

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱  
 خیابان ولی عصر - بالاتر از  
 شهید بهشتی - کوچه ی  
 دل افروز - شماره ۹- زیرزمین  
 صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵  
 تلفن و دورنگار  
 ۸۷۱۵۴۲۴ و ۸۷۲۸۳۱۷  
[maminstitute@kosar.net](mailto:maminstitute@kosar.net)  
[info@madaraneemrooz.com](mailto:info@madaraneemrooz.com)  
[www.madaraneemrooz.com](http://www.madaraneemrooz.com)

گیرنده :

.....

.....

.....

.....

پیک  
م ام

شماره ی  
۳۸

خبرنامه ی داخلی  
موسسه  
مادران امروز

شهریور ۱۳۸۴  
 سپتامبر ۲۰۰۵  
 شعبان ۱۴۲۶

آماده کردن کودکان برای رفتن به مدرسه تنها مربوط به روزها و متی ماه های قبل از آغاز مدرسه نیست ، بلکه جریانی به هم پیوسته است که باید در سال های قبل از دبستان برنامه ریزی و به تدریج اجرا شود تا در ضمن اجرای این برنامه ها کودک آراه آراه برای فعالیت های اجتماعی مستقل تر آماده شود و در نهایت روزهای آخر این برنامه ریزی منتهی گردد به ورود عینی به مدرسه و آمادگی برای تطبیق با مدرسه به معنای خاص آن.

به نقل از کتاب آسان " فرزند خود را برای ورود به دبستان آماده کنیم " از انتشارات موسسه مادران امروز

با یاد دوست

که مدارا و مهر مادری

ذره ای از کان مهر و مدارای اوست

• گام خودشناسی کاربردی - مدیریت بر خود - صبح و

بعدازظهر (خانم مریم احمدی)

• کارگاه نقش عواطف بر تربیت (خانم مریم احمدی)

• کارگاه جذب به مهد کودک (خانم مریم احمدی)

• کارگاه ورود به دبستان (خانم مرضیه شاه کرمی)

### • سخنرانی ماهانه ی شهریور

سخنرانی شهریور ماه با موضوع هوش هیجانی و کارشناسی

خانم دکتر فاطمه قاسمزاده روز سه شنبه ۱/۶/۸۴ ساعت ۹

صبح در محل موسسه مادران امروز برگزار شد .

خلاصه ی مطالب ارایه شده در صفحه ی سه و چهار پیک آمده است.

### • مختصری از فعالیت های موسسه

در ماه شهریور برنامه های زیر در موسسه برگزار شد :

• گام رفتار با کودک (خانم فاطمه صهبای)

• گام تشویق و تنبیه (خانم ماریا ساسان نژاد)

• گام رفتار با نوجوان (خانم فاطمه ایرانپور)

• گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)

• گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)

• گام مهارت های زندگی برای نوجوانان (خانم مرضیه شاه کرمی)

## ● گروه‌های داوطلب

- اجرای اولین بخش از برنامه‌ی آموزش گروه‌های داوطلب با عنوان “ چگونگی برگزاری جلسه‌ی معرفی موسسه و ضرورت توجه به آموزش خانواده‌ها ”
- شرکت خانم دکتر سودابه جولایی مشاور بهداشت و پژوهش در جلسه‌ی ۸۴/۶/۱۶ گروه آموزش به منظور بررسی نحوه‌ی تشکیل گروه پژوهش و کیفیت‌سنجی فعالیت‌های آموزشی موسسه
- برگزاری جلسه‌ی برنامه‌ریزی یک‌ساله‌ی گروه جوان
- سایر گروه‌های داوطلب در ماه گذشته به روال گذشته به فعالیت‌های خود ادامه دادند.

