

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جلسه ۳۰ در مسیر والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

### عزت نفس

امروز دومین جلسهٔ مبحث عزت نفس و راهکارهای ارتقای آن و رشد کرامت نفس در مباحث والدگری است. گفتیم که اعتماد به نفس چهرهٔ بیرونی دارد. برای همین وقتی افراد می‌خواهند اعتماد به نفس کسب کنند یا در موردش توضیح بدهند، تأییدها و تحسین‌های دیگران را مطرح می‌کنند. از این طریق معتقدند که خودشان را باور کردند؛ چون دیگران آن‌ها را می‌بینند و نسبت به فعل، قول و رفتار آن‌ها تأیید، تحسین و تمجید می‌کنند. بنابراین کسی که دارای اعتماد به نفس صرف، بدون کرامت نفس و عزت نفس است، به مشکل برمی‌خورد. این مشکل تابعی از در کنار جمع بودن همیشگی او است یعنی همان قاعدهٔ «خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو.»

کسانی که می‌خواهند اعتماد به نفس بالایی داشته باشند، عموماً خودشان را تابع جمع تعریف می‌کنند و به همین دلیل افرادی که نابهنجارند یا رفتارهای خلاف اجتماعی و ضد اجتماعی یا نابهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری دارند، سعی می‌کنند برای خودشان گروه به دست بیاورند. در آن گروه با کسانی که مثل خودشان یا توانمندتر از خودشان هستند، معمولاً ظرفیت اعتماد به نفسشان را حفظ می‌کنند. لات‌های یک محل یا کسانی که دزدی می‌کنند یا فساد و فحشا دارند، عموماً به صورت بانندی حرکت می‌کنند. به‌علت اینکه نیاز دارند برای رفتار زشت و کارهای قبیح خودشان کسانی را داشته باشند تا آن‌ها را مورد تأیید و تحسین قرار بدهند و در راه و روششان دچار فروریختگی نشوند. علتش هم این است که برای کسانی که اعتماد به نفس منفی و کاذب دارند، یک اتفاقی پیش می‌آید. دیر یا زود از درون، خودشان از خودشان بیزار می‌شوند. مطابق آیه ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ \* وَ لَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ﴾ (قیامت، ۱۴ و ۱۵)، انسان به خودش کاملاً آگاه است. وقتی کار زشتی را انجام می‌دهد، از کار زشت خودش و از اینکه چرا این کار را انجام داده، پشیمان می‌شود و هم از فعل و هم از فاعل بدش می‌آید. باید کسانی باشند

که او را فریب بدهند. بیشتر وقت‌ها این را به صورت آگاهانه انتخاب می‌کند تا کسانی باشند که به کار بد او لبخند بزنند، سوت و کف بزنند و بگویند: «تو آدم خوبی هستی که می‌توانی این کارهای بد را انجام بدهی! تو آدم بدی نیستی و این کارهای بد را بقیه بد می‌گویند. ما می‌گوییم که خوب است.» در حقیقت قضیه ﴿إِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ﴾ (بقره، ۱۴) است. وقتی با شیاطین قرار می‌گیرند، می‌گویند: ﴿إِنَّا مَعَكُمْ﴾: ما با شما هستیم.»

انسان در ضمیر خود آگاهی کاملاً آگاهی دارد به آنچه ضمیر ناخودآگاهش او را جلو می‌برد. به خصوص اینکه خداوند در وجود انسان یک قوه بسیار قوی قرار داده به اسم فطرت که جلوه عملیاتی‌اش وجدان یا همان وجدان می‌شود. وجدان چراغی چشم‌کزن و هشداردهنده برای انسان است. هر موقع کار زشتی را مرتکب می‌شود از طریق وجدان حالش بد می‌شود. این روحیه سرزنش‌گری که بعد از کارهای بد افراد ناپهنجار رخ می‌دهد، نشان‌دهنده سلامتشان است؛ یعنی هنوز نمرده‌اند. هنوز دلشان نمرده است؛ بیدارند و زنده‌اند و درقبال آن زشتی نمی‌توانند خودشان به خودشان، دروغ بگویند. البته امکان دارد وجدان در افراد، بسیار دیر بیدار شود. گاهی نیز که بخواهد بیدار شود، تحت مدیریت شیطان قرار بگیرد. حتی امکان دارد کاملاً راه اشتباه برود.

وجدان برای افراد، به‌عنوان عامل بازدارنده و اصلاح‌کننده است؛ یعنی در قبال کسی که اعتمادبه‌نفس کاذب و دروغین و خلاف فطرت دارد، زمینه بازگشت از زشتی‌ها را قرار می‌دهد. به‌طور مثال کسی که بمب هیروشیما را انداخت، بیش از سی سال بعد از واقعه، خودکشی می‌کند. او در یادداشتی که از خودش می‌گذارد، به این مضمون می‌گوید که من سال‌ها با خودم درگیر بودم. چرا من چنین کاری کردم. الآن دیگر نمی‌توانم تحمل کنم و به این باور رسیدم که من یک جنایت‌کار هستم و باید مجازات شوم. هر چه خودم را توجیه می‌کردم، فایده‌ای نداشت. به من مدال دادند؛ ولی من انسان‌های بی‌گناه بسیاری را کُشتم. من باید مجازات شوم. راه چاره‌اش این است که خودم را بکُشم. نکته اول اینکه وجدان درد این آدم بیست سال بعد اثر کرده است؛ دوم اینکه او را به سمت کاری برده که گناه قبلی‌اش را جبران نکرده بلکه یک زشتی به زشتی‌های دیگرش اضافه کرده است. این نشان‌دهنده بیداری وجدان هست. اگر کسی در مدار غلط قرار بگیرد، راهش را عوضی می‌رود و آن خودسرزنش‌گری او را به بدترین حالت می‌رساند. اگر این آدم اهل خداشناسی و توحید بود، قطعاً راه بازگشت را پیدا می‌کرد. شاید نتواند به انسان‌های

کشته شده زندگی ببخشد ولی لااقل می تواند بشریت را به جنایتش زنده و بیدار کند. این آگاهی را بدهد تا از وقوع و تکرار یک چنین واقعه ای جلوگیری کند و در حقیقت سهم خودش را به بشریت انجام دهد.

ما در تربیت فرزندانمان باید مراقب باشیم اگر خودباوری دارند، دچار اعتماد به نفس کاذب نشوند. ما معمولاً اعتماد به نفس صادق را خودباوری می نامیم؛ یعنی ترجمه فارسی اش را استفاده می کنیم تا فرق بین مدل دروغین و مدل راستینش را بیان کنیم. اگر می خواهیم فرزندم خودباوری داشته باشد، باید بلد باشم اول کرامت نفسش را تقویت کنم بعد عزت نفس در او ایجاد کنم. به طور طبیعی کسی که کرامت نفس و حرمت نفس، دارد، هم زمان هم اعتماد به نفس پیدا می کند، هم خودباوری.

فرزند ما باید به این باور برسد که خدا او را به این عالم آورده و همه زیبایی ها و خوبی ها برای اوست. خدا او را بیهوده نیافریده بلکه برای یک هدف با ارزش اینجا آورده است. باید آن هدف را در زندگی اش پیدا کند. برای اینکه آن هدف را پیدا کند، باید باورش بشود که خدا هست. پیامبر و اهل بیت طاهرینش را برای این قرار داده که ما راه را اشتباه نرویم؛ یعنی راه را از بی راهه متمایز کردند تا از این طریق خودش را در مسیر تکلیف دینی و تکلیفمداری هویت دینی اش قرار بدهند. هر اندازه فرزند بندگی خدا را کند، ظرفیت خودباوری اش بیشتر می شود. خودباوری ریشه اش با خدا باوری رشد می کند. کسی خودباوری حقیقی و ناب و شیرین دارد که خدا را باور کرده باشد. باورش بشود که خدا هست و خدا جز خوبی و خیر برای انسان و بشریت و عالم هستی رقم نمی زند.

