

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جلسه سیزدهم در مسیر والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

تهیه و تدوین: گروه همگرام کودک

در جلسه گذشته دو وعده داده بودیم که اگر خداوند توفیق عنایت کند، این جلسه آنها را بیان می‌کنیم، یکی هنر مقابله یا تقابل خلاق با مساله دروغ‌گویی بود. آن هم این است: که چه کار کنیم دروغ‌نگوییم؟ چه کار کنیم دروغ‌نشنوییم؟ یعنی چه کار کنیم بتوانیم سفره دروغ را جمع کنیم؟ در رابطه با قصه دروغ و دروغ‌گویی این مسائل معمولا در بحث اخلاق و احکام مطرح می‌شود، ما در بحث والدگری با آن چه کار داریم؟ بحث والدگری در مکتب ناب محمدی و ساختار دین توحیدی اسلام، ساختن انسان‌هایی است که به حریت و کرامت انسانی رسیده باشند «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» را به قانون «إِنَّ الْكُرْهَ مِنْكُمْ عِنْدَ اللَّهِ إِنْهَآكُم» رسانده باشند، یعنی کرامت ذاتی را به کرامت اکتسابی رسانده‌باشند؛ یعنی از کرامت ذاتی و بزرگواری و تاج‌بندگی که خداوند بر سر هر موجود زنده‌ای قرار داده، بهره‌گرفته باشند و فرصت ویژه‌ای برای خودشان فراهم کرده باشند که به مقام قرب الی الله برسند. نکته عجیب این است که در مقام قرب و نزدیکی به خدا، ما در هر جایگاه و نقشی هستیم، در نقش یک دختر، در نقش یک مادر، یک خواهر، یک همسر، این‌ها در نقش‌های خانوادگی است و در جایگاه اجتماعی هم همینطور؛ در نقش یک دانشجوی، دانش آموز، طلبه، کارگر، کارمند، رئیس، مرئوس، در هر کدام از این نقش‌های عرضی یا ذاتی که قرار می‌گیریم، قرار است اتفاق ویژه‌ای برایمان بیفتد و آن این است که قرار است آینه خداوند شویم. یادتان باشد یکی از اسم‌های حضرت حق مومن است، «السلام المومن المهيمن العزيز الجبار المتكبر» و خداوند به ما اجازه داده به خودمان بگوییم مومن. اگر در حیطه امن و امان وارد شده باشیم و امنیت و امید و ایمان ناب و حقیقی و صحیح خداوند در وجودمان شکل گرفته باشد و دیگران از دست و زبان ما در امان باشند، ما وارد وادی آیمَن و ایمان شده‌ایم. یک روایت مشهوری داریم «المومن مرآة المومن» مومن آینه مومن است. در بحث سبک زندگی و تعاملات خانوادگی و اجتماعی است که مومن باید آنقدر بی‌غل و غش و شفاف باشد، آنقدر باید تا عمق وجودش از زیبایی‌ها خلل و نقصی نباشد که شما همه آن‌ها را ببینی و آن طهارت و پاکی، حالت را خوب کند و تو را نشان دهد. یعنی به‌جای اینکه فراقنی کند و دچار اشتباه شود و عیب‌های خودش را به تو نسبت دهد، خوبی‌ها و اشکالات را آنقدر زیبا نشان بدهد که دوست داشته‌باشی زیبا شوی و زیباتر از آنی که هستی، شوی. این در قانون و آداب معاشرت نوشته شده اما در تعامل با حضرت حق که مهمترین ارتباط با عالم هستی است، این است که خداوند مومن

است و ما هم امیدواریم و آرزو داریم که مومن باشیم. مومن باید آینه مومن باشد و قرار است این مومن آینه تمام نمای خداوند باشد. من و شما قرار است همه خوبی‌های خداوند را نشان دهیم. خداوند که بدی ندارد همه‌اش خوبی است «**پامن ارجوه لکل خیر**» ای خدایی که من هر خیری را از تو آرزو دارم. به همین خاطر به اسماء و صفات حسنی شناخته شده و در این اسم‌های زیبا و قشنگ، همه‌ی زیبایی‌های عالم هستی تجلی پیدا می‌کند. برای اینکه من آینه خداوند شوم، یک شرط اساسی وجود دارد و این یک قانون اساسی است، آیین نامه و قانون کوچک نیست و آن این است که من قرار است آدم راست و درستی شوم. هرکس این را به خودش بگوید یعنی کجی و اعوجاج نداشته باشم. تا به حال شده بروید جلوی آینه‌ای بایستید، گاهی کهنه است، گاهی قدیمی است، گاهی در موزه‌ها و مکان‌های قدیمی که می‌روید اینگونه است. آینه‌ای که موج و اعوجاج دارد، جلوی آن که می‌ایستید، شما را کج نشان می‌دهد. حالا بعضی از آینه‌ها کج نشان نمی‌دهند، بلکه آینه‌های محدب و مقعر هستند که در قوانین فیزیک و انعکاس نور در مدرسه یاد گرفتیم، درطراحی این آینه‌ها یا برجستگی یا فرورفتگی وجود دارد که شما را نشان می‌دهد؛ اما شما را نشان نمی‌دهد. مثلاً وقتی آینه محدب است، شکم شما را بزرگ و دست و پاهایتان را کوچک نشان می‌دهد که کاریکاتور عجیبی می‌سازد. وقتی آینه مقعر است چشم و گوش را بزرگ نشان می‌دهد و بقیه بدن‌تان را خیلی لاغر. شما هستید، اما شما نیستید. دروغ دقیقاً همین کار را می‌کند. راست و دروغ را اگر بخواهیم برای خودمان تعریف و تفسیر کنیم که بخواهیم خودمان و همسر و فرزندانمان را از دروغ دور کنیم، باید قصه و ماجراهای دروغ را در عالم بشناسیم. دروغ یعنی واقعیت‌هایی که واقعیت نیستند یعنی:

۱- آن چیزهایی که نیستند، ما می‌گوییم هستند.

۲- آن چیزهایی که این‌جوری نیستند، ما می‌گوییم این‌جوری هستند.

۳- آن چیزهایی که این‌جوری هستند، ما می‌گوییم این‌جوری نیستند.

۴- حالت دروغ‌گویی کامل و دروغ‌گویی‌های نسبی.

۵- گزاره‌های ناقصی که می‌تواند حقیقت را دچار اختلال کند.

در آینده پیش‌روی‌مان، به سمت ایام فاطمیه حرکت می‌کنیم. درخطبه فدکیه و آخر آن، وقتی ملعون اول با حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها تقابل می‌کند، تنها صفتی که از حضرت صدیقه سلام الله علیها مورد انکار قرار می‌گیرد، که از طرف دشمنان و غاصبین حضرت حق و امیرالمومنین علیه السلام واقع می‌شود، تنها یک صفت است. کسی که غاصب حضرت امیر علیه السلام است، حضرت را با صفت‌های نیک خطاب می‌کند؛ شما سیده‌ نساء العالمین هستید، شما سرور زنان امت پدرتان هستید، به طوری که اگر شما ابوبکر را نشناسید، فکر می‌کنید یکی از صحابه دارد این حرف‌ها را می‌زند، مثلاً سلمان یا ابوذر. یک صفت حضرت زهرا انکار

