



## شرمندگی را شرمنده کنید!

شرم یکی از مخرب ترین احساسات انسانی است. این احساس در ذهن ما گاهی به چنان قوت و تأثیری دست می یابد که به خود می قولانیم فردی شکست خورده هستیم و دیگر کسی ما را دوست ندارد. این موضوع باعث می شود خود را از جمع جدا کنیم و به انزوا و تنهایی کشانده شویم. شرم احساسی است که همه افراد اغلب با هر شرایطی تجربه می کنند. ثروتمند یا فقیر، چاق یا لاغر، موفق یا شکست خورده، همه ما گاهی شرم را تجربه می کنیم. چه بپذیریم و چه نپذیریم، شرم می تواند ما را از رسیدن به اهدافمان بازدارد یا به صورت هایی مخفی و مخرب در تصمیم گیری ها یا سایر فعالیت های ما ظاهر شود. این مشکل با نهنجاری هایی نظیر اعتیاد، خشونت، پرخاشگری، افسردگی و اختلال در تغذیه نیز مرتبط است، بنابراین بسیار ضروری است راه های مقابله و نحوه کنترل آن را بیاموزیم

دکتر آذر دخت داوری  
روانشناس بالینی:  
نوجوانان  
از روابط دوستی  
هویت می گیرند



سیداحمد رضا سلامتی  
مشاور و مدرس دانشگاه:  
گام اول دوستی والدین  
با نوجوان تلاش  
در ایجاد رابطه برابر است



زهرا عباسی دکترای تخصصی  
روانشناسی حوزه کودک و نوجوان:  
گاهی بر خورد والدین  
با فرزندان سمی تر از  
دوستان ناباب است!



دکتر حبشی  
روانشناس و مشاور خانواده:  
رفیق سازی کنید  
تا فرزندان از رفیق بازی  
مصون بمانند



## با دوستان فرزند خود دوست باشیم

# کجا بودی؟ باکی بودی؟

خدایم از مادر بزرگم می گفت: «حواس تان باشد با چه کسی رفاقت و نشست و بر خاست می کنید. آدم از کنار دکان کبابی رد می شود، بوی کباب می گیرد، چه برسد به دوست و رفیق که یکسره باهم هستید و بعد از مدتی رفاقت به خود تان می آید و می بینید نه تنها بوی او را گرفته اید بلکه از جنس و طعم او هم شده اید.»  
قدیمی ها با این مثل ها و نکته ها چه معجزه های تربیتی که نداشتند و چه هشدار های کارشناسی و نغزی که به کوچک ترها نمی دادند! اما شما پدر و مادر عزیز چه؟

### چالش دوستیابی نوجوانان

یکی از بنیادی ترین موارد شکل گیری شخصیت افراد، دوست است. نوجوان یک ویژگی دارد و آن رفیق برستی است، یعنی نوجوان عاشق و محتاج رفیق و متأثر از رفیق است. نوجوان رفیق را در حد پرستش دوست دارد، بنابراین بیشترین و مهم ترین تأثیر را از او می گیرد. رفیق در شکل گیری شخصیت و سر نوشت افراد در سن نوجوانی بسیار مؤثر است و سال های بعد از آن تأثیر دوستی و رفاقت کم رنگ تر می شود. باید دید با چه رفیق کیست و نوجوان از او چه می خواهد و چه مواردی را در وجود او مبارک و سازنده می داند!



رفاقت با بچه های خود یعنی رسیدن به نقطه برابری. از آنجا که سطح رابطه در نوجوان با همسالان برابر است و بهترین رابطه را با آنها خواهد داشت و مشورت خود را نیز با آنها در میان می گذارد

### چرا تربیت جنسی بچه ها مهم است؟

کوچولو، کسی قصد آزار  
تورا ندارد ولی حواست  
به غریبه ها باشد



### مرز نظارت والدین بر مناسبات دوستانه فرزندان

فرزندم، در دورهمی  
با دوستان مراقب خودت  
و حرمت خانواده باش!



