

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه نوزدهم والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

درباره مهارت‌های ویژه والدگری و اینکه مامان‌ها تا چه اندازه می‌توانند قدرت خودشان را بالا ببرند، با هم صحبت کرده‌ایم. برای آشکار کردن جایگاه و نقش بی‌نظیر مادر برای همه افراد خانواده علی‌الخصوص همسر در بحران و فرزندان در همه مواقع، ویژگی خاص یک مادر در اصطلاح ویژه‌ای به کار می‌رود. معمولاً این اصطلاح را در زبان فارسی وقتی به کار می‌بریم که چیزی خیلی خواستنی باشد. اگر به آن بگوییم زیبا، خوشگل یا قشنگ است، این اصطلاحات را برای کمال و جمالی که دارد، اعلام می‌کنیم. اما اگر بگوییم: «مامانی است». یعنی این قدر خواستنی است که اگر کسی بخواهد به آن ایراد بگیرد، ایراد از خودش است. در حقیقت اصطلاح محاوره‌ای مامانی با همین کلیدواژه، در گویش محاوره‌ای زبان فارسی نشان‌دهنده عمق نگاه هویتی ما است. مامانی بودن یعنی خیلی «تو دل برو» بودن.

دلبری‌های مامانی:

دلبری کردن، گاهی اوقات دلبری زن برای شوهر است که دلبری‌های زنانه می‌شود، گاهی اوقات دلبری یک فرزند برای پدر و مادرش است که دلبری‌های فرزندی می‌شود و گاهی اوقات هم دلبری‌های مادر برای فرزندان است که دلبری‌های مامانی می‌شود. دلبری‌های مامانی یعنی آن نوع رفتار، گفتار، حرکت و نگاه که یک مادر دارد و بچه خودش را در حیطه روابط عاطفی و هوش عاطفی خاصش و در حیطه روابط خانوادگی به بالاترین حد از رفع نیاز و کام‌جویی می‌رساند. یعنی یک فرزند در حیطه ارتباطش با مادر وقتی حال دلش خیلی خوب است که حس کند مامانش خیلی مامانی است.

برای دلبری‌های مامانی چه کاری باید انجام داد؟

در توضیح سؤال باید گفت اگر قرار باشد همه ما مامان‌ها، مامانی باشیم، با آن کلید واژه‌ای که تعریف کردیم. چه مهارت‌هایی را نیاز داریم تا مامانی بودن و تو دل برو بودنمان برای

بچه‌هایمان اثبات شود. و سپس اگر مامانی بشویم چه اتفاقی برای آن‌ها می‌افتد؟ یعنی مامانی بودن چه فایده و چه ویتامینی دارد؟

مامانی بودن یک مامان، یعنی دلبری و دل‌ربایی‌های مادرانه کردن برای فرزندان. اثر ویژه‌اش این است که بدون زور و اجبار، نظر و حرف مامان، حرف اول خانه می‌شود. بدون سر و صدا و دعوا و تلخی، سلیقه، احساس و فکر مادر، فکر برگزیده و منتخب می‌گردد.

احتمالاً همه چنین مطلبی را آرزو دارید. یعنی دلتان می‌خواهد بچه‌ها در هر سن، تحت هر موقعیت و با هر جنسیتی که دارند، طوری بشوند که بدون اخم و یا گاهی بالا بردن صدا، احساس و نظرتان را بفهمند و به آن عمل کنند. حتی اگر خلاف نظر خودشان باشد. این یک بهشت است. مامانی بودن یک مادر، زندگی را هم برای مامان‌ها و هم برای بچه‌ها بهشت می‌کند. این ویژگی خاص قدرتش خیلی زیاد است و اگر درست و به جا از آن استفاده نکنیم می‌تواند بچه را بچه ننه کند.

فرق بچه ننه با بچه مامانی چیست؟

ویژگی بچه ننه:

- ۱- قدرت استقلال رأی ندارد؛ یعنی حتی وقتی تصمیم‌های مهم و بزرگ و جدی زندگی‌اش را هم می‌گیرد باز منتظر است که مادرش نظر بدهد.
- ۲- به مادر وابسته شده و این قدر به فکر، احساس و تصمیمات او اطمینان پیدا کرده که دیگر به خودش هم اطمینان ندارد. نه تنها به دیگران اطمینان ندارد که به خودش هم اطمینان ندارد. برای همین در تصمیم‌های کوچک و بزرگ معتقد است که مادر باید نظر بدهد، مادر باید تصمیم بگیرد تا این آدم بتواند قدم بردارد. چنین رفتاری معمولاً در پسرهایی که مامان‌هایشان خیلی مهربان‌اند و خیلی حمایت می‌کنند، رخ می‌دهد و معمولاً هم بچه ننگی جزء ویژگی‌های شخصیتی مردانه محسوب می‌شود و در دخترها کمتر مطرح است، گرچه در دخترها هم هست. مهم این است که من بچه‌ام را به خودم این قدر وابسته نکنم که نتواند تصمیم بگیرد.

ویژگی بچه‌مامانی:

به مامان وابسته نیست، دلبسته است؛ یعنی دل مامانش برایش خیلی مهم است. وقتی که مطمئن شود یا یقین پیدا کند که دل مادرش را به هیچ نحو نمی‌تواند با آن موضوع در تعامل قرار بدهد، از بعضی تصمیم‌های مهم زندگیش عبور می‌کند. مگر جایی که یقین کند مادر دارد اشتباه می‌کند. آنجا دنبال همهٔ روش‌ها می‌گردد؛ برای اینکه دل مادر را باز آرام کند. یعنی تصمیم‌اش را گرفته و نظرش هم درست است، عقلاً هم تأییدش می‌کنند، ولی سعی می‌کند دل مامانش را به دست بیاورد. اکثر شهدای مدافع حرم که مادرهایشان ناراضی بودند، سعی کردند با همین مکانیسم «دل مامانم را به دست بیاورم» به مقام شهادت برسند. آقا محسن حججی راز شهادتش در اصل در آن درخواست دعا از مادر بود. مادری که راضی نبود بچه‌اش شهید شود و به این شکل، در این موقعیت خانوادگی و اجتماعی، خانه، همسر و بچه‌اش را رها کند و برود. شاید تلقی مادر در بعضی از مراحل که آن عشق مادرانه است، بر آن باشد که خُب تو سهم خودت را که رفتی! بگذار بقیه هم بروند. اینکه یک مادر دلش نخواهد بچه‌اش را از دست بدهد، طبیعی‌ترین حالت قلب است. حتی اگر این مادر اهل ایمان و تقوا باشد و یقین بداند که فرزندش در مسیر درست می‌رود. اما دل کردن از فرزند فوق‌العاده سخت است. برای همین هم حضرت آقا می‌فرمایند که من به دیدن خانواده‌های شهدای زیادی رفتم، ولی مادرها با اینکه آسیب‌پذیرتر، احساساتی‌تر و شکننده‌ترند، اما مقاوم‌تر هستند. چرا؟ چون مادر معمولاً وقتی به شهادت بچه‌اش رضایت می‌دهد که آن فرزند این‌قدر رفته و برگشته و این‌قدر دلبری‌های فرزندش برای مادر کرده که مادر اعلام رضایت برای شهادت فرزندش کرده است. برای همین معمولاً مادرها در تعامل با شهدا خیلی مقاومت‌شان بیشتر است؛ یعنی همان‌طور که خیلی دل‌شان لرزان‌تر است، نسبت به شهادت فرزندشان رضایت و مقاومت‌شان هم بیشتر است. سؤال این است ما چگونه می‌توانیم مامانی بشویم؟ راه‌های دسترسی به هویت مامانی چیست؟ برای اینکه ما مامان‌ها، مامانی بشویم چند قانون داریم؛ یعنی باید‌ها و نباید‌هایمان را باید پیدا کنیم. مهم‌ترین چیزی که یک مامان را مامانی می‌کند، نوازش‌گری‌های ناب، بی‌دریغ، بی‌منت و بدون شرط است. اگر خاطرِتان باشد، ما نوازش‌های چهارگانه را شمرده بودیم: نوازش نگاه، نوازش گفتار، نوازش رفتار، نوازش لمسی و فیزیکی. این چهار نوازش در همه حیطه‌های عاطفی و دلبری اثر گذار است، فقط هر حیطه‌ای جز در حیطهٔ روابط زن و شوهر،

