

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موضوع: در مسیر والدگری (جلسه یازدهم)

استاد گرامی: سرکار خانم نیلچی زاده

تهیه و تنظیم: گروه همگرام کودک

اگر خاطر شریفتان باشد ما در مباحث والدگری بحث‌های مختلفی را گفتگو کرده‌ایم. اینکه چطور می‌توانیم به بچه‌هایمان کمک کنیم تا دوره کودکی‌شان را خوب و زیبا بگذرانند و زیبا از آن عبور کنند. همزمان با آن، ما از کودکی خودمان هم وام داری داشته باشیم. یعنی از آن دوره سرمایه‌هایی را بیاوریم و خرج کودکی بچه‌هایمان کنیم. و هم از کودکی بچه‌های خودمان وام بگیریم برای اینکه زخم‌های کودکی خودمان را درمان کنیم. از جمله مسائلی که دردوره کودکی می‌تواند خیلی به کودک آسیب بزند، قصه حوادث تلخ و نابه‌نجار است. خصوصا مرگ عزیزان، این از اموری است که هضم آن برای بچه‌ها سخت است و معمولا آن‌ها را دچار آزرده‌گی‌های طولانی مدت خواهد کرد. با این ویژگی، باتوجه به ماجرای تلخ شهادت شهید سرلندمان، شهید هسته‌ای‌مان، بعضی از دوستان اعلام می‌کرده‌اند که ما بزرگترها این حالت التهاب و درد را گاهی اوقات تا مرحله یاس، در خود احساس می‌کنیم. چه برسد به بچه‌هایمان. من کلید مهارت اول را خدمت شما خوبان عرض می‌کنم. آن هم این است که برای اینکه بچه‌های ما دوره بچگی‌شان را خوب و شیرین طی کنند، لازم‌اش این است که بخش بالغ وجودمان خیلی جدی عمل کند. یعنی ما به عنوان یک آدم بزرگتر، آدم بالغ، نیازمند این هستیم که از مسائل دوتحلیل دقیق داشته باشیم: ۱- تحلیل ادراکی ۲- تحلیل احساسی. و هیچ کدام را قربانی دیگری نکنیم. یعنی هر اتفاقی که بیرون از ما می‌افتد در درون ما اتفاقاتی را رقم می‌زند. ما از بیرون رنگ و بو می‌گیریم و شکل می‌گیریم. اینکه در مورد آن اتفاق یا حادثه، اطلاعات بدست بیاوریم از طریق حواس پنج‌گانه و بعد عقلمان است. مثلا اگر خدای نکرده یک نفر در صحنه یک تصادف حضور داشته باشد و ببینند قطعا با کسی که نبیند یکی نبوده و خیلی شرایطشان فرق دارد. یعنی آن اتفاق ادراکی، اصطلاحا به قول فلاسفه، وجود ذهنی او ایجاد می‌شود. خیلی متفاوت‌تر از بقیه است. اصطلاحا ما می‌گوییم: "شنیدن کی بود مانند دیدن." یعنی بالاترین نوع هویت ادراکی ما دیدن است. بنابراین خدا روی بحث دیدن دست گذاشته و در قرآن می‌فرماید: یکی از ویژگی‌های روز قیامت، دیدنی بودن آن روز است. (سوره زلزال آیه ۷: فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ. پس هر کس هم‌وزن ذره‌ای کار خیر انجام دهد آن را می‌بیند.)

روز قیامت می‌شود روز دیدنی‌ها. با این ویژگی کسی که شما دیدید، همسر شهید هسته‌ای‌مان، که در رابطه با لرزش دست خودشان نوشته بودند: وقتی که من در جریان شهادت داریوش بودم از بعد از آن دستم به لرزش افتاده یعنی حالت غیر ارادی لرزش دست، سیستم پارکینسون سیستم عصبی را اینقدر تخریب کرده است که به صورت غیر ارادی دست لرزش‌هایی را دارد. می‌گفتند: من دیدم که همسر آقای فخری زاده هم قبل از این که همسرشان به شهادت برسند، ایشان آمدند برای من برنج بریزند دیدم دستشان می‌لرزد. پرسیدم شما چرا؟ من در زمان شهادت همسرم بودم و محیطه ادراکی برایم رخ داده. شما چرا؟ گفت: شما یک بار برایتان رخ داده. برای ما هر روز که ایشان می‌رود رخ می‌دهد. در حقیقت این دلی است که در مسیر باد است و هر لحظه منتظر است که خبر شهادت همسرت را بهت

بدهند و بشنوی. معلوم نیست الان که بیرون می‌رود، زنده برگردد یا نه. با این ویژگی خاص، حیطة ادراکی، هویت ادراکی در درون ما خیلی قوی هست. مهم‌ترین بخش هویت ادراکی، بخش دیداری است.

در هویت ادراکی، بخش دیدن از همه آن‌ها مهم‌تر است. من به عنوان یک مادر چه کار کنم که بچه ام از بچگی اش خوب، درست و صحیح عبور کند؟ می‌گوییم همین کار خیلی ساده را شما انجام بدهید. اجازه ندهید بچه‌تان صحنه‌های بد به طور مطلق و دردناک و نامناسب را مستقیماً ببیند. این ممنوعیت را یک ممنوعیت عاشقانه بگذارید و بعد، یک ممنوعیت قاطعانه. پس ممنوعیت عاشقانه وقاطعیت مادرانه که اجازه ندهید بچه‌ها ببینند. شنیدنش فعلاً مطرح نیست. اجازه ندهید بچه‌هایتان صحنه‌های بد اعم از مفاسد و دردناک را ببینند. صحنه‌هایی که از انواع دعوای، ناسزا گفتن‌ها، دست به یقه شدن‌ها، تا جراحی‌ها و کشت و کشتار است. این ندیدن، بهداشت روحی بچه شما را فوق العاده بالا می‌برد. جا دارد اعتراض کنید و بگویید خوب اگر واقعیت‌های بیرون از ذهن بچه ام را تحریف کنم و اجازه ندهم ببیند، آیا واقعا واقعیت‌های خارجی تغییر می‌کند؟ تغییر که نمی‌کند؛ فقط من یک بخشی از آگاهی‌های بچه‌ام را از او گرفته‌ام. می‌گویم، ببینید اگر شما در خانه‌تان نشسته باشید، صدای بارش شدید را بشنوید و بعد بروید ببینید به جای باران مثلاً تگرگ دارد می‌آید، خدای نکرده آیا چون بیرون دارد تگرگ می‌آید و یک واقعیت خارجی است شما پا می‌شوید و می‌روید زیر تگرگ؟ هرگز این کار را نمی‌کنید. خودتان را از آن فضا فاصله می‌دهید. یعنی حساب می‌کنید که من در حقیقت به عنوان یک فرد باید خودم را صیانت کنم. قرار نیست من بروم زیر تگرگ که آسیب ببینم. پس واقعیت خارجی قرار نیست تحریف شود. قرار است مدیریت شود. در حیطة‌ای که می‌آید در ذهن و فکر و احساس ما و در تعامل با ما، معمولاً خیلی جدی رسم است. به قول یکی از دوستان، گاهی ما احیاناً همراه پدر بیرون می‌رفتیم و مواجه می‌شدیم با یک فقری که بدنش زخمی و آسیب دیده‌است. و یا با یک صحنه آدمی با پوشش خیلی زشت و کریه نامناسب مواجه می‌شدیم. ایشان که پدرشان از روحانیت معزز است می‌گفتند: من به عنوان دختر بچه خیلی حساس بودم و خیلی سریع متاثر می‌شدم. و تاثر من و آسیبی که من می‌بینم، یک لحظه که ما بیرون می‌رفتیم، یک لحظه می‌دیدم که عباى بابا روی صورتم است. یعنی من می‌رفتم زیر عباى بابا. می‌فهمیدم که این صحنه بدی است که بابا نمی‌خواهد من ببینم. ببینید این قصه حدیث کسا و عبا بر سر کشیدن جزء آن قصه‌های مدیریت ادراکی احساسی کودکان است. یعنی یکی از آن روش‌هایی است که نگذاریم ببیند. حتی در حدیث کسا نمی‌گذارند بشنود. ببینید مرحله بعدی در حقیقت دردها و سختی‌هایی است که ما نمی‌خواهیم بچه‌هایمان مستقیماً در ارتباط با آن‌ها قرار گیرند. شما نگاه کنید در حدیث کسا وقتی وجود پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم وارد خانه حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها می‌شوند. این ورود با ورود روزهای دیگرشان متفاوت است. بارها پیامبر می‌آمدند خانه دخترشان. اما در این روزی که وارد می‌شوند با یک حال نامناسب وارد شدند و حالشان را هم تشریح می‌کنند برای حضرت صدیقه و می‌فرمایند: "انی اجد فی بدنی ضعفاً." فاطمه جان من پیامبر در بدنم ضعف افتاده. حالا پیامبر یک وحی الهی روی‌شان می‌نشیند: یا ایها المدثر، یا ایها المزمل، یعنی کسی که به خودش جامه پیچیده و آن لرزی که در بدن پیامبر واقع می‌شود؛ به خاطر شدت پیام و قدرت پیامی است که وجود دارد. کسی که مستقیماً با خدا وارد گفتگو شده چه اتفاقی باید افتاده باشد که چنین وجود مطهری ضعف در پیکر مطهرشان ایجاد شود؟ ما از علت فعلاً بی‌خبریم. حضرت زهرا هم بی‌خبرند. و عشقی که بین حضرت زهرا و پیامبر هست یک عشق عجیب و غریب فوق العاده است که پاره‌تن

