۲ مهارتی که وزیر کشاورزی در کنار رفتار قابل تقدیرش بابت حضور در بین مردم باید بلد می بود

گوش کردن فعالانه و همدلی

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی

یادداشت

این روزها و هر از چندگاهی، ویدئوهایی از گفت و گوی وزیران با مردم در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته می‌شود. حضور مسئولان در بین مردم، یک غنیمت بزرگ است و نباید آن را دست‌کم گرفت. اگر بخواهیم غیرمنصفانه به وزیران بتازیم، خطا کرده‌ایم. صبوری آقای حجتی، وزیر کشاورزی در برخورد با پیرمرد طبسی مهم است اما همان نگاه منصفانه به ما می‌گوید اگر نقدی هست باید بگوییم تا مدیران اصلاحش کنند. این حضور، آداب خاص خودش را دارد و اگر مسئولی آن را نادیده بگیرد، حتماً برایش دردسر می‌شود. قبلاً هم خیلی‌ها از وزیر بهداشت انتقاد کردند و جمله «خودت بمال» را در پاسخ به مردی که هزینه فیزیوتراپی را نداشت، تلخ و نابه‌جا دانستند. نقدها نشان می‌دهد که یک‌چیزی سر جای خودش نبوده است. درست مثل گفت و گوی وزیر کشاورزی با پیرمردی که ویدئویش در فضای مجازی دست به دست می‌شود.

گوش دادن باید فعالانه باشد

با توجه به ویدئوی منتشر شده، انگار وزیر کشاورزی با مهارت گوش دادن فعالانه آشنا نیست. همین جاست که تفاوت شنیدن و گوش کردن، مشخص می‌شود. شنیدن، یک فرایند فیزیولوژیک است اما گوش کردن یک مهارت روان شناختی است. در گوش کردن فعالانه (گوش کردن مؤثر)، به ادراک عمیق‌تری نیاز است. در گوش کردن فعالانه، شما به جای این که حین صحبت فرد به جواب خودتان فکر کنید، بیشتر تمرکزتان را صرف توجه به پیام‌های کلامی و غیرکلامی (زبان بدن) گوینده می‌کنید. بنابراین، سوءتفاهم‌ها کمتر و حرف‌ها بهتر درک می‌شوند و کیفیت ارتباط، هم ارتقا پیدا می‌کند چون شنونده سعی می‌کند با علاقه به صحبت‌ها گوش کند. در نتیجه، گوینده ترغیب می‌شود که از حرف دلش، پرده بردارد. گفتن کلمه‌هایی مثل «خب، اوهوم، بله، درسته، داشتی می‌گفتی، ادامه بده و...» و حتی سکوت به موقع، می‌تواند گوینده را به گفتن بیشتر، تشویق کند. به نظر می‌رسد آن چه باعث شده مردم در فضای مجازی، این قدر به این موضوع واکنش نشان بدهند، همین لحن خشک و جدی آقای وزیر بود و «خب» گفتن‌هایش، این فکر را در ذهن مخاطب تداعی می‌کند که چقدر او بی‌تفاوت و سرد است!

مهارت همدلی، یک مهارت کارآمد

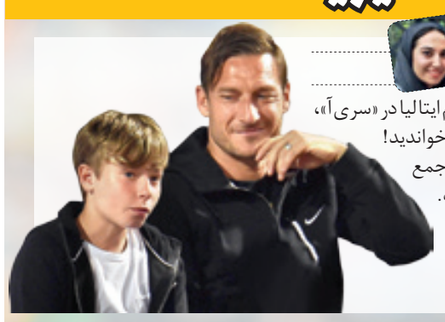
«همدلی»، یک مهارت کارآمد است که کمک می‌کند از پشت عینک گوینده به ماجرا نگاه کنید. مسئول همدل، زندگی در ایران را از زاویه مردمی می‌بیند که این روزها فشار زیادی را تحمل می‌کنند و مثل خودش حقوق بالایی ندارند.