این خودباوری، کرامت نفس، حرمت نفس و عزت نفس با همدیگر یک ارتباط خلاق و ویژه دارند. آن ها با سر وجود انسان سروکار دارند. راز انسان در عالم با خودش این است که انسان نماینده خدا روی زمین است. خلیفه الله است. خداوند او را اشرف مخلوقات قرار داده و اراده کرده که انسان مسیر خودش را در عالم هستی به نحوی پیدا کند. ﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا...﴾ (جاثیه، ۱۳) آنچه در آسمان و زمین است باید در تسخیر انسان قرار بگیرد ولی به شرطی که خود انسان مسخر احدیت باشد.

معمولاً وقتی که فرزندانمان را مورد سرزنش قرار می‌دهیم، یک مسئله پیش می‌آید. حتی به این نتیجه رسیدیم که فرزندانمان دست‌وپا چلفتی هستند. بی‌عرضه و ناتوان هستند یا خودشان را به ناتوانی می‌زنند. این برای ما به عنوان والد خیلی دردناک و آزاردهنده است. وقتی که حس می‌کنیم بچه‌مان عرضه انجام کاری را به شکل صحیح و درست ندارد یا نمی‌خواهد که داشته باشد، یعنی خودش را باور نکرده است. می‌گوییم اصلاً خودش را قبول ندارد، عرضه ندارد و اصلاً نمی‌تواند کاری کند. در همان زمانی که داریم این حرف‌ها را می‌زنیم و سرزنش می‌کنیم، چه اتفاقی را رقم می‌زنیم؟ ماهم‌زمان تار و پود خودباوری، عزت نفس و حرمت نفس او را پاره می‌کنیم. یک والد معمولاً برای اینکه ظرفیت خودباوری فرزندش را بالا ببرد، سرزنش می‌کند درحالی‌که صراحتاً فرزند را دچار آسیب خواهد کرد و آن خودباوری را از بین می‌برد.

### کودکان با سرزنش والدین آسیب می‌بینند

آدم‌های با وجدان وقتی که اشتباهی انجام می‌دهند، وجدانشان آن‌ها را سرزنش می‌کند. این برای انسان‌های با وجدان، خوب است؛ چون اگر در مدار ولایت خوبان باشند، زمینه جبران کارشان را می‌توانند به شکل صحیح فراهم کنند. اما چرا سرزنش والدی که خیر بچه‌اش را می‌خواهد، بچه را دچار آسیب می‌کند؟ در حالی که در بالا گفته شد: «سرزنش وجدان نتیجه‌اش خوب است؟» درحقیقت والد، وجدان بیدار فرزندی است که یا از روی تنبلی یا از روی نادانی‌اش نمی‌خواهد به آن نتایج خوب و مفید و مؤثر برسد. پدر و مادر او را سرزنش می‌کنند تا بفهمد کار و رفتارش غلط است تا اصلاحش کند. پس سرزنش والد باید چیز خوبی باشد همان اندازه که وجدان خوب است.

**پاسخ:** وقتی مادر فرزندش را سرزنش می‌کند موجب می‌شود فرزند باور کند که:

۱. مادر دوستش ندارد.
۲. مادر خوبی‌هایش را نمی‌بیند و بدی‌های او را با چماق به سرش می‌کوبد.
۳. مادر رفتاری را که نمی‌پسندد و او انجام داده، نیت و فعل بدی می‌داند.

این درحالی است که در بیشتر مواقع فرزندمان می‌خواسته کار خوبی انجام بدهد ولی کار بدی کرده است. این نکته مهمی است که باید در والدگری دقت کنیم. مثلاً بچه شما می‌خواسته برای شما چای بریزد، اتفاقاً چای را روی دستش یا روی فرش یا در سینی ریخته است. بعد شما می‌خواهید سرزنشش کنید. قصدش خرابکاری نبوده ولی کاری را انجام داده است که شما توقعش را نداشتید. توقع دارید کاری را که عرضه ندارد یا توانش را ندارد انجام ندهد. بچه شما درحقیقت آزرده می‌شود چون معتقد است شما خدای زندگی‌اش هستید. هرچه فرزندمان بچه‌تر باشد؛ یعنی طفل زیر ۷ سال باشد، این اتفاقات خیلی سریع مثل یک بازی دومینو پشت سرهم و خیلی عمیق رخ می‌دهد. خصوصاً اگر سرزنش ما یکی از این دو ویژگی را داشته باشد: شدت یا استمرار. **ویژگی شدت:** در صورتی است که شدت سرزنش من فراوان باشد و محکم با فرزندم تقابل می‌کنم؛ به‌طور مثال فریاد بلندی سرش بزنم، دست رویش بلند کنم، محرومیتی خیلی شدید به او بدهم یا در برابر کسی که فرزندم با او رودربایستی داشته آبرویش را ببرم.

**ویژگی استمرار:** در صورتی است که سرزنش من استمرار داشته باشد؛ یعنی مقابل دیگران فرزندم را سرزنش نکنم و فریاد بسیار بلندی هم نزنم؛ اما هر دفعه که فرزندم برای من چایی می‌ریزد، از همان اول تا آخر به دلیل غلط رایج شروع می‌کنم به تنبیه کردن.

مثلاً در حکایت نقل شده است که مادری قبل از اینکه دخترش سر چشمه برود و آب بیاورد، دخترش را کتک می‌زد. می‌پرسند: «چرا دخترت را می‌زنی؟» گفت: «برای اینکه این کوزه را می‌خواهد بشکند.» جواب دادند: «خُب الآن که نشکسته؟» پاسخ داد: «چرا! من می‌دانم. این الآن سر چشمه برود تا آب بیاورد، کوزه را می‌شکند. من اول زدمش تا وقتی کوزه را شکست، بدانم برای چه کتک خورده است!» بعضی از پدر و مادرها، خصوصاً مادر و پدرهای سخت‌گیر هم این حالت را پیدا می‌کنند. آن‌ها در قبال رفتار غلط فرزندشان بدون اینکه توانمندی‌های او را در نظر بگیرند یا بدون اینکه موانعش را در نظر بگیرند یا بدون اینکه تفاوت بین نیت و عملش را در نظر بگیرند؛ کلاً بچه را می‌شویند و کنار می‌گذارند. و تعبیری مانند جملات مقابل را بیان می‌کنند: «مگر من به تو نگفتم که درِست را بخوان!»؛ «مگر من بهت نگفتم نشین این قدر پای گوشه!»؛

«مگر من بهت نگفتم که لباس‌هایت را اینجا پرت نکن!». این‌ها کلیدواژه‌هایی است که هر روز در هر خانه‌ای می‌تواند تکرار و شنیده شود.

وقتی این مسئله ساده تکرار می‌شود، شما می‌بینید که فرزندتان مثلاً دخترتان، چه کوچک یا نوجوان، موهایش را شانه نمی‌کند یا لباس‌هایش را معمولاً مرتب نمی‌کند. اینکه مدام بگویید: «آه! این قدر بدم میاد از دخترهای شلخته! این قدر بدم میاد از کسی که این جور لباس‌هاشو پرت می‌کنه. تو کی می‌شه درست شی؟ کی می‌شه آدم شی؟» مادرها تا اینجا قصه پیش می‌روند. درباره‌ی دختر نوجوانشان این حرف‌ها را هم می‌زنند. «تو اصلاً عرضه داری؟ هی می‌گه که من می‌خوام زود ازدواج کنم. تو آدمی؟ اصلاً تو عرضه داری این کارها را بکنی؟» در حقیقت مادر مدام شخصیت فرزندش را نخ‌کش می‌کند. دختر شما اگر بخواهد مقابل شما بایستد، می‌داند چه می‌گوید؟ دقیقاً وارد وادی لجبازی می‌شود. می‌گوید «من اصلاً نمی‌خواهم شوهر کنم. من اصلاً ازدواج نمی‌کنم.» شما این را به معنی حرف کودکانه می‌گیری؛ ولی در حقیقت ابعاد غلط سرطان‌گونه‌ی شخصیتی در او شکل می‌گیرد؛ یعنی باور می‌کند که برای گرفتن حال شما و برای اثبات متفاوت بودن از شما و برای اثبات توانایی در تصمیم‌گیری، تصمیم‌های غلط خواهد گرفت. تصمیم‌هایی بگیرد با تمام آن چیزهایی که بد بد است و می‌تواند سرنوشت و زندگی فرزندمان را عوض کند، اصطلاحاً یک چشممان را اشک و یک چشممان را خون کند. مثل: ازدواج نکردن؛ تأخیرداشتن در ازدواج؛ ازدواج ناموفق؛ شغل ناصحیح؛ رشته تحصیلی ناصحیح؛ انتخاب دوست‌های نامناسب. همه این‌ها با سرزنش‌های مستمر رقم می‌خورد.

