

بسم الله الرحمن الرحيم

در مسیر والدگری (جلسه ی دهم)

استاد نیلچی زاده

تهیه و تنظیم: گروه همگرام کودک

جلسه ی گذشته به کلیدهای خاصی رسیدیم که کمک می کرد به عنوان یک والد، خیلی زیبا، بدون گره، بدون عقده و اعوجاج مادری و پدری کنیم. برای باز کردن این گره ها راهکار و تمرین هایی ارائه دادیم. دوست داریم دوستان تمرین ها را انجام دهند و ما را از نتایج آن باخبر کنند. وادی «کودک درون» یکی از شاه کلیدهایی است که به طور ویژه می تواند به ما کمک کند که به عنوان یک فرد توانمند یا یک پدر و مادر خوب و مؤثر برای مشکلات بچه هایمان راه چاره پیدا کنیم و شیرین مادری کنیم و اگر به گذشته مان نگاه کنیم گرد و غبار کمی داشته باشد.

گفتیم لازم است دوره ی کودکی خودمان را از طریق فیلم، عکس، نوشته ها و خاطراتی که دیگران بازگو می کنند، بازخوانی کنیم. کسانی که دوره ی جوانی و نوجوانی شان با کودکی ما یکی بوده، می توانند به ما کمک کنند که بفهمیم قصه ها و غصه های ما در کودکی چه بوده است. بعضی از دوستان گفته بودند وارد کودکی که می شویم، با قصه های عجیب و خاطرات محو یا تلخ مواجه می شویم. تأکید می کنم برای این بازخوانی خاطرات، از دیگران کمک بگیرید. بدون اینکه علت را بگویید، از آنها بپرسید آیا کودکی من را یادتان هست؟! یکی از دوستان که از عزیزانش این درخواست را کرده، می گوید صداهای ضبط شده ای از او داشتند که خودش هیچ کدام از آنها را یادش نبوده و برایش بسیار جالب بوده که دیگران این همه از او خاطره داشتند.

خوشبختانه جعبه سیاه هواپیمای وجودتان در عرصه ی والدگری از بین نرفته و تا بخواهد به دوره ی میانسالی و کهنسالی برسد فرصت هست. راه بازگشایی اسرار این جعبه، خاطراتی است که برای شما تعریف می کنند. در خاطرات دوران کودکی جولان بدهید و حرکت داشته باشید. روی یک خاطره یا یک نفر تمرکز نکنید. بعضی از دوستان می گویند حتی الآن وقتی با والدینمان ارتباط می گیریم، احساس کودکی را که می تواند از طرف والدینش نوازش شود، نداریم! انگار بچگی ما منجمد است و شکل زیبایی ندارد. پدر و مادر ارتباط عاطفی نزدیکی با ما ندارند و به همان اندازه در ارتباط با بچه هایمان قصه و غصه داریم. باید روی این نکته تأکید کنم که مهم نیست ما مامان ها و باباها چه خاطرات تلخی در گذشته داشتیم یا چه کودکی ای داشتیم! چون به لطف خدا الآن بالغ شده ایم و از آن دوران عبور کرده ایم. اگر داریم کودکی خود را مرور می کنیم، به این خاطر است که دلیل بعضی از کارهایی را که الآن داریم انجام می دهیم، بفهمیم و آنها را اصلاح کنیم. اگر بد است، اصلاح کنیم و اگر خوب است، شکرانه ی آن رفتار زیبا را بگزاریم. باید بدانیم کودکی ما الآن دارد در وجودمان حکمرانی می کند. بخش عظیمی از آن هم به ضمیر ناخودآگاه مربوط می شود و ما اصلاً متوجه نمی شویم که چرا این کارها را می کنیم و چه حالتی در ما وجود دارد که دلیل این رفتارهای ما است. پس ما باید وارد مرحله ای به نام «تولد دیگری» شویم.

تولد دیگری در اصطلاح قرآنی بلوغ أَشُدُّ است. بلوغ أَشُدُّ یعنی بلوغ جامع، همه جانبه و فراگیر؛ بلوغ عقلی، عاطفی، روانی، جنسی، اقتصادی و اجتماعی. بلوغ أَشُدُّ یک بار در قرآن در سوره ی قصص، آیه ی ۱۴ آمده است. «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَىٰ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا». وقتی فرد به این کمال می رسد، مقام حکمت، علم و تعادل هویت در او آشکار می شود و می تواند به نورانیت خاصی برسد. مثل سببی است که روی درخت باشد و از همه لحاظ رسیده باشد. سیب گلاب هر چقد روی درخت بماند، از اندازه ی خاصی بزرگ تر نمی شود. اگر بیشتر منتظر بمانی، خراب می شود ولی سیب لبنانی باید بیشتر بماند و اگر وقتی اندازه ی سیب گلاب شد، آن را بچینی، ضرر می کنی! ما به اذن الهی به عنوان یک انسان قابلیت داریم

