

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه هجدهم والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

جشن دهه فجر و میلاد حضرت صدیقه طاهره و روز زن را تبریک عرض می‌کنم. هفته زن را برای خودتان و دخترهایتان ویژه گرامی بدانید. به قول حضرت امام (ره) که می‌فرمایند: اینکه روز زن، روز میلاد حضرت زهرا قرار داده شده؛ در حقیقت مردم ایران و زنان ایرانی این روز را به خودشان تبریک می‌گویند. این را به عنوان یک مسئولیت بپذیرند و ارزش و جایگاه خودشان را در هماهنگی و تطابق با وجود مطهر حضرت زهرا(س) بیشتر بکنند، این را صرفاً به عنوان یک تجلیل صرف نبینند. پیشنهاد می‌کنم در روز و هفته میلاد حضرت صدیقه طاهره چند کار ویژه انجام بدهید.

۱-انجام خواسته‌های خود

فرمول طلایی اول: حتماً در روز و یا در هفته میلاد، یکی از خواسته‌های قدیمی یا جدیدتان که حال دلتان را خوب می‌کند، انجام بدهید. ترجیحاً برای خودتان کادو بخرید. فکر نکنید که این کار، کار جاهلان‌ای است.

سوال: من باید برای خودم کادو بخرم؟ چرا شوهرم برایم نخرد؟

پاسخ: ببینید آدم‌هایی که قدرت خودکفایی و خوداتکایی معنوی دارند، آدم‌های سرشاری هستند، یعنی پر از شادی‌های ناب اند. کسی که عرضه داشته‌باشد خودش، دل خودش را خوب و شاد کند، قدرتش برای شاد کردن دیگران فوق‌العاده بالاتر است. محتاج محبت دیگران نباشید. قطعاً محبت بچه، همسر و دیگران شیرین است اما شیرین‌تر از آن، این است که شما خودتان برای خودتان یک ارزش و جایگاهی قائل باشید. آنچه که در استطاعتتان است، گاهی امکان دارد رفتن و دیدن کسی یا جایی باشد. گاهی انجام دادن کار یا خریدن چیزی است. می‌توانید مخلوطی از همه این‌ها را داشته‌باشید. یعنی هر روز هفته زن یکی از این خواسته‌های خودتان را انجام بدهید.

۲- دیدار مادران شهدا

در این هفته حتماً هر تعداد که می‌توانید، به قول علما «**مهما امکن**» هرچقدر که در امکان دارید؛ (هرچه بیشتر بهتر. ولع داشته باشید). سراغ سه گروه از زنان بروید و از آن‌ها تجلیل کنید. حتی با یک جفت جوراب، یک روسری، شاخه گل، یا یک بسته شکلات. اصلاً مهم نیست، مهم این است که آن عشق شما در چشم‌ها، کلام و در رفتارشان آشکار شود.

۱- مادران شهدا: آن‌ها عزیزترین بچه‌های خود را تقدیم کردند. (عزیزترین بچه‌هایشان آن‌هایی هستند که شهید شدند). چقدر دلشان می‌خواست که در هفته و روز مادر، آن بچه‌ها بیایند و هوایشان را داشته‌باشند. پیش مادر بنشینند، قربان صدقه او بروند، یک شاخه گل برایش بیاورند. شما نایب شهید بشوید. دیدن مادران شهدا را در هفته زن خیلی جدی بگیرید، ترویج کنید، به دیگران هم بگویید و در گروه‌هایشان نشر دهید. بوسیدن چادر پایین پای مادر شهید و احترام به مادران شهدا جزء قدرت‌های ویژه شهید عزیزمان، سردار دل‌هایمان، حاج قاسم سلیمانی (رضوان الله علیه) بود. حاج قاسم دفترچه چهل شهیدی داشت و همیشه مخصوصاً وقتی که در عملیات‌ها در مراحل سخت قرار می‌گرفت، به مادران شهدا زنگ می‌زد، احوالشان را می‌پرسید و با آن‌ها گپ می‌زد. می‌گفت خستگی‌ام از بین رفت و آن امدادهای غیبی را دریافت می‌کرد. یعنی احسان به مادران شهدا خیلی عجیب گره‌های حل نشده زندگیشان را باز می‌کند. به هم دیگر یادآوری کنیم «**تواصوا بالحق و تواصوا بالمرحمة**»

۳- سرزدن به زنان تنها:

به خانم‌های تنهایی که در محل و در همسایگی شما هستند، بچه‌هایشان دور اند، یا بچه ندارند و یا در مراحل سختی هستند، سر بزنید. پیرزن‌های فرتوتی که خیلی توانمندی ندارند. به این افراد سری بزنید، اجازه بدهید آن‌ها هم از زنانگی خود و از رگه طلایی فاطمی که در وجودشان است، لذت ببرند. وقتی هم به دیدن این عزیزان می‌روید، بگویید برای تبریک میلاد حضرت زهرا آمده‌اید و هدیه‌تان را به عنوان هدیه حضرت زهرا معرفی کنید. شما خادمه حضرت زهرا (سلام الله علیها) بشوید. گره هرچیزی را که فکر می‌کنید، باز می‌کند. هدیه را با عشق ببرید. مثلاً یک شاخه گل با یک ربان رویش. یعنی نشان بدهید هدیه است و صدقه سری نیست. با همان عشق و شوری که به مادر خودتان می‌خواهید هدیه بدهید.

۴- سر زدن به زنان سرپرست خانوار

خانم‌هایی که می‌دانید مردی بالای سرشان نیست. حال یا سن بالا دارند و مجرد اند یا نه، بچه دارند اما مثلاً مطلقه اند یا همسرشان فوت کرده است. بالاخره شرایطشان به گونه‌ای است که خودشان، هم مرد خانه اند هم زن خانه. این افراد جزء گروه‌هایی هستند که محبت شیرین و بی‌منت به آن‌ها رحمت الهی را به جوشش در می‌آورد. اگر حضرت زهرا سلام الله علیهما بود؛ قطعاً به این افراد سرکشی می‌کرد و از آن‌ها مراقبت می‌کرد. همان جور که مادرشان حضرت خدیجه کبری این کار را می‌کردند. یکی از کارهایی که حضرت خدیجه سلام الله علیها قبل از اسلام و قبل از ازدواج با پیامبر انجام می‌دادند این بود که زنان بد سرپرست و بی‌سرپرست را حمایت می‌کردند، برای آن‌ها از درآمدهای تجاری خود کار آفرینی می‌کردند و همچنین آن‌ها را در امنیت نگه می‌داشتند که در جامعه مورد طمع قرار نگیرند و آسیب نبینند.

نذر فرهنگی

در ایام هفته زن میان اقوام شوهر و خودتان، هوای زنانی را که یکی از این شرایط را دارند، داشته‌باشید. حال یا مادر یا همسر شهید اند، همسرشان فوت کرده یا خدای نکرده طلاق گرفتند؛ یا دختران مجرد بالای ۳۰ سال که ازدواج نکردند و یا پیرزن‌هایی که کسی حوصله‌شان را ندارد و خیلی دیدنشان نمی‌روند. یعنی به خودتان بگویید که این نذر فرهنگی است. یک نذر فاطمی فرهنگی. عنوانش را دقت بفرمایید؛ نذر فاطمی و نذر فرهنگی. نذر فرهنگی فاطمی برای گسترش نور حضرت زهرا. صلوات خاصه حضرت زهرا را همراه با یک هدیه‌ای ببرید. مثلاً یک شاخه گل یا یک جعبه شیرینی نخودچی. این کالای فرهنگی، نشان دهنده شدت عشق و ارادت شما به بانوی حقیقی عالم است و نشان می‌دهد که شما خدمت‌گذار چه کسی هستید. برای چه کسی این کارها را می‌کنید. می‌خواهید حال خودتان را شخصا خوب کنید. نور وجودی حضرت زهرا «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ» (آیه ۳۵ سوره مبارکه نور) است. اگر ما بخواهیم شعاع و ذره‌ای از نور ایشان را در جامعه خودمان عینی و علنی کنیم؛ باید بتوانیم آنچه که قلب حضرت را شاد می‌کند، انجام دهیم. در هفته زن این کار فوق العاده آسان، راحت و امکان پذیر است. پس نذر فرهنگی فاطمی، سرکشی کردن به این زنان و بانوان باشد.