وقتی به‌طور دائمی از فرزندتان احساس نارضایتی می‌کنید و در نگاه و گفتار و رفتار نشان می‌دهید که سرزنشش می‌کنید، یادتان باشد تفاوتی بین والد و وجدان است: والد در نگاه یک طفل زیر هفت‌سال، خدای او محسوب می‌شود؛ یعنی همه مفهوم هویتی‌اش است. از وجدان خود بچه خیلی مهم‌تر است. وقتی که مثلاً طفل دوساله یا یک‌سال‌ونیمه شما راه می‌رود، در همین حال شما را هم نگاه می‌کند و شما هم با او حرف می‌زنید، او هم در حال خندیدن است؛ ناگهان به یک چیزی می‌خورد؛ اگر دقت کرده باشید در مراحل اولیه بچه‌ها معمولاً بلند می‌شوند یا همان طور در حالت نیم‌خیز، شما را نگاه می‌کنند. معنی‌اش چیست؟ معنی‌اش این است که مامان من الان باید چه کار کنم؟ باید دردم بیاید؟ باید گریه کنم؟ باید بخندم؟ باید پاشم؟ باید

دراز بکشم؟ باید چه کار کنم؟ یعنی در حقیقت کودک برای اینکه احساسات و ادراکات خودش را آنالیز کند، نیاز به این دارد که شما برایش مفهوم‌سازی کنید. اگر بیایید مانند مادرهای قدیم پایهٔ مبل را بزیند و بخندید. بعد بگویید: «آخ! آخ! آخ! ببین، این چشم نداشت تو رو ببینه! ای مبل بد! پاشو قربونت بشم. عیبی نداره.» کودک باورش می‌شود و هر موقع دچار آسیب شد، دنبال یک عامل بیرونی می‌گردد که علت آسیبش شده است. اصطلاحاً می‌گوییم مبتلا به فرافکنی می‌شود. اگر فرزندان افتاد، آمدید و او را تکاندید و به‌شیوهٔ مادر بزرگی گفتید: «ااا... نگاه کن افتاده زمین، نمک‌هایش ریخته! بیایید نمک‌هایش را جمع کنیم» طفل یادش می‌رود که گریه کند. بعد دنبال نمکی می‌گردد که می‌گویید ریخته است. نمک کجا بوده؟ نمک کجاست؟ چرا او نمی‌بیند ولی مادرش می‌بیند. در این نوع تلقی حتی بچه‌ها برای آشتی کردن و آشناسدن با احساسات و ادراکات خودشان در مراحل اولیهٔ رشد کاملاً آماده‌اند تا شما برایشان مفهوم‌سازی کنید. به همین دلیل نوع واکنش بچه‌ها در مسائل مختلف کاملاً متفاوت است. کاملاً نقش تربیتی دارد. مادر و پدرهایی که می‌گویند: «بچهٔ ما از اول این جور بوده یا از اول اون جور بوده.» این‌ها کسانی‌اند که اصلاً دنیای رشد را نمی‌شناسند. آن چیزهایی که ژان پیاژه مطرح می‌کند را نفهمیده‌اند و نچشیده‌اند. همان چیزی که مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها خیلی خوب و خیلی بیشتر و بهتر از اساتید روانشناسی می‌دانند و به آن عمل می‌کنند.

پس سرزنش‌گری والد اتفاقات بسیار وحشتناک‌تری را رقم می‌زند تا سرزنش‌گری فرد نسبت به خودش؛ زیرا بچه‌ها برای اینکه خودشان را دوست داشته باشند نیاز دارند تا مادرشان دوستشان داشته باشد و سپس پدرشان؛ مادرشان، مادرشان، مادرشان و بعد پدرشان. می‌توانیم بگوییم: «مامان ضرب در سه است.» بنابراین وقتی که مادر یک فرزند حس منفی به رفتار و افکار و گفتار فرزندش به صورت شدید یا مستمر نشان می‌دهد؛ اتفاقی که برای آن بچه پیش می‌آید شکاف یا گسست شخصیتی است. یعنی چه؟ یعنی این فرزند همین طور که جسمش بزرگ می‌شود و سنش بیشتر؛ وارد فرآیند مغزی و عاطفی می‌شود. ادراکات و احساساتش جدای از شما شکل می‌گیرد؛ اما همچنان شما خدای کوه‌المپش هستید. فکر می‌کند که شما همه‌کاره‌اید. شما همه چیز هستید.

تا زیر هفت سال، احساس شدید و عمیق به والدین از جهت روحی و عاطفی خیلی زیاد است. شما احساس یا ادراکش را انکار می‌کنید در حالی که او می‌بیند آن‌ها در درونش واقعاً هست. مثلاً سیر است شما می‌گویید: «گشنه‌ای!» گرسنه است، شما می‌گویید: «سیری!» خوابش می‌آید، شما می‌گویید که نباید بخوابی. نوع برخورد و تعاملتان با ادراک و احساس و نیاز و خواسته‌اش در زاویه قرار می‌گیرد. این چهار تا مکمل هم هستند. «میل و نیاز و ادراک و احساس» ولی با هم متفاوت‌اند. ادراک با احساس متفاوت است ولی درهم‌تنیده‌اند. مثل شیر و عسل، ما بیشتر وقت‌ها میل‌هایمان را با نیازهایمان اشتباه می‌کنیم. اکثر اوقات احساساتمان را با ادراکاتمان اشتباه می‌کنیم. کسی که دچار غیبت می‌شود در احساس و ادراکش اشتباه کرده است. کسی که نمی‌تواند مدیریت رفتار و خودسازی کند و تعامل با خودش داشته باشد، در درون خودش به صورت مصداقی و عملی فرق بین میل و نیاز را نمی‌شناسد. در این چهار حیطة احساس، ادراک، نیاز و میل فرزندان درباره‌ی خودش وارد حیطة بی‌معنایی می‌شود. فرزند شما دوتا آدم می‌شود. در واقع دوگانگی هویتی پیدا می‌کند. یک آدم که خودش می‌شناسد و یک آدمی که مادرش می‌خواهد. بخش عمده‌ای که خیلی اثر منفی دارد، تیز و برنده است و معمولاً نتیجه معکوس دارد، سرزنش‌های والد است. در اینجا فرزند به این نتیجه می‌رسد که به خاطر مادر یا پدرش باید یک آدم دیگری شود.

دقت کنید که این‌ها برای زیر هفت سال است؛ یعنی در زیر هفت سال خیلی عمیق و شدید رخ می‌دهد؛ زیرا فرد تازه وارد فرایند خودآگاهی می‌شود و تازه خودش را می‌شناسد. در این موقعیت سرزنش‌های شما می‌تواند عمق این شکاف هویتی را خیلی شدیدتر کند؛ یعنی فرزند شما به این نتیجه برسد که باید یک موجود دیگری شود و این فوق‌العاده خطرناک است؛ زیرا این امر به فرزند شما این فرصت را نمی‌دهد که خودش را بشناسد و باور کند.

یک بخش جدی در روانشناسی دنیای امروز داریم که می‌تواند کارآمدی‌های مناسبی هم داشته باشد، بخش‌هایی دارای دستاوردهای عالمانه چه به صورت اندیشه‌ای و چه به صورت میدانی. حرف اصلی‌شان این است که انسان‌ها وقتی که بزرگ می‌شوند و مشکلی پیدا می‌کنند و نیازمند این می‌شوند که پیش‌مشاور و روانشناس بروند؛ اگر خوب آن مشکل بازگشایی شود، می‌بینیم که به دوره‌ی کودکی‌شان، علی‌الخصوص به زیر هفت سال برمی‌گردد؛ یعنی در آن زمان دگرگونی‌های



خاصی در شخصیت این بچه‌ها رخ داده است. این دگرگونی‌ها در آینده معادله‌ها را به شکلی حل می‌کند که بسیاری از غلط دیکته‌ها [اشتباهات عملی و فکری] در متن آن جواب‌ها وجود دارد و این بچه‌ها را دچار اختلال و مشکل می‌کند. کلامی از امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) به ما رسیده است که سرزنش زیاد، لجبازی را شعله‌ور می‌کند. در این کلام یک حقیقت و سرّ بزرگ است که می‌تواند به آن ظرفیت خودباوری ناب، عزت‌نفس و کرامت‌نفس در بچه‌ها ما آسیب بزند.

