

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه ۳۳ در مسیر والدگری

مدرس: سرکار خانم نیلچی زاده

در این جلسه به سؤالات شما خوبان پاسخ می‌دهیم.

سؤال اول: چندین نفر جدا خوابیدن کودکان را مطرح کرده‌اند و میزان آنسی که بچه‌ها دارند تا حدی که می‌خواهند کنار مادر بخوابند؛ مانند اینکه یکی از دوستان نوشته بودند: «فرزندم می‌خواهد دستش در گردن من باشد تا خوابش ببرد.» و مسائلی شبیه به این.

پاسخ: جدا کردن فرزندان از اتاق خواب والدین یک امر ضروری است. در خصوص این مطلب باید مراقبت ویژه داشته باشیم زیرا که ضروری‌تر و لازم‌تر از گرفتن طفل از پوشک است.

در جلسات گذشته این بحث را داشتیم که چگونه بچه‌ها را از پوشک بگیریم. گرفتن از پوشک یکی از کارهایی است که دغدغه برای مامان‌ها ایجاد می‌کند چون هم می‌خواهند هزینه‌ها پایین بیاید، هم می‌خواهند که فرزندان در آرامش باشند و هم آن پاکی رخ بدهد. اما جدا خوابیدن بچه‌ها از پوشک گرفتنشان بسیار مهم‌تر است. چرا؟ به دلیل اینکه امنیت روانی و امنیت عاطفی و بعد امنیت جنسی بچه‌ها کاملاً با این موضوع گره می‌خورد و شاید چون کمتر درباب این موضوع صحبت شده، کمتر هم نسبت به آن دقت شده و ضرورت و اولویتش تشخیص داده شده است. از این جهت می‌خواهیم که دوستانمان خیلی جدی دقت کنند.

گاهی اوقات مادرهایی برایم تعریف می‌کنند که فرزندان‌شان تا سنین بالا مثلاً نوجوانی، با والدین و به‌طور مشخص با مادر می‌خوابند. برای من تعجب برانگیز است که چطور خانواده‌ها به این شکل، کارآمدی خودشان را دارند نشان می‌دهند؛ مثلاً مادر می‌گوید: «من و بچه‌ام روی تخت می‌خوابیم، پدرش روی کاناپه می‌خوابد یا پایین تخت. یا اینکه بچه می‌آید و روی تخت بین من و همسرم می‌خوابد تا سنین نوجوانی.» در حالی که یا به دلیل اضطراب و استرسی که بچه دارد یا عادت‌ی که پیدا کرده، کاملاً این مطلب پذیرفته شده است. در سنین جوانی هم به یک شکل دیگر باز همراه مادر خوابیده است. این فرزند چه پسر باشد چه دختر، فرقی نمی‌کند. حالا

اگر غیرهم‌جنس باشد، بعد از حوالی سن بلوغ جنسی‌اش احتمال دارد اختلال‌ها خیلی عمیق‌تر و جدی‌تر بشود.

مسئله این است که مادرها می‌گویند: «آخه بچه‌مون نمی‌تونه بخوابه!» این افراد بدانند که نقطهٔ پایان را خودشان باید بگذارند. نقطهٔ پایان، نقطهٔ طبیعی است. همین‌طور که بسیار محل تعجب و اعوجاج است. مثلاً مجبور باشید یک بچهٔ ده‌ساله‌ای را بدون مشکل جسمی، پوشک کنید. در حالی که یک فرد عادی قطعاً پوشک نخواهد خواست. بنابراین هر اندازه برایمان امنیت عاطفی و روانی فرزندان جدی باشد، این خود مراقبتی را باید خیلی جدی و عمیق و ناب داشته باشیم که محل خواب فرزندانمان را از خودمان جدا کنیم.

با این توضیحاتی که به‌عنوان یک ضرورت عرض کردم، هر اندازه ما جداکردن محل خواب کودکان را جدی بگیریم که یک ضرورت در حیطة سلامت روانی و عاطفی و جنسی فرزندانمان است، آن را زودتر، سریع‌تر، مناسب‌تر و متناسب‌تر اجرایش می‌کنیم.

این خود مراقبتی را داشته باشیم که زمان جداکردن بچه‌ها از بدو تولد است. اگر آن دوستانی که قصد بارداری دارند یا باردار هستند یا کسانی که بچهٔ شیرخوار دارند، از بدو تولد نوزادشان را در تخت‌هایی بگذارند که تخت‌ها ترجیحاً چرخ‌دار باشد و برای مادر امکانی فراهم شود تا بچه را در زمان مخصوصی در اتاق پدر و مادر قرار بدهد و زمانی که شیرخوار شیرش را خورد و زیرش عوض شد و خوابش بُرد به‌راحتی آن تخت خواب به بیرون از محل خواب پدر و مادر هدایت بشود. معمولاً تخت‌های جنس معمولی‌تر و تاشو این قابلیت را راحت‌تر در اختیار ما می‌گذارد. ترجیحاً یک تخت مناسبی داشته باشد که بشود با آن تخت، این سیستم خواب بچه‌ها کنترل شود. این به‌عنوان یک اصل و یک قانون فوق‌العاده می‌تواند در سبک جداکردن بچه‌ها از محیط خواب خودمان کمک کند.

در همراهی ویژه با والدینی که می‌خواهند فرزندشان در امنیت عاطفی و روانی و جنسی عمل کنند، قانون و قاعده‌مان این است که به شکل‌های مختلف این امکان را فراهم کنیم تا بچه در یک زمان‌های خاصی، مثل شیرخوردن و خواباندن و رسیدگی کردن به مسائالش، در کنار ما باشد؛ ولی در تخت خودش. آن دوستانی که می‌گویند: «خانم! الان که ما بالاخره تخت چرخ‌دار نداریم!» با این هزینه‌هایی هم که هستش امکان دارد خیلی از دوستان نتوانند تهیه کنند. با این وضعیت موجود در خانواده‌ها، چگونه امکان‌پذیر هست که تفکیک موقعیت مکانی را رقم بزنیم؟

همان‌گونه که شما برای سلامتی و عاقبت بخیری بچه هزار و یک مُدل سعی می‌کنید تا با ابداع روش‌هایی فرزندتان در آرامش و امنیت باشد و در عین حال برایش استفاده از شرایط مناسب را به همان اندازه امکان‌پذیر می‌کنید و سختی را به جانتان می‌خرید؛ در این موقعیت هم یک مقدار سختی را به خودتان بخرید؛ یعنی افرادی که می‌گویند: «بچه ما موقع خواب از ما جدا نمی‌شه!» در شرایط مختلف فرزندشان چه شیرخوار باشد، چه بیشتر از دوسال، چه در سن دبستان سه تا مهارت را بسیار جدی انجام بدهند:

۱. هنگام خواب در شب با شعر، با خنده، با داستان یا با قصه‌های مختلف به بچه‌ها کمک کنید تا این باورپذیری در آن‌ها ایجاد شود که «نخود نخود/ هر که رَوَد خانه خود» یعنی قرار است «تو بروی در رخت خواب خودت بخوابی! در تخت خودت بخوابی! در اتاق خودت بخوابی!» برای اینکه بچه قرار بگیرد، لازمه‌اش این است که بارها و بارها مادر خواب را به خودش حرام کند. هر موقع کودک بی‌قراری می‌کند، شب یا نصف شب، بتواند کنار بچه بنشیند. خوب دقت کنید! قرار نیست شما روی تخت بچه بخوابید. کنار تخت بچه و روی صندلی یا روی زمین به تناسب قد تخت بنشینید. دست کودک را بگیرید. اندکی نوازشش کنید. قصه برایش بخوانید. متناسب با سنش لالایی برایش بخوانید تا او در آرامش بخوابد. هر موقع فرزندتان، شب و نصف شب، بیدار شد شما باید همین سیستم را پیاده کنید. به این ترتیب خواب را به خودتان حرام کنید تا سختی‌های بعدی را فرزندتان نکشد و بابت نداشتن امنیت روانی و جنسی، شما دچار معضلات نشوید. باید این سختی چند وقت را بپذیرید. مهم این است که شما این قانون را باور داشته باشید و بدانید این قانون یکی از قانون‌های طلایی است؛ چون رعایت نمی‌شود به‌نظر سخت است.

پس هر موقع فرزندمان خواست تا کنارش باشیم یا خواست تا کنار ما بخوابد، ما کنارش می‌نشینیم. دستش را می‌گیریم. موهایش را نوازش می‌کنیم، البته اندکی. آن قدری که معتاد نشود و نگوید: «فقط وقتی دست شما در دستم است خوابم می‌گیرد!»

یک حالت طبیعی مناسب بچه باید باشد تا بخوابد. هر موقع که دوباره بلند شد و به اتاق مادر و پدر آمد بدون پرخاشگری و خشم، مثل بچه‌ای که می‌خواهیم از پوشک بگیریم، باید با او همراهی و معیت داشته باشیم. دوباره او را به اتاقش می‌بریم و کنارش می‌نشینیم و او را می‌خوابانیم. اگر با اعتراض‌های بچه‌ام مواجه شدم که مامان بگذار من

پیش شما بیایم یا مامان شما پیش من بخواب، می‌گوییم: «نه! هرکس سر جای خودش می‌خوابد.»