آیه ۳۵ سوره نور، آیه عجیبی است، مثل تمام آیات قرآن و بلکه بیش از همه نور علی نور است. اگر می‌توانید این آیه را کتیبه کنید. سنت کتیبه نگاری را به یاد داشته‌باشید. آیه‌ها را خوش خط بنویسید، قاب کنید و در معرض دید بزنید. ترجیحا هم هرچند وقت یکبار قاب‌های کتیبه آیات را عوض کنید که چشم عادت نکند. تلاوت، نگاه و خواندن این آیه شریفه در مواقع اضطراب، خشم و ناراحتی، چشم حسود، فوق العاده آثار ویژه مثبت را ایجاد می‌کند و آن آثار منفی را ان‌شالله از بین می‌برد.

دهه فجر

از بچگی که در مدرسه بودیم می‌دیدیم که دهه فجر به عنوان یک دهه مهم، همراه با جشن و شادی است. شبیه جشن‌های مذهبی، مثل ایام میلاد بقیه الله الاعظم (عج الله تعالی فرجه الشریف). امسال اولین سالی است که به دلیل ویروس کرونا دهه فجر خیلی جدی نیست. شب یازده بهمن شبی است که حضرت امام رضوان الله علیه آماده می‌شدند برای اینکه از فرانسه به ایران بیایند. من به یاد می‌آورم اولین نماز امام زمانی را که در بچگی تجربه کردم شب یازده بهمن بود. اگر توانستید شب یازده بهمن نماز امام زمان را به نیت ظهور حضرت و سلامتی خود حضرت و نائب برحقشان و هرکسی که خادم امام زمان است، بدون منت و اعوجاج بخوانید. به یاد دارم که ما نماز امام زمان را آن شب برای حفظ سلامتی امام (ره) خواندیم؛ چون گفته بودند که هواپیمای امام را در آسمان می‌زنیم. همه فرودگاه‌ها را بسته بودند که حضرت امام نیایند. الان بیش از هر زمان دیگری دشمن پلید، هر دفعه یک شایعه‌ای را سر زبان‌ها می‌اندازد. می‌گوید حضرت مقام معظم رهبری مریض است و یا عصا دستشان گرفتند. مدام سعی می‌کنند دل مردم را نسبت به حضرت آقا خالی کنند. بدون اینکه بدانند «حسبى الله وکفى سمع الله لمن دعا لیس لمن الله منتها» امام می‌فرمایند: ولایت فقیه هدیه خداست بر ما. پشتیبان ولایت فقیه باشید تا به کشورتان آسیبی نرسد. تجلیل از دهه فجر را کاملا شخصی و خانوادگی کنید. چیزی که حضرت آقا سال‌ها در موردش صحبت می‌کنند؛ امسال فرصت طلاییش پیش آمده‌است. زیرا اداره‌ها، شرکت‌ها، مراکز علمی-آموزشی به‌طور نسبی تعطیل است. شما در خانه خود پرچم جمهوری اسلامی و یا عکسی از حضرت امام و حضرت آقا بزنید. قطعاً خدا برای همه ما کافی است. وقتی که خدا امام را از پیش ما برد. حضرت آقا را به ما داد و ما امیدواریم که حضرت آقا آخرین نائب قبل از ظهور باشند. تا قبل از کرونا، بارها دیده‌ام بعضی از دوستانی که در ساختمان چند واحد زندگی می‌کنند، در اعیاد مختلف، در آسانسور یک چهارپایه کوچک می‌گذارند و روی آن پارچه می‌اندازند و ظرفی پر از شکلات می‌گذارند و گاهی چند پیام شیرین فرهنگی روی

آینه یا در آسانسور می‌زنند، کار قشنگی است. مدام سرکشی کنید و شکلات‌ها را شارژ کنید و مراقبت‌های بهداشتی را داشته باشید.

سوالات

سوال اول: دختر سیزده ساله دارم. عمه او، وضعیت مالی خیلی خوبی دارد. شبی که منزلشان بودیم، ایشان روی صندلی ماساژور می‌نشیند و گویا بلد نبوده چطور با آن کار کند و خیلی می‌ترسد که خراب شده باشد. می‌رود اتاق و گریه می‌کند. بعد برای من با گریه تعریف می‌کرد و می‌گفت: به ما این چیزها نیامده. این جمله برای من پر از درد بود. حالا چطور با او صحبت کنم تا خودش را با دیگران مقایسه نکند؟

پاسخ: این یک احساس خیلی خوبی است که بچه با چیزهایی که لزوماً ضروری نیست، ولی ژست و ادا دارد، مواجه بشود. توجه کنید؛ زمانی که این حرف‌ها را می‌زند، حس شما مهم است. خواهش میکنم، دوستان خوب من! مادرهای عزیز بزرگوار! اگر شما در قبال خواهر شوهر یا هر فامیلی که وضع مالی اش خوب است، احساس فرودستی و پایین بودن می‌کنید، به داد خودتان برسید. مهارت‌های ارتقاء عزت نفس را بکار ببرید، تا شما احساس فرودستی و پایین بودن نکنید. نمی‌توانید این حالت را در بچه واضح و آشکار ببینید و احساس ترس کنید. خوب یک بچه است. رفته روی صندلی نشسته که با دستگاه برق روشن می‌شود، بعد حرکت‌های خاصی را می‌کند که بتواند ماساژ بدهد. این بچه فکر کرده، این‌ها خیلی مثلاً پول دارند! ما چقدر بدبختیم! من حتی بلد نیستم با این دستگاه کار کنم! ببین مامان و بابا هم بلد نیستند. خوب چیز خیلی مهمی نیست. حالا این وسیله در خانه باشد یا نباشد، چه چیزی کم می‌شود؟ چه چیزی زیاد می‌شود؟ به نوجوان‌هایتان روحیه طنز را یاد دهید. کلاً با سیستم طنز خلاق پاک و طیب و طاهر سعی کنید بسیاری از آن گره‌های روحی عاطفی را حل کنید. اگر راهکارهای برون رفت از اضطراب و استرس را بلد نباشند، سراغ تمسخر می‌روند. روحیه طنز به آدم یاد می‌دهد به چیزهایی که دیگران را ناراحت می‌کند، بخندیم. به نوجوان‌هایتان بیش از همه طنز و طنز پردازی یاد دهید.

سوال دوم: لطفا از استاد، شماره و یا اسم مشاور، با تخصص در زمینه وسواس، در مقطع نوجوان را بپرسید.
دخترم علاه بر وسواس، ناخن هم میجود.

پاسخ: مشاور را ان شالله عرض می کنیم. توجه کنید، حالت ناخن جویدن در کودک، یا به علت تویخ های زیاد یا تویخ شدید یا مستمر است. یعنی بابت یک چیزی یا پدرش یا شما او را سرزنش یا ناگهانی تویخ کردید. این حالت ترس و اضطراب در او مانده است. شاید برای الان هم نباشد. راه چاره اش، نوازش های لمسی متناسب با سنش است. مجددا تأکید می کنم، خنده بر هر درد بی درمان دواست. یعنی آن روحیه طنازی و شوخ بودن را جدی بگیرید. انس با طبیعت هم از زمینه های پایه هست، که بچه هایمان به وسواس گرایش پیدا نکنند. در واقع هم پیشگیری است و هم درمان است.

سوال سوم: بچه ی دوم من، پسری دو ساله است. اگر چیزی را می خواهد و به او ندهیم گریه می کند و سرش را به زمین می کوبد. چه کار باید بکنم؟ سوال بعد اینکه، هنوز دو ماه دیگر باید شیر بخورد، ولی خیلی به من وابسته است و به محض اینکه حوصله اش سر می رود، می خواهد شیر بخورد. چطور او را از شیر بگیرم؟

پاسخ: اگر بچه تان واقعا شیر نمی خواهد و می دانید که گرسنه اش نیست، شما هم کلافه می شوی. یک اتفاقی بین شما دو نفر افتاده است آن هم اینکه شما زمانی که دارید شیر می دهید، همزمان کارهای دیگر هم می کنید؛ گوسیتان را چک می کنید یا دارید با بقیه حرف می زنید یا کارهای دیگر. زمانی که به بچه شیر می دهید، مثل زمانی که نماز می خوانید، متمرکز باشید. ببینید چطور در نماز قرار است دلتان، فکرتان، احساساتان و نگاهتان متمرکز باشد؛ خوب در شیر دادن هم همین حالت باشد و لذت ببرید از شیر دادن. شیر دادن یک مادر یعنی اینکه شما مجرای معجزه خدا شده اید. خدا کاری کرده که از وجود شما غذایی پاک از بهشت، وارد شما شود و کودک از آن تغذیه کند.