که می توانیم در مرحله ی بلوغ اشدّ، خودمان از خودمان متولد شویم. می توانیم از بدی هایمان خارج و تبدیل به آدم جدیدی شویم. جوجه وقتی به کمال می رسد و می خواهد از تخم بیرون بیاید، خودش باید نوک بزند و خارج شود. خزنده ای مثل مار باید آرام آرام ولی یکپارچه و کامل پوست اندازی کند و از پوست قبلی خارج شود. خارج شدن جوجه از تخم و پوست انداختن مار یک تولد است؛ تولدی که خودش باید فاعلیت داشته باشد. حضرت حق قدرتی به این موجود داده است که خود او خودش را به دنیا بیاورد. مثل پستانداران نیست که فاعل تولد، والد یا قابله است. در تخم گذاران و خزندگان، تولد را در نقطه ی ورود به عالم ملک و نیز در طول حیاتشان به شکل های مختلف می بینیم. عقاب پرنده ای است که وقتی سنش خیلی زیاد و منقار و پنجه هایش پیر می شود، آن قدر این منقار و پنجه های کهنه و کلفت را به سنگ می زند که خونی و کنده شوند و به جای آن، منقار و پنجه های جدیدی متولد شوند.

حضرت حق کرامت عجیبی در انسان قرار داده و فرموده است «لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ». با این کرامت، انسان می تواند از بدی های خودش جدا شود ولی لازمه اش این است که چارچوب علم، ایمان، مهارت و هنر در هویت انسانی اش قرار داده شود. مستطیلی بکشید و در هر زاویه ی آن یکی از این چهار کلمه را بنویسید. اول از همه علم است. من باید بفهمم قصه ام چیست! باید بدانم کی هستم. چی هستم. چرا در ارتباط با بچه ام این قدر داد می زنم و سخت می گیرم که خودم گریه ام می گیرد؟ چرا درباره ی نظافتش مشکل دارم؟ چرا این قدر با درس و مشقش قصه دارم؟ در ماجراهای مختلف، من به عنوان مادر، از خودم دلخور می شوم که چرا این طور برخورد می کنم. گاهی برای خودم کلی توجیه و ماستمالی می کنم که تقصیر من نیست. من اگر این کارها را نکنم، بچه مریض می شود، به درس و مشقش نمی رسد و... درمان این آدم ها که عیب خودشان را نمی بینند بلکه توجیه می کنند، سخت تر است. همین که پدر و مادر می دانند غلط دیکته دارند و از نتیجه راضی نیستند، خوب است چون حداقل فهمیده اند مشکلی هست. می

گویند «من نمی دانم چرا این قدر زحمت می کشم ولی اخلاق این بچه با بچه های دیگر و با ما این مدلی است؟» این والد می فهمد یک خلأ تربیتی در کارش وجود دارد.

یک دسته ی سوم هم داریم که می گویند «من وقتی خوب نگاه می کنم، می بینم خودم از رفتارهای مامانم بدم می آمد و با خودم عهد کرده بودم که وقتی مامان شدم، این کارها را نکنم.» این خیلی خوب است چون به حالت استیصال رسیده و به طور واقعی فهمیده که دارد غلط دیکته می نویسد. همه ی اینها کاملاً نزد خدا محاسبه می شود. این طور نیست که من بگویم بچه ها بزرگ می شوند و خودشان یاد می گیرند و خداوند بگوید تو همین قدر توانستی و عرضه داشتی و من قبول می کنم! خیر! چنین نیست. «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ». مؤمن کسی است که اهل محاسبه و مراقبه است. خیلی مراقب خودش است که کجا دارد اشتباه می کند و چرا دارد اشتباه می کند. حواسش هست که این اشتباه از کجا می آید و همان جا جلویش را می گیرد. نمی گذارد یک غلط تا آخر برود و همه چیز را خراب کند و بعد یاد اصلاح بیفتد.

### یک نمونه اصلاح و درمان کودک درون

گاهی ظاهر بعضی از آلودگی های کودک درون آن قدر زیبا است که ما متوجه آلودگی آن نمی شویم و نمی فهمیم داریم رودست می خوریم. مثلاً مورد دوست عزیزی که اوایل ۲۰ سالگی کودک درونش را اصلاح کرد، از همین نوع است. او الآن وارد میانسالی شده است. تعریف می کرد که «من دیدم خیلی نسبت به زمان حساس هستم. مثلاً اگر کسی ۱۵ دقیقه تأخیر در قرارمان داشت، تا ۲۴ ساعت حالم بد بود و عصبی و ناراحت می شدم. فهمیدم ظاهر امر این است که آدم منظمی هستم ولی در واقع بعد از بدعهدی دیگران روح و روانم مچاله می شود و فرد از چشمم می افتد. خونم به جوش می آید و خشمم در درونم زیاد می شود. پیش یک مشاور، کار درمانی را شروع کردم. اولین جلسه خود مشاور تأخیر داشت و سر وقت نیامد. خشمم خیلی شدید شد و اتفاقاً خیلی خوب شد چون با همان خشم، کارم را با او شروع کردم. درباره

ی همین موضوع صحبت کردم و به کودکی برگشتیم و خاطرات را بررسی کردیم بینم قصه چیست. سمت کودکی هایم پرتاب شدم! هم خودم و هم دیگران از این نظم در زمان راضی بودیم و کلی دلیل عقلی، علمی، دینی و اجتماعی داشتم که کار من خیلی خوب است اما چون در عمل باعث آزار من بود متوجه می شدم که ایرادی در کار هست!»