وزیر باید چه واکنشی نشان می‌داد؟

آقای حجتی می‌توانست لحن صمیمانه‌تری داشته باشد و با یک لحن خشک، مدام خب گفتن‌هایش را ادامه ندهد. او باید ارتباط چشمی‌اش را با پیرمرد حفظ و به او نگاه می‌کرد. بهتر بود به پیرمرد می‌گفت «پدر جان به نظرم خیلی عصبانی هستی، معلومه گرونی‌ها شما را و اذیت کرده، حتماً به خاطر شرایط زندگی، بهتون سخت گذشته و...». گام اول، گوش کردن فعالانه و بعد اجرای مهارت همدلی است. حرف نزدن با مردم، احساس نادیده گرفته شدن را به آن‌ها القا می‌کند و این، یکی از ریشه‌های خشم است. پس مدیری که احساس مسئولیت می‌کند، هم فعالانه به حرف‌های مردم گوش می‌کند و هم به موقع با آن‌ها حرف می‌زند و پاسخ‌شان را می‌دهد اما ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود. حرف زدن صرف، کافی نیست. چون مردم تناقض بین حرف و عمل را خوب متوجه می‌شوند و اگر یک مدیر، فقط به حرف‌های بی‌عمل اکتفا کند، آن‌ها هم شعارهای او را پس می‌زنند و خشمگین‌تر می‌شوند. لازم است مسئولان بدانند با حرف، مشکلات مردم تبدیل به شکلات نمی‌شوند و باید در جاده عمل گرایی حرکت کنند.

نگاهی روان شناسانه به توپ جمع کن شدن پسر نوجوان «توتی» اسطوره تیم ملی فوتبال ایتالیا

فرصت تلاش در مشاغل سطح پایین را از فرزندتان نگیرید



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

پسر «فرانچسکو توتی» در بازی اخیر رم ایتالیا در «سری آ»، توپ جمع کن بوده است. بله، درست خواندید! عکسی از پسر اسطوره رم در حال توپ جمع کنی بازی اخیر «آاس رم» شکار شده است. این رفتار توتی از منظر سبک فرزندپروری، قابل تامل است به خصوص که او از این اتفاق ابراز رضایت و شادمانی کرده است.

آیا «فرانچسکو توتی» را می‌شناسید؟ هر چند اگر فوتبالی هم نباشید، نام این اسطوره ایتالیایی به گوش تان خورده است اما قبل از خواندن ادامه مطلب باید بدانید که او برنده کفش طلای اروپا در سال ۲۰۰۷ است، پنج بار بازیکن سال ایتالیا شده، دو بار آقای گلی سری آ و یک قهرمانی با ایتالیا در جام جهانی ۲۰۰۶، گوشه‌ای از افتخارات زیاد اوست. همچنین توتی هم اکنون با این که از دنیای فوتبال خداحافظی کرده اما دومین گل زن برتر تاریخ سری آ است. حالا پسر همین توتی، اسطوره تیم‌های رم و ایتالیا در جریان پیروزی ۴-۱ آاس رم مقابل سمپدوریا، یکی از توپ جمع کن‌های پشت دروازه بوده که لحظه خوشحالی او پس از گل پاتریک شیک به سمپدوریا، توجه‌ها را به خودش جلب کرده است.

فرصتی که نباید از فرزندان گرفت: شاید به نظر عجیب بیاید که پسری با موقعیت اجتماعی بالا و ثروت بسیار پدر، چنین کار معمولی را انجام دهد. شاید مطابق با استانداردهای ایرانی‌ها و عبارت معروف ژن خوب، پسری با این موقعیت حتی سراغ چنین کارهایی هم نیاید ولی رسم و شیوه زندگی افراد مشهور و ثروتمند در خارج از ایران کاملا متفاوت است. شاید برایتان جالب باشد که بدانید خیلی از ثروتمندان در غرب ترجیح می‌دهند یک زندگی کاملا معمولی برای فرزندان خود در نظر بگیرند و بخش اعظم ثروت خود را در راه های بشر دوستانه صرف می‌کنند تا بدین طریق فرصت تلاش و درآمدزایی را از فرزندان شان نگیرند. شاید غیر عقلانی یا خیلی شعاری باشد ولی این قضیه از دیدگاه روان شناسی کاملا تایید شده است.

تلاش برای کسب ثروت توسط بچه پولدارها مایه خجالت نیست: انسانی را در نظر بگیرید که همیشه تمامی امکانات در اختیارش است. همیشه از دید بالا به دیگر انسان‌ها نگریسته و هرگز درد انسان‌های به اصطلاح معمولی را درک نکرده است. این انسان چگونه می‌تواند فرد دلسوزی برای جامعه‌اش باشد؟ در حقیقت با چنین راه و شیوه‌ای نه تنها خود فرد را بلکه جامعه را از داشتن فردی مفید محروم کرده‌ایم. با پیش بینی چنین مسائلی تعدادی از افراد ثروتمند از گفتن این که ثروت خود را در اختیار فرزندان خود قرار نمی‌دهند، ابایی ندارند. برای آن‌ها کار کردن در مشاغل سطح پایین و تلاش برای کسب ثروت نه تنها مایه خجالت نیست بلکه امتیاز محسوب می‌شود.

