

فرستنده :



تهران- ۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱  
خیابان ولی عصر - بالاتر  
از شهید بهشتی -  
کوچه ی دل افروز -  
شماره ی ۲۶- زیرزمین  
تلفن و دورنگار  
۸۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۸۷۱۵۴۲۴  
[info@madaranemrooz.com](mailto:info@madaranemrooz.com)  
[www.madaranemrooz.com](http://www.madaranemrooz.com)

گیرنده :

.....  
.....  
.....  
.....

پیك  
مام

شماره ی  
۷۷-۷۸-۷۹

خبرنامه ی داخلی  
موسسه  
مادران امروز

بهار ۱۳۸۸  
ژوئن ۲۰۰۹  
رجب ۱۴۳۰

خانواده با توجه به اهمیت، نقش و مسؤلیت های ویژه ای که در جامعه بر عهده دارد، نیاز به آموزش های متناسب با موقعیت خود دارد. آموزش های مربوط به خانواده دارای مختصاتی است که باید در برنامه ریزی های مربوط به آن در نظر گرفته شود تا بتواند در خدمت توانمندسازی خانواده ها قرار گیرد. بنابراین دستیابی به محتوا و روش متناسب با ویژگی های خانواده در جریان آموزش های مربوط به خانواده از اهمیت ویژه ای برخوردار است .

موسسه مادران امروز با کمال خوشوقتی به اطلاع خانواده ها، مراکز آموزشی، فرهنگی، کتابخانه ها، کتاب فروشی ها، سازمان ها، نهادها و تشکل های مرتبط با خانواده می رساند که پس از ده سال فعالیت پیگیر خود در حوزه ی خانواده و کسب تجربه در تدوین محتوا و اجرای روش های مناسب برای رساندن محتوای مورد نیاز به خانواده ها، با کسب مجوز نشر مادران امروز، از این پس کتاب های خود را برای یاری به خانواده ها با عنوان کتاب های کار، کتاب های آسان و کتاب های کوچک منتشر می کند.

امیدواریم با یاری و تلاش شما برای شناساندن این کتاب ها، خانواده ها در سراسر ایران به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنند .

با یاد دوست  
که مدارا و مهر مادری  
ذره ای از کان مهر و مدارای اوست

## مختصری از فعالیت های موسسه در بهار

### ● برنامه های داخل موسسه

- گام رفتار با کودک - صبح (خانم زهرا سلیمانی)
- گام رفتار با کودک صبح - بعدازظهر (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام تشویق و تنبیه (خانم فاطمه صهبیا)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام بازی و اندیشه (آقای محمود سلطانی)
- گام کاربرد کامپیوتر برای مادران (خانم فرحناز مددی)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موقیان)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موقیان)
- گام مدیریت بر خشم صبح - بعدازظهر (خانم ماریا ساسان نژاد)

- گام ارتباط کلامی صبح - بعدازظهر (خانم فاطمه صهبیا)
- کارگاه های شیردهی، ماساژ کودک، خواب کودک، کار فرهنگی با نوزاد، پدران و آمادگی برای حضور فرزند (صبح خانم زهرا سلیمانی - بعدازظهر خانم نگین شهری)
- کارگاه نه گفتن (خانم مریم احمدی)
- کارگاه عادت های نادرست (خانم مریم احمدی)
- کارگاه ورود به دبستان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- کارگاه مدیریت بر زمان (خانم مریم احمدی)
- دید و بازدید نوروزی
- سخنرانی ماهانه ی اردیبهشت با موضوع خانواده و امتحانات (خانم مریم احمدی)
- سخنرانی ماهانه ی خرداد با موضوع ارتباط با همسر (آقای دکتر محمد جعفر صفایی)

## ● برنامه‌های خارج از موسسه

فرهنگسراها، شهرداری‌ها، خانه‌های فرهنگ

● برگزاری دو سخنرانی با موضوع‌های ضرورت آموزش خانواده و ارتباط در خانواده با کارشناسی خانم فاطمه ایرانیپور در مجموعه فرهنگی ورزشی سرداران شهیدمنطقه‌ی ۱۹

### ● مهدهای کودک

● برگزاری سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش خانواده با کارشناسی خانم فاطمه ایرانیپور در مهد کودک آفتابگردان - کرج

● برگزاری کارگاه ورود به دبستان با کارشناسی خانم‌ها مریم احمدی و مرضیه شاه‌کرمی در مهدهای کودک باغ ستاره‌ها، برگ گل، بچه‌های بهشت، رنگارنگ

● برگزاری سخنرانی با موضوع "نه گفتن" با کارشناسی خانم فاطمه صهبا در مهد کودک فردای کودک

### ● مدرسه‌ها

● برگزاری دو سخنرانی با موضوع‌های رشد جنسی کودکان و بلوغ دختران در دبستان دخترانه‌ی مبینا (منطقه‌ی ۲) با کارشناسی خانم شیوا موفقیان