محدودیت‌هایی دارد. اینکه یک مامان بخواهد دلبری‌های مامانی کند و مامانی بشود، باید این چهار نوازش را به شیوه سلامت‌محور برای بچه‌هایش خرج کند. در بحث لوس‌شدن اگر خاطرتان باشد، گفته بودیم که برای لوس نشدن بچه‌هایمان، باید مراقب باشیم موقعی که بچه خطا می‌کند ما نوازش‌هایمان را دریغ کنیم. از نوازش‌های نگاه و گفتارمان دریغ کنیم و نوازش‌های رفتاریمان را جدی کنیم تا بچه قدرت بازگشت به سمت ما داشته باشد، یعنی برایش فرصت‌سازی کنیم تا از اشتباهش دور شود و برگردد. مثلاً بچه‌ای که ما می‌بینیم در فضای آنلاین کلاسش رسماً تقلب می‌کند درحالی‌که می‌داند تقلب کار بدی است. ما به او هم گفتیم که تقلب چقدر آسیب‌رسان است و چقدر بدمان می‌آید، اما می‌بینیم دارد تقلب می‌کند. اینجا دیگر من باید نوازش‌هایمان را از این بچه دریغ کنم. می‌خواهم رفتار زشتش را اصلاح کند. نگاه در چهره‌اش نمی‌کنم. با لفظ «جونم» و «دلّم» دیگر صدایش نمی‌کنم. نوازش را هم نمی‌کشم. یعنی مثلاً موهایش را نوازش نمی‌کنم و دستم را به نوازش پشتش نمی‌زنم اما نوازش‌های رفتاری می‌کنم. یعنی چه؟ یعنی صبحانه‌اش کاملاً آماده است. یک صبحانه خیلی خوب. غذایش کاملاً آماده است. لباسش کاملاً آماده است. همه چیز آماده است ولی من نگاهش نمی‌کنم. این موجب می‌شود که بچه دچار یک نوع خودآگاهی دردناک شود. یعنی حس می‌کند مامانم من را دوست دارد ولی از من خیلی دلخور است، زیرا مامانم من را دور نینداخته است که مثلاً به من صبحانه خوب ندهد یا حتی ناهاری که معمولی است، درست نکرده. ناهار بهتر از همیشه درست کرده است اما دیگر به من نمی‌گوید: «علی جان!» به من می‌گوید: «شما هم بیا ناهار بخور!» لفظ کاملاً رسمی و جدی. انگار غریبه است. مامانم نگاهم نمی‌کند. در این نوع رفتارها گفتیم که بچه را از لوس‌شدن نجات می‌دهیم. چرا؟ چون می‌خواهیم به او کمک کنیم که عیب و اشتباهش را بفهمد. وقتی شروع به عذرخواهی کردن می‌کند، ما برایش میدان باز می‌کنیم و به او روش جبران را یاد می‌دهیم. با این نگاه من باید همه نوازش‌ها را تا قبل از خطا و خطر فرزند بی‌دریغ در مورد بچه‌ام استفاده کنم؛ ولی به اندازه. یکی از مشکلات ما این است که در روابط عاطفیمان، گاهی محبت‌هایمان را احتکار می‌کنیم. گونه‌ای تَلنبار می‌کنیم، فکر می‌کنیم که اگر محبتمان را ابراز و اظهار نکنیم، مانند این است که سرمایه‌ای را حفظ کرده‌ایم. در صورتی که این رایج‌ترین روش غلط است. گاهی اوقات به خنده، اگر کسی به من بگوید: «دلّم برای تنگ شده!» به شوخی می‌گوییم: «ع! چه کار خوبی کردی! دلت را خرج کردی. دل چیز خوبی است.»

اظهار دلتنگی و راه‌های منطقی، معنادار و صحیح برای رفع دلتنگی یک روش طبیعی دلبری های عاطفی است. اگر دوست هستیم، دلبری‌های دوستانه؛ اگر خواهر و برادریم، دلبری‌های خواهر و برادری؛ هر نسبتی را که داریم، در آن رابطه قرار است این دلبری و دلربایی خیلی جدی باشد. یعنی من با محبتی که ابراز و اظهار می‌کنم؛ می‌خواهم هویت خودم را در این چاه طبیعت، به دلیل هبوط انسان در چاه طبیعت، به دست بیاورم. برای این ویژگی خیلی مهم است که یک مادر خدمت شبانه‌روزی می‌کند. مهم‌ترین خدمت مادر در خانه نوازشش است، نه غذا پختنش. مهم‌ترین خدمت یک مادر در خانه قدرت نوازش‌گری بی‌منتش است. خانه تمیزشده، جاروشده، ظرف‌های شسته‌شده و رخت‌های تمیز لزومی ندارد. مهم‌ترین اثر بخشی و ثمر بخشی یک مادر درون خانه، نگاه پر محبت و کلام شیرینش با افراد خانواده است، نه اینکه مثلاً بهترین دسرها و کیک‌ها را درست کند. چرا این‌ها را می‌گوییم؟ برای اینکه گاهی اوقات ما نوازش‌گریمان را قربانی این کارها می‌کنیم. همه این کارها نشان‌دهنده محبت مادر است. مادری که پر از محبت است، برایش مهم است که لباس بچه‌اش تمیز باشد، خانه تمیز باشد و غذای خوب آماده باشد. همه این کارها نشانه محبت است، اما گاهی اوقات نشانه‌های محبت را با خود محبت اشتباه می‌کنیم. یعنی من حاضرم اخلاقم تند بشود، به‌علت اینکه بچه‌ام اتاق را بهم ریخته، پذیرایی را کثیف کرده. حاضرم سر بچه‌ام داد بزنم به‌علت اینکه مثلاً مشقش را دیر می‌نویسد. حاضرم سر بچه‌ام داد بزنم به‌علت اینکه گمان می‌کنم اگر من به‌عنوان یک مادر خوب و مهربان مراقب تمیزی و بهداشت بچه‌ها نباشم، آن‌ها مریض می‌شوند و امکان دارد دچار مشکل شوند. در صورتی که این داد زدن مادر، از پایین آمدن هواپیماهای جنگی تا آن اندازه که دیوار صوتی را بشکند، خیلی خطرناک‌تر و خیلی آسیب‌رسان‌تر است. هویت روحی و روانی بچه‌ها را بیشتر آسیب می‌زند. حساب کنید در یک هفته چند بار شما داد می‌زنید؟! شاید دل‌تان می‌خواهد جمله من را اصلاح کنید؛ یعنی اگر قرار بود این جمله را بعضی از شما خوبان که گرفتار این قصه هستید بگویید، این‌گونه می‌گفتید: «خانم نیلچی! جمله‌تان را اینجوری بگویید که چند بار در هفته بچه‌ها داد ما را در می‌آورند». اگر بچه‌ها می‌توانند داد شما را در بیاورند؛ یعنی بچه‌ها دارند شما را مدیریت می‌کنند نه شما. بچه‌ها مامان مامانشان هستند. مامانی که سر بچه‌اش داد می‌زند مامانی نیست؛ یعنی مامانی بودن خودش را به حراج گذاشته است، آن هم به بدترین شکل. مثل این می‌ماند که روی یک فرش ابریشم با یک کفش میخ‌دار گلی راه برود. تصورش را بکنید تا بفهمید با احساس بچه‌تان دارید چه کار می‌کنید.

