امکان دارد اولویت دیگری در زندگیمان باشد. پسر خوبم پول دادن برای نماز خواندن برای همیشه تمام شد! اگر می‌خواهی نماز را تعطیل کنی تعطیل کن. نماز پولکی، نماز زورکی، نماز الکی و نماز کلکی هیچ‌کدامشان نمی‌تواند به انسان کمک کند. ولی من خیلی وقت‌ها دیده‌ام آن نمازهایی که تو خواندی نماز دلکی است نه نماز الکی. با نوجوانتان رفاقتی حرف بزنید. ببینید سر سفره‌ی غذا چه چیزی از انواع مخلفات را بیشتر علاقه دارد؟ سالاد، نوشابه، ترشی و... بعد دو سه وعده آن چیز را سر سفره نیاورید. اگر گفت ماما چرا نمی‌آوری؟ بگویند غذای اصلی همین است. مثل این که به شما گفتند پانزده سالگی نماز بخوان. بله واجبش همان است که می‌گویی، واجب سفره هم همین پلو خورشتش است، بقیه‌اش که دیگر تزیین است. ممکن است عصبانی شود و بگویند تلافی می‌کنی ماما؟ دقت کنید وقتی بچه‌هایتان می‌فهمند غلطی انجام داده‌اند عصبانی شده و خشمشان را تخلیه می‌کنند. هرگز عصبانی نشوید که اگر عصبانی شوید بازنده خواهید بود و تمام زحمتی که کشیده‌اید از بین می‌رود. با لبخند به او بگویند قربان تو شوم عزیز دلم می‌خواستم بینی غذای خالی چقدر بی‌لذت است. غذای تنها خیلی نمی‌تواند حال دل آدم را خوب کند. نمازی که تا قبل از پانزده سالگی می‌خوانیم مزه مزه کردن عشق‌بازی با خداست. برای این که بتوانید جملات زیبا در این زمینه بگویند باید خودتان چشیده باشید. لطفاً کتاب «چگونه نماز خوب بخوانیم» آقای پناهیان را بخورید. مادرها آیه چهل سوره‌ی ابراهیم را زیاد بخوانند «رَبِّ اجْعَلْنِي مَقِيْمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ» این آیه را در قنوت، رکوع، سجده و حتی موقع غذا پختن، جارو کرد و... هم تلاوت کنید که این دعای شما باشد. خداوند فرموده: «قُلْ مَا يَعْجَبُوْا بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ» اگر دعای شما نباشد چرا خدا باید به شما توجه کند؟

سوال ششم: برای ترک کردن رفتار بسیار غلط تنبیه بدنی بچه توسط والدین راهکار ارائه فرمایید؟ و این که با بچه‌های کوچک سه ساله که اغلب ناخن می‌چوند چه برخوردی کنیم؟ همچنین بچه‌ای که در خواب یا در مهمانی خودش را نجس می‌کند رفتار ما چگونه باید باشد؟