اصلاح این فرهنگ را از خودمان شروع کنیم: بیایید قضیه را از دید دیگری ببینیم. چند نفر از ما در هنگام دانشجویی کار کرده‌ایم؟ کارهایی نیمه‌وقت که فقط درآمدی در حد هزینه‌های روزمره داشته باشد؟ اگر صادقانه پاسخ دهیم بیشتر ما ترجیح می‌دادیم تنها شغل شریف دانشجوبودن را داشته باشیم و هزینه‌های تحصیل‌مان توسط خانواده تامین شود، در صورتی که در غرب به این شکل نیست. به محض رسیدن به سن قانونی، شخص شروع به کارهای نیمه‌وقت می‌کند و کار کردن در کافه و رستوران یا انجام کارهای پاره‌وقت مانند پرستاری از کودک و سالمندان خیلی طبیعی است. فرق زیادی ندارد که پدرتان کارمند، مغازه‌دار، فوتبالیست، بازیگر یا تاجر باشد، شما موظف به کار کردن و درآوردن خرج روزمره‌تان هستید. شاید مشکل ریشه‌ای‌تر از این حرف‌هاست. شاید ریشه در کار گریزی و تنبلی ما دارد و مسئله ژن‌های به اصطلاح خوب، تنها نمادی زشت از ضعف فرهنگی ماست. شاید وقت آن رسیده که اصلاح فرهنگ را از خودمان شروع و این ضعف را قبول کنیم و برای یک بار هم که شده دیگری را مقصر قلمداد نکنیم.

۴ نکته درباره بحران کمبود مهندس در آینده

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و استاد دانشگاه

یادداشت

سرپرست معاونت آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش در جدیدترین مصاحبه اش گفته که کاهش محسوسی در ورودی رشته ریاضی دبیرستان ها اتفاق افتاده است و بارها خطر کاهش گرایش به رشته ریاضی را گوشزد و اعلام کردم که آینده مهندسی در خطر است و به زودی با بحران کمبود مهندس روبه رو خواهیم شد(منبع: ایسنا). این موضوع را می توان از چند زاویه بررسی کرد.

۱ آینده نگری که وجود ندارد: اولین چیزی که به ذهن خطور می‌کند، کمبود فارغ التحصیلان مهندسی در آینده است. از آن جا که دانش آموزان در ابتدای سال دهم اقدام به انتخاب رشته می‌کنند اما خروجی نهایی آن حداقل ۱۰ سال آینده مشخص می‌شود. با این حال، بیشتر دانش آموزان و والدین آن‌ها با توجه به بازار کار فعلی رشته‌ها اقدام به انتخاب می‌کنند، در حالی که شرایط تا ده سال آینده متفاوت خواهد بود. کمبودهایی که امروز وجود دارد تا ده سال آینده پابرجا نخواهند بود. پس زمانی که کشور باید آمادگی جهش تکنولوژیک را داشته باشد، احتمالا با کاهش شدید مهندس روبه رو خواهیم بود. آن هم به دلیل آن که فعلا بازار کار جذابی برای مهندسان وجود ندارد.

۲ بی توجهی که به علاقه و استعداد می‌شود: عارضه بعدی انتخاب رشته بر حسب بازار کار است و نه علاقه و استعداد افراد. کشور ما نیاز به فارغ التحصیلان متوسط در هیچ رشته‌ای ندارد بلکه محتاج دانش آموختگان درجه یک است. برای افراد عالی همیشه کار و درآمد وجود دارد.

۳ مهندس‌هایی که در شغل‌های دیگر هم خلاق ترند: موضوع بعدی موفقیت بیشتر دانشجویان با تحصیلات در رشته‌های مهندسی برای فعالیت در شغل‌های دیگر است. آمار نشان می‌دهد، افرادی که دیپلم ریاضی یا تحصیلات مهندسی دارند اما وارد رشته‌های کاری هنر و علوم انسانی یا بازار کار آزاد می‌شوند، موفق‌تر خواهند بود زیرا دروس رشته ریاضی ذهن را خلاق‌تر می‌کند و تفکر انتزاعی را پرورش می‌دهد. بنابراین و اگر به هر دلیلی، فارغ التحصیل‌های رشته مهندسی در حوزه‌های کاری مرتبط با تحصیلات شان مشغول به کار نشوند، به خاطر ذهن خلاق‌ترشان که مدیون تحصیل در رشته ریاضی هستند، شانس بیشتری برای موفقیت در بقیه مراحل زندگی و کاری دارند.

