

بسم رب

جلسه ی دوم

با توجه به تطابق روشها با مبانی و ریشه ها  
#سوال: با توجه به اینکه مبانی و ریشه های آموزه ها بر اساس آموزه های دینی است و شیوه ها، منطبق  
بر نظرات یک روان شناس غربی آیا به تضاد بر نمی خوریم؟  
#پاسخ: در عمل و با تجربه ی قبلی به تضاد خاصی نرسیده ایم.  
در ثانی ما شیوه ها را با خط کش مبانی می سنجیم و اگر جایی تضادی دیدیم (حتی یک حدیث) علامت سؤال  
بگذاریم و به سرعت عمل نکنیم.  
**یعنی اندیشه گری خود ما تعیین تکلیف کند ، نه القاگری دیگران.**  
نکته ی بعد اینکه آن چیزی که یک حقیقت دینی رو کشف می کند، احتمالاً در مخالفت با دین واقعی نیست.  
مگر چیزهایی که ما دین می دانیم ولی تلقی نادرستی از دین است.  
«یعنی اگر امروزه پژوهشها به ما می گه که زندگی با ساعت کائناتی بهتر از ساعت معمولیه، یعنی بگه که مثلاً اگر  
شما هر روز دم غروب یک کاری رو انجام بدین بهتر از اینه که سر ساعت ۶ اون کار رو بکنین، می بینیم که این با  
دین ما سازگارتره».

#تست والد گری:

**والد کوچک انگار-** کودک، زندگیش، تصمیمش، هیجانش ارزش نگاه کردن هم ندارد.  
دورانی است که باید بگذرد.  
«بزرگ می شی، یادت می ره..... حس الایت اصلاً ارزشی نداره.... تصمیمت ارزش نداره»  
**محکوم کننده-** این والد می بیند اما مقابله و محکوم می کند.  
«درد نداره که...»  
«بچه ی خوب که عصبانی نمی شه»  
«مرد که گریه نمی کنه»  
**آموزشگر هیجان-** بچه رو می بیند، همراهی می کند. و مهمترین کارش همدلی، همراهی، تکریم، اختیار... است.

نکته: ممکن است شما نسبت به دو کودک، دو والد متفاوت باشید.  
برای یکی کوچک انگار و برای دیگری آموزشگر هیجان.  
نسبت به اینکه بچه دختر باشد یا پسر، فرزند اول شماست یا آخر یا.....  
برای اینکه بهتر تست بزنی اولین چیزی که به ذهنتان رسید بهترین گزینه است.  
فکر نکنید. یعنی با نهایت سرعت بزنی  
اگر هم چیزی رو نفهمیدید، یک علامت بزنی و عبور کنید.  
همچنین زمانی تست بزنی که حالت عادی دارید. گرسنه نیستید، عصبی نیستید،.....

عده‌هایی که این تست به شما می‌دهد چندان مهم نیست. سالی یک بار این تست بزنید. مهم این است که سال بعد بیشتر آموزشگر هیجان باشید. تست به من نشان می‌دهد که سبک زندگی من، من رو به آموزه‌ها نزدیک می‌کند یا دور.

+++++

عصبانیت، ترس، خشم، شادی، طبیعی است و مقدس است و جزء ذات انسان است. صفحات سمت راست کتاب، غلط و سمت چپ، آموزشگر هیجانه.

در فصل ۴ می‌بینید از هر فرصتی برای خودش یک امکان آزادی و انتخاب ایجاد کرده. آزادی و انتخاب جزء مبانی بود. برای همین می‌گیم از فصل ۴ شروع کنید. اگر کسی از این فرصتهای انتخاب استفاده کرد و به آزادی فرزندش بها داد، این فرزند با سرعت بیشتری با خودش، محیطش و با روابط با دیگران آشنا می‌شه.

هوش منطقی و استدلالی: این هوش رو ذاتی تلقی می‌کنند. و فرصت رشدش خیلی باز نیست. مثلاً اگر یکی با هوش ضریب ۹۰ به دنیا بیاد در نهایت شاید به ۹۳ یا ۹۴ برسه. ژنتیکی است و مقدار کمی اکتسابی.

هوش هیجانی: تا ۹ یا ۱۰ سالگی امکان رشد داره. اگر در بدو تولد ۹۰ باشه، تا ۱۱۰ یا ۱۲۰ هم می‌تونه بالا بره. چرا کسانی که IQ بالایی دارن رو در رأس جامعه نمی‌بینیم و تعداد کمی از اونها به بالا می‌رسن؟ چون ممکنه هوش هیجانی ضعیفی داشته باشن. (نسبت به هوش منطقی)

افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارن، چون هیجان خودشون و دیگران رو بهتر رصد می‌کنن، روابطشون رو بهتر می‌تونن بچینن.