شاید بگویید که خودمان هم دلمان نمی‌خواهد سر بچه‌هایمان داد بزنیم، ولی اعصابمان ضعیف شده است. خسته‌ایم، بچه‌ها با فضای آنلاین و آفلاین کلاس‌هایشان، با اختلاف‌هایشان و با این حرف‌گوش نکردن‌هایشان، با روح و روان آدم، بازی می‌کنند. دلمان می‌خواهد داد بزنیم. البته بعد از آن خودمان هم ناراحت می‌شویم؛ ولی دادزدن یک وقت‌هایی ضرورت زندگی است. چرا خانم نیلچی شما این را متوجه نیستید؟ آنچه خیلی می‌تواند کمک کند، این است که من باورم شود، هر موقع می‌خواهم داد بزنم با خودم خلوت کنم. من مامان برای اینکه لایق مامان بودن و مامانی‌شدن بشوم یا وقتی می‌خواهم یک غلطی بفرمایم و یک غلط دیکته در زندگی خودم و بچه‌ام بنویسم؛ باید به خودم بگویم که قیمت این دادزدن چیست؟ شما اگر داد بزنید، چه اتفاق خوب و یا چه اتفاق بدی برای بچه‌تان می‌فتد؟ اتفاق خوب مثلاً سر درسش می‌رود یا در مثال می‌رود وسایلی را که ریخت‌وپاش کرده، مرتب کند. اما شما دیگر در قلبش محبوب نخواهید بود. این اتفاق خیلی سریع نمی‌افتد. برای همین ما مامان‌ها متوجه نمی‌شویم، قصه چیست. ما مامان‌ها خیلی وقت‌ها نمی‌فهمیم دیگر مهم‌ترین شخص در قلب بچه‌مان نیستیم. مهم‌ترین کسی که اخمش، نگاهش، لبخندش و رفتارش می‌تواند دل بچه را ببرد. یعنی با تمام وجود، به نوعی عاشقی کند. بچه‌ما قبل از اینکه بزرگ شود و ازدواج کند و طعم زیبای عاشقی را ناب و جدی بچشد، عاشقی را از مامان یاد می‌گیرند. اصلاً اگر مادر روی کره زمین نبود، عشق معنی نمی‌شد؛ ولی وقتی که من به‌عنوان یک مادر به خودم اجازه می‌دهم خشمم را روی بچه‌ام تخلیه کنم، قضیه بر عکس می‌شود. قطعاً اشتباه بچه من در خشمم سهم بزرگی دارد. هر اشتباهی که کرده، اشتباه و حرف‌گوش نکردن‌هایش گاهی اشتباه مستمر است. به‌طور مثال مداوم اتاقش کثیف است. گاهی اوقات نمازش را کلاً دیر وقت می‌خواند. حتی گاهی اوقات برای لجبازی با من امکان دارد، خدای نکرده، نخواند. این مطلب خیلی من را به عنوان یک مامان داغون می‌کند تا اینکه مثلاً بچه‌من یک‌بار یک اشتباهی را کرده است. گاهی اوقات استمرار یک اشتباه و شدت آسیب یک اشتباه موجب می‌شود که من مامان، خودم را ببازم. یعنی به هر چیزی شبیه هستم جز مامان. مامان‌های خوب برای اینکه مامانی باشید جیغ و داد و صدای بلند را برای یک هفته ترک کنید. چرا خانم این‌قدر بچه‌ها را تحویل می‌گیرید؟ به‌دلیل اینکه تمام امنیت عاطفی و یا بخش عظیمی از آن، به شما وابسته است. برای همین هم، آغوش شما برای یک فرزند قرار است دو سال تمام هویتش بشود. در حالی که شما می‌دانید بچه‌ها سال دوم شیرخوارگی‌شان خیلی عمیق و جدی به شیر شما احتیاج

ندارند؛ ولی شما کاری کردید که احتیاج داشته باشند. دلیلش این است که در کنار شیرخوردنشان، به عاملی مهم‌تر از شیر دسترسی پیدا می‌کنند. این که یک بچه در آغوش مادر احساس امنیت می‌کند؛ یعنی اگر همهٔ عالم پر از التهاب باشد، بچه در آغوش مادر احساس امن‌ترین جای عالم می‌کند. این حس امنیتی که در طفل شیرخوار به واسطهٔ موقعیت شیرخوردن از سینه مادر، در آغوش مادر رخ می‌دهد، طبیعی‌ترین و زیباترین حس امنیت است که یک انسان روی کرهٔ زمین می‌تواند داشته باشد. سر و صورت و لبش با سینهٔ مادر ارتباط پیدا می‌کند. دستش روی سینهٔ مادر هست و نگاه پرمحبتش خمار است. گاهی اوقات مادر را می‌بیند. گاهی اوقات نه، چشمانش بسته است. گاهی اوقات چشمانش نیمه‌باز است. این حالت هم‌آغوشی با مادر در مدل شبیه‌سازی‌شده‌اش در بین زوجین است. معمولاً زوجینی که نسبت به هم بخواهند ارتباط عاطفی خیلی عمیق بگیرند از این مدل استفاده می‌کنند. صرفاً این هم‌آغوشی مخصوص روابط جنسی نیست. اگر روابط جنسی در اوج روابط عاطفی باشد، یعنی چشیدن عمق وجود همدیگر. در آغوش همدیگر بودن زن و شوهر، با تأکید بر زنان، بسیار لازم است. عمدهٔ حالت آرامش زن در این هست که سرش در آغوش همسرش و روی سینهٔ او باشد، این مطلب آن‌قدر مهم است که روابط جنسی را هم‌آغوشی می‌گویند؛ یعنی این بازخوانی و فراخوانی آن امنیت بی‌منت، شیرین و پر لذت است که ابتدای زندگی هر انسانی هست. مامان‌هایی که خیلی عصبانی و خیلی خشمگین می‌شوید، بچه‌هایتان می‌توانند ناگهان شما را در جا به جیغ بنفش تبدیل کنند. مامان‌هایی که خیلی زود عصبانی می‌شوند، اصلاً مشکلشان بچه‌ها نیستند. در ارتباط عاطفی و ارتباط لمسی با همسرشان دچار اختلال‌اند. در ارتباط حریم خلوتشان دچار آسیب‌اند یا دفعات رضایت کاملشان از حیطة روابط خصوصیشان و میزان پیش‌نوازی‌هایشان کم است و یا نوازش‌های لمسی و نوازش‌های سه‌گانهٔ دیگر را از همسرشان کمتر دریافت می‌کنند و کمتر هم به دست می‌آورند. این ضعف در حیطة نوازش زوجینی، روی اینکه مامان‌ها هنر مامانیشان کم شود؛ کاملاً سر ریز می‌شود. یعنی هر اندازه یک مادر در روابط با همسرش دچار اختلال باشد، این حالت شدیدتر می‌شود. به عبارت دیگر هر موقع دیدید یک مادری خیلی پرخشم است و خیلی زود به بچه‌اش خشم می‌گیرد؛ به او پیشنهاد کنید دربارهٔ رابطهٔ عاطفی و ارتباط نوازشش با همسرش بازنگری‌هایی کند. بی‌دریغ نوازش‌گری‌ها را با همسرش جدی کند. حال دلش با بچه‌اش خوب خواهد شد. یکی از مهارت‌های دلبری زنانه در قبال شوهر این است وقت‌هایی که خیلی کلافه است، همسرش را به یک