پیامبر می‌شوند. حضرت زهرا در حقیقت آن ویژگی‌های نابی را دارند که روایت دوم خود پیامبر هم هست. به قول حضرت امام رحمه الله علیه فرمودند: اگر حضرت زهرا سلام الله علیها مرد بود، رسول الله بود. یعنی نسخه زنانه پیغمبر. عینا تابع بالفعل حضرت زهرا سلام الله علیها بودند. حضرت زهرا سلام الله علیها اینقدر زیبا و عجیب و غریب صحنه را در خانواده با اولویت بچه‌ها مدیریت می‌کنند. ببینید پیامبر که می‌آیند بعد خود پیامبر می‌فرمایند که چگونه حال من می‌تواند بهتر شود. اولیش این است که من پیامبر، فاطمه جان! به تو پناه آورده‌ام. یعنی به جای اینکه بروم در مسجد، به جای اینکه بروم خانه یکی از همسرانم، آمده‌ام خانه فاطمه‌ام که علت خلقت است. که سر هستی است. فاطمه جان! من پیش تو آمده‌ام. این اولین چیزی است که می‌تواند حال من را خوب کند. دومی‌اش این است که آن عبا یمانی رای پیامبر درخواست می‌کنند که حضرت صدیقه می‌گویند: من پیامبر را کامل در این پوشاندم (فغظینی به) یعنی پیامبر کاملا رفتند زیر این عبا، طوری که اصلا پیامبر دیده نمی‌شدند. بعد در همان مرحله اول که حضرت صدیقه عبا را برسر پیامبر انداخته بود، چهره پیامبر فقط دیده می‌شود که حضرت صدیقه می‌فرمایند: من همین جوری عاشقانه پیامبر را نگاه می‌کردم. اینقدر حضور پیغمبر در خانه من زیبا بود، اینقدر پیامبر خواستنی بود که انگار حضرت زهرا سلام الله علیها هم یادشان رفته بود که پیامبر برای چه به خانه‌شان آمده بودند. می‌فرمایند: (صرتُ انظر الیه) من همین طوری مدام داشتم پیامبر را نگاه می‌کردم و می‌دیدم چهره ایشان مانند ماه دارد می‌درخشد. یعنی دلدادگی شدید که آن بعد از لاهوت و جبروت و ملکوت است که در عالم است. حالا حضرت زهرا طبیعی است چون پیامبر را خیلی دوست دارد، خیلی مضطرب شود. ولی شما اصلا در حدیث کسا اضطراب نمی‌بینید. خواهش می‌کنم دوستان این مهارت‌های رفتاری را در حدیث کسا و مدیریت خانه و خانواده را در حیطة والدگری دقت کنید.

شما می‌بینید در حدیث کسا که ایشان یک جمله فرمودند: که من به خدا پناه می‌برم از اینکه شما دچار ضعف شوید. یعنی پیامبر به حضرت زهرا به اذن الهی پناه آوردند و حضرت زهرا از ضعف پیامبر به خدا پناه آوردند. همین و دیگر شما چیزی نمی‌بینید. یعنی نمی‌بینید این ضجه مویه‌هایی که ما خانم‌ها می‌کنیم. مثلا شما وقتی می‌بینید مادران، بچه‌تان، همسران یا یک عزیزتان حالش خیلی بد می‌شود، بعد شما می‌خواهید اشک بریزید و مدام گریه کنید. مدام به سر و صورتتان بزنید، مدام می‌خواهید بگویید نمی‌دانم چه کار کنم. خدایا باید چه کار کنم؟ چرا من اینجوری شدم؟ ببینید همه این‌ها جزء روحیه‌های عاطفی‌مان است و خیلی فکری‌کنیم که آدم‌های پرمحبتی هستیم. در صورتی که پر محبت‌تر از محمد و آل محمد صلی الله علیه و آله اجمعین در عالم خلقت وجود ندارد. چون مقام فقط مال این عزیزان خداست. و اگر کسی وارد حیطة محبت به اهل بیت شود، تازه محبت را می‌چشد. چیزی که در زیارت آل یاسین می‌خوانید: (لاحبیب الا هو واهله) این فراز مال دعای آل یاسین است. یعنی خدایا هیچ دوست داشتنی نیست مگر دوست داشتن محمد و آل محمد. این همان چیزی است که سعدی علیه رحمه به زیبایی فراز آل یاسین را شعر کرده است: سعدی اگر عاشقی کنی و جوانی، عشق محمد بس است و آل محمد. خوب شما این استرس را نمی‌بینید. چرا حضرت زهرا وقتی که جان عالم هستی به ایشان پناه می‌آورد، وقتی که می‌گویند، حالشان بد است؛ ضعف در بدن من ایجاد شده اضطراب پیدا نمی‌کنند؟ واگر بخواهیم (انی اجد فی نفسی ضعفا) را در فارسی معنی کنیم می‌گوییم وای از ضعف دارم می‌میرم. بعد می‌آییم و می‌افتیم. واگر کسی چنین حالتی را داشته باشد و برای ما خیلی خیلی خواستنی باشد و ماهیچ وقت این حال را از او ندیده باشیم، یکی باید به ما آب قند بدهد. یکی باید به ما کمک کند، ما دست و پایمان را جمع کنیم. چرا حضرت زهرا اینگونه نمی‌شوند؟

آیا عشقشان کم است؟ معاذ الله. آیا قدرت درمانگری‌شان خیلی بالاست؟ مثلاً علم طب خاصی در اختیارشان است؟ مثلاً دارویی، درمانی چیزی هست؟ نه. پس چرا چنین حالتی برای خانم رخ نمی‌دهد ولی برای ما رخ می‌دهد؟ من می‌خواهم بگویم که خواهش می‌کنم بحث امروز را جدی و کمی بیشتر دقت کنید. ببینید عزیزی که از شب، از نیمه شب تاسحر _ این را بچه کوچکشان دارد به ما می‌گوید. امام حسن وقتی که کوچک هستند دارند به ما می‌گویند. _ می‌گویند از نصف شب تاسحر من کنار سجاده مادرم بودم و مادرم در محراب ایستاده بود، نماز می‌خواند و دعا می‌کرد و من خوب گوش می‌کردم. می‌دیدم چه کسانی را دعا می‌کند، می‌دیدم دانه دانه همه را دعا می‌کرد و همسایه‌هایمان را _ یکی از همسایه‌های ایشان عایشه است. _ همه را دارد دعا می‌کند من بچه با آن کوچکی‌ام گفتم: مامان چرا خودمان را دعا نمی‌کنی؟ مامان این جمله را فرمودند: (الجار ثم الدار) پسر کوچکم! عزیز دل مادر! اول باید همسایه را دعا کرد بعد خودمان را دعا کنیم. خوب راوی این حدیث یک آقازاده کوچک است. شما می‌دانید وقتی حضرت زهرا سلام الله علیها به شهادت می‌رسند بچه‌ها همه کوچک و قد و نیم قد هستند. خوب یقین بدانید مهارت اول هویتی ادراکی و احساسی این است که خودمان را مدیریت کنیم و بچه‌های مان را نگذاریم دچار اضطراب و استرس و تنش بشوند و اولی آن سحر خیزی است. دوستان خوب من، سحر خیزی و شب خیزی و بیداری شب برای اطاعت حضرت حق یکی از سه موردی است که تاکید شده است برای آن بیدار باشید. چون که شب بیدار ماندن را اهل بیت نهی کردند حتی برای شغل مگر موارد اضطراری، یک مورد آن برای عبادت است. یک مورد دیگر برای ارتباط حریم خلوت زوجین است یکی هم برای کار علمی است.

بیداری شب و سحر به نحوی که بتواند در حقیقت یاری‌گر بشود برای این که یک مادری در روز مادر فوق‌العاده ای بشود یعنی هم برای بچه‌ها مامانی باشد، هم برای شوهرش، هم برای پدرش و هم برای همه امت. بعد مامان بودنش، به‌جا و به‌موقع و به‌اندازه بروز و ظهور کند. این است که با خدا خلوتش خیلی شیرین باشد. و این خلوت همراه با یک نوع عشق‌ورزی ناب باشد. من و شما نمی‌توانیم یک مامان خوب باشیم. نمی‌توانیم یک مامان بی‌اضطراب و بی‌استرس باشیم، مگر اینکه به شارژر ملکوتی وصل باشیم، مگر اینکه از آب کر ملکوت بهره‌های جدی برده باشیم. مامانی که در روز دارد بدو بدو می‌کند، شب هم باخستگی و دلخوری و ناراحتی می‌گیرد و می‌خوابد و خوابش هم نصف و نیمه است. ولی لزوماً برای قرآن خواندن و نماز خواندن و دعا بر نمی‌خیزد. خیلی از خودش توقع دارد. اگر اینکه در روز بتواند جلوی آسیب‌های بچه‌هایش را بگیرد خیلی چیز عجیبی است، سرمایه‌ای ندارد. این مادر مدام دارد خرج می‌کند. بالاخره سرمایه‌هایی که شما دارید یک روز تمام می‌شود. خیلی از مامان‌ها کم می‌آورند چون فقط دارند سرمایه‌هایشان را خرج می‌کنند. یک مامان عاقل مدام به سرمایه‌هایش اضافه می‌کند و یک مقداری از آن سرمایه‌هایی را که داشته است خرج می‌کند. یعنی یک مامان، همیشه سرمایه عظیم یک خانه و خانواده است. پس خواهش می‌کنم اولین مهارت را جدی بگیرید. خلوت کردن با خدا و انس با خدا خصوصاً سحرخیزی قدرت روحی انسان را فوق‌العاده بالا می‌برد. اگر مقام معظم رهبری (دام ظلّه الشریف) می‌توانند در مواقع خیلی خیلی تلخ با یک آرامش