می‌شود و آن راست و درست بودن ایشان است. وقتی حضرت صدیقه خواهان برگرداندن حق فدک خودشان می‌شوند، این ملعون به ایشان می‌گوید شاهد بیاورید. یعنی حرف ایشان را تکذیب می‌کند و براساس این حرف وقایع عجیب و غریب رخ می‌دهد. بر این اساس، صدق و صدیق بودن، یکی از قصه‌های عجیب و غریب عالم خلقت است. آنقدر خداوند راستی و درستی و راستگویی را دوست دارد. من همیشه تاکید دارم دو واژه راست و درست را بکار بگیرم؛ چون بین این دو فرق است. صادق کسی است که راست می‌گوید. یعنی کلامی نمی‌گوید مگر اینکه مطابق با واقعیت باشد. پس صداقت گفتاری یعنی کلامی از ما صادر نشود، چه گفتاری چه نوشتاری (چه لفظی چه کتبی)، مگر اینکه با واقعیت بیرونی هماهنگ باشد. تصویر پینوکیو هست که با هر دروغ کمی دماغش بلندتر می‌شد؛ اگر ما دنیای پینوکیویی داشتیم معلوم نبود الان هرکدامان دماغ‌های چند متری داشتیم که باید مثل شلنگ لوله می‌کردیم و با خودمان این طرف و آن طرف می‌بردیم. پس صادق کسی است که مثل آینه خیلی خیلی شفاف است؛ مثل آکواریوم است و تا انتهای آن را می‌بینی، واضح، شفاف و بی‌غل و غش. در این حیطة وقتی کسی دارد حرف می‌زند، از چهار چیز ممکن است حرف بزند. حیطة‌های وجودی صدق و کذب را دقت کنید چون ممکن است کودکی که دارد برای من داستانی یا خوابی را تعریف می‌کند، من می‌خواهم او را به مقام صدق بکشانم، باید حیطة‌های صدق را بشناسم و الا یا بیهوده می‌کشم یا رفتارم دچار اختلال خواهد شد. چون صدق فقط یک حالت ندارد. اولین مرحله صدق این است که کلامی که می‌نویسم یا می‌گویم، از واقعیت خارجی دارم می‌گویم. باید کلام من خبر درستی از واقعیت خارجی بدهد. مثلاً وقتی می‌گویم الان روز است، اینکه الان روز است واقعیت خارجی از ذهن و دل من است. من دارم می‌گویم الان روز است ولی الان اگر شب بود و من این حرف را می‌زدم کذب بود. اما یک نکته کلیدی، اکثریتی که در گروه هستند ساکن ایران هستند ولی توفیق داریم در خدمت دوستان خارج از کشور هم باشیم. یکی از دوستانمان که هلند هستند ساعتشان با ما نمی‌خواند یا دوستانی که نقاط دیگر دنیا هستند. عزیزی که آن طرف دنیاست می‌گوید نه الان شب است. ما که گفتیم روز است راست گفتیم یا ایشان؟ حرف دو تایمان راست است در حالی که صد در صد باهم اختلاف داشتیم. اگر کسی حرفی غیر از حرف شما زد؛ نگویید دارد دروغ می‌گوید. چه بسا بر اساس تغییر شرایط، هر دو تایتان راست می‌گویید. معیار چیست؟ ما برای هر جمله خبری، مثلاً الان روز است. این خبر را با واقعیت خارجی تطبیق دهیم ببینیم ظرف وقوع این امر کجاست؟ در محیط جغرافیایی ما از اول طلوع تا غروب آفتاب می‌گوییم روز و همه دنیا این را پذیرفته‌اند. ما در این حالت می‌بینیم خبر تطبیق دارد و تصدیق می‌شود و می‌گویند چنین است و غیر از آن نیست. من و شما که در ایران هستیم و در این نیم کره زمین هستیم، برای ما الان روز است، الان در ایران روز است. شرط زمان یا شرط مکان نیاز دارد امکان دارد کسی صوت ما را شب بشنود و نداند که ما برخط و آنلاین، روز با هم صحبت کردیم و فکر کند بحث آفلاین است نه آنلاین. بگوید این‌ها چه می‌گویند؟ یعنی چه که الان روز است؟ الان که شب است. چون شرط زمان یا مکان تغییر کرد، جمله ما دروغ شد. خیلی وقت‌ها خبرهایی که به ما می‌رسد، به قول

منطقیون اگر خواستی بدانی خبری که می‌رسد راست است یا دروغ، باید از هشت بُعد آن را بررسی و لحاظ کنید، به اصطلاح هشت جهت وحدت می‌گویند که آخرش متوجه شوی این جمله درست بوده و واقعیت خارجی دارد. می‌خواهیم بدانیم چرا بین ما دروغ رایج است و چه کنیم دروغ نگوئیم و دروغ نشنویم؟ یکی از بحث‌های والدگری، پیشگیری از دروغ و درمان دروغ است. چون لیاقت انسان راستی است و گفتیم ما برای اینکه کرامت ذاتی را که کرامت انسان بودنمان است؛ خداوند می‌فرماید من بر سر همه شما تاج گذاشتم. در حقیقت تاج ویژه‌ای دارید و آن تاج «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» است. این کرامت برای هر انسانی است که دارد روی پاهایش راه می‌رود، زشت یا زیبا، مرد یا زن، پیر یا جوان، کافر یا مومن، فرقی نمی‌کند. این تاج بر روی سر همه است. البته این نکات زیادی دارد ولی الان بیان نمی‌کنیم. این تاج کرامت را می‌خواهد به یک کرامت حقیقی اصلی تبدیل کند. یعنی این سرمایه اولیه را باید به بازار زندگی ببرد و با خدا وارد تجارت و تعاملگری جدی و شدید شود. لحظه، لحظه‌تان را و نفس، نفس‌تان را به خدا بفروشید و خدا می‌خرد و جدی می‌خرد و هیچ‌کس غیر از خدا نمی‌تواند با شما معامله کند. آن هم تجارتي است نجات بخش «تِجَارَةٌ تَنْجِيكُمْ» «تِجَارَةٌ لَنْ تَبُورَ»؛ تجارتي که در آن هیچ ضرری نیست. آن اتفاق ناب و ویژه می‌افتد که شما آینه تمام نمای خداوند می‌شوید. مومنی می‌شوید که نام مطهر حضرت حق بر روی شما هست. یعنی همه زیبایی‌ها بر روی ما می‌افتد، اگر می‌خواهید یک اتفاق برایتان بیفتد، باید اعوجاج نداشته باشید. یکی از آن اعوجاج‌های اساسی دروغ است. اهل بیت می‌فرمایند دروغگو دشمن خداست. دروغ در اسلام یک دروغ بین گناهان نیست، بلکه دروغ یکی از عظیم‌ترین گناه هاست و گفته‌اند همه بدی‌ها و گناهان درخانه‌ای است که کلید آن دروغ است.

بچه من می‌آید قصه یا چیزی تعریف می‌کند که حس می‌کنم دارد دروغ می‌گوید؛ یا در ارتباط با دوستش، یا در ارتباط با خوابش یا با احساسش، چیزی دارد می‌گوید که من می‌مانم چرا بچه‌ام دارد دروغ می‌گوید؟ هیچ کدام از ما که دروغگو نیستیم این چرا دروغگو شده؟ گفتیم باید عرصه‌های مختلف دروغ را بشناسیم تا تقابل و تعامل خلاق با او ایجاد کنیم. گفتیم صادق و صدیق را باید از هم بشناسیم. صادق حرف‌هایش راست و صدیق حرف‌ها و کارهایش راست است. در ترجمه محاوره‌ای فارسی کلمه صدیق را می‌گوییم راست و درست. یعنی همه حرف‌ها و کارهایش راست است. ابتدا باید به مقام صادق بودن، بعد به مقام صدیق و صدیقه برسیم. برای اینکه اول صادق باشیم شرط اول این است که بدانیم حرفی که می‌زنیم باید با ظرف خبر تطابق داشته باشد. وقتی می‌گوییم ایران روز است و الان ساعت هشت است، باید ساعت درست باشد و بیرون از ذهن من خورشید طلوع کرده باشد که حرفم درست بوده و واقعا روز باشد. پس تطابق خبر با واقعیت و ظرف وجودی خبر باید وجود داشته باشد که خبر صدق حاصل گردد. گاهی وقت‌ها من از بیرون خبر نمی‌دهم. مثلا مادری به بچه‌اش می‌گوید برو دیگر نمی‌خواهم ببینمت. اگر مادری عصبی شود و در اوج عصبانیتش به فرزندش بگوید برو دیگر نمی‌خواهم ببینمت، ممکن است کمی از حرفش راست باشد؛ اما نه واقعا راست است و نه واقعا