حریم خلوت دور از چشم بچه‌ها دعوت کند. گاهی در اتاق خواب، گاهی در آشپزخانه‌ای در دارد و گاهی در انباری، جایی که بشود درش را بست. از همسرش به بهانه انجام کاری بخواهد بیاید. در طوری بسته باشد که بچه‌ها نتوانند مزاحم شوند و بلافاصله همان طور نجیبانه و مظلومانه اعلام کنید که دست‌هایش را باز کند تا در آغوشش باشید. از او بخواهید مقداری بغلتان کند. این به‌عنوان یک سبک شارژ شگفت‌انگیز برای خودتان با زیبایی و لطافت جدی کنید. سپس عشقتان را ابراز کنید و اجازه بدهید که همسر شما بفهمد که چقدر در اوج شلوغی‌های کار و در اوج درگیری‌های ذهنی به هم آغوشی او نیاز دارید. این هم‌آغوشی به یک رمز و راز بین شما و همسرتان تبدیل بشود. آغوش گرم محبت را به روی همدیگر نبنید.

سوالات:

سؤال اول: دختر شش‌ساله من مثل پدرش خیلی زود عصبانی می‌شود. معمولاً وقتی که عصبانی می‌شود، حرف‌های بدی از پدرش شنیده که آن‌ها را تکرار می‌کند. چگونه از این کار ممانعت کنم؟ وقتی که من آرایش می‌کنم دوست دارد مثل من انجام بدهد.

پاسخ: مهم‌ترین بحثی را که ما قبلاً گفته بودیم را دارید می‌فرمایید. اینکه بچه‌های ما همانی که ما هستیم می‌شوند. بچه شما یک رفتار می‌خواهد از شما یاد بگیرد، یک رفتار از پدر. اینکه بچه شما زود عصبانی می‌شود و حرف زشتی که از پدر شنیده تکرار می‌کند، لازم است شما دو برابر مامانی باشید؛ یعنی محبت و نوازش شما باید بیشتر از مامان‌های دیگر باشد. چه وقت؟ وقتی که بابا نیست. وقتی که بابا نیست، از طریق بازی‌درمانی به بچه نشان بدهید که دادزدن و فحش دادن خیلی بد است. این را از طریق داستان‌گویی برای بچه‌ها می‌توان انجام داد. داستان‌های نیمه، یعنی مثلاً معرفی کردن شخصیت خوبی که گاهی اوقات حرف‌های زشت از دهانش بیرون می‌آید و بعد با این حرف‌های زشت، دوست‌هایش را از دست می‌دهد و آدم‌هایی را که دوست دارد، می‌رنجانند. این‌ها را با زبان کودکانه شخصیت‌سازی کنید و برای بچه‌ها قصه بگویید. یکی از بهترین راه‌های آموزش به بچه‌ها قصه است. کتاب «قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب» که مقام معظم رهبری تعریفش کردند و فرمودند که یکی از ابزارهای کمکی‌ام برای تربیت فرزندانم این کتاب بود.

ایشان در دوره کودکی‌شان این کتاب را از مرحوم یزدی (رضوان‌الله‌علیه) استفاده می‌کردند.

حتماً کتاب‌های هویت‌ساز در خانه زیاد داشته باشید. پس داستان‌گویی، استفاده‌کردن از کتاب‌های قصه و نعل وارونه‌زدن. یعنی هر موقع بچه شما حرف زشتی می‌زند شما یک کلمه‌های هم‌آهنگ با آن کلمه زشت پیدا کنید که کلمه بد نباشد یا شوخی باشد یا خنده باشد یا کلمه خوبی باشد. سپس آن را استفاده کنید و در قبال بچه‌تان مثل دو بچه‌ای که با هم حرف می‌زنند آن کلمه را استفاده کنید. مثلاً وقتی که کلمه زشتی را به کار می‌برد، شما به بچه‌تان بگویید که هر موقع از دستش عصبانی هستید چه کلمه زشتی را به کار می‌برید. یعنی فحش دادن خوب را بهش یاد بدهید که فحش نیست. وقتی اذیت می‌کند به او بگویید بد بد بد. یعنی مثلاً خیلی حدف بد است، چون شما قرار است مثل خودش بچه بشوی پس در این قصه مهم است که شما اصلاح‌گری رفتارش را به صورت غیر مستقیم انجام بدهی. هر چقدر که بگویی فحش دادن بد است من دوست ندارم فحش بدهی، نتیجه برعکس خواهد داشت. خواهش می‌کنم مستقیم با بچه، بخصوص بچه‌های زیر هفت سال اصلاً مواجه نشوید. در مورد عصبانیتش هم یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که کمک می‌کند برای این که بچه عصبانی نشود، این است که بازی و تفریح بچه را مناسب‌تر و بیشتر کنید و هر موقع عصبانی شد، وقتی آن محبت را در قلب بچه‌تان کاشته باشید؛ صدایش کنید مثلاً بگویید که زهرا! بعد کاملاً اخم‌هایتان را در هم بکشید، لب‌هایتان را هم بیاورید پایین که مثلاً این چه کار بدی است که می‌کنی، با زبان بدن، با چشم‌هایم، ابروهایم، لب و دهانم به او نشان می‌دهم که خیلی کارت بد است. بعد با حالت اینکه نیم‌چه قهر کردم، قهر می‌کنم و می‌روم. باید به بچه‌ام یاد بدهم که عصبانیت بد است و اگر بچه‌ام کنار آمد و خواست عذرخواهی کند به او بگویم مامان جان قربان تو شوم، بابا از بیرون می‌آید احتمال دارد خسته باشد، یک وقت‌هایی ممکن است شیطان گولش بزند و حرف‌های زشت از دهانش خارج شود. ما باید برای او دعا کنیم و مراقب باشیم بابا در این چاله‌ها نیفتد. یعنی بابا را کاملاً تخریب نمی‌کنم، بلکه به عنوان بابای خوب و محبوب توضیحش می‌دهم، ولی اینکه این کارش بد است کاملاً در نبود بابا به بچه، به شکل‌های خیلی زیبا نشان می‌دهم که قرار نیست در نبود بابا کارهای زشتش را یاد بگیرد و نشان می‌دهم که خیلی از آدم‌های خوبی که دوستشان داریم ممکن است کارهای بدی انجام دهند و قرار است کارهای خوب را از ایشان یاد بگیریم و اگر کار بدی کردند کم‌کمشان کنیم کار بد نکنند. یعنی به بچه‌ام یاد می‌دهم دفعه دیگر که بابا خواست حرف زشتی بزند، بچه من برود به او بگوید بابا این لیوان آب را بخور و آنقدر عصبانی نباش. چون قبلاً در خلوت‌مان به او آموزش

دادم که هر وقت عصبانی شدی بگو مامان یک لیوان آب خنک بده. این بخاطر این است که بیخود عصبانی نشویم و بابا هر وقت اینطور شد من یا تو باید برایش آب ببریم. یعنی کودک من در کنار من، باید نقش کمکی برای درمانگری همسر من در عصبانیتش باشد.

