

رسول خدا(ص) می فرمایند:

بهترین صدقه این است که فرد دانشی را بداند و آن را به پدرش یاد دهد.

بر گرفته از سفایح الحیاء، فصل دانش اندوزی

در آرزوی یک احوال پر سی ساده

از کنار چند پیر مرد و پیر زن که انتهای چشمان شان بر قی از تنهایی و هزاران سخن در نگاه شان است، می گذرم. سلام که می کنم با صدایی بلند جوابم را می دهند. انگار من را می شناسند و دل شان لک زده برای یک احوال پر سی ساده، وارد اتاقی می شوم که احساس می کنم آن ها منتظر م هستند. تا می گویم از حرم امام رضا(ع) برایتان نخود و کشمش آوردم، قربان صدقه ام می روند و مرا می بوسند. در آغوش شان می گیرم و یا هر کدام شان عکسی به یادگار. بعضی هایشان مانند بچه ها می مانند، پاک و معصوم و حساس و

پرتوقع! اگر بایکی بیشتر حرف بزنم یا بیشتر به یکی توجه کنم، دیگری معترض می شود که او کس و کار دارد، به دیدنش می آیند و برایش همه چیز می آورند اما من کسی را ندارم!

فرزند انم گرفتارند!

از دوستم می خواهم به اتاق های دیگر برویم. از جلوی هر دری که می گذرم، نگاهی ملتسانه را احساس می کنم که می گوید: «این جا هم بیا». خانم مسنی را می بینم که از بقیه سر حال تر است و مادرانه جواب سلام مرا می دهد. از او می پرسم: «بچه دارین؟» می گوید: «پنج تا، دو پسر و سه دختر.» می گویم: «پس این چا چه می کنی؟» لب هایش را ور می چیند و می گوید: «نمی دانم! می گویند گرفتاریم. هر کدام گرفتاری خودمان را داریم». جالب است از هر کدام درباره بچه هایشان می پرسم حتی کوچک ترین توهینی هم نمی کنند. هنوز قلب مادرانه شان رضانمی دهد که حتی بد فرزند ان خود را بگویند. احساس شرمی را که باید در صورت فرزند ان ها ببینم در نگاه مادران و پدرانی می بینم که گویی آن ها از کرده فرزند ان شان شرمنده اند!

دلسوزی برای بچه ها!
یکی از آن ها می پرسد: «فرزند داری؟». می گویم: «یک پسر». بعد از این که کلی دعایش می کنند، بدون استثنا همه شان می گویند که یکی کم است، بچه دیگری بیاور چون پسر تنه است و گناه دارد. جالب است که هنوز دل می سوزانند برای فرزندانی که چنین سر نوشتی را برای آن ها رقم زده اند.

عجب صبری و ایمانی!

از کنار اتاقش عبور می کنم اما صدایی، توجهم را جلب می کند. از کمر در می نالد. از او خواهش می کنم اجازه دهد با پمادی که کنار میزش است، پشتش را چرب کنم. انگار خجالت می کشد. سرش را می بوسم و با اصرار من راضی می شود. متوجه می شوم کسی را ندار دو هم اتاقی هایش می گویند مدت هاست از اتاق

بیرون نرفته است. از پرستاری آن جادر خواست می کنم، او را روی ویلچر بگذارند تا به محوطه حیاط ببرم. وقتی وارد محوطه حیاط می شوم، با صدایی دلنشین، شکر خدا را می گوید و مرتب الحمد لله را زمزمه می کند. عجب صبر و ایمانی!

در انتظار یک دیدار خانوادگی!

با این که عصر پنج شنبه است، تنها چند نفری را می بینم که در حیاط آسایشگاه حضور دارند. نکته جالب در نگاه همه شان، این است که به دور دست ها خیره شده اند. از پرستاری پرسم چرا بعضی هایشان این قدر افسرده اند؟ می گوید: «پنج شنبه و جمعه که می شود، منتظر خانواده هایشان می شوند.»

قشنگ تر از لیخند مادر داری بی!