● برگزاری سخنرانی با موضوع بهداشت روانی در دبیرستان دخترانه‌ی آذر (منطقه‌ی ۶) کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

● برگزاری گام ارتباط کلامی در دبستان پسرانه‌ی شهید بهزادی (منطقه‌ی ۲) با کارشناسی خانم فاطمه صهبا

● برگزاری سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش خانواده در دبیرستان دخترانه‌ی امام جعفر صادق (منطقه‌ی ۵) با کارشناسی خانم سهیلا طاهری

● برگزاری نمایشگاه کتاب در مدرسه راهنمایی پسرانه‌ی علامه طباطبایی (منطقه‌ی ۵) به همت خانم افسانه حسن‌زاده

### ● سایر مراکز

● برگزاری گام مدیریت بر خشم با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد در سالن اجتماعات واحد مسکونی مربوط به خانواده‌های شرکت تناوب

● برگزاری دو کارگاه با موضوع‌های قاطعیت و نه گفتن با کارشناسی خانم فاطمه صهبا در انجمن توسعه مهارت‌ها و استعدادهای کودکان

● برگزاری سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش خانواده با کارشناسی خانم‌ها منصوره فرداد و فرخنده صادقپور در موسسه کارآفرینان مهر

### ● شهرستان‌ها

● برگزاری سخنرانی با موضوع‌های تعامل با نوجوان، خانواده متعادل، خانواده و امتحانات با کارشناسی خانم مریم احمدی در رفسنجان

## ● برخی از کارگاه‌ها، همایش‌ها، نمایشگاه‌ها و نشست‌های سایر مراکز که در آن شرکت کرده‌ایم:

● شرکت در جشن سالگرد تاسیس انجمن جهانبیدگان شاد (خانم فاطمه حقیقت‌پژوه)

● شرکت در نشست در جستجوی آینده برای برنامه‌ریزی شهر دوستدار کودک به دعوت انجمن دوستدار کودک (خانم مرضیه شاه‌کرمی)

● شرکت در مراسم بزرگداشت روز زن به دعوت موسسه خیریه فاطمه زهرا (س) (فرخنده صادقپور)

● شرکت در جلسه‌ی مربوط به گزارش‌های شورای کتاب کودک از نشست IBBY در ترکیه و سمینار تخصصی ادبیات کودک در دانشگاه شیراز (مریم احمدی)

### ● موسسه در رسانه‌ها

● سایت کتابک- مصاحبه با خانم مریم احمدی درباره‌ی روز جهانی خانواده

● رادیوجوان- کارشناسی برنامه با موضوع نه گفتن، خانم فاطمه صهبا

### ● برنامه‌های آینده

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
بازی و اندیشه	۸۸/۴/۹	۶	آقای محمود سلطانی	۴-۶
تشویق و تنبیه	۸۸/۴/۱۳	۵	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
روابط زناشویی	۸۸/۴/۱۴	۶	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
روابط زناشویی	۸۸/۴/۱۶	۶	خانم شیوا موفقیان	۴-۶
ارتباط همسران	۸۸/۴/۱۱	۶	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۸/۴/۲۰	۹	خانم فاطمه صهبا	۴-۶
ارتباط کلامی	۸۸/۴/۲۱	۷	خانم فاطمه صهبا	۴-۶
رفتار با نوجوان	۸۸/۴/۲۱	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
کامپیوتر برای مادران	۸۸/۴/۲۱	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۸۸/۴/۲۲	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
آمادگی برای فرزندپروری	۸۸/۴/۲۲	۴	خانم نگین شهری	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۸۸/۴/۲۳	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۴-۶
رفتار با کودک دبستانی	۸۸/۴/۲۴	۸	خانم فاطمه صهبا	۴-۶
مدیریت بر خود	۸۸/۴/۳۱	۱۲	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۸۸/۵/۲۴	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
تشویق و تنبیه	۸۸/۶/۷	۵	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
ورود به مهدکودک	۸۸/۴/۳۰	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
تفکر خلاق	۸۸/۵/۱۳	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
تفکر انتقادی	۸۸/۵/۲۷	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
شیردهی	۸۸/۶/۲	۱	خانم نگین شهری	۹-۱۲
ماساژ نوزادان	۸۸/۶/۹	۱	خانم نگین شهری	۹-۱۲
مشورت با دیگران	۸۸/۶/۱۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
خواب نوزادان	۸۸/۶/۱۶	۱	خانم نگین شهری	۹-۱۲
ورود به دبستان	۸۸/۶/۱۷	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۸۸/۶/۲۳	۱	خانم نگین شهری	۹-۱۲
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۸۸/۶/۳۰	۱	خانم نگین شهری	۹-۱۲

### ● تسلیت

به دوستان عزیز خانم‌ها ماریا ساسان‌نژاد، فاطمه مینوکده، مریم محمدی، منصوره فرداد که در بهار گذشته عزیزی را از دست داده‌اند صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

برای ایشان آرزوی صبر، سلامتی و تندرستی داریم.

