

قال الامام الصادق علیه السلام: اِيَّاكَ وَالكَسَلَ وَالصَّخْرَ، فَإِنَّهُمَا يَمْتَعَانِكَ مِنْ خَطِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ  
از دو خصلت تنبلی و بی حوصلگی بپرهیز که این دو مانع بهره گیری تو از دنیا و آخرت می شوند.

الکافی، ج۵، ص۸۵

### چار دیواری

### فوت مادر و حسرت های آقای مهندس

رهگذر – یاتیمی بزرگ شده بود. سایه پد ر، سال ها پیش در نورآرجعی الی ربک بقایافته بودومادر بود که در دونقش، دو سایه بالای سر مهندس و برادران و خواهرانش داشت؛ سایه مادر والته سایه پد ر. مهندس هم این را خوب درک کرده بود پس برای این که لیخند، زینت چهره رنجور و پرتلاش مادر شوه، درس می خوانود و درس می خوانود و درس می خواند. برای مادر هم، بزرگترین دارویی که دستان زحمت کش ودل دردمندش را نرم می کرد، کار نامه پسر بود بانمرات ممتاز و مراتب بالاتر. پسر که مهندس شد، مادر پسر شده بود اما وقت آن رسیده بود که پسر، برای مادر آستین خدمت بالا بزند و بالا هم زد، با محبت، همرا و همدل مادر بود حتی از راه دور . هر گز از او غفلت نمی کرد. وقتی هم به دیدار مادر می رفت، هم دستانش زود بود هم لب هایش پر لیخند، دست مادر را می بوسید و قربان و صدقه اش می رفت. وقتی هم خداحافظی می کرد دو باز می گشت، مادر، در جاهای مختلف لحاظ سنی از او بزرگتر بودند، اما او کمک کار آنان می شدو دست گریشان و این جقدر مادر را بر سر شوق می آورد تا دل و دستانش را راهی آسمان کند، تا به خاطر داشتن چنین فرزند صالحی خدایر اسپاس گزار باشد. مادر عشق مهندس بود، این را از زبان او شنیده بود هم وقتی مادر فوت کرد می توانستم حال روز و روز مهندس را تصور کنم. وقتی دیدمش، چشمان بارانی اش، تصور هم تصدیق کرد. مهندس، امار لبطه اش را با مادر قفقر تک در دلبگ هموار به یاد مادر دست خیر از جیب بیرون می آورد. من با این که ضایبت مادر را از او می دانستم و حتی این مقام والا را به اوتبریک هم گفتم، اما شنیدم از او که: من برای مادرم کار نیکرده ام و جقدر افسوس می خورم که نتوانستم، چوری که دل م می خواهد به او خدمت کنم. جقدر حیف شد که فرصت خدمت به مادر از دست رفت... او افسوس می خورد، اما مادر برای او همچنان زنده است و یاد او همرا مهندس است که حالا میان سالی و دهه پنجم عمر را به پایان می رساند. او هنوز هم دستگیر برادران و خواهران خویش است و تکیه گاه خواهرزاده ها و برادرزاده ها... هر چه دار هم از ا هم از برکت دعای مادر می داند، مادری که همواره برای موفقیت او، دست به آسمان داشت. کاش، سنت احترام به پدر و مادر، دوباره در میان نسل امروز احیا شود آن وقت در خواهیم یافت، نه بهشت جای دوری است، نه بهشتی شدن دشوار، همین که ضایبت و دعای مادر باشد، بهشت خودش می آید...

### پیامک های شما

دوستان عزیز! شما هم تواینذ سوالات مشکلات خود را به شماره ۴۰۰۹۹۹ پیامک کنید تا مشاوران صفحه خانواده و مشاوره پاسخ دهند. برای دریافت پاسخ مناسب باید اطلاعات کاملش را مشکل شما در اختیار کارشناسان قرار گیرد. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

**۴۰۶۱-**  دختری ۱۳ ساله هستم. تازه به دبیرستان وارد شدم، خیلی از دوستانم را که از دوران ابتدایی باهم بودیم از دست داده ام و فقط ۴ نفر از دوستانم با من در این دبیرستان هستند که ۲ نفر آن هادر کلاس من نیتفاذه اند ولی ۲ نفر دیگر در کلاس من هستند که کنار هم می نشینیم و آن دو باهم امسال دوست صمیمی شدند و حرف های زشت می زنند!!

