

فرستنده



تهران - ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱
 خ ولی عصر - ابتدای خ
 شهید مطهری - خ
 سرداران - نیش کوی
 جهانسوز - پ ۳۷ -
 تک‌زنگ زیر همکف
 تلفن و دورنگار
 ۸۸۹۰۳۴۵ و ۸۸۹۰۱۴۳۶
 ۸۸۷۲۸۳۱۷

گیرنده :

.....

.....

.....

پیك
م ام

شماره‌ی
۱۲۱

خبرنامه‌ی داخلی
موسسه
مادران امروز

زمستان ۱۳۹۵
۲۰۱۷
۱۴۳۸



مختصری از فعالیت‌های موسسه در زمستان

برنامه‌های داخل موسسه

- گام ارتباط مناسب همسران (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- ۴ کارگاه با هم بگوییم و بشنویم ویژه جوانان ۲۰-۱۸ سال (خانم مریم عاطفی)
- ۹ جلسه‌ی پیگیری ارتباط آگاهانه ویژه جوانان ۳۰-۲۰ سال (خانم مریم عاطفی)
- کارگاه رفتار قاطعانه در بزرگسالان (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- ۲ جلسه پیگیری ارتباط مناسب همسران (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- کارگاه تشویق و تنبیه (خانم نگین نابت)
- کارگاه نظم‌آموزی و انضباط (خانم فریبا مقدس‌زاده)

- گام رفتار مناسب با کودک (خانم نگین نابت)
- گام رفتار مناسب با نوجوان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام ارتباط کلامی (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام آشنایی با خطاهای شناختی (خانم ماریا ساسان‌نژاد)

• دوره‌ی روابط زناشویی (خانم فروغ بهادری)

• ۱۱ کارگاه بازی- رشد (۲-۱ ساله) (۲/۵-۲ سال) (خانم گلناز رضوان)

• ۴ کارگاه دوره‌ی مادرانه (۲/۵-۳/۵ ساله) (خانم نگین شهری)

• ۴ کارگاه بازی- مهارت (۲/۵-۳/۵ ساله) (خانم نگین شهری)

• ۲ کارگاه قصه‌گویی خلاق ویژه‌ی مادر و کودک (۳-۶ ساله) (خانم پگاه رضوی)

• گردهمایی پایان سال نیروهای داوطلب فعال موسسه

مادران امروز

به منظور قدردانی از دوستان داوطلب و شنیدن نظرات و پیشنهادهای این دوستان برای برنامه‌ریزی جامع و قابل اجرا در سال ۹۶، در روز چهارشنبه ۹۵/۱۲/۴ دوره‌ی با حضور ۵۰ نفر از اعضای گروه‌های داوطلب در موسسه تشکیل شد.

در این برنامه به این موضوعها پرداخته شد:

• گسترش فعالیت‌های داوطلبانه و تمرکز موضوعی آن بر آموزش خانواده‌ها براساس کتابخوانی گروهی

• ضرورت برنامه‌های آموزشی برای گروه‌های داوطلب

• پیشینه‌ی گروه بزرگ همفکری در موسسه و تشکیل مجدد آن (متشکل از نمایندگان همه‌ی بخش‌های موسسه) به منظور اطلاع از فعالیت‌های در حال انجام، برنامه‌های آینده و همفکری درباره‌ی آنها

• تشکیل گروه همفکری

گروه همفکری به شکل جدید با هدف اطلاع همه‌ی بخش‌های موسسه از فعالیت‌های یکدیگر و همکاری و همفکری در تبادل نظر و هماهنگی بیشتر بین فعالیت‌های موسسه تشکیل شد.

• چهارمین بازارچه‌ی نوروزی با هدف "تبادل کتاب،

اسباب‌بازی، آن‌چه در کمد مانده است و فروش شیرینی‌های خانگی" به همت همراهان موسسه در تاریخ ۹۵/۱۲/۵ برگزار شد.

• شورای گسترش فرهنگ صلح آخرین جلسه‌ی سال

۹۵ را برای بررسی چشم‌انداز سال ۹۶، روز شنبه ۹۵/۱۲/۱۴ در محل موسسه مادران امروز برگزار کرد.

در این نشست، مدیران و نمایندگان سازمان‌های عضو این شورا، شرکت داشتند.

این شورا از سال ۱۳۸۰ به منظور گسترش فرهنگ صلح با مشارکت نمایندگان از سازمان‌های گوناگون که به نوعی برای کودکان و خانواده‌ها فعالیت می‌کنند، شروع به کار کرد.

موسسه مادران امروز از ابتدای تشکیل این شورا با آن مشارکت داشته است.

• نمایشگاه کتاب

برپایی نمایشگاه کتاب‌های منتخب برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان از تاریخ ۹۵/۱۱/۲۸ تا ۹۵/۱۲/۲۵ در محل موسسه مادران امروز.

• به مناسبت روز درختکاری، روز جمعه ۲۰ اسفند در منطقه‌ی تلو واقع در شرق تهران، مراسم درختکاری با حضور اعضای موسسه سرطان پستان تهران، مرکز بهداشت شمال، موسسه مهیار، نیکان‌دیشان و موسسه مادران امروز برگزار شد.