از کجا باید بفهمیم که یک کار به ظاهر درست یک ریشه ی بد دارد؟ وقتی آن کار خوب را بد اجرا می کنیم، مسلماً ایرادی هست. مثلاً در همین مورد که گفتیم، وقتی کسی تأخیر می کرد، نمی توانست طرف مقابل را ببخشد. جریان عادی زندگی آسیب می دید. به ادامه ی داستان این خانم پردازیم: «در مراقبت ویژه ی یک هفته ای که داشتم، سعی می کردم خودم را به دوران بچگی ببرم و ببینم چه اتفاقی افتاده که این قدر حساسیت مضاعف و پاتالوژیک دارم. کم کم این تصویر در ذهنم کاملاً واضح شد که من در دوران دبستان، در مسیر برگشت به خانه، هر روز دو تا دل کندن داشتم. یکی از دختر خاله ام که در مدرسه ی ما بود. از من بزرگ تر و رفیقم بود. خیلی دوستش داشتم. تمام اسرارمان را به هم می گفتیم. یک سرمایه ی جدی و معنوی برایم بود. چون خواهر هم نداشتم، می توانست به من کمک کند تا از جهت عاطفی، یک زندگی شیرین کودکانه داشته باشم. دومین اتفاقی که می افتاد این بود که باید از سر کوچه ای رد می شدم که خانه ی مادربزرگ و خاله ام در آن کوچه بود. خانه ی مادربزرگم با حیاط بزرگ و آب بازی و تاب بازی و مامان بزرگی که کلی خوراکی به ما می داد، برای من منبع عشق بود. هر روز دو تا دل کندن برایم اتفاق می افتاد؛ یکی از دخترخاله و یکی از خانه ای پر از عشق. چند بار اتفاق افتاد که من بعد از دل کندن ها و سختی های کودکانه، وقتی به خانه می رسیدم و در می زدم، کسی خانه نبود! سر ظهر بود و گرسنه بودم. به جای اینکه غذایی که مادرم پخته را بخورم و کمی بازی کنم تا غصه های درونی قبلی یادم برود، با در بسته مواجه می شدم.» این ماجرا می تواند برای یک بچه خیلی سخت و تلخ باشد. «در این ماجرا چند بلا سر من آمد! یکی اینکه چون همه ی خانه ها حیاط دار بود، اگر چند

باری در خانه ای زده می شد، همسایه ها یا بچه هایی که در کوچه بازی می کردند، صدا را می شنیدند و به کمک می آمدند. همسایه ها از من می پرسیدند «مامانت کو؟! کجاست؟» می گفتم «نمی دانم! چیزی به من نگفته.» تحمل حس ترحم از طرف دیگران و بی خبری از مادرم خیلی سخت و تلخ بود. به عنوان یک بچه نیاز داشتم بدانم مادرم کجا است و بلا تکلیف طرد نشوم. مسأله ی طردشدگی بسیار تلخ است و می تواند کودک را دچار بحران های ماندگار کند.

همسایه ها می گفتند به خانه ی ما بیا. من می گفتم مامانم اجازه نداده و نمی توانم بیایم. به این نتیجه می رسیدم که باید به خانه ی مادربزرگم بروم. یا مادرم آنجا است، یا آنها می دانند مادرم کجا است. خلاصه با قلبی غمگین راه را برمی گشتم. ناراحت و غصه دار بودم که چرا مرا فراموش کردند و نکند مادرم آنجا هم نباشد و من شرمنده ی آنها هم بشوم و مزاحمشان باشم...

از این فرصت استفاده کنم و این مطلب را بگویم که ما باید سعی کنیم حیای عاقلانه ی بچه ها را قوی کنیم و حیای احمقانه را از آنها بگیریم. حیای عاقلانه سرشار از ادب است و اتفاقات شیرینی را رقم می زند. یکی از کلیدواژه های تربیتی قدیمی ها، مادربزرگ ها و پدربزرگ های ما، این بود که می گفتند: «تو خجالت نمی کشی؟! از خودت شرم نمی کنی؟! حیا نمی کنی?!» با این کلیدواژه های تربیتی می توانستند کلی از رفتارها و کردارها و حتی برخی از پندارها را مدیریت کنند و به بچه خودمدیریتی را یاد بدهند. به قول یکی از اساتید فلسفه تربیت اسلامی، خدا و کیلی الآن بچه ها چقدر با این کلمات آشنا هستند و با آنها انس دارند؟ الآن بچه ها اصلاً نمی دانند «از خجالت آب شدم» یا «شرمنده شدم»، یعنی چه! اینها حلقه های مفقوده ی تربیت بچه های ما است. وقتی اشتباهی می بینیم، می گوییم «حالا بچه است یک اشتباهی کرده! درست می شود.» بچه را وارد حیای عاقلانه نمی کنیم و به همین خاطر در او خودکنترلی به وجود نمی آید.