**۴۰۶۲-**  سلام من خانمی ۳۰ ساله هستم، ۴ سال است ازدواج کردم خیلی زود عصبانی می شوم و سر مسائل الکی با همسرم دعوا می کنم البته همسر هم مثل من زود عصبانی می شود. در ضمن زود هم شیشمان می شویم چون خیلی همدیگر را دوست داریم. لطفاً راهنمایی کنید چطور خشم خود را کنترل کنم.

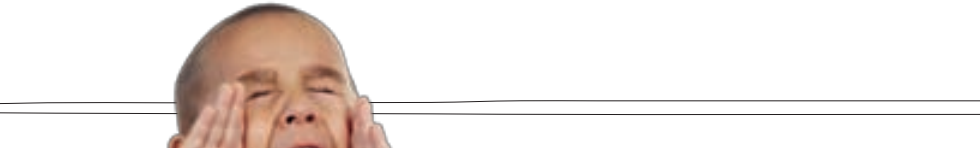
**۴۰۶۳-**  زنی ۲۰ ساله هستم همسرم ۲۵ سال دارد، ویک دختر ۳ ساله هم داریم. همسر ۴ سال است که اعتیاد به تریاک پیدا کرده است، اوایل مخفی می کرد ولی من چند بار فهمیدم کمکش کردم و ترکش دادم اما فایده ای ندار دیاز به طور پنهانی مصرف می کند این بار خانواده ام پیش را گرفتند هر روز است قهریم دخترم نیز پیش خودم است، چه کار کنم ؟ در ضمن او لچیاز و مغرور است.

### پاسخ مردم به پیامک های شما

دوستان عزیز. هر چند مشاوران صفحه خانواده و مشاوره به سوالات خوانندگان پاسخ منهد. اما اگر شما هم تجربه مصرف کننده در باره مشکلات مطرح شده دارید. من تواینذ پاسخ و راهکار های را که به عقیده خودتان من تواینذ مشکلات را از مخاطبان بر طرف کند به شماره ۴۰۰۹۹۹ پیامک کنید لطفاً ابتدای پیامک خودتان کد پیامکن را کتمه خواهم بد به ان پاسخ دهید بنویسید.

**۳۲۵۳-**  همسرم مر ا دوست ندار د، فقط تظاهر می کند و وضعیت بد اقتصادی مرا به زخم می کشد:

به نظر می رسد همسر تان هم شمار ا دوست دارد و هم می خواهد از دیگران کم نیآورد. خانم ها همیشه برای متادل کردن خودشان از حرف زدن در مورد احساساتن استفاده می کنند این طوری ذهنشان سبک می شود و بهتری می توانند درباره مشکلاتشان فکر کنند. شما فقط گوش دهید و نشان دهید که احساسش را درک می کنید.



### توصیه هایی به والدین برای مدیریت خشم کودکان

# گین های کوچک

فاطمه شبیک، کار شناس ارشد روان شناسی- جیغ های بی وقفه، گریه های شدید و مشت و لگد زدن کودک به دیگران برای بعضی پدرو مادر ها عادی شده است. البته این عادی شدن به معنای لذت بردن از این اتفاقات نیست بلکه معمولاً از بروز چنین رفتار هایی از طرف کودک شان در جمع خجالت هم می کشند اما چون احساس می کنند، چاره ای نیست و باید تحمل کنند