فرصت رشد هوش هیجانی تا ۹ یا ۱۰ سالگی است. به اینجا که می‌رسه می‌گیم: «آخیش! بچه هامون بزرگ شدن» ممکنه تا قبل از این کوچک انگار باشیم. در این صورت بهترین فرصت برای رشد هوش هیجانی بچه رو از دست دادیم. بهترین جا برای رشد هوش هیجانی، بودن بچه‌ها با همدیگه است و بودن در طبیعت. یادتون مورچه رو چکار می‌کرد؟ فرصت رشد هست یا نه؟ حالا بچه‌ها با هم بازی می‌کنن، دعوا و کتک کاری می‌کنن، عاشق هم می‌شن؛ آیا این، فرصت رشد هست یا نه؟

الان می‌گه «قهر». می‌ره تو اتاق. دو دقیقه دیگه می‌یاد با هم بازی می‌کنن. اینها همه فرصت رشد هوش هیجانی است. فرصتش هم عموماً تا ۹ یا ۱۰ سالگیست. اگر مبانی رو رعایت کنیم در رشد هوش هیجانی فرزندمون کمک به سزایی کردیم

در فصل ۴ سعی کرده فرصت‌های انتخاب و زمینه‌های تجربه‌ی زیادی رو برای فرزند فراهم کنه. که در این مدل رابطه، امکان رشد فرزندش زیاد می‌شه.

بچه من تو خونه از ۱۰۰ متر فضا، اجازه داره تو ۲۰ متر آزاد باشه، فرزند شما ۴۰ متر و فرزند یکی دیگه ۷۰ متر. کدوم یکی فرصت رشد هوش هیجانی بیشتری دارن؟

در نهایت می‌گیم که فصل ۴ باید سبک زندگی ما باشه (سبک فرزند پروری ما). ۵۱ تا ۸۰٪ زندگی ما باید حالت فصل ۴ داشته باشه. یعنی زندگی شرایطش عادیه. شما و فرزندتون هیجان آنچنانی ندارین. در این حالت فرزند من از هر ۱۰۰ ساعت، ۵۱ تا ۸۰ ساعت، فرصت رشد هوش هیجانی داره. خودش داره کارهاش رو انجام می‌ده. در فصل ۴، زندگی شرایطش عادی است. هیجان عمده‌ای هم بر اون حاکم نیست. اگر بتونم کاری کنم که بچه در

طبیعت باشه و همراه هم سن و سالهای خودش، باز هم فرصت بیشتری.  
فصل جاری زندگی ما باید فصلی باشه که بچه ها ۵۱ تا ۸۰٪ حس تکریم داشته باشن. می تونن وارد یک تصمیمی بشن؛ اقدام کنن و بعد تبعات اقدام رو ببینن. بعد از اون وارد فصل ۱ زندگی می شیم. (فصل ۱ کتاب)  
وقتی زیربنای آزادی و تکریم رو چیدم (فصل ۴) اون موقع می تونم یک همدلی خوب هم داشته باشم. و پله پله در فصلها جلو برم.

در رابطه با رشد هوش هیجانی چند تا نکته رو پدر و مادرا باید بدونن.  
۱- هیچ اتفاقی دو بار عین هم تکرار نمی شه. مشهوره که می گن شما هیچ وقت نمی تونین دو بار کنار یک رودخونه بایستید. چون بعد از چند دقیقه نه شما اون آدم قبلی هستین و نه رودخونه، اون رودخونه ی سابق.  
دیروز بچه می خواسته بره از تو یخچال چیزی برداره و امروز هم می خواد بره. این دو تا یکیست؟ خواهیم دید که نیست. شاید شما دیروز خسته بودید و امروز نیستید. شاید دیروز بچه تشنه بوده و امروز نیست.

می پرسن: «وقتی می خوام به بچه غذا بدم چکار کنم؟»  
کی؟ وقتی گرسنه هست یا وقتی گرسنه نیست؟ وقتی افتاده رو دنده ی لج یا نه؟ وقتی اون غذا رو دوست داره یا دوست نداره؟

آیا اینا با هم یکیه؟ بعد از ما فرمول یکسان می خوان.  
اینا لحظه مداره.

۲- بعضی کلمات هست که ظاهرش خیلی قشنگه ولی برای ما ایجاد مخاطره می کنه.  
طرف زنگ زده می گه: «من با نوجوانم رفیقم» بعد که نوجوان ۱۹ ساله اش می یاد اینجا می فهمم که از ۱۳ سالگی داره جاده فرعی می ره. می گه: «من از ۱۳ سالگی گاهی اوقات یک آب...خوردم!» با هم رفیقن!  
بخصوص در رابطه با نوجوان کلمه ی «رفیق» کلمه ی اشتباهی است. هیچ وقت نمی تونی رفیق نوجوان باشی. همبازی بچه می تونستین باشین؟ گفتیم که همبازی بودن پدر و مادر با بچه، اصل نیست؛ بدله. بله؛ می تونی با او صمیمی باشی. ولی دست نندازین گردنش که با هم رفیقین! چون او دوست نداره با تو رفیق باشه. از تو فاصله گرفته.  
تو می گی: «من کاملاً می فهمم». و او گاهی اصلاً دوست نداره تو بفهمیش. او خودش هم نمی فهمه! شما چطور می خواین بفهمین؟

یک سری ظرافتهای داره و خواهید دید که آموزه های ما تا سن ۱۲ سالگی است. و سن تقویمی نداریم بلکه سن حالتی داریم. البته سن و سال تقویمی حدوداً می گه که چه وضعی دارین.  
در رابطه با نوجوان ما سعی می کنیم صمیمیت رو حفظ کنیم.