دروغ. یعنی مثل آب و فاضلاب است که با هم قاطی می‌شود، راست و دروغ با هم آمیخته است. این مادر در ناراحتی خودش تحمل دیدن گفتار یا رفتار کسی را ندارد. حالا اگر مادری این جمله را غلیظتر کند و بگوید برو دیگر هیچ وقت نمی‌خواهم ببینمت... این جمله یک دروغ محال است که یک مادر چنین چیزی خواهد چون اگر ظرف دلت را بشناسی و بدانی، حالا عصبانی بودم یک چیزی گفتم. مگر می‌شود در عصبانیت چیزی بگویی؟ پس بخشی از خبرهایی که می‌دهیم دروغ است. یا حال دل‌مان را نمی‌شناسیم، یا نمی‌خواهیم بشناسیم، یا می‌خواهیم غلیظش کنیم و از جنبه شیک و قشنگش هم هست. مثلاً همسرتان، دوستان خوب و صمیمیتان، خواهر یا برادرانتان و عزیزانتان را دوست دارید، بقول آقای قرائتی دو کیلو دوستشان دارید. اگر به اندازه ده کیلو نشان دهی، دروغ‌گویی! حاضری خیلی سختی‌ها را بکشی که ایشان در راحتی باشد. به او می‌گویی حاضرم برایت بمیرم! دروغ‌گو! کجا حاضری برای او بمیری؟ حالا یک چیزی گفتم. شرمنده‌ام! بخاطر همین اگر دقت کرده باشید معمولاً آدم‌هایی که ادای عاشقان را درمی‌آورند، دوره نامزی احساساتشان غلیان کرده شعر می‌خوانند، چرا؟ خیلی عذر می‌خواهم چون شعر را خیلی وقت‌ها بی‌محتوا می‌گویند. یعنی یک چیزی گفت. چرا؟ چون در شعر، در صنایع ادبی فرد چیزهایی می‌گوید که هرچه بیشتر دروغ باشد، قشنگتر است. «احسنها اکذیبا»، شاید این کلام را از حضرت آقا شنیده باشید. شاعرانی که در مدح ایشان شعرهایی می‌خواندند، البته آقا اجازه نمی‌دهند، ولی گاهی دو بیتی برای آقا خوانده‌اند و آقا خندیدند و در پاسخ فرمودند: احسنها اکذیبا. خیلی قشنگ بود چون خیلی دروغ بود. این از باب کرامت ایشان است که بخواهند تجلیل از ایشان را طرد کنند. مثل حضرت امام که مردم شعار می‌دادند «ما همه سرباز توایم خمینی گوش به فرمان توایم خمینی»، امام می‌فرمودند: «نه من سرباز شما و نه شما سرباز من هستید. همه سرباز اسلام هستیم.» می‌خواستند این حقیقت را آشکار کنند که اهمیت و جایگاه شخص نیست، شخصیت است. پس گاهی اوقات ما خبر از حال دل‌مان می‌دهیم. در محبت، در غم و در خشم ولی مطابق با حال دل‌مان نیست. انگار سبزه دل‌مان دست خودمان نیست. یا زیادی تعریف می‌کنیم که این اندازه نبود و یا زیادی بد می‌گوییم که این اندازه نبود. در مورد ما خانم‌ها چون احساسات غلیانی و به‌جوشش آمده داریم، گاهی از خودمان رودست می‌خوریم. فکر می‌کنیم کسی را خیلی دوست داریم یا خیلی از او بدمان می‌آید، بعد به گذر ایام و وقایع گذشته که نگاه می‌کنیم، می‌بینیم نه! ما از این آدم آنقدر بدمان نمی‌آید یا آنقدر این آدم را دوست نداشتیم. پس برای مقام صادق بودن، اول باید با دلم راست و درست باشم. چقدر حال دلت را می‌شناسی؟ چقدر حال اندرونی خودت برای خودت مثل کف دستت روشن است؟ آدم‌هایی که اهل محاسبه و مراقبه هستند، آدم‌هایی که اهل خودشناسی و خودسازی هستند خیلی حال دلشان خوب است چون تکلیفشان با حال دلشان روشن است. حالا در بحث والدگری و استفاده از سرمایه مادر بودنمان، ما هر اندازه به عنوان مامان حال دل‌مان را بشناسیم، یعنی کوچه پس کوچه‌های دل‌مان را بشناسیم. کی؟ چی؟ کجا؟ کی؟ چکار کند حال دلم را خوب می‌کند؟ یا حال دلم را بد می‌کند؟ اصلاً چه بگویند و چه بشنوم حالم بد یا خوب می‌شود؟ ما هر اندازه جغرافیای دل‌مان را با کوچه

پس کوجه‌هایش بهتر بشناسیم، مامان بهتری می‌شویم. بحث کودک درون، بالغ درون و والد درون را که مطرح کردیم برای همین بود که ما یک بلد، یک نشان نیاز داریم که شهر دلمان را به ما معرفی کند. من که هستم؟ کی خوشحالم؟ کی غمگینم؟ کی عاشقم؟ کی فارغم؟ کی متنفرم. ما هر انداره که حال دلمان را بشناسیم، به خودمان درست خبر می‌دهیم، چون درحقیقت خود آگاهی مضاعف ایجاد می‌کند. یعنی من بدانم چگونه است و بدانم که علم به اندرونی خودم داشته باشم و حال دل خودم را بتوانم به دیگران خصوصا عزیزانم که با آن‌ها ارتباط عاطفی دارم گزارش کنم. خیلی وقت‌ها ما حال دلمان را نمی‌دانیم. کسی از ما بپرسد چطوری؟ می‌گویم نمی‌دانم کلافه‌ام! اما اگر با کسی که خیلی با او انس داریم و صمیمی هستیم و از او نمی‌ترسیم که حالات ما را گزارش دهد و گزاره‌های درونی را با او بازگو کنیم که مبدا آن را چماق کند و بر سرمان بکوبد. ما معمولا با آدم‌هایی که خیلی دوستان دارند، اگر صمیمانه دوست داشته باشند، نه احمقانه! اگر وارد گفتگو شویم حال دلمان خوب می‌شود. می‌دانی چرا؟ چون جلوی آن‌ها انگار سفره دلمان را باز می‌کنیم خودمان را بازشناسی می‌کنیم. این در مورد آدم‌های درونگرا خیلی رخ می‌دهد. آدم‌های برونگرا راستش در این رابطه کم مشکل دارند، آن‌ها مشکلات دیگری پیدا می‌کنند، مثلا وقتی شاد هستند، وقتی غمگین اند و وقتی هم خشمگین اند همه می‌فهمند. چون خیلی حال دلشان رو است و از اینکه حال دلشان را همه می‌فهمند نه خجالت می‌کشند، نه ناراحت می‌شوند و نه ابایی دارند. البته بعضی مواقع به دیگران بابت این رو بودنشان صدمه می‌زنند. چون قرار است یک جاهایی رعایت حال دیگران را بکنیم. مثلا الان خوشحالی، وارد جلسه‌ای می‌شوی که همه غمگین اند، کمی نخند و حیا کن. در نوع ارتباط عاطفی و رفتاریات حریم‌ها را نگه دار. با این ویژگی خاص، آدم‌های درونگرا نیاز دارند کسی را داشته باشند که با او حرف بزنند. بخاطر همین آدم‌های درونگرا عاشق نمی‌شوند، چون خیلی دیر به دیگران اجازه می‌دهند که به اندرونشان راه پیدا کنند. درونگرایی و برونگرایی یک رنگ در میان رنگها نیست. ویژگی است که طیف نگار دارد، می‌شود آدم خیلی درونگرا باشد یا بین درونگرایی و برونگرایی باشد.