۲. ایمن‌سازی و مناسب‌سازی محیط خواب و زمان خواب بچه لازم است. دومین مهارتی را که باید رعایت کنیم، شرایط ایمنی و آرامش بچه را در اتاق خودش یا در تخت یا در رخت‌خوابش باید کاملاً فراهم کنیم. با چه قانونی؟ با این قانون که ببینیم نور اتاق نور مناسبی باشد؛ نه بیش از اندازه، نه بسیار کم. دقت کنید با روشن شدن نور چراغ خواب، وقتی سایه اشیاء روی دیوار می‌افتد، سایه‌های ترسناکی ایجاد نشده باشد. یادتان باشد هوش خیالی بچه‌ها بسیار قوی است. به خصوص وقتی فیلم ترسناک و خطرناکی دیده باشند. انیمیشنی در این زمینه دیده باشند یا حرفی شنیده باشند، فوری ذهنشان شروع به باز طراحی می‌کند: «وای! یک چیزی تو اتاق منه! یا من از اتاق تاریک می‌ترسم! یا از سایه‌های اتاقم می‌ترسم!» بچه‌ها شاید خیلی دقیق نتوانند به ما بگویند چه خبر است؟ مهم این است که وقتی برق‌هایمان خاموش می‌شود، اطراف را نگاه کنیم. بیشتر وقت‌ها بازی «روشن خاموش، روشن خاموش» را با بچه‌ها اجرا کنیم تا بچه‌هایی که از تاریکی و تنهایی می‌ترسند، ترسی واقعاً نداشته باشند. در عین حال آن مهارت‌های معنوی را به بچه‌ها یاد بدهیم که هرکسی هر جا باشد حتی اگر تنها باشد، خدا با اوست. ﴿إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى﴾ (طه، ۴۶) ﴿إِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (عنکبوت، ۶۹) این مقام معیت است. مقام معیت یکی از آن مقامات کلیدی است که قرآن به ما یاد می‌دهد تا در تنهایی‌هایمان احساس طردشدگی نکرده باشیم؛ چون احساس بچه‌ها در طردشدگی، هنگام پرخاش مادر و پدر برای جدا خوابیدن یا بیدار شدن یا هشدار، احساس تنهایی سختی است که قطعاً کودک آسیب خواهد دید؛ یعنی یکی دوبار به او بگویند که بخواب! بی خواب می‌شود. اگر با او برخورد منفی کنند، احساس تنهایی می‌کند. آن تنهایی و تنهاشدگی و رهاشدگی خطرناک است. برای همین می‌گوییم: «شما این کار را به‌عنوان یک مهارت عاطفی انجام بدهید.»

وقتی بچه‌ای تا دیروقت بیدار است و سیستم طبیعی بیولوژیکش بهم ریخته و در روز می‌خوابد و در شب نمی‌خوابد، به‌طور طبیعی وقتی شما شب می‌خوابید؛ او نمی‌خوابد. اکنون بچه‌ها هستند که پدر و مادر را می‌خوابانند و آن‌ها بچه‌ها را نمی‌خوابانند. این فاجعه است. هر اندازه بتوانید قانون خواب و بیداری خانواده را اصلاح کنید، کار شما آسان‌تر خواهد شد. ابتدا از آنجایی شروع

کنید که بچه عادت کرده است؛ زیرا همهٔ عادت‌های غلط را نمی‌توانیم یک‌جا اصلاح کنیم بلکه فقط ایجاد التهاب و لجبازی می‌کنیم.

آیهٔ ﴿قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى﴾ (طه، ۴۶) (... من با شما هستم. می‌بینم و می‌شنوم). این کلامی است که خدا به حضرت موسی و حضرت هارون (علیهما السلام) می‌فرماید که نترسید، من با شما هستم. حتی اگر لازم باشد ما این آیه را می‌نویسیم و بالای سر بچه کتیبه‌اش را می‌گذاریم و بعد با هم می‌خوانیم.

از مهارت‌های معنوی دیگری که می‌توانیم به بچه یاد بدهیم، قرائت آیت‌الکرسی و معوذتین است. شب قبل از خواب برایش بخوانیم و اگر از حفظ است با او هم‌خوانی کنیم که یاد بگیرد. این‌ها ایمنی‌ساز است. انس ویژه با خدا مشکلات را می‌تواند کاملاً حل کند. پس این هم مناسب‌سازی و متناسب‌سازی محیط خواب کودکمان است.

۳. سومین مهارت این است که به هر اندازه که می‌خواهیم مسئلهٔ خواب فرزندمان درست شود، باید بدانیم به‌جا و به‌موقع مناسب و متناسب به فرزندمان این امکان را بدهیم که کنار ما بخوابد. اگر آنسش با من مادر است، کنار من و اگر آنسش با پدر است، کنار پدر. اگر آنسش با هر دو یمن است، کنار هر دو. مهم این است که آن حالت وابستگی کجا ایجاد شده است. ما یک باج‌سبیل! درست می‌دهیم تا آهسته‌آهسته، این عادت تبدیل بشود. آیا بعضی شب‌ها که پدرش مأموریت است یا نیست یا دیر می‌آید، بچه بیاید کنار من بخوابد؟ مطلقاً همچنین قانونی را نداریم. در نبودن بابا باز هم مامان قرار است در اتاق خودش بخوابد، بچه در اتاق خودش. دربارهٔ این مسائل خواهش می‌کنم سخت‌گیر باشید. شاید این سخت‌گیری مقداری برای خودتان بیشتر از بچه سخت باشد. اما اثر روانی مثبتش روی فرزند فوق‌العاده می‌تواند بسیار باشد. در این صورت حریم شخصی شما کاملاً محترم و مغتنم می‌شود؛ چه همسرتان باشد، چه نباشد.

بنابراین چه زمانی اجازه بدهم کودکم کنارم بخوابد؟ روزها به‌خصوص، روزهای طولانی بهار و تابستان، فرصت طلایی است تا حتماً در روز، حتی اگر شده یک ربع، انواع خواب‌های انرژی‌ساز را داشته باشم: اول: خواب قبل از نماز ظهر. دوم: در روزهای بلند، بعد از نماز ظهر قیلوله اول و قیلولهٔ دوم؛ سوم: خواب بعد از نماز عشا. این‌ها خواب‌های انرژی‌ساز است. مابقی خواب‌های انرژی‌سوز است. بعضی از این خواب‌ها این قدر بد هستند

که تأکید شده هر جوری می‌توانید این خواب‌ها را نداشته باشید: خواب بین‌الطلوعین؛ خواب غروب که بدتر از خواب بین‌الطلوعین است و معمولاً مادرهایی که خودشان و فرزندان‌شان را خیلی مدیریت نمی‌کنند، مبتلا به خواب غروب می‌شوند. این خواب احتمال دارد به ظرفیت‌های مغزی آسیب بزند.

بنابراین لازم است در طی روز، برای ایجاد آن امنیت عاطفی در فرزندم و حذف حس طردشدگی در او، این امکان [در کنار مادر و پدر خوابیدن] را فراهم کنم؛ یعنی اگر فرزندم بیش از اندازه حساس باشد، اگر از اکنون به او بگویم: «نه! باید هرکسی جای خودش بخوابد!» ناگهان برایش فشاری سنگین ایجاد می‌شود؛ در حالی که تا قبل از این هرشب پیش من می‌خوابیده است. من باید این امکان را فراهم کنم. می‌گویم: «مامان جان! شب همه سر جای خودش می‌خوابند! اما در روز، هر موقع که قرار شد بعد از ظهرها یا قبل از ظهرها بخوابیم؛ تو می‌توانی کنار من بخوابی.» این کنار مادر خوابیدن یک تجربهٔ بیش از اندازه ناب و شیرین است که در روز باید تکرار شود؛ ولی نه در اتاق خواب بچه، نه در اتاق خواب من. کجا؟ وسط پذیرایی. چرا وقتی که رخت خواب و تخت خوابم به راحتی امکان خوابیدن آسان را برایم فراهم می‌کند و برایش مکان مناسبی دارم، برای چه باید وسط پذیرایی بخوابم؟ بین میز و صندلی و...؟ به دلیل این که بچه در تجسم‌های جنسی خودش دچار اختلال نشود و در عین حال شب وقتی می‌خواهد بخوابد، بازخوانی خاطره نکند؛ یعنی خواب کنار مامان یا کنار مامان و بابا چه زمانی است؟ در روز. اول اینکه در روز خیال فوق‌العاده ضعیف می‌شود؛ دوم اینکه در محیط پذیرایی است. محیط پذیرایی، الزاماً محیط خواب نیست. برای همین نه صحنه‌سازی خیالی می‌شود، نه صحنه‌سازی‌های شبه جنسی؛ یعنی زمینهٔ این‌ها فوق‌العاده به حداقل می‌رسد. من می‌خواهم از طریق جداسازی محل خواب کودک و والدین، امنیت جنسی بچه را تأمین کنم؛ به همین دلیل شما این امکان را فراهم می‌کنید فرزندتان به شکل بسیار ساده، کنار شما در روز بخوابد. اگر نمی‌خوابد، به تناسب این که سنش زیر شش سال باشد، به او بگویید: «ببین! مامان می‌خواهد بخوابد. اگر بدوی و بالشت بیاوری، می‌توانی کنار مامان بخوابی.» اگر سنش بالای شش سال باشد، به او بگویید: «بیا بالشت رو بگذار کنار مامان. بخواب.» یعنی بداند آن چیزی که از او گرفته شده یک جایگزین شبیهی برایش دارد. این‌ها مهارت‌های اصلی است که ما می‌خواهیم فرزندمان به آن مراقبت

کنند. تا زمانی که بچه‌ها کاملاً خوابشان نیامده است، آن‌ها را وارد رخت‌خوابشان نکنید که زمینه هوشیاری‌های جنسی یا آسیب‌رسانی برایشان فراهم نشود.