بدون تعارف می گویم! در این جاز خودم بدم می آید، از انسان بودنم خجالت می کشم. خانه آب آرتما، اجاره نشینی، مشکلات، درگیر کار بودن، نداشتن توان نگهداری از سالمندان و خیلی از چیز های دیگر را در کمی کنم اما این را نمی فهمم چرا بعضی بچه ها، حتی در حدیک ساعت هم فرصت ندارنده دیدار پدر و مادر منتظر شان بیایند؟ آیا لذت یار ک رفتن یا تفریح کردن ، قشنگ تر و دلنشین تر از لیخند مادری است که حتی از دیدن بیگانگان به وجد می آید؟

از دیدن شان خسته نشدم!

بعد از پایان هر دیدار، این قدر تشکر و دعایمی کنند که شرمنده می شوم. نمی دانند آن ها برای من موهبتی هستند که باعث احساس لذت در وجودم می شوند، لذتی که تا هفته ها طعمش را می چشم. شاید از راه رفتن در این آسایشگاه تمام انرژی ام گرفته شده باشد اما خسته نیستم.

سخن آخر

اما سخن با همه مردم ایران. شاید شما مادری یا پدری ندارید که در آسایشگاه های سالمندان چشم به راه تان باشند اما پدر و مادرانی هستند که کشیدن دست نوازش شما را انتظار می کشند و آدم هایی که دعای شان توشه راه زندگی تان خواهد بود. اصلا شاید روزی هم شما جای امروز ان ها بودید و چشم انتظار فرزند ان تان یا حتی دیگران.

دختر ونه

قانون شکرگزاری

موضوع این هفته ما شکرگزاری است. شما چقدر بابت اتفاقات های کوچک و بزرگ زندگی تان شکر گزار و قدر دان هستید؟ تا به حال پیش آمده که برای یک اتفاق با همه وجودتان و از ته قلب خدا را شکر کنید؟ موضوع خیلی مهم در باره شکرگزاری این است که بابت هر شکرگزاری از ته دل، به طور نامحسوس یک اتفاق خوشایند دیگر را جذب می کنید. مولانا به بهترین شکل ممکن، قانون شکرگزاری و جذب اتفاق های خوب را توضیح داده است: «خوش باش که هر که راز داند / داند که خوشی خوشی کشاند / شیرین چو شکر تو باش شاکر / شاکر، هر دم شکر ستاند». شما هم کم کم می توانید این کار را تبدیل به یک تمرین شبانه قبل از خواب بکنید و به اتفاق های خوب در طول روز فکر کنید و با فکر آن ها به خواب بروید. به این شکل مغز شما در تمام طول شب درگیر همان اتفاق های خوب است و صبح با احساس بهتری از خواب بیدار می شوید. برای این کار می توانید در طول روز اتفاق های خوب را یادداشت کنید تا شب راحت تر آن ها را به یاد بیاورید و به جزئیات آن ها فکر کنید و لبخند بزنید و خدای مهربان را به خاطر تک تک آن ها هزاران بار شکر کنید. لطفا در نوشتن فهرست تان سخت گیر نباشید و رویدادهای کوچک اما خوشایند را هم یادداشت کنید.

هر چقدر قبل از خواب به اتفاق های خوشایندتری فکر کنید، احتمال خوشحال بودن و پر انرژی بودن تان برای فردا بیشتر است و بعد از چند روز متوجه خواهید شد که به خاطر شکرگزاری و فکر کردن به اتفاق های خوب، فهرست فکرهای هر شب تان طولانی تر از شب های قبل می شود و به این ترتیب شما اتفاق های بهتر و خوشایند تری را جذب می کنید.

برای خوشحالی و شکرگزاری لطفا بر نامه صبح ها را هم کمی تغییر دهید و از خدای مهربان درخواست کنید به شما کمک کند تا موارد فهرست قبل از خواب تان بیشتر و بیشتر شود. بهتر است برای شروع هر کاری، هر چقدر سخت یا طاقت فرسا، پشت سر هم چندین جمله انرژی بخش به خودتان بگویید و آن ها را با همه وجودتان تکرار کنید. به طور مثال اگر قرار است امروز یک مصاحبه کاری داشته باشید، چندین و چند بار پشت سر هم با خودتان تکرار کنید که به لطف خدای بزرگ، امروز بهترین خودم هستم.

فرنگیس یاقوتی

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

بچه ام بدون ما مدرسه نمی رود

دخترم هفت ساله و کلاس اول دبستان است و بدون ما از رفتن به مدرسه امتناع می کند.

قرار است وارد مدرسه شود، آشکار می شود.

