

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه دوازدهم در مسیر والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

در بحث بازخوانی دوران کودکی بودیم و گفتیم یک بخشی از نوع تعاملات ما با بخش ضمیر ناخودآگاه است و تحت مدیریت ارادی ما قرار نمی‌گیرد تا وقتی که به مرحله خودشناسی و خودیابی نرسیم. خودشناسی و خودسازی دو مرحله جدی والدگری است. یعنی هر پدر و مادر خوبی، وقتی می‌توانند پدر و مادر خوبی باشند که دوره کودکی خودشان را خوب بشناسند و خوب غبار رویی کنند.

همچنین گفتیم که در هفت سال اول دوران کودکی مان، خاطرات به بخش ضمیر ناخودآگاه منتقل می‌شوند؛ خاطرات دردناک و تلخ و هر چه خاطره برای ما تلخ تر و دردناک تر باشد، بر حسب شخصیت مان و به میزان آسیب‌پذیری مان، هرچه دردناک تر و تلخ تر باشد، بیشتر پنهان می‌شود. یعنی عمیق تر وارد بخش عاطفی مان می‌شود. یک جوری در اعماق می‌رود که به این راحتی‌ها نمی‌توانید پیدایش کنید. حالا اگر کسی شخصیتش درون‌گرا باشد، این حالت خیلی شدیدتر است. به طور مثال اگر یک بچه پنج ساله، که هر کدام از شما خوبان می‌توانید جای این بچه پنج ساله قرار بگیرید، فوت پدر بزرگش را که خیلی هم با او عیاق بوده، ببیند و پدر بزرگ را از دست بدهد، این بچه بخاطر ویژگی‌های شخصیتی و روحی‌اش، عمق درک دردناکی

که از این واقعه دارد و می‌تواند زندگی آینده‌اش را خیلی جدی تحت‌الشعاع قرار دهد. مثلاً گفتیم اگر درون گرا باشد و درون‌گرایی‌اش شدید باشد، چون دلیلی برای گفتن احساساتش ندارد، توان جدی و مهارتی هم ندارد برای اینکه احساساتش را بگوید. این احساسات در درونش، مثل خاری که وارونه فرو می‌رود، قلب و فکر و روح و جسم و احساسش را درگیر می‌کند. گاهی ممکن است یک عارضه بدهد، مثلاً بچه لکنت زبان پیدا کند. که دیگر آن خیلی واضح می‌شود و دیگران تازه می‌فهمند چه خبری شده. یا امکان دارد بچه شب‌ادراری بگیرد یا تیک عصبی پیدا کند، مثلاً با دستش گوشه موهایش را بکند یا پوست لبش را بکند، کارهایی از این دست که تیک عصبی هستند. اما مثلاً خواهر و برادرهای دیگرش نه، گریه هم می‌کنند اما بعدش بازی‌شان را هم می‌کنند، می‌گویند می‌خندند. آن‌ها مثلاً به اندازه‌ای که درون‌گرا نبودند، برایشان راحت‌تر است. درون‌گرایی و برون‌گرایی نه بد است نه خوب. مثل رنگ چشم و جنس مو است. یک بخش عمده‌اش ارثی می‌باشد و در اختیار ما نیست. یک بخش عمده دیگرش، وقتی ما وارد حیطه خودشناسی می‌شویم، در حیطه خودسازی باید آن بخش دیگری که نداریم را بدست بیاوریم. یعنی بر هر درون‌گرایی واجب است برون‌گرایی یاد بگیرد و بر هر برون‌گرایی واجب است درون‌گرایی یاد بگیرد. بخش عمده‌اش مهارت است. وقتی شما به سن بلوغ عقلی می‌رسید، حالا در این قصه به هر اندازه در دوران ۷ سال اول خاطره تلخ‌تر باشد، مدیریت پنهان شخصیت این آدم بیشتر می‌شود. یعنی خودش هم نمی‌فهمد چرا اینجوری است. خیلی از ما می‌گوییم نمی‌دانم، ولی من اینجوری‌ام. خودم هم اذیت می‌شوم، اما اینجوری هستم.

این همان بخش ضمیر ناخودآگاه و بخش پنهان است. اما اگر در هفت سال دوم رخ بدهد یعنی از هفت تا چهارده سالگی، چون فرد به یک حدی از قدرت تکلم، قدرت ارتباطات اجتماعی و هوش عاطفی دسترسی پیدا کرده، میزان تخریبی که از آن برایش رخ می‌دهد، در این تلخی‌ها خیلی کمتر می‌شود. مثلاً یک بچه پنج یا شش ساله شاهد جر و بحث و دعوای سنگین پدر و مادر باشد، با یک بچه یازده، خیلی باهم فرق می‌کنند. در هفت سال دوم، این بچه یازده ساله می‌تواند حرفش را بزند، راحت گریه کند، برای معلمش نامه بنویسد، می‌تواند هزار و یک کار کند. ولی آن بچه مثلاً پنج ساله نمی‌تواند هیچ کدام از این کارها را انجام دهد. ما هم‌چنان تا ۲۱ سالگی آن شرایط رشد در زمینه‌های متعدد هوش‌ها را خواهیم داشت و رشد شخصیتی تا پایان عمر ما دچار تغییر و تحول خواهد شد؛ یعنی انسان تا وقتی که زنده است تغییرات و تحولات در او رخ خواهد داد، هر کدامان امکان دارد در دوره هفت سال اول یک واقعه تلخ سنگین را تجربه کرده باشیم، که لازم نیست آن تلخی الان خیلی بزرگ باشد. برای آن بچه خیلی بزرگ بوده. مثلاً یک مرحله‌ای که یک بچه زیر هفت سال دیده، پدرش مادرش را کتک زده و مادر خیلی گریه کرده و از خانه رفته است. این اتفاق می‌تواند به اندازه مرگ یک عزیز برای یک آدم بزرگسال، این بچه را تخریب کند. به هر اندازه این بچه در حقیقت وارد حیطة رشد عاطفی نشده باشد و وابستگی جدی‌تری به والدین داشته باشد، عمق شکستگی که در او رخ می‌دهد، خیلی سنگین است. ما الان به آن بچه کاری نداریم، با چی کار داریم؟ با خاطرات جا مانده‌اش کار داریم. یعنی همه ما، بالغ‌هایی که امروز به لطف خدا مادر هستیم، بچه‌هایی را داریم، وجودهای با

برکتی را در زندگی مان داریم که باید کمک کنیم آنها خوب و زیبا رشد کنند، ما یک جاهایی حال دلمان بد است، نمی‌توانیم با بچه‌هایمان خوب رفتار کنیم.

دوستان درون گرای ما بیشتر دقت کنند. برون گراها کارشان آسان تر است، در این مرحله کارشان راحت تر است، خیلی راحت می‌توانند از غصه‌هایشان بگویند. ولی درون گراها به خودشان هم نمی‌گویند. نمی‌گویند که چه بلایی سر دلش، سر فکرش و احساسش آمده حتی در بزرگسالی. بازخوانی خاطره‌های دوران کودکی می‌تواند کمک کند تا خاطرات کاملاً تلخ را صد درصد به یاد بیاوریم. یعنی جوری به یاد بیاوریم که تمام آن دردهایی را که دلمان نمی‌خواست احساس کنیم، احساس کنیم. پس نکته کلیدی اول این است که باورمان بشود هر اندازه ما بازخوانی خاطرات تلخ مان عمیق تر و جدی تر بشود، قدرت مان برای درمانگری بیشتر خواهد شد. برخلاف آن چیزی که در عامیانه می‌گوییم که به یک امر تلخ اصلاً دامن نزنید و نگویید. بگذارید فراموش بشود. اما در دوران بزرگسالی و بلوغ دقیقاً ما باید برعکس آن را عمل کنیم. مثل چی؟ مثل اینکه شما دستتان را روی یک تکه چوب که تراش نخورده کشیدید، تراشه یا یک تکه از آن چوب خدای نکرده در دستتان می‌رود. به همان اندازه‌ای که آن چوب عمیق در انگشت شما یا کف دست شما فرو برود، شما باید با سوزن یا پنسی یا چیز دیگری، کامل پوست را بشکافید تا آن را بیرون بکشید و الا اگر یک تکه‌اش بماند و یک تکه‌اش را بیرون بکشید، عفونت و چرک میکند و یک چیز خیلی ساده و پیش پا افتاده خدای نکرده تبدیل به یک مسئله بزرگ می‌شود. حتی ممکن است به یک