برنامه‌های خارج از موسسه

مهدهای کودک و مدرسه‌ها

• برنامه‌های اجراشده در دبستان پسرانه‌ی بادبادک (منطقه‌ی ۱) با کارشناسی خانم‌ها مریم احمدی، زهرا سلیمانی و سهیلا طاهری:

- استفاده از تفکر در رویارویی با موضوع‌های زندگی برای

مسئولان و مربیان

- رفع مشکلات یادگیری برای والدین

- چه عواملی در رشد کودک دبستانی نقش دارند؟ برای والدین

- چگونه می‌توانیم بستر مناسبی برای پرورش کودک دبستانی

فراهم کنیم؟ برای والدین

- برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها از انتشارات مادران امروز

• برگزاری کارگاه آمادگی برای ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در مهدکودک آوین

گروه محیط‌زیست

• شرکت در جلسه‌ی انتخاب دبیر دبیران کانون‌های محیط‌زیست به دعوت کانون محیط‌زیست محلات منطقه ۶ شهرداری تهران در محل کانون محیط‌زیست

• شرکت در کارگاه محیط‌زیست و مسایل اجتماعی و اکران فیلم روز گاری هامون به دعوت پژوهشگاه فرهنگ و هنر و ارتباطات در محل پژوهشگاه فرهنگ و هنر و ارتباطات

• شرکت در اکران فیلم همه‌ی درختان من و کارگاه راهکارهایی برای مقابله با آلودگی هوا به دعوت کانون همیاران خانه‌ی سبز منطقه‌ی ۶ تهران در سرای محله‌ی جهاد

• شرکت در کارگاه ایپی ژنتیک در جشنواره‌ی ارگانیک به دعوت موسسه‌ی آوای سبز داربن در پارک گفت‌وگو

• گزارش فعالیت‌های گروه‌های راه دور موسسه در شهرهای مختلف، در پیک‌های راه دور منعکس می‌شود. لطفاً در سایت موسسه، پیک‌های راه دور را مطالعه کنید.

ارتباطات و همکاری‌ها

• در زمستان امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:

انتشارات فنی ایران، انجمن یاران نیکوکار جامعه، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، خانه‌ی کتابدار، دانشکده‌ی ولبعصر(رفسنجان)، سایت فرانسه، سایت نازدونک، شورای کتاب کودک، شورای گسترش فرهنگ صلح، موسسه‌ی پژوهشی کودکان دنیا

جلسه‌ی عمومی دی ماه

موضوع: پرسش و پاسخ درباره‌ی ارتباطات موثر با همسران

کارشناس: خانم ماریا ساسان‌نژاد

ازدواج یکی از مهم‌ترین و درعین‌حال پیچیده‌ترین ارتباطات انسانی است. وقتی افراد تصمیم به داشتن زندگی مشترک می‌گیرند، می‌دانند که در بعضی از زمینه‌ها شباهت‌ها و مشترکاتی با همسر خود دارند و آگاهند که در زمینه‌های مختلف، تفاوت‌هایی هم با همسرشان دارند. منشا این تفاوت‌ها عموماً در شیوه‌های تربیتی، فرهنگ خانوادگی یا قومی، وضع اقتصادی و ... زن و شوهر است. بعد از ازدواج شیوه‌ی برخورد همسران با این تفاوت‌ها یکی از چالش‌های اساسی زوج‌ها در زندگی مشترک است. متأسفانه در نظام تربیتی ما اغلب سازگاری و پذیرش را به شکل درست و مناسب آن به ما آموزش نداده‌اند. ازدواج موفق رابطه‌ای نیست که همواره توأم با کوتاه آمدن باشد، سازگاری هدفمند و پذیرش آگاهانه در زندگی مشترک نقش زیادی در رضایت از زندگی زناشویی و موفقیت ازدواج دارد.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها:

س: اگر همسر شکاک باشد چه باید کرد؟

ج: می‌دانیم که هر چیز علت یا علت‌هایی دارد. اگر شکاک بودن جزو ویژگی کسی باشد، حتماً علایمی را در دوران قبل از ازدواج هم از خود بروز داده است.

می‌توان گفت اولین قدم، حفظ آرامش خودمان است یعنی سعی کنیم آرام باشیم و از رفتارهای تند و مقابله جویانه دوری کنیم تا بتوانیم در یک شرایط نسبتاً آرام به موضوع اصلی که علت‌یابی رفتار است، بپردازیم. این که به چه دلیلی همسرمان این رفتار را دارد؟ چقدر این رفتار تکرار می‌شود؟ مرز شکاک بودن همسر و رفتار طبیعی چیست؟ بعد از آن اگر خودمان با گفت‌وگو و بیان احساس و فکرمان با هم‌دیگر موفق به حل مسئله نشدیم، قطعاً کمک‌گرفتن از یک مشاور الزامی است.

• برگزاری نمایشگاهی از دستاوردهای محیط‌زیستی دانش‌آموزان به مناسبت هفته‌ی هوای پاک، ارایه‌ی سطل تفکیک کاغذ، مسابقه با عنوان سه‌شنبه‌های بدون خودرو، تقدیر و اهدای کتاب‌های سبز از انتشارات فنی تهرانی به دانش‌آموزان فعال در فعالیت‌های محیط‌زیستی و درختکاری توسط دانش‌آموزان مقطع چهارم ابتدایی به مناسبت روز درختکاری در دبستان دخترانه‌ی خدیو (منطقه‌ی ۶)

• برگزاری کارگاه انسان و محیط‌زیست برای مدیران و دبیران و دانش‌آموزان در چابهار سیستان و بلوچستان به دعوت اداره‌ی آموزش و پرورش دشتیاری استان سیستان و بلوچستان در محل بخش پلان مدرسه‌ی فارابی با کارشناسی خانم‌ها مهین زندیه و بهناز بابازاده

سایر مراکز

• شرکت در کارگاه هم‌وابستگی بستر پیدایش اعتیادها و وسواس‌ها به دعوت باشگاه مدرسین خانواده در مرکز جامع خدمات مشاوره

• حضور در چهلمین سالگرد انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا و نکوداشت خانم توران میرهادی به دعوت انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا و شرکت در پتل به همین مناسبت در محل انتشارات فنی

• شرکت در جشن آغاز پنج‌ماه و چهار سالگی شورای کتاب کودک در محل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان همراه با برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها از انتشارات مادران امروز

• شرکت در همایش به ایده‌های بال پرواز بده به دعوت موسسه پژوهشی کودکان دنیا در محل مدرسه‌ی مشارکتی

• دومین جلسه‌ی مشورتی برنامه‌ی ایده‌ی پروژه‌ی نوجوانان در محل موسسه مادران امروز. مسئول برنامه- موسسه پژوهشی کودکان دنیا

• بازدید از خانه‌ی کتابدار

به منظور آشنایی بیشتر با فعالیت‌های این مرکز و همچنین آشنایی با مادران حلقه‌های مطالعاتی و شیوه‌های اجرایی کار آنان و دیدار از نمایشگاه توانمندی‌های این مادران در تاریخ ۹۵/۱۱/۷.