به بچه آزادی می دیم. در چه حد؟ می ره تو آشپزخونه، نخود و لوبیا و شکر و .... رو با هم قاطی می کنه.  
آیا این سبک زندگی شماست. تا چه حد آزادی؟ آیا توی مدرسه هم همینقدر بهش آزادی می دن؟

=====

### خیر، خوبی، زیبایی

دکتر مظلومی: وقتی در مخلوقات عالم نگاه می کنیم، سه حالت «خیر، خوبی و زیبایی» رو می تونیم ببینیم. در هر چیزی که می بینید خیر، خوبی و زیبایی رو می تونید رصد کنید. و اینها از هم تفکیک پذیر نیستند. چون در اصل یکی بودن و بعد جدا شدن. در رفتارها هم این سه رو می بینید. در غذا خوردن، راه رفتن و..... (هم افعال و هم

اشیاء). این بحث، بحث سنگینه. هر موقع گیر کردید و خواستید مفهوم خیر، خوبی، زیبایی رو بفهمید مثال راهگشای غذا تو ذهنتون باشه.

زیبایی غذا: طعم، رنگ، عطر، تزئین، چیدمان، قوام، دما و....

فرض کنید بیسکویت رو بزنی تو آب بعد بگه بخور. حس خوبی دارین؟ (قوام)

زیبایی شناسی هرچیز، کشش و جاذبه ی اون چیزه.

خوبی غذا: خواص و خاصیت غذا. مثلا این غذا برای استخوان بندی مفید است.

خیر غذا: نشستین دارین غذا می خورین. به زیبایی و خواص غذا هم توجه کردین. حالا یک آدمی که چند روزه غذا

نخورده می یاد کنار شما می شینه. این روی زیبایی اثر می ذاره یا روی خوبی یا یک جای دیگه؟

به این می گیم دنیای خیر، خوبی و زیبایی. دنیای ارتباطات. ارتباطات بیرونی و درونی

ارتباطات بیرونی: مثلا آدمی که گرسنه است و اومده کنار شما نشسته. شما می که حس خوبی ندارین می دونین در

دنیای ارتباطات یک جای کار داره می لنگه. این رو بهش می گیم «خیر»

ارتباطات درونی: مثل «نیت»

گرسنه نیستی یا گرسنه هستی؟

فرد گرسنه ای تو رو نمی بینه یا فرد گرسنه ای تو رو می بینه؟

غذایی که مال کس دیگری نیست یا غذایی که مال کس دیگریست.

مثال: قطره ی آهن. عموما توصیه می شه که بچه ها قطره ی آهن بخورن. و بسیار مزه ی مزخرفی داره! چند لحظه

این قطره رو تو ذهنتون نگه دارین. خوبی و خیر داره؛ دنیای دارو سازی خواسته زیباییش رو طوری درست کنه که

بچه بخوره.

**مسیر تربیت از کشش های زیبایی شناسانه شروع می شه. آیا بچه ی شما غذایی رو می خوره که دهنش رو آب می**

اندازه یا غذایی که خواصش برای او خوبه یا غذایی که نیتتون خیره؟

مسیر تربیت از سمت زیبایی است و مسیر برعکسش، مسیر مسؤولیته. حالا مسیر مدیریت و مسؤولیت از کدوم

طرفه؟

شما می که می خوای به بچه ات غذا بدی، اول باید از خیر شروع کنی (دنیای ارتباطات)؛ بعد خواص غذا رو ببینی، و

بعد کشش در او ایجاد کنی. درست همون کاری که پروردگار عالم داره می کنه. بسیاری از نعمتهایی که خدا درباره ی

بهشت داره می گه، جزء زیبایی است. بعد که مراتب رفت بالا تر این هم می ره بالا. حالا که رسیدی به هفت سال

دوم، حالا مطالعه و....

بچه ی شما چطور می شه که راه می ره؟ چون تو کتاب های علمی خونده و می دونه؟ یک کششهایی می بینه و از

مسیر کششها حرکت می کنه.

**نکته ی ۱\_ تناسب بین اینها (خیر، خوبی، زیبایی)**

در داستان پروردگاری عموما این سه تا تناسب دارن. یعنی پروردگار غذایی خلق نکرده که زیبایی شناسیش بالای بالا

باشه و خوبی و خیرش پایین باشه. عموما چیزهای تلخ جنبه ی دارویی داره یا مسموم کننده. و عموما چیزهایی که

بوی تند و نامطبوع داره برای شما مناسب نیست. ولی کالپاس، زیبایی و کشش بسیار بالا داره و متاسفانه غذاهای

طبیعی کشش کم شده. زیبایی شناسی ها رو به نفع مخاطراتمون تغییر دادیم.