جراحی سرپایی در مطب نیاز پیدا کند. دقیقا در همین قصه، ما برای درمان مشکلات روحی و عاطفی به این نیاز داریم. بعد، آن بازخوانی خاطرات منفی را انجام دهید. یک وقتی که حالتان یک کمی به هم ریخته است و کمی ابری است، یک کاغذ بردارید، ترجیحا مداد بردارید و بنویسید. چون مداد قابلیت پاک شدن و کمرنگ شدن را دارد. قابلیت این را دارد که چه در زمانی بعد و چه در همان موقع حک و یا اصلاحش کنیم. با مداد روی این کاغذها تمام خاطرات تلختان را بنویسید. اینها همان جراحی سرپایی بدون بی هوشی است. گفتیم اگر می‌خواهید این جراحی رخ بدهد، بهترین حالتش چیست؟ سر سجاده باشی، یا زمان خاص و یا مکان خاص انتخاب کنید. بازخوانی مانند این است که مثلا ناگهان دستتان به گل کاکتوس خورده باشد، دست شما پر از تیغ‌های نامرئی می‌شود. در زاویه‌های مختلف نور می‌گیری، چون تیغ را به راحتی نمی‌بینی نمی‌توانی آن را در بیاوری. دستت را مشت می‌کنی، دست‌هایت را به هم می‌زنی، می‌بینی دارد فرو می‌رود ولی نمی‌توانی پیدایش کنی. دقیقا خاطرات تلخ همین گونه است. معمولا در این حالت می‌گویند چه کار کنید؟ می‌گویند چسب نواری را روی دستتان بچسبانید و رویش بکشید، کاملا تیغ‌ها را خارج می‌کند. این کاری که می‌کنیم، مثل آن چسب نواری است که تیغ‌های نامرئی را می‌تواند به راحتی از دستتان بیرون بکشد. ولی ترجیحا خیلی پشت سرهم و خیلی جدی انجام ندهید، یعنی قدم به قدم جلو بروید. مثلا اگر فردی خاطره تلخ از دست دادن یک عزیز را در دوره کودکی‌اش داشته. پدر، مادر، پدربزرگ، مادربزرگ، عمه، عمو، دایی، خاله یا از بچه‌های همسن و سال خودش یا هر شخص دیگری، که یک نوع دلبستگی عاطفی در

دوره کودکی اش با او داشته، حتی میتواند ارتباط خانوادگی اش با آن فرد دور باشد، ولی مهم این است که من به عنوان یک بچه به او دلبسته بودم و مثلا الان که بزرگ هستم، همچنان خاطراتش، خنده اش، حرفش و رفتارش برای من کاملا تثبیت شده است. آن خاطره را سعی کنید کامل بازخوانی کنید. یعنی یک جا بنشینید، گفتیم یا سر سجاده تان بنشینید یا زمان های خاص مثلا نیم ساعت قبل از هر اذان، اذان صبح، اذان مغرب، اذان ظهر. زمان طلایی اش اذان صبح است. البته باید خیلی داغ به دل باشید که نیم ساعت قبل از اذان صبح بلند شوید. چون زمان مقدس و مکان مقدس به شما بیشتر قدرت می دهد. برای اینکه در حقیقت در آن محیط استریل معنوی دردهایتان را باز کنید. چون همان طور که جراحی نیاز به اتاقی کاملا پاک سازی شده از آلاینده ها دارد، برای اینکه خاطرات تلخمان را هم از درون خودمان بیرون بکشیم، نیاز به یک طهارت معنوی ویژه در مکان یا زمان یا هر دو داریم. قبلا که خیلی راحت تر به حرم امام ها و امام زاده ها می شد رفت، خوب ما معمولا می گفتیم بروید آن جا. ولی الان که سخت تر است و غیر قابل دسترس نیست، در این موقعیت از زمان استفاده کنید. عنصر زمان می تواند خیلی کمک کند. البته این را هم به خاطر داشته باشید که عنصر مکان را هم ما در خانه هایمان داریم، چند مکان خاص ما در خانه هایمان داریم: اولین مکان خاص، که اهل بیت به ما یاد داده اند مکان مخصوص خانه تان باشد، محلی است که سجاده می اندازید، نماز می خوانید. مستحب است در خانه سجاده تان را یک جای خاص بیندازید و مدام جابه جایش نکنید. چرا؟ چون مصلی، محل سجاده شما و محل نماز شما، وقتی در خانه تثبیت می شود. یک بارش نور بین این مکان

با ملکوت عالم رخ می‌دهد. یعنی رفت و آمد ملائکه، حرکت این اذکار به سمت آسمان و بازگشت نور اجابت به سمت شما. یک مدار نامرئی نورانی را که فراتر از انرژی و فراتر از ماده هست، کاملاً به سمت شما پرتاب می‌کند. و حتی در روایات داریم هر وقت کسی مریض شد، بسترش را جایی ببرید که سجاده نمازش را آن جا می‌انداخته. سریع‌تر خوب می‌شود. این از جهت علمی قابل اثبات است. ولی این روایت است که داریم یعنی مکان سجده‌گاه را سعی کنید در یک جای دنج خانه تثبیت کنید. البته برای خانم‌ها کاملاً واضح است. کجا باید باشند، بهترین جای هر خانه برای نماز خانم‌ها، با بقیه متفاوت است. در روایت می‌فرماید: قعر بیتها. یعنی زاویه در ورودی خانه‌تان را حساب کنید. دری که باز می‌شود، شما و یا مهمان‌هایتان از آن وارد می‌شوید، جایی که دور از دسترس‌ترین جا، به در ورودی باشد، آن جا بهترین جا برای نماز یک بانو است. یعنی هم از جهت حجب و حیا است و هم از جهت میزان بارش نور خیلی شدیدی که یک زن در تعاملات معرفتی و در تعاملات مادی و ملکی‌اش دارد. اصلاً ببینید مثال ساده و عوامانه‌اش را می‌زنم، شما می‌دانید وقتی می‌خواهید نماز بخوانید، یکسری آداب دارد (آداب الصلاه). یکی از آن آداب، این است که شما عطر بزنید نماز بخوانید. خوب اگر عطر بزنید چه آثاری دارد؟ نمازتان ضریب هفتاد پیدا می‌کند. یعنی دو رکعت نماز در هفتاد ضرب، و صد و چهل رکعت نماز می‌شود. به همین سادگی شما وارد فرمول‌های بی‌نهایت می‌شوید. حالا خانمی که عطر زده و به نماز ایستاده و بهترین چادرش را سر کرده، درست است که حتی پوشیده است ولی به همان اندازه جذبه‌های معنوی و جذبه‌های ملکی، بوی عطرش و آن زیبایی‌های نورانیت