شهرستان‌ها

• دو سفر با برنامه‌های زیر:

۱- بررسی چگونگی اجرای برنامه‌های راه دور موسسه مادران امروز برای اولیا و معلمان و مدیران مقاطع مختلف تحصیلی

۲- اجرای کار نمونه‌ی کتابخوانی با روش راه دور موسسه برای مربیان و معلمان دبیرستان دخترانه‌ی صدیق زهی و دبستان بلوچی عبدالله در چابهار (منطقه‌ی دشتیاری) به همت خانم بهناز بابازاده و با کارشناسی خانم فرخنده صادق‌پور از گروه راه دور موسسه مادران امروز

س: چه کار بکنیم که دوباره رابطه‌مان مثل گذشته شود؟ احساس می‌کنم دیگر علاقه‌ای بین ما وجود ندارد؟

ج: اولاً این قضیه مبهم است یعنی از کجا می‌دانیم که دیگر علاقه‌ای بین ما وجود ندارد، آیا به صرف این که شکل بروز عواطف و یا عشق‌ورزی ما مثل سال‌های اولیه ازدواجمان نیست می‌توانیم این نتیجه را بگیریم؟ روشن است که در طی زمان شکل عشق‌ورزی و یا شیوه‌های بروز احساسات نسبت به همدیگر تغییر می‌کند، نباید انتظار داشت که پس از گذشت ۱۵-۱۰ سال از زندگی مشترک، رابطه‌ی عاطفی و شیوه‌ی بروز احساسات مانند سال اول ازدواج باشد، این تغییر طبیعی است و به معنی اشکال یا بد شدن رابطه نیست. بعضی افراد نمی‌خواهند این تغییر را بپذیرند، البته این تفاوت به معنی توجیه بی‌مهری یا سردی احتمالی و یا وجود مشکل در رابطه‌ی زن و شوهر نیست. می‌دانیم که ارتباط امری دوسویه است، این اهمیت دارد که بدانیم آیا مشکلی در رابطه‌مان وجود دارد؟ آیا همسر ما یا من در جایی یا موضوعی دلخوری نسبت به هم داریم؟ یعنی کشف و پیدا کردن و آگاهی از اشکالات احتمالی در رابطه، اهمیت خود را دارد و هرگز نباید آن‌ها را انکار کرد. اما در کنار این بررسی و پرداختن به مسایل فی‌مابین، لازم است زوج‌ها از انتظارات هم نسبت به همدیگر آگاه باشند. این که انتظار داریم به من چگونه توجه کند یا چه طور محبت و علاقه‌اش را نشان دهد، آیا این انتظاراتم واقع‌بینانه و انجام‌شدنی است؟ آیا انتظاراتم را با او درمیان گذاشته‌ام؟ نکته‌ی مهم دیگر این است که چقدر در مورد رابطه‌مان با هم گفت‌وگو می‌کنیم و یا چقدر از دیدگاه‌ها و افکار هم باخبریم. در هر حال با گفت‌وگو کردن می‌توان به دیدگاه‌ها، انتظارات و دلخوری‌های همدیگر پی‌برد و در جهت حل مشکل قدم برداشت. آگاه کردن همسر از انتظارات معقول و مناسبی که از همدیگر داریم و روشن کردن این که تا چه اندازه توانسته یا می‌توانم با انتظارات تو پاسخ دهم، قدم مهمی برای بهبود رابطه و افزایش صمیمیت است.

س: چه چیزهایی به بهبود رابطه‌ی همسران کمک می‌کند؟ یا چه چیزهایی به این رابطه آسیب می‌زند؟

ج: عوامل مختلفی به بهبود رابطه‌ی همسران کمک می‌کند و فقدان همان عوامل هم می‌تواند به رابطه‌ی آن‌ها آسیب وارد کند. یکی از مواردی که به بهبود پایه‌های زندگی مشترک کمک می‌کند، تلاش برای شناخت بیشتر همدیگر است. اغلب ما تصور می‌کنیم این شناخت به قبل از ازدواج مربوط می‌شود و پس از ازدواج نیازی به آن نداریم. شناخت امری مستمر و دائمی در ازدواج است زیرا همه‌ی ما در طی زمان تغییر می‌کنیم. این تغییرات در افکار، احساسات، روحیات، دیدگاه‌ها، علایق و رفتارهایمان اتفاق می‌افتد. عدم توجه به شناخت همدیگر و اهمیت آن یکی از مهم‌ترین موارد آسیب‌زا در زندگی مشترک است. موضوع دیگر تلاش برای کنترل کردن همسر است. معمولاً کنترل همسر از این فکر نشأت می‌گیرد که فرد تصور می‌کند هرآنچه برای همسر و زندگی مشترکشان خوب و درست است را می‌داند و لازم می‌بیند آن‌ها را به همسرش دیکته کند، حتی انتظار دارد همسر شیوه‌های اجرای کارها را نیز موبه‌مو براساس آنچه گفته شده انجام دهد. طبیعی است که همسر فرد کنترل‌گر، وقتی تمایلی به انجام کاری ندارد و مجبور به انجام آن کار می‌شود حس خوبی نسبت به رابطه و همسرش پیدا نمی‌کند.