**نکته ی ۲-** خدا بدن شما رو اینقدر دقیق خلق کرده که اولین علامت بیماری شما، کم اشتها می است. یعنی می

گه: «نخور» خدا کشش رو برداشته. پس زیبایی رو انداخت پایین. چرا؟ چون در حالت بیماری، بدن شما و سیستم گوارش شما احتیاج به آرامش داره. و برعکس. اولین علامت بهبود، بالا رفتن اشتهاست. پروردگار از جاهای دیگه هم می تونست شروع کنه ولی طبق سنت خودش و از مسیر کششها شروع کرده. ولی ما چکار می کنیم؟ دیشب سرما خوردم و از صبح اشتها کم شده. حالم خوب نیست و با خودم دعوا دارم. استامینوفن می خورم و اوضاعم بهتر می شه. بعد از دو، سه ساعت شبیه کسی غذا می خورم که در اون حد بیمار نیست..... خودم کردم که رحمت بر خودم باد! بعد می پرسیم که چرا بیماریمون طولانی می شه.؟ خدا از جنسی تدبیر می کنه که ما کمتر بخوریم، پس ما هم مسیر تربیت و رشد رو همینطور تلقی کنیم.

**نکته ۳-۲**- حداقل در کارهای مهم دنبال خیر، خوبی، زیبایی بگردیم. گاهی اوقات صحبت می شه که کتاب بنویسیم. هر وقت به خیر، خوبی، زیبایی نوشتن کتاب نگاه می کنم، فکر می کنم چی بنویسیم که در همین کتاب نباشه؟ پنج ساله که قصد داریم کتاب بنویسیم. سه ساله که تیم داریم؛ دو ساله که تیم جدی داریم؛ و امسال هم یک تیم خیلی جدی. می گن: «ما حرف شما رو قبول نداریم که خانواده اولویت داره؛ جوانه ی امید اولویت داره»

می خواین شغلتون رو عوض کنین، ازدواج کنین، فرزند دار بشین یا.... دنبال خیر، خوبی، زیبایی و تناسب آنها باشین. و اگر دیدیم خیلی تناسب ندارن، یک علامت سؤال بذارین. خواهیم دید که کافی نیست که بگیم: «من می دونم این دارو برای بچه ضروریه» و دارو رو به حلقش بریزیم. یک بار، دو بار، پنج بار..... شاید ناچار باشیم؛ مثل وقتی که به ناچار مورچه ها رو به خورد جارو برقی می دیم و عذر می خواهیم.

اما چند بار؟ آیا هر روز می خواهیم به نام «خیر» و بدون توجه به زیبایی شناسی، آزادی، انتخاب، اختیار و کرامت افراد رو دچار چالش کنیم؟ پس مدل پروردگاری بچینیم.

شما می خواین با فرزندتون رابطه ای برقرار کنین و نکته ای بگین. بچه می پرسه: مامان، چرا نماز می خونی؟

بابا، چرا برم مدرسه؟

چرا به فقیر کمک کردی؟

جواب شما کدوم یک از این سه قسمت رو پوشش می ده؟ از کدوم قسمت می گیم که اون کششها بتونه بچه رو حرکت بده؟ کمی فکر کنید. از چی بگم؟ و با چه حالتی؟

می گیم نماز آدم رو آرام می کنه؛ و کاش نمی گفتیم! چون بچه از عملت بیشتر می فهمه تا از کلامت. و ممکنه عملت این رو نشون نده.

بچه می گه: «بابا، چکت داره و می خوره؟ خیلی ناراحتی؟»

- آره

- پا شو نماز بخون تا آرام بشی!

سوال: آیا در هر سنی برای چینش این سه باید یکسان عمل کنیم؟ یعنی آیا برای بچه ی سه ساله نسبت به هفت ساله باید به زیبایی شناسیش بیشتر توجه کرد؟

پاسخ: بله؛ ولی توجه داشته باشیم که ممکنه بچه ی ۷ ساله الان برانگیخته باشه و عملاً دو ساله؛ و بچه ی ۳ ساله، مستقل و یا ۷ ساله. ممکنه همسر ناراحت باشه و در عرصه ی نوجوانی برخورد کنه و شاید خود ما در

شرایط برانگیختگی در حد ۶ سالگی باشیم.

دیدید بچه ها چطور سقوط می کنن؟ (البته سقوط رفتاری نه سقوط از ارتفاع)

-: من اینو می خوام.

-: نه، نمی شه.

-: گفتم اینو برام می خری.

-: نع!

بعد بچه مثل زنبور ویز ویز می کنه و دور خودش می چرخه. حالا چند ساله است؟  
مادری تو فروشگاه به خاطر سقوط رفتاری فرزندش، دست او رو گرفته بود و می خواست که ازش اعتراف بگیره  
که: «بگو چار سالته»!!!!