وطمأنینه باشند، حتی شما دیدید در شهادت سردار، آقا آنجور آه می‌کشند، آنجور بغض می‌کنند، آنجور اشک می‌ریزند، زار می‌زنند ولی از ثبوت و قدرت قلبشان چیزی کم نمی‌کنند و نهایت استقامت را می‌بینید. علت آن، این انس شدید با خداست. یعنی هرچه این انس شدیدتر باشد، قدرت روحی بیشتر است. پس فرمول یک امروز این شد: اگر دلتان می‌خواهد خیلی مامان باشید، خیلی مامانی باشید، بهره خودتان را از شب بردارید. یکی از بهره‌های مهم هر انسان بالغی خصوصا مامان‌ها، گپ و گفت صمیمانه با خدا در سحر است. حتی شده باشد سه رکعت نماز شفع و وتر بخوانیم. حتی شده باشد فقط یک سوره زلزال و یک سوره عادیات بخوانیم. ببینید اصلا مهم نیست، مهم این است که شما با خدا یک گپی بزنید و بگذارید که خدا برای شما آن نور ملکوت را بتاباند و شما از سرمایه عظیمی برخوردار بشوید. (باکروافالبرکه فی المبارکه: سحرخیز باشید که برکت در سحرخیزی است. کتاب غرر الحکم) بکر صبح خیزی است. بکر یعنی روز دست نخورده است وقتی که دست نخورده است اول اذان صبح است، ما قبل از اذان صبح را می‌گوییم. حالا حضرت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم زیر آن عبا هستند و حضرت صدیقه مشغول کارهایشان هستند و نیامدند پیش پیامبر بنشینند و در حقیقت آن حالت غصه و ناراحتی تبدیل به یک شادی شده است. چون این مجاورت اینقدر شیرین است، همین قدر که پیامبر به حضرت زهرا سلام الله علیها پناه آوردند و عملا دارند نشان می‌دهند فاطمه حال من با تو خوب است. یعنی من کنار تو که هستم حالم خوب است. این خیلی دلگرمی شدیدی دارد. خواهش می‌کنم به فرمول دو دقت کنید. زمانی که اضطراب و التهابی پیش می‌آید، همسرتان، بچه‌هایتان و هر کسی که عزیز شماست با اولویتی که گفته شد. در حقیقت آن امنیت خاطر و حالت خوب مثبت خودتان را در نگاه، رفتار و گفتار؛ سه حیطة‌ای که حضرت زهرا دارد. آرامش را به قلب مطهر پیامبر القا می‌کند. آن نگاهی که خانم دارند می‌کنند. (وصرت وانظر الیه) و داشتم مدام پیامبر را نگاه می‌کردم. و بعد (اعیذ بالله) که حضرت می‌گویند، و عبای یمانی که می‌آورند هر سه رفتار، پر از عشق، پر از شور و پراز نور و پراز محبت است. وقتی که در یک قصه تلخی که پیش می‌آید، شما می‌بینید که بچه‌تان مدام می‌گوید: وای مامان بین چرا اینجوری شد؟ می‌گویی: حرف نزن! اعصابم خورد است. برو آنور ببینم چه شده. ببینید رفتار ما چگونه است و رفتار اهل بیت چگونه است. ما اگر بخواهیم کپی رایت بزنیم از بانوی بانوان هستی، حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها، وقتی که مثلا خبر شهادت این عزیز را تلویزیون اعلام می‌کنند یا در گوشی می‌خوانیم اتفاقا آن پناه آوردن باید رخ بدهد. یعنی چه؟ یعنی مثلا من دارم ظرف می‌شورم و تلویزیون این خبر را اعلام می‌کند، ماجرا چه است؟ با این که خودم داغون هستم و اصلا باورم نمی‌شود این ملعونین شهید سلیمانی را در

فرودگاه بغداد به شهادت رساندند. اینها همان کسانی‌اند که ترور شهدای هسته‌ای را در کشور خودمان انجام دادند و این طرح ترور را از بغداد تا دماوند رساندند. در این حالت چه کسی پناه من است؟ خدا خدا خدا. چطور می‌توانم خرج کنم اگر شارژم دم دست باشد. یعنی آن شارژ در وجود من جاری باشد. " قل لن يصيبنا الا ما كتب الله ولنا ومولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون." بگو که هیچ مصیبتی به ما نمی‌رسد. محال است مصیبتی به ما برسد مگر آنچه که نزد خدا ثبت و ضبط شده است. او مولا و سرور ماست. ما بی کس و کار نیستیم. مومن‌ها به خدا دل سپرده‌اند و به او توکل کرده‌اند. این حکایت قلبش است و در مقام گفتار هم می‌آید. وقتی که بچه می‌آید و می‌گوید مامان بگو: وای راست می‌گویی قربانت شوم بیا یک ذره تو بغل من من آرام شوم. یا ما با هم دیگر آرام شویم. ببینید شما می‌بینید پیامبر عملیاتی انجام دادند. پیامبر وقتی که وارد خانه حضرت صدیقه سلام الله علیها شدند چه اتفاقی افتاد؟ حضرت زهرا مشغول کار عادی شان هستند. اولین کسی که وارد خانه می‌شود بعد از پیامبر امام حسن مجتبی علیه السلام اند. پسر بزرگ، سبط اکبر گرچه الان خودشان کوچک‌اند، مثلاً شش ساله و وقتی وارد خانه می‌شوند شما می‌بینید که یک اتفاق خیلی شیرین دارد می‌افتد. من می‌خواهم دقت کنید ببینید ما از طریق حواس پنج‌گانه وارد حیطة هویت ادراکی‌مان می‌شویم که قرار نیست تحریفش کنیم. ولی قرار است مدیریتش کنیم. قوه بویایی ما فوق العاده در حالات مختلف ما موثر است و اتفاقاً بخش خودآگاه قوی را دارد. پیامبری که وجود مطهرشان طبق قواعد الهی و ملکوتی که ما بخشی از آن را شنیدیم و بخشی از آن را اصلاً نفهمیدیم. شیوه‌شان این هست که یک سوم مخارج هر ماه‌شان خرید عطر بود. چیزی که هیچ آدم سلبریتی و هیچ آدم لاکچری و هیچ آدم پر سر و صدایی که شیک و جدی می‌خواهد بپوشد و بخورد، این گونه رفتار نمی‌کند. شما می‌بینید که حضرت پیامبر یک سوم مخارج ماه‌شان عطر است. و عطرهایی که پیامبر می‌زنند، عطره‌های خیلی خوشبوی خاص است. که داریم پیامبر از هرجایی که عبور می‌کردند و مردم رد می‌شدند، از بوی عطری که باقی مانده بود، ادکلن و اسپری نه، عطر با خاصیت‌هایی که خاص خودش دارد از بوی آن عطر می‌فهمیدند که وجود پیامبر کجا تشریف داشتند. امام حسن که وارد می‌شوند، این خونه خیلی کوچک است به گونه‌ای که قرآن می‌گوید حجره است. حجره یک مینی سویت است. شاید مثلاً یک خانه زیر چهل متر. یک همچین فضای کوچکی که همه چیزش جلوی چشم است. چگونه است که هیچ کسی پیامبر را نمی‌بیند؟ چون تک تک افراد که وارد می‌شوند، امام حسن، بعد امام حسین، بعد حضرت امیر. هیچ کدام پیامبر را نمی‌بینند. چون پیامبر به طور کامل آن عبا را روی صورتشان هم کشیده‌اند. مثل حالت لرزی که برای ما رخ می‌دهد وزیر پتو می‌رویم. پیامبر اینگونه زیر