## خلاصه‌ی سخنرانی اردیبهشت

موضوع: خانواده و امتحان

کارشناس: خانم مریم احمدی

برگردان از نوار و خلاصه‌نویسی: آقای حسین رشادی

در بررسی و رویارویی با هر موضوع و پدیده‌ای ابتدا باید مجموعه‌ی علت‌ها و عوامل پدید آورنده و موثر در آن پدیده را شناسایی کرد. هیچ پدیده و یا رویدادی در اثر یک عامل و یا یک علت به‌وجود نمی‌آید بلکه مجموعه‌ای از علت‌ها در شکل‌گیری یک موضوع موثرند. نقش ما تنها یکی از این عوامل است و ما به اندازه‌ی سهم خود مسئولیم و می‌توانیم اثر گذار باشیم. مهم این است که نقش سازنده و مفید داشته باشیم.

بنابراین:

در بررسی هر پدیده و چگونگی رویارویی و برخورد با آن باید ابتدا به دنبال علت‌های به‌وجود آورنده و تاثیرگذار در آن باشیم.

۲- سهم خود را در این میان بشناسیم.

۳- اقدام مناسب را بشناسیم.

۴- با توجه به سهم خود، اقدام کنیم.

اغلب ما در رویارویی با رویدادها معمولاً ناقص عمل می‌کنیم. یعنی بدون این که علت‌ها را بشناسیم یا نقش خود را به درستی درک کنیم یا راهکارهای مناسب را بدانیم فقط دست به اقدام می‌زنیم و عکس‌العمل نشان می‌دهیم. معمولاً این چنین رفتارهای نسنجیده نتایج بدی به دنبال می‌آورد که تنها مشکل را پیچیده‌تر می‌کند.

موضوع بحث ما امتحان و ترس از آن و چگونگی برخورد والدین با آن است. نگرانی‌های مربوط به امتحان یکی از معضلات خانواده‌ها و دانش‌آموزان در دوران تحصیلی آن‌ها است.

درباره‌ی این موضوع هم ما قادر به انجام هر کاری نیستیم و تنها می‌توانیم تلاش کنیم سهم و نقش خود را به درستی درک کنیم و راه‌هایی برای بهبود شرایط بیابیم.

در خصوص مسایل امتحانی عوامل زیر موثرند:

اول - نظام اجتماعی و آموزشی (محیط بیرون از خانواده)

دوم - خود دانش‌آموز

سوم - خانواده

### اول - نظام آموزشی و هدف از آموزش و امتحان

این حوزه خارج از کنترل ماست. هر چند که می‌توانیم در بلند مدت سهم و نقشی در تغییر و تحول آن داشته باشیم. سلیقه، دانش، انتظارات و اعتقادات ما به مرور زمان روی نظام آموزشی اثر می‌گذارد. آگاهی از بین نمی‌رود و یک جا هم نمی‌ماند بلکه سرایت می‌کند و انسان آگاه آن را منتشر می‌کند. دانش و آگاهی بر رفتار و گفتار انسان اثر می‌گذارد و رفتار و

گفتار سنجیده و آگاهانه، دیگران را تحت تاثیر قرار می‌دهد و تمام این‌ها در بلند مدت اثر خود را بر نظام آموزشی می‌گذارد. این‌گونه مسایل در بلند مدت موثر و مفیدند اما در حل مشکل امروز فرزندان کمکی به ما نمی‌کنند و در کوتاه مدت این نقش به اندازه‌ی ناچیز است که می‌توان آن را نادیده گرفت.

با عنایت به مطالب فوق در می‌یابیم که سهم خانواده در این مجموعه تا چه میزان محدود ولی مهم است و بر این اساس انتظار ما از این بحث چه می‌تواند باشد.

هدف آموزش ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار انسان و هدف از امتحان و سنجش بررسی میزان تاثیر آموزش‌ها برای رسیدن به این هدف و سنجش میزان، محتوا و چگونگی اجرای برنامه‌ها و اثربخشی آن‌هاست. تا از این طریق به رفع اشکال‌ها و تصحیح برنامه‌ها پردازند

ارزشیابی و امتحان نباید به‌منظور گزینش، توهین، تحقیر، ترساندن یا مقایسه باشد بلکه باید در خدمت هدف معین و مشخصی قرار بگیرد. بسته به این که هدف نظام آموزشی چه باشد، ارزیابی و امتحان شکل‌های متفاوتی به خود می‌گیرند. اگر این هدف‌گذاری درست باشد، ارزیابی و امتحان نقش مثبت و در غیر این صورت نقشی منفی پیدا خواهد کرد.

در نظامی که انسان گوش به فرمان و مطیع می‌خواهد در ارزشیابی و امتحان نیز به دنبال همان‌گونه افراد هستند و بچه‌هایی که چون و چرا می‌کنند در نظام جایی ندارند.