این که شما خودتان را محل ظهور معجزه خدا ببینید، این لذت عمیقی دارد. اینکه دست های کوچک معصومانه که به هیچ گناهی آرایش پیدا نکرده، با گرمای خودش روی سینه شما قرار گرفته است. کودکی که با تمام وجود حس می کند، شما همه چیز او هستید و شما فکر می کنید خالق او و رازق او هستید. با کلافگی و با بی حوصلگی به بچه شیر ندهید. کاملا هر وعده شیر دادن را، متمرکز بشوید. حتی اگر بچه تان چشم هایش را بسته و خوابیده، نگاهش کنید. می فهمد. موج نگاه شما را دریافت می کند. همانطور که از داخل شکم شما، احساسات

را به بچه می توانستی منتقل کنی. بچه بعد از اینکه به دنیا می آید، تا روز قیامت با یک بند ناف نامرئی به مادر وصل است. حال بچه شما که در بغلتان است، صورتش روی سینه شما چسبیده و دهانش و کامش به سینه شماست و از شیر جان شما می مکد. این که خیلی عمیق تر و جدی تر است. موقع شیر دادن، خیلی جدی موهای بچه و دستهایش را ناز کنید. یعنی بگذارید بچه با تمام وجود شما را دریافت کند. نگویند اگر این کار را بکنم بیشتر می چسبد، دقیقاً برعکس است. اگر شما عمیقاً و صمیمانه، به او محبت کنید، از قضا اتفاق عجیبی که می افتد این است که او مثل کسی که غذای کامل خورده، در نهایت کمتر به شما می چسبد. چرا که بچه ها در سال دوم شیرخوارگیشان، خیلی جدی به شیر مادر احتیاج ندارند. زیرا وارد غذاهای کمکی می شوند و بعد دندان در می آورند. بچه شما در سال دوم شیرخوارگی کم کم، از جهت نیاز جسمی از شما فاصله می گیرد، ولی نیاز روحیش بیشتر می شود. یعنی دلش می خواهد که گرمای بدن شما را حس کند. صدای نهنگی که در وجودتان است، آن قلب مهربان که با ضرب آهنگ می نوازد را بشنود و آرامش بگیرد. در این حالت من خواهش می کنم بچه خود را از جهت عاطفی سیراب کنید.

در مورد بخش دوم سوال: وقتی چیزی را می خواهد گریه می کند و سرش را زمین می کوبد در حالی که رفتار بچه به گونه ای است که هر چیزی را که خواست حتماً باید از ما بگیرد؛ گاهی اوقات آن شی را نمی خواهد بلکه توجه ما را می خواهد. یعنی از شما می خواهد او را ببیند، بشنود، نازش کنید و بوسش کنید. بوسیدن و نوازش کردن بچه را در حد افراط انجام بدهید. به خصوص بچه های زیر ۷ سال. اصلاً از لوس شدنشان نترسید. فقط در یک حالت لوس می شوند، آن هم وقتی که کار بدی کنند یا رفتار زشتی را انجام دهند، ولی شما همچنان نوازششان کنید. در آن حالت لوس می شوند. اما در حالت دیگر نه! امنیت عاطفی بچه از نوازش و بوسه های والدین خصوصاً مادر به دست می آید. از این جهت خیلی جدی و خیلی ویژه این خود مراقبتی ناب را، از خودتان و بچه هایتان داشته باشید تا بتواند بفهمد و باور کند که شما دوستش دارید. من دوست دارم! عاشقتم! ولی در جایی هم که لازم باشد چیزی را که ضرر داشته باشد یا به تو آسیب بزند قطعاً به تو نخواهم داد. این را به عنوان یک امر جدی در نظر بگیرید. کتابی هست، به اسم «اصول و مهارت های تربیت کودک دو تا هفت سال با رویکرد طبیب گزینی» از آقای اخوت و خانم فیاض از مجموعه کارهای مدرسه قرآن است که کارهای با ارزشی انجام دادند. جزء کتاب های خوب است. این کتاب را به عنوان یک کتاب کار خوب نگاهش کنید تا از نکته ها و روش هایش بتوانید استفاده بفرمایید. اما برای این که این حالت درمان بشود سه روش داریم :

۱. روش آینه ای انجام بدهید. در حالتی که خیلی شدید است. یعنی اگر گریه می کند، شما هم جلوی او بنشینید و گریه کنید. یعنی حالت گریه را در بیاورید که مثلاً وقتی که تو گریه و سر و صدا می کنی، خوب من

هم بدم گریه کنم. صدای گریه شما طبیعتاً بلندتر از صدای گریه او هست. مهم این است که به این باور برسد که مامان من هم بلد است گریه کند. این روش در بعضی از رفتارهای بچه‌ها، که نتوانیم مدیریت کنیم یا نتواند قبح و زشتیش را دریافت کند، موثر است.

۲- روش دوم خشمگین نشدن است. این که شما نسبت به بچه کاملاً آن حالت آرامش نگاه را داشته باشید و عصبانی نشوید. یکی از جهادهای ویژه زنانه و اختصاصی بانوان است. در حیطة تربیت، اگر کسی عصبانی بشود، بازنده است. اینکه من عصبانی نشوم و باورم بشود، این بچه است و قرار نیست من درقبال اینکه این بچه عصبانی می‌شود، حرف بد می‌زند، کار بد می‌کند و آسیب می‌زند، خشمگین شوم، او را بزخم و دعوایش کنم یا رفتار نامناسبی انجام دهم. باور کنم که او قرار است من را بی‌تاب کند، ولی نمی‌تواند. چگونه؟ چون من می‌بوسمش، نازش می‌کنم و حواسش را پرت می‌کنم.

۳- آخرین روش حواس پرتی است. بچه‌ای که چیزی را می‌خواهد که برای او مضر است، مثلاً چاقویی را می‌خواهد. در کل چیزی را می‌خواهد که یا به بچه آسیب می‌زند یا به آن شی آسیب می‌رسد، در این حالت ما آن را به او نمی‌دهیم، ولی دقت کنید خیلی برای بچه‌ها توضیح ندهید، فقط مثلاً با انگشت دستتان به سمت راست و چپ تکان بدهید که نه! نه! نه! این مال تو نیست. بعد در ازای خواسته‌اش چیز دیگری به او بدهید. یک چیزی که حالش را خوب کند. اگر می‌دانید که بلافاصله پرت می‌کند، اصلاً ناراحت نشوید. مثلاً می‌خواست به کامپیوتر بابا دست بزند و شما اجازه ندادی، کامپیوتر، یا در اتاق را بست، او هم شروع به جیغ زدن می‌کند و سرش را این‌ور آن‌ور می‌کوبد. به آشپزخانه بروید و مثلاً یک هویج برایش بیاورید. حتماً خانم‌ها هویج و کرفس را مثل چوب شور کنند، برش‌های نازک و باریک بدهند که بچه‌ها بتوانند در دستشان بگیرند و بجای چوب شور به بچه‌ها بدهند. سپس بگویید بین من چه هویج خوشمزه‌ای دارم. این روش بازی درمانی است، یعنی من می‌خواهم به بچه‌ام یاد بدهم که چطور می‌شود لذت‌های خوب برد، نه لذت غلطی که تو می‌خواستی. ولی این‌ها را مطلقاً به بچه نمی‌گویم. یادتان باشد بچه‌های ما باید با محبت و بازی چیز یاد بگیرند، نه با صحبت کردن. قرار نیست چون آدم‌های تحصیل کرده‌ای هستیم برایشان سخنرانی کنیم. باید با بچه، بچگی کرد. (چون که با کودک سر و کارت فتاد/ هم زبان کودکی باید گشاد). مثلاً در پیش دستی جلوی می‌گذاری، اگر دیدی که نگاهت می‌کند، می‌دهی دستش می‌گویی بین چه خوشمزه است، بخور بین چه مزه‌ای دارد. بعد یواش یواش یادش می‌رود. به تناسب اینکه چه خوراکی مفید یا چه اسباب بازی را دوست دارد، او را سرگرم کنید. ترجیحاً با خوراکی سر بچه را گرم کنید تا از آن حالت اضطراب و التهابش بیرون بیاید.