## ویژگی‌های افراد درونگرا

کتاب خواندن را خیلی دوست دارند. از اینکه در خلوت و تنهایی و آرامش و سکوت باشند و آن‌ها را برای خودشان انتخاب کنند، خیلی لذت می‌برند. از طبیعت خیلی لذت می‌برند. از اینکه گلی، گلدانی، باغ و باغچه‌ای جلوی رویشان باشد و بتوانند چای کنارش بخورند و شعر یا و مطلبی بخوانند و گلدوزی بکنند خیلی لذت می‌برند. این افراد با تنهایی‌شان غنی و ثروتمند هستند، بخصوص وقتی گزینه‌هایشان انتخابی باشد نه اجباری. از بین گزینه‌های اجباری هم توان این را دارند که رنج زیادی نبرند. اما در جمعیت و شلوغی اذیت می‌شوند و زمان کوتاهی می‌توانند دیگران را تحمل کنند، اصلا اینکه حضور دیگران بر سرشان آوار باشد، اذیتشان می‌کند چون آدم‌های خیلی عمیقی هستند و در ارتباطات و احساسات افراد دیگر خیلی عمیق می‌شوند. بخاطر همین

خیلی خسته می‌شوند. این همه عمق آن‌ها را کلافه و بی‌حوصله و از خودشان دور می‌کند. بخاطر همین آدم‌های درونگرای خلاق توانمند با همه سلام علیک می‌کنند می‌گویند و صحبت می‌کنند، اما دوستان صمیمی ندارند و خیلی سخت با کسی صمیمی می‌شوند و اگر دوست شوند، به راحتی دوستشان را از دست نخواهند داد. ولی آدم‌های برونگرا اینطور نیستند. این افراد در لحظه‌ای با افراد جلسه دوست و رفیق می‌شوند و از همه شماره می‌گیرند، همه زندگی خودش را می‌گویند. خیلی سریع و اکتیو هستند و نبودشان خیلی سریع دیده می‌شود. ولی فرد درونگرا آنقدر ساکت است که اصلا متوجه نمی‌شوی یا دیر متوجه می‌شوی که نبوده، مگر اینکه ارادت قلبی به او یا روحیه والدگری قوی داشته باشی. این‌ها را می‌گوییم که خودمان و همسر و فرزندانمان را بشناسیم. مثلا آن بچه‌ی من که شبیه پدرش و درونگرا است، اگر به او توجه نکنم قطعا در بزرگسالی دچار اختلال عاطفی خواهد شد. ما معمولا از بین بچه‌هایمان با بچه‌هایی مشکل و چالش داریم که بیشتر شبیه پدرشان هستند. اگر می‌خواهید چالش‌تان با فرزندان کم شود، با پدر بچه آشتی کنید. یعنی بشناسیدش و به تفاوت‌هایش احترام بگذارید و فرصت عشق‌ورزی بابت خوبی‌هایی که باعث شده شما انتخابش کنید را در خودتان زیاد کنید؛ مشکلاتان با بچه‌هایتان حل خواهد شد. حالا اگر من مادر برونگرا هستم و بچه‌ام درونگراست و اتفاقا شبیه پدرش یا عمه‌اش یا مادربزرگش یا فامیل شوهرم است و می‌گویند این بچه‌ام کپی برابر اصل است.

مادر برونگرا با بچه درونگرا چه چالش‌هایی دارد؟

مادر برونگرا از اینکه بچه درونگرایش حالات دلش را نمی‌گوید راحت نیست. مادر ناراحت است اگر مثلا به کار یا مسئولیت بیرونی مشغول است، یا نه بچه‌ی دیگری دارد که برونگراست، من الان مامانم، دو تا بچه دارم، یکی مثل خودم شاد و شنگول و پرهیجان است، فوری عکس‌العمل نشان می‌دهد و حال دلش را می‌گوید، نمی‌گذارد یکسال دیگر بگوید. با این بچه حال خوب است راحت باهم حرف می‌زنیم، همدیگر را بغل می‌کنیم، می‌بوسیم، باهم دعوا می‌کنیم، راحت آشتی می‌کنیم، راحت غم و غصه‌های دلمان را به هم می‌گوییم، اشک‌هایمان را با هم پاک می‌کنیم. آن یکی بچه‌ی من درونگراست. بگذارید گزاره‌ها را اینطور بگویم، این دخترم آنقدر خوب، آنقدر باحال و بامزه است و آنقدر کارهایش زیباست اما آن یکی من را می‌کشد، حرف گوش نمی‌دهد. اگر من مادر آنقدر غافل باشم که نفهمم یک بچه درونگرا بسیار زیاد نوازش لازم دارد؛ بچه درونگرا مثل غنچه‌ای است که به این راحتی باز نمی‌شود. آنقدر باید امنیت عاطفی‌اش بالا باشد که مهارت‌های خود ابرازی و خود اظهاری را پیدا کند. یک بچه‌ی درونگرا خیلی سریع از اینکه لبخند کمی شبیه تمسخر شود، فوراً خودش را کنار می‌کشد. آدم‌های صادق وقتی خبری می‌دهند چه از درون چه از بیرون، خبرشان با واقعیت تطابق دارد و درست است. اگر می‌گویند دوست دارم، دوست دارند و اگر دارند می‌نویسند سلام و چهار تا الف می‌گذارند، یعنی واقعا به این بلند بالایی خواسته‌اند از شما دلبری کنند و با شما سلام شیرین

کرده باشند و اگر می نویسند سلام عزیز دلم واقعا عزیز دلش است و فقط لفاظی نیست که صرفا بخواهد کلمه‌ای زیبا و مناسب گفته باشد. با این ویژگی مراقبت کردن نسبت به اینکه ما هر آنچه که داریم جمله خبری می‌گوییم آن جمله‌ی خبری با واقعیت باید تطابق داشته باشد. اما چهار حالت می‌تواند برای راست و دروغ وجود داشته باشد.

بچه درونگرا فوق العاده نیاز دارد که در درجه اول مادرش عاشقش باشد، چون مادرم دنیایی است که من می‌توانم در آن رشد کنم. اگر مادرم مرا قبول داشته باشد کاری می‌کنم همه عالم قبولم داشته باشند، اما اگر مادرم مرا دوست نداشته باشد و قبولم نداشته باشد من خودم هم خودم را دوست نخواهم داشت. این گزاره اصلی آدم‌های درونگراست و بعد از مادرم، می‌شود پدرم، بعد همسر و بچه‌ها و دیگران. یعنی این الگو مدام گسترش پیدا می‌کند.

آدم‌های درونگرا به هراندازه که خودشناسی عمیق و آگاهانه و توحیدی نداشته باشند، آسیب پذیریشان بالا می‌رود و دچار آسیب می‌شوند در حالیکه فوق العاده آدم‌های باهوش، توانمند و خلاق هستند. با این ویژگی آن چیزی که می‌تواند در عرصه توانمندی‌های ناب قرار بگیرد و به عنوان یک مادر خیلی به ما کمک کند، این است که بچه‌هایمان را در حیطه درونگرایی‌شان به شکل صحیح و مناسب بشناسیم و بهشان کمک کنیم که در شناخت خودشان به نوعی رفتار کنند که خوبی‌های خودشان را بدانند و به همان اندازه باورش‌شان شود شایسته دوست داشتن هستند. حالا ما چرا از بحث درک و صداقت پرتاب شدیم در بحث درونگرایی؟ به خاطر اینکه ما نوع دوم صداقت داشتیم. این را می‌گفتیم که من با دل خودم راست و درست باشم و حال دلم را باور کرده باشم و وقتی بخواهم حال دلم را با دیگران توضیح دهم، کوچک‌نمایی یا بزرگ‌نمایی نکرده باشم. چون این بزرگ و کوچک‌نمایی عدم تطابق با حقیقت است. یعنی من هیچگاه خشم و غم و شادی خودم را خلاف واقع گزارش نکرده باشم، اما حالت دومی هم وجود دارد.

## گزاره‌های مادر درونگرا

در حالت دوم من مادر درونگرا هستم و اتفاقا بچه‌ها برونگراست و اتفاقا شبیه پدرش هم هست، یعنی من از اول آدمی بودم که نمی‌توانستم حرفم را با کسی به راحتی درمیان بگذارم. اگر از کسی بدم می‌آید، نمی‌توانم به راحتی به او بگویم، حتی خیلی وقت‌ها احساساتم را از خودم پنهان می‌کردم. حالا من به لطف خدا مامان هستم و بچه‌ای دارم که مثل خودم قمر در عقرب دور خودش پیچیده و حالات درونی‌اش را اجازه نمی‌دهد حتی خودش حس کند، اما یکی از بچه‌هایم برونگراست، هم خیلی دوستش دارم و هم خیلی اذیتم می‌کند. بچه‌ی برونگرای من خیلی شلوغ و پر سر و صداست، هرچه با او بازی می‌کنم خسته نمی‌شود، هرکاری برایش می‌کنم خیلی قشنگ از من تشکر می‌کند و خیلی وقت‌ها بخاطر این بچه خیلی از کارها را انجام می‌دهم.