به ادامه ی داستان این خانم بپردازیم: «وقتی به خانه ی مادربزرگم می رسیدم، می دیدم مادرم با خواهر کوچکم که نوپا بود، آنجا هستند.» این صحنه باید برای بچه امنیت ساز باشد ولی برای این کودک طردشدگی ایجاد کرده است چون «تازه آنجا حس می کردم مامانم من را دوست ندارد. من را نمی خواهد. یک کلمه به من نگفت نرو خانه، بیا اینجا. یک نفر را دنبالم نفرستاد که خبر بدهد.» این حادثه شکاف شخصیتی کوچکی در کودک ایجاد می کند و تکرار آن مثل چکشی است که روی بادام یا پسته درسته می زنید. با ضربه ی اول نمی شکند ولی با ضربات بعدی می شکند. حتی ممکن است شکسته شده باشد و شما ندانید و ضربه دیگری بزنید و مغزش را له کنید. در مورد شخصیت و کودکی هم ما نمی دانیم دقیقاً کدام صحنه ها ضربه ایجاد کرده اند. این دختر دبستانی وقتی می رسد و می بیند مادرش با حواس پرتی، خوب و خوش و شیرین در خانه ی مادربزرگ نشسته، با این همه خستگی و اضطراب، حس دل کندن از دخترخاله و خانه ی مادربزرگ، طولانی شدن مسیر، حس ترحم همسایه ها، حس طردشدگی و مهمتر از همه، حس اینکه مامانم مرا دوست ندارد چون اگه دوستم داشت، به منم خبر می داد... این بچه دچار شکاف شخصیتی می شود.

«من تازه متوجه شدم که چرا این قدر سر بدقولی و بدعهدی حساس هستم و وقتی کسی بدقولی می کند، خشمم انفجاری می شود. معلوم است که به خاطر تأخیر آن بنده خدا نیست. خشمی است که پشت سر آن، یک آتشفشان هست.» زخم های دردناک دوران کودکی همانند دردهای شدیدی است که فرد را بیهوش می کنند و دیگر چیزی یادش نمی آید. درد به مغز فرمان می دهد و آن را از کار می اندازد. مثل ماشینی است که داغ می کند ولی به جای اینکه سیستم منفجر شود، خاموش می شود. ما هم به همین شکل کلاً همه چیز را به فراموشی می سپاریم. همه ی ما شوتینگ داریم به نام شوتینگ عاطفه که چیزهای خیلی دردناک را در آن می اندازیم و سعی می کنیم کلاً فراموششان کنیم. مثل شوتینگ زباله در برج ها که آشغال ها را می اندازیم و دیگر آنها را نمی بینیم. موضوعات دردناک بخصوص دردهای

دوره ی کودکی را سعی می کنیم فراموش کنیم، مگر اینکه سیستم خودآگاهی مان خیلی قوی باشد. مثلاً اگر کسی حلقه ی ازدواجش در یک نایلون زباله افتاده باشد و نایلون زباله را در شوتینگ خانه شان انداخته باشد، پس از کلی جست و جو یقین پیدا می کند که حلقه در کیسه ی زباله و در شوتینگ افتاده و باید به انباری زباله برود و از بین کلی زباله کیسه ی خود را پیدا کند تا بتواند حلقه ی ازدواجش را پیدا کند. ما حلقه های گمشده ی زیادی داریم که در شوتینگ عاطفی افتاده اند. خوشبختانه شوتینگ عاطفی مثل شوتینگ زباله نیست که تخلیه شود و نتوانیم دسترسی داشته باشیم. دسترسی به خاطرات کودکی این طور نیست و می توانیم با دسترسی به آنها بفهمیم مشکل الانمان چیست.

در جمع بندی بحث باید بگوییم که اگر دلتان می خواهد مامان یا بابای خوبی باشید، نگاه کنید ببینید کجاها در رفتار با فرزندتان بداخلاقی، بد رفتاری یا سختگیری می کنید که آدم های عاقل سالم بی گره یا خودتان وقتی که حالتان خوب است، به آن رفتار ایراد می گیرید؟! در این حالت معلوم می شود که در دوره ی کودکی خودتان گره ای دارید و با وجود آنکه دوره ی کودکی تمام شده است، یادگاری اش روی دلتان مانده و حالا کودک درونتان آلودگی پیدا کرده است. به فرموده ی آقا انگار می خواهید با دستمالی که لکه دارد شیشه ی وجود کودکتان را پاک کند ولی با هر پاک کردن، یک لکه ی جدید روی وجود او می افتد. مثلاً سر بچه ای که در فضای مجازی است و پای درس نمی نشیند، داد می زنید و در تعامل با او دچار مشکل می شوید و این حس آزاردهنده ای است. همان گیری است که در کودک درون دارید. بازخوانی و پیدا کردن خاطرات کودکی باعث می شود آلودگی کودک درونتان را پیدا و به اذن خدا آنها را حل کنید.