سوال چهارم: نوزاد یازده ماهه‌ای دارم که موقع شیر خوردن گاهی تیز و دردناک گاز می‌گیرد. ناخود آگاه از شدت درد دماغش را می‌گیرم یا می‌کشم. با ناراحتی نگاهم می‌کند و گریه سر می‌دهد. چه کار بهتری می‌توانم بکنم؟ آیا برای فرزندم آسیب روحی دارد یا؟

پاسخ: نوزاد در حال تیز کردن و امتحان کردن دندان‌های خود است. شما رفتار تان را عوض کنید. رفتاری که شما انجام می‌دهید قطعاً نوزاد را دچار آسیب خواهد کرد. نهایتاً سینه زخم می‌شود، باید زماذ و عسل یا روغن حیوانی و یا پمادی که درد و زخم از بین می‌برد، بر رویش بزنید. با نوزاد قبل، حین و بعد از شیر خوردن، حرف بزنید. قبل از شیر خوردن در آغوش بگیرید، ببوسید و نازش کنید و دستتان را بگذارید بر روی دندان‌های او و بگویید وای چه دندان‌های خوشگلی داری! دندان‌هایت را به من بزنی من اوف می‌شوم. به زبان کودکانه با او حرف بزنید. به شیوه مناسب به او نشان بدهید که این مسئله برای شما دردناک و آزار دهنده است. وقتی در حال شیر خوردن است موهای پیشانی و صورتش را ناز کنید. قربان صدقه‌اش بروید. معمولاً بچه‌ها خیلی زرنگ اند. اول کمی دندانش را به سینه فشار می‌دهد، بعد با گوشه چشم نگاه می‌کند که ببیند حال شما چطور است. یعنی الان می‌خواهید پرتش کنید، دعواش کنید یا دوباره دماغش را بگیرید. می‌خواهید چه بلایی سرش بیاورید؟ معمولاً بچه‌ها اینگونه اند که وقتی می‌خواهند عمل بدی را آرام آرام ترک کنند، باید مطمئن شوند شما او را دوست دارید. آن حالت رفتاری که شما دارید، حالت طرد شدگی است. همه مادرها تجربه گاز گرفتن سینه توسط دندان‌های تیز نوزاد را دارند، ولی اینکه چه واکنشی نشان دهیم که نوزاد آسیب نبیند، خیلی مهم است. وقتی شروع به گاز گرفتن کرد، شما دستتان را زیر چانه او بگذارید و بگویید آی آی آی! مامان دردم میاد، نکن. یعنی دقیقاً با او، با ادبیتاتی که می‌فهمد، با همان حروف و صورت‌ها صحبت کنید. زیرا همه کلمه‌ها را دقیق متوجه نمی‌شود. از حس صورت شما و ابروهایی که درهم آمده، می‌فهمد که مادر ناراحت است و غصه می‌خورد و قرار است دیگر کار بد نکنم. بعد می‌خندد. می‌خواهد ببیند شما می‌خندید؟ شما مجدداً اخم می‌کنید یعنی این تجربه خوبی نیست. برای تو خوب است اما برای من بد است. باید تجربه مشترک خوب با همدیگر داشته باشیم. این‌ها احساسات شماست که باید در ابروها، نگاه و لب و دهانتان ترجمه شود. اگر شما یا مثلاً کسی که کنار شماست؛ مادرتان، خواهرتان و یا همسرتان به او بخندید، بچه دچار سرگیجه می‌شود. یعنی حس می‌کند یه کار بد خوب انجام می‌دهد. مثل زمانی که بچه‌ها فحشی را به صورت کج و ماوج می‌گویند و اطرافیان خوششان می‌آید و می‌گویند: دوباره بگو. بچه نمی‌تواند بفهمد که کار او بد است. باید حواستان باشد که در تنهایی خودتان با نوزاد کنار بیایید. وقتی ادامه داد شما او را ببوسید و بگویید مامان دردش آمده‌است. مثلاً بگویید: تا وقتی نتوانی دندان‌های تیزت را نگه داری، دیگر نمی‌توانم به تو شیر بدهم. باید با لب‌تان نشان بدهید.

لبتان را به سمت جلو حرکت بدهید که یعنی باید با لب ت بخوری. این را به عنوان یک تمرین یا یک تست یاد بدهید. بعد از اینکه شیرخوارگی تمام شد یعنی تایم هفت هشت دقیقه‌ای که به نوزاد شیر می‌دهیم تمام شد، به تناسب اینکه چقدر خود مدیریتی کرده و دندان‌هایش را روی شما تست نکرده‌است، تحویلش بگیرید. اگر یکی دوباری گاز کوچک گرفته، او را ببوسید و در آغوش بگیرید. بگویید: قربانت بروم که امروز مامان را گاز نگرفتی. گاز چیز بدی است. قربان تو بشوم. بعد روی صورتش گاز گرفتن با لب را یاد بدهید تا بفهمد که اینگونه اثر منفی ندارد. بگویید: ببین من اینگونه تو را گاز می‌گیرم، خوشمزه است. کمی دندانان را بدون اینکه فشار بدهید روی گونه او بگذارید، بگویید: آخ آخ! آخ! آخ! ببین بده. چقدر درد می‌آید. چون بچه شما اصلاً نمی‌داند دقیقاً حسی که بعد از گاز گرفته‌شدن دارید چیست. آن هم سر سینه که حساس است. برای همین نوع واکنش شما قبل، حین و بعد از شیر دادن مهم است. اگر بچه به لطف خدا یاد گرفت که گاز نگیرد، هر دفعه او را ببوسید، با لب‌هایتان لپش را در دهنتان بگیرید. انگار که دارید او را گاز لبی می‌گیرید بعد بگویید: قربان تو بروم مراقبی دندان‌هایت مامان را اذیت نکند. کاملاً این را به عنوان یک رفتار آموزش بدهید و مطمئن باشید که این اثر بهتری را روی فرزند شما خواهد داشت. یادتان باشد که در روایت شریفه ما هم هست که وقتی که شما بچه‌تان را شیر می‌دهید، هر یک باری که طفل سینه شما را می‌مکد، ثواب آزاد کردن یک بنده از بندگان خدا برای شما نوشته می‌شود آن هم نه بنده معمولی بلکه بنده‌ای از بندگان خدا که جزء فرزندان اسماعیل باشد. پس ظرفیت‌های ملکوتی شیر دادن را هم ببینید. لذتش را ببرید. عمق عاطفی و معنوی را در نظر بگیرید.

سوال پنجم: من سه بچه دارم. دختر چهارده ساله است که با هم مشکل داریم، یعنی روی کمکش نمی‌توانم حساب باز کنم. یک پسر ده ساله دارم و یک فرزند یازده ماهه. معلم هستم و قصد ادامه تحصیل دارم. در کنکور ارشد شرکت کنم یا به خاطر حق بچه‌ها و همسرم به امور خانه توجه کنم؟

پاسخ: دختر چهارده ساله شما در سن بلوغ است. اوج یاغی‌گریش است. اگر می‌خواهید بچه‌های بزرگتر مخصوصاً که در سن بلوغ هستند به شما کمک کنند، از نوازش‌های چهارگانه استفاده کنید. مهارت‌های دلبری مادرانه را زیاد کنید. یک مادر می‌داند چه خوراکی به بچه بدهد تا حال بچه خوب شود. کی، کجا و چگونه تعریف بچه را، بدون اینکه چاپلوسی کرده باشد، بکند، چگونه بچه را صدا کند، چگونه اشتباه بچه را نادیده بگیرد و تغافل کند، کی، کجا و چگونه بچه را نوازش کند تا حال بچه خوب شود. این‌ها دلبری‌های مادرانه است. دلبری‌های مادرانه برای نوجوان از اکسیژن واجب‌تر است چون بچه در نوجوانی به مادرش می‌خواهد ثابت کند که بزرگ شده است. پس بیشترین میزان لجبازی و یاغی‌گری را خواهد داشت. اگر می‌خواهید که نوجوان به شما کمک کند، در هفته وقت اختصاصی برایش بگذارید. ناز و نوازش‌های به موقع داشته‌باشید. اگر می‌خواهید مسئولیتی به او

بدهید با جان و دل گفتن و با تشویق این کار را انجام دهید. یعنی او را صدا بکنید، ناز و نوازش کنید، موهایش را شانه کنید و بعد بگویید: مامان جان می‌شود به من کمک کنی؟ یعنی حالت مقتدر مظلوم باشید. مادر و پدرانی موفق اند که مقتدر مظلوم باشند. این مظلومیت را هم نسبت به همسر و هم نسبت به بچه داشته‌باشید. یعنی دست زور ندارید. نهایتاً آنقدر محبت می‌کنید و آنقدر شیرین نیازتان را با ناز بیان می‌کنید که همه برای برطرف کردن نیاز شما تلاش کنند. مثلاً بگویید: مامان جان من کمی خسته شده‌ام، امکان دارد شما زحمت بکشی یک چای بیاوری با هم بخوریم؟ نگوئید یک چای بریز بیار بخوریم.

