



ارتباط صمیمی با مادر

کلیدواژه: ارتباط صمیمی، کمرویی، ارتباط کلامی، ارتباط غیر کلامی.

پرسش: دختری ۱۵ ساله هستم که بعد از فوت پدرم، با مادر خود [زندگی](#) می‌کنم. بسیار دوست دارم که با مادرم رابطه‌ای صمیمی داشته باشم؛ ولی [حالت](#) می‌کشم و آن‌جور که با [اقوام](#) خوب هستم، با مادرم نمی‌توانم صمیمی و راحت باشم. حالا چه کنم دست خودم نیست، خواهش می‌کنم مرا راهنمایی کنید که چگونه با مادرم ارتباطم را صمیمی کنم.

پاسخ:

فهرست مندرجات

- ۱ - مؤلفه‌های ارتباط صمیمی
 - ۱.۱ - اعتماد به نفس
 - ۱.۲ - مثبت‌اندیشی
 - ۱.۳ - بار هیجانی کلمات
 - ۱.۳.۱ - ارتباطات کلامی
 - ۱.۳.۱.۱ - دقت داشتن به بار هیجانی کلمات
 - ۱.۳.۱.۲ - ارائه پیام با لحن مناسب
 - ۱.۳.۱.۳ - پرهیز از تکلف
 - ۱.۳.۱.۴ - آغاز گفت‌وگو با مسائل عمومی
 - ۱.۳.۱.۵ - استفاده از شوخی
 - ۱.۳.۱.۶ - داشتن همدلی
 - ۱.۳.۱.۷ - تقدیر و تمجید
 - ۱.۳.۱.۸ - ابراز محبت
 - ۱.۳.۱.۹ - بیان انتقاد به طور غیر مستقیم
 - ۱.۳.۱.۱۰ - پنهان نکردن خواسته‌ها
 - ۱.۳.۱.۱۱ - مقایسه نکردن
 - ۱.۳.۲ - ارتباط غیر کلامی
 - ۱.۳.۲.۱ - دقت در انتخاب ارتباط مناسب
 - ۱.۳.۲.۲ - نگاه کردن با عشق
 - ۱.۳.۲.۳ - خوب گوش دادن
 - ۱.۳.۲.۴ - هدیه دادن
 - ۱.۳.۲.۵ - حفظ ارتباط چشمی
 - ۱.۳.۲.۶ - لیخند زدن
 - ۱.۳.۲.۷ - کمک کردن
 - ۱.۳.۲.۸ - نوازش کردن و بوسیدن
 - ۱.۴ - غلبه بر کمروبی
 - ۱.۴.۱ - معلولیت اجتماعی
 - ۱.۴.۲ - ضرر و زیان دیدن
 - ۱.۴.۳ - توجه به توانایی‌های خود
 - ۱.۴.۴ - تفاوت کمروبی با حیای پسندیده
 - ۱.۴.۵ - پذیرش نقاط ضعف و قوت
 - ۱.۴.۶ - کسب تجربه از گذشته
 - ۱.۴.۷ - تقویت مهارت‌های اجتماعی
 - ۱.۵ - معدن برکت
 - ۱.۵.۱ - حدیثی از امام علی
 - ۱.۶ - معصوم نبودن
 - ۱.۷ - دلسوزی
 - ۱.۷.۱ - حدیثی از امام علی
 - ۱.۸ - دوران بیری
 - ۱.۹ - دویستان واقعی
 - ۱.۱۰ - اقتضای سن
 - ۱.۱۱ - ویژگی‌های شخصیتی
 - ۱.۱۱.۱ - افراد درون‌گرا
 - ۱.۱۱.۲ - افراد بیرون‌گرا
 - ۱.۱۱.۳ - کمروبی والدین
- ۲ - معرفی منابع
- ۳ - پانویس
- ۴ - منبع

مؤلفه‌های ارتباط صمیمی

مؤلفه‌های ارتباط صمیمی، عبارت‌اند از:

← اعتماد به نفس

به توانایی‌های خود باور داشته باشید و مطمئن باشید که شما قادر خواهید بود چنین ارتباط دوستانه‌ای ایجاد کنید.