عبای یمانی رفته‌اند. خب امام حسن وجود پیامبر را حس می‌کند. وجود پیامبر در خانه حضرت زهرا چیز عجیبی نیست، ولی پیامبر هر موقع که می‌آمدند گوشه‌ای نشسته بودند یا حضرت صدیقه کنارشان بودند یا پیش روی مطهر بودند. خیلی واضح بود حضور پیامبر و حس می‌شد. امام حسن می‌فرمایند که مادر جان من بوی پیامبر را می‌شنوم. ببینید این بوی پیامبر را شنیدن یکی از آن چیزهایی است که فوق العاده آرامش بخشی دارد. ما الان در بحث مکمل، عنوانی را داریم تحت عنوان رایحه درمانی. ۳۲ شاخه طب مکمل در دنیا شناخته شده‌است. یکی از آن شاخه‌ها رایحه درمانی یا عطر درمانی است که برای ما خیلی کم شناخته شده است. الان کمی خوب دارد عمل می‌شود. مثلا کسانی که سودا زیاد دارند مثل کسانی که بعد از شنیدن خبر شهادت فخری زاده گفته بودند که ما اصلا به یک ورطه ناامیدی رفتیم. خیلی اضطراب داریم. خیلی ناراحتیم. وضعیت سخت اجتماعی و اقتصادی و همه را اضافه کنید، حالا خبر شهادت شهید فخری زاده را شنیده‌ایم درحالی که مثلا چند وقت دیگر سالگرد شهادت نگین سلیمانی‌مان است و ما هنوز منتظر آن انتقام سختی هستیم که مسئولین گفتند و هنوز ندیده‌ایم. آن انتقام سخت را ببینید در قصه والدگری، رایحه درمانی خیلی می‌تواند موثر باشد. حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها می‌دانید که در قصه ازدواج‌شان وقتی حضرت امیر زره‌شان را فروختند و خرج عروسی‌شان را خواستند از این طریق بدهند، پیامبر بخشی از آن پول را دادند که برای حضرت زهرا سلام الله علیها عطر خریداری شود. بوهای خوش و پاک و مناسب چیزی است که کاملا درمانگر است. هم می‌تواند اضطراب و استرس ما را پایین بیاورد هم ملائکه را به ما نزدیک کند و شیاطین و اجنه را از ما دور کند. یعنی در فرایندی از حواس پنج‌گانه که قابل دسترس نیست فوق العاده موثر است که ویژگی‌هایی را برای عطر زنانه و عطر مردانه، و تفاوت‌هایی برایشان گفتند که برای دانستنش می‌توانید به کتاب‌های معتبر مراجعه بفرمایید. اینجا شما می‌بینید عطر پیامبر در این روایت دیده می‌شود که حضور پیامبر، عطر پیامبر، نحوه آرامش و طمانینه و آرامش‌شان کنار حضرت زهرا و حسنین و حضرت امیر علیه السلام همه اینها مهارت‌های خاصی است که حضرت دارند بی‌صدا به همه ما یاد می‌دهند. و آن هم این است که در حقیقت وقتی پیامبر با این بوی عطر در خانه جا گرفتند، آن آرامش در خانه نشست. آرامش پخش شده است؛ یعنی شعبه انشعاب نور و صفا و صمیمیت و صداقت است. در این قاعده خواهش می‌کنم در نوع استفاده از عطر در خانه جدی باشید. و کمی هم اسراف کنید. می‌دانید چرا می‌گوییم اسراف؟ کلمه اسراف را از این جهت بکار می‌برم چون درمقابل عطرها گران قیمت خوبمان بخیل هستیم. یعنی اگر برای ما یک عطر خیلی خوب تهیه شود یا تهیه کنیم، معمولا دلمان نمی‌آید استفاده کنیم. بعد چندین سال آن عطر را داریم استفاده نمی‌کنیم. گاهی

شده عزیزی از عزیزان از دنیا رفته است و من خیلی غصه اش را خورده‌ام. وقتی که خواستند وسایلیش را بیرون بدهند، برایش خیرات کنند، من دیدم که یک عالم عطر دارد که استفاده نکرده است. می‌گویم بابا اینها بهره تو از این دنیا بود. چرا ازش بهره نبردی؟ چرا بخل ورزیدی؟ بچه شما باید عطر مامان را بشناسد و اگر هم می‌خواهید عطرتان را عوض کنید، عطرها را عوض کنید که اینقدر بوی خوشاوستنی است که بچه شما مثل بره ای که می‌آید زیر سینه مادرش چجوری خودش را می‌چسباند. این بچه‌ها در هر سنی که هستند بگویند وای باز بوی عطر مامان می‌آید. یقین بدانید بوی خوشی که شما به جا، زیبا و زیاد استفاده می‌کنید حال دل تک تک آدم‌ها را در خانه خوب می‌کند. برای کسانی که اضطراب و استرسشان زیاد است درمانگراست. برای‌شان در طب اسلامی ما چه توصیه ای داریم؟ می‌گوییم عطرها گرم، مدام جلو دستتان باشد. بو کنید یا بزنید به رگ تان کنار مچ دست، یا بزنید زیر بینی تان بالای لب و یا مدام زیر بینی تان بگیرید. عطر گل محمدی صلی الله علیه و آله و سلم، عطر گل نرگس و عطر هل. هر کدام از عطرها ویژگی‌ها و درمانگری‌های خاصی را دارند.

یادتان باشد که پیامبر یک سوم هزینه‌هایشان عطر است. وقتی که اصحاب صحفه داریم. یعنی آدم‌هایی را داریم که گشنه‌اند، تشنه‌اند و جا ندارند، روی یک سکو رو به روی مسجد پیامبر زندگی می‌کنند. پیامبر هر آنچه که دارند، یک سومش پول عطرشان بود. خواهش می‌کنم فکر نکنید برای عطر خرج کردن اسراف است. همین جا هم یک نکته زوجیتی را داخل پرانتز بگویم، خواهش می‌کنم این را خیلی جدی بگیرید چون آثار خیلی ویژه‌ای خواهد داشت. این اثبات شده‌است برای همسران حتما عطر بزنید. در حریم خلوت خودتان و حریم خصوصی‌تان که قرار است ارتباط خصوصی داشته‌باشید. ولی غیر از حریم خلوت این مراقبت ناب را بکنید که هیچ نوع بوی عطری نداشته‌باشید. نه عطر رسمی بزنید، نه شامپو و صابونی بزنید به بدن‌تان که معطر باشد. بوی نداشته‌باشید هیچ بویی، چرا؟ به‌خاطر اینکه در نوع تعامل شما در ارتباط جنسی همسران یه اتفاق خاص می‌افتد که در مورد تمام موجودات زنده خصوصا در مورد پستانداران در رده حیوانات وجود دارد. آن هم این است که حتی خیلی شدیدتر است، چون شما می‌دانید عموم حیوانات فصل جفت گیری دارند و پستانداران یعنی در کل سال ارتباط جنسی ندارند ارتباط جنسی‌شان که به قصد باروری معمولا رخ می‌دهد به اذن الهی در یک فصل ویژه است. و آن چیزی که در فصل ویژه برای فیل‌ها، برای شیرها، برای اسب‌ها و برای حیوانات مختلف فراهم می‌کند رایحه خاصی است که در جنس نر و ماده به شدت ایجاد می‌شود و این رایحه را جفت می‌فهمد. و این کشش ایجاد خواهد شد و آن جفت گیری به شکل کامل رخ خواهد داد. حالا در مورد انسان چه اتفاقی می‌افتد، در رابطه انسان این حالت خیلی جدی است که

در تعامل فیزیکی که در حریم خلوت هست نوع رایحه‌ای که بدن پاک و طیب و طاهر از خودش خارج می‌کند، مثل وقتی که شما حمام می‌روید تا بیرون بیایید. اصطلاحاً می‌گوییم غرق آب و عرق می‌شود. یعنی شما بدنتان خیس است از آبی که تطهیر کرده‌اید و بدن را شسته‌اید ولی تا بیایید لباس بپوشید دوباره سرتاپا، شما عرق خواهید کرد. ولی این عرق هیچ بوی بدی نخواهد داد، چون بدن آلودگی ندارد. به خاطر همین هم می‌خواهیم توصیه کنیم که قبل از ارتباط زوجیتی‌تان حتما استحمام کنید. در حقیقت یک بانوی فرهیخته، فهمیده، دلبر و دلربا قاعده‌اش این است که در ارتباط حریم خصوصی با همسرش دوبار استحمام می‌کند. یکی قبل از ارتباط و یکی بعد از ارتباط. قبل از ارتباط برای کام‌جویی و کام‌بخشی بیشتر است. و بعد از ارتباط برای طهارت کامله است که غسل واجب را انجام می‌دهد. خوب این عطری را که شما در حریم خلوت استفاده می‌کنید، اصلاً قرار است استفاده نکنی، چه اتفاق قشنگی می‌تواند برایت رقم بزند؟ اتفاق قشنگی که رقم می‌زند این است که بدن هرکسی و بوی تعریق پاک هرکسی با بوی عرق دیگران متفاوت است. منحصر به فرد است. عین اثر انگشت شما، بوی اثر انگشت هر فردی متفاوت است. از نوک گردن تانوک انگشت پاتون بوی بدن شما متفاوت است و هیچ تکراری در عالم ندارد. همان جور که اثر انگشت شما تکرار ندارد. اجازه بدید که در حریم خلوت، شما منحصر به فرد باشید و قابل تکرار نباشید در حافظه جنسی همسرتان و در حافظه عاطفی همسرتان. برعکسش را می‌گوییم که شاید برعکسش را راحت تر متوجه بشوید. چون این حرفی را که دارید می‌شنوید جزء حرف‌هایی است که خلافتش را شما تا حالا نشنیده بودید. معمولاً می‌گویند برای همسرتان عطری را که خیلی دوست دارد مثلاً در حریم خصوصی‌ات استفاده کن تا لذت بیشتری را داشته باشی و پیری. می‌گوییم ببین عزیز دلم همسر شما یک عطر خیلی خاص می‌زند که شما دوست دارید. شما هم یک عطر خاص می‌زنید که همسرتان خیلی دوست دارد. حالا وقتی وارد حریم خصوصی می‌شوید چه بلایی سر دوتایی‌تان می‌آید. قوه شامه خیلی قوی دارد عمل می‌کند در انس و ارتباط فیزیکی که وجود دارد. یک بلای وحشتناک سر شما و همسرتان دارد می‌آید. شما در اوج ارتباط فیزیکی‌تان این بو در حافظه ادراکی و احساسی شما تثبیت می‌شود. خوب ظاهر قصه این است که هیچ اتفاق بدی نیفتاده است و اتفاق خیلی شیرین و خوب و خواستنی بوده است. درسته؟ ارتباط شما تمام شد، شما در طول روز تعاملات عادی و رفتاری دارید. رفتید بیرون، سوار ماشین و اسنپ شدید، جایی دارید می‌روید. اگر احیاناً آن آقای که با شما دارد هم کلام می‌شود یا هم مسیر شده یا دارد تعاملات طبیعی سالمی را با شما طی می‌کند. اگر دقیقاً همان عطری را زده باشد که در حریم خلوت، همسر شما می‌زند، یک اتفاق طبیعی رخ خواهد داد و در ذهن شما و احساس شما برانگیختگی جنسی رخ خواهد