برای تغییر چنین رفتار هایی در کودک شان هیچ تلاشی نمی کنند. در ادامه این مطلب قصد داریم توجه شما را به نکاتی در باره دلایل بروز خشم در کودکان و راهکار های مدیریت این هیجان منفی جلب کنیم.
**خشم چالش بر انگیز ترین هیجان است**
بروز خشم به خصوص در کودکان، هیجانی طبیعی وسالم است چرا که به کودک کمک می کند که در مواقع بحرانی از خودش محافظت کند پس نباید از خشم کودکان ترسید یا نسبت به آن موضع منفی گرفت و نسبت به سر کوبیان ها اقدام کرد. خشم چنانچه در جای مناسب و به شکل مناسب بروز پیدا کند می تواند برای مثال، پاسخی به یک بی عدالتی در نظر گرفته شود؛ بنابراین فقط خشمی که با موقعیت تناسب نداشته باشد مشکل زاست و احتمالاً احساس گنا و اضطراب را نیز در کودک ایجاد می کند. خشم چالش بر انگیز ترین هیجان برای کنترل محسوب می شود که جز با حمایت و راهنمایی بزرگسالان در مورد کودک رخ نمی دهد.

**۳ با سطح خشم در کودک آشنا شوید**

خشم در کودکان ناشی از ناگهی، غمیگینی یا اضطراب است. در خود ذکر است که با کوبیدن روی زمین نشان دهنده سطح پایین خشم، داد و فریاد کردن و پرت کردن نشان دهنده سطح متوسط خشم و جیغ زدن و لگد زدن به دیگران نشان دهنده سطح شدید خشم در کودک است. مدت زمانی که خشم ادامه دار د به شدت پریشانی و آشفنگی که کودک در آن موقعیت احساس می کند، بستگی دارد. والدینی که به احساسات کودک خود به درستی پاسخ می دهند زمینه را برای تنظیم این گونه هیجان های منفی فراهم می آورند. حمایت از کودک و

را هکار هایی برای مدیریت خشم کودک
زمانی که کودک تان دچار خشم می شود یعنی به هر دلیلی خشمگین و عصبانی می شود، می توانید از راهکار هایی که در ادامه مطرح می شود برای مدیریت هیجان منفی وی بهره ببرید.
**به کودک تان بگویید که دوستش دارید**: هر چند وقت یک بار لازم است به کودک تان یادآوری کنید که اگر چه گاهی اوقات عصبانی می شود ولی باز هم وی ا دوست دارید. البته آن رفتار خاص اور انمی پسندید و به وی کمک خواهید کرد تا راه حل مناسبی برای حل مشکل اش بیابد.
**با احساس کودک همدلی و همدردی کنید**: از آرش خود را حفظ کنید و با کودک همدلی کنید؛ به طور مثال از خودتان بپرسید که کودک تان چه حسی دار د؟ او از شما چه می خواهد؟ به وی بگویید که «به نظر می رسد که عصبانی هستی، باید در باره این احساس ات بعداً با هم صحبت کنیم». گاهی کودک با نوازش شدن و در آغوش گرفته شدن با ناشستن بزرگسال در کنارش آرام می شود. حتی می توان از شوخی کردن برای آرام سازی کودک بهره برد. این کار باعث می شود که کودک حس کند او و احساساتش اهمیت دارند.

**به حرف های کودک گوش دهید**: کود کان تمایل دارند که در باره دلیل خشم خود با شما صحبت کنند پس با بیان عباراتی چون «دوست دارم بشنوم که چرا عصبانی هستی» ویر ا تشویق کنید تا علت خشم اش را به زبان آورد. در این



## پسری که به خاطر اعتیاد پدرش ازدواج نکرده و دختری که خانواده اش را به خود بدبین کرده است

### به دلیل اعتیاد پدرم، از اقدام به ازدواج خجالت می کشم

پسری هستم ۲۴ ساله، می خواهم ازدواج کنم، اما خجالت می کشم به خانواده ام بگویم. درآمد بدی هم ندارم، اما چون پدرم معتاد است خجالت می کشم این موضوع را به خانواده طرف مقابل بگویم.