برای حل کردن این مسائل بین خودتان و والدین و فرزندانتان دعای ۲۴ و ۲۵ صحیفه ی سجادیه را بخوانید و با آنها انس بگیرید. این دعاها کمک می کند شما از گرفتگی های روحی تان عبور کنید. نیاز نیست با مشاور به صورت مستقیم رو در رو شوید. همه ی شما به لطف حضرت زهرا (س) تحصیل کرده هستید و با کمی دقت می توانید مسائل خودتان را پیدا و حل کنید.



## پرسش و پاسخ

**پرسش:** داستانی که تعریف کردید، خاطره ی تلخی از کودکی خودم را به یادم آورد. در کودکی چند بار در بازار گم شدم. مامانم و اطرافیان فقط بار اول خیلی ابراز ناراحتی کردند ولی از دفعات بعد، برایشان عادی شده بود. وقتی من را پیدا می کردند، فقط می گفتند «بازم تو گم شدی؟!» من که با آن همه ترس تازه خانواده ام را پیدا کرده بودم، به شدت سرخورده می شدم و احساس شرمندگی داشتم اما نمی توانم این خلأ را به رفتار الانم با بچه ام ربط بدهم و بدانم کدام رفتارم با او ناشی از این خلأ است.

**پاسخ:** من برایتان توضیح می دهم تا بدانید که چگونه کدها را پیدا کنید. والدین شما در قضیه ی گم شدن در بازار، شما را مقصر می دانستند. چون در طبیعت کودکانه ات سر به هوا بودی. جنب و جوش زیاد داشتی و زرق و برق بازار چشمت را می گرفت و یادت می رفت که اگر تنها بمانی و بدون بزرگ تر باشی، خطرناک است. سر به هوا بودی و آنها هم احیاناً حواسشان خیلی جمع نبوده است. مشغول خرید بودند و از هم جدا می افتادید و گم می شدید. نگاه مامان شما و بقیه به شما این بوده که شما مقصر هستید. «خب بچه! یک بار گم شدی، بترس و دیگر چادر مادرت را ول نکن.» تا حدودی درست می گفتند ولی مادر هم باید عاقل تر باشد و بداند که بچه عقل اش نمی رسد و باید او را به خودش بند کند که گم نشود. مثلاً بگوید «مامان دوباره شاید گم بشی. چادر من را ول نکن. دست من را بگیر.» نصف ذهنش را به خرید بدهد و نصفش را به بچه که گم نشود. به هر حال تدبیر امر کند.

حالا این اتفاق در ارتباط با بچه ی خود شما به طور مستقیم نمی افتد که گم شود اما اتفاق دیگری که می افتد، احتمال زیاد این است: وقتی بچه ی شما اشتباهی می کند، با اینکه شما هم مقصر هستید، او را مقصر می دانید. می گوید «چرا این بچه مشق هایش را ننوشته؟ چرا نباید ببیند معلمش چه تکلیفی برایش گذاشته که بنویسد؟» در این حالت به جای اینکه بچه را ناز و نوازش کنید و قربان صدقه اش

بروید و با محبت راه درست را نشانش بدهید، او را مقصر می دانید. باید بگویید «مامان! قربان تو بشوم، چرا نرفتی ببینی معلمت برایت چه تکلیفی گذاشته؟ حالا تکلیف زمانش گذشته و مامان باید برود عذرخواهی کند.» ولی بیشتر مادرها این کار را نمی کنند و می گویند «بیخود کردی! حالا من هم به معلمت میگویم که تو این کار را کردی!» این اضطراب به اندازه ی اضطراب گم شدن در بازار نیست اما به هر حال یک بلایی دارد سر این بچه می آید. او اشتباهی را تکرار می کند؛ مثلاً در حمام آن قدر آب بازی می کند تا آب داخل گوشش می رود یا اتاقش آن قدر به هم ریخته است که هیچ چیز را نمی شود پیدا کرد... اشتباهی که رفتار تکراری کودکانه است ولی برای شما اذیت کننده است و بچه را مقصر می دانید. می گویند «دیگر آن قدر بزرگ شدی که بتوانی اتاقت را جمع کنی.» بچه ناراحت است ولی شما می گویند «دلخنگ شد. ببین کارت چه اشتباه بوده است.» این بچه نیاز به نوازش دارد. چرا به جای نوازش کردن او را با صدای بلند و بداخلاقی طرد می کنید؟ طرد کردن بچه در قبال کاری که کرده، نتیجه ی این رنجی است که از طرد شدگی و سرخوردگی دوران کودکی خودت داشتی. سعی کن جدی و دقیق پیدا کنی که کجاها همه به شما حق می دهند که بچه ات را دعوا کنی اما شما حق نداری بچه ات را دعوا کنی و باید او را نوازش کنی! همین از مکارم اخلاق است که وقتی دلت می خواهد طرف را چنان بزنی که به قول معروف صدای بوق بدهد اما به جای آن، او را بغل و بوس و نوازش کنی؛ بدون اینکه بچه را لوس کنی. بعد باید آرام به او تلنگر بزنی که ببین من از این کار بد تو غصه می خورم و ناراحت می شوم. به شکلی تلنگر بزنی که او خود شرمنده شود و یک شرم عاطفی عاشقانه در او ایجاد شود.