داد. شما بین چه بلایی سرخودت آوردی، یعنی به جای اینکه همسرت عامل کامجویی و کامبخشی شما بشود، یک فاکتور عمومی فراگیر در یک فضای نامناسب می‌تواند ذهن و فکر شما را پرتاب کند به یک رابطه کاملاً خصوصی. این یعنی فاجعه. حالا این را برای همسران چک کنید. همسر شما بوی عطری را که از شما می‌شنود و خیلی دلخواه است و در حریم خصوصی شما استفاده می‌کنید، به طور دائم و جد، حالا در اداره، در شرکت، در خیابان، در مترو، اتوبوس و تاکسی یک خانم بویی را که شما در حریم خصوصی‌تان استفاده می‌کنید، استفاده کرده است چه بلایی سر شوهرتان می‌آید؟ کاملاً جسمش، روحش و روانش واکنش نشان می‌دهد. حتی اگر خودش را مراقبت کند. چون ما خیلی وقت‌ها ممکن است محرک جنسی دریافت کنیم. بعد بلد باشیم مدیریت کنیم اما می‌خواهم بگویم که یعنی شما چقدر خودتان را بی‌دفاع می‌کنید، چقدر به خودتان آسیب می‌زنید. این رایحه در مورد خانم‌ها خیلی شدیدتر است. یعنی یک خانم در حیطة حریم خلوتش مراقبت کند هیچ نوع عطری استفاده نکند. من تاکید می‌کنم این را به عنوان سر مگوی حریم خلوت ازتون خواهش می‌کنم عطرهایی را که همسران دوست دارد حتما در تعاملات روز و شب استفاده کنید. ولی اگر قرار است حریم خصوصی داشته‌باشید یک دوش ساده خیلی کوچک بگیرید. حتی اگر می‌خواهید موهایتان را خیس نکنید، کامل بدنتان را بدون هیچ ماده شوینده معطری بشوید. و بعد از آن مطلقاً عطر نزنید. این را امتحان کنید و اثر مثبت و ویژه‌اش را ببینید.

شما پس دیدید که با بوی خوش پیامبر هم حال حضرت خوب است. ببینید این‌ها لایه‌های مگوی است که بین خط‌های نوشته‌شده، خط‌های نانوشته را بتوانند بخوانند. خط‌های نوشته‌شده این است که تک تک عزیزانی که وارد خانه حضرت زهرا سلام الله علیها شدند از عطر پیامبر فهمیدند که پیامبر هست. ولی پیامبر را نمی‌دیدند. پیامبر لای عبا پیچیده شده بود. عطر پیامبر خط نانوشته‌اش چیست؟ در این خانه یک دنیا عشق، یک دنیا آرامش، یک دنیا شادی آورده است. عطر شما می‌تواند این کار را برای اهل خانواده کند. شما بوی خوش در خانه بیچد. البته دقت‌های خاص را در حضور نامحرم نکنید مثلاً دیدم بعضی از افراد چادر نمازشان را عطر می‌زنند بعد با همان چادر نماز رفته‌است جلوی در از پیک چیزی را تحویل می‌گیرد. شما متوجه نمی‌شوید ولی بوی عطرتان هست. در مورد حضرت زهرا سلام الله علیها داریم حضرت صدیقه طاهره در زمانی در خانه‌شان هستند. وقتی پیامبر با یکی از صحابی که نابیناست اجازه ورود می‌خواهند و حضرت زهرا حجاب می‌کنند. پیامبر به حضرت زهرا عرض می‌کنند که فاطمه جان این آقا نابیناست و شما را نمی‌بیند. یعنی در امر ظاهری حجاب لازم نیست. حضرت صدیقه دو دلیل می‌فرمایند: پدر جان ایشان من را نمی‌بیند اما من که ایشان را

می‌بینم. یعنی بعضی رفتارهایی که ما انجام می‌دهیم ظاهراً طرف مقابل چیزی مستقیم نمی‌رسد اما آن رفتار به سلامتی روح و روان ما کمک می‌کند. مانند این که شما برای شهید فخری زاده این حالت عشق و مهر و تلاوت قرآن و حالت معنوی را به شیوه درست و صحیح اجرا می‌کنید. خب ایشان در تعامل مستقیم با شما نیستند، مشغول عالم ملکوت است. عند ربهم یرزقون است. من عند الله است. ما حالتمان نسبت به شهید مثل مورچه است در مقابل سلیمان و اصلاً قابل قیاس نیست که به چشم بخواهیم بیاوریم. چون دارد از دست خدا لقمه می‌گیرد و ما که هستیم. ولی برای حال دل ما خیلی خوب است. وقتی که شما دارید عطری را استفاده می‌کنید در خانه این اتفاق ویژه دارد برای تک تک افراد خانواده رخ می‌دهد و آن رایحه، جان‌شان و شامه جان‌شان را به بهترین حالت نوازش می‌دهد. با این ویژگی خاص وقتی امام حسن از حضرت زهرا سلام الله علیها می‌پرسند که من بوی پیامبر را در خانه می‌شنوم. یعنی در حقیقت انگار امام حسن این گونه سوال می‌کنند که مادر جان بوی عطر پیامبر می‌آید. پیامبر آمده بودند اینجا؟ چون کسی که پیامبر را نمی‌بیند فکر می‌کنند پیامبر آمدند رفتند. یک جورهایی دارند از پیامبر خبر می‌دهند. بعد حضرت زهرا اعلام می‌کنند بله پیامبر اینجا هستند و مزده حضور پیامبر یک شادی مضاعف برای اهل خانه می‌آورد. شما یک نکته عجیب می‌بینید، حضرت زهرا سلام الله علیها بعد از آن جمله کلیدی، علت حضور: (انی اجد فی بدنی ضعفاً) ضعف در جان پیامبر که پیامبر را به در خانه حضرت زهرا سلام الله علیها کشاند. هیچ چیزی تا آخر آخر ماجرا و رب الکعبه، آخر حدیث کساء، شما هیچ حرفی دیگر درباره حال بد پیامبر نمی‌شنوید. چرا؟ چون قرار است مدیریت استرس و اضطراب شود. و این مدیریت به صورت رسم طبیعی علنی انجام شده است. یعنی آن اتفاقی که رخ می‌دهد، این است که در این اتفاق در حقیقت حضرت زهرا اجازه نمی‌دهند موج اضطراب برسد. اصلاً حضرت زهرا با هیچ کسی در میان نمی‌گذارد. نه بچه‌ها، نه حضرت امیر. که پیامبر چرا رفتند لای عبا و اینگونه خودشان را پیچاندند و نمی‌گویند پیامبر با ضعف آمده است. خب دقت کنید ما در حیطة ادراکی و احساسی قرار است اضطراب و استرس را از اهل خانه خصوصاً بچه‌هایمان بگیریم. خب ببینید، فیلم را به عقب برگردانید. ما خودمان را جای حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها بگذاریم. می‌خواهم الگوی رفتاری یاد بگیریم. پدر ما که برایمان خیلی عزیز است بیاید خانه ما و بگوید حال من خیلی بد است. مثلاً چیزی دور من بپیچان. اگر بخواهیم عبا یمانی را تمثال بدهیم می‌گوییم بابا آن پرچم حضرت زینب سلام الله علیها است را بیاور و روی من بینداز، من حالم خوب شود. یعنی یک چیزی که حالت تقدس دارد و ارزشش بیش از ارزش مادی‌اش داشته باشد. خدای ما همه کارهایمان را در خانه تعطیل نمی‌کنیم؟ ضجه نمی‌زنیم؟ گریه

نمیکنیم؟ اضطراب نشان نمی‌دهیم؟ به شوهرمان زنگ نمی‌زنیم؟ پیام نمی‌زنیم؟ هی مدام نمی‌گوییم که وای من الهی بمیرم شما چرا حالت بد شده؟ من چه کار باید کنم؟ بین قبل از این که اضطراب و استرس را بگیری، اضطراب و استرس را چند برابر کردی؟ بله عاقلانه، دلجویانه و مهربانانه دنبال این باش که الان چه بدهید به ایشان بخورند یا چه کار کنی که حالشان خوب شود. ولی این همه اضطراب و استرس را از کجا آورده‌ای؟ اضطراب و استرس‌های ما به خاطر ضعف رابطه‌مان با خدا و قیامت است. همه ما قرار است از این عالم پر بکشیم، اینکه عزیزی از عزیزترین عزیزان خدا و عزیزان ما از این عالم برود طبیعی‌ترین امری است که رخ می‌دهد. چرا خودمان را برایش آماده نکرده‌ایم؟

ما مرگ را فحش تلقی می‌کنیم. مرگ فحش نیست. مگر برای دشمنان خدا و کسانی که با خدا سر و سر ندارند. و مرگ برای کسی که خدا را دوست دارد هدیه است. چشم روشنی است. (مومن‌کان یرجو لقاء ربه فلیعمل عملا صالحا ولایشکرک به عباده ابدًا) این‌ها واقعیت زندگی ما است.