### داستان والدینی که پر وبال کودک را می بندند

مادرم مثل هلی کوپتر  
بالای سرم پرواز می کند

## در احوالات بدرالملوک امام، مادر خیره های ایران

# او حتی حلقه دستش را برای ساخت مدرسه فروخت

گلی بود به تشنه آب می انداخت و برایم چای می آورد.»  
بدرالملوک معتقد است در هر سن و سالی باید کار کرد و امید را نباید از دست داد. به اعتقاد وی بسیاری از خانم هایی که هم سن او هستند یا حتی در سنین پایین تر قرار دارند، هیچ فعالیت اجتماعی ندارند و مدام از درهای پیری شکایت می کنند. سالخورده گی بخشی از زندگی آنهاست که باید با آن کنار بیایند.  
بدرالملوک مانند همه سالمندان درهای جسمی دارد، بدون کمربند طبی قادر به نشستن نیست، پاهایش درد می کند، پومر استخوان دارد و قلیش ناراحت است، اما کسی ندیده از درد شکایت کند یا کارهایش را به خاطر مشکلات جسمی عقب بیندازد. اتاق او پر از کتاب های روانشناسی، تربیتی و مذهبی است و هنوز در حال یادگیری است.  
او می گوید: «خدا را بابت این موهبت که به ۹۶ سالگی رسیدم، شکر می کنم. هرگز به خاطر ضعف جسمانی نمی گویم کاش ۶۰ یا ۷۰ سال زندگی کرده بودم. شاکرم که خداوند عمری طولانی به من داد تا در راه خدمت به مردم و کودکان صرف شود. برکت عمل خیر به انسان بازمی گردد. اگر قادر به خلق خدا به ویژه کودکان خدمت کنم، از برکت کارهای خیر است.»

به خانه آنها رفت و آمد داشتند. پدرش نیز طیب و ادیب بود و همواره از خدمت به مردم ابراز خشنودی می کرد. بدرالملوک از کودکی درک کرد نیکو کاری و وظیفه های انسان دوستانه است و نعمتی بزرگ محسوب می شود. خواندن، نوشتن و قرائت قرآن را نزد مادر بزرگش آموخت و به دبستان رفت. به سن تکلیف که رسید باز هم برای کسب دانش نزد مادر بزرگ بازگشت و به عنوان پزشکیار در کنارش مشغول به کار شد.  
از دواج با همسر مهربان و فرهیخته نیز از بخت های زندگی بدرالملوک امام بود. همسر همراهی داشت که با هیچ کدام از کارهای خیر او مخالفت نمی کرد. طبق گفته خود او همسرش دبیری مهربان و دانش آموخته فلسفه و امور تربیتی بود که در شهر بیجار تدریس می کرد. وی تعریف می کند: «صورت او مسیر کوهستانی بیجار سخت بود، اما به عشق چغه ها دشواری راه را به جان می خرید. مدتی بعد از بیجار به قم منتقل و مدیر یک دبیرستان شد.»  
خود در باره همراهی و تشویق های همسرش در جایی تعریف می کند: «چادر به سر در کوچک های قم، زمستان ها در گل و لای و تابستان ها زیر آفتاب پیگیر کارهای مددجویان و بیماران بودم و خسته به خانه می رسیدم. هرگز نمی پرسید کجا بودی؟ چرا دیر آمدی؟ چرا غذا نداریم؟ چادرم را می گرفت و اگر خاکی یا

در ۲۶ سالگی اولین مدرسه زندگی اش، یعنی مدرسه دخترانه جوادی را با صرف تمام سرمایه ای که داشت، تأسیس کرد. تمام سرمایه، یعنی خانه خود را می فروشد، تمام طلاهایش را و حتی در لحظه آخر حلقه ازدواج خود را هم در در کفه ترازوی طلا فروشی می گذارد، ۱۰۰ تومان پس انداز را روی آن می گذارد و حتی ۱۰۰ تومان از قاملیل و آشنا بایز قرض می کند. این زن کسی نیست جز بدرالملوک امام، مادر خیره های ایران که جزو ۱۰۰ ازن برتر قرن شناخته شده است.