### مهارت جایگزین سرزنش‌گری

اما سوال این است که اگر من به‌عنوان مادر می‌بینم که فرزندم کارش، فکرش، احساسش یا میلش بد است؛ یعنی خطا را در یکی یا بعضی از این‌ها می‌بینم؛ اگر اجازه ندارم او را سرزنش کنم، از چه راهی می‌توانم اصلاحش کنم؟ به‌طور مثال برای اینکه فرزندم بفهمد دست‌زدن به تلفن همراه مادر و پدر یا دست‌زدن به اشیاء تیز یا رفتن سرّ کیف دیگران غلط است، اگر نتوانم او را سرزنش کنم، چطور می‌توانم مدیریت و کنترل و بعد تربیتش کنم؟ مثلاً کاری که بچه‌ها من از بچگی‌اش انجام می‌دهد و یا از روی کنجکاوی است یا به تقلید از دیگران. مگر نگفته‌اند: «بچه عزیز است؛ اما تربیتش عزیزتر» سؤال اصلی در واقع این است که مهارت جایگزین سرزنش‌گری برای تربیت چیست؟

پاسخ: در جلسه امروز برخلاف روش جاری، برای ورود به بحث یک سؤال از شما می‌پرسم. به‌نظر شما به‌عنوان افراد صاحب مطالعه، یعنی دارای نشست و برخاست با دانایان و صاحب تجربه، یعنی دارنده و مسئول چند کوچولوی با برکت و صاحب علم، یعنی دارای مدارج علمی، جایگزین سرزنش در امر تربیت برای یک مادر چه چیزی است؟ از آن چه بهره‌ای برده‌اید؟ نتایج کارهای تربیتی‌تان را بیان کنید؛ یعنی تجربه‌ای که بنیان علمی داشته باشد، نه نظریه‌پردازی و صرفاً علمی و حکمت‌نظری. بحث حکمت عملی و به قول فلاسفه «تدبیر منزل» است. بگویید که در عمل به‌جای سرزنش چه کاری باید در برابر رفتار غلط و نامناسب انجام دهیم؟

### پاسخ مادران:

۱. آموزش تفکر خلاق به بچه‌ها.

پاسخ استاد: این عالی است و از بحث‌های گذشته ماست.

۲. گفتگوی صمیمانه.

پاسخ استاد: این هم عالی است. گفتگوی صمیمانه اساسش یک هویتی داشت. قبلاً درباره

آن گفته شده است.

۳. قصه‌گویی.

پاسخ استاد: عالی است.

۴. نادیده گرفتن کار بد و تحسین کار درست.

پاسخ استاد: خوب است. در صورتی که کار بدش را مدام تکرار نکرده باشد. یادتان باشد شما

موقعیتی را در نظر بگیرید که از دست بچه‌ها عاصی هستید. چه راهکارهایی در این زمان بلدید؟

۵. توصیف رفتار کودک.

پاسخ استاد: خوب است.

۶. الگوی خوب بودن.

پاسخ استاد: بله.

۷. بازی و محبت.

پاسخ استاد: بله.

۸. تئاتر.

پاسخ استاد: آفرین! گفتیم که یا به صورت قصه‌گویی یا انجام یک ماجرا رفتار می‌کنیم. بچه

ما خودش را جای شخصیت‌های داستان می‌گذارد یا ما خودمان را جای شخصیت بد یا خوب

بگذاریم تا بچه عین رفتار خودش را ببیند. در حقیقت تئاتر نیست و نمایش است. این‌ها با هم

فرق می‌کند.

۹. در اختیار گذاشتن تجربیات گذشته به فرزند.

**پاسخ استاد:** خوب است. در صورتی که بچه شما به این حد از درک و عقل رسیده باشد

۱۰. بازی درمانی.

۱۱. تسهیل‌گری از طریق بازی.

۱۲. برقراری ارتباط با بچه از طریق همدلی و همراهی و محبت.

**پاسخ استاد:** مثلاً الآن فرزند شما روی دیوارها می‌نویسد و شما مستأجر هستید. اگر بخواهید همدلی و همراهی با فرزندتان انجام دهید، چگونه است؟ خیلی مهم است این‌ها را لحاظ کنید؛ یعنی عملیاتی حساب کنید.

۱۳. قصه‌گویی.

**پاسخ استاد:** بسیار خوب است.

۱۴. تبیین مسئله و تکرارش.

۱۵. سرزنش کردن؛ ولی بهتر از آن پیشنهاد کار خوب دیگر به‌عنوان جایگزین است.

**پاسخ استاد:** بله. دقیقاً به‌طور مثال اگر بچه روی دیوار نقاشی می‌کند، من کاغذ روی دیوار بچسبانم. یک کاغذ بزرگ بگیرم که بتواند نقاشی کند. اگر سراغ کابینت می‌آید و ظرف‌ها را می‌ریزد، ظرف‌هایی را در اختیار او قرار بدهم تا آسیب به خودش و آن ظرف‌ها نزند یا یک کابینت را برای بازی او مشخص کنم. جایگزین‌هایی که قرار می‌دهیم، قطعاً می‌تواند به بچه کمک کند.

۱۶. تشویق به کار خوب برای تثبیت.

**پاسخ استاد:** آفرین! در مقابل سرزنش، روش تشویق وجود دارد. «مبشرین و منذرین» که قبلاً اشاره کردیم. خدا در قرآن انبیاء خودش را به بشارت و انذار دعوت می‌کند. بشارت تشویق به کارهای خوب و مژدگانی بابت کارهای خوب است. انذار، ترساندن از سختی‌ها و رنج‌های شدیدی است که به‌خاطر آن اشتباه رخ می‌دهد.

۱۷. بازی و عمل کردن.

۱۸. پرت کردن حواس.

**پاسخ استاد:** یکی از روش‌های تربیتی برای بچه‌هایی که هنوز عقلشان نمی‌رسد، قاعده پرت کردن حواس است.

۱۹. تشویق.

**پاسخ استاد:** بچه احساس کند در یک چیز بد می‌تواند یک چیز خوب هم به دست آورد. خودش را سر تا پا بدی نبیند. در کار بدش، قسمت خوبش را ذکر کنیم. مثلاً وقتی می‌خواهد چایی برای ما بیاورد ولی چایی روی فرش یا سینی می‌ریزد؛ ما می‌دانیم بچه ما قصدش خرابکاری نبوده است ولی کارش خراب شده است. من باید نیت قشنگش را حلوا حلوا کنم. مثل اینکه بگویم: «الهی قربون تو برم که می‌خواستی برای من چایی بریزی. عیب نداره!» گاهی اوقات برای او ظرفیت‌سازی می‌کنیم که همیشه کارهای خوب صد درصد خوب انجام نمی‌شود تا ظرفیتش بالا رود و این قدر نترسد. باید به او القا کنیم؛ یعنی در آن کار بدش یک‌سری کار خوب پیدا کنیم و او را تشویق کنیم. برای همین بچه‌مان از تجربه و ریسک عاقلانه نخواهد ترسید. دقت کنید فرزندان که در بچگی به آن‌ها مسئولیت می‌دهیم و بابت کارهای خوبشان تشویقشان می‌کنیم یا بابت اشتباهاتشان به آن‌ها یاد می‌دهیم که جنبه‌های مثبت و منفی کار را ببینند و علت شکست را تشخیص دهند؛ انسان‌های شجاع و کارآمدی خواهند شد. اما اگر مسئولیت ندهیم و سرزنش کنیم و تمام کارهایشان را به علت آسیب و اذیتی که برای ما ایجاد می‌کند، تنبیه و سرزنش کنیم؛ نتیجه عکس می‌دهد.

۲۰. بازی و داستان غیرمستقیم.

**پاسخ استاد:** در همه سن‌ها جواب نمی‌دهد.

۲۱. تغافل.