موضوع مهم دیگر نحوه‌ی برخورد ما با تفاوت‌های همدیگر و موضوع پذیرش همدیگر است. چرا پذیرش در ارتباطات فردی این قدر

اهمیت دارد؟ مفهوم پذیرش چیست؟ پذیرش به معنی تایید کردن نیست بلکه پذیرفتن واقعیت بدون امتیاز یا نمره‌دادن هست یعنی اول ببین که همسر این رفتار یا خصوصیت را دارد، پذیرش به معنی تسلیم و کوتاه آمدن نیست. به این معنی است که واقعیت وجودی او را بپذیرم یعنی بدانم که او این رفتار را دارد و این طور است. مثلاً کند کار است، پر خواب است. قبول کنم که همسر ما این طور است اما در مرحله‌ی بعد به این می‌رسیم که حالا از بین این ویژگی‌ها یا رفتارها کدام آسیب‌زا هستند و سعی کنیم با تلاش مشترک آسیب آن‌ها را در زندگی به حداقل برسانیم. شاید توجه به این دسته‌بندی، کار ما را تا حدی راحت‌تر کند.

۱- من و همسر من ویژگی‌ها یا رفتارهایی داریم که مشکلی در مورد آن‌ها با هم نداریم.

۲- من و همسر من ویژگی‌ها یا رفتارهایی داریم که آسیب‌زا نیستند اما به شکل سلیقه‌ای از این رفتار همدیگر خوشمان نمی‌آید.

۳- من و همسر من ویژگی‌ها و رفتارهایی داریم که آسیب‌زاست و به زندگی ما لطمه‌ی جدی وارد می‌کند. در این جا لازم است بین این رفتارها تفکیک قایل شویم. رفتارهای دسته‌ی دوم را بهتر است که بپذیریم و با بیان احساسم به همسر سعی کنیم خود را با آن سازگار کنیم.

اما در مورد دسته‌ی سوم یعنی رفتارهای آسیب‌زا لازم است حتماً موضوع را بررسی و درصدد حل مشکل برآییم. شاید یکی از اشتباهات زوج‌ها این است که دسته‌ی دوم را جزو دسته‌ی سوم می‌برند و این موضوع خودش ایجاد مشکل می‌کند زیرا اولویت‌های اصلی و آسیب‌های اصلی در زندگی در جای دیگری وجود داشته است. بد نیست به این نکته هم اشاره کنیم که همه‌ی مسایل و مشکلات زندگی مشترک همیشه قابل حل و یا قابل برطرف شدن نیست. گاهی همه‌ی راه‌حل‌ها را برای تغییر در شرایط زندگی به کار می‌گیریم و همه‌ی تلاش خود را می‌کنیم اما موفق نمی‌شویم، در این شرایط چه باید کرد؟ هرچند که این موضوع نیاز به بررسی زیادی دارد اما در این گونه مواقع بهتر است ببینیم ارزش این زندگی برایم چقدر است؟ یعنی آیا حاضرم با وجود این مسئله، همچنان به زندگی مشترک ادامه دهم یا نه؟ در واقع میزان ارزشمندی و رضایت ما از زندگی مشترک در این جا مطرح است. اما منظور از رضایت‌مندی، نگرش‌ها یا احساس‌های کلی فرد نسبت به همسرش، رابطه‌شان و زندگی مشترک است. البته این نگرش‌ها و احساس‌ها همیشه ثابت نیست و گاهی دچار نوسان می‌شود.

س: چگونگی ارتباط با خانواده‌ی همسر؟

ج: به طور طبیعی قبل از ازدواج شناخت نسبی از خانواده‌ی همسر ایجاد می‌شود. پس از ازدواج اصل بر این است که ارتباط مناسبی بین زوج‌ها و خانواده‌های نزدیک‌تر خود برقرار باشد. اما نکته‌ای که معمولاً ایجاد چالش می‌کند این است که زوج‌ها بدون توجه به شناختی که از افراد خانواده‌ی همسر و ایجاد سطح مناسب از رابطه با آن‌ها، مدیریت لازم را در پیشبرد این ارتباطات نشان نمی‌دهند. این خود می‌تواند زمینه‌ی دلخوری و کدورت و یا سوءتفاهم را بین طرفین ایجاد کند. اگر برای زوج جوان روشن باشد که نمی‌توان افراد خانواده‌ی همسر را تغییر داد، آسان‌تر می‌توانند خانواده‌ی همسر، آداب و رسوم و رفتارهایشان را بپذیرند و سطح انتظاراتشان را از آن‌ها تعیین کنند. از طرفی لازم است هریک از زوج‌ها بدانند که در صورت وجود مشکل با اقوام و خانواده‌ی همسر،

درخواست از همسر برای قطع رابطه با آن‌ها هم رفتار مناسبی نیست. زیرا روشن است که همسر با داشتن پیوندهای عمیق عاطفی با خانواده‌ی خود، حتی اگر در حرف، این قطع رابطه را بپذیرند، اما در عمل تمایلی به ادامه و استمرار آن نخواهد داشت. خانواده‌ی هر کس بخشی از تاریخ زندگی، هویت و دلبستگی فرد است. اما نکته‌ی مهم برای ارتباط با خانواده‌ی همسر این است که زوجها می‌توانند بر اساس شناخت به‌دست‌آمده از افراد خانواده‌ی همسر میزان صمیمیت و سطح رابطه با آن‌ها را تنظیم کنند. حفظ یک رابطه‌ی محترمانه و براساس عرف و شرایط مرسوم جامعه، حداقل رابطه‌ای است که لازم است با خانواده‌های بزرگ‌تر داشته باشیم. توصیه می‌کنیم هنگامی که کدورتی در رابطه وجود دارد، ملاقات‌ها و دیدارهای طولانی‌مدت نباشد تا زمینه‌ی سوءتفاهم کمتر شود. گاهی خوب است هر یک از همسران به تنهایی نزد خانواده‌ی خود بروند. تا جایی که درست می‌دانیم و می‌توانیم سعی کنیم به انتظارات معقول و منطقی پدر و مادر هر یک از زوجها پاسخ دهیم.