معنوی‌اش و همه اینها اضافه شده و موجب می‌شوند که جذابیت ویژه‌ای را ایجاد کنند. این‌ها قرار است که خیلی پنهان باشند. شبیه گنج‌هایی که در صندوق‌خانه قرار می‌دهند. این نمازخانه قابلیت و قدرتش این است که شما وقتی می‌خواهید فراخوان خاطرات منفی را کنید، آن‌جا مکان حضور ملائکه، نور نمازهایتان، نور استجابت دعاهایتان و صدا کردن‌های خدا می‌شود که کاملا عنایت خدا را به سمت شما می‌آورد. آنجا موجب می‌شود که این مکان، یک مکان خیلی عجیب شود که ملکوتش را ما نمی‌بینیم. خدا می‌گوید: ملکوت آسمان و زمین را به ابراهیم نشان دادم. به هر اندازه تقوا داشته باشد، ملکوت عالم را خواهد دید. ما با چشم دل و با دستورات محمد و آل محمد (ص) می‌بینیم. «و کذلک نری ابراهیم ملکوت السموات و الارض...» آیه ۷۵ انعام. یعنی آن حقیقتی که در دل این عالم ملک پنهان است، یک جای دیگر نیست، در همین عالم است. خوب سر سجاده نشستید، قلم و کاغذ دارید و قلم‌تان ترجیحا مداد باشد که قابلیت پاک شدن داشته باشد. حالا شروع کنید یکی از آن خاطرات تلخ را بازخوانی کنید. با تمام جزئیاتش بازخوانی کنید. اگر دیدید به راحتی نمی‌توانید و یادتان نمی‌آید، هر چیزی که آمد. حتی گاهی اوقات می‌توانید، این دفترچه‌ای را که میان سجاده‌تان می‌گذارید. به صورت بارش فکر یا طوفان فکری تهیه کنید. بارش فکری یعنی چه؟ ما هر موقع که می‌خواهیم به یک موضوعی فکر کنیم، یا ایده پردازی کنیم یا صورت مسئله را در بیاوریم یا جواب‌ها را پیدا کنیم؛ می‌گوییم یکی از کارها این است که طوفان فکری یا باران فکری ایجاد کنید. یک کاغذ می‌گذارید، وسط کاغذ موضوع اصلی را می‌نویسید، بعد هر چیزی که به فکرمان رسید، به صورت

نامنظم مثل قطره‌های باران روی آن می‌نویسیم. اصلاً نظم نمی‌دهیم، اصلاً سانسور نمی‌کنیم. هر چیزی حتی کلمه‌اش خیلی قشنگ نیست هم می‌نویسیم. مهم نیست، این در حقیقت، پیش‌نویس آن طرح و برنامه است. چون خیلی وقت‌ها که می‌خواهیم طرح و برنامه‌ای را داشته‌باشیم. می‌خواهیم مدام حک و اصلاحش کنیم. به خصوص خانم‌های تحصیل کرده، بیشتر اینگونه هستند. خود سانسوری دارند. بخاطر نوع تعاملشان با دیگران، خیلی چیزها را با خودشان از دست می‌دهند. در این حالت تمام آن چیزهایی که به ذهنتان می‌رسد، به صورت نامنظم می‌نویسید. در مرحله بعدی، بین آن‌ها هر کدام را که خواستید، بیرون می‌کشید روی کار کردن آن‌ها تمرکز می‌کنید و بعد موضوع دیگر را بررسی می‌کنید.

در مرحله اول من می‌توانم کاغذ را بگذارم و وسط آن بنویسم، خاطرات تلخ کودکی من. حالا هر چیزی به ذهنم رسید، حتی خیلی پیش پافتاده، برفرض یک جوجه زرد داشتم که مادرم برایم گرفته بود، این جوجه زیر پا بود و له شد. این داستان خیلی برایم دردناک بود. همین را بنویس، اشکالی ندارد مهم این است که من دردم گرفته و حالم بد است. یعنی الان هم که یادم می‌افتد عصبانی می‌شوم و غصه می‌خورم. حتی در دلم احساس چنگ زدن می‌کنم. خوب این یعنی معلوم است اثرش هنوز پاک نشده است و کودک درونم دارد زجر می‌کشد. حالا هر کدام که از جهت حافظه و احساساتتان در دسترس تر است، پیدا کنید و سرنخش را بگیرید و بیرون بکشید، شبیه آن خاری که در دستتان رفته، شما موچین برمی‌دارید می‌گویید صبر کن سر این را یواش بیرون بکشم تا همه‌اش بیرون بیاید. حال بعضی‌ها هر شبانه روز، بعضی‌ها هر

هفته و بعضی‌ها هر دو سه هفته یکبار می‌توانند این کار را انجام دهند. مقداری به حال و احوال شما و مسئولیت‌هایتان بستگی دارد که فراغ بال داشته‌باشید. وقتی که چیزی آدم را خیلی اذیت می‌کند، حتی حاضر است نصف شب بلند شود، تا به دادش برسد. در آن حالتی که فراخوان می‌کنید، با تمام جزئیاتش بنویسید. بگذارید آن بچه‌ای که در دوره کودکی‌اش به خودش اجازه نداده بود این درد را حس کند، الان آن را کامل حس کند. چون در کودکی ما دردهای احساس نشده عمیقی هستند که بیشتر ما را بیچاره می‌کنند. یعنی یک چیزهایی است که گره شده‌اند. مثل همان تیغی که در عمق رفته، بعد الان یک گلوله شده و اصلاً شما نمی‌توانید به این راحتی آن را در بیاورید. زمان مقدس ترجیحاً نیم ساعت تا یک ساعت قبل از هر وعده اذان است به طوری که آخر جراحی احساسی شما به الله اکبر برخورد کند. یعنی شما وقتی نوشتی، بروی سجده، بر خلاف همان بچه که می‌خواست گریه کند و نمی‌توانست به راحتی گریه کند، همه به او می‌خندیدند یا خودش فکر می‌کرد نباید گریه کند، بتواند در آغوش خدا در سجده گریه کند. سر سجاده، در قنوتش، در رکوعش، در دورکعت نمازی که می‌خواند، این خیلی مهم است که طهارت معنوی و طهارت روحی حتماً باشد.

به یک نکته دیگر دقت کنید: اگر این بازخوانی خاطره بدون هیچ طهارت روحی و معنوی باشد، می‌تواند آسیب‌زا باشد. شما در کتاب روانشناسی رنج می‌بینید که یک روانکاو برایتان شرایط خاصی را فراهم می‌کند، می‌گوید یک هفته بیاید یک شهر دیگر، و انواع بازدارنده‌ها را حذف کنید. خوب نه ما به آن سیستم نیاز داریم، نه در دسترس‌مان است و نه خیلی از آن قواعد را نیاز

داریم. ما خیلی راه‌های در دسترس‌تری را داریم. اصل الگو و اصل تئوری خیلی خوب است. می‌توانیم یاد بگیریم. چون پیامبرمان به ما یاد داده‌اند «اطلبوا العلم من المهد الی اللحد» یا «اطلبوا العلم ولوا بالصین». تا چین بروید، ولی علم یاد بگیرید، چیزی که خوب و با ارزش است را یاد بگیرید. پس بازخوانی خاطره کامل شد. در سجاده و منتهی به وقت اذان و به سجده و به دو رکعت نماز شد. من این چرک و زخم را بیرون کشیدم. یک تطهیری کردم، یک مقداری رویش را بستم. ولی هنوز کامل زخم خوب نشده است. زمان یابی، مکان یابی، استخراج آن آلودگی و تطهیرش، این مرحله اول بود. اما در مرحله دوم، مهم این است که ما گاهی اوقات زنجیره خاطرات بد داریم. مثلا کسی که می‌گوید من در بچه گی‌ام همیشه با داداش بزرگم دعوا می‌شد. الان هم که بزرگ شدیم، باز هم با همدیگر مشکل داریم. آن مدلی نیستیم، ولی خاطرات تلخ آن موقع از ذهنم نمی‌رود. همین‌گونه قتل زنجیره‌ای داشتیم. یا مثلا مادرم همیشه من را بابت قیافه‌ام و یا موهایم مسخره می‌کرده و بعضی کارهایم را با دیگران مقایسه می‌کرده است. این همین جووری ادامه دارد. مثل یک خاطره تلخ نیست، مثل فوت یک عزیز. یک مرگ مستمر یا یک زجر مستمر است. یا مثلا اخلاق پدرم یا رفتار پدرم، به طور دائمی روحیاتی را داشته که در بچگی‌ام خیلی من را اذیت می‌کرد و همچنان آثارش پابرجاست. این‌ها را باید چکار کنیم؟ یک شرایط زنجیره‌ای است که در این مواقع به یک مقدار وقت بیشتری نیاز داریم. یعنی اینکه امکان دارد شما بین یک هفته تا یک ماه زمان لازم داشته باشید. مثل غده‌های کوچک چربی است که اگر مراقبتش نکنیم، سرطان می‌شود. این زنجیره را بدون اینکه اتصال‌ها