نمی‌دانم خودش به این کوچکی چطور می‌تواند حال دلم را عوض کند. بچه برون‌گرا عموماً مدیریت مستقیم خانه را وقتی که مادر درون‌گراست، چه در تعامل پدر چه در تعامل با خود مادر و بقیه به دست می‌گیرد. با این ویژگی، آن اتفاق خاصی که دارد می‌افتد، این هست که ما بتوانیم روشمان را اصلاح کنیم.

مدل سوم راستگویی مربوط به این بود که ما حالات درونی‌مان را که گزارش می‌کنیم، به خودمان، به خدا یا به خلق مطابق با واقعیت باشد، بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی در آن نباشد. در این حالت برای اینکه این حال دلمان خیلی خوب بشود، یکی از چیزهایی که خیلی به ما کمک خواهد کرد، خواندن مناجات‌های اهل بیت است چون اهل بیت کسانی‌اند که «المرتدد بین عوالم القدس» مدام در عوالم ملکوت و فوق مادی در حال رفت و آمدند. البته این عبارتی که خواندم مربوط به حضرت حوا در دعای ام داوود است. ولی وقتی چیزی برای حضرت حوا هست برای محمد و آل محمد صلی الله علیه و اله اجمعین، فوق تصور و فوق رغبت وجود دارد. با این حالت ویژه این خود مراقبتی نسبت به این واقعیت در حقیقت باید به گونه‌ای باشد که ما بتوانیم خیلی ویژه و خاص طوری عمل کنیم که دلمان، فکلمان و رفتارمان به نوعی باشد که ملکوت را در زندگی‌مان حس کنیم. اهل بیت وقتی که با خدا حرف می‌زنند، در ادعیه و مناجات‌ها یک آینه عجیب غریبی به وسعت تمام زیبایی‌های خدا هستند. برای همین هم دعاهای اهل بیت اصطلاحاً جامع و کامل است. بعد ذات وجود انسان را به او، در ارتباط با خدا، به شکل ویژه نشان می‌دهند و این نشان دادن خیلی زیباست؛ در حقیقت فرصت دیدن زیبایی‌های ناب ما را به ما نشان می‌دهد. بخاطر همین هم مثلاً خواندن مناجات مسجد کوفه فوق العاده آدم را با خودش و با خدا آشتی می‌دهد و قدرت مادر بودن شما را بالا خواهد برد. در قنوت نماز، در سجده، در رکوع، موقعی که دارید ظرف می‌شوید، وقتی که دارید رانندگی می‌کنید، موقعی که دارید غذا می‌پزید خواندن ادعیه و مناجات‌ها این مقام صدق درون و صدق با خدا و خلق را، خیلی قدرتش را بالا می‌برد. یک مرحله هم در حقیقت خواندن و تلاوت خود قرآن است، چون قرآن کتاب انسان شناسی و انسان سازی است. هرکسی که با قرآن انس بیشتری بگیرد، به همان اندازه قدرت صداقتش بالا می‌رود. نگاه کنید ما هر بار قرآن می‌خوانیم می‌گوییم «صدق الله العلی العظیم وصدق رسول النبی الکریم ونحن بذلک معتقدون» خدایا، ای خدای عظیم تو راست گفتی و پیامبرت راست گفته و من به آنچه که تو گفتی باور دارم. سومین چیزی که می‌تواند قدرت این صداقت را در ما بالا ببرد این است که ما در نوع واگویه‌های عاطفی خودمان با خودمان اهل قلم باشیم. مهم نیست که اصلاً ما خوب می‌نویسیم خطمان قشنگ است، فکلمان قشنگ است، جمله‌هایمان قشنگ است یا نه قشنگ نیست، مهم این است که «الرحمن علم القرآن خلق الانسان علمه البيان» خدا به انسان آشکار کردن ما فی الضمیر و آشکار کردن حقایق را داده، بیان به او داده است. شما حال دلت را بنویس. حال دل برای درون‌گراها یک سختی دارد برای برون‌گراها یک سختی دیگر دارد. درون‌گراها سخت‌شان است چون دلشان نمی‌خواهد کسی از آن‌ها باخبر باشد حتی برای خودشان هم گاهی اوقات می‌گویند نکند

یکی ببیند و یکی بفهمد، یکی بشنود که راهکارش را قبلا گفتیم. برای برونگراها نوشتن سخت است، چون برای برونگراها گفتن راحت‌تر از نوشتن است. مثلا کسانی که در فضای مجازی برای شما صوت می‌فرستند اما نمی‌نویسند، حالا بعضی موقع‌ها محدودیت‌های زمانی و موقعیتی دارند ولی این‌ها معمولا آدم‌های برونگرا اند و ترجیح می‌دهند بگویند نه اینکه بنویسند. در این حالت آن چیزی که خیلی مهم است، نوع تلقی ماست نسبت به اینکه کسی که قلمش با سینه سپید کاغذ آشتی و آشناست هرچه که حالات روحی فکری و احساسی اش را دقیق‌تر و خوب‌تر بتواند با این ویژگی بنویسد، قدرتش برای خودشناسی و خودسازی بالا می‌رود.

چهارمین، وعده و وعید است. در آن حالت قبلی ما آرزوها و دلپسندی‌ها را داشتیم. به نوعی می‌گفتیم جمله‌های انشایی‌مان بود. در این مورد خیلی جدی اسلام ایستاده است. اتفاقا در ارتباط با کودکان هم گزاره‌های دقیق دارد. ما در روایاتمان فرمول‌های طلایی خوشبختی داریم. در این فرمول‌های طلایی خوشبختی به ما گفتند که به بچه‌ها وعده ندهید و اگر بهشان وعده دادید، به وعده‌ها عمل کنید. فکر نکنید چون بچه است حالا یک چیزی بهش گفتم. چون بچه‌ها، پدر و مادر را رزاق خودشان می‌دانند. بچه‌ها پدر و مادر را خیلی عظیم و بزرگ می‌دانند. به خصوص تا وقتی که بچه‌اند. اگر بتوانید دنیای بچه‌ها را تسخیر کنید، فوق العاده است، اگر به بچه‌هایمان وعده می‌دهیم باید عمل کنیم. ما به هرکس وعده می‌دهیم باید عمل کنیم. اگر وعده دادی حتما باید به آن عمل کنی، چون وعده «وعد صدق الذی یوعدون» است. وعده دادن خیلی مهم است که عملی شود. اما مهم‌تر از این حالت، این است که اگر به یک بچه وعده دادی خیلی مهم‌تر می‌شود. در صورتی که عرف رایج ما این است که بابا حالا به بچه یک چیزی گفتی، ولش کن او اصلا یادش رفته است. این خیلی خطرناک است، در فرهنگ ناب دینی ما یک همچنین چیزی نداریم. اهل بیت به ما گفتند اگر می‌خواهید بچه‌هایتان زیبا بچگی کنند، شما زیبا مامان و بابا باشی، ضریب امنیت بچه را به بالاترین حد می‌رسانی. بچه مثل بذری است که در خاک وجودی شما باید پر بزند به آسمان کشیده شود. اگر به او وعده می‌دهی به آن عمل کن. یا وعده نده یا اگر وعده دادی حتما به آن عمل کن.