سؤال دوم: من ۳۸ ساله هستم و دو دختر سه‌وونیم‌ساله و نه‌ماهه دارم که در اتاق ما می‌خوابند. شب‌ها هم‌سرم خسته هستند و تا بچه‌ها را بخوابانیم، هم‌سرم هم خوابش برده و این باعث شده تا از نظر عاطفی و جنسی بینمان فاصله بیفتد و من هم عصبی و بداخلاق شوم. درخواست و صحبت در این باره برایم سخت است. چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

پاسخ: فرمول‌ها را توضیح دادم. آن‌ها را عیناً با تمام آن دقت‌ها اجرا بفرمایید. یکی از راه‌حل‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند و ما بسیار جدی برای ساماندهی حریم خلوت زوجین و هم برای سلامت بچه‌ها به آن احتیاج داریم، تنظیم فرآیند ساعت خواب است. راه چاره این است که:

۱. از خواب طولانی مدت روزانه بچه‌ها جلوگیری کنیم، هرچه بچه‌ها در روز طولانی بخوابند، قطعاً خواب شب آنها در کل سال به تأخیر می‌افتد.

۲. هرچه بچه‌ها شام را دیرتر بخورند، خوابشان به تأخیر می‌افتد و دچار قصه‌های خاصی می‌شوند که مربوط به متابولیسم بدن است و اجازه خواب به موقع را به آن‌ها نخواهد داد.

۳. در مورد خوراکی‌های شب، حداقل ۳-۴ ساعت قبل از خواب، مایعات و غذاهای طبع سرد نباید بخورند؛ چون خواب را به تأخیر می‌اندازند و خواب را بدقلق می‌کند؛ یعنی امکان دارد خواب بد ببینند یا از خواب بپرد یا خیلی دیر بخوابد و... این‌ها را میکروسویچ‌های تنظیم خواب بدانید.

۴. از همین امروز تا سه هفته متوالی، هر زمانی که فرزندانتان می‌خوابند، هر هفته ۳۰ الی ۴۵ دقیقه ساعت خواب بچه‌ها را به صورت الزامی عقب بیاورید؛ یعنی اگر بچه من دوازده‌ونیم شب می‌خوابد، من قرار است یک هفته ثابت یازده‌ونیم نگهش دارم. خسته هم نشوم. هفته بعد مثلاً به یک ربع به یازده شب می‌رسانم. دوباره هفته بعد مدام این ساعت را عقب می‌کشم تا به آن الگوی سلامت محور نزدیک شوم. الگوی صحیح این است که تا می‌توانید قبل از رسیدن نیمه‌شب شرعی، خوابیده باشید. در جدول ساعات شرعی نیمه‌شب شرعی را می‌بینید. علت این است که خواب قبل از نیمه‌شب سه‌برابر خواب بعد از نیمه‌شب قدرت احیاگری جسم و روح و روان انسان را دارد و جزء خواب‌های انرژی‌ساز است. با این ویژگی من این امکان را فراهم می‌کنم تا فرزندم وارد فرآیند خواب

بشود. او که خوابید حتی اگر خوابم ببرد، چون روی صندلی یا کنار تخت نشسته‌ام می‌ارزد تا کنار کودکم روی تخت نخوابم یا او روی تخت ما نخوابد. حتی اگر نیم ساعت یا یک ساعت یا دو ساعت از هم‌خوابی با همسر در اتاق امکان‌پذیر بشود، این هم‌خوابی یک گنج است؛ چون فرصتی برای با هم بودن شما و همسرتان است.

همچنین شما به خواهر بزرگ‌تر در روز یاد می‌دهید چگونه به خواهر کوچک‌تر در جاهایی کمک کند؛ یعنی لازم نیست همیشه شما امداد و نجات باشید. همیشه فکر کنید که وای! الآن دریا طغیان می‌کند. آتش می‌گیرد. الآن یک بلایی سر بچه‌ها می‌آید. نه! شما با امنیت و یاددهی خوب این امکان را فراهم کنید و اگر احیاناً حریم خلوتی بین شما و همسرتان فراهم می‌شود که روابط خصوصی داشته باشید، الزاماً در اتاق را قفل می‌فرمایید و آیه استیذان را به‌عنوان یک اصل تربیت جنسی مراقبت کنید.

۵. اسپری گلاب روی یک دستمال یا بالشت یا روی صورت کسی که می‌خواهد خواب خوب و عمیق و زود داشته باشد، جزء عوامل خوب است. اگر به بچه‌ها یاد بدهید که قبل از خواب بیایند و یک اسپری گلاب روی صورتشان و صورت خودتان بزنید و این را به‌عنوان یک تفریح و نشاط ولی به اندازه و مناسب برای بچه‌ها ایجاد کنید، در تنظیم خواب بچه‌ها کمک خواهد کرد.

۶. روغن بنفشه با پایه بادام یا خود روغن بادام را روی قسمت مرکزی سر که اصطلاحاً ملاج می‌گویند و پشت دوتا گوش‌ها قبل از خواب ماساژ بدهید. این کار خواب بچه‌ها را می‌تواند خوب و طولانی کند. ملاج سر بخشی است که وقتی نوزادان به دنیا می‌آیند، این بخش از جمجمه خیلی قوام نگرفته و اصطلاحاً نرم است.

سؤال سوم: سلام پدر و مادر من یک نوبت واکسن کرونا زدند. در حالی که هفته گذشته استاد فرمودند نباید بزنند. نوبت‌های بعدی را نزنند؟

پاسخ: پیشنهادم این است که حتماً با یک سلامت‌کده که حکیمی در آن است و پزشک‌های طب سنتی در آن هستند، مشاوره کنید. پدر و مادرتان با توجه به بیماری‌های زمینه‌ای که دارند و سن و نوع واکسنی که زدند، حتماً باید تحت نظر پزشک، بررسی شوند. معمولاً اثرات منفی واکسن را ما با حجامت برطرف می‌کنیم به‌اذن‌الهی گاهی هم فصد؛ ولی تأکید می‌کنم الزاماً پزشک باید آن‌ها را ببیند، پزشک طب سنتی حکیمی که با پزشک همکاری می‌کند.

سؤال چهارم: سلام. در خصوص خوابیدن بچه‌ها، منزل ما دوخوابه است و ما چهارتا فرزند داریم. در حال حاضر فضای اتاق کوچک شده و بچه‌ها در پذیرایی می‌خوابند. آیا اشکال دارد؟

پاسخ: اگر شما صاحب‌خانه هستید، الزاماً یک بخشی از پذیرایی را در اتاق خواب بچه‌ها بیندازید. اگر بچه‌ها غیر هم‌جنس‌اند، پسرها بیرون از اتاق بخوابند و دخترها داخل اتاق باشند؛ یعنی تناسب جنسیتی باز مهم است. بچه‌ها کنار هم نخوابند؛ طوری که در اثر آنس و آلفت یا بازی‌های کودکانه و کنجکاوی، زمینه‌های هوشیاری جنسی برایشان پدید نیاید. ترجیح‌مان این است که بچه‌ها در طی شب در اتاقشان بخوابند. اگر لازم است، تخت دوطبقه زده شود. ببینید بعضی چیزها شاید به نظر اشرافی‌گری بیاید؛ در صورتی که برای حل مسائل اخلاقی شما باید هزینه کنید. بله لازم باشد من یک تکه گوشواره‌ام را می‌فروشم ولی تخت فرزندانم را دوطبقه می‌کنم. چرا؟ چون امنیت روانی و جنسی بچه‌های من مهم‌تر از آن یک تکه حلبی زرد است که به گوش و دست و گردن من و شما بخواهد آویزان شود.

سؤال پنجم: من مادری ۲۹ ساله هستم که دو فرزند ۴ساله و ۱ماهه و بیست و یک ماهه دارم. دختر ۲۱ماهه‌ام بازی برادرش را خراب می‌کند و به همین دلیل همدیگر را می‌زنند. من واقعاً در این مواقع مستأصل می‌شوم و فقط می‌گویم: «نه! ما زدن نداریم. ما مزاحم بازی هم نمی‌شویم.» دخترم گاهی پوشکش را ناگهانی باز می‌کند. فکر می‌کنم دیگر پسرمان خصوصیش را دیده باشد. باید چه کار کنم؟

پاسخ: درباره‌ی دختر ۲۱ ماهه و پسر ۴ساله، حدودی این طور می‌شود حساب کرد که یک دختر ۲ساله و یک پسر ۴ساله. یکی از موضوعات مهم برایتان در اینجا فرزند بزرگتر است. در خصوص چند فرزندی که یک موهبت ناب الهی است، همیشه هوای بچه‌ی بزرگتر را داشته باشید. چرا؟ چون فرزند کوچک‌تر با لطافت‌های گفتاری و رفتاری و فیزیکی ناخودآگاه قلب و چشم و دل ما را سمت خودش می‌کشاند. کسی که در این قضیه مظلوم واقع می‌شود بچه‌ی بزرگتر است. مظلومی که چون بزرگ شده نمی‌تواند مثل این فرزند کوچک‌تر مظلوم‌بازی در بیاورد. خشن می‌شود و برخوردهای منفی می‌کند. بنابراین لازمه‌اش این است که من با او لطیف برخورد کنم. با بچه‌های بزرگ‌تان لطیف برخورد کنید، نه بچه‌تر از آن سنی که هستند؛ ولی لطافت، یعنی در آغوش کشیدن، بوسیدن، بوییدن، نوازش کردن سر و مو، دست کشیدن پشت کتف بچه، دستش را در دست گرفتن و نوازش کردن باید تبدیل به عادت‌های طبیعی شما بشود؛ یعنی عشق کند

به این که اگر سمت مامان بیاید، یک قدری از این نوازش‌ها گیرش می‌آید؛ یک بغلی یا بوسی، یک اتفاقی برایش می‌افتد. این را به‌عنوان یک هزینه‌کرد سرمایه عاطفی بدانید؛ یعنی شما دارید ظاهراً هزینه می‌کنید در حالی که یک سرمایه عاطفی برایش می‌گذارید.