پاره شوند، باید بیرون بکشید. یعنی دانه دانه و تمام آن خاطرات تلخ. و یک نکته کلیدی در درمان این خاطرات تلخ است و آن اینکه میان تمام این‌ها، یک خاطره تلخ است که شما را کاملاً شکسته است. مثلاً صد تا خاطره تلخ داری، بد اخلاقی پدر، یا کتک کاری پدر و مادر، اما یک خاطره از پدر است که برای همیشه رابطه عاطفی عمیق با او را از میان برده است. ما می‌خواهیم این‌ها را بیرون بکشیم تا به دردناک‌ترین خاطره برسیم. دردناک‌ترین خاطره عموماً به راحتی به یاد نمی‌آید. خصوصاً برای آدم‌های درون‌گرا چون ترجیح داده که اصلاً یادش برود. پدر هر کسی یک قطعه بزرگ قلبش است. قلب هر انسان سالمی تا قبل از این که ازدواج کند نصفش مال مادرش است؛ گاهی اوقات دوسومش و ما بقی‌اش مال پدرش. اصلاً مهم نیست پدرش و مادرش کیست؛ پدرش دزد است، قاچاقچی است، قاتل است. مهم این است که پدرش یا مادرش است. پدر و مادر با یک بند ناف نامرئی از موقع تولد به بچه‌ها وصل هستند و بچه‌ها هم به آن‌ها وصلند. بخاطر همین این ارتباط عاطفی تا روز قیامت وجود دارد. (اما در روز قیامت، این رابطه عاطفی تبدیل می‌شود به یک رابطه فرار. یعنی عظمت روز قیامت را خدا اینگونه به رخ ما می‌کشد. «یوم یفر المرء من اخیه و امه و ابیه و صاحبته و بنیه» عبس: ۳۴ تا ۳۶. اگر می‌خواهید بفهمید قیامت چه خبر است، بدانید مادرها و بچه‌ها از هم فراری می‌شوند. یعنی این بند ناف نامرئی آن‌جا آسیب می‌بیند. بخاطر اینکه آن زمان به شدت فردیت ایجاد شده است. یعنی شما باید بایستی و دیگر نمی‌توانی بگویی مامانم، شوهرم، بچه‌ام، دوستم، آشنایم، زمانم و مکانم. خدا می‌گوید: بنده من! من خدا بودم، من که دیدم تو چکار کردی. همه این‌ها را

هم حذف کنی، تو چه کاره بودی؟ یعنی مهم‌ترین سوالی که روز قیامت خدا از تک تک ما می‌پرسد، و سوال خیلی وحشتناک و عجیبی است این است که تو کی هستی؟ خودت را با عوارض ذاتی ات تعریف نکن. تو یک انسان بودی و من خدای تو بودم. و تو هر کجای عالم که بودی من هوایت را داشتم. در چهار نوع عدالتی که خدا دارد، از جمله عدالت هدایت، مهم نیست که تو که بودی، چه بودی، چه شکلی بودی، زن بودی یا مرد بودی، پدرت که بود، مادرت که بود، من در تمام کردن هدایتت و در تمام کردن زیبایی های روحی و معنویات برای تو هر کجا کاستی بود، خودم سیستم جبرانی گذاشتم. می‌دانستم شک داری، بیانشانت بدهم. روز قیامت، خدا مهم‌ترین معارض ماست. یعنی شاید بشود گفت مهم‌ترین و تلخ‌ترین بخش روز قیامت این است که آدم با کسی مواجه می‌شود که از همه بیشتر دوستش داشته است و بیشتر از همه، از او فرار کرده است. از همه بیشتر خرجش کرده و انسان از همه بیشتر به او پشت کرده است. تلخی روز قیامت، قصه تجلی خود جهنم نیست. «و جاء ربك و الملك صفاً صفا»، آیه ۲۲ فجر، است. کسی که از خدا فاصله گرفته، جهنم تجلی دوری او از خدا است. خدایا من از که فرار می‌کردم؟ این همه عمرم دنبال چه می‌گشتم.)

با این مقیاس حواسمان باشد ما در سیستم هفت سال دوم و بعد هفت سال سوم و بعد که بالغ می‌شویم، خیلی وحشتناک‌تر سعی می‌کنیم همه چیز را ماست مالی کنیم. در احساسمان، در ارتباط با پدر و مادر و کسانی که خیلی دوستشان داریم ترجیح می‌دهیم بگوییم ان شالله گربه است. با این که می‌دانیم هست با اینکه می‌دانیم دردناک است. خصوصاً اگر آن حالتها تمام

شده باش مثلا کسی پدرش در دوران بچگیش دست بزن داشته، خدای نکرده مادرش اهل تمسخر بوده. الان پیرزن و پیر مردی شده‌اند. اصلا دیگر آن تپیی نیستند، خیلی هم آدم دلش برایشان می‌سوزد. ولی رد پای آن احساسات منفی هست. از یک طرف متنفر است. از عزیزترین عزیزانش تنفر پنهان یا آشکار دارد. از یک طرف عاشقشان است. آدم بیچاره‌ای است. چرا؟ چون تضاد در وجودش دارد. یعنی یک طرف دلش آب است و یک طرف آتش. و این آب و آتش مدام با همدیگر می‌جنگند و نتیجه‌اش نمی‌تواند یک مادر خوب یا یک پدر خوب باشد. چاره‌اش این است آن بازخوانی را انجام بدهد. من می‌خواهم تاکید کنم، خواهش می‌کنم باز خوانی را جدی بگیرید، فکر نکنید یک امر مفارق از مادر بودن است. نه، این واقعا برای برطرف کردن موانع لازم است. به قول آن شاعر که می‌گوید: «آراستن سرو ز پیراستن است.» درخت سرو خیلی زیباست درست است. این آراستنش، نه اینکه لامپ مصنوعی اضافه کنی، اگر می‌خواهی زیبایش کنی، برو شاخه‌های اضافه‌اش را بزن. پیرایی‌ها را حذف کن. در شخصیت ما هم همین طور است. یک مادر مثل سرو است، خیلی خواستنی است. خدا خواسته یک مادر تجلی رحمت خدا، در کره خاکی باشد. نزدیک‌ترین رحمت حضرت حق، محبت مادرانه است. اما همین مادر می‌تواند خیلی غلطها بفرماید. اخلاقش، رفتارش، گفتارش و برخوردش می‌تواند بچه را بیچاره کند. برای اینکه مادر بودن خودمان را درمان کنیم باید به داد بچگی‌مان برسیم. به داد بچگی‌های پنهانمان که دارد پدرمان را درمی‌آورد. جایی که بچه‌هایمان را نادیده می‌گیریم، جاهایی که بچه‌هایمان را لوس می‌کنیم. گفتیم بعضی‌ها از این

سمت پشت بام می‌افتند. مثلا کسی که می‌گوید، من دلم می‌خواهد بچه ام دست به سیاه و سفید نزنند، چون مادرمان خیلی به ما می‌گفت کار کنیم. اصلا عقده دارد، در خودش یک گره است. بعضی از گره‌ها خوش تیپ و قشنگ هستند، چون برای بچه‌اش همه جور اسباب بازی می‌خرد. عقده دارد. ببین تو عقده‌های کودکی خودت را داری تامین می‌کنی. در کودکی ات یک سری چیزهایی را نیاز داشتی و الان با بچه‌ات رفتار جبرانی میکنی. اما بچه اینقدر اسباب بازی نمی‌خواهد. تو را می‌خواهد. بعضی از خانم‌ها در لباس پوشاندن به بچه‌هایشان، خصوصا دختر بچه، فاجعه اختلال‌های جنسیتی خودشان را آشکار می‌کنند. مثلا در لباس‌های عریان نما یا بدن نما، یک جوری لباس تن بچه می‌کنند که کاملا اختلال جنسی‌شان را نشان می‌دهد. اصلا این بچه این لباس را احتیاج ندارد. این بچه به یک لباس پوشیده که کلیه‌اش، کمرش، شکمش، سر و سینه‌اش حفظ شود نیاز دارد. بچه دارد مریض می‌شود اما او دارد عقده‌های خودش را سر این بچه خالی می‌کند. مادر بودن یک هنر است، یک علم است، یک مهارت است، یک فن است. همه را باید با هم‌دیگر مخلوط کرد. من باید باور کنم که یک بخش عمده مادر بودن فطری اس ما هرچه به سمت فطرت‌مان برگردیم، پاکش کنیم و تطهیرش کنیم. مادر بودن گل می‌کند. اینقدر گل می‌کند که خودمان هم می‌مانیم چرا مادرهای ما مامان‌تر هستند تا ما که تحصیل کرده‌ایم؟ چون آن‌ها این‌همه اطلاعات اضافی نداشتند. پس ما برای اینکه یک مادر خوب شویم، یک مادر مامانی بشویم، باید سمت فطرت‌مان حرکت کنیم.