او در چند قدمی ۱۰۰ سالگی اش نام چند مؤسسه خیریه معتبر به یک عمر تلاش و کار خیرش گره خورده است. رئیس و عضو هیئت مدیره سه مرکز خیریه دارالاکرام حضرت ابوالفضل (ع)، سلوک پویا و مهر کوثر در تهران و کرج است؛ مراکزی که نگاهشان صرفاً تأمین برخی نیازهای مادی برای کودکان محروم نیست، بلکه حمایت همه جانبه آموزشی، فرهنگی، بهداشتی و درمانی از دانش آموزان زیر پوشش را مدنظر دارند. زندگینامه وی حکایت از آن دارد که گویی نیکو کاری و مددغه مردمی را به ارث برده است. مادر بزرگ او شاعر، طیب و اندیشمند بود و مردم برای مداوا و یادگیری ادبیات، شعر و قرآن



در کوی نیکانمان



## چرا به یار نمی رسم؟

چرا ما این همه شلوغ، پراکنده و دردم و برهم هستیم؟ پاسخی که مولانا به این سؤال می دهد، این است: ما پراکنده ایم چون به مطلوب نرسیده ایم. مثال عمیق و در عین حال ساده ای که او می زند از این قرار است. در فیه مافی می گوید: «یکی چیزی گم کرده است، چپ و راست و پیش و پس می جوید چون آن چیز را یافته نه بالا جوید و نه زیر و نه چپ جوید و نه راست، نه پیش جوید و نه پس، جمع شود.»  
مثال مولانا بی اندازه دقیق است. می گوید وقتی کسی به گمشده اش می رسد آرام می گیرد، اما قبل از اینکه به آن گمشده برسد مجبور خواهد بود در جهت ها، در چپ و راست رفتن ها و دوگانه های زندگی کند. زندگی روزمره ما شاهدی بر این مثال است: هر وقت چیزی گم می کنیم آشوب جهت ها را ایجاد می کنیم، تلاطم و بی قراری کشدار از این سو به آن سو دویدن. حال در نظر بگیرد وقتی گمشده «خود ما» یا «گوهر وجود ما» یا به عبارت دیگر آن «من واقعی ما» باشد، در آن صورت چپ و راست جست و جو همان بیچ و تاب یا به تعبیر مولانا «گدگوب خیال» های ما در پاندول پیوسته گذشته و آینده خواهد بود.  
اینکه بسیاری از ما آدم ها در لافاه آرزوهای طولانی، حسرت ها و خشم ها پیچیده و خشک می شویم و آب حیات را از دست می دهیم، به خاطر آن است که چون آن یافتنی را در خود نمی یابیم یا «باقتن» می خواهیم «جای خالی آن یافتن» را پر کنیم که البته پرشدنی نیست. انگار خواهیم تصویر یار را جایگزین خود یار کنیم. دقیقاً مثل همان کسی که چیزی را گم کرده و چپ و راست می جوید، اما این سو و آن سو زدن های خود را می خواهد به جای آن گمشده بشناسد.  
چرا ما یار را پیدا نمی کنیم؟ پاسخی که مولانا در مثنوی، فیه مافی و غزلیات خود به این سؤال می دهد این است که ما به یار نمی رسم چون به جای آنکا به یار به گشتن های خود متکی می شویم، در صورتی که اگر ما بگردیم، اما از گشتن های خود تکیه گاه یا بت ذهنی نسازیم به یار خواهیم رسید. همچنان که حافظ در آن بیت شاهکار می گوید: «تکیه بر تقوا و دانش در طریقت کافر است / راهرو گر صد هنر دارد توکل بایند.»

## شاید خودت هم نمی دانی که ریا می کنی!

صاحب مجاهدات و کرامات و دارای اخلاق طاهره و نفس زاهره روزی به دیدار شیخی رفت و ساعتی نزدش نشست تا آنکه بانگ اذان بلند شد. شیخ به ملا گفت: همین جا نماز بخوانید تا ما هم به شما اقتدا کنیم و به فیض جماعت برسیم. ملا تأملی کرد و نپذیرفت که نماز را در خانه شیخ بخواند، بلکه برخواست و به خانه خویش رفت.  
از او پرسیدند: چگونه خواهش شیخ را اجابت نکردی یا اینکه خودت را از صف اول وقت را اهتمام داری؟  
گفت: در حال خود تأملی کردم، دیدم چنان نیستم که اگر شیخ، پشت سر من نماز بخواند تغییر نکنم، بلکه در حالم تغییر پیدا می شود، برای همین اجابت نکردم.  
شاید این حرف بهترین مسیر برای شناخت خود از میزان رنگ ریا بر عبادات و بندگی مان باشد. به حساب خودمان برسیم تا ببینیم ظاهر و باطن مان یکی است؟ عملکرد روزانه خود را در پایان هر شب با دقت ارزیابی و همه حرف ها، رفتارها، برخورد ها و اعمال خوب آن روز را «انگیزه شناسی» کنیم. از خود برسیم چرا انجام دادم؟ ارزیابی اعمال کمک می کند که رگه های ریا را در خود بشناسیم و آن را از بین ببریم.