اما راه حل این مسئله این است که شما برای آن فرزند بزرگ‌تر موقعیتی را فراهم کنید که فرزند کوچک‌تر کمتر آن را خراب کند؛ یعنی برای بچه بزرگ‌تر یک محیط محصور درست کنید. اما آن بچه کوچک‌تر را یا به خوراکی یا به اسباب‌بازی‌هایش مشغول کنید؛ یعنی زمان جداگانه تک‌نفره برایشان تعریف کنید. بعد از آن بگویید: «خیلی خُب! تو نقاشی‌ات را کشیدی! حالا بیا با آبجی با هم بازی کنیم.» یعنی این موقعیت را به یک موقعیت خوب تبدیل کنید تا یک وقت اشتراکی بازی با هم داشته باشید. در ابتدا که می‌خواهید یاد دهید شما خودتان ضلع سوم این بازی بشوید. سپس یک زمان‌های اختصاصی هم برای بازی خودشان باشد.

اما واکنش شما درخصوص درآوردن پوشک مهم است. وقتی که دخترتان پوشکش را درمی‌آورد، باید شرایط پوشک درآوردن را بررسی کنید. ببینید که آیا فرزندتان شرایط لازم را برای گرفتن پوشک دارد؟ اگر دارد، هرچه زودتر او را از پوشک بگیرید. فصل تابستان فصل خوبی برای این کار است؛ چون هم نور خورشید زیاد است، هم امکان شست‌وشو و خشک‌شدن لباس و فرش و پتو و... بسیار راحت‌تر امکان‌پذیر می‌شود.

در موضوع اندام خصوصی، واکنش پسر شما و واکنش خودتان و واکنش دخترتان مهم است. مهم است که با یک حس بدون اضطراب اما ادای التهاب را درآورید: «آخ! آخ! آخ! چه کار بدی! بدو بدو! عیبش پیدا شد.» با کلیدواژه مامان بزرگ‌ها حرف بزنید. این ترجمه قرآن است. ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوَاتِكُمْ وَرِيشًا...﴾ (اعراف، ۲۶) «سواتکم» یا ﴿فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوَاتُهُمَا...﴾ (اعراف، ۲۲) «سواتهما» یعنی همان عبارتی که ما می‌گوییم: «بد است. عیب است.» بد به معنی بد نه! به معنی آنچه آشکار شدنش عیب است. برای همین هم کلید واژه‌ای که قرآن برای موقعیت جنسی آدم‌ها استفاده می‌کند، کلمه «عوره» است. عوره از «أَعْوَر» یعنی آنچه اگر چشم بخواهد او را ببیند، در حقیقت باید در قبال دیدن آن نابینا باشد. أعور به کسی می‌گویند که نابینا است. عوره به موقعیتی می‌گویند که چشم باید مقابل دیدن آن نابینا باشد؛ یعنی نبیند. حریص به دیدن نباشد یا اگر موقعیت دیدن برایش فراهم شد، دنبال دیدن این موضوع نباشد. از این جهت مهم است که به بچه‌ها حریم خصوصی بدنشان را یاد بدهم. اگر

خواهر یا هر کس دیگری هم سن خود پسر یا بزرگ‌تر از سن خودش خواستند عورت‌نمایی کنند، به دلیل بی‌عقلی‌شان یا به علت بازی‌های کنجکاوی یا به علت بازی‌های جنسی، فرزندم باید یاد بگیرد که نه دست می‌زنم و نه نگاه می‌کنم و اگر کسی عیب خودش را نشان داد، فوری رویش را برمی‌گرداند و می‌گوید: «نه! نه! نه! اصلاً من دوست ندارم نگاه کنم. این کار، کار بدی است.» این جزء مهارت‌هایی است که در بازی‌های تربیت جنسی ما باید به بچه‌هایمان یاد بدهیم.

ادامه سؤال: پسر چهارساله‌ام بد غذا است. یک سال هست که لکنت گرفته و چند ماه است شب ادراری‌اش برگشته است. به صورت نامرتب دروغگو شده و به شدت لجباز است. به تازگی هم قبل از خواب دندان قروچه می‌کند. در مواقعی که از خواهرش عصبانی می‌شود، به تقلید از من داد می‌زند. من خودم را برای همه این‌ها مقصر می‌دانم. من به شدت افسرده و مستأصل شدم. از مادر خوب‌شدن ناامیدم و حتی دلم نمی‌خواهد دیگر برای بهبود اوضاع تلاشی کنم. تنفرهای لحظه‌ای از فرزندم بسیار زیاد شده است و احساس شکست می‌کنم. قبلاً خیلی در تلاش بودم و کتاب می‌خواندم و دوره شرکت می‌کردم اما دیگر خسته‌ام. رابطه‌ام با خدا خیلی سست شده است. آدم معتقدی‌ام. حجاب و نماز را نگه داشتیم؛ اما از همه متنفرم و ناامید. پسر من بیش از اندازه دیر به دستشویی می‌رود. یک مدت بود که تا می‌رسید به دستشویی شلوارش خیس می‌شد؛ اما دعواش نمی‌کردم. امروز حتی به دستشویی نرسید و ادرارش وسط پذیرایی ریخت. من خشم فروخورده تمام این مدت را بیرون ریختم و هر آنچه از جملات سمی به ذهنم می‌رسید نثارش کردم.

پاسخ: شما جمعی همگی با هم باید یک سلامت‌کده تشریف ببرید. شما بیشتر از بچه‌ها نیاز به این دارید که درمان دریافت کنید. اصلاح طبع لازم دارید و سودای مغزتان فوق‌العاده بالا رفته است. فکر و خیال‌های کمال‌گرایی به‌اضافه نبود موفقیت مثل خوره به جانتان افتاده است و این خوره در کلام و رفتارشان دارد نصیب بچه‌ها می‌شود. راه چاره‌اش این است که به‌خصوص اکنون با گرم‌شدن هوا و به نوعی بالا رفتن صفاً الزاماً یک سلامت‌کده بروید. معمولاً اگر دقت کرده باشید، در روزهای گرم سال به‌علت بالا رفتن گرمی و خشکی، دعوا و زدوخورد بیشتر است. بگذارید برایتان، به‌خصوص در حال حاضر که ایام پیش‌رویمان هم روز ۳۰ خرداد، روز حزیران است، حجامت کنند. تاریخ‌های دیگری هم برای حزیران هست؛ ولی این تاریخ، تاریخ دقیق‌تری

براساس مناسبت‌های ماه‌های قمری است. اتفاقاً باید حجامت شوید، هم شما، هم چه بسا فرزندتان.

اما درمورد پسران، احتمالاً یا شاهد صحنهٔ دعوا و بد اخلاقی و تنش در بیرون از خانه بوده یا داخل خانه؛ یعنی اضطراب به او منتقل شده است. این بچه در معرض دیدن و شنیدن دعوا و زدوخورد و وقایعی از این دست به طور جدی قرار گرفته است. امکان دارد مربوط به خودش باشد، امکان دارد مربوط به خودش هم نبوده باشد ولی به دلیل ظرافت و لطافت کودکی این اضطراب در وجودش باقی مانده است. از این جهت خواهش می‌کنم حتماً در سلامتکده، وقتی که فرزندتان حضور ندارد، به آن حکیم توضیح بدهید که چه زمانی شب‌اداری و دندان‌قروچه‌اش شروع شد. بخشی از دندان‌قروچه احتمال دارد به علت وجود انگل و بخشی به علت اضطراب‌های زمینه‌ای که برایش رخ داده، باشد.

خواهش می‌کنم به خاطر بسپارید اگر لازم است جلوی یک روان‌شناس، مشاور یا یک پزشک شرایط بد روحی فرزندتان را توضیح بدهید، بدانید که فرزندتان را دارید می‌کشید. بدانید که اگر فرزندتان سطح اعتماد به نفسش پایین باشد، کاملاً مثل میخی که آن را به دیوار می‌کوبانند و به این راحتی‌ها در نمی‌آید، دارید او را تحقیر می‌کنید؛ این بچه مهارت‌های زیادی دارد. برون‌گراست و شما برچسب‌زنی را به او یاد دادید. خودش به خودش برچسب می‌زند: «آره! به قول مامانم، من بی‌تربیت‌م! مامانم می‌گه من بچهٔ بدی‌ام...» بعد از آن کلیدواژه‌های بدی که مامان استفاده کرده، این پیام را می‌گوید. این پیامی که مادر از طریق کلیدواژه‌های منفی و مثبت به بچه وارد می‌کند، ده برابر تقریباً بیشتر از آن پیامی است که از طریق دیگران دریافت می‌کند؛ یعنی اثر روانی حرف بد زدن یک آدم غریبه به بچه تا مادر بچه فوق‌العاده با هم متفاوت است.