**پاسخ استاد:** قانون دارد. ان‌شاءالله در جلسات آینده تغافل خوب و تغافل بد را در قبال سبک تربیتی که باید در پیش بگیریم، توضیح خواهیم داد.

۲۲. استفاده از آموزش ناقلایی که گفتید.

**پاسخ استاد:** گفتیم که به جای شیطان کلمه ناقل را استفاده می‌کنیم و این کاراکتر را برای بازکردن مفاهیم بد به کار می‌گیریم.

۲۳. آگاهی دادن با گفتن بدی‌های رفتار بد، به جای زیر سؤال بردن شخصیتش.

۲۴. مامانی بودن.

**پاسخ استاد:** اگر مامان مامانی‌ای می‌خواهید باشید، همان طور که روز میلاد حضرت زهرا (سلام‌الله‌علیها) گفتیم، پایه صمیمی بودن و مامانی بودن، قانونی به اسم رفاقت است. یک قانون مهم است. در حقیقت سرزنش‌گری در رفاقت نیست. به خصوص سرزنش‌گری ارشادی! یک رفیق که خیلی خواستنی است، دقیقاً قانون و قاعده‌اش این است که جایی که بقیه می‌آیند و می‌خندند و مسخره می‌کنند، دست فرد را طوری بگیرد که «زمین خوردی که خوردی! همه زمین می‌خورند. دستت را بده به من و بلند شو. مگه تو خدا نداری؟ خدا این همه به تو نعمت‌های زیاد داده. همه این‌ها را ببین و شاکر باش. بلندشو.» یک دوست خوب در زمین خوردن‌ها خوبی‌هایش آشکار می‌شود، نه صرفاً در خوشی‌ها. همه در خنده‌ها با انسان می‌خندند ولی در غم‌ها و سختی‌ها آن دوستی که برای شما می‌ماند، او دوست حقیقی می‌شود.

قانون رفاقت چطور می‌تواند کمک کند؟ با مثال او را متوجه رفتار زشتش می‌کنیم و نه بد بودن خودش. بله خوب است. من خودم کودک می‌شوم و او یکی از والدین، مامان یا بابا می‌شود. در حین بازی به او آموزش می‌دهم. این بازی‌های وارونه‌انگاری یا بازی‌های جایگزین کمک می‌کند.

۲۵. تعیین محرومیت در صورت انجام ندادن مسئولیت.

**پاسخ استاد:** محرومیت باید جوری باشد که آخرین تیر ترکش ما باشد. من فرزندم را می‌خواهم محروم کنم از بازی کردن با کامپیوتر یا گوشی یا مثلاً خوردن یک خوراکی خوشمزه یا یک تفریح، در صورتی که اشتباهش را تکرار کرده باشد؛ یعنی با گفتن، با رفتار و بازی و قصه و رفاقت حل نشده باشد. می‌بینم فرزندم هرچه دارم تخفیف می‌دهم او هم در مسئولیتش تخفیف می‌دهد. آن جایی که کارد به استخوان می‌رسد، محرومیت خوب است؛ ولی زودترش بد است. ببینم هر موقع بچه‌ام با علم و عمد، قصد دارد تا روش تربیتی من را بشکند آنجا وظیفه من است که محرومش کنم.

محرومیت همیشه در مورد چیزهای بزرگ نیست، امور کوچک هم هست؛ به‌طور مثال یادم است یکی از خواهرزاده‌هایم در کودکی از من چای خواست. برایش چای ریختم. من همیشه برای بچه‌ها، خرده‌های قندی را که می‌شکستیم، در یک ظرف می‌گذاشتم تا آنها قندهای کوچک داشته باشند. این به‌عنوان یک گزینه انتخابی بود تا بچه‌ها بدانند یک ارزشمندی ویژه دارند و روشی خاصی هم بود تا دندان‌هایشان آسیب نبیند. خواهرزاده خوبم قندش را برداشت. می‌خواست داخل چایی بزند؛ چون دیده بود که پدر بزرگش، یا بزرگ‌ترها قند را در چایی می‌زنند و در دهانشان می‌گذارند و چای می‌خورند. قندهای قدیم، قندهایی با بافت فشرده‌تر و سفت بود. برای اینکه این قند خوب و زود آب شود، قدیمی‌ها این کار را می‌کردند. او آمد که قندش را در چایی بزند. گفتم: «ببین این قند را بزنی در چای، قندت مال این چایی می‌شود، بعد دیگر قند نداری‌ها!» نگاهی به من کرد که یعنی تو برای خودت بگو! من کار خودم را می‌کنم. قندش را داخل چای زد. بچه هم نمی‌داند که قند را چقدر نگه دارد تا بتواند کل چایی را با آن بخورد. قند را خوب نگه داشت. نصفش آب شد و داخل چای رفت. بعد بقیه‌اش را در دهانش گذاشت. نصف چای را توانست با آن نصف قند بخورد و بقیه چایش تلخ ماند. هنوز چای را نخورده بود. آن قندی هم که افتاده بود نمی‌توانست شیرینش کند. با یک چای تلخ، مانده بود و قندی که ندارد. در صورتی که قندان پر از قند است ولی دیگر اجازه نداشت دست بزند. گفتم: «من قند ندارم.» گفتم: «می‌دونم دخترم. قندی که مال این چای بود، شما تمامش کردی. مجبوری چایی‌ات را تلخ بخوری عزیزم!» این بچه من را نگاهی کرد. یقین داشت که من خیلی دوستش دارم. من توانسته بودم به او ثابت کنم؛ در قانون رفاقت مهم‌ترین اصل همین است که مامانی بودن را کاملاً عیان می‌کند. آن قدر از شما در کلام و رفتار، محبت بی‌دریغ و سرشار دریافت کرده که اگر جایی یک تنبیه کوچک اتفاق می‌افتد، تنبیه موجب نشود یکی از این دو بلا یا هردو تا سرش بیاید: یکی اینکه از شما بدش بیاید؛ دوم اینکه از خودش بدش بیاید. زیرا اگر از شما بدش بیاید، دیگر حرف شما را نمی‌تواند گوش بدهد؛ یعنی یک پایه مهم تربیتیش را برای همیشه می‌تواند از دست بدهد یا احتمال دارد این پایه آسیب ببیند. اگر از خودش بدش بیاید، به سمت رفتارهای اشتباه می‌رود؛ زیرا کسی که از خودش بدش بیاید، مدام درصدد انتقام از خودش و دیگران برمی‌آید.

خواهرزاده‌ام نگاهی به من کرد و دید که نه! خاله جان اصلاً دیگر به من قند نمی‌دهد. وقتی دید من با محبت جوابش را دادم و گفتم که مجبور است چایی‌اش را تلخ بخورد؛ این بچه از روی ادب فکر نکرد که بقیه چای را ول کند یعنی چون قند ندارم، چای هم نمی‌خورم. شاید بچه‌های امروز این سرتقی را داشته باشند؛ به‌خصوص که رویشان متأسفانه به بزرگ‌ترها بسیار باز شده است؛ یعنی حیای کودک به بزرگ‌تر آسیب‌پذیرتر شده است. اما او چایی‌اش را تلخ خورد و یادم می‌آید تا مدت‌ها بعد می‌گفت: «خاله یادته به من چای تلخ دادی بخورم!» می‌گفتم: «نه عزیزم! من به تو چای تلخ ندادم. تو چایی‌ات را تلخ خوردی؛ چون قندت را زدی داخل چای. قندی را که باید با کل چای می‌خوردی، با نصف چای اولت خوردی و تمام کردی. من گفتم که قندت را داخل چای نزن!» هر موقع که این گفتگو بین ما رخ می‌داد. من سعی می‌کردم، تصویر ذهنی غلطش را با عشق اصلاح کنم. چرا؟ چون برای من خیلی مهم بود که در ذهن و دلش، تصویر محبتی را که بابت تنبیه او انتخاب کردم، به‌عنوان یک تصویر درست جا بیفتد. تصویر کج و معوج نباشد.