بعضی نظام‌های آموزشی معلم محور هستند یعنی معلم و برنامه‌ریز، نقش تعیین‌کننده دارند در حالی که کودکان و نوجوانان باید محور آموزش باشند و این به آن معنی نیست که کودک مدیر و برنامه‌ریز است، بلکه به این معنی است که آموزش باید متناسب با کودک و دانش‌آموز انجام شود. در واقع حاصل فعالیت‌های آموزشی باید در خدمت کودکان باشد و براساس نیازها و توانایی‌های واقعی کودکان و روش‌های متناسب با آن‌ها باشد.

اگر چنانچه آموزش متناسب با استعدادها و علایق دانش‌آموزان باشد و با روش‌های درستی انجام شود نتیجه‌ی کار حتماً مثبت و خوب خواهد بود.

### دوم - دانش‌آموز

هر دانش‌آموزی دارای استعدادها و گرایش‌های درونی خاص خودش است. از طرفی هر دانش‌آموزی عادت‌ها و رفتارهایی دارد که روی درس خواندن و امتحان دانش‌آموز اثر می‌گذارد. عادت‌هایی مثل خواب زیاد، استفاده‌ی بیش از حد از کامپیوتر و تلویزیون، بی‌نظمی و بی‌برنامگی یا برعکس نظم و پیگیری و ... دانش‌آموزان تحت تاثیر عادت‌ها و رفتارهایی که کسب کرده‌اند، در برخورد با امتحانات واکنش‌های متفاوت نشان می‌دهد.

همچنین بهره‌ی هوشی دانش‌آموز، میزان حافظه‌ی او و ... مستقیماً بر یادگیری و نتیجه‌ی آن موثرند.

## سوم - خانواده

ضعف‌های نظام آموزش و نگرانی از آینده فرزندان، اغلب ما را چنان گرفتار می‌کند که وظیفه‌ی اصلی خود را فراموش می‌کنیم و تنها عاملی می‌شویم برای ایجاد فشار بیشتر بر دانش‌آموزان.

والدین مسئولند که با کودک خود کار کنند. استعداد و علایق او را بشناسند و بر مبنای آن زمینه‌های لازم را برای بهتر درس خواندن او فراهم کنند. ایجاد عادت‌های خوب، خوش‌بینی، امید و اعتماد به نفس در کودک، همه در نتیجه‌ی کار والدین و محیط مناسب در خانواده ایجاد می‌شود.

کمی اضطراب طبیعی و لازم است و وجود آن انسان را به تکاپو و تحرک وا می‌دارد و به‌همین دلیل مفید است. اما اضطراب موجود در دانش‌آموزان و والدین آن‌ها، گاهی بیمارگونه و فلج‌کننده است. آن‌چه که مورد بحث ما است سهم والدین در کاهش یا افزایش اضطراب و ترس از امتحان است.

تکرار این موضوع که نظام آموزشی کم و کاستی دارد، چیزی از مسئولیت ما کم نمی‌کند. در چنین نظام‌هایی سهم و نقش والدین بسیار بیشتر حایز اهمیت است.

پس از این بحث اجمالی، راه‌کارهای مشخصی که پیشنهاد می‌شود بدین قرار است:

### • نگرش درست نسبت به تحصیل و امتحان

پدر و مادرهایی هستند که فکر می‌کنند امتحان کلید خوشبختی و یا بدبختی فرزندان‌شان است و یا نظام آموزش را غلط می‌دانند و یا فکر می‌کنند تحصیل بی‌فایده است. این تصورات بر نگرش و رفتار آن‌ها اثر می‌گذارد و آن‌ها را دچار اضطراب می‌کند و ناخودآگاه آن‌ها را به فرزندان‌شان نیز منتقل می‌کند. بنابراین هر قدر نگرش ما نسبت به تحصیل و امتحان واقعی‌تر و توأم با مطالعه باشد موثرتر است.

### • مقایسه نکردن بچه‌ها با هم

هر بچه‌ای ویژگی خود را دارد و متفاوت از دیگر بچه‌هاست، قیاس فرزندان با دیگران نه لازم است و نه مفید. تنها می‌توانید او را با وضعیت قبلی خودش مقایسه کنید.

### • برنامه داشتن

این‌که فکر کنیم چگونه نگرش خود را به امتحان عوض کنیم و یا چگونه از سرایت اضطراب به کودک جلوگیری کنیم ما را به شناختی می‌رساند که حاصل آن یک برنامه است. این برنامه از تشتت و رفتارهای متناقض جلوگیری می‌کند و موجب ثبات رفتار می‌شود.

## • توجه به شرایط ویژه‌ی دوره‌ی امتحانات

کارهای عادی خانواده مقداری تحت تاثیر امتحان قرار می‌گیرد. مسافرت و میهمانی، تماشای تلویزیون و خیلی از امور دیگر را باید با امتحانات بچه‌ها هماهنگ کرد. البته این امر به این معنی نیست که کل زندگی را تعطیل کنیم. باید بدون ایجاد هیجان سعی کنیم تنش‌ها را کمتر کنیم و محیط آرام‌تری برای مطالعه‌ی کودکان فراهم کنیم.