بنابراین برطرف شدن ریشه آن خشم و عصبانیت و درمان آن یک امر ضروری است. در دستشویی‌رفتن فرزندتان هم احتمالاً راه چاره‌اش آن برخوردهای ویژه است و اینکه به پسر بچهٔ چهارساله مایعات کمتر بدهید. وقتی که مایعات می‌دهید، برای خودتان یک زنگ هوشیاری بگذارید چون مثلاً فرزندتان کوچک‌تر است و خانه‌ها هم کولرگازی یا کولر دارند. محیط سرد و مثلاً کوچک و مایعات زیاد، نتیجه‌اش این می‌شود که اصطلاحاً به راحتی از بچه سر می‌زند و لباس خودش را یا فرش را نجس خواهد کرد. اگر بچهٔ شما دارد مایعات می‌خورد، در یک فرصت خوب و مناسب به او پیشنهاد دستشویی‌رفتن بدهید. از بچه‌ای که بالای سن پوشک است ولی

ادراش بی اختیار می‌ریزد و لباسش را نجس می‌کند، باید مثل بچه‌ای که تازه از پوشک گرفته‌اید، مراقبت کنید تا امنیت روانی‌اش حفظ بشود؛ یعنی چهل و پنج دقیقه بعد از خوردن یک چیز سرد، به او می‌گویید که می‌خواهی برویم دستشویی؟ این پیشنهاد را به‌عنوان یک عامل امنیت‌ساز به او بگویید تا به‌جای آن حالت التهاب، امنیت روانی پیدا کند؛ زیرا کودک التهاب دارد که نکند لباسش نجس بشود. اتفاقاً هم نجس می‌شود؛ مثل مامانی که پشت فرمان نشسته و می‌گوید: «نکنه تصادف کنم! نکنه تصادف کنم! نکنه تصادف کنم!» خُب تصادف می‌کند. این التهاب بچه را شما می‌توانید برطرف کنید. خود شما هم برای رفع افسردگی‌تان یک‌سری کارها باید انجام بدهید که در سلامت‌کده برایتان کامل تجویز می‌کنند.

سؤال ششم: دختر هفت‌ساله من دیشب در گوشی بدترین تصویرهای زشت و مستهجن را دید. من حواسم نبود. قرار بود کارتون ببیند؛ ولی به گوگل رفته و نمی‌دانم چطوری تصاویر زن و مرد عریان حین روابط در صفحه آمده بود. یک‌دفعه متوجه شدیم. منزل مادرم بودیم. از خجالتش از زیر پتو بیرون نمی‌آمد. نمی‌دانم چه کار کنم و چه به او بگویم. البته قبل از این هم رفتارهایی از او دیده بودم. خیلی به برادر چهار ساله‌اش می‌چسبید و بازی می‌کند. گاهی دیدم با اندام خصوصیش ور می‌رود و دوست دارد جلوی آینه خودش را لُخت ببیند.

پاسخ: اگر این سوابق را دختر شما دارد، آگاهانه سراغ این تصاویر رفته است. خوب دقت کنید! احتمالاً قبلاً هم این تصاویر را دیده ولی اتفاقاً اینجا برای شما واضح شده است. شما باید بسیار زودتر از این حواست جمع می‌شد. کوچک‌ترین رفتارهای شبه جنسی که از فرزندانتان می‌بینید باید دقت‌تان را برای امنیت جنسی و روانی‌شان ده‌برابر کنید. شما این نوع رفتارها را قبلاً دیده بودید و این کنجکاوی‌اش کاملاً کنجکاوی جنسی است.

ادامه سؤال: ارتباطش با پدرش اصلاً خوب نیست. همسرم بین او و پسرم خیلی فرق می‌گذارد. یک‌سره سر هم داد می‌زنند و دعوا می‌کنند. دخترم به پدرش توهین می‌کند و به‌شدت به من وابسته شده است. همسرم بسیار دچار ضعف ایمان است و نمی‌گذارد دخترم روسری سر کند و اهل نماز و روزه و دعا و قرآن و... نیست. بسیار در فضاهای مجازی مخصوصاً اینستاگرام فعال است. همیشه داخل ماشین و گاهی در منزل موسیقی می‌گذارد و به بچه‌ها می‌گوید: «برقصید و شاد باشید! مثل مامانتون نباشید.»

پاسخ: اینکه همسران می‌گویند: «مثل مامانتون نباشید.» معنی‌اش این است که شما آن سطح از مقبولیت و نشاط را ندارید. من خواهش می‌کنم همهٔ دوستان کتاب *راهکارهای تقویت انگیزه و نشاط* را از آقای محسن قرائتی، حتماً بخوانند. به همهٔ مؤمن‌ها واجب است، به‌خصوص به مادرها؛ زیرا که شادی شما ضربدر تمام اعضای خانواده خواهد شد. یک آدم مؤمن دو ویژگی شاخص دارد: عزت‌نفس؛ شادی و نشاط. هر اندازه نشاط شما پایین باشد زمینهٔ این انحرافات بیشتر فراهم می‌شود. ما منظورمان شادی و نشاط حرام نیست. در این کتاب نوع شادی و نشاط‌های حقیقی، توضیح داده می‌شود که شما می‌توانید به آن دسترسی پیدا کنید.

اما اینکه دخترتان با پدرش روابطی خصمانه دارد و توهین می‌کند، این یعنی فاجعه. یک فاجعهٔ تربیتی است. این یک امر معمولی نیست. دختر بچهٔ ۷ساله‌ای که با پدر دچار چالش است، یک دختر ۱۸ یا ۲۵ یا ۱۶ساله نیست. این یعنی شما در تربیت فرزندان وارد یک مرحلهٔ بسیار خطرناک اورژانسی شدید. هم بلوغ جنسی زودرس است، هم کنجکاو‌های جنسی. می‌خواهد آن‌ها را به‌نوعی تمرین کند و هم رابطه با پدرش از هم‌گسیخته است. برای اینکه این درمانگری‌ها را به دست آورید، پیشنهادم این است که الزاماً پیش مشاورین تخصصی کودک بروید. مشاورهای کودکی که مؤمن و دلسوز و خداترس باشند.

اما خود شما باید یک‌سری فرایندها را فعال کنید؛ یعنی زمینه‌های کنجکاو‌های جنسی را از بین ببرید. دختر ۷ساله‌ای که دنبال تصاویر مستهجن می‌رود و رفتارهای شبه جنسی انجام می‌دهد؛ مثل یک دختر شانزده‌ساله است که از جهت جنسی به موقعیتی ده سال بزرگ‌تر از خودش پرتاب شده، به همان اندازه هم آسیب پذیر شده است و آسیب می‌بیند. مراقبت به خواندن *سورهٔ لقمان* و *سورهٔ نور* داشته باشید و به آب بدمید.

در گذشته هم عرض کرده بودیم، برای اینکه بچه‌ها را با استفاده از فرایندهای امدادهای غیبی بتوانیم حفظ کنیم لازم است هوش معنوی‌مان را بالا ببریم. یکی از چیزهایی که در هوش معنوی می‌تواند به ما کمک ویژه کند، تلاوت قرآن از سوره‌ها یا آیه‌های خاصی است که بازتاب نورش به ما کمک کند تا ما مسیر خودمان را درست پیدا کنیم. *سورهٔ نور* سلامتی جنسی و *سورهٔ لقمان* فرآیند لجبازی‌نکردن و سلامت‌سازی رفتاری و اخلاقی بچه‌ها را فراهم می‌کند. اما یادمان باشد که مهارت‌های معنوی «أَجِی مَجِی لَا تَرَجِی!» نیست. معاذالله، جادو نیست؛ بلکه باطل‌کنندهٔ آن است. آن مادرهایی که می‌گویند: «خانم چه سوره یا چه آیه‌ای بخوانیم تا بچهٔ ما این جور بشود

و آن جوری نشود.» این‌ها توقع دارند که «اجی مجی لاترجی»، من این سوره را خواندم و به بچه‌ام فوت کردم و دیگر خوب شد. چنین چیزی نداریم. تلاوت‌ها و مراقبت‌ها و ذکرها برای این است که هم هندسه فکر و ذهن من و هم فرزندم اصلاح شود؛ یعنی بخشی از آن مهارت بینشی و روشی است. خودش به خودی خود به‌عنوان یک معجزه اثر می‌کند. آنچه می‌تواند در تأثیرگذاری تربیتی آن را شدت و عمق بدهد، این است که هر اندازه ما بتوانیم این قابلیت را در تعامل با فرزندمان و در ارتباط‌های خلاق خوب بالا ببریم، آن وقت تلاوت‌های ما اثر خودش را فوق‌عادی نشان خواهد داد؛ یعنی سرعتش را نشان می‌دهد. خواهش می‌کنم تلاوت‌ها را حتماً با اصلاح رویه‌ها همراه بفرمایید. هر اندازه شما شادی و نشاطتان در خانه بیشتر باشد، قدرتتان برای اصلاح فرزندتان بیشتر خواهد شد.

ادامه سؤال: بیشتر وقت‌ها همسرم با من سر هر مسئله کوچکی دعوا و تنش ایجاد می‌کند و من را با بقیه زن‌ها مقایسه می‌کند. بسیار بد دهان و بی‌عفت کلام است و بسیار سیگار می‌کشد. البته جلوی بچه‌ها نه. حس می‌کنم بچه‌هایم مخصوصاً دخترم بیشتر دارند آسیب می‌بینند. خودم هم نابود شدم. ذره‌ای احترام و حریم خصوصی برای من قائل نیست. یک‌سره گوشی من را چک می‌کند و پیام‌های من را می‌خواند و از همه‌چیز و همه‌کس ایراد می‌گیرد. اصلاً تعادل رفتاری ندارد. بیشتر وقت‌ها می‌گوید: «من دلم می‌خواهد بروم و یک زن دیگر هم بگیرم و عروسی آن‌چنانی داشته باشم. با عروسم برقصم و...» راحت جلوی من از زن دیگر و اندام‌های زن‌ها و... حرف می‌زند. هیچ حرمت و احترامی بین ما نمانده است.