← مثبت‌اندیشی

هرگز نگویید که داشتن ارتباط صمیمی مشکل و خارج از توانم است، بگویید من می‌توانم چون که [اراده](#) کرده‌ام و می‌خواهم، من می‌توانم چون که خدایم پشتیبانم است.

← بار هیجانی کلمات

ارتباط بر دو قسم است: کلامی و غیر کلامی. در ارتباط کلامی باید یک سری مطالبی را رعایت کنید، از جمله آنها:

←← ارتباطات کلامی

در این باره به موارد زیر اشاره می‌کنیم:

←←← دقت داشتن به بار هیجانی کلمات

- دقت به بار هیجانی کلمات داشته باشید، شروع **مکالمه** و گفت‌وگو باید جدّاب، زیبا و عاطفی باشد (مادر خویم ... عزیزم و ...).

←←← ارائه پیام با لحن مناسب

- پیام خود را با **لحن** و صدای مناسب ارائه دهید تا اثر کلمات و عبارات بیشتر باشد. [11] گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۱۲۱-۱۱۸، ترجمه حمید و نگار اصغری، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۲ ش. (همان‌گونه که با صمیمی‌ترین دوست خود گفت‌وگو می‌کنید).

←←← پرهیز از تکلف

- از **تکلف** در گفت‌وگو بپرهیزید. سعی کنید خواسته خود را به راحت‌ترین و مؤدبانه‌ترین وجه بیان کنید.

←←← آغاز گفت‌وگو با مسائل عمومی

- گفت‌وگو را از مسائل عمومی شروع کنید. [12] گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۱۲۱-۱۱۸، ترجمه حمید و نگار اصغری، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۲ ش. مثل هوا گرم است و ... خیلی زود در مورد مسائل خصوصی و شخصی سؤال نکنید. از او سوال‌هایی بپرسید که نیاز به توضیح داشته باشد، نه سؤال‌هایی که به «بله یا نخیر» می‌توان پاسخ داد.

←←← استفاده از شوخی

- از **لطیفه** و **شوخی** مناسب استفاده کنید. [13] گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۱۲۱-۱۱۸، ترجمه حمید و نگار اصغری، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۲ ش.

←←← داشتن همدلی

- همدلی داشته باشید؛ یعنی از مسائل زندگی که مربوط به اوست، صحبت کنید؛ طوری که او احساس کند شما کاملاً از اتفاقات و زحماتی که در اطرافتان رخ می‌دهد، مطلع هستید؛ مثلاً بگویید شما چه‌طوری این همه کار را انجام می‌دهید. یا از گذشته ایشان و سختی‌هایی که برای شما کشیده سخن بگویید یا از او بپرسید و از او خواهش کنید که از **کودکی** شما و گذشته شما سخن بگوید.

←←← تقدیر و تمجید

- از زحمات ایشان بدون هیچ خجالتی **تقدیر** و تمجید کنید که گفته شده که کسی که از مخلوق خدا **تشکر** نکند از **خدا** نیز تشکر نمی‌کند.

←←← ابراز محبت

- **محبت** و **عشق** خود را ابراز کنید؛ بگویید که واقعاً از ته دل دوستت دارم [14] مجدی‌ری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، باب (اخ)، قم، دارالحديث، باب حياء. و محبت خودتان را در **عمل** (کمک، **هدیه**، **دفاع** از او و ...) نشان دهید که گفته‌اند: دوصد گفته چون نیم کردار نیست.

←←← بیان انتقاد به طور غیر مستقیم

- **انتقاد** خود را مستقیم بیان نکنید؛ اگر می‌بینید که او خطایی دارد، آرام باشید، جملات ابتدایی را حساب‌شده به کار ببرید؛ طوری که او احساس کند مدافع **شخصیت** و حریم او هستید، بعد انتقاد خود را غیر مستقیم و در قالب سؤال بیان کنید؛ به گونه‌ای که انگار دارید از او کمک می‌خواهید تا مطلب را برای شما روشن کند.

←← پنهان نکردن خواسته‌ها

- تقاضای خود را پنهان نکنید، آن را با شیرین‌زبانی و مؤدبانه بیان کنید.