### • توجه به سلامت کودک

واضح است که همیشه به سلامتی کودک خود توجه داریم ولی در دوره‌ی امتحان سلامت، خواب، استراحت و تغذیه‌ی کودک اهمیت فوق‌العاده پیدا می‌کند. تغذیه‌ی مناسب، خواب به موقع و به اندازه، ورزش و تفریح، از نکاتی است که در چگونگی امتحان دادن اثر می‌گذارد.

### • ایجاد آرامش

در تمام خانواده‌ها ممکن است اختلاف و ناهماهنگی وجود داشته باشد. اختلاف بین بچه‌های کوچک‌تر و بزرگ‌تر، اختلاف بین والدین و ... وجود دارد. تا جایی که ممکن است باید جلوی حاد شدن این‌گونه مسایل را گرفت.

ایجاد آرامش و حمایت عاطفی از کودک هر چند در تمام زندگی ضروری است ولی در دوره‌ی امتحانات نقش برجسته‌تری دارد.

### • به حداکثر نمره فکر نکردن

زمانی که بزرگ‌ترها از نمره و معدل بالای فلان دختر یا پسر تعریف و تمجید می‌کنند و مسایلی از این قبیل را در جمع بزرگ‌ترها مطرح می‌کنند، باید متوجه باشند که کودک آن‌ها می‌شوند و نتیجه‌گیری می‌کند و درست در همین زمان بزرگ‌ترها، ناخواسته علایق و معیارهای خود را به او منتقل می‌کنند. بچه‌ها به مرور به گرایش‌ها و اعتقادات و علایق ما پی می‌برند. بنابراین تظاهر یا رفتار و گفتار دوگانه بی‌نتیجه است و تنها اعتماد کودکان را نسبت به ما کم‌تر می‌کند.

در جامعه‌ای که با نمره آدم‌ها پذیرفته و یا حذف می‌شوند گفتن این‌که نمره برای ما اهمیتی ندارد چیزی را حل نمی‌کند. بلکه اعتقاد عمیق ما به این موضوع می‌تواند روی کودک و یا جوان اثر بگذارد.

در مورد بچه‌های خاص و بچه‌هایی که استعدادهای ویژه‌ای دارند مساله مهم تشخیص آن استعداد و جهت دادن به آن‌هاست. در این‌گونه موارد حتماً به کمک یک مشاور و کارشناس نیاز داریم. این وظیفه‌ی ماست که امکان آموزش مناسب را برای او فراهم کنیم و بدانیم که با شکوفایی و ارضاء کودک در زمینه‌ای که مستعد است، تحمل و شکیبایی او نیز برای ادامه‌ی تحصیل بیشتر می‌شود.

در پایان اشاره شد که این بحث به اینجا ختم نمی‌شود تنها سبب می‌شود سوالاتی در ذهن شما شکل بگیرد و مقدمه‌ای باشد برای مطالعه و تحقیق بیشتر.

## خلاصه‌ی سخنرانی خرداد

موضوع: ارتباط همسران

کارشناس: آقای دکتر محمد جعفر صفایی روانشناس ، روان درمانگر و مترجم کتاب "روان درمانی بازماندگان خشونت" برگردان از نوار و خلاصه‌نویسی: آقای حسین رشادی

قسمت‌هایی از این جلسه به شکل پرسش و پاسخ و بحث‌های دو جانبه بین سخنران و حاضران برگزار شد.

خلاصه‌ی مطالب مطرح شده توسط ایشان از این قرار است: عنوان بحث امروز "ارتباط همسران" است. این واژه از دو کلمه‌ی "ارتباط" و "همسران" تشکیل می‌شود. در ابتدا به بررسی هر یک از این‌ها می‌پردازیم:

"ارتباط" به عنوان یکی از مهارت‌های لازم و اصلی زندگی یک مبحث بسیار مهم است و سال‌ها مورد بحث و گفت‌وگو قرار گرفته است.

همه‌ی ما می‌دانیم که برای راندن یک اتوموبیل نیاز به داشتن گواهینامه رانندگی است و برای گرفتن این مدرک باید آموزش دید. آیین‌نامه‌ی رانندگی را آموخت و زیر نظر یک کارشناس در یک امتحان شرکت کرد.

بدون شک برای ارتباط با یک فرد دیگر، بخصوص در حوزه‌ی روابط خانوادگی نیز باید آموزش ببینیم. اگر نیاموزیم، بی‌تردید با مشکلات متعددی روبه‌رو خواهیم شد.

اغلب اختلاف‌ها و درگیرهای خانواده‌ها بر سر مسایل کوچک و کم اهمیت شکل می‌گیرد و یکی از دلایل‌های مهم آن، نداشتن مهارت در زمینه‌ی ارتباط است.