\*

**پرسش:** چطور می توانم دختر ۶ سال و نیمه ام را به حجاب علاقمند کنم؟

**پاسخ:** این سؤال مربوط به بخش تربیتی است اما اگر بخواهم با توجه به فرمول کودک درون به شما پاسخ دهم، باید بگویم که هر اندازه شما حجاب را برای خودتان با فرمول های جامع نگر ۳۶۰ درجه درونی کرده باشید، در علاقمند کردن دخترتان به حجاب هم موفق خواهید بود. یکی از این فرمول های جامع نگر در تربیت حجاب این است که شما حجاب را یک سکه ی دورو ببینید، نه یک رفتار صرفاً محدودکننده! سکه ی دورو یعنی رخ بیرونی قصه ی حجاب این است که من قصه زیبایی های جنیستی را - نه جنسی - مدیریت کنم. زیبایی های جنیستی که من به عنوان یک دختر و زن دارم، می تواند در دید نامحرم جذابیتی به ذات داشته باشد. در این موقعیت من باید جلوه گری هایش را کم کنم؛ یعنی مدیریت و محدود کنم و اجازه بروز و ظهور جدی را ندهم. این یک رخ حجاب است اما رخ دیگر حجاب زیبایی و سلامتی است. این را حضرت علی (علیه السلام) به ما یاد دادند که «صیانه المرأة أنعم لحالها و أدم لجمالها». این حدیث توضیح های زیادی دارد اما خلاصه اش این است که یک خانم یاد بگیرد که خودش را در مقابل نامحرم در حیطة های پنج گانه ی حجاب حفظ کند؛ حجاب فکر و دل، حجاب چشم، حجاب رفتار، حجاب گفتار، حجاب بدن. در این پنج مورد از خودش صیانت کند. این صیانت هم برای زیبایی ماندگارش و هم برای حال دلش بهتر است.

امیرالمؤمنین (علیه السلام) به ما یاد دادند که این رخ حجاب یک زیبایی جدی است؛ یعنی اگر یک خانم در موقعیتی است که وظیفه اش حجاب نیست ولی در آن موقعیت زیبا، آراسته، متین و باوقار نیست، به اصل حجابش شک کنید. البته این موضوع به معنی بدپوششی نیست. بعضی از خانم ها باحجاب هستند اما در جمع زنانه بدنشان نیمه برهنه است و لباسشان حجم نما است. شلوار تنگ می پوشند؛ ساپورت، تاپ، شلوارک، لباس بدون آستین و... اینها در جمع های زنانه قبح انگاری نمی شود در حالی که به حیا آسیب می زند. قرار نیست مقابل دایی، عمو و بابای خودت یا حتی خانم های دیگر، نیمه برهنه باشی. بخشی از برهنگی های بدن فقط متعلق به حریم خلوت خودت با همسرت است.

اینکه می‌گوییم کسی که باحجاب است وقتی در جمع با نامحرم نیست باید خیلی خوب، زیبا و شکیل باشد، دستور اصلی دین ما است و اصلاً غیر از این مؤمنی ما معنی ندارد. اصحاب صفه را ببینید که لباس مناسب، غذا و خانه نداشتند. روی یک سکو کنار مسجد زندگی می‌کردند. به خاطر اینکه دیندار باشند، باید از همه ی امکانات دنیایی شان می‌گذشتند. خیلی از این اصحاب صفه خانواده های سرشناس خوب داشتند اما چون به رسول خدا (ص) پیوستند، از همه چیز گذشتند. کار هم نبود که بروند پولی به دست آورند ولی در نظافت، طهارت و زیبایی خیلی مواظب بودند. از مو و ریش که مستحب است شانه کنید تا لباس که نباید هیچ آلودگی و نجاستی روی آن باشد، همه را رعایت می‌کردند. اسلام یکی از عجیب ترین آیین های روی زمین است. بهداشت و سلامتی را به عنوان یک اصل مورد تأمل قرار داده است. زیبایی زمانی معنا دارد که سلامتی و بهداشت در حد تعادل و توازن رعایت شود.