←← مقایسه نکردن

او را با مادران دیگران مقایسه منفی نکنید.

←← ارتباط غیر کلامی

ارتباطات غیر کلامی با استفاده از نمادهای [زبان](#)، حالات بدنی، چهره‌ای و رفتاری، و نحوه نگاه امکان‌پذیر است. در این نوع ارتباطات به موارد زیر توجه کنید:

←← دقت در انتخاب ارتباط مناسب

- بدانید که ارتباط غیر کلامی ۷۵٪ از ارتباطات را رقم می‌زند.
[\[۱۵\]](#) گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۱۲۱، ترجمه حمید و نگار اصغری، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۲ ش.
پس حساب ویژه‌ای برای آن باز کنید و بدانید که [سیکوت](#) شما، [چهره](#) شما، حالت ژست و رفتار شما در قالب پیام محبت‌آمیز، انتقادآمیز، مخالفت‌آمیز یا ... منتقل می‌شود و در انتخاب این ارتباطات دقت کافی را اعمال کنید.

←← نگاه کردن با عشق

- از روی [عشق](#) به او نگاه کنید؛ چراکه [پیامبر اسلام \(صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم\)](#) فرمودند: نگاه به والدین از روی [محبت](#) عبادت است.
[نَظْرُ الْوَالِدِ إِلَى الْوَالِدِيَّةِ حُبًّا لِمَا عِبَادَةٌ؛](#)
[\[۱۶\]](#) صابری یزدی، علی‌رضا، الحکم الزاهره، ص ۴۴۷، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
یعنی «نگاه کردن [فرزند](#) به والدین از روی محبت به آنها، [عبادت](#) است».

←← خوب گوش دادن

- هنر گوش دادن یکی از مؤلفه‌های اثربخش در ارتباط صمیمی است. افرادی که با دقت به کلمات طرف مقابل گوش می‌کنند، محبوب آن‌ها واقع می‌شوند. سعی کنید هنگام گوش دادن، با کلماتی او را تشویق کنید که بیشتر بگوید و یا توضیح بیشتری بدهید. به این نوع گوش دادن، گوش دادن انعکاسی (reflective-listening) می‌گویند که نشان می‌دهد که شما به صحبت‌های او توجه دارید، او را درک می‌کنید و موجب تشویق او برای صحبت بیشتر می‌شوید.
[امام علی \(علیه‌السلام\)](#) می‌فرمایند: «[عَوِّدْ أذْنَكَ حُسْنَ السَّمْعِ](#)؛ گوش‌ت را در نکات مثبت به خوب گوش دادن عادت بده».
[\[۱۷\]](#) صابری یزدی، علی‌رضا، الحکم الزاهره، ص ۸۰، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.

←← هدیه دادن

- هدیه دادن، دل‌ها را به هم نزدیک می‌کند. سعی کنید روز مادر یا ... هدیه‌ای اگرچه کم‌قیمت باشد به ایشان تقدیم کنید، قیمت [هدیه](#) برای مادر مهم نیست. او در آیینه این امر، محبوبیت خودش را نزد شما متوجه می‌شود. به او [احسان](#) کنید که با احسان و نیکی می‌توان بر قلب‌ها [حکومت](#) کرد (امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: [بِالْإِحْسَانِ تَمَلَّكَ الْقُلُوبِ](#)).
[\[۱۸\]](#) صابری یزدی، علی‌رضا، الحکم الزاهره، ص ۱۶، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.

←← حفظ ارتباط چشمی

- ارتباط چشمی خود را با او حفظ کنید (طولانی نباشد، خیره نشوید).

←← لیخند زدن

- [لیخند](#) و تبسم را از یاد نبرید؛ چراکه امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: خوش‌رویی دام محبت است.

←← کمک کردن

- در کارهای خانه به او کمک کنید، توجه داشته باشید که او پس از پدرتان دو بار سنگین (نقش پدری و مادری) را به عهده دارد.

←← نوازش کردن و بوسیدن

- او را نوازش کنید (سر او را شانه بزنید و...) دست و صورت او را ببوسید.