سوال: در مورد نماز چی باید بگیم؟

جواب: به پاسخ خواهیم رسید ولی عموماً وقتی بچه برای اولین بار می یاد کنار ما نماز بخونه، وقتیست که  
هیچکدوم از این خیرها و خوبیها رو در نظر نداره. وقتیه که می بینه مادر چادر به سر داره و در موقعیتیه که  
دست و پاش کمی بسته تره..... زیبایی شناسیش هم همینه [که باعث خنده ی شما شد].  
اولین باری که کودک به سجده می ره عموماً زیونش رو روی مهر می ذاره و لیس می زنه و شما می گین: «آخه»!!  
کنار شما ایستاده و پای شما رو گرفته. کمی که پیله می کنه با پا می زنینش اون ور! چه نگاه زیبایی شناسانه ای!!!

=====

**سبک زندگی:** سبک زندگی یعنی روال عادی زندگی که کمترین انرژی رو می بره.

مثلاً اگر کمر درد داشته باشیم، نحوه ی نشستن انرژی بر می شه و دیگه در سبک زندگی ما نیست.  
سبک زندگی یعنی کارهایی که هر روز انجام می دیم و حس می کنیم که اوضاع کاملاً عادی است و از ما انرژی نمی  
گیره. هر چه بیشتر انرژی بگیره یعنی من با اون تطابق کمتری دارم و از سبک زندگی من دورتره.  
سبک زندگی، زیر مجموعه هایی هم داره که ما با اون کاری نداریم و فقط تلنگرهایی می زنیم.  
می تونیم در رانندگی، صحبت کردن و... مثالهاش رو پیدا کنیم.

سبک زندگی رو می تونیم ریز تر و ریزتر کنیم تا برسیم به جمع یک سری عادتها. یک سری عادتها که با هم جمع  
بشن، یک سبک کوچک رو با هم می سازن. عادتهای غذا خوردن، نشستن، راه رفتن و... در سبک، جمع می شن.  
ما برای چیزی که به اون عادت داریم خیلی انرژی نمی ذاریم.

معمولاً هر کدوم از ما به یک شکلی با دوستان سلام و احوال پرسی می کنیم. اگر همیشه می گفتیم: «سلام، حالت  
چطوره؟» و امروز بگیم: «سلام علیکم و رحمة الله»، می پرسه: «چی؟! سرخوشی؟!». یعنی او هم می فهمه اوضاع  
فرق کرده. خودمون هم حس می کنیم یک انرژی اضافه گذاشتیم تا این کار رو انجام بدیم.

سبک فرزند پروری هم یعنی کار جاری که انجام می شه و کمترین انرژی رو از من می گیره؛ نه آرزوهای من، نه ایده  
آل های من، نه حتی قشنگ های فکری من.

در بحث روانشناسی می گن که تربیت وقتی اتفاق می افته که شما اصلاً به فکر تربیت نیستید. یعنی وقتی که  
زندگی، روال عادی خودش رو داره، با کمترین صرف انرژی؛ هم راجع به خودمون. هم راجع به دیگران.

سوال: گاهی اوقات این ایده آل ها اونقدر رو آدم فشار می یارن که حتی عادتها هم انرژی بر می شن.

جواب: به این می گیم **تضاد**. ولی فکر می کنید این تضاد چقدر طول بکشد؟ اگر تضاد به مرز مشخصی برسه بهش می گیم اختلال یا بیماری. ولی عموماً این تضاد ها یک دوره ای گل می کنن و بعد افت می کنن. حالا اگر در جایی تضاد اتفاق افتاد، باید در موردش فکر کنیم.

مثلاً بسیاری از غذاهای ما فست فوده و رسانه ها هم دائم مضرات این نوع تغذیه رو گوشزد می کنن. مسلماً این موضوع ما رو آزار می ده. اما این آزار به خاطر تضاد فکری است، نه اینکه ما از فست فود خوردن آزار دیده باشیم.

یا اینکه کمربند نبستیم و دائم نگران جریمه شدنیم. آزار دیدن به خاطر تضاد فکری است نه سختی کمربند نبستن.

پس سبک زندگی من اگر متناسب با استقلال بود، فصل ۴ از من انرژی کمی می گیره. اما اگر الان متناسب با استقلال نیست باید خیلی انرژی صرف کنم و این یکی از دلایلی است که می گیم رفتارتون رو تغییر ندین. انرژی من زمین گیر می شه و تغییر مؤثری هم به وجود نمی یاد. خانمی رو می شناسم که اونقدر انرژیش تحلیل رفته بود که می گفت: «نمی تونم از جام پاشم». سه چهار سال با خودش جنگیده. چرا مسیر به این سختی؟!  
=====

## عادتها

عادت‌های کلامی مثل: «اصولاً... فی الواقع... آهان...».....!!

عادت‌های رفتاری مثل: طرز نشستن یا تکیه دادن دستها موقع حرف زدن  
پیدا کردن عادت‌های فکری سختتر از عادت‌های رفتاری و کلامیست.