س: تمایل زیاد همسر به شبکه‌های اجتماعی؟

ج: گرایش به شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی دلایل مختلفی دارد. از جمله‌ی این دلایل فرار از شرایط بد درونی یا بیرونی، یکنواختی و نداشتن اوقات خوشایند، داشتن مشکلات ارتباطی با همسر یا عدم مدیریت درست موضوع‌های زندگی و ... می‌تواند باشد. افراد در این شرایط با دلایل مختلف به سمت یک سری رفتارهای آسیب‌زا روی می‌آورند. این رفتارها از جمله پناه‌بردن به شبکه‌های اجتماعی، نشستن زیادی پای تلویزیون یا ماهواره، خواب زیاد و ... است. رفتارهایی از این دست که فرد انجام می‌دهد تا خود را آرام کند، وقتی به‌طور مداوم تکرار می‌شود، فرد به آن‌ها اعتیاد پیدا می‌کند تا به این قبیل رفتارها، رفتارهای خودآرام‌بخش می‌گویند که به نوعی شکل اعتیاد در فرد را ایجاد می‌کند و فرد با انجام آن می‌تواند موقتاً خود را آرام کند. برای جلوگیری از این موضوع مهم‌ترین کار این است که تلاش کنیم علت یا علت‌های مختلف را شناسایی کنیم. مثلاً آیا این موضوع به وجود مشکل در رابطه بین من و همسر برمی‌گردد؟ نکته‌ی دیگر گذراندن و داشتن اوقات خوش و اهمیت قایل شدن به ایجاد وقت‌هایی با کیفیت خوب با همسر است که رابطه را به نوعی شارژ می‌کند و باعث نزدیکی و صمیمیت و کسب انرژی بیشتر در رابطه می‌شود. منظور داشتن اوقاتی خوش بدون بحث و مجادله، انجام فعالیتی که برای هر دو طرف لذت‌بخش و خوشایند باشد و ترجیحاً فقط خودشان دو نفر باشند حتی بدون حضور بچه‌ها و به شکلی برنامه‌ریزی کنند که بتوانند حداقل در هفته ساعتی را به این شکل در کنار هم بدون دغدغه‌ها و نگرانی‌ها بگذرانند.

س: دلایل بی‌وفایی همسر چیست؟ چه باید کرد؟

ج: تعریف خیانت یا بی‌وفایی: هرنوع پنهان‌کاری از همسر در روابط خارج از ازدواج.

بی‌وفایی همسر دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد از جمله مهم‌ترین این دلایل عبارتند از:

۱- میزان رضایت‌مندی از رابطه با همسر (هم بعد عاطفی و هم بعد جنسی)

۲- ویژگی‌ها، روحیات و خصوصیات فرد (خصوصیاتی مانند تنوع‌طلبی، خودشیفته‌بودن و ...)

۳- وجود شرایط مساعد و قرار گرفتن در موقعیت‌های خاص و ...

در صورت آگاهی از بی‌وفایی همسر بهتر است اول تلاش کنیم بر رفتار و هیجان‌های خود مدیریت کنیم، سعی کنیم اطلاعات درست و دقیق و شواهد مستند و کافی برای این موضوع پیدا کنیم و از زود قضاوت و نتیجه‌گیری کردن، دوری کنیم.

اما این نکته که باید همسر را ببخشیم یا نه، موضوعی است که کاملاً بستگی به خودمان و واکنش طرف مقابل (همسر) و خیلی موضوعات دیگر دارد. در این رابطه اگر تصمیم به بخشیدن همسر گرفتیم، توجه به چند نکته اهمیت دارد:

۱- بخشش به معنای فراموشی رفتار همسر نیست. به این معنی نیست که اصلاً هیچ اتفاقی نیفتاده است.

۲- اگر تصمیم به ادامه‌ی زندگی با همسر داریم، در خود نگاه سازگارانه را تقویت کنیم. (خودداری از یادآوری مدام و سرزنش، تحقیر و ...)

۳- از انتقام گرفتن و جزای عمل او را دادن، خودداری کنیم.

۴- با استفاده از کمک‌های مشاوره‌ای سعی کنیم با احساس خشم و رنجش خود کنار بیاییم.

۵- با استفاده از کمک‌های مشاوره‌ای به بازسازی اعتماد متقابل اقدام کنیم. (احتیاج به زمان دارد)

در پایان از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که آیا فکر می‌کنید برای داشتن زندگی مشترک سالم و رضایت‌بخش نیاز به کسب اطلاعات و آگاهی داریم یا صرفاً با آن‌چه از والدین و اطرافیان شنیده و دیده‌ایم، می‌توانیم ارتباط مناسب و رضایت‌مندی با همسر داشته باشیم؟ (معرفی گام ارتباط همسران و ثبت‌نام تعدادی از شرکت‌کنندگان در آن انجام شد)

جلسه‌ی عمومی بهمن ماه

موضوع: تای چی چیست؟ و چگونه سلامتی را بهبود می‌بخشد؟

کارشناس: خانم آذر بخششی (دارنده‌ی مقام دوم کشتوری، دارنده مقام سوم جهانی، دارنده‌ی مدرک داوری تای چی)

تای چی ورزشی برای افزایش طول عمر، جلوگیری از پوکی استخوان، دوستدار استخوان شما، باعث کاهش هورمون استرس، هماهنگ‌کننده‌ی بدن با ریتم طبیعت، متعادل‌کننده‌ی بدن و ذهن، سلامت زیستن با ورزش تای چی ورزشی برای همه سنین تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی و سیستم تنفسی و قلبی عروقی.