## ● ارتباطات و همکاری‌ها

- در ماه شهریور با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط، مشاوره یا همکاری داشته‌ایم:
- کمیته‌ی حمایت پایدار از کودک و خانواده در بیم، شورای کتاب کودک، فرهنگسرای بانو، شورای گسترش فرهنگ صلح، معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه ۱۰، کانون توسعه فرهنگی کودکان، مجموعه‌ی فرهنگی هنری تهران، انجمن نویسندگان کودک و نوجوان

## ● برنامه‌های خارج از موسسه

### فرهنگسراها

#### فرهنگسرای بانو

- اجرای جشن بازی‌های سنتی توسط گروه بازی موسسه روز جمعه ۸۴/۶/۴
- **شهرداری منطقه ۱۰**
- اجرای گام تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم نگین نابت
- اجرای گام قصه‌گویی و کتابخوانی با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

#### سایر مراکز

- برگزاری گام رفتارباکودک با کارشناسی خانم فاطمه صهبای و همراهی خانم سهیلا طاهری در آشیانه‌ی کودک.
- برگزاری گام رفتاربانوجوان با کارشناسی خانم‌ها فرحناز مددی و منصوره فرداد و همراهی خانم نسرین لطفی در خانه‌ی مراقبت از زنان باردار ( ستاد شهر سالم - کوی سیزده آبان )

## ● تسلیت

با خبر شدیم خانم فاطمه مینوکده و خانم بنفشه اللهیاری و همسرشان دوستان عزیز ما در ماه گذشته عزیزان خود را از دست داده‌اند. ضمن ابراز همدردی، برای ایشان و سایر اعضای خانواده‌اشان آرزوی سلامتی داریم.

## ● شهرستان‌ها

- ادامه‌ی اجرای طرح آموزش از راه دور خانواده‌ها در شهرستان‌های قائم‌شهر (مهدکودک شادمانه)، رفسنجان (موسسه کیش رفسنجان)، ساری (مهدکودک بهاران)، بابل (مهدکودک شادمانه)
- برگزاری گام قصه‌گویی و کتابخوانی با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در شهرستان کرج.
- ادامه‌ی فعالیت‌های موسسه در کمیته‌ی حمایت از کودک و خانواده در بیم .

## ● موسسه در رسانه‌ها

گزارشی از ترویج کتاب و کتابخوانی در موسسه مادران امروز در فصلنامه‌ی فرهنگ و مردم - بهار ۱۳۸۴ - سال چهارم - شماره ۱۳

## ● گشت و گذار فرهنگی - آموزشی

عده‌ای از مادران عضو گروه آموزش از راه دور شهرستان قائم‌شهر ( مهدکودک شادمانه ) که مایل به شرکت در کارگاه “ نقش عواطف بر تربیت ” بودند ، روز سوم شهریور همگی با هم از قائم‌شهر به تهران آمدند و در این کارگاه که در موسسه مادران امروز و با کارشناسی خانم مریم احمدی برگزار شد شرکت کردند. این حرکت بیانگر نیاز خانواده‌ها به آموزش و تلاش مادران برای دستیابی به آن است. ضمن ارج نهادن به این تلاش امیدواریم این نوع حرکت‌های فرهنگی گسترش یابد.

## ● برنامه‌های آینده

### ● سخنرانی ماهانه‌ی مهر

جلسه‌ی سخنرانی مهرماه با موضوع عوامل موثر در درس خواندن با کارشناسی خانم مریم احمدی روز سه‌شنبه ۸۴/۷/۵ ساعت ۹ صبح در محل موسسه مادران امروز برگزار می‌شود .