← غلبه بر کمرویی

۴. با [اعتماد به نفس](#) بر [کمرویی](#) خود غلبه کنید: به یاد داشته باشید که:

← معلولیت اجتماعی

کمرویی یک معلولیت اجتماعی است.

← ضرر و زیان دیدن

فرد کمرو از حق خود باز می ماند (ضررهای مادی و معنوی).
امام علی (علیه السلام) فرمودند: [قرن الحیاء بالحرمان](#)؛
[۹] [مجدری شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۲، ص ۲۸۲، قم، دارالحدیث، باب حیا، حیا و کمرویی قرین با محرومیت \(از حق و...\) است.](#)

← توجه به توانایی های خود

کمرویی با تمرین و توجه به توانایی های خود قابل حل است.

← تفاوت کمرویی با حیای پسندیده

توجه داشته باشید که کمرویی با حیای ممدوح و مثبت فرق دارد.

← پذیرش نقاط ضعف و قوت

نقاط ضعف و قوت خود را بپذیرید و سعی کنید با تکیه بر [تجربه](#) مادر، [مشورت](#) با [متخصص](#)، [مطالعه](#) و توانایی های خود، نقاط ضعف خود را برطرف کنید.

← کسب تجربه از گذشته

سختی ها؛ شکست ها را گامی برای موفقیت بعدی حساب کنید. خود را به گذشته و تلخی هایش گره نزنید. از گذشته تنها کوله باری از [تجربه](#) و [عبرت](#) بگیرید.

← تقویت مهارت های اجتماعی

مهارت های اجتماعی خود را تقویت کنید (از منشی شماره تلفن ساعات کار را بپرسید، زنگ بزنید ۱۱۸ شماره تلفن فلان مرکز را بپرسید، قسمتی از درس را که متوجه نشده اید با صدای حاکی از [اعتماد به نفس](#) از معلمان بپرسید و...)

← معدن برکت

نزد دیگران ابراز کنید که او مادرت است و او را دوست دارید، خدای ناخواسته از این که با او هستی و او احیاناً افکار قدیمی دارد ناراحت نشوید، بدان کسی که نزدیک ترین شخص خود را تحمل نکند، به [سیادت](#) و بزرگی نمی رسد.

← حدیثی از امام علی

امام علی (علیه السلام) فرمودند: [لا یَسُوذُ مَنْ لَا یَحْتَمِلُ اِخْوَانَه](#).
آری صبوری رمز محبوبیت است. به ایشان اعلام کنید که هر چه [برکت](#) نصیب ما می شود، به خاطر آبروی شما در گاه خداوند است.

همچنین بگویند که **پیامبر** فرمودند: «البرکة مع اکابرکم»؛ «برکت با بزرگسالان شماست».

[۱۱] صابری یزدی، علی‌رضا، الحکم الزاهره، ص ۴۰۲، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش، به نقل از الکافی.

← معصوم نبودن

به خاطر داشته باشید مادر شما نیز یک **انسان** است. او هم دارای صفات برجسته و نیک است و هم دارای نقاط ضعف. اگر نقاط ضعف او درباره کار شما **آشکار** شود، بهتر است این امر را با **واقع‌بینی** خود در نظر بگیرید و این نقص را طبیعی بدانید، بگویند این **نقص** در قبال خصلت‌های برجسته او، **محبت** بی‌آلایش او، سختی‌هایی که به خاطر من کشیده و می‌کشد بسیار بسیار ناچیز است. پس سعی کنید مادران را همان‌گونه که هست، با همان صفاتش بپذیرید.

[۱۱] فرهادیان، رضا، آنچه یک جوان باید بداند، ص ۵۷، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۱ ش (اقتباس).