۴ آموزش‌هایی که جای خالی‌اش در مدارس احساس می‌شود: در این بین، نکته بسیار مهم‌تر اشتباه بودن کل سیستم دبیرستان در کشور است. فارغ از این که دانش آموزان چه رشته‌ای را انتخاب کنند، دروس دبیرستان نوجوانان را برای حل چالش‌های زندگی واقعی آماده نمی‌کنند. برای مثال در کشوری مانند ایران که نیاز شدیدی به کارآفرینی برای حل بحران بیکاری دارد، به طور عملی منطق کارمندی و جایی استخدام شدن را در دبیرستان آموزش می‌دهیم. از سوی دیگر، هیچ تلاشی برای شناسایی و پرورش استعدادهای افراد نیز نمی‌شود و تنها سعی در کانالیزه کردن افراد در قالب‌های سنتی ریاضی، تجربی، انسانی و هنر دارد. در حالی که رشته‌های جدید دانشگاهی اغلب بین رشته‌ای و ترکیبی از مهارت‌های متفاوت هستند، برای مثال حتی یک رشته قدیمی مانند معماری نیاز شدیدی به درک هنری دارد یا رشته‌ای مانند روان شناسی نیازمند شدید تفکر انتزاعی و سیستمی است که معمولا در قالب رشته ریاضی پرورش می‌یابند. از طرف دیگر، افراد با اتمام دوره دبیرستان توان علمی و عملی اداره زندگی خود را ندارند. نه مهارت شغلی آموخته‌اند، نه مهارت خودشناسی و بهبود شخصی، نه مهارت کارآفرینی و.... پیشنهاد ما به وزارت آموزش و پرورش بازنگری جدی و اساسی در برنامه درسی و فرایندهای آموزشی دوره دبیرستان است و گرنه همیشه با این نوسانات تعداد دانش آموزان در رشته‌های مختلف روبه رو خواهند بود و هیچ کمکی هم به حل معضل بیکاری در کشور نکرده‌اند.

از دنیای روان شناسی

«علاقه به زندگی خانوادگی» را از طول عمر اسپانیایی‌ها

سبک زندگی منحصر به فرد مردم اسپانیا باعث افزایش طول عمر آن‌ها شده است. طبق جدیدترین پیش بینی‌ها بر اساس تحقیق‌های انجام شده، مردم اسپانیا تا سال ۲۰۴۰ میلادی یعنی ۲۲ سال دیگر مردمان ژاپن را کنار می‌زنند و با ۸۵/۸ سال در صدر دارندگان بیشترین امید به زندگی قرار می‌گیرند. به گزارش ایسنا، متخصصان معتقدند از این طول عمر و امید به زندگی را باید در رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی اسپانیایی‌ها دانست و نیز علاقه‌ای که آن‌ها به زندگی خانوادگی دارند.

افزایش طول عمر با ازدواج

دکتر کریستوفر ماری، مدیر موسسه ارزیابی و سنجش سلامت در واشنگتن می‌گوید: «اسپانیایی‌ها واقعا درباره علاقه به زندگی خانوادگی و داشتن رژیم‌های غذایی سرشار از میوه و سبزی خوب هستند، هر چند می‌توانند در بخش مدیریت استرس و سیگار بهتر عمل کنند.» نتایج مطالعه اخیر درباره تاثیر بیماری‌ها بر امید به زندگی مردم دنیا حاکی از آن است که ژاپنی‌ها در کمتر از ۲۰ سال آینده تاج طول عمر را به اسپانیایی‌ها واگذار می‌کنند و خودشان با ۸۵/۷ در رده دوم این فهرست می‌نشینند. این سقوط یک پله‌ای هم بیش از همه تقصیر مردان ژاپن است که در بخش چاقی و کشیدن سیگار گوی سبقت را ربوده‌اند اما آمار زنان ژاپنی به ویژه در بخش چاقی چندان بد نیست. نکته جالب این که سال ۲۰۱۶ ژاپن با ۸۳/۷ سال امید به زندگی صدرنشین فهرست کشورها با طولانی‌ترین عمر بود. سوئیس و سنگاپور پس از آن در رده مشترک دوم قرار داشتند و اسپانیا با ۸۲/۹ پس از آن‌ها در رده سوم ایستاده بود. همچنین استرالیا و آندورا هم با حدود ۸۲/۵ سال امید به زندگی در رده مشترک چهارم بودند. اگر شرایط به همین ترتیب پیش برود، اسپانیا در کمتر از ۲۰ سال آینده به صدر جدول می‌رسد و جای ژاپن را می‌گیرد. به گزارش اسپوتنیک، سن امید به زندگی در کشور آفریقایی لسوتو تا سال ۲۰۴۰ به ۵۷/۳ می‌رسد که کمترین رقم در دنیاست. جمهوری آفریقای مرکزی با ۵۸/۴، زیمبابوه با ۶۱/۳ و سومالی با ۶۳/۶ دیگر کشورهای قعرنشین در فهرست جهانی امید به زندگی هستند. این تحقیقات، یک بار دیگر تاثیرات ازدواج کردن و پایبندی به خانواده در افزایش طول عمر را ثابت کرد، هر چند عوامل دیگری هم در این موضوع دخیل هستند.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)