اخلاص ندارد و یک ریاکار واقعی هستید!  
حضرت علی (ع) می فرماید: «ریا کار سه علامت دارد: وقتی عمل او را مردم می بینند نشاط بیشتری در عبادت دارد. انگاه که تنهاست در عبادت بی حال است. دوست دارد که در تمام کارها او را ستایش کنند.»  
ریا گاهی چنان پنهان و آرام در وجود آدم رخنه می کند که خود انسان هم نمی فهمد و به جاسا سال ها عمل ریا بی انجام بزرگ می نویسد: از یکی از عالمان بزرگ نقل شده است او ۳۰ سال در صف اول نماز جماعت می خواند، پس از ۳۰ سال روزی به علتی نتوانست خود را به صف اول جماعت برساند، از اینرو در صف دوم ایستاد و از اینکه مردم او را در صف دوم دیدند گویا در خود خجالتی احساس کرد. در این حال متوجه شد در این مدت طولانی که در پیشاپیش مردم و در صف اول نماز جماعت می ایستاد، از وی ریا بوده است؛ بر این اساس نماز تمام آن ۳۰ سال را فضا کرد.  
برعکس این ماجرا هم خواندنی است که عالمی وارسته و

بسیار آب می کشد؟!  
این جمله کنایه از ریا و حکایت کسانی است که به هر زبانی باید به بقیه بفهمانند اهل راز و نیاز سحر با معبود هستند. از این سبک رفتارهای توأم با ریا را همه ما شاهد بوده ایم. دست افتاده ای را می گیرند؛ از آن روز به بعد، هر کار خیری که از کسی ببینند، بهانه ای می شود تا خاطرات خود را تعریف کنند. روزه مستحبی اول ماه می گیرند، جویری رفتار می کنند که همه بفهمند روزه روزه هستند. وقتی کسی شاهد نماز خواندن آنها باشد، سجده شان طولانی تر می شود. دیگران را در رفتار سرزنتش می کنند و زیر سؤال می برند و خود را مثال بارز بندگی برای خدا می دانند.  
مگر غیر از این است که هر کدام از عبادت های ما جز بندگی نیست و تنها باید میان خود و خدای ما باشد؛ مگر همین که خدا ببیند، کافی نیست؟  
زمانی که شخصی نزد شما باشد در انجام اعمال دینی بسیار حریص هستید، اما وقتی تنها باشید بی رغبت و تنبل هستید. اگر در انجام هر کاری، شیفته این هستید که دیگران شما را ستایش کنند. اگر تمام تلاش شما بر این است که میان مردم و چه های زیبا و نیکو داشته باشید. اگر اینگونه باشید



خودمانی

نیزه ساری  
«بله آقا، نماز شبش آب می کشد!»  
داستان این جمله برمی گردد به این ماجرا که بنده خدایی در محفلی آب را بهانه می کند و بعد از نوشیدن آب می گوید: «هر شب که برای نماز شب بیدار می شوم، فردا عطش عجیبی دارم.» زنی در جمع از او می پرسد: فرق نماز صبح و نماز شب در چیست؟ آن بنده خدا برآی اینکه کم نیارود، می گوید: «مگر نمی دانی که نماز شب

اینکه بسیاری از ما آدم ها در لافاه آرزوهای طولانی، حسرت ها و خشم ها پیچیده و خشک می شویم و آب حیات را از دست می دهیم به خاطر آن است که چون آن یافتنی را در خود نمی یابیم یا «باقتن» می خواهیم «جای خالی آن یافتن» را پر کنیم