پاسخ: مهارت‌های طنزازی و لوندی خودتان را بالا ببرید و به همان اندازه مهارت شادی و نشاطتان را افزایش دهید. اصلاً درمان سیگار مربوط به حریم خلوت زوجین است. اینکه من دلم می‌خواهد بروم یک زن دیگر بگیرم، یعنی دارد شکایت کاملاً واضح می‌کند که از شما در هنرهای زنانه‌ات ناراضی است. غیر از رقص که شما مقاومت منفی دارید، حس می‌کند شما در حریم خلوت به شکل صحیح و سالم نیستید. این مطلب به یک گفت‌وگوی ویژه نیاز دارد. من فکر می‌کنم شاید در مسئله حریم خصوصی‌تان خانم دکتر نجات بتوانند به شما کمک کنند. به‌عنوان یک سکس‌تراپی که تحقیقات دینی هم دارند.

سؤال هفتم: پسر نوزده‌ساله‌ای دارم. حدود دوسالی است رفیق باز شده است. از عید فهمیدم قلیان می‌کشد. گاهی به دور از چشم ما سیگار می‌کشد. بسیار ناراحت هستم. هرکاری کردیم با

دوستی و رفاقت و مهربانی، هیچ جواب نداد. فقط محبت و صبر و گاهی با گوشه لب گزیدن اعتراض می‌کنیم. الحمدلله نماز می‌خواند. روزه می‌گیرد و بعد از افطار تا ساعت یک شب با یکی از دوستانش که او نیز مثل ما خانواده‌اش مذهبی است، بیرون است. کمی اعتراض کنیم، دادوبیداد می‌کند. با پدرش جروب‌بحث و آبروریزی پیش همسایه می‌کند. سکوت و صبر و شب و روز دعا می‌کنیم. می‌گوید: «به پسر بیست‌ساله نگویند چی خوب است چی بد! می‌خواهم از زندگی لذت ببرم.» در ضمن دانشجوی سال اول است و اصلاً درس نمی‌خواند.

پاسخ: تلاوت سوره لقمان و سوره نور را در ارتباط با سلامت اخلاقی و سلامت رفتاری فرزندان در هر سنی که هستند واقعاً به خودتان واجب کنید. قطعاً بچه‌ای که در این سن با شما این معامله‌ها را می‌کند قبلاً ریشه‌های منفی در او وجود داشته است. فرزندانمان از درون لُپ‌لُپ بیرون نمی‌آیند، ناگهان یک موجود عجیب و غریب نمی‌شوند. این رفتارهایی را که به نظر شما عجیب غریب می‌آید و یک بخش‌هایی از آن واقعاً عجیب غریب است؛ مربوط به رفتارهای عجیب من و همسرم، قبل از این‌ها اتفاقات است. ما والدین در گذشته رفتارهایی را داشتیم که بچه را در این موقعیت قرار دادیم. افراط یا تفریط کردیم یا بین این دو مدام حرکت کردیم و این خودش زمینه‌آسیب را برای فرزندان ایجاد کرده است.

سکوت شما از سر تربیت نیست. سکوت شما از ترس آبرویتان است و فرزندان این را فهمیده و دارد از شما باج می‌گیرد. سکوت خلاق نیست. بلکه سکوت از سر اجبار و بدبختی است. چاره‌ای ندارید. اگر گاهی ما روی رفتارهای غلط و غیرعالمانه خودمان برچسب‌های قشنگ می‌زنیم، روح و حقیقت ماجرا را عوض نمی‌کند.

برای حل این مسئله، لازم است ببینید فرزندان از چه زمانی گفته من همسر می‌خواهم؟ یا چه نوع تفریحات سالم و خوبی را می‌خواست و شما محدودش کردید؟ چقدر شما به او گفتید: «درس!» و مانع زندگی سالمش شدید؟ اگر شما فرزندان را با طبیعت و دوست‌های خوب انس داده بودید و تفریحات مناسب و متناسب و تفریحات مشترک خانوادگی داشتید، قطعاً فرزندان به این حد از آسیب نمی‌رسید. گفتن همه این‌ها برای این است که بدانید اگر می‌گویید ما همه کاری کردیم، بدانید که هیچ کاری هنوز نکردید. وقتی که قدم اول را بر می‌دارید فکر نکنید که قدم آخر را برداشتید. باید نوع تعامل و برخوردتان جوری باشد که واقعاً بتواند روی مادر به‌عنوان «دوست جون جونی» حساب کند. یک دوستی که در مقابل زشتی‌هایش فریاد نمی‌زند و باج

غیرواقعی هم نمی‌دهد اما پر از محبت و دلسوزی است. «دست می‌گیرد بجای مچ». یعنی قانون‌های طلایی‌ای که در حیطة رفاقت گفتیم را رعایت می‌کند. سوره نور و لقمان را فراموش نکنید.

سؤال هشتم: دو پسر هجده و ده ساله دارم. به شدت علاقه به بازی آنلاین دارند. با هر قانون و هر ملایمت نتیجه نگرفتم و مستأصل شدم.

پاسخ: اول اینکه اگر اعتیاد اینترنتی دارند حتماً با مراکز درمان اینترنتی در فضای مجازی و مراکز معتبری که از خود مرکز مشاوره و روان‌شناسی است، کمک بگیرید. آن‌ها می‌توانند کمک کنند؛ زیرا تا این اندازه می‌تواند اعتیاد اینترنتی باشد. دوم اینکه درباره بازی‌های کامپیوتری مناسب از مؤسسه فرهنگی چمران در خیابان شریعتی می‌توانید استفاده کنید. آنجا فضاهای مناسبی برای بچه‌ها در سنین مختلف طراحی شده تا بتوانند بازی‌های کامپیوتری حسی، حرکتی داشته باشند و آن بازی‌ها فرآیند شناختی بچه‌ها را می‌تواند ارتقا بدهد.

سؤال نهم: پسر من سه‌ساله است. با اینکه بسیار هوایش را داریم و خواهر یازده ساله‌اش هم بسیار دوستش دارد، بیش از اندازه چنگ می‌زند و هیجانش را با زدن خالی می‌کند. خوشحال که می‌شود، لپ‌های من را می‌گیرد؛ در حدی که دردم می‌گیرد و گردنم را محکم می‌گیرد در حدی که نفسم می‌گیرد و انگار گردنم می‌شکند. واقعاً کلافه می‌شوم. زمان‌هایی نفسم دیگر بند می‌آید. مدتی است مشکل قلبی و تنفسی هم دارم؛ دوست دارم بتوانم هم خوب خودم را کنترل کنم و عصبانی نشوم و هم رفتار درست داشته باشم. وقتی خوشحال است یا خیلی عصبانی است، این رفتارها را انجام می‌دهد.

پاسخ: فرزندتان یک فشردگی هیجانی دارد؛ مثل فتری که زیاد فشرده‌اش کرده‌اند. به محض اینکه یک مقدار فشار از روی فتر برداشته می‌شود، فتر با شتاب پرتاب می‌شود. این مطلب نیازمند درمان است. شاید نیاز باشد حتی درمان دارویی، شیمیایی یا گیاهی، دریافت کند. پیام‌هایی در مغز، هیجان بیشتر از حد عادی است، هیجان‌های آسیب‌رسان. این را حتماً همچنان توصیه می‌کنم که پیش پزشک‌های طب سنتی و سلامت‌مکده‌ها بروید تا ان‌شاءالله اصلاح طبع انجام بشود. البته روش‌های تربیتی هم داریم. آن روش‌ها را مشاور بعد از درمان دارویی می‌تواند به شما ارائه کند تا این شرایط را بسیار سریع‌تر و بهتر به شرایط عادی تبدیل کنید. همچنین غذاهایی که

پر تحرک و هیجان‌زا هستند مثل ادویه‌های تند یا انواع غذاهای گرم و خشک یا فست فودی، می‌توانند چرخه‌ای باطل را از هیجانات افراطی ایجاد بکنند.

امکان دارد سؤال کنید که چرا درباره‌ی سایر بچه‌ها یا سایر آدم‌ها این‌طور نیست؟ زیرا بعضی افراد فوق‌العاده مستعد این قضیه هستند. برای اینکه ما این حالت مستعدبودن را برطرف کنیم لازم‌اش این است که روشمان را اصلاح کنیم، هم روش غذایی و هم تربیتی.

سؤال دهم: برادرم مأموریت کاری خارج از کشور رفتند؛ ایشان مدافع حرم هستند. دو فرزند تقریباً هفت و دوساله دارد که بی‌قرار پدرشان هستند. او را بهانه می‌کنند. مخصوصاً پسر دوساله‌اش شب‌ها بیدار می‌شود و گریه می‌کند. ممنون می‌شوم راهنمایی کنید تا چگونه برخوردی با این بچه‌ها بشود؟

پاسخ: اول اینکه دایی و عمو بوی پدر را می‌دهند و اگر آن‌ها در تعامل نزدیک با بچه‌ها قرار بگیرند، امنیت بچه بیشتر می‌شود؛ یعنی ساعت‌هایی را فراهم کنید که این دو بچه با دایی و عمو در خانه یا بیرون از خانه به‌صورت متناوب بازی کنند. البته پدر بزرگ‌ها هم می‌توانند؛ ولی سن و قابلیت‌هایشان طبیعتاً به اندازه‌ی جوان‌ها نیست. دوم اینکه انواع قصه‌هایی که می‌تواند به بچه کمک کند را بخوانند. معمولاً در خصوص بچه‌ای که نسبت به یکی از والدین دچار هجران است؛ یعنی دور از یکی از والدینش است، روش‌هایی داریم تا این هجران تبدیل به التهاب و بحران نشود.