پس از بررسی واژه‌ی ارتباط به بررسی واژه‌ی همسران می‌پردازیم. همسران شامل دو بخش "هم" و "سران" می‌شود که تعادل و برابری و هم تراز بودن را می‌رساند. در دنیای امروز حتی این واژه را هم نارسا می‌دانند و به جای آن از واژه‌ی "همسفر" استفاده می‌کنند. به این معنی که دو نفر برای مدت پنجاه یا شصت سال به یک سفر مشترک می‌روند.

اگر در خانواده رابطه‌ی همسران نابرابر و از بالا به پایین باشد، به گونه‌ای که یکی در بالا و یکی در پایین قرار بگیرد، می‌تواند بسیار مخرب و مشکل‌آفرین باشد. در چنین رابطه‌ای عشق پایدار نمی‌ماند. عموماً بحران‌ها در چنین روابط نامتعادل و نابرابری شکل می‌گیرد و مشکلات و گرفتاری‌های مکرر و متعددی را به دنبال خود می‌آورد. اگر چنین روابطی از هم گسیخته نشود، به یک رابطه‌ی خالی از احترام و دلبستگی تبدیل می‌شود که تنها دو طرف یکدیگر را تحمل می‌کنند. در خانواده‌های بسیاری به دلیل اجبار یا مصلحت چنین روابطی سال‌ها دوام می‌یابد.

زنان اغلب به محض جدایی از همسر خود، مورد تعرض و سرزنش جامعه قرار می‌گیرند ترس از این موضوع و یا ناآگاهی از حقوق شخصی و یا ناتوانی در تامین مالی، موجب می‌شود تا آن‌ها سال‌ها بسوزند و بسازند. بسیاری از مادر بزرگ‌های ما چنین سرنوشتی را به راحتی می‌پذیرفتند و حتی در ازدواج مجدد همسر خود مشارکت می‌کردند.

مساله‌ی مشترک عموم خانواده‌ها وجود تعارض در روابط زناشویی است. تعارض به معنی در مقابل هم قرار گرفتن است. به معنی پرخاشگری، دوگانگی، مخالفت و ناسازگاری، اختلاف عقیده و اختلاف سلیقه است و این مشکلی است که عموم خانواده‌ها با آن درگیر هستند.

برخی تصور می‌کنند که هر چه صمیمت در خانواده بیشتر باشد میزان تعارض کمتر است. در حالی که کاملاً غلط است.

هر چقدر رابطه‌ای به هم نزدیک‌تر باشد به همان نسبت درگیری و اصطکاک بیشتر می‌شود. ازدواج پیچیده‌ترین پیوند انسانی است و روابط بین همسران از نزدیک‌ترین روابط انسان‌هاست. به همین دلیل میزان تعارضات در رابطه‌ی زناشویی بسیار بالاست. بطور مثال درباره‌ی مسایلی مانند این که شما امروز صبحانه خورده‌اید یا نخورده‌اید، لباسی که پوشیده‌اید مناسب هست یا نه، کجا می‌روید یا نمی‌روید و صدها مساله شبیه به این، هیچ کسی با شما کاری ندارد جز نزدیکان و بخصوص همسر شما.

اگر در رابطه‌ی همسران درگیری و بگو و مگو زیاد است تنها به این دلیل است که به تمام امور یکدیگر حساس هستند و دخالت می‌کنند.

چرا دیر آمدی؟ کجا رفتی؟ چرا این کانال تلویزیون را نگاه می‌کنی و مسایلی از این قبیل زمینه ساز تشنج و تعارض در روابط خانواده‌ها است.

در برخورد با تعارض‌ها قهر، پرخاش، مراجعه به روانشناس و سکوت از جمله عکس‌العمل‌هایی است که معمولاً دیده می‌شود.

تعارض در خانواده بر زمینه‌ی مسایلی چون فرزند پروری، مسایل مالی، روابط اجتماعی، مسایل عقیدتی و بسیاری دیگر شکل می‌گیرد و در غالب این موارد روش سازنده‌ای برای حل این تعارضات وجود ندارد. بسیاری بعد از مدتی تلاش خسته شده و بی‌تفاوت می‌شوند بعضی از حرف زدن با یکدیگر دوری می‌کنند که این خود موجب افزایش تنش می‌شود و این روند تا آنجا ادامه می‌یابد تا وضعیتی بین همسران برقرار می‌شود که اصطلاحاً به آن "طلاق عاطفی" می‌گویند.

"طلاق عاطفی" به معنی بی‌تفاوتی نسبت به یکدیگر است. هر کدام دیگری را با مسایل و مشکلاتش به حال خود رها می‌کند.

اعضای خانواده به مثابه سرنشینان یک قایق هستند که هیچ یک حق ندارد زیر پای خود را سوراخ کند به این بهانه که مربوط به دیگران نیست.