← دلسوزی

هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند از مادر شما دلسوزتر است. صمیمی‌ترین دوست شما هنگام امتحان و مشقتی که شما به او می‌دهید کم می‌آورد و کنار می‌کشد. تجربه نشان داده که تنها مادر است که تلخ‌ترین و سخت‌ترین مشکلات را تنها به **عشق** ما تحمل می‌کند. پس باید با کمال میل از راهنمایی و اندرزها و دلسوزی‌هایش که حاصل سال‌ها تجربه است، **استقبال** کنیم و از برخوردهایی که احیاناً از روی تندگی و ... است، چشم‌پوشی کنیم و قسمت زیادی از این تندگی‌ها را به خاطر سختی کارشان، فشار **زندگی**، مسئولیت‌ها، و ... دانسته و به آنها حق دهیم.

← حدیثی از امام علی

«امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: **اِحْتَر من كل شیء جدیده و من الاخوان اقدمهم**؛ **[۱۲]** **مجددی‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱، ص ۸۳، قم، دارالحدیث، باب حباء.**

از هر چیزی جدیدش را انتخاب کن؛ ولی از دوستان، قدیمی‌ترین و مطمئن‌ترین آنها را برگزین و چه کسی از مادر مهربان‌ترین و دوست صمیمی و قدیمی‌تر».

← دوران پیری

قرآن شریف وقتی از **احترام پدر و مادر** سخن می‌گوید به این نکته توجه دارد که دوران **پیری** معمولاً با بیماری‌ها و گرفتاری‌هایی همراه است و از فرزندان می‌خواهد که با **کمال صبر** و حوصله از آنها مراقبت کنید، مبدا که آنها گمان کنند فرزندانشان از آنها خسته شده‌اند.

[۱۲] اخلاق اسلامی، ج ۳، ص ۵۸.

← دوستان واقعی

در **روایت** داریم که دوستان خودتان را در سفر **امتحان** کنید. ببینید آیا واقعاً از صمیم دل با شما دوست هستند یا صرفاً ادعا می‌کنند (ادعا نباشد، در **عمل** باید دیده شود) شاید به خاطر این باشد که در سفر، مدت زمان زیادتری با آنها هستیم، حوصله و تحمل آنها را بهتر می‌بینیم و دیگر این‌که به‌طور حتم ما نیازهایی در این مدت خواهیم داشت و از آنها طلب کمک می‌کنیم، آن وقت مشخص می‌شود که آنها واقعاً دوست‌اند یا نه. ممکن است ما در مدت کمی که با اطرافیان هستیم، احساس کنیم آنها با ما خوب و صمیمی هستند، بگو و بخند دارند؛ ولی این لحظه‌های اندک اگرچه محبت آنها را نشان می‌دهد، ولی هرگز در مقابل محبت مادر که امتحان خودش را پس داده، نمی‌تواند قرار بگیرد.

← اقتضای سن

گاهی **انسان** به خاطر این‌که طرف مقابلش با او تفاوت سنی زیادی دارد، حس می‌کند که ارتباط خوبی با هم ندارند که در این صورت کوچک‌تر باید با در نظر گرفتن سن آنها، از آنها انتظار داشته باشد. گاهی مواقع بزرگ‌ترها به خاطر این‌که از تحولات جدید خبر ندارند، انتظار دارند فرزندان مثل همان‌ها فکر کند و مثل همان‌ها عمل کند، متوجه نیست که دوره جدید، افکار و **اعمال شرعی** و عرفی خودش را دارد. این‌جا باید به سبک غیر مستقیم و هنرمندانه به بزرگ‌ترها آموزش داد و آنها را متوجه اشتباهشان کرد.

← ویژگی‌های شخصیتی

روان‌شناسان، افراد را به دو گروه درون‌گرا و برون‌گرا تقسیم می‌کنند که هر کدام ویژگی‌های شخصیتی خاص خود را دارند.

← افراد درون‌گرا

افراد درون‌گرا چنین‌اند: خونسرد، خوددار، آرام، **احساسات** و افکار خود را ابراز نمی‌کنند، غم‌های خود را در دل نگه می‌دارند، در پی **سلامت** و

امنیت هستند، در معاشرت‌ها محدودند، قبل از هر کاری جوانب آن را با تأمل بررسی می‌کنند، برای ایشان معمولاً مشکل است بتوانند موضوعاتی را برای گفت‌وگو با دیگران پیدا کنند و... .