الان وقت ارشد خواندن نیست. شما یک بچه نوجوان دارید که فوق العاده در خطر فکری، عاطفی و غریزی است، یک پسر دارید که یکی دو سال دیگر اوج دیوانه بازی‌ها و بلوغ او است و یک بچه شیرخوار دارید. الان وقت آن نیست که دنبال جاه طلبی‌های علمی باشید. رشد علمی با جاه طلبی علمی فرق می‌کند. جاه طلبی علمی یعنی می‌خواهم به خودم و به دیگران بگویم. اما رشد علمی یعنی شما در حیطه تربیت بچه‌ها و در حیطه شاخه علمی که هستید و علاقه دارید؛ سعی کنید آخرین مقالات و کتاب‌ها را بخوانید و از آن‌ها باخبر و حداکثر اطلاعات را داشته باشید. باید یک آدم کاملاً به روزی بشوید. یعنی از آخرین مقالات علمی، آخرین کتب علمی، آخرین سیستم‌های علمی باخبر باشید. از وقت‌های شخصی خودتان برای مطالعه و بررسی گپ و گفت و سمینارها استفاده بکنید، ولی اینکه بروید سراغ مدرک، نه. مدرک لزوماً درک نمی‌آورد. قصه رشد شخصی خودتان است، نه فقط رشد بچه‌ها. برای دوستانی که می‌خواهند تحصیلات تکمیلی داشته‌باشند عرض می‌کنم در آن شاخه علمی که علاقه به تحصیل دارید، حتماً خودتان را به روز نگه دارید ولی تحصیلات تکمیلی را زمانی انجام دهید که آخرین بچه شما مدرسه می‌رود. چون خانواده‌ای هستید که همه دارید درس می‌خوانید. تحصیلات تکمیلی یک خانم عاقل متناسب با نیازهای خودش، خانواده‌اش و جامعه است.

ادامه سوال: بچه‌ها دلشان می‌خواهد درس بخوانم.

پاسخ: وقتی شما را آدم فهمیده، دانا و اهل علم بدانند برایشان شیرین خواهد بود. یادتان باشد حتماً قرار نیست در چشم بچه‌ها بزرگ باشید. شما قرار است برای امام زمان کارآمد باشید. مهم این است که تشخیص اولویت بدهید. بدون اینکه بچه‌ها دچار ضعف بنیه عاطفی، روحی و ایمانی شوند، خودتان را از لحاظ علمی به روز نگه دارید و در موقعیت مناسب برای تحصیلات تکمیلی اقدام کنید.

سوال ششم: دختر هشت ساله‌ام خیلی مهمانی رفتن را دوست دارد و بیش از اندازه به دیگران محبت می‌کند. همه افراد مخصوصاً خانم‌های جوان را ناز، نوازش، بغل و بوس می‌کند. نمی‌دانم این قضیه چقدر بد یا خوب است. وقتی هم که مهمانی می‌رویم اصلاً نمی‌خواهد برگردد. با گریه بر می‌گردد. لطفاً راهکار بدهید.

پاسخ: احتمالاً یا شبیه شماست یا شبیه پدرش است. یعنی این بخش از روحیه، با دیگران بودن، جلب توجه و محبت ژنتیکی است. بچه شما که هشت ساله است از لحاظ عاطفی دو تضاد دارد. در ناز و نوازش، نیازهای بچه پنج ساله را دارد یعنی نیازهایش به موقع و به اندازه پاسخ داده نشده‌است. امکان دارد بگوید من بچه‌ام را بزرگ و نوازش کرده‌ام ولی بیشتر از این‌ها نیاز داشته. بازی‌های حسی حرکتی و خواندن‌های با همدیگر انجام دهید. فرصت‌های باهم‌دیگر و کارهای مشترک مادر و دختری خیلی مهم است. از آشپزی گرفته تا دکوراسیون خانه. کارهای مادر و دختری خیلی می‌تواند حال بچه را خوب کند. بچه شما دلش می‌خواهد به نوعی نشان دهد که یک بچه خواستنی است. دقت کنید که در خانه، شما و پدرش چه چیزهایی را سخت می‌گیرید، پدرش، یا انتقاد می‌کنید. دلش می‌خواهد بگوید: من این اندازه خوب هستم. همه مرا دوست دارند. یعنی از یک طرف می‌خواهد محبت را جلب کند و از طرف دیگر می‌خواهد بگوید من دوست داشتنی‌ام. در خانه این را تأمین کنید. خیلی وقت‌ها مهمان بازی نکنید. مهمان بازی جدی. جدی یعنی چه؟ یعنی اینکه شما یک قسمت از اتاق را به بچه بدهید و بگویید امروز می‌خواهم بیایم خانه شما. بعد شما بخشی از رفتارهای غلط او را انجام بدهید تا او به عنوان بزرگتر به شما یاد بدهد که این کارها بد است. بگویید من می‌خوام در مهمانی بمانم. من نمی‌خواهم آشپزخانه بروم. من نمی‌خواهم ظرف‌ها را بشورم. می‌خواهم در مهمانی باشم. ادا در بیاورید. دلبری‌های مادرانه انجام دهید، مثلاً یک خوراکی خوشمزه برای هدیه مهمانی یک نفره ببرید. لباس قشنگ بپوشید که نشان دهد واقعا مهمانی می‌روید. یک نیم ساعتی وقت بگذارید. وسطش می‌توانید کارهای دیگری هم انجام دهید مثلاً اجازه بگیرید و به لباسشویی سر بزنید. در مواقعی بگویید: می‌شود شما به مهمانی بیایید. خانه ما الان در آشپزخانه است. طبیعتاً کسی داخل آشپزخانه بیاید، احساس نمی‌کند که میهمانی رفته‌است. اگر لازم باشد یک زیر انداز مناسب، گلیم، تشکچه، یک چیز مناسبی بیاندازید، آن را زیبا کنید، گلدان گلی بگذارید، از همین کارهایی که بچه‌ها دوست دارند. شما قرار است بچه بشوید، یعنی هم سن بچه. بعد مقداری خوراکی بگذارید. بگویید: ما خیلی خوشحالیم که شما آمدید مهمانی. شما چه کتاب جدیدی خوانده‌اید؟ دقیقاً فرهنگ ناب مادرانه را به شیوه مادرانه به او بگویید ولی کاملاً به عنوان یک کودک.

سوال هفتم: همسر من از ابتدای ازدواج، با خانواده‌ام مشکل داشت. آن‌ها با او مهربان هستند ولی مدام می‌گویند من از آن‌ها عشق نمی‌گیرم. از آن‌ها چیزی یاد نمی‌گیرم. مدام از آن‌ها ایراد می‌گیرد. من نمی‌دانم چه کار کنم. ده سال است که ازدواج کردیم ولی مدام سر موارد کوچک از او بی‌احترامی می‌بینیم. اما به خانواده او محبت و مهربانی می‌کنم، رفت و آمدمان در طول این ده سال، یک بار هم با آرامش نبوده. مدام غر می‌زند، بد اخلاقی می‌کند. مثلاً می‌گوید: چای آن‌ها مزه ندارد، غذای آن‌ها فلان است و... بچه‌ام شش ساله است. از کشمکش‌های ما خیلی اذیت می‌شود. لطفا راهنمایی کنید.