سوال: شما عادت‌ها رو طوری مطرح کردید که انگار همه ی این عادت‌ها بدن.

جواب: در جلسه ی بعد به این موضوع می رسیم و خواهیم دید که دیگه نمی تونیم بگیم خوب یا بد.  
=====

در جلسه ی قبل گفتیم که خانواده دومین نعمت تربیته. سومین نعمت تربیت مربی است. اگر مربی زبون به

دندون نگیره، بلافاصله می ره سراغ **خوراک سطح بالاتر**

بعد از نماز وقتی بچه می یاد سراغمون، می شه چند دقیقه صحبت نکرد و اجازه داد رابطه برقرار بمونه.

خانواده رو می شه از منظرهای مختلف بررسی کرد. اقتصادی، سیاسی، اجتماعی،....

اما ما خانواده رو از منظر وحی بررسی می کنیم. در نگاه وحی خانواده چه جایگاهی داره؟ به دو آیه اشاره می کنیم.

۱- آیه ی ۱۳ سوره ی حجرات: «یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبائلا لتعارفوا»

ای مردم، (همه ی مردم، مؤمنین و غیر مؤمنین) «اَنَا» من خداوند، شخصا اراده کردم شما رو از جنس زن و مرد

خلق کنم. و شما رو به گروه‌های مختلف تفکیک کنم. برای چی؟ **لتعارفوا**

از دل تفاوتها **معرفت** بیرون می یاد. ولی ما از دل تفاوتها تعبیر به **اختلاف** کردیم.

آقا می خواد رفتارش مثل خانم باشه و خانم هم همینطور. در حالی که رفتار هر کدوم جایگاه خودش رو داره. و هر

دو با تکریم، با آزادی و با انتخاب. هر دو درسته ولی متفاوت.

گاهی به شوخی می گیم اگر قرار بود آقایون بچه ها رو بزرگ کنن، نسل بشر منقرض می شد. بچه مریضه و مامان و

بابا بردنش پیش پزشک. مادر در تمام شب خواب به چشمش نیومده ولی بابا در خواب نازه. اگر قرار بود پدر هم

مثل مادر هیجان مدار می شد....؟!!

خدا برای تکمیل و معرفت، انسان ها رو متفاوت خلق کرد و ما از آن به اختلاف تعبیر کردیم.  
۲-آیه ی ۲۱ سوره ی روم: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودة و رحمة ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون»

من شما را زوج خلق کردم برای تسکین و آرامش. و خودم بینتان مودت و رحمت گذاشتم.  
مثل داستان تربیت؛ که اصلش به عهده ی پروردگاره ولی همین بخش کوچیک رو خراب نکنیم.  
در انتهای آیه ی اول اومده «ان الله علیم...» و آخر آیه ی دوم «ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون» یعنی بی دلیل نیست و اگر خوب فکر کنید، خیلی چیزها دستتون می یاد.

در رابطه با جایگاه خانواده، وجود نازنین پیامبر فرمودن: «خیرکم خیرکم لاهله و».....  
«بهترین شما، بهترین برای خانواده است» نه بهترین مقام پژوهشی کشور، نه رتبه ی اول کنکور و المپیاد، نه.....  
و بعد کسی که رطب خورده، منع رطب نمی کنه: «و من بهترین شمایم برای اهل خودم»  
کیان خانواده اونقدر مقدسه که اگر کسی بتونه فقط در همین مورد، گلیمش رو بیرون بکشه، نود در صد عاقبت به خیره.

وقتی خانواده اینقدر جایگاه داره پس:

۱-عامل مهم و اساسی ساختار خانواده، آرامشه. اگر حس می کنید که با ساختار خانواده آرامش دارید، این خانواده با این مبنا تناسب داره. اگر خانواده گریزید و از خانواده فرار می کنید، یک جای کار می لنگه.  
ببینید ساختار خانواده برای نوجوان آرامش بخشه یا نه. اگر این طور باشه احتمال به خطر افتادنش خیلی کمه. و اگر نوجوان خانه گریز شد، چالش به وجود می یاد.  
خانواده در بحث دینی تشکیل شده از: زن+ مرد + آرامش. زن یا مرد هر کدوم می تونن نباشن. ولی اگر جایی آرامش نبود، نمی شه اونجا رو خانواده نامید.  
امروزه در بسیاری از کشورها به جای یتیم خانه های بزرگ رفتن سراغ واسپاری بچه ها به خانه ها. و اگر نشد، هر چند نفر در یک خانه مثل خانواده زندگی می کنن؛ و افراد زیادی هم به اونها خدمت می کنن. به خاطر اینکه آرامش باشه و بچه ها فکر کنن خانه و خانواده دارن.  
پس آرامش رکن اساسی خانواده است و هر چیزی که بخواد به آرامش خانواده لطمه بزنه به مبانی تربیت آسیب زده.