### ● گام‌ها و کارگاه‌ها

گام‌ها و کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با کودک	۸۴/۷/۹	۹	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۴/۷/۹	۹	فاطمه صهبای	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۸۴/۷/۱۰	۹	فاطمه ایرانیپور	۹-۱۱
روابط زناشویی	۸۴/۷/۱۰	۵	شیوا موققیان	۹-۱۱
کارگاه انضباط	۸۴/۷/۶	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه مدیریت رفتار	۸۴/۷/۲۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه مشورت با دیگران	۸۴/۸/۱۱	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه « نه » گفتن	۸۴/۸/۲۵	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه آشنایی با بلوغ نوجوانان ( برای مادران )	۸۴/۹/۹	۱	خانم شیوا موققیان	۹-۱۲

## ● خلاصه‌ای از سخنرانی ماهانه‌ی شهرپور

### موضوع : هوش هیجانی

خانم دکتر فاطمه قاسم‌زاده صحبت خود را با چند سوال از شرکت کنندگان شروع کردند:

- آیا کسی در این جمع هست که تابه‌حال عصبانی نشده باشد؟
- آیا کسی هست که غم را تجربه نکرده باشد؟
- آیا کسی هست که شادی و خوشحالی را تجربه نکرده باشد؟
- آیا کسی هست که تا به حال نترسیده باشد؟

حالت‌هایی از این دست که همه انسان‌ها در طول زندگی با شدت و ضعف تجربه می‌کنند و به شکل طبیعی در انسان وجود دارند هیجان نامیده می‌شوند.

هیجان‌ها به دو شکل مثبت و منفی دیده می‌شوند. هیجان‌های منفی مثل خشم و ترس حالت‌هایی هستند که در ما و دیگران احساس ناآرامی و ناخشنودی ایجاد می‌کنند. هیجان‌های مثبت مثل شادی حالت‌هایی هستند که در ما و دیگران احساس آرامش و خشنودی ایجاد می‌کنند. هوش هیجانی توانایی شناسایی، بیان درست و کنترل هیجان‌ها است.

باید بدانیم که با یادگیری و آموزش می‌توان هیجان‌ها را تربیت کرد. بخصوص در سن کودکی بهترین بهره را از تربیت هیجان‌ها می‌توان گرفت.

آموزش در دوران کودکی در این زمینه شکل پیشگیری را دارد و اگر درست به هیجان‌ها نپردازیم حتی ممکن است به درمان نیاز پیدا شود. به هر حال دیر شروع کردن این آموزش‌ها بهتر از شروع نکردن است.

معمولاً به هوش هیجانی کمتر از هوش شناختی توجه می‌شود. یکی از علل این مسئله این است که هوش هیجانی به تازگی شناخته شده است. از سال ۱۹۹۰ دانشمندان با شناخت هوش هیجانی بر این بخش از زندگی انسان تاکید بیشتری کردند.

دانشمندان پی برده‌اند که تنها داشتن هوش شناختی بالا برای زندگی موفق کافی نیست. بسیاری از افراد با هوش شناختی بالا را می‌بینیم که در زندگی خصوصی خود و در ارتباط با دیگران دچار مشکل می‌شوند و نمی‌توانند از زندگی خود لذت ببرند. هوش هیجانی با رشد اجتماعی رابطه‌ی نزدیک دارد. همین‌طور هوش هیجانی با آرامش درونی فرد رابطه دارد.

## اهمیت و لزوم توجه به هوش هیجانی

### ساختار شخصیت :

شخصیت ما مجموعه‌ای از افکار و هیجان‌ها و رفتار ما است. حتی می‌توان گفت که رفتار ما ناشی از هیجان و افکار ما است. همچنین افکار ما گاهی تحت تاثیر هیجان‌های ما قرار می‌گیرد. مثلاً وقتی خشمگین می‌شویم یا می‌ترسیم تصمیمات نادرستی ممکن است بگیریم. می‌بینیم که هیجان‌های ما بر رفتار و افکار ما تاثیر می‌گذارد و در مجموعه شخصیت از عوامل دیگر مهم‌تر است. انگیزه‌های ما برای انجام عمل از هیجان‌ها نتیجه می‌شود.

همچنین شخصیت ما از سه بخش آگاه و ناآگاه و نیمه‌آگاه تشکیل شده است.