**پرسش و پاسخ:**

**سوال اول:**

دختر من یک سالش شده و در حال دندان درآوردن است. جدیداً خیلی جیغ می‌زند و معمولا از چیزی که ناراحت می‌شود یا چیزی را که می‌خواهد و نمی‌شود بهش داد، با حرص هرچه جلوی دست باشه گاز می‌گیرد. گاهی اوقات دست خودش را محکم گاز می‌گیرد. یا دست پدرش یا اسباب بازی‌اش را گاز می‌گیرد. البته من که مادرش هستم خیلی کمتر از بقیه گاز می‌گیرد، انگار رو در بایستی بامن دارد. چکار باید بکنم؟

**پاسخ:** برای این که چاره بشود اول قصه دندان درآوردنش را حل کنید. از این روش‌های طب سنتی، نوع مواد خوراکی و تغذیه‌ای که می‌تواند نیش زدن دندان را اصطلاحاً آسان کند. چون هریک دندانی که می‌خواهد در بیاید باید پوسته لثه کاملاً باز شود و دندان بیرون بیاید و فوق العاده درد زیادی را دارد. یک حالت خارش همراه با درد دارد و گاهی اوقات شما باید در حقیقت از روش‌هایی استفاده کنید که بچه شما در این حالت که فشار درد رویش هست، این فشار، عصبی‌اش نکند. و سومین مورد هم این است که وقتی چیزی را می‌خواهد و شما به او نمی‌دهید، جیغ می‌زند و گاز می‌گیرد؛ در این مواقع از روش حواسش را پرت کن، استفاده کن یکی از روش‌های مهم در مدیریت کودکان است. پرت کردن حواس بچه‌ها با شعر، با قصه، با نوازش، با دادن خوراکی یا چیز دیگری و در آغوش گرفتن و روی سر و صورت و بدن نوازش کردن. خیلی سریع مخصوصاً بچه‌های شیرخوار خیلی سریع‌تر پاسخ خواهند داد. این‌ها را اگر شما انجام بدهید و در مقابل حرص و لجش واکنش شدید یا تقابلی نشان ندهید، خیلی سریع‌تر خوب می‌شود و اینکه اجازه هم ندهید گاز بگیرد. من گاهی اوقات می‌گویم باید رفتار را آینه‌ای کنید. یعنی بچه شما الان که رفتارش از روی درد و حرص است، ولی اگر رفتارش جوری است که کاملاً آگاهانه است، یعنی مثلاً مشکل دندان ندارد، اما گاز گرفتن را یاد گرفته‌است. مثلاً یک بچه سه ساله است بعد بچه‌های دیگر را گاز می‌گیرد یا می‌آید دست شما را گاز می‌گیرد. البته این نشان‌دهنده یک خشم درونی است وقتی که شما سعی می‌کنید با تمام نوازش‌ها این‌ها را کم کنید، ولی همچنان این گاز گرفتن هست. در این جور مواقع شما هم گازش بگیرید، ولی نه گاز گرفتنی که دیه رویش بیاید، یا نه گاز گرفتنی که خدای نکرده به بچه آسیب بزند. یک گاز گرفتنی که انگار گاز گرفتن هست، ولی نیست. یعنی کمی دندان به صورتش، دستش، جایی برخورد کرده، او کاملاً تعجب می‌کند که پس مامان من هم می‌تواند مرا گاز بگیرد، پس این کار بد است. شروع می‌کند به گریه کردن. خیلی خوب است و شما آن‌جا برایش می‌گویید که خوب گاز بد است، پس تو هم گاز بگیر دیگر ببین درد می‌آید. رفتار آینه‌ای در موقعی که ما بدانیم عوامل و شرایط پیرامونی را برطرف کردیم، می‌تواند گاهی اوقات رفتار بچه‌ها را درست کند.

### سوال دوم:

محیط چقدر روی بچه تاثیر گذار است؟ دختر دوقلوی سه ساله دارم و ماهی یک بار با خاله‌هایم دورهمی داریم که خیلی دورهمی بدی نیست و قرآن می‌خوانیم و دعا و یکم حرف می‌زنیم و مردی در جمع مان نیست. منتها یکی از خاله‌هایم، دختری دارد به شدت بدحجاب و لباس باز می‌پوشد و لاک و آرایش غلیظ و خالکوبی روی دست دارد. متأسفانه چون تک دختر هست او هم در جمع مان حضور دارد. می‌خواهم بدانم چقدر روی دخترهایم تاثیر می‌گذارد؟ من کلاً باید آن جمع را ترک کنم و بروم یا بروم ولی کمتر؟ می‌ترسم وقتی دخترهایم به سن هشت یا ده سالگی رسیدند، بخواهند مثل او شوند. آیا اگر بچه‌ها را خانواده محور بار بیاوریم اثراش کمتر می‌شود؟ یا محیط اثرش قوی‌تر است؟

**پاسخ:** شما باید سه کار انجام بدید:

۱- آن دختری را که از ریل خارج شده به صورت جداگانه و تک نفره برایش وقت بگذارید. می‌دانم شما دوقلو دارید، وقتتان عادی هم کم است، اما برای اصلاح روحیات و فکرش یک رابطه دو نفره برایش ایجاد کنید. البته توسل ویژه به حضرت زهرا سلام الله علیها کنید که خدا به کلام و رفتارشان نفوذ بدهد و برایش از جهت عاطفی در ارتباط دو نفره‌تان یک کارهایی کنید که دوست دارد. از خوراکی تا لباس دوختن تا چیزهای این‌جوری یا خریدن، و بهانه کنید گاهی برای انس با بچه‌ها بیاید بعد با او نرم نرم شروع کنید اصلاح رویه و اینکه بگویید تو خوبی، تو خوبی، حیف است که تو اینجوری باشی. به او کمک کنید که آن رشد فکری و عاطفی ایجاد شود و آسیب‌هایش را به شکل صحیح درمان کنید. پس یک صید کردن آنی که در حقیقت الگوساز منفی است.

۲- بچه‌هایتان را اگر در این جمع می‌برید البته بچه‌ها هنوز سنشان سن یادگیری نیست، سن تقلید است، ولی بچه‌هایتان را که در این جمع می‌برید، نسبت به این دخترخانم با این آرایش نامناسب خیلی واکنش مثبت در جمع نشان ندهید. یعنی یک فردی باشد که دور از چشم است ولی در رابطه دو نفره‌تان خیلی جدی تحویلش بگیرید؛

۳- به بچه‌هایتان هم وقتی برمی‌گردید منزل یک گفت و گوی کامل شیرین اما به اندازه سطح درک و نیاز بچه‌ها داشته باشید. توضیح بدهید که گاهی آدم خوب‌ها کارهای بد می‌کنند. یعنی این دختر خانم، دختر خوبی است، دختر خاله خوبی است، خوبی‌های او را بشمارید مثلاً از مهربان بودنش، از یک سری ویژگی‌هایی که دارد ولی بگویید که این کارهای خیلی بد است. من خیلی بدم می‌آید، بعد تشبیه‌هایی کنید که زشتی را نشان بدهد، مثلاً بگویید اینکه این‌جوری سیاه کرده انگار کرم روی دستش است. یک چیزی که آن حالت بد چندان یا اصطلاحاً اشمئزاز را ایجاد کند. بگویید که بچه‌ها بیایید ما برایش دعا کنیم که این کارهای بد را نکند. ولی بگویید مامان جان این‌ها راز مادرانه است به کسی قرار نیست بگوییم؛ که جلسه بعدی همه حرف‌های شما را به او نگوید.

این سه کار را انجام بدهید و بچه‌ها را ایمن کنید، هر موقع بچه‌ها در معرض الگوهای در دسترس بدآموز هستند، بدی‌های آن‌ها را بدون این که خود آن آدم را تخریب کنید، برایش واضح کنید که بد است و این حس چندان را نسبت به آن بدی ایجاد کنید.

### **سوال سوم:**

از بچگی اضطراب داشتم تا در سن هجده سالگی خودش را به شکل فوبیای شدید نشان داد. (آگورا فوبیا) جوری که تا چندین ماه نه غذا می‌توانستم بخورم، نه از خانه بیرون بروم. روانشناس در خانه آمد به کمک تمرین من را کم کم بیرون برد. از آن موقع تا الان خیلی مواقع اضطراب و حملات پانیک برگشت و از همان

موقع با روانشناسم در ارتباط بودم تا همین حالا و پیش روانشناس‌های دیگر هم رفتم، اما خوب نبودند. حتی پیش روانپزشک‌های مختلف رفتم و دارو مصرف کردم. (هم داروها هم تمرین‌های روانشناسی، موقتی خوبم کردند، دوباره در یک برهه از زندگیم برگشتند) در حال حاضر هم که باردارم تحت نظر پزشک دارو مصرف می‌کنم؛ اما باز حمله‌هایم برگشته است. باید چه کار کنم که برای همیشه از شر این مشکل راحت شوم؟

**پاسخ: ۱-** در این مدت خیلی جدی مناجات گوش دهید و مناجات بخوانید. یعنی همنوایی کنید. مناجات مسجد کوفه، مناجات شعبانیه و مناجات‌هایی از این دست که با آن‌ها انس دارید یا اگر مناجات خاصی هم هست از اهل بیت که با آن انس دارید، آن‌ها را بخوانید.