حالا یک قدم جلوتر:

۲-جامعه ی رحماء بینهم

فقط بحث خانواده نیست. در جامعه هم باید همینطور باشیم. اگر با هم تصادف کردیم باید نگاهمون «رحماء بینهم» باشه. رفتار پیامبر با دیگران و با پیروان سایر ادیان هم «رحماء بینهم» بود  
«اشداء علی الکفار» تعبیر دیگه ای داره. ولی وقتی حضرت علی برای یهودی چیزی می برد یا وجود نازنین پیامبر به دیدار یهودی که آزارشون می داد می رفتن، با کدوم رویکرد رفتن؟  
در جامعه، عموماً آدمهای خوبی هستیم یا لا اقل می خوایم رفتارمون خوب باشه. می تونیم به هم آرامش بیشتری بدیم.

اگر جامعه ی «رحماء بینهم» و خانواده کنار هم قرار بگیرن چه اتفاقی می افته؟ چه جمع قشنگی ایجاد می شه!  
به جای اینکه بخوایم شکایت کنیم که «همسایه ام فلان کرد» و بریم سراغ نقاط اختلاف.



وجود نازنین پیامبر فرمودن: مجادله نکن ولو حق با تو باشه. از پیرزن صد و چند ساله ای پرسیدن: رمز موفقیت زندگی شما چیه؟ گفته بود: «با کسی بحث نکردم». خبرنگار پرسیده: «مگه می شه با کسی بحث نکرد؟» گفته: «حق با شماست». یعنی ادعاش رو در عمل هم ثابت کرد. مجادله رابطه رو قطع می کنه. خدا به پیامبر دستور داده که با اهل کتاب از اون چیزی شروع کنه که با هم توافق دارن. جامعه ی «رحماء بینهم» می تونه خانواده ها رو به هم نزدیک کنه و خانواده ی همدل هم به جامعه انرژی می ده. این یک ارتباط دوسویه است. خانواده ای که همدل باشه بیشتر الفت و مودت ایجاد می کنه و الفت و مودت زیربنای اصلی آرامشه. شما به جایی می رین که بدونین دوستتون دارن. حالا فرض کنین قراره جایی برین که می دونین صاحب خونه دوست نداره شما رو ببینه. حس خوبی ندارین. پس اینا به هم کمک می کنه که زمینه ی آرامش در خانواده ایجاد بشه. همدلی، الفت و آرامش رو زیاد می کنه تا زمینه ی رشد برای همه فراهم بشه. اگر شما سعی می کنید رابطه ی بهتری با فرزندتون برقرار کنید، هم او بزرگتر می شه و هم خودتون. رشد دو سویه است. رشد یک طرفه نداریم.

مادر یکی از دوستان، جزء همین «رحماء بینهم» بوده. چندین سال پیش لباسها رو شسته و روی بند پهن کرده. کفترای همسایه لباسها رو کثیف کردن. چند بار لباسها رو شسته و دوباره کثیف کردن و حتی یک بار هم به او تذکر نداده. حتی در پاسخ اعتراض همسرش گفته: «جوونه، داره بازیشو می کنه» ظاهراً ابلهانه است ولی «الجنة للبلهء» همسایه ی باغ، دیوارش رو یک متر داخل حریم باغ این خانم کشیده، در طول ۳۰۰ یا ۴۰۰ متر. و در جواب اعتراض خانواده گفته: «این همه باغ!». و دیوار رو جا به جا نکرده. ۳۵۰ متر زمین رو خانواده ی برادرش از او غصب کردن. و باز هم گذشت داشته. این خانم دعا می کرده که خدا او رو محتاج دیگران نکنه و در نهایت مرگ بسیار آرامی داشته. در مراسم ختمش کسانی که حق او رو خورده بودن، بیش از همه بی تابی می کردن و می گفتن: «عجب آدم بزرگی بوده!!!» این کسی است که نگاهش از بالاست.

=====

رسیدیم به آخرین بحث  
ما یک تضادی داریم بین منطق و احساس  
(داستان فرشته ی یک کودک)  
اگر با شما می گفتن مادر رو تعریف کنین، آیا این تعریف مادر نبود؟ ولی اگر بگیم که تمامش دروغه، این بحث منطقی می شه. داستان، هنرمندانه این دو رو (احساس و منطق) با هم جمع کرده. داستان حس خوبی به ما می ده و پروردگار رو هم تعریف کرده؛ پروردگاری که چیدمان کرده و حساب و کتاب داشته. جمع بین احساس و منطق برای کسی که بلد باشه، خیلی سخت نیست.  
اگر بخوایم منطقی به این نوع مسائل نگاه کنیم دچار چالش می شیم. با دید منطقی، بزرگترین دروغگوی تاریخ ابوالقاسم فردوسی؛ چون نه رستمی وجود داشته و نه سهرابی. نه ازدها و نه هفت خوان.  
ابزارهای تربیت می تونن احساس و منطق رو با هم جمع کنن. بهترین واژه ای که می تونه جمع این دو رو برسونه، حکمت، و هنرمندی که این رابطه رو مدیریت می کنه حکیم. می تونیم جمع این دو رو هنر بنامیم.