البته به‌قول حاج‌قاسم سلیمانی‌مان، جمهوری اسلامی حرم است و هر کسی از آن محافظت کند، مدافع حرم است. مدافع حرم واقعی کسی است که مسیر خودش را باز کند تا دفاع از جمهوری اسلامی کند. ان‌شاءالله روز جمعه ۲۸ خرداد، روز حماسه‌ی مردم و روز عزای دشمن باید باشد، وقتی که با یک بند انگشت می‌توان دشمن را گشت. این را هم از این جهت عرض کردم که یک خود مراقبتی ویژه درباره‌ی تربیت سیاسی خودمان و بچه‌هایمان داشته باشیم.

در این هجران والدینی یکی از عواملی که کمک می‌کند، در اختیار گذاشتن لباس والدی است که در حال حاضر نیست. این لباس باید از لباس‌هایی باشد که با پوست بدن والدین ارتباط داشته است، به‌خصوص برای بچه‌های زیر شش‌سال؛ مثلاً عرق‌گیر یا پیراهن پدر. این لباس همیشه در یک کاورری باشد که بوی عطر تن والد را داشته باشد. تفاوتی هم بین مادر یا پدر نیست. معمولاً

در مورد بچه‌هایی که مادر می‌خواهد از سر اجبار آن‌ها را مهدکودک بگذارد، می‌گوییم: «لباسی که تن خودت بوده، نشوی و به بچه بده تا آن را در آغوش بگیرد.» این کار بخشی از آن حالت امنیت را ایجاد می‌کند؛ چون شامه بچه‌ها شامه‌ای قوی است و هوش استشمامی خوبی دارند. انجام کارهایی از قبیل اینکه: لباس بابا در بغل کودک باشد و با بابا حرف بزنیم؛ برای بابا نامه بنویسیم؛ با بابا تلفنی حرف بزنیم؛ برای بابا نقاشی بکشیم؛ هر چه بابا دیرتر بیاید نقاشی‌های بابا بیشتر می‌شود و... می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگرچه بچه دوساله نمی‌تواند نقاشی بکشد اما همان نقاشی آبرنگ یا رنگ انگشتی را می‌تواند انجام دهد. مهم این است که بچه ما فرآیند انتظارش را تبدیل کند به فرآیند انتظار خلاق.

سؤال یازدهم: پسر هفت‌ساله‌ای دارم که علاقه شدیدی به فوتبال و مسابقات فوتبال دارد، به‌صورتی که در مسابقات مهم بیش از اندازه هیجان منفی دارد و من را نگران می‌کند. چه کار می‌توانم بکنم؟ کسی در خانواده ما به این صورت نیست.

پاسخ: اگر از خانواده همسرتان خبر دارید، احتمالاً یا خود همسرتان یا در خانوادش این حالت است بالاخره بچه‌های ما محصول مشترک‌اند. قرار نیست فرزندان ما عیناً مثل خودمان و خانواده‌مان باشند. قرار است طبق خانواده پدر هم باشند.

اما وقتی که شاخه ورزشی الزاماً آسیب یا منکراتی در آن نیست، هیچ اشکالی ندارد فرزندمان به یک شاخه ورزشی علاقه داشته باشد یا تا هر اندازه که مربی‌های آگاه و فرهیخته اعلام می‌کنند، اجازه دارد که در فرآیند مسابقه دیدن‌ها و مسابقه‌دادن‌ها شرکت داشته باشد. اگر فرزندان عشق فوتبال یا والیبال است، حتماً با او والیبال بازی کنید. اگر عشق فوتبال است، با او فوتبال بازی کنید؛ یعنی اجازه بدهید در همان سن کودکی‌اش تجربه‌های مشابه داشته باشد.

ابتدا با او هم‌نوایی و هم‌قدمی کنید. سپس آن را تعدیل کنید؛ یعنی با سایر بازی‌های مناسب جایگزین کنید؛ مثلاً جایگزین کردن با کوهنوردی و انواع ورزش‌های حرکتی تا فرزندان هیجان را در سایر بازی‌ها بتواند دریافت کند. گاهی اوقات هم اگر پدر تا اندازه‌ای همیاری دارد، یک مقداری اصطلاحاً سیبل باباها را چرب کنید تا باباها در این موقعیت‌ها مستقیماً بتوانند وقت بگذارند.

البته لازم است شما مدام از خواهرتان بخواهید به‌عنوان معین تربیتی به شما کمک کند. خاله معمولاً محبت مادری را دارد؛ اما سخت‌گیری مادری را ندارد. اگر خواهر و مادر و برادر و پدر یعنی خاله و دایی و مادر بزرگ و پدر بزرگ می‌توانند، به‌نوعی با این بچه همراهی کنند. همراهی هم به‌صورتی باشد که غلظت اضافی به او ندهند. بتوانند کمک کنند که هیجانش را تخلیه کند.

سؤال دوازدهم: پسر پنج‌ساله‌ای دارم که بیش از اندازه حرف می‌زند. وسط صحبت خواهرها و من و پدرش می‌پرد و درباب کوچک‌ترین مسئله اظهار نظر می‌کند. ارتباط او با خواهر بزرگش که یازده‌ساله است، خوب نیست.

پاسخ: احتمالاً شما درون‌گرایید. دخترتان به خودتان رفته است و پسران برون‌گرا است. به پدرش رفته است. نتیجه‌اش چنین رفتاری شده است؛ یعنی مثل قناری‌های زرد و سبز که بچه‌هایشان مخلوط زرد و سبز در می‌آید، شما هم این‌گونه شدید. پسر بچه‌ای که اصطلاحاً **talkative** (پرسخن) است، گاهی اوقات نیاز به اصلاح طبع دارد. با فصد یا حمامت یا یک‌سری داروهای اصلاح طبع در سلامت‌کنده. اگر هم سراغ داروهای شیمیایی می‌روید احتمالاً نیاز به یک‌سری داروهای فرآیند کنترل‌کننده است. البته داروهای شیمیایی در این سن می‌تواند آسیب‌رسان باشد؛ مگر اینکه خیلی آن پزشک متخصص و متعهد باشد. تغییر سبک هم مؤثر است.

به فرزندتان اجازه بدهید یک جاهایی بتواند حرف بزند؛ مثلاً اینکه در ارتباط با چیزهای کودکانه‌ای که دوست دارد حرف بزند، بعد شما از او فیلم بگیرید یا صدایش را ضبط کنید. خودش تنها باشد. این قدر حرف بزند که دیگر مثل بنده کم‌ترین جان نداشته باشد تا حرف بزند! آن وقت است که اصطلاحاً تخلیه می‌شود. اصلاح طبع و اصلاح سبک غذایی ضروری است. البته در رابطه با این بچه‌ها کلاس قرائت قرآن و حفظ قرآن هم می‌تواند به شما کمک کند.

سؤال سیزدهم: در مورد جدا خوابیدن بچه‌ها و خواب جایگزین که فرمودید، اگر خواب بین روز نداشتیم چه کنیم؟

پاسخ: من نگفتم شما خواب بین روز دارید. در جایی که گفتم: «برای خوابیدن بچه‌ها کنار خودتان جایگزین بگذارید.» گفتم که این فرصت را ایجاد کنید؛ یعنی شما برای خواب روز مدل طراحی کنید. به همین دلیل هم من خواب‌های انرژی‌ساز و انرژی‌سوز را برایتان توضیح دادم.

برای اینکه تا برنامه سبک زندگی خودتان را به صورت آگاهانه و عالمانه و ارادی اصلاح نکنید، نمی‌توانید فرزندتان را اصلاح کنید.

ادامه سؤال: من مادر سخت‌گیر و قانون‌مداری بودم و تا حالا هر قولی دادم عمل کردم؛ ولی با این وجود پسر ده‌ساله‌ام بسیار سخت به ما اعتماد می‌کند. او بیش از اندازه ترسو و استرسی است.

ادامه پاسخ: بچه‌ای که ترسو و استرسی است، دلیلش سرزنشگری ماست؛ یعنی ما در قبال اشتباه بچه‌ها بی‌تاب می‌شویم و در کلام و رفتارمان تقبیح است؛ یعنی سرزنش. می‌گوییم: «خُب تنبل خانم! بی‌عرضه بدو!» به شکل‌های مختلف امکان دارد ما فکر کنیم کلمه بدی نیست؛ اما آن پیام منفی را داریم می‌دهیم. پسر شما آهسته دارد وارد فرآیند بلوغ می‌شود؛ یعنی سه تا چهارسال دیگر شما از دست این بچه خون‌گریه خواهید کرد، خدای نکرده. لطفاً الان به داد خودتان برسید.

ادامه سؤال: کلاً هم از شب بدش می‌آید. اگر جایی بدون ما باشد، اولین موضوعی که می‌خواهد رعایت نکند و بی‌قانون بشود، ساعت خواب شبش است. تا سحر معمولاً می‌تواند راحت بیدار بماند. لطفاً برای اعتیاد اینترنتی مشاور معرفی کنید.