چگونه پسر ۱۸ ساله‌ام را مجبور به خوردن صبحانه کنم؟

پدری ۵۰ ساله‌ام. یک پسر و دو دختر دارم. پسر بزرگم که اکنون کلاس ۱۲ است، خیلی کم و به ندرت صبحانه می‌خورد. من و مادرش نگران او و سلامتش هستیم. چگونه او را وادار به خوردن صبحانه کنیم؟ هر چه مطلب علمی به او نشان می‌دهیم، بی فایده است و می‌گوید میل ندارم.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

پدر گرامی، دغدغه شما در خصوص صبحانه نخوردن فرزند نوجوان‌تان به جا و قابل درک است و همه کارشناسان تغذیه، خوردن صبحانه را ضروری‌ترین وعده غذایی می‌دانند. احتمالا شنیده‌اید که در فرهنگ ما می‌گویند که صبحانه‌ات را خودت بخور، ناهارت را با دوستت و شامت را به دشمنت بده!

اهمیت صبحانه خوردن بر فردی پوشیده نیست

در ضمن، محصلی که بدون صبحانه به مدرسه می‌رود، ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح، دچار کاهش قند خون می‌شود و تمرکزی برای گوش دادن و فراگیری نخواهد داشت. همچنین در این ساعات وی بی حوصله می‌شود و ممکن است پرخاشگری هم داشته باشد. با این حال و آن چه بیشتر در سوال شما جای بحث و تامل دارد، مدل تربیتی و نگاه شما به مقوله تربیت فرزند است چرا که فرزند ۱۸ ساله و کلاس دوازدهمی شما در آستانه کنکور و ورود به دانشگاه است و شما به عنوان والدینش حتی نگران صبحانه نخوردن او هم هستید؟ احتمالا در دیگر زمینه‌های زندگی خصوصی نوجوان هم همین مداخلات و نگرانی‌ها کم و بیش وجود دارد.

شیوه تربیتی تان خیلی عجیب است!

چند سوال از شما دارم. چرا همان نگرانی‌ها و مراقبت‌های دوران نوزادی و کودکی وی استمرار دارد؟ چرا باور نکرده‌ایم که با رشد فرزند باید مسئولیت‌ها و کارهای شخصی او، گام به گام به او واسپاری شود و به استقلال او که جزو ویژگی‌های بارز دوران نوجوانی است، کمک کنیم؟ چرا نمی‌پذیریم که فرزند ما بزرگ شده و باید در خیلی از امور شخصی، خود تصمیم بگیرد و احساس بزرگی و استقلال کند؟ این گونه مشکلات مربوط به شیوه تربیتی ماست که همه چیز را با زور و اجبار و بی توجه به اقتضای سنی فرزند به او بقبولانیم و فرزند را در حد یک روبات تصور کنیم که کنترلش در دست والدین است و او اختیار و ابراز وجودی نمی‌تواند داشته باشد.

والدینی که گارسون فرزندشان هستند!

شاید فرزند نوجوان شما از آن مدل فرزندانی است که والدین تا دوره ابتدایی هنوز غذا در دهان او می‌گذارند و مادران بشقاب به دست جنگ و گریز با فرزند دارند که به هر قیمتی لقمه غذا را در دهان فرزند شش یا هشت ساله خود بگذارند. این شیوه‌های نامطلوب خیلی هم فراگیر است و این گونه والدین به جای نقش مقتدرانه والدگری، در حد یک خدمه و گارسون در نزد فرزند ظاهر می‌شوند!