←← افراد برون‌گرا

افراد برون‌گرا زود احساسات خود را بروز می‌دهند (**غم** و **شادی** و...) فعال و پرانرژی‌اند، زود با دیگران دوست و صمیمی می‌شوند، کمتر به عواقب کارها توجه و تأمل می‌کنند و صبر کم‌تری دارند.

^[۱۴] تقدیمی، مجدرضا، چگونه دیگران را روان‌شناسی کنیم، ص ۴۶ و ۴۵، مشهد، مؤسسه انتشارات کتاب‌درمانی، ۱۳۷۹ ش (اقتباس).

←← کم‌رویی والدین

گاهی والدین، خود دچار کم‌رویی هستند. آن‌ها به خاطر این صفت که به شکل **عادت** در آن‌ها درآمده است، نمی‌توانند احساسات خود را ابراز کنند. (البته این صفت به بچه‌ها نیز سرایت می‌کند) که ما می‌توانیم با **مطالعه** در زمینه غلبه بر **کم‌رویی** و تقویت **اعتماد به نفس** و آموزش به آن‌ها (به شکل غیر مستقیم) این صفت را برطرف سازیم.

حال با توجه به این دو نکته باید بگوییم که گاهی خشک و سرد بودن در روابط اجتماعی به خاطر برخی خصلت‌های شخصیتی افراد است؛ کما این‌که گرم و صمیمی بودن و شاد بودن نیز از خصلت‌های برخی افراد است. ما نباید سردی همه افراد در روابط را عمدی فرض کنیم. چه‌بسا این سردی به خاطر مشکلات ذهنی و فکری، درون‌گرایی شدید، خجالتی بودن و یا **فکر** اشتباه (مثلاً احساس کند که طور دیگری غیر از این نمی‌توان فرزند را **تربیت** کرد و...) باشد که می‌توانیم با برنامه‌ریزی آن‌ها را به شکل معتدل و هنجار درآوریم.

معرفی منابع

۱. اخلاق معاشرت، جواد محدثی، بوستان کتاب قم.
۲. روان‌شناسی کم‌رویی، دکتر غلام‌علی افروز، انتشارات اولیا و مربیان.
۳. رابطه دوستی و محبت، احمد مطهری، دفتر انتشارات اسلامی قم.

پانویس

۱. [↑] گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۱۲۱-۱۱۸، ترجمه حمید و نگار اصغری، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۲ ش.
۲. [↑] گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۱۲۱-۱۱۸، ترجمه حمید و نگار اصغری، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۲ ش.
۳. [↑] گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۱۲۱-۱۱۸، ترجمه حمید و نگار اصغری، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۲ ش.
۴. [↑] مجدری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، باب (ا)، قم، دارالحدیث، باب حیا.
۵. [↑] گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۱۲۱، ترجمه حمید و نگار اصغری، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۲ ش.
۶. [↑] صابری یزدی، علی‌رضا، الحکم الزاهره، ص ۴۴۷، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
۷. [↑] صابری یزدی، علی‌رضا، الحکم الزاهره، ص ۸۰، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
۸. [↑] صابری یزدی، علی‌رضا، الحکم الزاهره، ص ۱۶، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
۹. [↑] **مجدری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۳، ص ۲۸۲، قم، دارالحدیث، باب حیا.**
۱۰. [↑] صابری یزدی، علی‌رضا، الحکم الزاهره، ص ۴۰۲، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش، به نقل از الکافی.
۱۱. [↑] فرهادیان، رضا، آنچه یک جوان باید بداند، ص ۵۷، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۱ ش (اقتباس).
۱۲. [↑] **مجدری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱، ص ۸۲، قم، دارالحدیث، باب حیا.**
۱۳. [↑] اخلاق اسلامی، ج ۳، ص ۵۸.
۱۴. [↑] تقدیمی، مجدرضا، چگونه دیگران را روان‌شناسی کنیم، ص ۴۶ و ۴۵، مشهد، مؤسسه انتشارات کتاب‌درمانی، ۱۳۷۹ ش (اقتباس).

منبع

سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «ارتباط صمیمی یا مادر»، تاریخ بازبینی ۱۳۹۶/۰۹/۱۵.