پاسخ: آیا شما از خانواده همسران کم‌محبی دیده‌اید؟ آیا خانواده همسر شما از دوره کودکی و نوجوانی این احساس را داشته‌اند که نسبت به سایر افراد خانواده به او کم‌توجهی می‌شده؟ آیا فردی است که توقعاتش بالاست؟ این حس را نسبت به خانواده شما دارد یا خیر؟ آیا در روابط دوستی، دوست صمیمی دارد یا نه؟ یعنی می‌خواهیم ببینیم چه بخشی از این اختلال به شما و چه بخشی به خانواده‌اش برمی‌گردد. سه کار را جدی بگیرید: اولاً شما می‌دانید همسران چه نوع محبتی را دوست دارد. بعد از ده سال باید نبض شوهرتان دستتان باشد. زمینه محبت خانواده‌اش را به طور غیر مستقیم فراهم کنید. یعنی مثلاً اگر همسران چای با هل دوست دارد؛ وقتی به خانه مادر شوهرتان می‌روید، بگویید: این بسته هل را از مشهد برای شما آورده‌ام. اگر داخل چای بریزید خوشمزه‌تر می‌شود. امکانش هست بریزید داخل چای امروز تا بخوریم؟ با یک حالت محبت. بعد آن چای با هل را بریزید و بگویید: وای! مادر جان چقدر چای شما خوب و خوشمزه شده. یعنی فرصت بدهید تا خانواده همسران به صورت نامحسوس مدیریت‌های پنهان عاطفی شما را بپذیرند و حال دل همسران بهتر شود. دوماً وقتی که در راه برگشت، همسر شما نق و غرمی‌زند، حواستان باشد که همسر شما نوازش نیاز دارد. همیشه معنی نق و غر زدن مرد این است که خانم نوازشم در حال سوختن است. یعنی لطفاً مرا نوازش کنید. می‌دانید چرا به کشمکش کشیده می‌شود و بچه شش ساله شما اذیت می‌شود؟ چون شما سعی می‌کنید بگویید که او اشتباه می‌کند. به همسرت نگو که اشتباه می‌کند. اصلاً مهم نیست که اشتباه می‌کند یا نمی‌کند. مهم این است که همسر شما احساسش این است که از خانواده‌اش نوازش دریافت نکرده و به شما می‌گوید که نوازشم کن. شما چرا دوباره کتکش می‌زنی؟ کتک کلامی نه کتک رفتاری. وقتی همسر شما می‌گوید: چایشان مزه نداشت. قربان صدقه‌اش برو و نوازشش کن. بگو معلوم است شوهر خوب من چای‌های من را دوست دارد. هرچه او می‌گوید، شما یک چیز شیرین بگو. نگو نه! تازه چایشان خیلی خوب بود. چیزی نگو. همدردی و همدلی کن. واقعیت خارجی آزار و اذیت‌هایی که همسر شما احساس کرده، مهم نیست. مهم این است که حال دلش خوب نیست. دلش می‌خواهد که شما حال دلش را خوب کنید. ناز و نوازشش کن. وقتی می‌گوید: چای آن‌ها مزه نداشت. بگو

قربان تو شوم الان یک چای درست می‌کنم که کیف عالم را کنی. مگر من خودم مرده‌ام که برای شما چای درست کنم. هر چیزی گفت شما سیستم جبرانی شیرین برایش بگذارید. بچه را هم کاملا وارد این بازی کنید و کاملا به صورت شیرین بگویید: بدو بدو بریم برای بابایی یک چای خوشمزه درست کنیم. این بابایی همیشه چای خانه خودمان را دوست دارد. با محبت، با عشق به او فرصت بدهید که نوازشش را از شما و بچه دریافت کند. رفتارشان را عوض کنید.

سوال ۷: سلام چهل وهفت ساله هستم و دو فرزند بیست و چهار ساله و چهارده ساله دارم. عمه ایشان پنجاه ساله است. کارمند می‌باشد و از قدیم کادو می‌خردید. گاهی همسرش می‌دانست گاهی هم نمی‌دانست. گاهی عمه خانم می‌گوید به همسرم نگویند و این کارش ادامه دارد. من و همسرم گفتیم ما کادو نمی‌خواهیم. خیلی خواستیم این کار را نکنند. اما عمه خانم می‌گوید چون پول خودم است اشکال ندارد. آیا این حرف درست است؟

پاسخ: بله! حرف ایشان درست است. یک خانم اجازه دارد از اموال شخصی خودش در مسیر پاک و حلال استفاده کند. خصوصا که هدیه می‌خرد و هدیه می‌تواند کینه را از بین ببرد.

ادامه سوال: عمه خانم می‌گوید کادو دادن را برای دل خودم انجام می‌دهم.

پاسخ: قدر محبت‌های دیگران را بدانید. من نمی‌دانم این عمه خانم فقط برای شما این کار را می‌کند یا برای بقیه هم می‌کند. ولی یک عمه است. عمه به نوعی خاله است که غریب شده. یعنی یک خاله مظلوم است چون هر عمه‌ای می‌تواند خاله‌ای باشد و وقتی خاله می‌شود حس همه مثبت است ولی وقتی عمه می‌شود، انگار همه کارهایش تیغ دارد. این عمه از روی محبت عمومی یا خاص برای بچه‌های شما کادو می‌خرد. شما با یک دنیا عشق تشکر کنید، تشکر دائمی و مستمر و با یک دنیا عشق استفاده کنید.

ادامه سوال: ما از قدیم تا الان به دختر ایشان که ۲۵ ساله است کادو می‌دهیم از نظر تعداد دفعات خیلی کمتر است و از نظر مادی هم خیلی کمتر است چون به اندازه توانمان است و این باعث می‌شود که خودم را همیشه مدیون آن‌ها بدانم.

ادامه پاسخ: در تله خودت افتادی. شما دچار یک خطا شدی. خطای کمیت به جای کیفیت. لطفا آن را با روش کیفیت به جای کمیت اصلاح کن. آن عمه خانمی که کارمند است، کادوهای بی‌نسبت بیشتر و گران‌تر می‌دهد و شما به اندازه توانتان کادوهای کمتر و کم ارزش‌تر؛ ولی کادو را می‌دهید. اصطلاحا می‌گوییم: دندان اسب پیش کش را نمی‌شمارند. اصلا اگر کادو روی قیمت ریالی برود، بی‌ارزش می‌شود. چرا؟ چون بده بستان است. کادویی

ازشمند است که با یک دنیا عشق همراه باشد. شما در تله شخصیتی خودت افتاده‌ای. یک احساس مدیونی جدی دارید که این موجب می‌شود قدر محبت‌های عمه خانم را ندانی و نوع برخوردها و رفتارهایتان هم تنش‌زا بشود و این خیلی وحشتناک است. پس از تله خودت بیرون بیا.

ادامه سوال: چه واکنشی نشان بدهیم تا اولاً خدا راضی باشد و ثانیاً عمه خانم مخفی کاری نکند؟

ادامه پاسخ: اصلاً مخفی کاری عمه خانم به شما هیچ ربطی ندارد. پول خودش است. شوهرش مثل شما حساس است ولی یک مدل دیگری حساس است و دلش می‌خواهد که عمه خانم پولش را اینگونه خرج نکند. عمه خانم دلش می‌خواهد برای بچه داداشش خرج کند. اگر خرج‌ها افراطی و وحشتناک نیست هیچ اشکالی ندارد. به مخفی کاری عمه خانم کار نداشته باشید. اگر شما روشتان درست باشد، مخفی کاری ایشان برای بچه‌های شما هیچ بدآموزی ندارد. یعنی اگر عمه خانم می‌آید و کادویی را به بچه شما می‌دهد و بعد می‌گوید این را نگذارید شوهرم بفهمد:

۱- شما به بچه‌ها بگو: برو عمه جان را ببوس. ببین چقدر شما را دوست دارد که از پول خودش برای شما خرید کرده است. عمه جان، ما ممنون شما و شرمندگی محبت‌های شما هستیم، ولی راضی به زحمتتان نیستیم.

۲- یک راه دیگر این است که شما می‌توانید محبت‌های ایشان را جداگانه جبران کنید (در مورد روز مرد هم چنین کاری را انجام دهید). یقین بدانید عمه‌ای که کارمند است و دستش در جیب خودش است و دائم کادو می‌خرد، آدم با محبتی است. مطمئن باشید که محبت شخصی شما خیلی به چشمش می‌آید. حالا ما چه کار کنیم؟ یکی از کارهایی که شما و بچه‌هایتان می‌توانید انجام دهید، این است که سعی کنید یک چیزی که دستاورد خودتان است مانند کاردستی یا هنر دستی مثل تابلو بافتنی، خطاطی، انواع روش‌هایی که می‌توانید از خودتان تولید کنید و هدیه بدهید و احتمالاً می‌دهید که عمه جان آن را دوست دارد، زحمت بکشید و خودتان درست کنید. هدیه‌ای که احتمال می‌دهید او دوست دارد و دلپسند او باشد و نیاز عاطفی‌اش را برطرف کند. هرچند که قیمتش کم باشد. چون او نیاز به قیمت زیاد ندارد، بلکه به این نیاز دارد که دیده شود و محبتش قدر شناسی بشود. این هدیه را با یک دنیا عشق به او تحویل بدهید. خیلی وقت‌ها این روش می‌تواند حال کسانی را که کمبود محبت می‌بینند، خوب کند.