(البته بعضی از بچه‌ها مثل خرگوش هستند و هر جا قندان پیدا کنند، سراغش می‌روند و قند را می‌جوند. بدون چایی همین طوری می‌خورند. ما هم در مقابل می‌گوییم: «خدا مرگم بده! بیاین این قندون رو قایم کنید، بچه‌ام نخوره.» یعنی من اصلاً نتوانستم به بچه‌ام یاد بدهم که این قند چقدر می‌تواند آسیب داشته باشد، فقط سعی می‌کنم عامل آسیب را از جلوی دستش بردارم. این یعنی من در تربیت موفق نبوده‌ام.) حالا عقب برگردید. زمانی که این بچه نصف چایش را با یک قند خورده و دیگر قند ندارد. من می‌توانستم خیلی راحت در مرحله دوم بگویم که خب حالا آن قندت تمام شد. این دفعه می‌بخشمت بیا این قند را بگیر و بخور. نتیجه‌اش چیست؟ شما در اصول تربیتی خودتان کوتاه آمدید. این تنبیه و محرومیت خیلی چیز کوچکی است؛ ولی نتیجه بزرگی می‌تواند داشته باشد. نتیجه بزرگش این می‌تواند باشد که عاشقتم، دوستت دارم؛ ولی کار اشتباهت را درست کن. از تو خواهش می‌کنم کار اشتباهت را درست کنی. من کار بدت را با تو یکسان نمی‌بینم. تو هم تنبیه من را به معنی اینکه دوستت ندارم ندان. این‌ها مفاهیمی هست که در عمل باید آشکار شود.

یکی از مشکلات ما با مادرهای تحصیل کرده همین است. برای کارشان توضیح فراوانی می‌دهند. فکر می‌کنند برای بچه شان باید مقاله ISI بنویسند. بابا این بچه است. برای چه این همه به او توضیح می‌دهید. یکی از موضوع‌هایی که مکرر از آن زجر می‌کشم، زیاد صحبت کردن مادران با فرزند است. زمانی که می‌بینم دخترهای جوانم با بچه‌های کوچکشان، خصوصاً آن‌ها که یک بچه دارند، بسیار حرف می‌زنند یا توضیح می‌دهند؛ من که بزرگ‌تر هستم، دور از جان! خُل می‌شوم. حس می‌کنم ای خدا! این بچه چقدر بیچاره است که باید سخنرانی‌های این مامان را گوش بدهد. باباجان! این بچه است. «دو صد گفته چون نیم کردار نیست.» خیلی وقت‌ها می‌خواهید تشویقش کنید، یک ماچ شالاپی! کنید. خیلی وقت‌ها می‌خواهید تنبیه سنگین کنید، یک آخم سفت بکنید. تمام شد و رفت. شما بالاترین ابزارهای تربیتی را دارید. نیازی نیست بچه آن قدر حرف شما را بشنود. با بچه زیاد که حرف بزنید؛ هم لجباز می‌شود، هم حاضر جواب، هم این گمانه‌زنی را می‌کند که مامان من حرف می‌زند من هم در قبالش حرف خواهم زد. به جای اینکه هوش هیجانی و هوش عقلی‌اش افزایش پیدا کند، هوش کلامی‌اش افزایش می‌یابد.

۲۶. تأکید روی نکات مثبت.

۲۷. رعایت اصول رفاقت.

۲۸. تغافل و تحسین کارهای خوب.

۲۹. استاد ما خیلی خراب کردیم. هرچه تحمل می‌کنیم، باز شورش را در می‌آورند. راه‌حل‌های مختلف را رفتیم؛ ولی فایده ندارد.

**پاسخ استاد:** شما می‌گویید فرزندتان شورش را در می‌آورد، علتش این است که به من بگویید ببینم با فرزندتان در طی یک روز چقدر بازی دونفره می‌کنید. زمانش چقدر است و چند وقت است که این کار را می‌کنید؟ اگر شما این کار را انجام دادید و اثر نداشت، آن وقت بیایید اعتراض کنید. شما برای فرزندتان وقت نمی‌گذارید و بعد توقع دارید که بچه‌تان درست شود. نه قربانت بشوم. اجی مجی لاترجی! نیست. ملائکه قرار نیست بچه شما را تربیت کنند. ملائک به اذن الهی حفظش می‌کنند؛ ولی کار تربیت به‌عهده ملائک نیست. به‌عهده شماست که از فرشته‌ها بالاتر هستید.



۳۰. ارتباط چشمی.

۳۱. نادیده گرفتن اشتباهات.

۳۲. وقتی پسر دنبال جوراب‌هایش می‌گردد و پیدا نمی‌کند، متوجه می‌شود که اشتباه رفتارش چیست؟ خودش پی می‌برد اشتباهش چیست؟ آن لحظه هم ملامتش نمی‌کنم؛ وگرنه داد می‌زنم.

**پاسخ استاد:** اگر می‌خواهید روشتان درست باشد، لازمه‌اش این است که به قانون رفاقت توجه کنید. اگر اردو رفته باشید و جورابتان را پیدا نکنید، طبق قانون رفاقت دوستتان جوراب خودش را به شما بدهد یا جورابتان را پیدا کند، چقدر باورتان می‌شود که دوستتان دارد؟ چرا شما این کار را برای بچه‌تان نمی‌کنید.

اگر دنبال جورابش می‌گردد و به شما بگوید: «جورابم نیست، جورابم را پیدا کن.» معلوم می‌شود که روشتان غلط بوده است؛ یعنی همیشه باورش می‌شود که شما وظیفه دارید اشتباهات او را جبران کنید. اما اگر من خودم را مشغول کاری نشان بدهم؛ چون مادرها گاهی اوقات دست به سینه می‌ایستند؛ یعنی دیدی! خوشم آمد که جورابت را پیدا نمی‌کنی! جگرم حال آمده! در صورتی که مادر حرص می‌خورد. معمولاً ما خانم‌ها این مدلی هستیم؛ هر موقع جگرمان می‌سوزد، می‌گوییم جگرمان حال آمد. به جای اینکه بایستید و نگاه کنید، زیر چشمی بدون اینکه بچه توجه شما به خودش را متوجه شود، خودتان را مشغول یک کاری در آشپزخانه یا... کنید یا سریع بگردید و جورابش را پیدا کنید. چون او بچه است نمی‌تواند پیدا کند یا اینکه یک جفت جوراب نو یا یک لنگه جورابش را پیدا کنید و در دستتان بگیرید. من معمولاً در این موقعیت‌ها که فرزند غلطی کرده است، می‌خواهم کمکش کنم تا هم پی به اشتباهش ببرد و کمی هم شرمنده شود، رفاقتم را به رُخش می‌کشم و سعی می‌کنم از استرس و اضطرابش کم کنم. به او می‌گویم: «جورابت را پیدا نکردی؟» می‌گوید: «نه! پیدا نمی‌کنم. نیستش.» باید اول مقداری شرمندگی در چهره‌شان ببینید. بعد می‌گویم: «بیا اول به من یک بوس بده!» می‌گوید: «مامان! الان نمی‌شه بوس داد.» می‌گویم: «تو حالا یک بوس بده. من ناقلایی مامانی بدم.» بعد جورابش را می‌دهم. می‌گوید: «مامان دست شما بود؟» می‌گویم: «نخیر! زیر میز افتاده بود. دیدم پیدایش نمی‌کنی. گرفتم دستم تا به شما بدهم؛ ولی خوشگل من! قربونت بشوم! اگر جورابت را همیشه

در آن سبد کنار اتاقت بگذاری، دیگر گمش نمی‌کنی و وقتت تلف نمی‌شود. حالا بدو برو به کارات برس. قربونت بشم!» درواقع بدون سرزنش به او مهارت یاد می‌دهم. ریل‌گذاری می‌کنم یاد بگیرد و برای او این فرصت را فراهم می‌کنم تا از محبت ناب من به‌عنوان رفیق استفاده کند که من حواسم هست.

اگر خودم هم جورابش را پیدا نکردم چه؟ گاهی خود مادرها هم بچه می‌شوند. بچه می‌گوید: «مامان جورابم نیست.» می‌گویم: «خب برو کنار. بگذار ببینم من می‌توانم پیدا کنم.» مثل این خانم. حقیقتاً این بچه یک جفت جوراب نو پیش شما ندارد؟ اگر موقعیت اضطراری است، شما به‌جای اینکه قاطی بازی بچه‌گانه او بشوید در بازار مکاره‌ای که نمی‌شود جوراب را پیدا کرد، یک جفت جوراب بیاورید. به بچه می‌گویید: «این را بپوش؛ ولی دوباره باید سر جایش بگذاریم.» دقت کنید. خودتان را قاطی اشتباهش کنید و بگویید: «باید سر جایش بگذاریم.» نه اینکه «باید سر جایش بگذاری.»