بلایی که سرمان می‌آید در استفاده از فضای مجازی، این است که ما به اندازه کافی نمی‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم. تک تک ما الان در برابر این خطر هستیم، مثلاً وقتی وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شویم یا حتی تلویزیون خودمان را نگاه می‌کنیم، به صورت زنجیره‌ای کانال‌هایتان زیاد می‌شود. دید و نگاه کردن‌هایتان زیاد می‌شود. اثرش چیست؟ قدرت تفکر شما را می‌شکند. چون یک عالم اطلاعات بدرد نخور گیر شما می‌آید. مثل بچه‌ای که به جای غذا اصلی، چیپس و پفک و چوب شور می‌خورد. شما اگر مادر باشی نمی‌گذاری بچه‌ات این چیزها را بخورد، می‌گویی مادر اینها خوب نیست، فقط شکمت را پر می‌کند ولی کالری و مواد مغذی و ویتامین‌های مورد نیاز را به بدنت نمی‌دهد. درست است؟ در قصه علم هم همین طور است. ما الان مبتلا شدیم به اطلاعات عقیم، علم نداریم و در مراحل تحصیلات اکادمیک هم سواد داریم ولی علم نداریم. یعنی یک عالمه می‌دانیم اما یک عالمه نمی‌توانیم. مادرهای ما این بلا سرشان نیامده بود. چهار تا کلمه حسابی، چهار رفتار بدرد بخور دیده بودند همان‌ها را تا آخر عمر انجام می‌دادند. الان که ما اینقدر گل و گلابیم، نتیجه زحمات مادرهایی است که تحصیلات اکادمیک نداشتند. پس خواهش می‌کنم دومین فرمول را جدی بگیرید، هر اندازه دلتان می‌خواهد مادر مامانی باشید، لطفاً اطلاعات اضافی را حذف کنید و نگذارید وارد سیستم وجودیتان بشود. یعنی نبینید، نشنوید، نگویید و نخواهید. همان جور که اجازه نمی‌دهید بچه‌ها آشغال‌ها را در یخچال بگذارند، اطلاعات اضافی را هم اجازه ندهید وارد حیطه دیداری و شنیداری شما بشود. چون ما الان در عرصه خر دجال هستیم. فضای مجازی می‌تواند یکی از مصادیق جدی ما

باشد. امروز هر اندازه می‌توانید شبکه‌های اجتماعی‌تان را پاکسازی کنید. دوستان گاهی برایم پیام می‌دهند ما بر اساس حرف‌های شما، خیلی جدی گوشی موبایلمان را پالایش کردیم و بخش عمده‌ای از فضاهای اجتماعی را که دیدیم واقعا الکی وقتمان را می‌گیرد، وقت عبادت مان، وقت انس با همسرمان، وقت گذراندنمان با بچه‌هایمان و وقت مطالعات با ارزشمان را دارد می‌گیرد، حذفش کردیم. کانال‌هایی که دیدیم یواش یواش دین و ایمانمان و فکر و احساسمان را تخریب می‌کند. از این جهت از اینستا و واتس اپ و تلگرام گرفته تا چیزهای دیگر هر جایی که شما می‌بینید حضورتان پربرکت نیست، یا چیزی در علم و ایمانت به شما نمی‌دهد، خواهش می‌کنم حذفش کنید.

در بازخوانی خاطرات منفی بهترین چیزی که می‌تواند کمک کند که از خاطرات منفی دوران کودکی نجات پیدا کنیم، فرصت ویژه است برای خارج کردن حالات منفی آزار دهنده‌ای که بطور ناخود آگاه رفتار ما را با دیگران دچار آسیب کرده است و موجب شده که خودمان هم احیانا متوجه نشویم که مثلا چرا نسبت به نظم درخانه آنقدر حساس هستیم یا چرا نسبت رفتارهای کودکانه بچه‌ها، خشم انفجاری نشان می‌دهیم. وقتی ما از حالت عادی بیشتر یا شدیدتر یا طولانی‌تر واکنش نشان می‌دهیم، در حقیقت حالت سلامت رفتاری آشکار نمی‌شود. این به معنی اختلال رفتاری محسوب می‌شود که طبیعتا در این صورت وارد حیطة درمان خاص خواهد شد.

مطلب بعدی که ممکن است شما هم در بازخوانی خاطراتان با آن مواجه شوید، شاید این باشد که بگویید که ما بزرگ شدیم ولی تا الان هم با مادر و

پدرمان مشکل داریم. پدر و مادرمان همان هستند و لزوماً عوض نشدند و تغییر نکردند. پدرمان قبلاً بد اخلاق بوده الان هم هفتاد درصد بد اخلاق است و هنوز از دست پدرم حرص می‌خورم و با او چالش دارم؛ آیا برای حل مساله امروزم هم باید به دوران کودکی برگردم؟ درحقیقت چیزی که می‌تواند به طور جدی به شما برای حل مساله کمک کند، این است که یک مراقبت خاص کنید. بعضی از احساسات الان شما کاملاً تحلیل عقلی دارند. مثلاً پیش مشاور یا روان شناس که می‌روید به شما می‌تواند خوب و دقیق بگوید چرا شما حال و حوصله برادر یا خواهرت را نداری. یا چرا با فلانی مشکل داری. ولی مهم این است که سر نخ اصلی در کودکی است. گاهی نگاه می‌کنی یک سر کاموا آنقدر بهم پیچیده است، و هرچه می‌گردید، پیدایش نمی‌کنید و مجبور می‌شوید قیچی کنید و یکدفعه می‌بینید که یک عالم نخ از دست دادید. من نمی‌خواهم شما قیچی کنید و هدف این است که روشی بکار ببرید که سر نخ کودکی را پیدا کنید. مثلاً من دیشب خانه پدرم بودم، پدرم با شوهرم اینجور برخورد کرد، با بچه‌ام اینطور برخورد کرد، من خیلی ناراحت و عصبانی شدم، برگشتم خانه و یاد تمام خاطرات بد کودکیم افتادم و باخودم گفتم چرا من باید بروم خانه پدرم که چنین برخوردی کند؟ شما این سر نخ و دنبالش تمام خاطرات منفی قبلی را بگیرید. مثل آن خاری که قرار بود بدون شکستن، با موجین بیرون بکشید. با رفتارها و احساسات آزاردهنده‌ی همین الان آنها که من یا شوهرم یا بچه‌ام را نادیده می‌گیرند و به بقیه خواهران و برادرانم یا داماد توجه بیشتری دارند، همین الان من ناراحتم و در حال زجر کشیدنم.

ما معمولا از یک رفتار دو واکنش می‌توانیم داشته‌باشیم. رفتاری که باعث ایجاد غم یا ایجاد خشم می‌کند.

تفاوت بین خشم و غم

ما وقتی غمگین می‌شویم که از سمت مقابل، محبت زیادی دیده‌ایم، ولی می‌گوییم خدایا من این را دوست دارم چرا او مرا دوست ندارد؟

و وقتی خشمگین می‌شویم که به کسی محبت زیادی کردیم ولی از طرف او محبت نمی‌بینیم. این خشم خیلی خطرناکتر است.