اگر شما می‌خواهید بچه تان باحجاب شود، او باید شما را از دو نظر خیلی زیبا ببیند؛ یکی در خانه و یکی در جامعه. او باید ببیند که مامان در خانه تیپ می‌زند. از گل سر تا صندل پایش، همه چیز با هم از نظر رنگ و زیبایی تناسب دارد. مامان باید زیبا، شکیل و دلپسند لباس بپوشد. دفعه های اول، بچه از شما می‌پرسد «مامان کسی قرار است بیاید؟ قرار است جایی برویم؟ امروز خیلی خوشگل شدی!» می‌گویید «برای اینکه امروز یکی از روزهایی است که خدا به ما هدیه داده و ما قرار است خیلی خوشگل و خوب باشیم چون خدا دوست دارد زیبایی هایش را در بنده اش ببیند.» این خوب لباس پوشیدن را به عنوان یک اصل و قاعده قرار بدهید. نمی‌گوییم لباس های دست و پاگیر بپوشید. معمولاً لباس مهمانی های ما خانم ها لباس های دست و پاگیر مسخره ای است که گاهی با تناسبات تعاملی مان هم همخوان نیست! لباس شما از طراحی و مدل دوخت گرفته تا جنس و روش آن نیاز به بازنگری دارد. من به عنوان یک فرد باید روشی داشته باشم که بتوانم جامعیت دینی را به اندازه ی خودم پیاده کنم. امام صادق (ع) فرمودند دین ما آسان است. سهل و سَمَح است. اگر آن را درست ابلاغ کنید، بقیه به سمت آن خواهند آمد. زمانی که

بچه ی من می بیند مامان بیرون در مقابل نامحرم این قدر سفت و جدی است اما در خانه و در جمع خانم ها این قدر خواستنی و خوب است، این زیبایی را می بیند. بچه مدام از شما یاد می گیرد و چشمش خوشه چین می شود و می تواند این زیبایی ها را ببیند. در نتیجه، وقتی یک خانم بدحجاب را در فضای مجازی و حضوری می بیند، می داند که این زیبایی ناب حقیقی نیست و زیبایی کاذب است.

\*

**پرسش:** دخترم ۱۳ ساله است. درس نمی خواند و سریال زیاد دوست دارد. آن قدر که به او بکن نکن کردم، دیگر خسته شدم.

**پاسخ:** ۱۳ سالگی سن بلوغ دخترها است که اگر این سن و مشکلاتش را نشناسیم، بیچاره می شویم. کتاب های «تربیت دختران» آقای قآنی و «دنیای نوجوان» آقای دکتر شرفی را بخوانید. دعای والدین برای فرزندان را خیلی جدی بخوانید. به خودتان بگویید این دوران می گذرد. اگر می خواهید دخترتان رام شما شود و از این سرکشی، بی حوصلگی، بی توجهی و بی تفاوتی هایش نسبت به دستوره های مهم شما دست بردارد، سه فرمول را انجام بدهید:

۱. با دخترتان رفیق بشوید. دختر شما بیش از هر چیز، به یک رفیق خوب نیاز دارد. چه اشکال دارد که مامان آدم رفیق آدم باشد؟

۲. لطفاً لطفاً لطفاً بچه ها را سرزنش نکنید؛ بخصوص در سن بلوغ. امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند «سرزنش جوان لجاجت را شعله ور می کند.» نق زدن برای بچه ها را از گوشت سگ ارمنی به خودتان حرام تر کنید چون ناخودآگاه به مامان های غر غرو تبدیل می شوید. با وجود اینکه مامان موجود دوست داشتنی است اما آدم دلش می خواهد از دست آدم غر غرو فرار کند و صدایش را نشنود. کاری

نکنید که بچه هایتان از شما بیزار شوند. وقتی کارش اشتباه است، با جان و دل به او بگو. ده تا کار اشتباه را نادیده بگیر و یک مورد را با عشق به او بگو.

**۳.** وقتی یک کار خوب کوچک می کند، روی سرت بگذار و کلامی و رفتاری حلوا حلوایش کن. همه ی ما دوست داریم یکی نازمان را بکشد و نوازشمان کند، یکی خوبی هایمان را ببیند. بچه ی شما با خودش می گوید «مامان من را دوست ندارد. اصلاً کارهای خوب من را نمی بیند و قبول ندارد.» بچه آن قدر از طرف ما سرزنش و توهین دیده، آن قدر دلخوری بینمان بوده، آن قدر بغل، نوازش و بوسش نکرده ایم که حالش بد است و فکر می کند همه مامان ها به جز مامان خودش خوب هستند. خواهش می کنم در بخش عاطفی این سرمایه گذاری را برای بچه ها بکنید تا سرمایه دار بار بیایند.

\*

**پرسش:** پس بچه های مامان های شاغل همیشه حس طردشدگی دارند؟ من قانون ۴۰ دقیقه ی طلایی بعد از مراجعه از کار را پیاده سازی کردم اما بچه ام می گوید مامان تو من را دوست نداری!