راه حل آرایش نکردن دختران در سنین پایین:

در مورد دخترانی که بخصوص از چهار یا پنج سالگی شروع می‌کنند رفتارهای زنانه شما را از نوع آرایش کردن، لباس پوشیدن، کفش پوشیدن و رفتارهای زنانه‌تان تقلید کنند. بین این رفتارها آرایش کردن بیشتر از همه آنها می‌تواند برای شما متفاوت باشد و به عنوان یک آدم عاقل، دانا و خوب دلتان می‌خواهد بچه شما دچار این رفتارهای زودرس و آسیب‌زا نشود. در یک مناسبت خوب، مثل میلاد حضرت زهرا سلام الله علیها و هفته زن و مادر، یا یک روز جمعه که عید مسلمانان است؛ یعنی لازم نیست حتما مناسبت یا تولدی یا عید مهمی مثل نوروز باشد، بهانه‌ای جور کنید و روزی را انتخاب کنید و جعبه‌ای مثل جعبه شیرینی یا جعبه کفش یا قوطی که در دسترس شماست را بردارید و بیاورید وسط خانه که دخترتان ببیند و قشنگ با کاغذ کادو یا پارچه‌ای که دخترتان دوست دارد و به تناسب سلیقه او است، با رنگ‌های زیبا و پرهیجان تزئین کنید. دخترتان می‌پرسد این چه است؟ بگویید هدیه است. ممکن است بپرسد برای چه کسی این را درست می‌کنی؟ می‌گویید برای فرد خیلی عزیزی که خیلی دوستش دارم. اگر می‌خواهی می‌توانی تو هم مرا کمک کنی. کاملاً کادو می‌شود و بعد انواع کش‌ها، گیره‌ها، گل‌سرها و سنجاق‌های زیبای مو گذاشته می‌شود. مهم نیست که دختر شما موهای کوتاه یا بلندی دارد، مهم این است که روی حس دخترانه‌اش کار شود چون اولین بُعد زیبایی و آرایش مربوط به مو است و کم‌خطرترینشان هم تا قبل از سن بلوغ، همین موضوع است. بعضی از این گل‌سرها را از قبل باید خریداری کرده‌باشید و بعضی‌ها را هم جدید در آن مرتب و خوشگل قرار می‌دهید. گاهی لازم است در آن را بخش‌بندی کنید این دیگر به سلیقه شما بر می‌گردد. یکی دو تا از قوطی‌های کرم خودتان که خوشگل است و خالی شده یا خالی می‌کنید و داخل آن کرم خوب مرطوب‌کننده که صورتی یا سفید است، قرار می‌دهید و وقت نماز ظهر جلوی سجاده‌تان بگذارید و روی آن را با یک پارچه بپوشانید که کسی نبیند و وقتی نمازتان تمام شد دخترتان را صدا بزنید: زهرا جان دختر قشنگم بدو بیا، این جعبه را من برای تو به عنوان «صندوق زیبایی» درست کردم. -ای وای مامان این برای من است؟ -آره قربانت بشوم

این را برای شما درست کردم. البته درست کردن جعبه جلوی دختر باشد و گذاشتن هدایای درونش پیش چشمانش نباشد تا برایش جذابیت داشته باشد. برای اینکه تو هم داری خانوم می شوی دوست دارم تو هم مثل مامان خوشگل باشی! می گوید مامان! من دوست دادم از آن لوازم آرایشی هایی که تو داری استفاده کنم، شما گوشه لب را مدل مامانی گاز می زنی می گویی وای عزیز دلم این ها برای پوست تو که مثل برگ گل است، خطرناک است. دست بزن به پوست صورت من و دست بزن به صورت خودت، پوست تو مثل ابریشم است، خیلی لطیف است اگر بخواهی مثل لوازم من استفاده کنی، پوستت خراب می شود. چون سن من از تو بیشتر است و چون من از تو بزرگترم بعضی وسایل مخصوص مامان است. اگر تو بخواهی مثل مامان از آن ها استفاده کنی، پوستت جوش می زند و خراب می شود. بعد اگر کسی از فامیل ها در سن بلوغ است و صورتش جوش دارد را مثال می زنی و می گوید مهم این است که دخترم یاد بگیرد با لوازمی غیر از لوازم آرایشی خوشگلی خودش را مشدد کند. و باید ببیند در غیر از بازی هم شما برای خودتان با وازلین و گلیسرین و آب لبوی غلیظ شده، رژ لب درست می کنید. الان هم خوشبختانه در سبک زندگی ایرانی اسلامی رژ لب های قابل خوردن سالم تولید شده و دخترتان در خانه باید ببیند که شما برای خودتان این را درست می کنید و به او بگویند گاهی اوقات می توانی از این رژ لب مامانی استفاده کنی. یواشکی هیچ کسی نفهمد. کاملاً به او یاد می دهیم که این راز است و می دانم هیچ ضرری هم ندارد. مهم این است که از این طریق هیجانانش را تخلیه کنم. به خاطر این که در فضاهای مجازی الان و این فضاهای رایج امروزی که متاسفانه وجود دارد، در معرض این مسائل هستند.

سوال دوم: دختر ده ساله من چند وقتی است نماز نمی خواند، درس نمی خواند، اتاقش را مرتب نمی کند و اجازه آغوش و قربان صدقه نمی دهد. روز به روز از هم بیشتر دور می شویم.
پاسخ: معلوم است که رابطه شما به حد فاجعه رسیده چون همه لجبازی ها را همزمان دارد. اگر فقط نماز نمی خواند، فقط یک قسمت از دیوار هویتیش ریخته بود. وقتی درس هم نمی خواند و اتاقش را هم مرتب نمی کند یعنی خیلی اوضاع بد است. وقتی که علاوه بر همه این ها اجازه قربان صدقه و آغوش هم نمی دهد، یعنی شما زیادی سر این بچه داد زدی و زیادی سرزنش کردی. راه چاره اش این است یک هفته طلایی شما کاملاً به خودتان هر نوع امر و

نهی را به بچه‌تان حرام کنید، مگر اینکه حرام قطعی توسط دخترتان دارد رخ می‌دهد و آسیب جدی دارد به خودش می‌زند که به شکل مامانی او را از این قضیه دور می‌کنم. مثل اینکه کودک کوچکم کفش پاشنه بلند پوشیده و سر پله ایستاده و هر لحظه ممکن است بیفتد، می‌روم با یک هیجانی او را در آغوش می‌گیرم. حتی اگر تا یک ساعت گریه کند چون او را از آسیب جدی و خطر بزرگی نجات دادم. پس مادر خوبی که می‌خواهد در حقیقت دختر ده ساله‌اش به هویت مامانی برگردد، مامانش باید مامانی بودن خودش را دوباره پیدا کند. پس، تا یک هفته امر و نهی حرام است. به او بگویید چه در مورد غذا، خواب، مسواک، موهایش و چه اینکه در را باز کند، انگار شاهزاده‌ای را خانه شما آورده‌اند که قرار است حال دلش خوب شود. حق هیچ نوع امر و نهی ندارید، چرا؟ چون در آی سی یوی عاطفی است و حال دلش خیلی خرابتر از چیزی است که شما فکر می‌کنید و نزدیک سن بلوغش هم شده و امکان دارد حال دلش خرابتر شود و خطرناکتر می‌شود.