(توصیه به جمع کلاس برای خوندن کتابهای «نی نی کوچولو» و «نی نی توپولی» برای زنده شدن احساس خودمون و بعد مثال قصه ی «نی نی کوچولو تازگیا دوست نداره حموم بره») این شد ابزار تربیت. این داستان هم گربه شور کردن باباها رو نشون می ده، و هم وسواس شستشوی مامان رو. و در عمل هم تأثیرش رو دیده ایم. با این شعر احتمالاً عملکرد هر دو (مامان و بابا) در باب شستشو بهتر می شه و هم بچه راحتتر به حموم می ره. یه بچه ای قبل از حموم می گفت: «قصه بخون تا برم حموم» این شد ابزار تربیت: **هنری که حکیمانه همه چیز (منطق و احساس) رو جمع کرده.**

### نمک و نخ تسبیح:

نظم و منطق در خانواده نباید خیلی دیدنی باشه. مثل نخ تسبیح و نمک غذا. دیدنی نیست ولی ذات کار رو تغییر می ده. خانواده نظام نیست که نظمش کاملاً آشکار باشه.

مودت و رحمت با زمینه های احساسی خیلی سروکار داره

### ارتباط مؤثر

نقطه ی شروع ارتباط مؤثر در خانواده مودت و رحمته. «**و جعل بینکم مودة و رحمة**» که خدا اون رو در خانواده گذاشته. ما فقط خرابش نکنیم. حالا من چطور ادامه بدم؟  
۱- شناخت اجمالی از جایگاه خانواده؛ جایگاهی که نظم در اون مثل نخ تسبیحه؛ رؤیتی نیست. و مودت و رحمت باید جاری باشه.

۲- شناخت اجمالی از جایگاه خودم: من، مرد خانواده ام یا زن خانواده؟ شیوه ی برقراری ارتباط در هر کدام متفاوته.

۳- شناخت اجمالی از جایگاه طرف ارتباطم: طرف ارتباط من دخترمه یا پسرمه یا همسر؟ باید یک شناخت اجمالی داشته باشیم.

۴- درک دقیق احساس و مفاهیم طرف ارتباط: در هر لحظه و هر مکان، به طور اختصاصی، مثل اثر انگشت. وقتی درک دقیق پیدا کردم، مثلاً فهمیدم که فرزندم برانگیخته و ناراحته، می گم: «بعضی وقتا که آدم ناراحت می شه، دوست نداره کسی بیاد دور و برش.» یعنی احساس او رو منعکس کردم.

۵- انتقال مفهوم درک شده به طرف مقابل: یعنی طرف ارتباط بفهمه که من فهمیدمش. وقتی اینا اتفاق بیفته می شه **همدلی**.

همدلی وقتی اتفاق می افته که من حالت **اختصاصی** رو شکار کردم و به تو منعکس کردم و به تو فهموندم که فهمیدم. از اینجا به بعد «هر چه می خواهد دل تنگت بگو» وقتی همدلی ایجاد شد افراد راحت از کنار هم می گذرن و خطاهای هم رو نمی بینن و با هم همراهی می کنن. ولی تا همدلی اتفاق نیفتاده، خط کش حساب و کتاب برقراره. دو تا دوست صمیمی وقتی از هم ناراحتن، در روابطشون پای خط کش باز می شه. ولی وقتی رابطه همدلانه است: «قربونت بشم... این حرفا چیه؟!... نه بابا...!!»

و در نهایت چرخه ی آرامش و رشد. آرامش، زمینه ی رشد رو فراهم می کنه. در زمینه ی اصلی آرامش، اگر همدلی اتفاق بیفته، الفت و مودت و رحمت رو هم که پروردگار گذاشته، و این چرخه مسیر رشد و بالندگی رو فراهم می

کنه.

این نهایت چیزی است که ما می خواهیم اتفاق بیفته. البته نگهداری این آرامش در جامعه ی امروز دشواره ولی باید به فکرش باشیم.

=====

ممکنه احساس لایه های مختلف داشته باشه. مثلا بچه می گه: «از من دعوت کردن برم جلو جمع حرف بزنم؛ من نرفتم»

من فکر می کنم که شاید خجالت کشیده یا... هر چیزی رو که به ذهنمون می رسه رو اگر با مدل صفحات سمت چپ کتاب بگم، حتی اگر اشتباه هم باشه، بچه خودش اصلاح می کنه.

مثلا می گم: «آره، یک بار هم منو دعوت کردن؛ نگران شدم» در صورت لزوم بچه خودش اصلاح می کنه: «نه بابا! نگران نشدم». می فهمم که احساس او چیز دیگه ای بوده؛ ولی رابطه ی بین ما خراب نشده. ولی اگه می گفتم: «خوب، می خواستی بری» یا «خوب کاری کردی نرفتی» در هیچکدوم کرامت، آزادی و انتخاب بچه حفظ نشده. او تصمیم گرفت یا من؟

الهم صل علی محمد و آل محمد