**پاسخ:** در رابطه با مامان های شاغل گفتیم ۴۰ دقیقه ی اولی که وارد خانه می شوید، باج بدهید. آن قدر محبت کنید که انگار دارید یک غرامتی را پرداخت می کنید. اگر بچه ی شما می گوید که مامان تو من را دوست نداری، به این خاطر است که دلش می خواهد در مقام گفتار و رفتار یقین پیدا کند که در قلب شما سلطنت دارد. من اگر جای شما بودم و بچه ام می گفت مامان تو من را دوست نداری، می گفتم بیا با هم قراری بگذاریم. روزهای جمعه برای امام زمان یک نامه بنویسم. یک نامه هم برای همدیگر بنویسیم و در آن هر چه در این هفته خوشحالمان کرده و هر چه غصه دارمان کرده، به هم بگوییم. در حقیقت با این روش، امر به معروف و نهی از منکر مکتوب، خودانتقادی مثبت و دیگرانتقادی خلاق را به بچه یاد می دهیم. این رسم را لطفاً در خانه هایتان جا بیندازید. معمولاً روز جمعه، غروب جمعه یا شب

جمعه فرصتی است که پدر و مادر و بچه‌ها بیشتر کنار هم هستند. از این فرصت برای نوشتن این نامه‌ها استفاده کنید. بچه‌ها باید بتوانند احساساتشان را واگویه کنند. شاید بعضی از شماها بگویید «خب بیاید حرفش را بزند. نامه که خیلی دقیق و خوب نیست و با نامه نمی‌تواند حرفش را خوب بزند.» در صورتی که فقط نامه بنویسد و هیچ وقت نیاید حرفش را بزند، بد است ولی ما می‌خواهیم به ابراز حالات روحی، بخصوص در مورد بچه‌های درون گرا، کمک کنیم. اگر شوهر شما یا خودتان درون گرا هستید، احتمالاً چند تا از بچه‌های شما درون گرا خواهند شد. درون گرایی یک اختلال و بیماری نیست. یک حسن خدادادی است که اگر از آن مواظبت نکنیم، مشکل ساز می‌شود. آدم‌های درون گرا احساساتشان را خیلی راحت بیان نمی‌کنند و به همین دلیل، مهم است که قانون‌های ارتباط با خودشان را یاد بگیرند. ما به عنوان والد باید بچه‌های درون گرایمان را خیلی خوب رشد بدهیم. در این قصه‌ی نامه‌نوشتن، من می‌خواهم هم بچه‌های برون گرا و هم بچه‌های درون گرا نامه بنویسند. درون گراها برای اینکه احساساتشان را به صورت عمیق بنویسند و برون گراها برای اینکه تمرکز پیدا کنند چون برون گراها واکنش‌های مثبت و منفی را خیلی سریع نشان می‌دهند و همین برایشان عدم پختگی ایجاد می‌کند. در این نامه‌نوشتن‌ها باید قانون ۱+۶ را رعایت کنید و به مرور به همسر و بچه‌هایتان هم یاد بدهید ۶ تا خوبی و یک بدی‌اش را بگویید. آن یک بدی را هم به خودتان وصل کنید. مثلاً بگویید وقتی تو این کار را می‌کنی، در من این احساس (حال دلتان را به شکل پاییز توصیف کنید) ایجاد می‌شود. هیچ‌کسی جز خود تو نمی‌تواند به من کمک کند. اینکه بچه‌ی شما می‌گوید مامان دوستت ندارم، به خاطر مسائل خیلی ساده و کوچکی است که موجب شده این احساس و فاصله ایجاد شود. البته بچه‌ها هر چه سنشان بالاتر می‌رود، از ما رفتارهای پیچیده یاد می‌گیرند. شما گول نخورید. مثلاً بچه‌ی شما می‌گوید «مامان خانم دوستت ندارم. برای من مثل فلانی گوشی نخریدی.» این بچه واقعاً منظورش این نیست و فکر نکن این گوشی را برایش بخری، مشکلتش حل می‌شود. می‌خواهد با خریدن گوشی خلاً عاطفی را پر کند. وقتی شما می‌گویید گوشی لازم نداری، بیا از گوشی من استفاده کن، می‌گوید نخیر، شما من را دوست ندارید! راه جبران

این است که وقتی بچه ی شما تلخ است، شما شیرین شوید. تا می گوید من را دوست ندارید، با یک اخم همراه با لبخند بگویید بیا اینجا ببینم. وقتی آمد، به او بگویید «حالا من را بوس کن. بیا بغلم. قربان تو بروم. حالا چون گوشی نمی خرم، دوست ندارم؟! عیب ندارد. تو این جوری فکر کن قربانت بشوم.» وقتی او تلخ می شود، شما شیرین بشوید.

**تهیه و تنظیم: گروه همگرام کودک**