**۲-** دعا‌های خاصی که ایمنی ساز است و استرس زداست. مثل حدیث کسا. حدیث کسا را اول صبح بخوانید، یعنی صوتش را پخش کنید. اگر همه افراد خانواده تحمل دارند و استقبال می‌کنند بلند گوش کنید و گرنه با هندزفری گوش دهید. بگذارید دنیا درون شما تپه‌پیر شود، یعنی از آن ضعف و اضطراب بیرون بیاید. حدیث کسا قدرت اعجازش را باید برای شما با انسی که می‌گیرید آشکار کند و شب هم همین حالت را تکرار کنید و هر موقع این حمله‌های پانیک شروع می‌شود، شما حدیث کسا پخش کنید و کاملاً جرعه نوش عبارت‌ها بشوید. خودتان را مثل کبوتری ببینید که راوی این روایت که خود حضرت زهرا سلام الله علیها است دارد برای شخص شما می‌گوید که چه اتفاق‌هایی افتاد و شما آن کبوتری هستی که رفتی زیر عبا پیامبر و سایه گرم و شیرین محبت این پنج تن مطهر روی سر شما افتاده است؛ دیگر از چه می‌ترسی؟

**۳-** سومین چیزی که در این دوره خیلی جدی می‌تواند بهتان کمک کند، تا بعدها ریشه‌یابی شود و ریشه‌های این آسیب از بین برود و ان شاء الله دیگر حمله‌هایش را نداشته باشید، این است که وقت‌هایی که این حالت فشار برایتان ایجاد می‌شود، خدا در وجود شما یک چیزی بالاتر از فرشته گذاشته است... دستتان روی شکمتان بگذارید و روی شکم آهسته حرکت بدهید که گرما منتقل شود به جنین و بعد همان مناجات‌ها یا دعاها را با بچه‌تان، با هم، همنوایی کنید. اثبات شده است که جنین صدا را می‌شنود، می‌فهمد و ارتباط می‌گیرد. خصوصاً وقتی همراه با صدای مادر باشد، چون صدای مادر از همه عالم هستی متفاوت است و از طریق بند ناف به شما وصل است و روح و روان این بچه با شما ساخته می‌شود. این فرصت را ایجاد می‌کند که شما درمان شوید، چون این بچه ملکوتی است، مُلکی که هنوز نشده، چون وارد دنیا نشده. خدا در آب غوطه‌ورش کرده. این قدرت را دارد که با اذن الله حتی شما را درمان کند. یعنی من امیدم هست که اگر شما این مراقبت‌ها را جدی کنید، شما همین جور که زایمانت رخ می‌دهد، اصلاً این حمله‌ها از بین برود. یعنی با تولد این بچه و با مراقبت‌های چند ماهه دوره بارداری شما، این قصه‌ها کلاً از بین رفته باشد. خواندن دعا، خواندن قرآن، انس با مناجات‌ها همزمان و همراه با جنین... حتی اسمش را صدا بزنید و با او حرف بزنید، در حقیقت این ارتباط را قوی کنید.

## سوال چهارم:

باتوجه به توضیحات استاد اگر کلام و رفتارمان متفاوت باشد، دروغ گو هستیم، این توضیح استاد با سیاست زنانه و قول لین که زن‌ها باید در مقابل خانواده و همسر داشته باشند، چه جایگاهی پیدا می‌کند؟ مخصوصاً وقتی که از همسر دلخور باشیم. من به‌شخصه نمی‌توانم کلامی، راستش را بگویم. در حد عزیزم و عشقم هم نمی‌توانم بگویم و کلاً خیلی موافق سیاست زنانه نیستم و خیلی راستگو هستم. برعکس همسر از همان اول خیلی زیرکانه سخن می‌گوید و من را قانع می‌کند، واقعا این تفاوت خیلی آزار دهنده است. باید چه کار کنیم؟

**پاسخ:** ما در بحث سیاست‌های زنانه دروغ‌گویی نداریم. برای اینکه زندگی‌های ناب و شیرین و دلپسند داشته باشیم، قرار است محبت قلب‌مان را بازخوانی کنیم. یعنی چه؟ ما اصلاً این را به عنوان روش درمان در بحث زوجینی که به اختلاف رسیدند، داریم. اینکه یاد بگیریم همین الان که من از شوهرم عصبانی‌ام، دلخورم، دیگر حوصله‌اش را ندارم؛ اینقدر که فکری و روحی و احساسی اذیتم کرده، در همین حالت اگر من را پرتاب کنند به لحظات شیرینی که با همسرم طی کردم، از زمان خواستگاری شروع کنید بروید جلو یعنی از آن بابتی که طهارت ویژه هست. حالا بعضی‌ها از قبل از خواستگاری قصه دارند، من آن قصه‌ها را کار ندارم، از آن جاهایی که خدا مهر تایید را زده است... از خواستگاری تا همین امروز، تاهمین الان، حتی اگر یکی دو مورد است. بعضی‌ها می‌گویند ما خیلی فقیریم شاید یکی دو مورد پیدا کنیم. یک تجربه شیرین دو نفره داشته باشید که شما این خانه‌ی خراب شده را دوباره بازسازی کنید، در این حالت خاطرات شیرین‌تان را بازخوانی کنید و براساس آن خاطرات شیرین همین مردی را که امروز خیلی از دستش عصبانی هستید، همان مردی است که دلتان فوق‌العاده برایش ضعف می‌رفت، فوق‌العاده عاشقش بودید، فوق‌العاده دوستش داشتید و همه قلب و وجودتان را از آن او می‌دانستید. یعنی سیاست زنانه این است هر موقع من به واسطه فراز و فرود زندگی از دست همسرم فوق‌العاده عصبانی و دلخورم، فرصت پیدا کنم یادگاری‌های ناب عاشقانه بین خودمان را بازخوانی کنم، فراخوان کنم حال دلم خوب شود. گاهی اوقات دیدن آن عکس‌هایی که بعضی‌هایشان یک دنیا خاطره است، بعضی‌هایشان یک دنیا عشق است. آلبوم عکس یکی از ویژگی‌هایشان این بود که همیشه از این طریق خاطراتمان را که خیلی عینی یادمان رفته بود، فراخوان کنیم.

گاهی اوقات خواندن بعضی از دست خط‌ها و نوشته‌ها اینگونه است؛ خودتان را در حیطه زوجیت و بعد در حیطه والدگری سرمایه دار کنید. همیشه حالات خوب و حالات خیلی بد احساسات درونی‌تان و ماجراهایی که رخ می‌دهد را بنویسید و بگذارید این‌ها بماند. بعداً که برمی‌گردید کولاک می‌کند. مثلاً می‌بینید یک متنی دارید مال ده سال پیش است. خودتان تعجب می‌کنید و می‌گویید من واقعا چه حالاتی را طی کردم. ولی الان از آن‌ها فاصله گرفته‌اید. بخصوص در حالات خوب فوق‌العاده کمک می‌کند به اینکه ما به آن مدار سلامت نزدیک شویم.