تا جایی که می‌توانید سرزنش نکنید؛ چون ما مادرها در سرزنش غولی هستیم. اگر بگویند که سرزنش را نقاشی کنید، باید یک مامان خیلی مامانی بکشید. از خدایان هم باید بالاتر روند. رومی‌ها و یونانی‌ها خدایانی می‌پرستیدند که روی کوه آلمپ قرار می‌دادند. آن‌ها شخصیت‌های افسانه‌ای عجیب و غریب دارند. اگر از این شخصیت‌ها استفاده می‌کنیم، به‌دلیل این است که یک هیولای دوست داشتنی شدیم که می‌شود او را دوست داشت.

خدا نکند مادرها گیر سه پیچ! بدهند. وقتی بچه‌ام دچار اضطراب و استرس است، باید بگویم: «حالا عیب نداره! بعداً پیدایش می‌کنیم. حالا شده!» از این راه‌کار خیلی کم باید استفاده کنیم. اینجا فرزند دچار شرمندگی شدید است. اما اگر فرزندمان ریلکس و بی‌خیال است و می‌گوید: «مامان! اصلاً ولش کن. بدون جوراب می‌رم.» در این موقعیت شما مدام خون خونت را می‌خورد. می‌گویید: «بدون جوراب می‌ری؟ آبروت می‌ره.» این بچه باورش می‌شود که بدون جوراب رفتن واقعاً آبروریزی است. دقت کنید. بچه‌ها در سن نوجوانی در حال تضاد قرار می‌گیرند. یا از یک طرف زود به زود به حمام می‌رود و ده قالب صابون می‌برد یا از طرف دیگر بی‌خیال نظافت و بهداشت می‌شوند. دیر به دیر حمام می‌رود و باید به زور او را حمام ببرید. دیر به دیر موهایش را

شانه می‌کند یا از آن طرف بسیار به تیپ و ژستش اهمیت می‌دهد. می‌مانیم این را باور کنیم یا آن را؟ هردو را باید باور کنید. یک بخشش برای هورمون‌هایی است که ترشح می‌شود و یک بخشی از آن تربیت متضادی است که ما دربارهٔ فرزندانمان داریم.

وقتی بچهٔ ما بی‌خیال است و می‌گوید که نمی‌روم یا بدون جوراب می‌روم؛ آنجا باید قانون تفکر خلاق را به کار بگیریم. در قانون تفکر خلاق می‌خواهیم به جای اینکه فرزندمان را سرزنش کنیم، وارد یک حس دردمندی ارزشمند کنیم. کاری می‌کنیم خودش وجدانش درد بگیرد. می‌گوییم: «تو که الان دوستانت یا معلمت منتظر هستند، حیف نیست به خاطر پیدا نکردن یک جوراب نرویی؟» می‌گوید: «خُب نیست! چه کار کنم؟!» خیلی ریلکس و بی‌خیال. معمولاً بچه‌هایی که بلغمی هستند یا دموی و درطول روز زیاد می‌خوابند، اینگونه‌اند. این بچه‌ها مقداری وجدان دردشان و ناراحتی‌شان دیر بیدار می‌شود. (البته غیر از ماه مبارک رمضان؛ چون خواب هم غذا است هم آب و خیلی از افراد شب‌ها بیدارند. اگر خواب روز تا بعد از اذان ظهر یا تا غروب طول نکشد خوب است.) حال اگر شما صفراوی باشید، دیگر هیهات من‌الذله! شما و بچه‌تان تام و جری خواهید بود. در این حالت می‌گوییم که حیف نیست؟ می‌گوید: «چه کار کنم؟» در این شرایط من می‌گویم یک رابطهٔ عاطفی عمیق ایجاد کنید. بگویید: «بیا یک ریزه من بغلت کنم. یک چند تا بوس به من بده تا با هم فکر کنیم. ببینیم چه کار می‌شود کرد؟» گاهی اوقات جایگزین به او می‌دهیم] مثلاً اگر جوراب بابا یا برادر اندازه‌اش هست، آن را بردارد. یا اینکه جوراب را پیدا کنید. یا اینکه جورابی که برای عید فطرش گذاشته بودید به او بدهید. بگویید: «الان زودتر به تو می‌دهم و وقتی برگشتی برمی‌گردانی تا من عید به تو بدهم.» یعنی باید بداند شما از ذخیرهٔ شارژ شگفت‌انگیز دارید استفاده می‌کنید. یا اینکه بگویید: «بیا باهم برویم از مغازه یک جوراب بخریم؛ ولی این دفعه آخرین بار است. قربونت بشوم! خیلی زشت است. این کار را نمی‌شود تکرار کرد.» ولی این باید برایش جا بیفتد؛ چون ما وقتی به بچه‌هایمان تخفیف می‌دهیم فکر می‌کنند همیشه می‌شود از کارت تخفیف استفاده کنند. می‌گوید: «مامان مثل آن دفعه که برایم خریدی بیا دوباره برام بخر!» این نشان می‌دهد روش تربیتم غلط بوده که نتوانستم برایش جا بیندازم.

**پرسش و پاسخ**

**سؤال اول:** من بارداری سختی دارم و از لحاظ روحی استرس و تنش و اضطراب زیادی داشتم. احساس تنفر و بی‌ارزشی نسبت به همسرم دارم. بیشتر به‌علت بی‌توجهی و محبت‌نکردن و حمایت نکردن و غیرت نداشتنش روی خودم و وقت‌نگذاشتن او برای بچه‌هاست. ماه دیگر زایمانم است و چیزی که فکرم را مشغول کرده این است که می‌دانم این استرس روی مزاج بچه و آرامشش تأثیر منفی می‌گذارد. آیا می‌شود این اثرات منفی را جبران کرد؟ اگر می‌شود چگونه؟ خودم هم سودایی هستم.

**پاسخ:** کاش از ماه‌های قبل که با ما بودید سؤالتان را به‌صورت اورژانسی مطرح می‌کردید تا ما به داد شما می‌رسیدیم. در همین موقعیتی که هستیم خواهش می‌کنم به مواردی که می‌گویم دقت کنید و تصمیم بگیرید از همین لحظه و همین ساعت نه از فردا نهار یا بعد از عیدفطر، از همین الآن با تمریناتی که می‌گویم جدی عمل کنید و بدانید که خداوند جبران‌کننده است و امید است که بخشی از آن آسیب‌ها به حداقل برسد.

۱- فرمول اول در قاعده خودارزشمندی است. شما گفتید در قاعده خودارزشمندی دچار اختلال هستید. چرا؟ چون محبت ویژه از همسرتان توقع دارید؛ ولی به دلایل مختلف آن را دریافت نمی‌کنید. چیزی که می‌تواند حس خودارزشمندی خوبی به شما بدهد این است که به احساسات و میل خودتان در حیطه‌های مناسب دیگر، امکان ظهور و بروز دهید. یعنی چه؟ یعنی شما برای تفریحات مفیدت باید وقت بگذارید. حتی شده به اندازه یک ربع به‌طور اختصاصی برای خودِ خودِ خودت وقت بگذار. کارهایی که حال دلت را خوب می‌کند انجام بده. تفریحات سالم و چیزهایی که نشاط‌آور است. کتاب *راه‌کارهای نشاط و انگیزه* از آقای قرائتی جزء کتاب‌های بسیار خوب و باارزش است که خواندنش را به همه دوستان توصیه می‌کنم. کسی که می‌خواهد یک مامان خوب باشد، باید یک مامان پر از شادی و نشاط عمیق باشد. باید عرضه داشته باشد که خودش را بانشاط نگه دارد. وقتی شما منتظرید مثل یک چاه آب، همسرتان یا دیگران سطل سطل آب خوشحالی و نشاط در شما بریزند، اگر آن‌ها این کار را نکنند، دچار افسردگی خواهید شد. تفریحات

سالم و ایجاد نشاط و نوع برخورد ها و تعامل های با خودتان، فوق العاده می تواند به نشاط و شادابی شما کمک کند که به حالت عادی برگردید.