ادامه پاسخ: مرکز مشاوره‌ای که ما داریم مشاوره‌های خوبی دارد. تأکید کنید که مشاوره مذهبی می‌خواهید. مرکز مشاوره و روان‌شناسی خوشبختانه مشاوره‌های خوبی دارد. به آن‌ها مراجعه کنید. با توسل به حضرت زهرا (سلام‌الله‌علیها) ان‌شاءالله مشاور خوب نصیبتان خواهد شد.

سؤال چهاردهم: اگر هدف من خدا، کمال انسانیت، رسیدن به مدارج بالای اخلاص و معرفت و عشق به خدا باشد؛ ولی به این هدف نرسم چه باید کنم؟ یا هدفم این است که همواره عاشق امام زمانم باشم؛ ولی نشده و نرسیدم و بسیار ناامید می‌شوم و حس می‌کنم من لایق نیستم. یا دوست دارم مثل سردار شهید سلیمانی شوم؛ ولی فاصله بیش از اندازه زیاد است و انگیزه‌ام کم شده و دچار سردرگمی هستم. خیلی دنبال استاد اخلاق هستم؛ نرسیدن به این خوبی‌ها باعث افسردگی و سرخوردگی من شده است.

پاسخ: این که آرزوهای قشنگ دارید خیلی خوب است؛ ولی فرق بین آرزو و هدف چیست؟ آرزو چیزی است که ما در ذهنمان مدام نقاشی‌اش می‌کنیم. اما هدف یک موقعیت و مقصد واقعی و

عینی است که ما برایش قدم به قدم طراحی می‌کنیم که چگونه می‌توانیم به آن برسیم و بعد برای اینکه طراحی قدم‌هایمان درست باشد از مشاورهای عاقل و خداترس کمک می‌گیریم. پس اگر شما دلت می‌خواهد آدم خوب و توانمندی بشوید مثل سردار سلیمانی، لازمه‌اش این است که اول قانون کمال‌گرایی را کنار بگذارید و بعد این موفقیت را برای خودت رقم بزنی که هر اندازه با یک برنامه صحیح حرکت کنی به آن آرزو نزدیک خواهی شد. بهترین استاد اخلاق خود حضرت آقا، مقام معظم رهبری، به‌عنوان نایب امام زمان (علیه‌السلام) است. چگونه اخلاقیات را از ایشان به دست بیاوریم؟ از خاطرات زندگیشان و از سبک زندگی‌شان. کتاب *خون‌دلی* که *لعل* شد و کتاب‌های دیگری که سبک زندگی ایشان است، فوق‌العاده می‌تواند به شما به‌عنوان حکمت عملی کمک کند.

سؤال پانزدهم: پسری هجده‌ساله دارم. مدرسه تیزهوشان درس می‌خواند. سال دیپلم‌اش است. شاغل است و درآمد خوبی دارد. تقریباً مذهبی است. می‌گوید: «می‌خواهم ازدواج کنم.» خیلی هم عجله دارد. چکار کنم؟ زود نیست؟

پاسخ: نه. اصلاً زود نیست. ابتدای سن بلوغ دختر و پسر ما باید این‌قدر بچه‌هایمان را از جهت فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی خوب رشد داده باشیم که بلوغ زوجیت با بلوغ جنسی هم‌زمان بشود؛ یعنی پسر شما سیزده‌سالگی یا پانزده‌سالگی یا شانزده‌سالگی بالغ شده است. اگر شما خوب بچه‌تان را تربیت می‌کردید باید همان موقع فراهم بود که زنش را عقد کند و بیاورد سرزندگی‌اش؛ ولی چون جامعه ما دچار فرهنگ منحط لیبرالی شده، روابط دختر و پسر را می‌بینیم به‌نوعی سکوت می‌کنیم و از کنارش رد می‌شویم. حتی خدای نکرده تأیید می‌کنیم. در حالی که برای بحث ازدواج فوق‌العاده سخت‌گیری می‌کنیم؛ یعنی حلال خدا محدود است اما حرام خدا آزاد است. برای اینکه فرزندان دچار ریسک اضافی نشود، اول اینکه در تیم او بازی کنید. یک استقبال خیلی شیرین کنید. بگویید که من خوشحالم که پسرم بزرگ و عاقل شده و می‌خواهد ازدواج کند. در عین حال باید سنجش کنیم که آیا قابلیت‌های لازم را دارد یا نه؟ قطعاً یک بخشی از قابلیت‌ها را ندارد. یک بخش‌هایی را نصف و نیمه دارد و باید مهارت‌هایش را یاد بگیرد؛ ولی مسئله‌ای نیست که ما مستقیماً به فرزندان بگوییم و در ذوقش بخورد و وارد فرآیندهای غلط بشود.

لازم است او را پیش یک مشاور عاقل و دلسوز و خداترس ببرم تا با او گپ و گفت کند و من دقیقاً بدانم چه موضوع‌هایی بینشان رد و بدل شده است. سپس هم‌زمان به او می‌گویم: «باشه مادر! من برایت خواستگاری می‌روم.» من هم‌زمان در این همراهی با او شروع می‌کنم. هم عقل عاطفی فرزندم و هم عقل اجتماعی‌اش را ارتقا می‌دهم و هم او را مورد آزمون قرار می‌دهم؛ به‌طور مثال با این پرسش که: «خب پسر خوبم! تو فکر می‌کنی یک زن با چه ویژگی شوهرش سر زندگی‌اش می‌ماند؟» دانه‌دانه فرآیندهای مادرانه را، مثل آن مطالبی که در طی سال‌های مختلف از کتاب‌ها و جلسه‌ها و سبک‌زندگی‌ها یاد گرفته‌ام، به‌طور بسیار ساده و نه مثل خانم معلم‌ها به فرزندم درس می‌دهم. بیشتر به‌صورت گپ‌وگفت رفاقتی ولی هر دفعه یک نکته کلیدی را یاد می‌دهم.

برای اینکه در یک زوجیت موفق، ازدواج هم ازدواج موفق باشد ان‌شاءالله، سه سوره یس از طرف آقا امام زمان (علیه‌السلام) تلاوت کنید و به مادرش حضرت نرجس خاتون هدیه کنید تا برایتان فرصت ویژه قرار داده بشود.

سؤال شانزدهم: من ۲۸ ساله هستم. دو فرزند پنج‌ساله و یک‌ساله دارم؛ ولی اصلاً نمی‌دانم چگونه باید محبت کنم؟ بسیار دوستشان دارم؛ ولی در ابراز مشکل دارم. آن روانی در زبان و گفتار و زبان نرم را ندارم. هرچقدر دوره می‌روم و انواع کتاب تربیتی می‌خوانم ولی آن خشنی از من نمی‌رود. تا سن بیست‌سالگی خیلی پدر و مادرم دعوا می‌کردند. به وفور حرف بد می‌زدند و این خشونت و دعوا بیش از اندازه به من سرایت کرده است. ممنون می‌شوم راهکار بدهید؛ بسیار دلسرد شده‌ام.

پاسخ: برای اینکه روانی زبان را در حیطه‌های عاطفی به دست بیاورید حتماً کتاب‌های با ارزشی را که عاطفی است، زیاد بخوانید. شعر زیاد بخوانید. دعا زیاد بخوانید. این‌ها زبان شما را شیرین و دلپسند می‌کند.

بخشی از خشونت شما از سیستم تربیتی خودتان است؛ یعنی سیستم تربیتی که مادرتان درباره شما پیاده کرده است. اگر یادتان باشد در قضیه «مامان‌ها مامانی باشید!» آشتی کردن با مادر درونتان، والد آلوده درونتان، حل مسئله بود. آن‌ها را باید پیگیری بفرمایید.

اما در خصوص اینکه پدر و مادرتان رفتارهای تنش‌زای جدی داشتند، لازم است خشم دوره کودکی و نوجوانی‌ات بیرون بریزد. با همان سیستمی که گفتیم، عریضه‌نویسی خدمت امام زمان (علیه‌السلام). تمام آن قصه‌ها و غصه‌هایتان را در کاغذ با مداد بنویسید. بعد نوشته‌هایتان را در یک شیشه که آب و گلاب باشد، بیندازید و بگذارید اجزای آن حل شود. بعد از یک هفته که همه این زخم‌ها را باز کردید آن کاغذها را با هم مچاله کنید تا خشک بشود. سپس روی آن عریضه‌ای برای امام زمان بنویسید و گلی کنید و در فضای باز و در آب روان بیندازید. البته بهتر است که در حرم امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) و امام حسین (علیه‌السلام) یا یکی از عزیزانمان در عتبات عالیات بیندازید. آن آب و گلابی هم که هست پای گلدان حرم‌ها بریزید.

آغاز دهه کرامت را باز هم خدمتتان تبریک عرض می‌کنم. امروز برای دخترانتان یک نامه بنویسید، هرچه صریح‌تر، بهتر اما هرچه صمیمانه‌تر مهم‌تر. به قانون ۶+۱ عمل کنید و شش خوبی فرزندان را حلواحلوا کنید. یک اشکال‌ش را بر اساس آنچه بین شما و دخترتان تنش ایجاد کرده بنویسید. «مامان جون! من تو را خیلی دوست دارم؛ اما یک مشکل دارم که به نظرم کسی جز تو نمی‌تواند آن را حل کند.» آن تنش را بر اساس پاییز دلتان بنویسید. بنویسید: «مامان جان هر موقع تو مثلاً افاقه را نامرتب نگه می‌داری یا موهابیت را شانه نمی‌کنی، نمی‌دانی چه احساسات منفی‌ای در من ایجاد می‌شود.» صمیمانه و صادقانه در کنار هدیه‌ای که دوست دارد، بدهید. دخترهایتان را برای مامانی شدن تربیت کنید.