غم خیلی بهتر است وقتی آدم غمگین می‌شود، می‌نشیند جایی گریه می‌کند و خودش را خالی می‌کند. اما در خشم کاسه و کوزه می‌شکند و سر و صدا راه می‌اندازد. چون یکی از پایه‌های محبت را از دست داده (یکی از روابط عاطفی نزدیک). برای اینکه بخواهم این مساله را حل کنم، همین الان شروع می‌کنم. همین اتفاقی که اخیرا برایم پیش آمده و ایجاد اختلال کرده را روی کاغذ با دقت بررسی می‌کنم و به سمت این اتفاق می‌روم، و تونل می‌زنم و جلو و جلوتر می‌روم و با خودم واگویه می‌کنم (به اصطلاح منولوگ) تا اینکه به سرخ اصلی برسم.

پس از مرحله بازخوانی وارد فاز دوم عملیات می‌شویم که هر حادثه‌ی تلخی که از کودکی می‌نویسم، داخل گلدانی یا ظرف بلوری می‌گذارم و نصفش را پر از آب می‌کنم. این نوشته را و کاغذها را در آب می‌اندازم و می‌گذارم خمیر شود و در حقیقت می‌خواهم نوشته‌هایم در آب شسته شود و بعد با نامه‌ای به امام زمان (عج) آن را در آب جاری می‌اندازیم.. (یادتان باشد آب در دنیا

جلوه ولایت امیرالمومنین(ع) است بخاطر همین ما با آب قصه‌های زیادی داریم، «وجعلنا من الماء کل شی حی» آیه ۳۰ انبیا، ما از آب هر چیزی را حیات بخشیدیم. آب مهریه ی حضرت زهرا (س) است.

پاسخ به سوالات:

سوال اول:

من شاغلم و پسر دو سال و نه ماهه دارم، از ابتدای تولدش تقریباً خانه مادرم بوده و چون همسرم، من و پسر را وقتی پنج ماهه بود از خانه بیرون کرد، مجبور شدم خانه پدرم زندگی کنیم و بعد از نه ماه مرخصی زایمان که رفتم سرکار، کنار پدر و مادرم بوده است. تیرماه امسال خانه‌ای نزدیک خانه مادرم رهن کردم، اما پسر نمی‌آید برویم خانه خودمان، برایش بازی و وسایل بازی فراهم کردم اما وقتی می‌رویم، با گریه و بداخلاقی می‌خواهد برگردد خانه مادرم. البته باید بگویم که دو بار وقتی آنجا بودیم و درگیر مسائل دادگاه بودم، با او بد اخلاقی کردم. الان چکار کنم که در خانه خودمان بماند، باید سعی کنم مستقل شوم؟

پاسخ: لازمه‌اش این است که بیشتر خانه باشید، شما سر کار می‌روید و شاغل هستید و زمان طولانی نیستید. طبیعی است، این بچه از زمانی که چشم باز کرده مادر شما را دیده و شاید جدا شدن شما با این شکل اشتباه بوده است. باید یا در یک ساختمان یا در همسایگی نزدیک با مادرتان باشید. و در عین

حال، مشکلات دادگاه و دوره زوجیتان را حل کنید. تا زمانی که مشکلات دادگاهتان حل نشده، با بدرفتاری فرزندتان، شما بد اخلاق تر خواهید شد.

سوال دوم:

یک دختر چهار و نیم ساله داشتم که خدا دختر دوم رو به ما داد. دختر اول خیلی به من وابسته بود. از وقتی دختر دوم به دنیا آمد، برای اینکه دختر اول آسیب نبیند، شبها اوایل با دو تا دخترهایم تنها و بعد از یکی دو ماه با همسر در یک اتاق می خوابیم. سوالم این است که اولاً جای خواب دختر دوم را از چه زمانی جدا کنم؟ ثانیاً می دانم برای اینکه همه در یک اتاق نخوابیم دختر بزرگم مقاومت می کند و احتمالاً گریه و زاری راه می نداد. ثالثاً هنوز به بچه کوچک حسادت می کند و می ترسم تنها گذاشتن او با نوزاد باعث شود به او آسیب بزند. لطفا راهنمایی کنید.

پاسخ: فرمول طلایی را گفتیم: از همان شیرخوارگی اگر بچه نوزاد شیرخواره، صدای پدر و مادر را در حریم خلوت خصوصیشان بشنود، کاملاً فعالیت جنسی غیر هنجارش کلید می خورد و دچار آسیب خواهد شد و از این جهت خواهش می کنم خیلی جدی باشید. بچه باید کاملاً بیرون از اتاق شما باشد. حتی صدای نفستان را هم نشنود. (مساله دیدن و فهمیدن نیست. آن ها قصه های دیگری است.) از این جهت علی رغم اینکه سخت است ولی می خواهم خواهش کنم که فضای تخت بچه و جای خواب بچه کاملاً بیرون از اتاق شما باشد، و مهارتش این است که باید در قفل باشد. امکان دارد بچه پشت در

بماند و گریه کند. چند دقیقه ای طول بکشد و فرصت نیاز داشته باشید تا شما از اتاق خارج شوید. ولی باید مراقبت کنید از سلامت روان و سلامت جنسی فرزندتان.

برای اینکه بچه بزرگتان مقاومت نشان ندهد و بتوانید بچه‌هایتان را جدا بخوابانید و این برای آن‌ها طردشدگی تلقی نشود، این دو مهارت را انجام دهید:

۱- مکان خوابتان را در روز در کنار فرزندانتان قرار دهید در پذیرایی (در اتاق خواب مطلقاً نباشد). ماما و حتی بابا در طول روز در کنارهم در پذیرایی بخوابند و بچه‌ها دور آنها. این قانون روز است. (ولی قانون شب: نخود نخود هر که رود خانه خود) هر کس اتاق خودش، رخت خواب خودش. بچه‌ها باید بدانند در روز می‌توانند کنار شما، سرش روی قلب شما و روی دست شما و یا در بغل شما باشد. به تناسب موقعیت سنی و جنسیتی که دارد. و مهم این است که محرومیت از نوازش و تماس فیزیکی به صورت سلامت محور صورت بگیرد. پس این را جبرانی در روز اجرا کنید.

مهارت دوم: برای فرزندانتان وقت بگذارید، قصه بخوانید و کنار تختشان بمانید. ممکن است روزهای اول سه الی چهار بار بیاید در اتاقتان و گریه کند و بخواهد کنار شما بخوابد. ولی شما بدون خشم، بدون عصبانیت، او را ببرید و ببوسید، سرجایش بخوابانید و کنارش باشید. شاید بگوید من می‌ترسم، می‌خواهم کنارتان بخوابم. شما می‌گویید قربانت شوم شما در رخت خواب خودت، منم در رخت خواب خودم. هر کس سر جای خودش. قربان صدقه‌اش بروید و برای اینکه قدرت روحی‌تان بالا برود و عصبی نشوید، بدانید هر کار

سختی بالاخره اولش سخت است و بعد به اذن الله آسان می‌شود. برای آرامش بیشتر از فضای معنوی کمک بگیرید، ببینید به کدام دعا یا مناجات انس دارید. مثلا حدیث کسا، مثلا مناجات مسجد کوفه، دعای توسل و... همانطور که دستانتان بین موهای بچه است، دعا را زمزمه کنید و مطلقا روی تخت بچه و کنارش ن خوابید. باید کنارش بنشینید. حتی اگر دارید از خستگی شهید می‌شوید، بچه باید یاد بگیرد مامان به هیچ وجه کنار من نمی‌خوابد. مامان باید برود در اتاق خودش بخوابد، بابا هم در اتاق خودش. قانون اساسی باید باشد. معمولا تا چهارده روز طول می‌کشد اگر عصبانی نشوید و بچه‌ها باورش می‌شود که دوستشان دارید.

سوال سوم:

اختلاف سنی من و برادرم ۱۳ سال هست، الان من ازدواج کردم و بچه‌ی یکساله دارم و برادرم ۹ساله است که به شدت کارهایش اصطلاحا روی اعصاب هست، هر چه به او می‌گوییم، دقیقا برعکسش عمل می‌کند و از وقتی بچه‌دار شدم، خیلی آزارمان می‌دهد، همه هم می‌دانیم، مادرم، همسرم و خودم خیلی به او تذکر می‌دهیم و دعوايش می‌کنیم. گاهی برچسب بی ادب و... به او می‌زنیم. از طرفی او هم بچه است و مطمئنم با برخوردهای ما آسیب می‌بیند. خیلی نگرانش هستم ولی در لحظه نمی‌توانیم او را ببخشیم. چون عمدا کارهایی که می‌داند بد است، انجام می‌دهد. (در ضمن پسر من را خیلی دوست دارد و خیلی خوشحال است از اینکه دایی شده است.)