خانواده یک سیستم است و سیستم به این معنی است که یک مجموعه عناصر مختلف باید با یکدیگر همکاری کنند تا یک هدفی محقق شود. مثل یک ساعت که اگر تمام قطعات آن به درستی کار خود را انجام ندهند آن ساعت، زمان صحیح را نشان نخواهد داد. در خانواده هر کسی که می‌گوید: "به کار من کاری نداشته باش." بی‌معنی است. هر عضو خانواده بر دیگری اثر می‌گذارد و از او اثر می‌پذیرد. مشکل و بحران در خانواده‌ها، عوارض و آسیب‌هایی به بار می‌آورد که به شکل افت تحصیلی، ناخن جویدن، شب‌اداری در کودکان و نظایر این‌ها خود را نشان می‌دهد. کودکی که دچار مشکل می‌شود، بیمار نیست و عامل بیماری هم نیست بلکه او فقط حامل بیماری است. در چنین مواردی ما به عنوان یک روانشناس برای تشخیص و علت‌یابی عارضه، چگونگی و کیفیت روابط در آن خانواده را بررسی می‌کنیم.

باید بپذیریم که ممکن است ما در خانواده با یکدیگر اختلاف داشته باشیم و بسیار اهمیت دارد که این موضوع را به فرزندان خود نیز بیاموزیم. باید به آن‌ها بیاموزیم که ازدواج در دنیای معاصر رفتن به خانه بخت و شانس نیست بلکه رفتن به خانه مسئولیت‌ها و تفاوت‌ها است. درگیر شدن در یک رابطه‌ی صمیمانه بلند مدت است که حتماً اختلاف و تعارض، بخشی از آن زندگی است.

همچنان که قیافه‌های ما با یکدیگر متفاوت است، اخلاق و تربیت و سن و یادگیری و والدین ما نیز متفاوت هستند و شخصیت‌های ما هم متفاوتند. اگر که ما این تفاوت‌ها را نادیده بگیریم و فقط به دنبال تشابهات باشیم یقیناً دچار مشکل و مساله می‌شویم. خانواده‌ای که در آن اختلاف نباشد وجود خارجی ندارد. آن ساعتی که شما مایلید بخوابید الزاماً همان ساعتی نیست که همسر شما می‌خواهد. یا فیلمی که دوست دارید و بسیاری اختلافات دیگر نمی‌تواند و نباید موجب تنش و ناسازگاری در خانواده باشد.

ما می‌توانیم با تغییر نگاه این اختلاف و تفاوت‌ها را به رسمیت بشناسیم و بپذیریم که همسر یا فرزندان ما می‌توانند متفاوت از ما فکر کنند و با وجود این تفاوت‌ها با دلبستگی زندگی کنیم.

ارتباط مفهوم بسیار پیچیده‌ای است. یک تکنیک و یک مهارت است و تا ما آموزش نینیم نمی‌توانیم یک رابطه‌ی سازنده برقرار کنیم. احترام و اعتماد سازنده اولین قدم برای حل تعارض است.

در پایان جلسه به سوال‌های شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد.

## بزرگداشت روز جهانی خانواده

۱۵ می برابر با ۲۵ اردیبهشت روز جهانی خانواده است. سازمان ملل این روز را به نام خانواده نام‌گذاری کرده تا نمادی باشد برای توجه بیشتر دولت‌ها، نهادها و خانواده‌ها به اهمیت این نهاد.

در این روز کمیته سیاست‌گذاری اجتماعی و توسعه ملل متحد (UNDESA) اطلاعاتی پیرامون خانواده در اختیار دولت‌ها و نهادهای بین‌المللی و ملی در کشورهای مختلف قرار می‌دهد تا براساس آن در سال پیش رو به سیاست‌گذاری در ارتباط با نهاد خانواده پردازند. روز جهانی خانواده از سال ۱۹۹۶ هر سال به موضوعی خاص در ارتباط با خانواده‌ها توجه ویژه کرده و پیامی نیز در همان راستا منتشر می‌کند.

امسال نیز کمیته‌ی برگزارکننده‌ی روز جهانی خانواده به منظور بزرگداشت این روز، با توجه به موضوع پیام سال گذشته دبیر کل سازمان ملل متحد (نقش پدر در خانواده) برنامه‌ای را روز پنجشنبه ۸۸/۲/۲۵ برگزار کرد.