تای چی گونه‌ای است از هنر، هنر حرکت، با حرکات موزون و شبیه به رقص در ابرهاست. انسان حقیقتاً می‌تواند خود را از طریق این حرکات ورزشی ابراز نماید. جریان زیبایی تای چی با به حرکت درآمدن انرژی در بدن به انسان حس تندرستی و آسایش می‌دهد. تای چی نوعی مراقبه و تن‌آسایی از طریق حرکت است که به آرامش فعالیت مغزی و ارتقا تعادل شیمیایی در مغز کمک می‌کند به همین دلیل است که شماری از افراد از تای چی به منظور کاهش تنش و اضطراب

کاهش وابستگی کودک، محیط زندگی کودکان باید محیطی پذیرنده یا به عبارتی کودک در محیط زندگی خود باید پذیرفته شود، در گام دوم مادر یا مراقب همواره در دسترس کودک باشند و در گام سوم به نیازهای کودک با فوریت پاسخ داده شود. این شرایط باید در سال‌های اول زندگی خصوصاً سال اول برقرار باشد تا بتوانیم به درستی کودکان را به سمت استقلال پیش ببریم. کودکان در پایان سال دوم زندگی و آغاز سال سوم کم‌کم به توانمندی‌هایی از قبیل از شیر مادر جدا شدن، از پوشک جدا شدن و... می‌رسند. این توانمندی‌ها با حس استقلال در کودک همراه می‌شود و او می‌خواهد همه کاری را خود و به تنهایی انجام دهد. گاهی این رفتار نوعی لجبازی تعبیر می‌شود که اگر به کودک فرصت انتخاب و انجام مستقل کارها در حد توان داده نشود، می‌تواند به لجبازی و اتفاقاً وابستگی منجر شود. این پاسخ‌ها با مثال‌های مخاطبان ملموس‌تر شد.

افرادی که علاقه‌مند به شنیدن فایل صوتی جلسه‌های ماهانه‌ی موسسه مادران امروز هستند، می‌توانند با اعلان قبلی به بخش اداری موسسه مراجعه کنند.

• کمک‌های مالی

از کمک‌های مالی گروه پدران موسسه مادران امروز و خانم‌ها معصومه دانشیان، مینو میرزاده و مهندس بهدخت بهرام سپاسگزاریم.

• تشکر

از همراهان داوطلب و همکاران اداری که موسسه را در برگزاری نمایشگاه‌های کتاب و برنامه‌های بیرون از موسسه یاری دادند، بسیار سپاسگزاریم.

• دید و بازدید نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۹۶/۱/۱۵) از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۲:۳۰، به دیدار نوروزی با یکدیگر در موسسه اختصاص یافته است. چشم به راه شما هستیم و مقدمتان را گرامی می‌داریم.

بهره می‌گیرند. حرکات اصلی تایی‌چی برگرفته از هنرهای رزمی است. بنابراین تایی‌چی نیز هنری رزمی و به عبارتی هنر رزمی داخلی و مورد استفاده در دفاع شخصی است. انجام تمرینات تایی‌چی می‌تواند به دو روش متفاوت موزون و رزمی صورت گیرد. اکثریت از روش موزون به منظور سلامتی، درمان و کاهش استرس استقبال می‌نمایند. جوان‌ترها از روش رزمی به منظور ایجاد قدرت بدنی، تقویت ذهن و توسعه‌ی مهارت‌های نبرد استقبال می‌کنند. بسیاری از رزمی‌کاران زمانی که مسن‌تر می‌شوند نه تنها بدلیل درمان جراحات بلکه به منظور تقویت انرژی اندام‌های بدن خود و جلوگیری از پیری، تمرینات تایی‌چی را آغاز می‌کنند. حرکات تایی‌چی آرام و دوار بوده و با حرکت بدن هماهنگ می‌گردد.

جلسه‌ی عمومی اسفند ماه

موضوع: پاسخگویی به سوالات مادران کودکان

کارشناسان: کمیته‌ی کودک موسسه مادران امروز

خانم‌ها سهیلا طاهری و نگین نابت

در این جلسه از مخاطبان خواسته شد سوال‌های خود را در برگه‌هایی یادداشت کرده و ارایه دهند تا دسته‌بندی شده و برحسب اولویت اهمیت پاسخ داده شود.

محور سوال‌ها عبارت بودند از:

- ۱- عواطف کودکان و خصوصاً ترس در کودکان
- ۲- تشویق و پاداش‌های مادی
- ۳- بازی، قانون‌گذاری بازی توسط کودک و سواس کودکان هنگام بازی با مواد رنگی یا خمیر
- ۴- تنبیه، امر و نهی به کودک، چگونگی کاهش این امر
- ۵- استقلال کودک، لجبازی، پرخاشگری
- ۶- خواب کودک، تغییر خواب کودک
- ۷- دوست‌یابی کودک، دوست‌یابی در کودکان بزرگ‌تر و مدرسه‌ای
- ۸- قاطعیت، روش‌های فرزند پروری و عدم هماهنگی والدین
- ۹- وابستگی کودک به مادر

در پاسخ به سوالات مادران در هر زمینه، ابتدا به تعریفی کوتاه از آن زمینه داده شد. سپس به سن کودک و میزان درک و توانایی کودکان در هر سن اشاره شد و موضوع مورد بحث و ابعاد مختلف آن برای مادران تشریح شده و سوال خاص مادر پاسخ داده شد.

مثلاً در مورد وابستگی کودک به مادر، نکاتی در مورد وابستگی کودک از بدو تولد و دوران نوزادی برای مادران عنوان شد: کودکان در بدو تولد با وابستگی کامل به مادر یا مراقبان خود به دنیا می‌آیند و کم‌کم در طی رشد خود به مرور و با توانمندشدن این وابستگی کم می‌شود. اما فرآیند استقلال کودک در واقع از دل‌بستگی ایمن کودک به مادر یا مراقبان خود آغاز می‌شود. برای

● جلسه‌ی تحلیل فیلم ویژه‌ی جوانان

جلسه‌ی تحلیل روان‌شناختی انیمیشن یا پویانمایی درون/بیرون در تاریخ ۹۵/۱۱/۷ با کارشناسی سرکار خانم مریم عاطفی برگزار شد.