۲- در این یک هفته از اول روز که بلند می‌شوید خیلی زیبایی‌های لطیف خودتان را زیاد کنید، مثلاً بهترین لباس‌های مهمانیتان را بپوشید که دخترتان دوست دارد و شما را مامان می‌کند و ترجیحاً دامن باشد. کاملاً گل سرتان را ست کنید، خیلی زیبا باشید. دمپایی، صندل اگر در خانه دارید پا کنید. خودتان مثل ملکه باشید و مثل خدمتکار نباشید. اگر دختر من شاهزاده است، من ملکه‌ام. پس حس ملکه بودن خودتان را تقویت کنید و بچه شما آن حس خود ارزشمندی فرزند شما بودن دسترسی پیدا کند.

۳- بهترین خوراکی‌ها و غذاهای خوشمزه‌ای که دوست دارد را بی‌منت و بی‌سر و صدا بپزید و به او بدهید. بدون اینکه حتی اظهار کنید من این را برای تو پختم و خیلی قشنگ غذا را آماده کنید. نهایتاً با جانم و دلم بگویند خانم خانم‌های من بفرمایید غذا آماده است. کاملاً شاهزاده‌ای با او برخورد کنید. حتی اگر بچه شما دوست دارد روی میز غذا بخورد با اینکه ما همیشه تأکید می‌کنیم روی فرش سفره بندازید و بخورید. اگر در عرف خانوادگی شما میز غذا خوری برای مواقع خاص و مهمانی است، اگر دختر شما در این سن و در این شرایط روحی دوست دارد روی میز غذا بخورد اجازه بدهید و سفره را روی میز بندازید. یعنی قرار است در این هفته مدل غیر مستقیم عشقتان را داد بزنید، ولی مطلقاً زبانتان حق ندارد چنین چیزی را بگوید.

۴- نامه و عریضه بنویسید برای امام زمان و همه بلاهایی که سر دخترتان آوردید را اقرار کنید و همه داد زدن‌ها، دعوایها، سرزنش‌ها، بدرفتاری‌ها و همه چیزهایی که دل دخترتان را آنقدر رمیده کرده، همه این‌ها را بنویسید و به آقا بگویید آقا جان مرا در مورد این امانت خدا و امانت خودتان، برای اینکه رفتار خوب و زیبا و دلپسندی داشته باشم، کمک کنید و به هویت دخترم با بی‌حوصلگی‌ها و بد اخلاقی‌ها و خستگی‌های خودم آسیب نزنم. سبک عریضه نوشتن در فضای مجازی و در مفاتیح هم فکر کنم وجود دارد که ابتدا دعایی می‌نویسند و بقیه‌اش درد دل و حرف‌های شماسست و موقعی که می‌خواهید عریضه را تحویل امام زمان بدهید معمولا یکی از نواب اربعه را صدا بزنید و به او سلام دهید و از او بخواهید که نامه‌تان را به دست امام زمان برساند و نامه را یا داخل گل پاک گلوله کنید یا در آب جاری و یا چاه یا در ضریح ائمه اطهار بندازید. این هم به عنوان خودتان که شکایت جدی و گلایه از خودتان بکنید و اقرار و اعتراف پیش امام زمان که هم خودتان را ببینید و هم دست حضرت را در زندگیتان حس کنید.

۴- و بعد از این مرحله، مرحله چهارم نامه نوشتن برای دخترتان است. ترجیحا یادداشت‌های خیلی کوچک و نه نامه‌های بلند. همیشه یک مامان باید در خانه از این دفتر یادداشت‌هایی که پشتش برچسب دارد، داشته باشد. جزو لوازم ضروری و دلبری است. یک جمله با محبت و یک جمله‌ای که هم عاشقانه است و هم عذرخواهی غیر رسمی، بنویسید و زیرش بنویسید: مامان تو. تاریخ و ساعت بزنید و در آئینه اتاقش یا روی میزش یا جایی که محوطه اختصاصی او باشد و ببیند، بزنید. مهم است که احساس شرمندگی نجیبانه شما همراه با احساس محبت مادرانه در آن باشد. مثلا: اونی که بیشتر از همه دوست داره و فریادهاش صدای دوست داشتنی است که به درد تبدیل شده. مامان تو. یک امضا هم بزنید. باید بتوانید احساساتتان را خیلی جدی و ابراز کنید. چون معمولا بچه‌ها در این سن حوصله طولانی حرف زدن ما را ندارند مگر اینکه خیلی عشقولانه باشد یا خیلی حال دلشان خوب باشد. و الا می‌گویند مامانم بالای منبر رفته یا دارد مقاله آی اس آی می‌خواند. بعد با اکراه می‌گویند مامان جان حرف‌هایت تمام شد؟ با زیاد حرف زدن، نباید بچه‌ها را خسته کنید. هفته‌ای که گفتم را هفته به هفته ادامه دهید تا ۴۰ روز تکمیل شود.

سوال سوم: با سلام. مادر همسر من اول از همه رابطه من و شوهرم را خراب کرد، بعد اعتقادات سیاسی همسر من را از بین برد، بی نمازش کرد و حالا هم می خواهد سیگاریش کند. برای نمازش خیلی ناراحتم، چه کار کنم؟

پاسخ: اگر مادر همسرتان زن بابا نیست، با اینکه خیلی از زن باباها خیلی خوبند مثل حضرت ام البنین سلام الله علیها. اگر مادر همسرتان چنین غلطهایی فرموده اند، سوره مزمل را اصلاً ترک نکنید. این سوره آثار و برکات عظیمی دارد، اولینش توفیق نماز شب خودتان است و یکی دیگر از آثارش روابط بین زن و شوهر را درست می کند و شما را برای همسرتان دلپسند می کند. البته بشرطها و شروطها و خوش اخلاقی شما من شروطها بیست آیه است. قربه الی الله بخوانید هدیه کنید از طرف ائمه هر روز به حضرت زهرا سلام الله علیها تا حرف شما در دل شوهرتان برود.

۲- ببینید شوهر شما در امور حلال چه چیزی را دلش می خواهد که شما آن ها را جدی نگیرید. آن ها را بی منت برایش انجام دهید، ولی زیاده روی نکنید. بعضی ها در ارتباط با همسرشان چسبک هستند، شما اینطور نباشید.

۳- دلبری های زنانه تان را زیاد کنید هرچقدر قدرت زنانه تان را بالا ببرید، احساسات همسرتان اصلاح می شود. آن قصه ترک سیگار با بوسه های زن و شوهر که لب به لب رخ می دهد به راحتی از طریق شما امکان پذیر است. مشروط به اینکه شما آدم پرگله، پر سرزنش، تحقیر کننده و آدم پرتوقع نباشید. یعنی اول باید این ها را در خودت درمان کنی، ما بقی اش اصلاح می شود. در روابط بین خودتان، در حریم خلوت و در موقع نوازشگری، یک چیز را در نظر بگیرید شما فقط معشوقه ی همسرتان هستید، نه همسرش. یعنی در حیطه ارتباطات عاطفی عمیق خودتان هنر معشوقه ناب و تمام عیار بودن را در حیطه حریم الهی خیلی جدی و تمام عیار داشته باشید تا از این طریق شیطان برای همسرتان سفره های گناه نیندازد.