در مورد روز مرد هم همین کار را انجام دهید. صمیمانه خواهش می‌کنم برای روز مرد، جوراب و عرق گیر و کیف و کفش و کاپشن و ... نخرید. نه هدیه‌ی خیلی ارزان و کم ارزش، نه هدیه گران. پس چه بخریم؟ هیچ چیز!

لطف کنید یک چیزی را برای شوهرتان درست کنید، یک چیزی که ماندگاری داشته باشد. ببینید شوهرتان چه چیزی نیاز دارد، نه نیاز ضروری. مثلاً یک شال گردن، کلاه، دستکش، سجاده که حال دل شوهرتان را خوب کند. اما شما برای درست شدنش زحمت کشیده‌اید. اگر از این هنرها ندارید، از کسی که هنرهای دستی انجام می‌دهد و شوهر شما او را نمی‌شناسد، تهیه کنید ولی بر روی آن خودتان کار کنید. مثلاً یک سجاده قشنگی را گرفته‌اید، روی آن کمی گلدوزی کنید؛ یا یک دستمالی که در جیبش می‌گذارید، گلدوزی کنید. یک کاری را انجام بدهید که کار و هنر دست خودتان باشد. این را جدی بگیرید و بدانید که این محبت برای همسرتان با ارزش می‌شود. حتی اگر از امسال بخواهید این روش را داشته باشید، امکان دارد سال‌های اول خیلی تحویل نگیرد، اما سال‌های بعد برایش با ارزش می‌شود. ما باید به همدیگر روش هدیه دادن و هدیه گرفتن را یاد بدهیم و اختلال‌های آن را برطرف کنیم. متأسفانه در دنیای امروز یاد گرفته‌ایم که هرچه هدیه بزرگ‌تر و گران‌تر باشد، پس با ارزش‌تر است. هدیه گران، صدا خفه کن است. یعنی می‌خواهید که طرف، دیگر حرفی نزند. می‌گویید ببین! من برای تو چیز گران خریدم! این‌ها اصلاً حال دل آدم را خوب نمی‌کند. یاد بدهیم که دل، حرف اول را در زندگی می‌زند. دلی که در مدار نور محمد و آل محمد است.

سوال هشتم: در دوران کرونا، همسرم اجازه نمی‌دهد من و بچه‌ها از خانه بیرون برویم و به شدت در این زمینه افراط می‌کند. نه دیدن خانواده‌ام، نه دوست، نه روضه و... ما را از همه چیز محروم کرده. با این همه دلتنگی چه کنیم؟

پاسخ: این را بدانید، شوهر شما کرونا هراسی دارد، ولی هرگز حق ندارید این کلمه را درباره ایشان به کار ببرید، چون مثل فحش است و تلقی بی‌احترامی می‌کند. من که الان می‌گویم به خاطر تشخیص علمی است، ولی وقتی شما بگویید به معنای خشم انفجاری است که نسبت به همسرت استفاده می‌کنی. کرونا هراسی یعنی می‌ترسد شما و بچه‌ها کرونا بگیرید و دچار آسیب بشوید. خدای نکرده به احتمال زیاد هم شما و هم بچه‌ها و هم خودش خواهید گرفت، چون دائم ذهن و فکر به آن مشغول است، بدن آمادگی گرفتن این بیماری را پیدا می‌کند.

ان شاء الله اگر گرفتید به سهولت از آن عبور کنید. اگر اطرافیان را نگاه کنید، بیشتر افرادی که نسبت به کرونا مراعات داشتند، جزو کسانی بودند که کرونا گرفتند. اما دل شما چطور باز شود؟

۱_ نامه نوشتن: قدیم نامه نوشتن خیلی جدی رسم بود. فقط به فضای مجازی اکتفا نکنید. برای تک تک دوستان و عزیزانتان نامه بنویسید. نامه ماندگاری دارد. بچه‌ها برای پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، عمه، خاله، دایی، عمو نقاشی کنند. هفته‌ای یک نامه پست کنید. به همسرتان باج عاطفی بدهید و قربان صدقه‌اش بروید که این نامه‌ها را برای شما پست کند و کار شما را احمقانه تلقی نکند. البته امکان دارد این کار برایش فاقد معنی باشد. حتی اگر یک حالت شک و ناراحتی دارد. به او بگویید: شما هم دلت می‌خواهد یک چیزی پایان نامه بنویسی؟ این را بچه‌ها نوشته‌اند و می‌خواهیم حال دل بچه‌ها خوب بشود. با این حرف، همسرتان، حال دل شما را هم می‌فهمد؛ نق زدن و غر زدن‌های شما هم کم می‌شود. البته گاهی اوقات همراه نامه هدیه بدهید. یک خوراکی کوچک، چیزی که قابل پست شدن باشد. بگذارید بچه‌ها هم طعم تبادلات دهه پنجاه و شصت را مانند ما بچسند. چون قصه کرونا ما را از هم دور کرده. پس نامه، نقاشی، هدیه‌های کوچک ساده ارسال کنید.

۲_ فضای مجازی و تماس‌های تصویری: تلفن‌های تصویری، دور ترین راه را به نزدیک‌ترین راه تبدیل کرده‌اند. اگر از جانب همسرتان محدودیتی ندارید، با حجاب و خیلی خوب و زیبا ارتباط تصویری برقرار کنید. چون طبیعتاً اپراتورها نامحرم هستند و یک ارتباط عاطفی خوبی بگیرید. اگر لازم است فیلم گفتگو را ضبط کنید تا در موقعیت‌های مختلف ببینید. روزی یکبار این ارتباط را داشته باشید. از آن شارژهای کم هزینه استفاده کنید تا هزینه‌ها را کم کرده باشید و این هزینه‌ها به همسرتان فشار نیآورد. سعی کنید در خودتان دچار مشکل نشوید. تماس تصویری را خیلی جدی کنید. به خصوص درباره کسانی که دوستشان دارید، مثل افراد خانواده. در فضای مجازی گروه‌های کوچک تشکیل دهید. مثلاً من، مادرم، برادرم و خواهرم. هر روز از غذا، لباس، نقاشی بچه‌ها و از کارهای روزمره عکس بگیرید، بعد در آن گروه بگذارید. به صورت دائم طوری که انگار با هم زندگی می‌کنید و از هم دور نیستید. این بسیار می‌تواند حال دل شما را خوب کند. علاوه بر این؛ روضه‌های ماهانه و مداحی‌های خانگی را در خانه‌تان جدی کنید.

سوال نهم: وقتی به دختر هشت ساله‌ام می‌گویم بیا بیوسمت، مقاومت می‌کند در صورتی که وقتی خواهر کوچکترش را می‌بوسم اعتراض می‌کند. لطفاً در مورد انواع بوسه هم توضیح بفرمایید.

پاسخ: دختر هشت ساله شما کمی زودتر دارد وارد سن بلوغ می‌شود و کمی هم باهوش‌تر و فعالیت جسمی‌اش بیشتر است. به او همانند دختر کوچکتان نگوئید، بیا بغلم بیوسمت. هر وقتی از کنار او رد می‌شوید، یا کاری

کنید که از کنارش رد شوید، از پشت او را بغل کنید. موها و سرش را ببوسید و بعد بگویید: قربان دخترم بروم که اینقدر خانم شده! یعنی با یک حس محبت خوب وارد شوید، محبت استارتی.

چهار نوع بوسه داریم:

بوسه اول: بوسه عزت است. یعنی من خودم را آنقدر کوچک می‌کنم تا نشان دهم آن کسی را که می‌بوسم خیلی بزرگ و برایم بسیار عزیز است. بوسه به دست و بوسه به پا، بوسه‌ی عزت است. برای مادر پا و دست، برای پدر و معلم دست. اصطلاح دست بوسم، یعنی خودم را به اندازه آدمی که خیلی کوچک است، کوچک می‌کنم چون شما بزرگ و عزیز هستید.