اما سومین مسئله مربوط به همسران است. شما گفتید که حس می کنید همسران گولتان می زند، یعنی می دانه راست نمی گوید، اما دلم می خواهد این حرفها، حتی دروغ هم شده بشنوم حال دلم خوب شود. همسر شما، شما را دوست دارد؛ عمیقا هم دوستتان دارد اما می داند شما یک جاهایی در هویت زنانه، لطافت هایت کم است. چگونه فهمیدم؟ از این که گفتی که موافق سیاستهای زنانه نیستی و کلا هم همه اش راست می گویی. اگر شما از همسرت حالت بهم می خورد باید به او بگویی؟! دلیل ندارد. هر راستی را که قرار نیست آدم بگوید. نگفتند دروغ بگو، اما نگفتند هر راستی را هم بگو. شما از آدمهای مختلف بدت می آید، باید بروی بهشان بگویی؟ نوع تعامل و برخورد ما با دیگران و دنیا و احساس و فکرشان خیلی مهم است که سلامت داشته باشد. قرار نیست دیگران را رنج بدهیم. شما از دست همسرت دلخوری، دلخوریات را به شکل ناز کردن نشان بده، نه به شکل عصبانیت. مثال ساده می زنم، همسر شما حرفی را زده و شما هم از دستش دلخوری. به جای اینکه بد رفتاری کنی، از مهارت قهر و آشتی استفاده کنی. مهارت قهر و آشتی طرف مقابل شما را در عشق می کشد. یعنی قدرت این را می دهد که مانند یک ققنوس می تواند از آتش بیرون بیاید و زنده بیرون بیاید. اولویت ما الان همسر است، در رابطه با بچه هم قابل پیاده کردن به شکل والد است. از دست همسران شما دلخورید، لطف کنید با او قهر کنید، اگر واقعا همه راهها را رفتید و فایده نداشت الان وقت قهر کردن است. آدم مومن دیر قهر و زود آشتی است. خیلی دیر قهر کنید اینقدر که همه تعجب کنند از این که شما قهری. نه این که قهر کردن عادی شود. چون دیگر خاصیت ندارد، قهر کنید اما قهر کردن را اینجوری نشان بدهید، نوازش نگاه و نوازش گفتار را کلا تعطیلش کنید، اما نوازش رفتار را به سقف بچسبانید. یعنی چه؟ یعنی اینکه شما دیگر نمی گوئید جانم، دلم. این حرفها را نمی زنی، هیچ کدام، مثل یک آدم غریبه دور از دسترس با او رفتار می کنی، می گویی اما در احترام. خیلی احترام را زیاد می کنی، اما صمیمیت و محبت را کاملا جمع می کنی. اینجوری نیست که شما مثلا صبحانه به او ندهی، یا با او بد اخلاقی کنی، یا رویت را برگردانی یا به بچهها بگویی بروند به بابا چیزی بگویند. هیچ کسی را در رابطه قهرتان با همسر واسطه نکنید، خصوصا بچهها. با همسران حرف بزیند، ولی اصلا نگاهش نکنید، کاملا مانند یک آدم غریبه مانند یک نامحرم. یعنی کاملا نشان بدهید که ببین دیگر در دل من محرم نیستی باید دوباره دل من را به دست بیاوری، صاحب این دل شوی. با احترام رفتار کنید. حالا همسر شما از سرکار برگشته چه کار می خواهید بکنید؟ قهر تبدیل به آشتی بشود؟ چون شما باید دانه پاشید ایشان بیاید آشتی کند. راه چاره اش چیست؟ شما بهترین لباسی را که می دانی ایشان دوست دارد بپوشی، بهترین آرایشی را که می دانی دوست دارد بکنی، بهترین غذایی را که می دانی دوست دارد حتما همان روزی که قهرید درست کن. این قهر برای آشتی است، قهر برای جنگ نیست. قهر کردم که تو دلم را بدست آوری؛ قهر نکردم که تو با رفیق هایت بروی، خانه مادرت بروی. قهر نکردم که تو بروی روی کاناپه بخوابی، قهر نکردم که با بچهها بروی بیرون من را رها کنی. قهر کردم که عرضه داشته باشی بیایی نازم را بکشی، نوازشم کنی، دلم را بدست بیاوری. پس باید همزمان شما مهارت نوازشگری و ناز کردن

رفتاریات را بلد باشی و عالی عمل کنی. یعنی وقت‌های دیگر که کم است الان باید خیلی جدی‌تر باشد. خوب همسر شما از در که داخل می‌شود، می‌ترسد، تعجب می‌کند. چه بسا بپرسد که کسی خانه است؟ شما می‌گویید نه، بفرمایید. دیگر نمی‌گویی نه عزیزم بیا تو. می‌گویی نه، بفرمایید. کاملاً به عنوان یک فرد غریبه، مثل این که شما در یک اداره کار می‌کنید یک کارمندید و رئیسی دارید که می‌تواند با یک امضا کلاً زندگی‌تان را زیر و رو کند. یادتان باشد از پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله وسلم داشتیم که اگر قرار بود در زمین کسی بر کسی سجده کند من می‌گفتم که زن‌ها بر شوهرهایشان سجده کنند. یعنی اینقدر باید مقام سلطنت را در قلبت برای همسرت قائل باشی. در عین حالی که عاشقش هستی و باید او را عاشق خودت هم بکنی. ولی این حالت قدرت و اقتدار را باید برایش قائل باشی. خوب می‌گویی نه، بفرمایید. می‌گوید قرار است جایی برویم؟ می‌گویی نه، خبری نیست. خبری نیست یعنی همه خبرها هست. همسر شما همین جور زیر چشمی می‌بیند که خانه تمیزتر از همیشه است، شما که لباس آنچنانی است، آرایش آنچنانی است. بوی غذایی که دوست دارد، می‌آید. بعد فکر می‌کند چون شما این کارها را کردی، پس آشتی کردی، خودش را لوس می‌کند، می‌آید سمت شما که مثلاً یک برخورد عاطفی با شما کند. شما می‌گویید که دست و رویتان را اگر بشوید غذا را می‌آورم. کاملاً یخ می‌کند که اگر که قهری این غذایی که درست کردی چیست؟ اگر آشتی هستی پس چرا اینقدر با من سرد حرف می‌زنی؟ درحقیقت شما وارد حیطة هوش عاطفی‌اش می‌کنید که مرد حسابی کمی خودت را بشناس، بدان چه حرفی زدی، چه رفتاری کردی دل من را این همه آزرده کردی. خوب طبیعی است که من دوستت دارم، ولی عذر خواهی کن و دلم را بدست بیاور. این‌ها را شما با رفتارت می‌گویی و هیچ کدام از این کلمات را نمی‌گویی. بعد او با رفتارهای شما وارد این حیطة از خود آگاهی می‌شود. در این حیطة شما غذا را می‌آوری و ایشان حالا به شکل‌های مختلف سعی می‌کند دل شما را بدست بیاورد. گاهی امکان دارد این کلمات را به شکل‌های مختلف بگوید، گاهی نه. در رفتارش نشان بدهد، مهم این است که شما در قسمت بعدی اشتباه بازی نکنی، اشتباه نقش خودت را، نقش حقیقی زنانه‌ات را؛ نقش، هنرپیشگی نیست. نقش واقعی و حقیقی است. یعنی من واقعا شوهرم را دوست دارم ولی دلم می‌خواهد اهمیت بیشتری قائل باشد، من را بفهمد. در این موقعیت وقتی همسر شما به شکل‌های مختلف و به شکل فیزیکیال به شما نزدیک می‌شود یا اینکه با کلام و رفتارش ارتباط عاطفی برقرار می‌کند، مثلاً چیزی را لقمه می‌گیرد می‌خواهد بگذارد دهانت. شما در این حالت همسرتان را پس نزنید. خیلی از خانم‌ها اینجا اشتباه می‌کنند می‌گویند که آمد مثلاً لقمه بگذارد دهانم گفتم نمی‌خواهد، برو کارهایت را درست کن. خب خراب کردی اینجا، مثل این می‌ماند که مثلاً روی یک دانه سی دی شما سیم ظرف شویی بکشی. خب خش انداختی، در این موقعیت چکار کنیم؟ وقتی که لقمه را می‌آورد دهان شما بگذارد، شما با کمی اخم در ابروهایتان و با یک لبخند روی لب‌هایتان می‌گویید که چطور لقمه می‌گذاری دهانم درحالی که هنوز دلم را بدست نیاوردی؟! یعنی چه؟ یعنی ببین من آماده‌ام برای اینکه تو ارتباط عاطفی عمیق با من داشته باشی اما عذر خواهی کن. در حقیقت شما با دست



پس می‌زنید با پا پیش می‌کشید. مراقبت کنید که در این حالت همسرتان را پس نزنید. کاملاً نشان بدهید دوستت دارم ولی دلم می‌خواهد که دلم را بدست بیاوری.