همین روش آسیب زا به خود و فرزند را حتی تا دوره نوجوانی و جوانی ادامه می‌دهند و بزرگ شدن فرزند را باور نمی‌کنند.

در تربیت صحیح، وظیفه غذا خوردن به فرزند واگذار می‌شود

این گونه فرزندان را که با این شیوه تربیتی معیوب بزرگ می‌شوند، می‌توان فرزندان گلخانه‌ای و پناهگاهی نامید که پایین ترین عزت نفس و بیشترین وابستگی به والدین را دارند. ما با این شیوه‌های افراطی و انجام همه امور کودک و نوجوان باعث می‌شویم که فرزند طعم موفقیت را نچشد، تجربه کافی کسب نکند و مثل یک سرباز صفر مطیع فرمان والدین باشد. تربیت ناب و ماندگار، تربیت طبیعی است که به فطرت و ویژگی‌های هر مرحله رشد فرزند توجه و تدریجی و مستمر، مسئولیت‌ها از جمله غذا خوردن به خود او واگذار می‌شود. هر چند در ابتدا کند و کم غذا بخورد ولی کودک با تشویق والدین می‌تواند مهارت‌های مورد نیاز خود را کسب کند. وقتی والدین در همه امور فرزند دخالت می‌کنند، او همیشه احساس خامی، بی عرضگی و در نبود والدین احساس پوچی می‌کند. پس وقتی ما روش‌های دوران نوزادی و کودکی فرزند را تا نوجوانی او ادامه می‌دهیم، مراحل رشد و نقش آفرینی فرزند را نادیده گرفته و فرزندی وابسته و آسیب پذیر تربیت کرده‌ایم.

توصیه پایانی به شما پدر گرامی

بهتر است شما مخاطب گرامی، فرزند عزیزتان را در ۱۸ سالگی به جای امر و نهی برای صبحانه خوردن به یک متخصص تغذیه معرفی کنید تا از زبان کارشناس به اهمیت صرف صبحانه پی ببرد و در ضمن احساس کودکی نکند.

پیامک‌های 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 و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹

لذت بردم از خواندن ستون «خاطرات یک مشاور». عاشقانه‌های یک خواهر و برادر پنج و سه ساله، عالی بود و سرشار از حس خوب. خودم مادر یک دختر و پسر ۱۰ و پنج ساله هستم که در خرابکاری و مهربانی‌هایشان با هم و در کنار هم هستند.

۲۰ سال از زندگی مشترک‌مان می‌گذرد و دارای چهار فرزند هستم. کنار هم احساس خوشبختی می‌کنیم. همسرم دارای خصوصیات خوب زیادی است و ۴۳ ساله است. حدود چند سال است که خیلی از اوقاتش را در قهوه‌خانه و کنار دوستانش سپری می‌کند. ابتدا کمتر و الان حتی روزی چند بار شده. خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید چون دوست ندارم همسرم و بعدها پسرهایم که الان ۷ و ۳ ساله هستند، این مسیر را بروند و وقت، عمر و سلامتی‌شان به هدر برود و به خطر بیفتد.

من هم این ترس و اضطرابی که در ستون اتاق مشاوره چاپ کردید، تجربه کردم. منظورم فوبیای از دست دادن پدر و مادر است. در نوجوانی این حس را داشتم و حالا خوشبختانه از بین رفته. هر چند فضای محدودی در روزنامه برای توضیح و بررسی این مسائل وجود دارد اما خیلی روشن و کاربردی راهنمایی کردید. ممنون.

دختری ۱۷ ساله هستم و یک برادر و یک خواهر دارم. مشکل من این است که پدرم، مدام با مادرم قهر می‌کند و خیلی وقت‌ها به مدت پنج ماه یا بیشتر هم این قهر طول می‌کشد. تابلو است که به خاطر ما در کنار مادرم مانده است. البته اخلاقش با من و خواهرم خوب است. من می‌توانم کمکی به رابطه‌شان بکنم؟ حرف‌های مادرم هم تا حدودی حق است. پدرم ۵۵ ساله و مادرم ۴۸ ساله است.

پسر چهار ساله‌ام خیلی خجالتی است و الان کلاس خلاقیت می‌رود. با فردی حرف نمی‌زند و در کلاس شعر نمی‌خواند. نمی‌دانم چرا؟ با دیگران زود دوست نمی‌شود. قبلا که مهد می‌رفت، خوب بود اما به تازگی می‌گوید که دوست ندارم به مهد بروم. او به من که پدرش هستم، خیلی وابسته است. لطفا راهنمایی کنید.