بوسه دوم: بوسه کرامت است. بوسیدن روی سر، بوسیدن پیشانی و بوسیدن کتف راست. این‌ها یعنی اینکه تو برای من خیلی محترم هستی و پیش من و در قلب من جایگاه داری و خیلی گرمی هستی. بوسه کرامت برای سن بلوغ بچه‌ها و برای روابط عاطفی نزدیک کاربرد دارد. هنگامی که می‌خواهید ابراز محبت کنید، به خصوص وقتی بین دو جنس مخالف ولی محرم بوسه می‌خواهد رخ دهد، بوسه کرامت مناسب است. عموی شما می‌خواهد شما را ببوسد یا برعکس شما می‌خواهید دایی یا پدر شوهر را ببوسید یا برعکس. این بوسه، بوسه کرامت است. پیشانی، روی سر، روی کتف، یکی را انتخاب کنید و ببینید کدام برای شما لذت‌بخش‌تر است. البته روایات می‌گویند روی پیشانی. زیرا چاکراه پیشانی محل سجده و بارش نور است و نور روز قیامت ما است.

روایت داریم که بوسه مومن بر مومن بوسه پیشانی است. کارایی دیگر بوسه کرامت در بین بچه‌هایی که به سن بلوغ رسیده‌اند یا نزدیک سن بلوغ هستند و ما می‌ترسیم بوسیدن‌های ما حس غریزی آن‌ها را هوشیار کند، بسیار مناسب است. ما می‌خواهیم این‌ها را ببوسیم اما حس غریزی آن‌ها بیدار نشود. گاهی دختر من در حس غریزی و گاهی پسر من در این حس است. مثلاً پسر من ده ساله است ولی کاملاً حس می‌کنم که شرایط مردانه در وجودش ایجاد می‌شود. در موارد هم‌جنس از بچه‌ها و غیر هم‌جنس وقتی حس بلوغشان قوی است، بوسه کرامت به کار ببرید. یعنی من مادر روی صورت یا کنار لب پسر ده یا چهارده ساله را نمی‌بوسم بلکه پیشانی یا سرش را می‌بوسم. روی کتفش را می‌بوسم. و به او می‌گویم که تو برای من خیلی عزیز هستی. اصلاً کیف می‌کنم وقتی تو را اینگونه می‌بوسم. مهم این است که با یک تبلیغات قوی و خوب مادرانه بتوانید پیش ببرید که برای بچه‌ها جا بیفتد و فرهنگ‌سازی بشود.

بوسه سوم کرامت: بوسه زن و شوهر در حضور دیگران است. هر موقع زن و شوهر در حضور دیگران می‌خواهند همدیگر را ببوسند، بوسه کرامت را داشته‌باشند. مثالی که همیشه می‌زنم این است: وقتی که همسر شما از مکه آمده است. اگر شما این اشتباه بزرگ را کردید و به فرودگاه رفتید، به خودتان ظلم کردید. چون در حضور بقیه نمی‌تواند شما را تحویل بگیرد. یک ماه یا ۴۰ روز شما را ندیده است و شما با همه آدم‌هایی که آنجا هستند، برای او متفاوت هستید. ولی مجبور است دقیقاً برعکس عمل بکند. با مادر و خواهرش با کوچک و بزرگ روبروسی می‌کند و آن‌ها را در آغوش می‌گیرد، اما به شما که می‌رسد، خیلی لطف کند دست شما را می‌گیرد و می‌گوید سلام. شما حرص می‌خورید که چرا همه را تحویل گرفت ولی مرا نه. شما نباید فرودگاه می‌رفتید. باید در خانه می‌ماندی، اجازه می‌دادی شما را در یک حریم عمومی ببینند و بلافاصله وارد یک حریم خصوصی شوید، که بتواند آن شدت اشتیاق قلبش را به شما نشان دهد. معمولاً بعد از حج یا زایمان یا یک سفر طولانی، چه برای شما و چه برای همسرتان این شدت حسرت و نبودن بین شما شدید است و طبیعی است که این هم‌آغوشی شما، هم‌آغوشی است که مربوط به حریم خلوت است. برای همین باید مراقبت کنید که حریم دیگران و حریم حیای خودتان را حفظ کنید. بوسه کرامت را جدی تمرین کنید و به همدیگر یادآوری کنید که در حضور دیگران بوسه کرامت نکنید. بوسه، بوسه کرامت است. وقتی که شما جلو می‌آیید، می‌داند که بوسیدن صورت نیست. بوسیدن دست و لب نیست. بوسیدن پیشانی، کتف یا کف سر است. و در آغوش هم بودنتان بسیار کوتاه است. آنقدر کوتاه که انگار اصلاً در آغوش هم نرفتید. چون هم‌آغوشی شما تنها هم‌آغوشی اصیل در عالم هستی است. اگر اینجا بخواهد برق شما را بگیرد باید در حقیقت ظرفیت عمیق عاطفی شما را آشکار کند و حریم شما و دیگران را بشکند. از این جهت این خودمراقبتی را داشته‌باشید. پس نوع سوم بوسه کرامت، بوسه زوجین در حضور بچه‌ها و دیگران است.

نوع سوم بوسه: بوسه محبت است. بوسه محبت، بوسه رایجی است که بین ما ایرانی‌ها است. هر وقت به هم برسیم، چندین دفعه گونه یکدیگر را می‌بوسیم. معمولاً روی گونه یکدیگر را می‌بوسیم. ترکیبی از معانقه سبک اسلامی و عربی با بوسه رایج. چون در سبک اسلامی معانقه داریم، یعنی گردن در کنار گردن قرار می‌گیرد. و قصه‌هایی را دارد که همان بحث شاهرگ است ولی ما معمولاً گردن را در کنار گردن قرار می‌دهیم و گونه‌ها را هم می‌بوسیم و گاهی هم که دیده‌اید بچه‌ها یا نوجوان‌ها وقتی می‌بوسند، بوسه‌هایشان روی هوا است. یعنی صورت را روی صورت میزان نکرده است که ببوسد. و گونه صورت را روی صورت چسبانده و چیزی شبیه معانقه می‌شود. در بوسه محبت هیچ دستور خاصی نداریم اما به عنوان فرهنگ ایرانی مانع خاصی هم نداریم. بین

محارم(بین خانم‌ها و آقایان، یعنی محارم از جنس) بوسه محبت هیچ مانعی ندارد. در صورتی که بدون حس غریزی، شیطانی و نفسانی باشد و به عنوان یک ابراز محبت صمیمانه و عمیق است.

بوسه نوع چهارم: بوسه لذت است. بوسه لذت بین زن و شوهر است. آیا بوسه لذت محل خاصی دارد؟ خیر. از کف سر تا نوک پا، بوسه‌ای که زن نثار همسرش می‌کند و برعکس. در حقیقت این نوع بوسه مربوط به حریم دو نفره است. و قرار نیست هیچ احدالتاسی بین آن‌ها باشد. نه بچه‌ای و نه غیری. نوع تلقی این است که این نوع بوسه نشان دهنده عمق محبت صمیمانه‌ای است که عاطفی است و می‌تواند به پالس‌های جنسی یا کارکردهای جنسی تبدیل شود ولی لزوماً جنسی نیست. آن چیزی که بین لذت بوسیدن زن و شوهر که همان بوسه لذت است تفاوت ایجاد می‌کند، این است که زن و شوهر می‌توانند از تماس فیزیکی لبشان با بدن یکدیگر، هم موج لذت را ایجاد کنند و هم موج لذت را دریافت کنند. مهمترین بوسه لذت بین زن و شوهر، بوسه لب به لب است که قصه خاص خودش را دارد و درمانگر است. یعنی بوسه لب وقتی همراه با عشق و از عمق صمیمانه قلب باشد می‌تواند کالری بدن را بسوزاند و همچنین در بدن ماده‌ای تولید کند که در رخوت و نشئه از کوکائین بالاتر است. الان در فضای آلوده سینمای هالیوود و جایزه اسکار، طولانی‌ترین بوسه فیلم‌های سینمایی جایزه می‌گیرد. آن چیزی که خداوند در کانون خانواده، زناشویی و دو نفره حلال، طیب و مقدس قرار داده، در روابط حرام، شیطانی و آلوده می‌آورند و پیش چشم همه می‌گذارند. به عنوان این که این رفتار، رفتار خوبی تلقی شود.