بخش آگاه : افکار و هیجان‌ها و رفتارها است که از چند و چون آن آگاهی داریم.

بخش نیمه آگاه : هیجان‌ها و افکار و رفتارهایی که شناخت کافی از آن‌ها نداریم در این بخش اغلب با جمله‌ی “ دست خودم نیست ” از هیجان‌ها و رفتارها و افکارمان یاد می‌کنیم.

بخش ناآگاه : بخشی از شخصیت است که به وجود، چگونگی و علل آن آگاهی نداریم. انکار خشم و ... نشان‌دهنده‌ی ناخودآگاه بودن آن هیجان نزد شخصی است که آن را انکار می‌کند.

رفتار بیشتر آگاه است. آگاه افکار و هیجان‌ها می‌تواند مبهم - نیمه آگاه - و ناخودآگاه باشد.

هدف ما از آموزش هوش هیجانی این است که هیجان‌ها خود را از بخش ناخودآگاه و نیمه آگاه به بخش آگاه بیاوریم. نباید قسمت ناخودآگاه و نیمه آگاه را در کودک تقویت کنیم چون به سلب مسئولیت در کودک منجر می‌شود. مثلاً در هنگام انجام یک کار بد توسط کودک با گفتن جملاتی مانند: “ دختر بده این کار را کرده ” یا “ شیطان گولت زد ” و ... به او القا می‌کنیم که در هر لحظه دو نفر متفاوت در وجود او زندگی می‌کنند یکی که کارهای بد را انجام می‌دهد و دیگری که فقط کارهای خوب انجام می‌دهد این کار به تقویت بخش ناخودآگاه کمک می‌کند.

آگاهی به وجود و چگونگی مشکل بخشی از مشکل را حل می‌کند. پس خیلی اهمیت دارد که فرد به عناصر شخصیت خود آگاه باشد. نتیجه عدم آگاهی از هیجان‌های منفی، سرکوبی هیجان‌ها و بیشتر فرو رفتن در بخش ناخودآگاه

است که باعث فشار روانی و آزار ما می‌شود. از نشانه‌های ناخودآگاه بودن هیجان انکار و توجیه آن است.

در واقع شخصیت ما مثل کوه یخ است. قسمت آگاهی ما قسمت بیرونی کوه یخ است. درحالی که قسمت بیشتر شخصیت ما در زیر نقاب شخصیتی ما قرار می‌گیرد و بر ما آشکار نیست و منشا رفتارهای غیر قابل کنترل است. سلامت و رشد شخصیت ما در گرو افزایش قسمت آگاهی شخصیت ما است.

از دیگر علل اهمیت هیجان‌ها و هوش هیجانی توجه به نظریه‌ی "جامعیت رشد" است. بر اساس این نظریه باید چهار جنبه‌ی رشد را در کنار هم پرورش دهیم. رشد همه جانبه باعث تعادل در زندگی می‌شود. چهار جنبه‌ی رشد عبارتند از: رشد جسمی، رشد ذهنی و شناختی، رشد عاطفی، رشد اجتماعی و به چهار پایه‌ی میز تشبیه شده‌اند که عدم رشد در یکی از جنبه‌ها باعث عدم تعادل در فرد می‌شود.

رشد عاطفی را به سازگاری فرد با خودش تعبیر می‌کنند و رشد اجتماعی را سازگاری فرد با دیگران می‌دانند. رشد عاطفی بر رشد اجتماعی مقدم است و بدون رشد عاطفی نمی‌توان به رشد اجتماعی دست یافت.

این درحالی است که در مدارس و مهدکودک‌ها و دیگر بخش‌های آموزشی کشور توجهی به رشد همه جانبه نمی‌شود و برنامه مدونی برای رشد عاطفی و اجتماعی برای کودکان نداریم و رشد شناختی و جسمی بیشتر مورد نظر است.

مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌هایی است که به رشد عاطفی و اجتماعی کمک می‌کند و در مدارس ما با بی‌توجهی روبرو شده است. در خانواده هم کمتر به رشد عاطفی و هیجانی توجه می‌شود.

اهداف هزاره سوم یونسکو هم توجه به هوش هیجانی و رشد اجتماعی را برای آموزش و پرورش تعیین کرده است. آموختن برای یاد گرفتن، آموختن برای به کار بردن، آموختن برای زیستن و آموختن برای با هم زیستن از اهداف هزاره سوم یونسکو هستند.

یکی دیگر از عواملی که باعث شد به هوش هیجانی اهمیت داده شود آن دسته از نظریه‌های مشاوره است که به توانمندسازی فرد اهمیت می‌دهد و معتقد است فرد خود در اثر توانمند شدن مشکلش را حل می‌کند. یکی از راه‌های توانمند کردن فرد کمک به او در تسلط به هیجان‌هایش است. بخصوص که هیجان‌های منفی

می‌توانند برای فرد مشکلی ایجاد کنند که او را به مشاوره نیازمند کند.

**رشد هیجانی:** برای اینکه فردی رشد هیجانی خوبی داشته باشد باید بتواند هیجان‌های خود را بشناسد و به شکل درستی بیان کند و کنترل آن‌ها را به دست گیرد.

**شناخت هیجان‌ها:** هیجان‌ها بطور طبیعی در ما وجود دارند و ما باید آن‌ها را بشناسیم. با شناخت آن‌ها و تعیین میزان هر یک در وجودمان می‌توانیم برای تغییر موارد نامناسب برنامه‌ریزی کنیم.

برای این کار باید ابتدا لیستی از هیجان‌های خود بنویسیم. هم هیجان‌های مثبت و هم هیجان‌های منفی را برای خودمان لیست کنیم. سپس میزان وقوع آن‌ها را خودمان در سه بخش کم متوسط و زیاد بررسی کنیم. همچنین نظر نزدیکانمان را در مورد چگونگی هیجان‌اتمان پرسیم تا از جمع بندی آن‌ها بتوانیم به‌نوع و میزان هیجان‌ات خود پی ببریم.

**بیان درست هیجان‌ها:** هیجان‌های ما طبیعی هستند ولی شکل بیان آن‌ها می‌تواند درست یا نادرست باشد. به دو شکل کلامی و غیرکلامی می‌توانیم هیجان‌ات خود را بیان کنیم. ولی یک اصل مهم در بیان هیجان را باید در نظر بگیریم: ما نباید در هنگام بیان هیجان خود، به دیگران، خودمان و اشیاء صدمه بزنیم. البته صدمه به بعضی اشیاء که برای این کار در نظر گرفته شده برخی اوقات مجاز است مثل مشت زدن به بالش هنگام عصبانیت و ...

بیان کلامی بهترین نوع بیان هیجان است.

**کنترل هیجان:** برای کنترل هیجان‌ها تمرین‌هایی توصیه می‌شود که یکی از آن‌ها تمرین‌های تن‌آرامی است. که پایه خوبی برای کنترل هیجان‌های ما است.

چون آرامش به ما کمک می‌کند به راحتی هیجان‌های خود را کنترل کنیم. این تمرین‌ها نوعی ورزش برای هیجان‌ات ما است. ولی حداقل ۳ ماه باید این تمرین‌ها را انجام داد تا کنترل بر جسم و هیجان خود را به دست آوریم. آرامش نعمتی است که حاصل برخورد درست با هیجان‌ات است.

#### ● سپاس

از آقای مهندس مصطفی جلیلی برای حمایت‌هایشان از سایت موسسه، از گروه خودشناسی (دوره‌ی تابستان) برای اهدای یک دستگاه واکن، از خانم فروزان زرگر برای اهدای یک مجموعه مقاله (برگرفته از اینترنت) به بخش مقاله‌خانه سپاسگزاریم.