با سلام. برادر گرامی، سن شما سن مناسبی برای ازدواج است البته اگر شرایط عمومی و خصوصی برای انتخاب همسر و تشکیل خانواده دار ا باشد. از بین شرایطی می توان پایان خدمت سربازی و داشتن یک شغل ثابت حتی با درآمد کم را از جمله ضروری ترین موارد دانست. پس از اطمینان از فراهم بودن این دو پیش شرط اساسی بانوکل بر خدا و کمک گرفتن از واسطه های آبرومند نسبت به خواستگاری و انتخاب همسر اقدام کنید.

### از خویشاوندان خود کمک بگیرید

به نظر می رسد اگر در فضایی که بزرگ تر های شما واسطه شوند و خانواده طرف مقابل شناخت لازم و کافی و صحیحی از شخص خود شما داشته باشند، اعتیاد پدر نباید مانعی برای ازدواج شما باشد. فقط راه حل این است که توسط یک واسطه بزرگتر و آبرومند و مورد قبول طرفین این مسئله را در میان بگذارید و اگر واقعا فرد سالمی هستید و به هیچ وجه با اعتیاد پدرتان موفق نیستید، یقین باینذ که خداوند هم شما را کمک می کند. بیشتر احساس می شود، خجالت شما به خاطر اعتیاد پدر است نه اینکه خدای نکرده، سر خودگی داشته باشید یا احساس حقارت کنید. اگر از نظر برقراری

### خانواده ام نسبت به من بدبین شده اند

در مقطع دبیرستان مشغول به تحصیل هستم. از سال قبل با یک پسر ارتباط برقرار کردم. خانواده ام فهمیدند و رابطه مان به هم خورد. بعد از آن پدر و مادرم به من خیلی بی اعتماد شده اند و هنوز حرف هایی می زنند که بغض گلویم را می گیرد و اشکم می ریزم. باید چه کار کنم؟

خواهر گرامی، توجه داشته باشید که اگر اعضای خانواده تان از احساس های منفی ارتباط با شما شکایت دارند باید بررسی کرد که چه رفتار هایی از شما سبب به وجود آمدن چنین حسنی در آن ها شده است. همچنین باز خورد ها و واکنش های آن ها نسبت به شما می تواند شما را از مزایا و معایب الگوهای ارتباطی تان آگاه کند.

### احساس پدرتان تغییر کرده است

این که قبلاً با پسری ارتباط داشته اید، نشان دهنده این است که شما در خانواده خود ارتباط عاطفی مناسبی با والدین تان نداشته اید. به طور طبیعی، خانواده شما بعد از اطلاع از ارتباط اشتباه شما، دچار حس بدبینی و بی اعتمادی شده اند. به نظر می رسد که پدرتان دچار غرور عصبی شده است یعنی احساس بی ارزشی و بی قدرتی در برابر شما و رفتار های تان دارد؛ بنابراین پدرتان تنها



آمواختن مهارت های کلیدی حتی به کودکی که در گذشته فشار روحی زیادی را تحمل کرده است می تواند به تعدیل رفتار کودک با خودش و دیگران منجر شود.

### ناگهان کودک تان را به ابراز خشم تشویق نکنید

متأسفانه بعضی والدین ناآگاه و آسان گیر، کودک شان را به ابراز خشم تشویق می کنند به طور مثال او را تشویق به فریاد کشیدن سربک عروسک یا مشت زدن به بالش می کنند. این شیوه نه تنها راهکار مناسبی برای آرام سازی کودک نیست بلکه آن ها به طور غیر مستقیم، تحکیم و تثبیت رفتار های پر خاشگرانه را به کودک خود آموزش می دهند.