پاسخ: در مورد پدر و مادری که بچه‌شان را تنبیه بدنی می‌کنند سه علت وجود دارد: ۱- یا خودشان در کودکی تنبیه بدنی شده‌اند ۲- یا والدین خشم‌های فروخورده دارند ۳- یا در روابط زوجین دچار اختلال هستند یعنی در روابط حریم خلوت‌شان مشکلاتی دارند که به خشم افزوده تبدیل شده. هر سه علت را چک کنید تا علت اصلی از بین برود. اما برای ترک این رفتار احمقانه مراقبت به سوره لقمان کنید. کسانی که سوره لقمان را زیاد می‌خوانند به اذن الله قدرتشان برای تربیت فرزند خیلی بالا می‌رود. یادتان باشد هر وقت می‌خواهید فرزندتان را بزنید، بدانید این بچه بزرگ می‌شود و همان تنبیه‌ها را چند برابر بیشتر، نسبت به خود شما انجام خواهد داد و این یک فاجعه بزرگ است، چون هم بچه عاقبت به شر می‌شود و هم پدر و مادر. اگر خواستید این حماقت عظمی را انجام دهید، بدانید این بچه خدایی دارد که «يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اٰتُوا زَكٰتَکُمْ عَلٰى رُوْسُلِہِمْ ذٰلَکُمْ لَعَلَّکُمْ تَتَّقُوْنَ» است. دستش بالای همه دست‌هاست که یک روز شما را زمین خواهد زد. زدن بچه‌ای که کار اشتباه کرده، روش درستی نیست. در روایت داریم کسی از امام سوال کرد: آیا اجازه دارم بچه‌ام را بزنم؟ حضرت فرمودند: نزنید فقط قهر کوتاه مدت. یعنی اگر عرضه نداری بچه‌ات را جمع کنی قهر کوتاه کن. تاکید من بر این است که با خودآگاهی و خودمراقبتی و حل مشکلات ان‌شاءالله می‌توانید این مرض را درمان کنید. اما این که بچه‌های کوچک اغلب ناخن می‌خورند، این طور نیست. احتمالاً افراد اطراف شما این‌گونه اند. اگر بچه زیاد تنبیه شود زیاد بر سرش فریاد کشیده‌شود دچار استرس و اضطراب می‌شود و نتیجه این اضطراب و استرس جویدن ناخن است که در واقع یک تیک عصبی است. اول اضطراب درونی‌اش را از بین ببرید، ناخن جویدن از بین می‌رود. دوم لازم است انواع بازی‌ها مثل لی لی حوضک، نان بیار کباب ببر، گل یا پوچ، جمجمک برگ خزون و در کل بازی‌هایی که با دست انجام می‌شود، با بچه تمرین شود. در ضمن استفاده از خمیر بازی بسیار کمک می‌کند بچه از این حالت بیرون بیاید. بعد از تلاوت سوره لقمان آن را به آب بدمید و از آن به بچه‌ها بدهید تا ان‌شاءالله هم حرف شما به قلبشان نافذ باشد و هم این که در حیطةی فرزندیشان خوب عمل کنند. اما بچه‌هایی که نجس می‌کنند؛ طبق سوال بچه حدوداً سه سال است. اگر در مهمانی این کار را می‌کند، اول این که بچه را هر بیست دقیقه یک‌بار چکاب کنید، دستش را بگیرد ببوسید و بگویید مامان بریم دستشویی، یعنی مدام به او یادآوری کنید. چون بچه‌ها یادشان می‌رود مخصوصاً که تازه از پوشک گرفته باشید. دوم این که اگر شرایط خیلی حاد است و لازم می‌بینید او را پوشک کنید، به صورتی که بچه این کار را به عنوان یک تنبیه ببیند. به او بگویید: وقتی میهمانی می‌رویم چون گاهی دختر یا پسر من یادش می‌رود، من