از آن‌جا که این انیمیشن براساس یافته‌های علمی روان‌شناختی ساخته شده است، ابتدا سطح دقت و علمی بودن محتوای انیمیشن در مورد ساختار و عملکرد مغز مورد بررسی قرار گرفت و بر این نکته تاکید شد که اگرچه انیمیشن تا اندازه‌ای توانسته است نحوه‌ی عملکرد مغز و شکل‌گیری هیجان‌ها را به زیبایی به تصویر کشد اما نمی‌توان آن را یک مستند علمی در نظر گرفت، بلکه از استعاره‌هایی چون اتاق فرمان، جز ابرشخصیت و شخصیت‌های هیجانی می‌توان برای توصیف ساختار و عملکرد مغز و رابطه‌ی دنیای بیرون و درون بهره برد. پس از آن که مبانی علمی انیمیشن به دقت مورد بررسی قرار گرفت، به تحلیل روان‌شناختی فیلم بر اساس ساختار روایی فیلم پرداخته شد. در ابتدا به مفهوم سبک دلبستگی و نحوه‌ی به تصویر کشیدن آن در انیمیشن اشاره‌ای کوتاه شد. سپس، مهاجرت و عوامل موثر بر کیفیت هیجانی تجربه‌ها مورد بحث قرار گرفت. فانتزی‌های ناخودآگاه و یا تصورات مثبت اغراق‌آمیز معمولاً انگیزه‌های جدی برای مهاجرت است. افراد گمان می‌کنند به جایی بهتر از این‌جا می‌روند، اما سازگاری روانی با فرهنگ و نقش‌های جدید و کنار آمدن با از دست دادن‌ها، کاری دشوار و پیچیده است. فایق آمدن بر مشکلات مهاجرت نیاز به اندیشیدن و گفت‌وگو دارد. این پویانمایی، نقدی است بر نوعی از اندیشه مثبت‌گرا که پیامش این است که "همیشه می‌توان و بایست شاد بود". نوعی از مثبت‌گرایی ساده‌انگارانه که ابزاری برای تحمل ناکامی‌های گریزناپذیر زندگی به دست نمی‌دهد. این نوع جستجوی شادی و لذت، با امیدواری و ناامید نشدن متفاوت است. در امیدواری همراه با پذیرش واقعیت، تلاشی سازنده برای ساختن نهفته است. اما، در جستجوی شادی بدون پذیرش واقعیت، اجتناب و انکار غلبه دارد. این نوع از لذت‌جویی و شادی، اهمیت سوگواری را نادیده می‌گیرد. فقدان همیشه دردی به همراه دارد. دردی که ناچار به تحمل و پذیرش آن هستیم. آدمی هیجان‌ها گوناگون دارد و لازمه‌ی رشد شخصی و بلوغ، ظرفیت تحمل و تجربه این هیجان‌هاست بدون آن‌که به خود و دیگری آسیب زند. آنچنان که در انیمیشن نیز نشان داده می‌شود، برای از دست‌دادن لازم است سوگواری کنیم، حمایت بطلبیم تا بتوانیم رابطه‌مان را با گذشته‌ای که گذشته بازسازی کرده و فضاهای جدید خلق کنیم.

در اوایل انیمیشن، زمانی که که نوزادی کوچک در دستان پرمهر پدر و مادر آرام گرفته است، حرکت دوربین از درون چشم رایلی به درون مغز پیچیده او، نحوه‌ی شکل‌گیری نخستین پایه‌های ارتباطی را نشان می‌دهد. پایه‌هایی که بعدتر یکی از ارکان اساسی شخصیت، سبک دلبستگی را شکل می‌دهند. نخستین هیجان پدیدار شده، در دنیای کودکی که والدینش شاد و آرام هستند و شادی را برای او می‌خواهند، شادی است و تقریباً به فاصله‌ی اندکی پس از آن، غم حادث می‌شود. در طی ماه‌های اول به تدریج با گسترش تجربیات

رایلی، هیجان‌ها و احساساتی مانند انزجار، خشم و ترس نیز شکل می‌گیرند. با توجه به سطح بالایی از احساس امنیت و مراقبت، سبک دلبستگی ایمن در رایلی شکل می‌گیرد. سال‌های کودکی رایلی بدون حوادث تلخ و سخت، در بستری پویا و سرشار از آرامش و دوستی، در محیطی کوچک سپری می‌شود. اما، ناگهان خانه فروخته می‌شود، والدین بار سفر و مهاجرت برمی‌بندند و رایلی هاج و واج و متعجب در سکوت ناظر اتفاقی است که از آن هیچ نمی‌داند. در طول راه، درباره‌ی شهر بزرگ سانفرانسیسکو خیالاتی خوش‌آبرنگ را در سر می‌پروراند. درست در لحظه‌ای که پدر، در جلوی خانه‌ی نسبتاً متروکه‌ای توقف می‌کند و رایلی، غمگین می‌شود. بلافاصله تلاش می‌کند تا غم فروریختن کاخ خیالاتش را نادیده بگیرد و چیزکی برای دلخوشی و شادی پیدا کند. در همین لحظات، قصه تعارض‌های درون روانی آغاز می‌شود. هر قدمی که بر می‌دارد، دنیای رنگارنگ کودکی خود را از دست‌رفته می‌بیند و غم بر او غلبه می‌کند، اما رایلی همیشه شاد، تحمل آن را ندارد. به شیوه‌های مختلف "شادی"، از تجربه "غم" اجتناب می‌کند. در این کشمکش طاقت‌فرسا، رایلی تنهاست. پدرش که مشغولیت‌های کاری دیگر زمان با هم بودن را کم می‌کند. مادر در لحظاتی که سختی این لحظه‌ها را درک می‌کند، آغوش گرمی برای رایلی است. اما، پیام و تلاش این که شاد باشی، دیگر کافی نیست. خاطره‌ها و ابزارها و دستاویزهای گذشته، دیگر هیچ‌یک نمی‌تواند به "شادی" کمک کند، بر غم غلبه کند. غم را محدود و محصور می‌کند، اما سودی ندارد. در نهایت، با راندن غم از میدان تجربه، خشم قوت بیشتری می‌گیرد. رایلی زودرنج و عصبانی است و کشمکش غم و شادی، انرژی روانی او را تحلیل می‌برد. شادی، با توسل به تخیل تلاش می‌کند تا رایلی را از ورطه‌ای که رنگ و بوی خشم آشکار و افسردگی پنهان دارد، نجات دهد. اما، زمانی که شادی، ناکام می‌ماند. او نیز گریه می‌کند. تجربه و پذیرش ناکامی، به او کمک می‌کند تا دوباره بتواند تلاش کند، این بار نه برای نجات شادی و رایلی، که برای کمک به رایلی برای بازگشت به زندگی و بازسازی جزیره‌هایی که فرو ریخته‌اند و ناکارآمد شدند. رایلی که توان اندیشیدن و پیش‌بینی و برنامه‌ریزی‌اش تحلیل رفته، به گونه تکانشگرانه و بی فکر، از خانه دور می‌شود. از خانه‌ای که پدر و مادرش، غم و خشم او را درک نمی‌کنند و تنها رایلی را شاد می‌خواهند. آن والدین با همه‌ی خاطرات خوبی که برای رایلی ساختند، امروز نمی‌توانند در بحرانی که رایلی تجربه‌اش می‌کند، مامنی باشند، مستحکم و پایدار که فراز و فرودهای رایلی را تاب بیاورد. اما، همان تجربه‌ی امنیت و شادی و بازی‌ها و تخیلات گذشته و آن میل ناخودآگاه رایلی برای زندگی، و درک "شادی" از سودمندی "غم"، او را کمک می‌کند تا دوباره به خانه بازگردد. غم، شادی، خشم و ترس و انزجار دست در دست هم رایلی را به خانه باز می‌گرداند. خانه‌ای که والدینش با نگاهی نگران و سرشار از محبت، منتظر او هستند. پذیرش والدین، بدون این که خشمگین باشند و رایلی را طرد کنند، نه فقط به رایلی که به هر سه آن‌ها کمک می‌کند تا دل‌تنگی‌های خود را به کلام آورند، دست در دست هم بر ایام گذشته اشک ریزند، تا "خود" را برسازند تا بتوانند زندگی را در تمامیت آن تجربه کنند.