۳ پیشنهاد برای حل این تعارضی

شما والدین گرامی که با مقاومت فرزند کلاس اولی خود روبه رو شده اید، آگاه هستید که در صدی از کودکان به دلیل اضطراب جدایی، از رفتن به مدرسه امتناع می کنند. برای رفع این تعارضات کودکان و والدین چند پیشنهاد تقدیم می شود.

تهدید و تسلیم، هرگز!

نه مستبدانه و نه منفعلانه با این مشکل رو به رو شوید بلکه به صورت مقتدرانه با مسئله مقاومت کودک برخورد کنید یعنی نه از اهرم تهدید و اجبار استفاده کنید و نه از مقاومت کودک حمایت ضمنی کنید و در برابر آن حالت تسلیم داشته باشید بلکه ضرورت دارد تدریجی و جدی، شناخت وی را از مدرسه و معلم هر چه بیشتر مثبت کنید تا احساس امنیت وی در مدرسه افزایش یابد. همچنین از تجربه معلم مربوط هم استفاده کنید چون معلم باید با این گونه دانش آموزان ارتباط و به آن ها توجه ویژه ای داشته باشد تا به تدریج کودک در کنار معلم، همان احساس امنیتی را داشته باشد که در کنار مادر دارد.

مثبت کردن نگاه کودک به مدرسه

کودکی دوم فرزند شما و سن تادیب وی آغاز شده و تفکر وی بیشتر عینی است یعنی محیط و اطرافیان را از نگاه والدین ارزیابی می کند. تا

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود « سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام

شماره پیامک

zendegiisalam@۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵۲۰۰۹۹۹

برای اولین بار یک تجربه جدید و متفاوت داشتیم. در زمان جر و بحث با همسر، تلاش کردم فقط به صحبت هایش گوش دهم و در لحظه جوابش را ندهم، نکته جالب این که لحن همسر م از یک جایی تغییر کرد و تقصیر خودش را هم پذیرفت.

خانمم من را اصلا دوست ندار در حالی که من خیلی دوستش دارم. به دلیل بی علاقتی اش به من، من هم دارم سرد می شوم. من ۳۰ ساله و خانمم ۲۴ ساله و وضعیت مالی ام نیز متوسط است. مدرک کارشناسی دارم و خانمم دیپلم دارد. یکسره می گوید من زود از دواج کردم، انشایه کردم. راهنمایی ام کنید.

دختری ۳۸ ساله ام، دیپلم دارم و در شیر خوار گاه کار می کنم. وضع مالی خوبی ندارم. روابط اجتماعی ام خوب است. سال ۹۱ با مردی ازدواج کردم که سه روز پس از عقد، به من گفت دیگر نماز نخوان. گفتم من خدا را هیچ وقت فراموش نمی کنم ولی تو را شاید. با همین حرف رفت و دیگر نیامد. بعد از پنج سال طلاق غیابی گرفتم و حالا هر کسی به خواستگاری ام می آید، فکر می کنم همه مرد ها مثل هم هستند.

مردی ۲۷ ساله ام. از زندگی ام اراضی اموزن و بچه خوبی دارم. از کودکی ناخن هایم را می جوم و هنوز هم نتوانستم این عادت را ترک کنم. به محض استرسی شدن، ناخن برای خودم نمی گذارم. جلوی دیگران از ناخن هایم خجالت می کشم. چه کار کنم برونه این مشکل بسته شود؟ قدیم ها مادر م فلفل هم به دستم زده بود ولی خوب نشدم.

دختری ۱۹ ساله ام. از این که دوامادمان باهم نمی بستند، ناراحتم. با این که یا هم بحث نکردن ولی در رفت و آمدها و مهمانی ها رفتار شان خیلی سرد است. تنها زمانی که فقط یکی از داماد هایمان را دعوت می کنیم، محیط خانواده گرم می شود. خیلی دوست دارم خانواده مان از این وضع در بیاید چرا که در آینده تنها ما خواهر و برادر ها در کنار هم خواهیم بود.

مدت ها بود که با فامیل رابطه نداشتیم یعنی کسی با دیگری رفت و آمد نداشت. به تازگی یک گروه تلگرامی زدیم، همه پایه بودن بریم بیرون شهر. یک روز عالی در کنار بعضی از فامیل ها که سال به سال نمی بینیم شون اتفاق افتاد.