در هنگام از دست دادن عزیز، سجده شکر زیارت عاشورا را مدام با خودت بگو. دلت را وقتی بگذاری کنار دل حضرت زینب، قوی و محکم می‌شویم. در نهایت این که چیزی از لطافت‌ها کم نمی‌شود. این خود مراقبتی، یک مراقبت دائمی است. انس با زیارت، انس با زیارت عاشورا، انس با حقیقت رفتن فوق‌العاده حال دل ما را خوب می‌کند.

آیه آخر سوره کهف آثار و فضائل عجیب غریبی دارد. و اگر کسی در رخت خواب، در جایی که میخواهد بخوابد، بخواند از جایش تا ملکوت یک تونل نور برای همه اهل آسمان‌ها می‌درخشد. مردم همین اندازه را می‌دانند که اگر این آیه را بخوانند هر ساعتی که بخواهند صبح بیدار می‌شوند.

شهادت شهید فخری زاده رضوان الله علیه گرچه برای انقلاب ما خسارت است اما خسارتی است که خدا خودش متکفل جبران‌ش شده است. چون شهید را چه کسی می‌خرد؟ چه کسی می‌برد؟ خود خود خدا. درسته که عامل شهادت این عزیز باید پیدا شود و مجازات شود و قصه‌های عجیب و غریبی که ما باید طی کنیم. و نگذاریم منافقین و رپرال‌ها رد خون شهدا که رد ظهور هست را پاک کنند و کم‌رنگ کنند. شهیدی که نتانیاهو ملعون اسم این شهید را به عنوان یک فرد خیلی مهم در پروژه هسته‌ای کشور آورده است. دوستانی که خبر می‌دادند و پیگیری می‌کردیم چون در طراحی و برنامه‌ریزی‌ها و پنج، شش پروژه جدیدی که داشتند پیگیری می‌کردند. اما ریشه به‌جا باد اگر برگ و بری می‌رود. همه ما درکنار ولایت فقیه مثل یک برگ از درختیم همان چیزی که حضرت آقا وقتی که در ششم تیر منافقین بمب گذاشتند برای اینکه ایشان را به شهادت برسانند. در بیمارستان که از آن دوره کما و سختی‌ها

بیرون آمدند. وقتی که حضرت امام پیام داده بودند و دعای خاص کرده بودند، حضرت آقا یک جمله فرمودند: (سرخم می سلامت شکنند اگرسبوی). اینکه هرکدام از یاران انقلاب و اسلام یاران صدیق خدا آنها را پیش خرید کند، خدا بلد است جبران کند. همان جور که شهید شهریار، شهید مجدی و شهید تهرانی و همه شهدای آشنا و ناآشنا برای مردم به شهادت رسیدند. و خدا خودش مستخلف است، جایگزین آنهاست و بهتر از آنها را در بین امت اسلام برانگیخته خواهد کرد.

سوال:

قرار است همه حوادث تلخ زندگی از کودکی تا به امروز برای ما رشد را به ارمغان بیاورد. از طرفی گاه همین حوادث تلخ اثرات جبران ناپذیری در زندگی افراد می گذارد. مانند مرگ پدر در سنین کودکی. این دو جمله تا حدی با هم متناقض است. لطفا توضیح دهید و بفرمایید چطور می توان این اثرات تلخ را از بین برد و رشد کرد؟

جواب:

ما یک کودکی داریم، یک کودک درون داریم. الان که آدم بالغ هستیم، در وجودمان، بچگی هایمان وجود دارد و کودک درون هنوز هست. ولی ما الان یک آدم بالغیم. وقتی می رویم در دوران کودکی خودمان بررسی می کنیم، آن موقع ما یک کودک بودیم؛ یک بالغ که نبودیم. پس کودکی من با کودک درون من دوتا موجود متفاوت اند. درحقیقت کودک درون من خلاصه و mp3 کودکی من است و بخش عمده اش بخش ناخودآگاه است. بخش خودآگاه، حضور خیلی جدی ندارد. اینکه ما می گوئیم دوره کودکی مان یک حادثه تلخ رخ داده که اثرات جبران ناپذیر دارد، برای وقتی است که ما بچه ایم. یعنی من بچه پنج، شش ساله، من بچه هفت، هشت ساله. مثلا خدای نکرده پدرم جلوی چشمم از دنیا رفته است. خب برای اینکه از شدت این تلخی بیرون بیایم خیلی باید تلاش بشود. اما الان ما در مورد کودکی الان مان یعنی من آدم سی ساله، چهل ساله، پنجاه ساله، من الان آن بچگی در وجودم هست که خاطره هایی تلخ مثل یک خار، مثل یک غده ای که دردناک است، دست به آن می زنی و نمی زنی درد را دارد. ما الان برای اینکه آن کودکی را درمانش کنیم باید از بالغ درون کمک بگیریم. یعنی خدا الان ما را یک انسان عاقل بالغ قرار داده است. الان فرصت این را داریم که کودک درون را بیرون بیاوریم، غبار روی و تطهیرش کنیم و اجازه بدهیم تمام آن ضجه هایی را که دلش می خواست در بچگی بزند و زنده است، بزند. تمام آن جیغ و دادها و ناراحتی هایش، تمام آن چیزهایی که به شکل های مختلف مانعش می شدند مانند اینکه: تو بزرگ شدی گریه نکن. اصلا برای چی گریه می کنی؟ و انواع

شکل‌های مختلف مثلا جیغ زدن‌ها و اضطراب‌هایی که بزرگ‌ترها داشتند. و این ایجاد اضطراب برایشان می‌کرده است. این کودکی من است. تاریخ مصرفش تمام شده، کودک درون من دنبال رفتار جبرانی می‌گردد. یعنی همه‌اش می‌خواهد در گذشته سیر کند و کارهایی را بکند که آن بچه حالش خوب شود ولی آن بچه دیگر الان بچه نیست و برای همین هم دیگر حالش خوب نمی‌شود. و تنها راه چاره‌اش این است که کودک درون خودم را کاملا با دقت بیرون بیاورم. و از اطرافیان هم کمک بگیرید و از انواع چیزهایی مثل عکس و فیلم و چیزهایی که خاطرات دوران کودکی را آشکار می‌کند. فرصت بدهید کودک درون‌تان دوباره جان بگیرد مثل یک فیلم قدیمی که گذاشتید و شما دارید نگاهش می‌کنید فیلم‌های آپاراتی اصطلاحا، بعد اجازه بدهید به آن حس کودکی درون خودتان نزدیک شوید. و حالا به اذن الهی به آن روش‌های درمانگری بالغ درون شروع می‌کند کودک درون را نوازش می‌کند، حالش را خوب می‌کند و این حال خوب در حقیقت آن حالت اضطراب و التهاب را به حداقل می‌رساند.

سوال:

من به خاطر شاغل بودنم در دوران کودکی دخترم، چند مرتبه دخترم پشت درب ماند الان که ۲۱ ساله است و ازدواج کرده، بخاطر بدقولی همسرش کلی به هم می‌ریزد و اوقاتش تلخ می‌شود، الان من مادر غافل و جاهل چه باید بکنم؟

جواب:

پیشنهاد می‌کنم کتاب روانشناسی رنج، ترجمه آقای قراچه داغی را بخوانید. کتاب سختی است ولی چون شما درون آن واقع شدید، این خود درمانگری را می‌توانید انشاالله به اذن الهی شروع کنید. این کتاب کمک می‌کند. البته باسبک درمانی خاطرات زیرشش سال بیشتر تاکید دارد و سعی می‌کند خاطرات بد را بیرون بکشد. و به شما می‌گوید اجازه بدهید تمام آن رنجی را که در کودکی‌تان کشیده‌اید و نتوانستید حس کنید و مانند یک غده برایتان مانده است آن درد را دوباره حس کنید. از این کتاب کمک بگیرید، خاطرات دوران کودکی‌تان، باهم دیگر دونفری وقت بگذارید خاطرات کودکی‌اش را باز کند و شما درمانگرش بشوید. یعنی در مواقعی که سیستم دفاعی روانی‌اش فعال است. چون ما به عنوان یک بالغ خیلی وقت‌ها می‌گوییم نه مال بچه‌گی‌ام بوده و مگر چه شده است؟ دروغ می‌گوییم و ماسمالیزاسیون. وقتی دختر شما حالش خوب است و شما حالتان خوب است گاهی یک ساعت گاهی دو ساعت گاهی سه ساعت وقت آزاد بگذارید و باهم دیگر این کتاب را بخوانید. یعنی یک جاهاپی شما

بخوانید دخترتان گوش بدهد، یک جاهایی دخترتان بخواند و شما گوش دهید و به او بگویید که خیلی خب بیا خاطرات تلخت را برای مامان بگو و بنویس. بگذارید در آغوش شما گریه کند، بگذارید ضجه بزند، بگذارید داد بزند. در این قصه در حقیقت شما بهترین درمانگر می‌توانید باشید باذن الله.