مجبورم پوشکش کنم، کاری کن تا دیگر پوشک نپوشی! این رفتار برای این است که او یاد بگیرد باید در مهمانی بیاید و بگوید من دستشوی دارم. در قضیه خواب هم باید نکاتی را رعایت کنید: قبل از خواب مایعات نخورد و محل خوابش سرد نباشد. در ضمن ناف و زیر شکم را با روغن‌های گرم مثل سیاه دانه و گردو چرب کنید تا مثانه بچه گرم باشد. در ضمن باید من مادر حواسم باشد که این موضوع چه وقت بیشتر سر بچه‌ام می‌آید و مانع شوم. رصد کنم چه موقع از شب دچار این موضوع می‌شود قبل از آن او را بیدار کنم و دستشویی ببرم. در این موارد خیلی باید از خودمان مراقبت کنیم چون همه این‌ها اموری است که خداوند از دانه دانه‌اش از ما حساب خواهد گرفت. اگر هم لباسش را نجس کرد به جای این که داد بزنید و عصبانی شوید، با تمام خستگی و با تمام ناراحتی از خداوند مدد بگیرید. سوره‌های ناس، عصر و انشراح را این‌گونه بخوانید: دست راستتان را بلند کنید و روی قلبتان بگذارید و به روش دکلمه خواندن و با صدای محکم و پر و به حالت امری این سوره را تلاوت کنید. نه به روش تدبیر، نه تحقیق و نه ترتیل. تا ذکر لفظی به ذکر قلبی تبدیل شود. به شیوه‌ای که امام صادق علیه السلام در کتاب آداب الصلاة توصیه فرمودند بخوانیم. حتماً هم در موقعیت بحران و هم بعد از نمازهایتان به این روش عمل کنید. اگر بعد از نمازهایتان این خود مراقبتی را بکنید، قدرت کنترل خشم‌تان در مقابل رفتارهای آزاردهنده‌ی همسر، بچه و دیگران بالا خواهد رفت. در موقعیت بحران شاید نتوانید هر سه سوره را بخوانید، ترجیحاً سوره انشراح را. البته ممکن است اگر بر این سه صورت خود مراقبتی کنید در موقع بحران ببینید کدام یک از این سه سوره حال دلتان را خوب می‌کند، آن را تلاوت کنید. با یک توانمندی ویژه که من قبل از این که مادر این بچه باشم خدمت‌گزار حضرت حق هستم. این بچه اشتباه کرده، من هزار بار اشتباه بدتر از او کرده‌ام و خدا آبرویم را حفظ کرده تا بتوانم در آن موقعیت طوری به خودم مسلط شوم که به روح و روان این بچه آسیب نزنم و بعد به او بگویم نجس شده مامان عیبی ندارد بیا با همدیگر آب بکشیم. بچه‌ها را در قبال اشتباهاتی که انجام می‌دهند، در حل آن مسئله سهیم کنید. نگوئید برو آن طرف! دست نزن! همه چیز الان نجس می‌شود! وای خدا من از دست این بچه چه کار کنم؟ چقدر بدبخت! این کار جز اظهار استیصال مادر و این که بچه احساس کند که چقدر بد است چون مادرش را این قدر ناراحت کرده و مادرش از داشتن او احساس بدبختی می‌کند هیچ اثر دیگری ندارد. بلکه بگوئید: «وای باز هم که توی رخت خواب دختر ما باران آمده. خانم خانم‌های خوشگل من آستین‌هایت را بالا بزن تا من هم بیایم با کمک تو آب بکشیم، ای خدای مهربان کم‌کم کن! بدو بیا خوشگل من» این‌جا

این سوال مطرح می‌شود که اگر این‌گونه با او صحبت کنیم کار اشتباهش را دوباره تکرار نمی‌کند؟ خیر، در موقعیت بحران که بچه می‌ترسد و اضطراب دارد با او با آرامش برخورد می‌کنیم و زمانی که موقعیت تمام شد و نشستیم، به او می‌گوییم: «قربانت بشوم خوشگل من. شما خانوم شدی، بد است که رختخوابت نجس شود» و به او فرآیند خود مدیریت و خود کنترلی را یاد می‌دهم و حتماً مراقبت‌های بهداشتی و طبی را که گفتم در موردش اجرا می‌کنم. مهم این است زمانی که او خیلی خجالت کشیده یا عصبانی است من با حالت آرامش به او بگویم، حتی اگر مهمانی در خانه ما است، آرام، طوری که کسی متوجه نشود به او بگویم: «بیا آب بکشیم تا کسی نفهمد» یعنی به او یاد می‌دهم نباید قبح چیزهای بد بریزد، این موضوع بین من و بچه‌ام است و قرار نیست بیان اشتباه، به یک روش رایج تبدیل شود. و او برای همه توضیح بدهد.