• عنوان برنامه‌های موسسه (گام‌ها و کارگاه‌ها)

در بهار ۹۶

گام‌ها:

- رفتار مناسب با کودک
- رفتار مناسب با نوجوان
- ارتباط کلامی موثر
- مدیریت بر خود
- مدیریت بر خشم
- مدیریت بر استرس
- آموزش پیش از ازدواج
- آمادگی برای فرزندپروری
- روابط زناشویی
- رشد و سلامت جنسی کودکان
- رشد و سلامت جنسی نوجوانان

کارگاه‌ها:

- آمادگی برای ورود به دبستان
- تشویق و تنبیه
- چرا دعوا می‌کنیم؟
- چالش‌های کودکان
- نظم‌آموزی و انضباط در بزرگسالان
- پرورش فرزند مستقل
- پرورش و تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان
- آموزش توالی رفتن به کودک
- رفتار جرات‌مندانه

• عنوان برخی از برنامه‌های مشترک والدین و فرزندان خردسال در بهار ۹۶:

- "دور همی‌های مادرانه" (با پرسش و پاسخ با حضور کارشناس)
- ویژه‌ی مادران و فرزندان شش ماه تا یک سال
- "بازی - ماساژ" ویژه‌ی مادران و فرزندان شش تا دوازده ماه
- "بازی - رشد" ویژه‌ی مادران و فرزندان یک تا دو سال
- "بازی - مهارت" ویژه‌ی مادران و فرزندان دو تا سه سال
- "بازی - تمرکز" ویژه‌ی مادران و فرزندان سه تا چهار سال
- "قصه‌گویی خلاق" ویژه‌ی والدین (پدرها و مادران) و فرزندان دو تا شش سال
- کارگاه‌های والدین و فرزندان توسط کارشناسان ورزیده در زمینه‌های بازی و کارهای ویژه با کودکان و زیر نظر کارشناسان با تجربه‌ی موسسه مادران امروز طراحی و اجرا می‌شود.
- خانواده‌هایی که تمایل به حضور در کارگاه‌های والدین و فرزندان دارند در ابتدای هر فصل ثبت نام می‌کنند و پس از گذراندن کارگاه مقدماتی با توجه به گروه سنی کودکان به کارگاه‌های طراحی شده برای آن گروه سنی هدایت می‌شوند.

• برای آشنایی بیشتر والدین با اهمیت بازی و کار مشترک با فرزند، موسسه یک کارگاه مقدماتی به منظور آشنایی والدین با مفاهیم زیر طراحی کرده است:

- مفهوم بازی
- ضرورت و اهمیت بازی در زندگی کودکان
- انواع بازی با توجه به مراحل رشد کودک
- رفتار مناسب با کودک در هنگام بازی
- محیط مناسب برای بازی
- اسباب‌بازی‌های مناسب
- خلاقیت در بازی و استفاده از وسایل برای بازی

برای اطلاع دقیق از تاریخ اجرای برنامه‌ها، لطفاً به کانال و سایت موسسه مراجعه کنید.

• تسلیت

به دوستان عزیزمان خانم‌ها توران رئیسی، فرحناز مددی، بهار عابدینی و معصومه پیرهادی و جناب آقای حسین رشادی که در زمستان گذشته عزیزی را از دست داده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

دوستان عزیز

از دوستان عزیزی که شماره‌ی تلفن، نشانی منزل و ایمیلشان تغییر می‌کند، درخواست می‌کنیم تغییر را به بخش اداری موسسه مادران امروز اطلاع دهند.

اینستاگرام ۱: valedeyn_va_farzandan

اینستاگرام ۲: madaraneemrooz

کانال اطلاع‌رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz>

سایت: www.madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com

پیک مام به کوشش خانم‌ها ماندانا آجودانی و نیلوفر بدیع زیر نظر بخش روابط عمومی منتشر می‌شود.