پاسخ: رفتار او حسادت هست ولی در قالب لجبازی. خشم و لجاجت. بچه‌ها را با تحسین و تمجید درمان کنید. به آن‌ها مسئولیتی بدهید و وقتی کاری را تمام کردند، خیلی آن‌ها را تحویل بگیرید. طوری که حس کند مهم است (حس تشخیص) رفتار او بخاطر عوارض سن بلوغ و یکی عوارض ب دنیا آمدن بچه‌ای است که همه قربان صدقه‌اش می‌روند و نازش را می‌کشند. خب دوست دارد به او هم محبت کنند. از این جهت مادر و پدر مراقبت بیشتر داشته باشند و شما به عنوان خواهر، وقتی که رفتار او برخورد بد می‌بینید، خیلی خیلی ناراحت بودید، گریه کنید ولی دعواش نکنید. غم مهمتر از خشم است. خودش شرمنده می‌شود. کاری کنید که خودش با خودش درگیر شود.

سوال چهارم:

مامان من ۶۰ ساله است و متاسفانه کودکی سختی را گذرانده است. حالا نسبت به پدر و مادرشون حس خوبی ندارد و خشم دورنی دارد و متاسفانه این مسئله را به ما هم انتقال می‌دهد. من تمام تلاشم را می‌کنم دلشان را بدست بیاورم ولی رضایتشان موقتی است. وظیفه من چیه؟

جواب: مهارت‌هایی که به شما یاد دادم را به او یاد دهید. و به او بگویید من اینها را به شما یاد می‌دهم که در آخرت شرمنده پیامبر نشوید. پدر و مادر هرگز آگاهانه در حق فرزندشان بدی نمی‌کنند جز موارد اندک. ولی دلیل نمی‌شود که بدی نکنند. همه والدین، خرده جنایت‌های والدینی دارند. ولی یا نمی‌دانسته یا نمی‌توانسته و آن را انجام داده است. به همین خاطر غلط

دیگته دارد. خیلی جدی دعای ۲۴ صحیفه سجادیه را برای والدینتان بخوانید. هم شما هم آنها بخوانند. وقتی که منزل مادرتان می‌روید به او بگویید مامان، من جاهایی برای شما کم گذاشتم، بیایید این دعا را با هم بخوانیم. دوست دارم شما هم بشنوید. مثل این دعای قرآنی که امام سجاد علیه السلام آن را تکمیل فرمودند: «رب ارحمهما کما ربیانی صغیرا اجزهما بالاحسان احسانا وبالسیئات غفرانا». هیچ پدر و مادری نمی‌خواستند به بچه‌هایشان ضرر برسانند، ولی رساندند. خداوند! پدر و مادرم غلط دیگته داشتند، آنها را ببخش و بیامرز. این حالت با روشی که گفتیم و دعای امام سجاد علیه السلام ان شالله قابل حل شدن است.

سوال پنجم:

من در سن پایین ازدواج کردم. در اتفاقاتی که در این نه سال مخصوصاً در اوایل زندگی‌مان بین من و خانواده همسرم و خود همسرم اتفاق افتاده، نتوانستم از خودم دفاع کنم. مثل همان مسائل آزاردهنده کودک درونم شده است. درونم را آزار داده و روی مادری‌ام اثر گذاشته است. این چیزهایی است که نمی‌شود در مورد آنها حرف زد هم مسائل کودکانه است هم می‌گویند چقدر کینه داری، چقدر زودرنجی. ولی درواقع مثل خاری وجودم را آزار می‌دهد. این‌ها را چگونه می‌توان حل کرد؟

جواب: درحقیقت شما بالغ آلوده دارید و در دوره ی بلوغت آزارها و رنج‌هایی دیده‌اید که بر مادری شما هم اثر گذاشته است. دقیقاً مثل مهارت‌های قبلی با عریضه نوشتن و نامه به امام زمان (عج)، حل می‌شود. بحث‌های دیگری هم دارد که ان شالله درباره‌اش صحبت خواهیم کرد. بالغ آلوده مثل اینکه در

دوران نامزدی خیلی اذیت شدم. در دوران تولد فرزند اولم خیلی اذیت شدم. دوره‌ای که همسر ماموریت‌های طولانی رفته خیلی اذیت شدم. این چیزهایی که مساله‌اش مربوط به گذشته نیست، ولی رنجش مانده و جای خراشش باقی مانده مثل جاهایی که زخم عمیقی خورده و مانده است و الان بخاطر آن‌ها حالم بد است. ما به این‌ها می‌گوییم بالغ آلوده. یعنی ریشه‌اش در کودکی نیست، و در بزرگسالی است. همان فرآیندی که برای جراحی و زمان و مکان مقدس انجام می‌دهیم، اما به آن، مهارت عفو و گذشت را هم اضافه می‌کنیم که چگونه باید آن‌ها را ببخشم.

اول باید یاد بگیرم که چگونه می‌توانم آن‌ها را ببخشم که بعد نخواهم انتقام بگیرم. بعد یاد بگیرم اگر همین رفتار را همچنان ادامه دادند چه کار کنم که رنج نکشم؟ من در معرض آسیب و خطر نباشم (جایی که تگرگ می‌آید پناه می‌گیریم). باید یاد بگیرید در مقابل رفتارهای غلط، خودتان را در معرض خطر قرار ندهید. مثلاً وقتی خانواده همسرتان، خواهر شوهرتان را دعوت می‌کند، آنقدر یک جورهایی تو سر همه می‌کوبد که شما از نظر روح و روان، وقتی به خانه برمی‌گردی کمپوت برگشته‌ای. خب برای رضای خدا اگر خواهر شوهرتان هست یا نروید، یا اگر می‌روید دست و زبانتان را کوتاه کنید آدم که زیر رگبار تگرگ نمی‌ایستد.

سوال ششم: درباره دختران به سن تکلیف رسیده، امر به نماز کنیم؟

۱- خواهش می‌کنم کتاب‌های تخصصی که در این زمینه چاپ شده را مطالعه کنید. سایت اقامه نماز هم برای دختر خانم‌ها هم برای آقا پسرها کتاب‌های خوبی چاپ کرده است.

۲- سعی کنید نماز را در زنگیتان جدی کنید. یعنی غیر از این که نمازهای یومیه را جدی و سروقت می‌خوانید و نه طولانی و نه خیلی سریع می‌خوانید، چون شما الگوی عملی کودکان هستید. سعی کنید از این طریق اقبال به نمازش را زیاد کنید. بعد از نمازتان را با چیزهای خواستنی چه رفتار چه گفتار همراه کنید. این قانون تداعی معانی است. یعنی وقتی که نمازم تمام می‌شود با او شیرین‌تر حرف بزنم، حالا حتی اگر مهمرم را برداشته باشد، یا حتی اگر صدا کرده، تلویزیون را بلند کرده، رفتارهای خوب را همراهش می‌کنم. بچه من بصورت یادگیری معرفتی، یاد می‌گیرد که مامان هر وقت نماز بخواند چقدر خوب می‌شود. اصطلاح نور بالایی که می‌گویم را در رفتار و روابط ما ببیند. به اضافه اینکه من در فرآیند نماز باید به بچه‌ام کمک کنم که روح و حقیقت نماز را بفهمد و یکی از چاره‌های دیگرش این است که ببیند من (بی وقت) نماز می‌خوانم. یعنی نه تنها نماز صبح و ظهر و شب که وقت دارد، را می‌خوانم؛ می‌بیند وسط روز است یا آخر شب است، مامان سجاده انداخته است. مامان چه نمازی می‌خوانی؟ شما کاملاً آغوشتان را باز کنید و ببوسید و به سینه‌تان بچسبانید و یکی از این سه توضیح را بدهید بدون ذکر جزئیات:

حالت اول: مامان امروز یک خبر به من دادند که خیلی از جهت روحی بهم ریخته‌ام. حس می‌کنم وقتی با خدا حرف می‌زنم چون خدا صدایم را می‌شنود،

حالم خیلی خوب می‌شود. دلم می‌خواهد با خدا حرف بزنم. خیلی مفصل و فلسفی توضیح ندهید فقط به صورت اجمالی بگویید.