سوال هفتم: مشکل من دخالت‌های مادر شوهرم بعد از پانزده سال زندگی مشترک است. عقاید مذهبی و سیاسی متضادی با ما دارند و کاملاً مخالف انقلاب و نظام هستند و من و همسرماً اصلاً هیچ صحبت سیاسی با او نمی‌کنیم ولی وقتی ایشان از دیدگاه‌های ما مطلع می‌شوند و با رفتارهای توهین‌آمیز با من برخورد می‌کنند. مطمئن است پسرشان به خاطر زندگی با من نسبت به نظام خوش بین شده و این موضوع را بر نمی‌تابند. تا الان سعی کردم بی تفاوت باشم ولی حالا که می‌بینم این صحبت‌ها می‌تواند همسرماً را آشفته کند یا شاید حتی گاهی به عقاید قبلی‌شان متمایل کنند فکرم را درگیر کرده و از طرفی می‌ترسم دختر کوچکم متوجه این اختلافات شود مستأصل مانده‌ام چه رفتاری کنم؟

پاسخ: ۱- آیه «*أَنَا كَفِيكَ الْمُسْتَمْرِينَ*» (سوره حجر آیه ۹۵) را دائم تلاوت کنید و بر آن مراقبت کنید.

۲- حتماً حرز امام جواد را همراه داشته باشید.

۳- هر موقع از خانه مادر شوهرتان بر می‌گردید حتماً اسفند دود کنید.

۴- وقتی دیدن ایشان می‌روید، صدقه بگذارید.

۵- زمان حضورتان در کنارشان را به حداقل برسانید.

۶- سعی کنید در مورد مسائل عمومی زنانه و چیزهایی که مربوط به امور دنیاست و مادر شوهرتان به آن‌ها علاقه‌مند است؛ مثل غذا، لباس، دکوراسیون و... خبره شوید و در آن زمینه‌ها با او رفیق شوید و گفت و گو کنید. وقتی که شروع به دعوا کردن می‌کند، تا وقتی که توهین و حشتناک نمی‌کند یک لبخند بزنید و با سیاست و محبت حرف را عوض کنید. او را مانند آدم احمق و نادانی بدانید که می‌خواهد شما را سرشاخ کند. بگویید: «مادر جان خونت را کثیف نکن! ولش کن یک چایی بریزم باهم بخوریم؟ مادر راستی شما از این سیب زردها هم داشتید؟» هر دفعه هم که منزلشان می‌روید یک حرف تازه یا یک موضوع جدید که حال دل مادر شوهرت را خوب می‌کند، با خودتان داشته‌باشید. با مادر شوهرتان زن باشید، قرار نیست این قدر سیاست‌مدار باشید. اشکالی ندارد دختر کوچکتان هم متوجه این اختلافات شود و مستأصل هم نباشید. هرگاه دیر یا زود متوجه این اختلافات شد شما در خلوت خودتان با او صحبت کنید و بگویید: همه حرف حق را به این راحتی قبول نمی‌کنند، حتی مامانی. ببین! مامانی خیلی مهربان است و خیلی غذاهای خوشمزه درست می‌کند اما گاهی اوقات بعضی چیزها را آن‌طور که من و بابا متوجه می‌شویم، متوجه نمی‌شود و چون بزرگ‌تر هستند، ما با ایشان بحث نمی‌کنیم. قربانت شوم، تو عاقل باش و حواست را جمع کن، هر موقع هم سوال داشتی از خودم بپرس. خودتان را مرجع کنید تا بچه‌تان خانواده محور باشد و اگر حرف‌های ناب‌جای دیگران را هم می‌شنود، شما دائم آن را تطهیر و اصلاح کنید. مثلاً اگر خانه مادر بزرگ رفتید و ایشان علیه شهدا و انقلاب بد گفتند، وقتی که برگشتید، حتماً یک باج عاطفی به شوهرتان بدهید و همراه بچه‌تان گل و شکلات بگیرید و سر مزار شهدای گمنام بروید. بگویید: ما چقدر این شهدا را دوست داریم. بعد از زهر استفاده از پادزهر لازم است.