خاطرتان باشد که آغوش گرم شما از آغوش گرم هر کس دیگری حال بچه‌تان را خوب می‌کند حتی اگر بچه شما ۹۰ سالش و شما ۱۲۰ سالتان باشد به لطف خدا. شما درمانگر هستید و هیچ روانشناس و روانکاوی اینقدر نمی‌تواند کمک کند که خود شما می‌توانید کمک کنید. کنارش وقتی این اضطراب و التهاب تمام شد، به او نگویید گریه نکن. بگویید مادرگریه کن. هرچه حرف بد دلت می‌خواهد به من بزنی، بزن. این‌ها برای بچه‌گی تو است. باید بزنی یعنی آن خشم و رنج و درد باید استفرغ شود. اصطلاحاً استفرغ روحی است و الا مسمومش می‌کند. شما دارید می‌گویید که این رفتارش با همسرش و نامزدش یک رفتار مسموم است. سمی است. هر نوع بدقولی این بچه را داغون می‌کند. چون بازخوانی آن خاطرات را دارد. با این ویژگی خاص، این خود مراقبتی را داشته باشید که بعد از اینکه این حالت درد و رنج و خود افشاگری رخ داد، شما شروع کنید به نوازش عاطفی او و بعد با همدیگر یک تعامل خوب را آغاز کنید. یعنی گاهی باهم‌دیگر بایستید کیک درست کنید. گاهی امکان دارد با همدیگر یک دعا بخوانید، گاهی امکان دارد سرش را بگذارد روی پای شما و روی قلب شما و به اندازه یک ربع، نیم ساعت بخوابد. اجازه بدهید کودکی‌های نکرده‌اش را الان انجام بدهد و این بهترین درمان خواهد بود.

سوال:

چگونه می‌توانم برای پسر هشت سال و هفت ماهه‌ام بدی‌های شبکه جم و کلا ماهواره را توضیح بدهم؟ مثلاً اینکه کارتونه‌هایش بلوغ زودرس می‌آورد؟

زیرا منزل عمویش کنار منزل ما می‌باشد و گاهی اوقات، خیلی کم، می‌رود با دختر عمویش که تقریباً هم سن هستند، بازی می‌کند و آنها فقط شبکه‌های ماهواره‌ای را تماشا می‌کنند و جم جونیور. می‌گوید چون این‌ها را می‌بیند، می‌تواند انگلیسی متوجه شود و حرف بزند. در صورتی که در واقعیت دختر عمویش انگلیسی صحبت نمی‌کند و من دیدم که کلمات یا شعرهای کارتونها را نامفهوم تکرار میکند.

جواب:

به دودلیل خیلی خیلی مهم مطلقاً این انس دو نفره بین پسر شما و دختر عمویش را تبدیل کنید به یک انس عمومی که انس دو نفره نباشد. یعنی مثلاً اگر دختر عمویش می‌خواهد باشد. دختر عمویش بیاید

خانه شما نه اینکه پسر شما برود. و پیش چشم شما در پذیرایی بازی کند، نه اتاق. چون ۱- بازخوانی رفتارهای شبه جنسی و جنسی را که دیدند فراخوان خواهند کرد و می‌تواند به‌شان خدای نکرده آسیب بزند ۲- این همسن بودن و تخالف جنسی یکی دختر و یکی پسر، خودش جذابیت‌های جنسی را می‌تواند هشیار کند و بیدار کند. به خصوص الان که دنیای ما، دنیای جنسی شده است. پس مهارت‌های خوب و دقیقی را جلو ببرید. به پسران به‌جای اینکه توضیح بدهید، خوب دقت کنید، الان بچه شما اولین مرحله هوش تحصیلی و عقلانی‌اش است خیلی نمی‌توانید برایش توضیح دهید. خیلی به او عشق ورزی کنید. خیلی با او با محبت رفتار کنید. وقتی شما می‌گویید دوست ندارم، نمی‌خواهم. اصلا خیلی وقت‌ها با دوست ندارم و نمی‌خواهم با او حرف بزنید. و استدلال نیاورید. خواهش می‌کنم همه شما مادرها خوب استدلال کردن را کم و خیلی مانند نمک و فلفل در غذا حساب کنید. مامان‌های تحصیل کرده فاجعه‌اند. با عرض معذرت، چرا؟ چون یکسره به‌جای اینکه عشق ورزی کنند، کاری که می‌کنند این است که مدام استدلال می‌آورند. بابا کلاس درس و سمینار علمی نیست، مقاله ISI نیست. بچه شما، بچه شماست. همان‌طور که می‌آید می‌گوید مامان! من دلم می‌خواهد. اصلا زبان گویش با بچه‌ها این است. بچه باید بداند مامان دلش می‌خواهد الان بچه‌ها بخوابند. اینقدر باید دل مامان پیش‌شان حرمت داشته باشد که دل مامان را رعایت کنند. چون هنوز در حیطه رفتارهای تقلیدی‌اند. اینکه وقتی می‌گوید من می‌خواهم بروم پیش دختر عمویم یا خانه عمویم، می‌گوییم که نه قربان شما بشوم. من دوست دارم دختر عمویت بیاید اینجا. برایتان خوراکی درست کنم. من از هنر مادرانه‌ام استفاده می‌کنم. انواع خوراکی‌هایی که اینها دوست دارند. اینها که می‌آیند هفته‌ای دوبار، سه بار جدی دختر عمویش بیاید. در اتاق پذیرایی هم باشند. باهم دیگر بازی کنند. و من هم زیر چشمی مراقبت کنم. انواع خوراکی‌ها، یعنی جشن می‌گیرم. اصلا می‌دانند و خود دختر عمو هم راضی باشد خودش بیاید اینجا. و بعد وقتی که من خوراکی‌ها را دادم سه نفری برویم بازی کنیم. و من حتی آن دختر بچه را هم نسبت به آثار منفی ماهواره تطهیرش کنم. بازی‌های خوب و قشنگ و پرهیجانی که بدو بدو داشته‌باشد. با بازی‌های دست جمعی سرمایه‌گذاری کنین در بچه‌هایتان وگرنه در آینده نمی‌توانید به‌طور جدی به بچه‌هایتان کمک کنید. اینکه شما وقتی خوراکی‌هایی از ذرت بو داده گرفته تاتخمه و... خودت درست کنی، عشقولانه درست کنی، کیک درست کنی، دسر درست کنی و به بچه‌ها یاد بدید کمک‌تان کنند. این مهارت‌ها کمک می‌کند به اینکه کلا بچه‌ها کنار شما عشق‌ورزی را یاد بگیرند و در آینده‌شان سرمایه‌دار بشوند. اگر پسر شما گفت که مامان من می‌خواهم بروم خانه عمو و یک کم از این فیلم‌هایشان ببینم. از این فیلم‌هایی که تلویزیون اونها دارد، تلویزیون ما ندارد. شما

بچه‌تان را در آغوش بگیرید، ببوسید و ناز و نوازشش کنید. بگویید: مامان جان ما وقتی که چیزهای بد ببینیم، این چشم‌هایمان آن خوبی‌هایی را که خدا دوست دارد، نمی‌بیند. دیگر لذت نمی‌بریم. خدا دوست ندارد ما چیزهای بد ببینیم، چیزهای بد بشنویم. ما و خودتان را شریک جرمش حساب کنید. نگوید عمو اینا کارشان بد است آن مال آخر خط است. الان قصه مال ماست. ببینید من با کلمه بد شروع می‌کنم به توضیح دادن، حالا به هر اندازه بچه من وارد یک بازی تعاملی شبه عقلی بشود، من سعی می‌کنم باز همچنان با سیستم ساده سازی با بچه‌ام حرف بزنم. ما الان یک مبحثی داریم تحت عنوان فلسفه برای کودکان. در آموزش فلسفه برای کودکان، ما سخت‌ترین موارد را قرار است با زبان خیلی ساده و مثال سازی مطرح کنیم. من خواهش می‌کنم دو مدل کتاب هست این کتاب‌ها خیلی کمک می‌کنند زبان گویش پیدا کنید. یکی مجموعه کتاب تمثیلات مرحوم آیت الله حائری شیرازی رحمت الله علیه است. ذهن ما را قوی می‌کند، وارد حکمت می‌کند. زبانمان را شیرین می‌کند، گویا می‌کند. برای همه خصوصاً بچه‌هایمان خصوصاً برای کسانی که ضعف فکری، عقلی و علمی دارند. و ما می‌خواهیم یک حرف جدی و مهمی را برایشان جا بندازیم و نمی‌توانیم مدام دست و پا بزنیم. تمثیلات کمک می‌کند، یادتان باشد. در قرآن پر از مثال‌های ناب و خوب و شیرین و حکیمانه است.