سوال چهارم: من اصلاً دلبری بلد نیستم، چه برای همسر من و چه برای بچه هایم. خیلی خشک و جدی هستم. چه کار کنم بتوانم دلبری کنم؟

پاسخ: دو کتاب از دکتر علی شمیسا: ۱- کتاب فوت و فن نوازش، نوازش هنر عشق ورزیدن است ۲- نوازش در روابط زناشویی. البته ایشان چند کتاب درباره نوازش دارند، از این کتاب ها

کمک بگیرید. اما اگر می‌خواهید معلم داشته‌باشید، به دختر بچه‌های سه یا چهار ساله نگاه کنید، فطری و ناب، دلبر هستند. در جلسات اول توضیح کامل و دقیق دادم، چون می‌دانم فقدان زیادی در بین دختران تحصیل کرده، عاقل و جوان ما وجود دارد. باید کلاس‌های مهارت‌های نوازشگری را در سبک زندگی می‌دیدند، باید از مادران و مادر بزرگان، عمه و خاله و زندایی یاد می‌گرفتند. یعنی باید از زنان محرم اطرافشان نجیبانه می‌دیدند چگونه دلربایی و نوازشگری می‌کنند. اگر این حیثه‌ها را ندارید و نمی‌توانید ببینید، نه فیلم به شما کمک می‌کند نه لزوماً شبیه بازیگران و آوازه خوان‌ها و مانکن‌ها شدن. فطری، ناب و شفافش را در بچه‌ها، بخصوص دختر بچه‌ها می‌توانید ببینید. اوج قدرت نوازشگری را می‌توانید در دختران سه چهار ساله ببینید، بطوریکه این دختران می‌توانند یک پدر بزرگ را از تخت پادشاهی خودش پایین بکشند. در رفتارهایشان دقت کنید نوازشگریتان بیشتر می‌شود. هرچقدر شما اُنسِتان با لطافت بچه‌ها بیشتر شود، قدرتتان در نوازشگری‌های اصیل ورنجیب بیشتر خواهد شد. تلاوت سوره مزمل را هم جدی بگیرید.

سوال پنجم: دخترم نوجوان است، چهره زیبایی ندارد، پوستش تیره است، جوش دارد، خیلی بد اخلاق و تلخ و پر از خشم است. از درون رنج می‌برد. خیلی کارها کردم که به کرامتش پی ببرد، وقتی به دوستی برخورد می‌کند که زیباست، دوباره خشمش بروز می‌کند. خواهر کوچکترش چهره‌ای زیباتر از او دارد و خوش سخن است. خواهرش را کتک می‌زند، او را اذیت می‌کند. لطفاً راهنمایی کنید.

پاسخ: چرا می‌نویسی پوستش تیره است، زیبایی ندارد. پوست تیره در جایگاه خودش حتی می‌تواند از پوست سفید زیباتر باشد. حرف‌های زیادی در رابطه با رنگ پوست در بحث‌های جنسی و عاطفی و طبع داریم. اینکه جوش می‌زند هم بخاطر سن نوجوانیش است. اما اینکه پوست تیره دختر به گفته شما زشت است و زیبا نیست، داری بچه‌ها را قضاوت می‌کنی. یعنی یکی از نشانه‌های زیبا نبودن دخترت را پوست تیره‌اش می‌بینی. معلوم است که بچه شما، زیر دست شما احساس زیبایی نخواهد کرد و روز به روز هم بد اخلاق‌تر می‌شود. یک شعر محاوره در قدیم بود که برخواسته از فرهنگ طبایع اربعه در طب سنتی و طب اسلامی است و شعری است فولکوریک، ولی شاید بتواند مفهوم را نزدیک کند و شاید خیلی از شماها از مادر بزرگ

هایتان شنیده‌باشید: سفید سفید صدتومن / سرخ و سفید سیصد تومن / حالا که رسید به سبزه، هرچی بگی می‌ارزه

این درباره طبایع اربعه است؛ یعنی کسی که بلغمی است و پوست سفیدی دارد، آدم سردی است چه در اظهار محبتش چه در روابط جنسی و عاطفیش. خیلی باید به خودش برسد که به آن گرمای وجودیش دسترسی پیدا کند. بخاطر همین هم وقتی می‌خواهد مهریه را تعیین کند، می‌گوید سفید سفید صدتومن. در حقیقت یک فرمول حکمی را در بحث روابط می‌گوید. سرخ و سفید سیصد تومن، کسی که طبعش اینطور هست، در واقع دموی و گرم و مرطوب است. نوع ارتباطاتش دلنشین، عاطفی و خواستنی است. ولی اگر مراقب خودش نباشد، به سمت بلغمی شدن می‌رود، بخاطر همین هم با بلغمی خیلی فرق می‌کند و مهریه‌اش سیصد تومن است، ولی هنوز به اوج گرمای مادرانه و روابط زناشویی نرسیده است. جمله سوم: حالا که رسید به سبزه هرچی بگی می‌ارزه؛ چرا درمورد خانم‌هایی که پوستشان گندمی یا سبزه است، چنین اصطلاحی را می‌گویند؟ چون این‌ها در حقیقت طبعشان صفرآ و سوداست و نزدیک به صفرآ و سودا هستند. اگر پوست تیره‌تر باشد، سوداست و اگر به زرد و سفید نزدیک شود، صفرآ است. بخاطر اینکه این‌ها خشک هستند و از آن رطوبت اضافی که باعث لختی، بی‌حوصلگی و بی‌تکاپو بشوند، در آمدند. به علاوه اینکه در حقیقت اگر صفرآ باشد، گرم و خشک می‌شود. آدمی که در روابط جنسی فوق‌العاده توانمند است، در اظهار محبت‌هایش فوق‌العاده قوی است و در ارتباطاتش در جمع همه کارها درست می‌شود. معمولاً به مادر شوهرها می‌گوییم اگر می‌خواهید یک عروسی داشته‌باشید که صد در صد شما را راضی کند و همه چیز برای پسران آماده باشد، عروس صفرآوی بگیرید. چون عروس صفرآوی چرخ می‌زند و همه چیز اطرافش گل می‌شود. ولی عروس بلغمی خودش را باید بکشد تا خانه‌شان تمیز شود. چون بخاطر حالت سردی و رطوبتی که در بدنشان هست، موجب می‌شود حالت لختی و خواب زیاد روز، قصه‌های مختلف به سمتشان هجوم بیاورد و اگر صفرآوی باشد؛ البته حالت متعادلش، چون این‌ها هرکدام زیاد باشد خوب نیست و آسیب‌زا است. خانمی که پوستش کاملاً تیره است در هنر دلربایی از همسر فوق‌العاده است. تا جاییکه یک ضرب‌المثل بین زنان ایرانی است که از باب عشقشان به حضرت زهرا سلام الله علیها می‌گویند: حضرت دو رکعت برای زشت‌ها نماز خوانده. این اصطلاح مادر بزرگ‌هاست. در عرف زنانه، سرخ و سفید بودن ملاک جذابیت و زیبایی است. در حقیقت فکر می‌کنیم برای این دسته از دختران، همسران خوب و مناسب زودتر پیدا

می‌شود. ولی از نگاه زن، و منِ مادر، کسی که خواستنی و دلربا نیست، اتفاقاً شوهر خوب و دست و دلباز گیرش می‌آید، دلیلش چیست؟ یکی از دلایلش طبایع اربعه است.