۲- سعی کنید با افراد خانواده یا کسانی که افراد خوب و پاک و مفیدی هستند، تعامل و رفت و آمد بیشتری داشته باشید، وقت بیشتری بگذارید. البته به اندازه ای که وظایفشان یا خانوادهتان آسیب نبیند؛ ولی حتماً زمانی از شبانه روز یا هفتهتان را در کنار کسانی بگذرانید که شما را دوست دارند و شما آنها را دوست دارید. این رابطه، رابطه خوب و خدایی و سالم است و این منبع، منبع خوبی است که از جهت عاطفی می تواند بخشی از آن کمبود را پر کند.

۳- در قبال همسران که این حس منفی ایجاد شده، نیازمند این هستید که بینش درمانی و رفتار درمانی، هر دو را، داشته باشید؛ یعنی هم نوع نگاهتان را به موضوع عوض کنید، هم رفتارهایی داشته باشید که اصلاح شود.

۴- تلاوت سوره مزمل در رابطه با همسر تأکید دائمی ماست. هر خانمی که دوست دارد با همسرش رابطه شیرین و دل پسند داشته باشد؛ حرف خوب و مفیدش روی قلب همسرش اثر کند و به اصطلاح همسرش برای حرفش تره خُرد کند و به خواسته دل زنش باشد سوره مزمل را مطلقاً ترک نکند. این سوره می تواند سنگینی بین روابط همسران را برطرف کند و محبت را آشکار کند، چیزی که شما توقع دارید. البته هرگز سوره مزمل را به این نیت نخوانید؛ تلاوت قرآن برای معرفت و قرب الی الله است. برای پیدا کردن حقایق این کتاب اعجاز در اختیار ما می خواهد قرار بگیرد. پس شما سوره مزمل را قربه الی الله بخوانید و معمولاً در تلاوتها و قرائتها از یک معصوم به معصوم دیگر هدیه کنید. سوره مزمل را بخوانید و در کانون زوجین اهل بیت هدیه کنید. مثلاً از طرف حضرت خدیجه (س) به پیامبر (ص) یا از طرف پیامبر (ص) به حضرت خدیجه (س) یا از طرف امام علی (ع) به حضرت زهرا (س) هدیه کنید. بگذارید مال خودتان نباشد و نورش در بالاترین افق به تابش برسد. بعد در مفاهیمش دقت کنید. کسانی که روابطشان مثل این دوست خوبان شکننده شده وقتی می گویند از همسر متنفرم؛ یعنی رابطه بسیار دردناک و تلخ شده است. در این حالت من شخصاً پیشنهادم این است که هر روز سه مرتبه این را بخوانید و

به غذایی که دارید می‌پزید با نفس پاکتان که پُر از نور قرآن شده بدمید. از آن غذا خودتان و همسر و فرزندان‌تان میل کنید، به این نیت که برکت قرائت و تدبر این سوره و آیات شریفه‌اش یکی از برکات زمینی‌اش این است که رابطه عاطفی شما و همسران به اذن الهی اصلاح شود و اثر معجزه گونه‌اش را قطعی خواهید دید. این جزء موارد اثبات شده است؛ ولی استمرار داشته باشید. نیتتان را هم مراقبه بفرمایید و روی نیتتان هم دقت کنید. سوره مزمل بیست آیه دارد و خواندش زمان نمی‌برد و همه آیاتش کوتاه است. به جز آیه آخر که از ما می‌خواهد که تلاوت قرآن را به اندازه‌ای که می‌توانیم و آسان است تلاوت کنیم؛ یعنی خودش دارد در سبک و نوع خواندن فرمول می‌دهد. خداوند ان‌شاءالله به سلامتی این دوره بارداری را پُر از خیر و برکت قرار دهد. دوره‌ای که شب بیداری‌اش عبادت خدا ثبت می‌شود و روزهایش روزه‌داری.

**سؤال دوم:** یادم هست یک‌بار شما گفتید که شیر شبانه نباید به بچه‌ها داد. از چه وقت این امکان‌پذیر است؟ فکر می‌کنم نوزاد به علت اینکه فکش خسته می‌شود، در یک وعده سیر نمی‌شود و ممکن است از گرسنگی بیدار شود و بخواد شیر بخورد.

**پاسخ:** از بدو تولد بنای ما بر این است که شب شیر ندهیم. شیشه نوزاد را با مقداری آب ولرم پُر کنیم که شیرینی خیلی اندکی دارد؛ ولی خیلی بهتر است فقط آب جوشیده سرد باشد؛ چون نمی‌خواهیم دندان بچه خراب شود. هرگاه بچه نق و نوقی می‌کند، شیشه را دهانش می‌گذارید. مقداری دهانش از خشکی باز می‌شود و خودش خوابش می‌برد و شما آرام آن شیشه را از دهانش خارج کنید. یا اگر خودش اصلاً نمی‌مکد، پس اصلاً نیاز نیست از دهانش خارج کنید که گریه کند. درباره بچه شیرخوار ما یک‌سری تمرینات داریم که شما باید آن‌ها را انجام دهید. ماجرای ما مثل کسی است که شیر حمام یا روشویی یا سینکش هرز است و چکه می‌کند. ما به جای اینکه واشر این شیر آب را عوض کنیم یا شیر را اصلاح کنیم، مدام ظرف می‌آوریم. مشکل را از سرچشمه حل کنید. بله برای مقطع کوتاهی که آب هدر نرود ظرف بگذارید؛ اما اگر فکر کنید چکه کردن آب را با گذاشتن ظرف زیر آن می‌توانید حل کنید، اشتباه کردید. شما برای اینکه مشکلاتان حل شود راه چاره‌اش این است که فک نوزادتان را از همان بدو تولد و روز اول تقویت

کنید. هم باید فک تقویت شود هم معده و روده فعال شود؛ یعنی مکانیزم گوارششان باید درست شود. یکی از راه‌های تقویت فک کودک استفاده از روغن حیوانی گاو است. روایتی به این مضمون از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده است که گوشت گاو ضرر است و شیر و روغنش شفا و دواست. در کتاب دانش‌نامهٔ احادیث پزشکی می‌توانید این روایت را پیدا کنید. اگر روغن نبود از کرهٔ محلی استفاده کنید. اگر نبود کرهٔ پاستوریزهٔ گاوی. هرچه که دستتان رسید. «مهما امکن» را در قوطی کرم بریزید. در حالت‌های معمولی یا حتی وقتی بچه خواب است؛ با آرامش خاصی که بچه بدخواب یا بی‌خواب نشود، انگشت یا پنبه‌ای را به کره یا روغن آغشته کنید. آهسته از کنار این گوش و زیر چانه تا آن گوش کامل ماساژ دهید، در محل رویش ریش برای صورت مردان. به صورت حرکت دایره‌ای لطیف و می‌آورید تا چانه و می‌برید تا زیر گردن. درحقیقت شما دارید عضله و استخوان فک بچه را تقویت می‌کنید. قبلاً هم عرض کرده بودیم که در بعضی از نقاط کشور ما کل بدن بچه‌ها را در دورهٔ نوزادی با روغن حیوانی ماساژ می‌دهند، مثل کرمانشاه که تا شش ماه با روغن اصل کرمانشاهی ماساژ می‌دهند. در رابطه با ماساژ بچه‌ها علی‌الخصوص پسر بچه‌ها هر روز از فرق سر تا نوک پا ماساژ می‌دهند و این موجب می‌شود بافت استخوانی و بافت عضلانی قوت و دوامی پیدا کند. شما دربارهٔ بچه این کار را کنید و دربارهٔ روده هم مراقب باشید که بچه دچار یبوست نباشد. پنبهٔ روغنی در ناف بچه بگذارید. روی شکم بچه را با حرکت دایره‌ای بمالید و ماساژ دهید که بتواند حرکت دودی شکل پیدا کند و اگر لازم باشد به بچه کره و بارهنگ بدهید که با این کار شکم تصفیه می‌شود. ماساژ شکم و فک کمک می‌کند نوزاد وارد فرآیند طبیعی شود.