سوال:

در این ماجرا مریضی پدر و مراجعه به منزل دختر (مشابه حدیث کساء) این دو مورد را چطور می‌شود حل کرد؟

۱- درک حال پدر بزرگ توسط بچه‌ها و عدم بازیگوشی (در آن بازه زمانی)

۲- عدم درک عمق ماجرا توسط داماد و عدم باور آن و اینکه ایشان بیمار نیستند یا بیماری سطحی است. (بیماری چیز مهمی نیست)

جواب:

دقیقا رفتار حضرت زهرا را نگاه کنید. حضرت زهرا اصلاً بیماری را واگویه نکردند. خواهش می‌کنم شما هم همین کار را کنید. همیشه اگر مثلاً پدر من بیاید خانه‌مان من کلی زنگ می‌زنم به همسر من به او می‌گویم آقا چون حالش بد است تورو خدا اگر می‌شود زودتر بیا پدر را ببریم دکتر. بعد به بچه‌ها می‌گویم بچه‌ها اینقدر صدا نکنید. چرا می‌دوید؟ آقا چون حالش بد است. خوب شما توقع دارید رفتار ما امنیت و آرامش برای بچه‌ها بیاورد؟ محال است. برعکسش را عمل کنید. روش خانم را عمل کنید. یعنی

وقتی پدر شما آمده خانه‌تان حالش بد است، شما برایشان یک جایگاهی را حالا در اتاق یا در همان پذیرایی یا در کنار خودتان یک جایگاه خوبی را مستقر کنید. حالا امکان دارد رخت‌خوابی بندازید، امکان دارد پشتی بگذارید، یک سهولتی متناسب با کسالت پدرتان برایش فراهم کنید، بعد از آن اتفاقی که می‌افتد این است که شما بدون اضطراب دور پدرتان مثل پروانه بچرخید ولی هیچ‌کسی را محدود نکنید. هیچ‌کسی را بخاطر رفتارهای عادی‌اش سرزنش نکنید. مثلاً بچه شما آمده و احیاناً بدو بدو می‌کند. اتفاقاً هم خوشحال است. پدر شما را هم دوست دارد. پدر بزرگش است. می‌دود، سروصدا می‌کند شما حق ندارید جلوی بچه را بگیرید. پس چه کار کنیم؟ بچه‌تان را صدا کنید در بغلتان بگیرید، دقیقاً همان رفتارهای حدیث کسائانه انجام بدهید. و این پنج تن خمسه طیبه در بغل هم دیگر رفته بودند. ببینید مگر یک عبا جایش چقدر است؟ این پنج نفر وقتی همگی رفتند زیر عبا، یعنی در بغل هم دیگرند. همه تو دل برو اند. در دل همدیگر نشسته‌اند. شما بچه‌تان را در بغلتان بگیرید، قربون صدقه‌اش بروید و ببوسیدش بگویید: قربان تو بشوم. بابایی که آمده پیش ما اگر ماها هرچقدر آرام‌تر باشیم بابایی پیش ما بیشتر می‌ماند. بابایی زودتر حالش خوب می‌شود. همیشه کارهایی را که می‌خواهید امر کنید، خودتان را قاطی قصه کنید، فرصت بدهید طرف مقابل حالت دفاعی به شما نداشته‌باشد که بخواهد لج کند یا فکر کند شما دارید زور می‌گویید. بعد می‌گوید: باشد مامان، پس من بروم در اتاقم. بگویید آره ولی بیا اینجا یک خوراکی هم بدهم. یعنی من باج سبیل هم به بچه‌ام میدهم. یعنی حواسم به این هست که حالا این بچه من نمی‌تواند آرام برود پیش بابای من بنشیند مثل حدیث کسا. ولی من می‌توانم آرامش را به ارمغان بیاورم. ترفند مادرانه. حالا نوبت به داماد گرامی می‌رسد، داماد پدر من، که عقد اخوت با پدر من ندارد. که مانند پیامبر با حضرت امیر یا محمد و یا علی که نیست. حسن سلوک شما با شوهرتان کمک می‌کند به اینکه شوهر شما با پدرتان خیلی خوب رفتار کند. تو را به خدا این را دقت کنید، خوب و شیرین باج دادن به شوهرتان ارتباط عاطفی و احترام عمیق شما به شوهرتان کمک می‌کند شوهر شما با پدر شما خیلی محترمانه و شیرین رفتار کند. حتی اگر از پدر شما دلخور و عصبانی است از حضور پدر شما در خانه خودش، چگونه این ترفند امکان‌پذیر است؟ وقتی که شوهر شما می‌آید خانه مطلقاً نگوید بابا حالش بد است. خواهش می‌کنم ازتون کاری که حضرت زهرا انجام داده را انجام بدهید. بگویید سلام خوبی؟ خوش آمدی. می‌گوید که خبری است؟ می‌گویی: آره بابا یک سر آمده خانه مان. حالا من ناراحتم، غصه دارم، بابام حالش خوب نیست. ببین اضطراب‌هایت را در خودت با آن آب ملکوتی که داشتی بکش. آتش خاموش کن. اگر پیرسید من سحر بلند نشدم. من الان بلند نشدم چه کنم؟ قربان تو بشوم هر موقع در شرایط اضطرابی هستی

(یا مریم اقصی و سجده ورگی مع الراجعین) قنوت و رکوع و سجده حال دل شما را mp3 و سریع خوب می کند. اگر هیچ کدام از این کارها را نمی توانی بکنی، برو یک گوشه اتاق و خانه، جایی که کسی تو را نبیند وضویت را بگیر، برو سجده پنج دقیقه ساعت را کوک کن، عفواً عفواً بابت غفلت ها، شکرماً شکرماً بابت نعمت ها بگو. یک دوپینگ شگفت انگیز بکن، یک شارژ شگفت انگیز از خدا بگیر که بتوانی همه را جمع کنی. اول خودت و بعد بقیه را جمع کنی. لازم باشد، یک مناجات مسجد کوفه حضرت امیر را در خانه پخش کن. اگر دیدی مثلاً امکان دارد کسی معترض باشد یا تمایل نداشته باشد یا پدر شما دارد استراحت می کند. هندزفری بزن در گوشت، گوش کن ولی بگذار حال دلت خوب شود. یعنی برو سراغ خود خود خدا که می تواند حال تو را خیلی خیلی خوب کند. پس من به شوهرم اصلاً استرس وارد نمی کنم و نمی گویم حال پدرم بد است. نهایتاً بگذارید شوهر شما بیاید بگوید. شوهر شما می آید می گوید که خانم بابا مثل اینکه حالشان خوب نیست. شما کاملاً عاشقانه و با دلبری بگویید که منم همین حس را می کنم. حالا چیزی که شما می گوید خیلی بالاتر از حس است. مثلاً پدر شما با آزمایش پاراکلینیکی اش آمده خانه شما. یا با التهابی آمده که شما می دانید حالش بد است. ولی شما برای همسرت ناز کن، بگذار نوازشت کند. چون الان شمایی که نیاز به نوازش داری. ولی در آن حالت های دیگر شما داری حال همه را خوب میکنی. حال خودت از همه بدتر می شود. با یک لطافت و مراقبت و محبتی بگو که آره منم همین حس را می کنم چه کار کنیم به نظرت؟ من گفتم تو بیایی، تو بهتر می توانی کمک کنی. من کمی حس می کنم نیاز به حمایت های تو دارم. اینکه شما خودت را بسپاری عاشقانه، با محبت شیرین به همسرت. حتی اگر لازم باشد نیاز است که شما بروی در آغوش همسرت و اعلام کنی شما که پیش من هستی، من قدرتم خیلی بیشتر میشود. آرامشم خیلی بیشتر است. ما به هر مشکلی پیروز می شویم. وقتی که تو کنارم باشی، تو پشت من باشی. حالا دیگر این کلمات را با کلمات خودتان عاشقانه بگویید. با این شیوه در حقیقت اوج دلدادگی خودتان در هر سختی است و خواهش می کنم این فرمول طلایی را یاد بگیرید. هر سختی، هر رنجی، هر بحرانی فرصت طلایی عشق ورزی افراد خانواده است. در درجه اول زن و شوهر به هم و بعد والدین و فرزندان. به قول شهید سلیمانی رحمت الله علیه در تهدیدها فرصتی هست که در فرصت ها نیست. امروز که روز شهادت شهید عزیزمان شهید فخری زاده است. یک فرصت طلایی برای همه پیش آمده جلوی آدم های حرف مفت زن مذاکره کننده با آمریکا و جلوی حرف مفت زن ها را بگیرند و جلوی کسانی که نسبت به انقلاب و اسلام و خون شهدا بی توجه اند. خون هر شهیدی، خونش، اسلام را دارد احیا می کند. خب از این فرصت طلایی استفاده کنیم. که یک تهدید جدی است وقتی که در خانه شما پدر شما آمده حالش

بد است. یک فرصت است که عشق بین شما و شوهرت بیشتر شود. نه این که تنش تان بیشتر شود. می‌دانید کی تنش ایجاد می‌شود؟ وقتی که شما متوقعانه و طلبکارانه می‌گویید هیس! هیچ کس حرف نزند. بدو الان ماشینت را روشن کن. بابا را ببریم دکتر. هیچ‌کدام از این کارها را نکن. دلبری کن. شوهرت بلد است چه کار کند. کم و زیادش را هم خدا بلد است جبران کند. عمق ماجرا را با عشق ورزی حل کنید.

تهیه و تنظیم : گروه همگرام کودک