خانمی که سودای متعادل باشد، گرمای روابط جنسیش فوق‌العاده قوی است و به همان اندازه وقتی که می‌خواهد حتی یک محبت کوچک کند، بسیار فکر می‌کند و با دقت و با محبت پیش می‌رود، طوری که محبتش منحصر به فرد است. معمولاً اگر دوست سودایی خوب داشته‌باشید، در دوران دبیرستان، مثلاً ده سال پیش، به شما یک روسری هدیه داده، آنقدر دقیق و با عشق و آگاهی انتخاب کرده که هنوز بعد از ده سال آن را استفاده می‌کنید و دلتان نمی‌آید آن را کنار بگذارید و جزء روسری‌های محبوب شماست، چون دوستان آن را با علم، آگاهی، عشق و دقت انتخاب کرده‌است. این‌ها را برای چه گفتم؟ برای اینکه بگویم بچه‌هایتان را قضاوت نکنید. این بچه‌ام اینجوری است، آن بچه‌ام آنجوری. بچه‌ها با هم متفاوتند، بچه‌تان را خصوصاً پیش روی خودشان قضاوت نکنید. وقتی این قضاوت‌ها را می‌کنیم، ناخودآگاه به رویش می‌آوریم و جلویش می‌گوییم. فرقی نمی‌کند سنش چقدر باشد، مهم تخریبی است که مادر در بچه‌اش ایجاد می‌کند و چندین برابر تخریب‌های دیگران روی بچه اثر می‌گذارد.

راهکارهای رفع جوش صورت در نوجوانان

جوش داشتن هم بخاطر سن نوجوانی است و هم راهکارهایی دارد:

۱- هر اندازه در خانه شما سالاد مد است، سس را از مد بندازید. مگر اینکه سسی باشد که با روش سنتی درست شده‌باشد. کتاب «تغذیه در طب اسلامی ایرانی» که آقای دکتر کرد افشاری با سه پزشک دیگر نوشتند، کتاب آشپزی گنج است چون بر اساس دیدگاه سلامت ساز است و به شما انواع دسرها، غذاها و نوشیدنی‌های سرد و گرم را بر اساس اینکه هر کدام چه فوایدی دارند و هر کدام برای چه طبعی موثر و مفیدند را یاد می‌دهد. از جمله سسی که پایه‌اش ارده و روغن ارده است و با سس‌های بیرون متفاوت و خیلی خوشمزه است.

۲- هر اندازه می‌توانید سس را خودتان در خانه درست کنید، بهتر است.

۳- خوردن خوراکی‌هایی که باعث تصفیه خون می‌شود مثل:

کاهو، انار، سبزی، آب زرشک، کم کردن یا پرهیز از چیپس و پفک. سالاد و سبزی خوردن را باب کنید و کاهو خوردن مهمتر از سالاد است. چهار فصل باید مثل آب خوردن باشد، چون

خون بچه را شفاف می‌کند و جوش زدن را کم می‌کند. معمولاً به دخترها و پسرهای نوجوان که صورتشان جوش می‌زند، می‌گویم ما نمی‌توانیم به شما بگوییم چیپس و پفک را حذف کنید، چون طبعتان می‌کشد و گاهی خود ما بزرگترها هم از این غلط دیکته‌ها می‌نویسیم، ولی مهم این است که به خودتان بگویید پس از هر بسته چیپس یا پفک، در اولین فرصت و وعده غذایی، یک بشقاب پر سبزی خوردن بخورید که این سموم را از بدن دفع کند. کاهو ترجیحاً با سکنجبین، ولی خالی هم می‌شود خورد. نگویید بیا کاهو بخور جوش نزن، این بدترین حرفی است که به بچه می‌شود گفت. کاهو را بشورید در سبزی تمیز و زیبا روی میز جلوی دید همه یا وسط اتاق قرار دهید و خودتان بشقاب بیاورید و با عشق و ولع شروع به خوردن کنید. خوب خوردن شما خیلی موثر است. بچه‌ها می‌گویند مامان طوری می‌خوری که آدم دلش می‌خواهد. - بیا قربانت شوم، اتفاقاً برای شفاف شدن پوست خیلی خوب است، منم می‌خورم که پوست خوبی داشته باشم.

سبزی و سالاد و تمام چیزهایی که خون را صاف می‌کند. در فصل تابستان زرشک که خودتان آب زرشک درست می‌کنید و در فصل زمستان انار که جزء میوه‌های بهشتی و معجزه‌گر است. حتی امام صادق علیه السلام فرموده اند: چیزی که دلپسندم نیست اینکه انارم را با کسی تقسیم دارم و دستور دادند که دستمالی زیر دستتان بگذارید و روی ظرف نخورید. چون امکان دارد دانه‌ای روی ظرف بخورد و پرت شود و همان دانه، دانه بهشتی‌اش باشد. در روایت داریم هر اناری یک دانه بهشتی دارد و بیشتر از هر وقتی در صبح روز جمعه، ناشتا انار بخورید. در روایت داریم هر کس در این زمان اناری بخورد تا چهل روز دلش نورانی می‌شود و اگر دو تا بخورد تا هشتاد روز و اگر سه تا بخورد تا ۱۲۰ روز و اهل بیت علیهم السلام تا سه روز را مجاز دانسته اند و اثر ویژه آن را اعلام کردند. انار و کاهو و سبزی خوردن در خانه شما، به شیوه مامانی باید سرش مسابقه شود. نوازشگری‌های مامانی شما نسبت به او کم است. این را از نوع نوشتنتان در سوال متوجه شدم. کرامت او این است که شما قربان صدقه او بروید، قربان چشم‌های خوشگلش، قربان موهای خوشگلش، حالا اگر موهایش را نشسته و حتی شوره هم زده، بگویید قربان موهای خوشگلت بشوم، برو حمام بیا بیرون موهایت را شانه بکشم برای خوشگل درستش کنم. باید بداند من از داشتنش عشق می‌کنم و یادتان باشد ما عنصر زیبایی، مطلوبیت و محبوبیت را از کسانی که دوستشان داریم دریافت می‌کنیم و بچه‌ها از ما مامان‌ها. اینکه شما می‌گویید خواهرش زیباتر است، یقیناً این را پیش او و پیش دیگران هم گفتید.

مطلقاً این را پیش آن دخترتان که چهره سفیدتری دارد نگویید. دلجویی کنید، بگویید قربان دخترم بشوم که این استکان‌ها را جمع می‌کند، مثلاً اگر دختر بزرگتر چای بریزد بیاورد، وقتی خوردید بگویید قربانت بروم که چقدر چایت خوشمزه است و از دختر کوچک هم به جایش تعریف کنید هر چند دختر کوچکتر خودش را به هر شکلی می‌تواند در دل شما جا کند و کم نمی‌آورد. مهم این است که شما در نوع برخورد و تعاملتان بتوانید خوب و زیبا عمل کنید.

مامان‌ها! مامانی باشید. مامانی شدن کار آسانی است. اگر باور کنیم در این عالم یک مسافریم و ناگهان بانگ برآید که خواجه مُرد. عمر همه به بلندی آفتاب، اما نمی‌دانیم کی قرار است پر بکشیم. مراقب باشیم قبل از رفتنمان برای بچه‌هایمان نمی‌ریم. بچه‌های ما تا ابدیت لازم دارند بوی مامان، بوی عطر مامان و بوی غذای مامان وجودشان را سرشار از محبت کند. مادر جزو کسانی است که باید تا ابد برای فرزندانش زنده بماند.