حالت دوم: قربانت شوم، خدا یک اتفاق خیلی خوب و قشنگی در زندگیمان رقم زده، دوست دارم دو رکعت نماز بخوانم (عشقولانه ی خدا) و از خدا تشکر کنم.

حالت سوم: مامان چرا الان داری نماز می‌خوانی؟ الان که وقت نماز نیست. چرا مامان جان، نماز همیشگی است. خدا اجازه داده هر وقت دلمان بخواهد با او چت آنلاین کنیم. در نمازهای واجب که دیگه خیلی خاص است، آدم دلش ضعف می‌رود وقت نماز بشود که نماز بخواند. ولی الان مساله‌ای پیش آمده می‌خواهم برایش راه حل پیدا کنم. دوست دارم خدا در فکر و دلم راه حل‌های قشنگ بگذارد. (مهارت حل مساله) برای همین هم می‌خواهم دو رکعت نماز بخوانم. شما بدو برو میوه‌ات را پوست بکن باهم بخوریم. یا برو خوراکیت را بخور. یعنی من رابطه‌ی عاطفی‌ام را عمیق تر می‌کنم و به بچه‌ام یاد می‌دهم به سه دلیل بی وقت نماز خواهم خواند:

۱- شکرانه ۲- غفرانه ۳- حل مساله

می‌خواهم خدا یاری‌ام کند. من در آغوش مهر خدا باشم. بچه من باید ببیند و بچشد (نماز گزار بودن) با نماز خوان بودن فرق می‌کند. ان شاء الله آیه ۴۰ سوره مبارکه ابراهیم در مورد آن‌ها موثر باشد، «رب اجعلنی مقيم الصلوه ومن ذریتی ربنا وتقبل دعاء»

سوال هفتم:

سلام دخترم اصلا عین خیالش نیست من هر حرفی می‌زنم مدام دلم می‌شکند اوایل سن بلوغش است.

پاسخ: کتاب دنیای نوجوان از آقای دکتر شرفی، تربیت دختران از آقای دکتر قائمی و مهارت‌های دوره بلوغ دختران را بخوانید. لطفاً به بچه‌ها در سن بلوغ اصلاً گیر ندهید. اگر می‌خواهید مشکلاتان با سن بلوغ پسر و دخترهایتان حل شود، فکر کنید سه ماه اول بارداری خودتان است. خدا و کیلی شما و یار داشتی سه ماه اول بارداری، دلت می‌خواست به تو بگویند بخور؟ اعصاب خرد می‌شد. دلت می‌خواست به تو بگویند نخواب؟ اعصاب خرد می‌شد. خوب همه حالات به هم ریخته بود دیگر. سن بلوغ بچه‌ها مانند دوره و یار مامان‌ها در حاملگی است، با آن کنار بیایید. مثل دست شکسته است، کنار بیایید. برای اینکه بتوانید راحت کنار بیایید دعای ۲۵ صحیفه و سوره مبارکه لقمان را زیاد بخوانید.

سوال هشتم:

خانواده همسرم تفاوت‌های زیادی بین همسرم و بچه‌هایم، با بقیه بچه‌هایشان قائل هستند. به شوخی و جدی و گاهی هم من و همسرم قبلاً گفتیم، ولی خودشان قبول ندارند، بعضی وقت‌ها مثل هدیه به دنیا آمدن بچه‌هایم خیلی حرف می‌شنویم، چکار کنم خودم اذیت نشوم؟

جواب: بزرگ شو. قربان شما شوم، بزرگ شو. بالغت هنوز بچه است. من حق می‌دهم. خوب دقت کنید، حق می‌دهم که شما و همسرت؛ اینکه همسرت هم به شما می‌آید و یعنی شما حس منفی هم دیگر را شدت می‌دهید، تشدید

می‌کنید. اصطلاحاً نجّار هم هستید. درس تشدید در دوره دبستان یادتان است؟ بعضی‌ها روی هر کلمه‌ای می‌رسیدند، تشدید می‌گذاشتند. الان شما هم همین جوری شدید. شما هم همه این‌ها برایت تشدید شده است. اگر پدر و مادر همسرتان نوع ابراز محبت شان به شما و بچه‌هایتان کمتر است تا بچه‌های دیگرشان، به جای اینکه غصه بخورید و ناراحت شوید، بدانید شما وارد یک عرصه امتحان خاص شدید. من الان به علت یابی‌اش کار ندارم. می‌خواهم حل مسئله را عرض کنم. در این فرصت بدانید که شما وارد یک امتحان خصوصی خدا شدید، یعنی یک جایی می‌گویند شما یک توانمندی ویژه دارید. استعداد خاص را اینجا سنجش می‌کنند، اگر توانمندی‌هایت را اضافه کنی، به تو یک رتبه خاص می‌دهند. الان شما و همسرت در این موقعیت هستید. در این موقعیت که به پدر و مادر فقط برای خدا محبت کنید. بقیه چون از پدر و مادر محبت می‌بینند خیلی وقت‌ها نیت‌شان این جوری نمی‌شود. اصلاً یادشان می‌رود نیت کنند. می‌گویند مادر و پدرم هستند. قربانشان بروم الهی، دوستشان دارم. محبت می‌کند. اما شما و همسرت هر دفعه که می‌خواهید به پدر و مادرش محبت بکنید، مجبورید که نیت کنید، قربه الی الله بسم الله و بالله وفی سبیل الله وعلی ملت رسول الله. مدام باید دلتان را پاک سازی کنید. شده عین حرم که مدام باید تطهیرش کنید. خیلی خوب است، عمل شما به اخلاص خیلی نزدیک است. به اذن الهی مراقبت به دعای ۲۴ صحیفه، سجده‌های طولانی پنج تا بیست دقیقه ای و ذکر استغفار فوق العاده حال دلتان را خوب خواهد کرد. بخصوص اگر ۴۰ روز به آن مراقبت کنید.

سوال نهم:

از اینکه دیگران بخواهند به من دروغ بگویند یا من را بیچانند خیلی عصبانی می‌شوم. حالم بد می‌شود. اکثر مواقع هم زود متوجه می‌شوم که طرف مقابل من را بیچانده و بهم می‌ریزم. نمی‌دانم چقدر به بچگی ام برمی‌گردد. الان دخترم ۸ ساله است و مثل خودم شده است. خیلی بدش می‌آید بخواهی کلاه سرش بگذاری یا به او دروغ بگویی.

پاسخ: ببینید قطعاً یک بخشی‌اش مربوط به بچگی‌تان هست اما راستش را بخواهید شما یک ریزه فضول هستید. یک بار دیگر عرض کنم شما یک ریزه کنجکاوی اضافی دارید. آدمی که زیاد به او دروغ می‌گویند یا دروغ‌ها همچین دردش می‌آورد، خیلی دلش می‌خواهد همه چیز را تا ته خط بداند، اصلاً کی گفته شما باید همه چیز را بدانید چرا به همه چیز کار داری؟ چرا دلت می‌خواهد همه چیز را با جزئیاتش بدانی؟ یک مقدار دست از سر همه کسانی که دوست داری، بردار. شما هر اندازه حساس‌تر و دقیق‌تر بشوید، دیگران مجبور می‌شوند پنهان کنند. یک سری از افراد چون نمی‌توانند پنهان کنند، ترجیح می‌دهند راه شیطان را بروند، به شما دروغ می‌گویند. خودت علتش می‌شوی. خیلی وقت‌ها علت دروغ، خود ما هستیم. خواهش می‌کنم مهارت‌های پرهیز از دروغ را یاد بگیرید، هرچه شما به جزئیات نپردازی، هرچه شما در حقیقت این نوع ارتباطات را اصلاح کنی، حال دلت بهتر خواهد شد.

تهیه و تنظیم: گروه همگرام کودک