### بی اعتنایی به خشم کودک شرایط را بدتر می کند

یکی از عوامل تاثیر گذار در تنظیم هیجانی خشم کودکان، نوع واکنش والدین به خشم آن هاست. تثبیه، نداشتن همدلی و بی اعتنایی به خشم کودک باعث می شود که وی این هیجان را شدیدتر تجربه کند؛ بنابراین والدینی که گمان می کنند با نشان دادن بی اعتنایی به خشم کودک می توان شرایط را بهبود بخشید، باید بدانند که این کار تنها احساس عصبانیت و تحقیر را در کودک شان افزایش می دهد.

### راهکار هایی برای مدیریت خشم کودک

زمانی که کودک تان دچار خشم می شود یعنی به هر دلیلی خشمگین و عصبانی می شود، می توانید از راهکار هایی که در ادامه مطرح می شود برای مدیریت هیجان منفی وی بهره ببرید.

**به کودک تان بگویید که دوستش دارید**: هر چند وقت یک بار لازم است به کودک تان یادآوری کنید که اگر چه گاهی اوقات عصبانی می شود ولی باز هم وی ا دوست دارید. البته آن رفتار خاص اور انمی پسندید و به وی کمک خواهید کرد تا راه حل مناسبی برای حل مشکل اش بیابد.
**با احساس کودک همدلی و همدردی کنید**: از آرش خود را حفظ کنید و با کودک همدلی کنید؛ به طور مثال از خودتان بپرسید که کودک تان چه حسی دار د؟ او از شما چه می خواهد؟ به وی بگویید که «به نظر می رسد که عصبانی هستی، باید در باره این احساس ات بعداً با هم صحبت کنیم». گاهی کودک با نوازش شدن و در آغوش گرفته شدن با ناشستن بزرگسال در کنارش آرام می شود. حتی می توان از شوخی کردن برای آرام سازی کودک بهره برد. این کار باعث می شود که کودک حس کند او و احساساتش اهمیت دارند.

**به حرف های کودک گوش دهید**: کود کان تمایل دارند که در باره دلیل خشم خود با شما صحبت کنند پس با بیان عباراتی چون «دوست دارم بشنوم که چرا عصبانی هستی» ویر ا تشویق کنید تا علت خشم اش را به زبان آورد. در این

اهل محل و آشنایان، به آنان اطمینان خاطر دهید که شما همچون پدرتان نیستید و امکان اینکه به اعتیاد گر ایش پیدا کنید بسیار کم یا صفر است.

### سخنی با خوانندگان

در پایان خوب است خوانندگان محترم بدانند که نباید معایب، نواقص و اشتباهات دیگران و والدین را به پای جوانان گذاشت، بلکه در واقع موارد بسیار زیادی دیده شده که تجربه هم آن را تایید می کند، نسبت های خویشاوندی در خانواده هایی که فردی به اعتیاد مبتلاست، با وجود تاثیر گذاری و تاثیر پذیری، نتوانسته، مانع از پیشرفت دختر ها و پسران و یا باعث گر ایش آنها به اعتیاد شود بلکه در مقابل بسیار انسان های کامل و خوب و باشخصیتی تربیت یافته اند که این امر نشان از این دارد که آدمی خودش مسئول اعمال خودش است.

**علی فروتن**  
**مشاور خانواده**

راه را برای مرمت غرور از دست رفته خویش را انتخاب نکردن و تلافی کردن منی داند تا از این طریق، دوباره احساس آرامش و غرور کند.

علت این که پدرتان شمارا سرزنش و تحقیر می کند، آن است که حس می کند وقتی فرد بیگانه ای آن قدر قدرت دارد که نتوانسته است غرور و غیرتش را جریحه دار کند، می تواند خود را در موقعیتی برتر از پدر برای شما قرار دهد. بنابراین نسبت به او احساس ضعف می کند و با خشم

ناشی از شکسته شدن غرور خود با میل به تحقیر یا داوری وقایع در دناک گذشته، سعی در کم کردن احساس حقارت خود دارد.

**رفتار های حساسیت بر انگیز را ترک کنید**
با این حال به نظر می رسد که شما باید ضمن احترام گذاشتن به پدرتان و عذر خواهی به خاطر اشتباهات گذشته