کمیته‌ی برگزارکننده‌ی روز جهانی خانواده در سال ۱۳۸۸ متشکل از سازمان‌ها و نهادهای بود:

آشپانه‌ی کودک، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، انجمن اولیا و مربیان کودکان و نوجوانان استثنایی، انجمن تغذیه با شیر مادر، خانه‌ی کتابدار، شورای کتاب کودک، کانون توسعه فرهنگی، موسسه مادران امروز و موسسه پژوهشی کودکان دنیا

در این برنامه ابتدا خانم قائم مقامی پیام امسال دبیر کل سازمان ملل متحد با موضوع "نقش محوری زن در خانواده" را برای حاضرین در جلسه خواند. سازمان ملل امسال در روز جهانی خانواده به نقش مادران در خانواده و چالش‌های پیش روی آن در دنیای در حال دگرگونی امروز می‌پردازد. امسال سازمان ملل متحد در پیام خود که به مناسبت روز جهانی خانواده منتشر کرده از دولت‌ها می‌خواهد به مشکلات مادران جهان توجه ویژه داشته باشند. کشورهای در حال پیشرفت، امکانات بهداشتی و پزشکی مناسبی برای زنان فراهم کنند تا کودکان سالمی به دنیا آورند و خود نیز سالم بمانند. قانون‌هایی را برای کاهش خشونت علیه زنان تهیه کنند تا مادران و دختران در خانواده و جامعه امنیت بیشتری داشته باشند. سازمان ملل از دولت‌ها می‌خواهد برای زنان و دختران شرایط آموزشی برابر با مردان فراهم کنند. مادری که از آموزش بهره مند باشد به آموزش و تربیت کودکان خود توجه بیشتری می‌کند و به این ترتیب آموزش و پرورش در جهان پیشرفت خواهد کرد.

در بخش بعدی برنامه این مراسم گزارشی از پژوهش انجام شده توسط کمیته با موضوع "رضایت پدران اقسشار مختلف جامعه از موقعیت خود در خانواده" ارائه شد. در این گزارش آمده است که اکثر پدران از کمبود وقت و شرایط بد مالی ابراز نارضایتی می‌کنند و بیشتر آن‌ها پدران خود را الگوی اداره کردن خانه و تربیت فرزندان‌شان قرار داده‌اند.

در ادامه آقای دکتر احمد محیط روانپزشک، مولف و مترجم، در ارتباط با "خانواده‌های گسترده، هسته‌ای و شکل اداره کردن آن‌ها" به سخنرانی پرداختند.

پس از آن نوبت به نمایش "پدر خانه" رسید. این نمایش را که بر اساس کتاب "پدرهایی که از کتابخانه به امانت گرفتیم" نوشته "دنیس ولهن"، ترجمه "فرزاد اکبرپور" است، گروه تئاتر خانه کتابدار اجرا کردند.

بعد از اجرای نمایش، میزگردی با موضوع "نقش پدر در خانواده" و بحث پیرامون انواع خانواده و نحوه‌ی اداره کردن آن‌ها توسط آقای دکتر محمد قریب تشکیل شد. در این بخش از برنامه و با توجه به

پژوهش انجام شده (نبود الگوی مناسب برای پدران) نتیجه گیری شد که بهتر است که پدران قبل از ازدواج و بچه دار شدن دوره های آموزشی مهارت های زندگی، زناشویی و خانوادگی را سپری نمایند. برنامه با بیان مطالبی درباره قصه های حرکتی و اجرای گروه قصه های حرکتی موسسه آشیانه کودک به سرپرستی آقای فریرز رستمی به پایان رسید.

این همایش با نمایشگاهی از آثار و کتاب های مناسب خانواده ها و فعالیت های نهاد های شرکت کننده همراه بود.

**به مناسبت این روز مطلبی توسط خانم مریم احمدی مدیر موسسه مادران امروز تهیه و در اختیار سایت کتابک قرار داده شد که بخشی از آن در ادامه می آید:**

اصولا نامیدن یک روز در سال به مناسبتی یا موضوعی خاص، فرصتی را فراهم می کند برای جلب توجه همگان به آن موضوع و یادآوری جمعی درباره ی آن. این فرصت را برای موضوع مهمی چون خانواده نباید از دست داد. البته کار جدی، واقعی و اصلی در موارد مهمی همچون این موضوع باید در تمام طول سال و در میان همه ی سازمان ها و افرادی که به نوعی با موضوع خانواده سروکار دارند، جریان داشته باشد.

**چرا باید به خانواده فکر کنیم و چرا باید خانواده حفظ شود؟**

پیوند زناشویی بین زن و مرد، کوچک ترین نهاد اجتماعی را شکل می بخشد. این پیوند، چه محصولی به نام فرزند داشته باشد چه نداشته باشد، "خانواده" نامیده می شود.

خانواده واحد بنیادین هر اجتماع است که از گذشته های دور تا کنون متناسب با شرایط اقتصادی، اجتماعی جامعه شکل های مختلفی به خود گرفته است.

عملکرد خانواده نیز بر حسب اوضاع و احوال اجتماعی و اقتصادی جامعه متغیر بوده است و وظایف و مسئولیت هایی که بر عهده ی آن قرار گرفته است تحت تاثیر این شرایط متفاوت شده است.

آن چه به طور مشترک تاکنون جزو مسئولیت ها و نقش اصلی خانواده باقی مانده است، جنبه ی انسان سازی و تربیت نسل آینده است که آن هم در بستر روابط عاطفی در خانواده شکل می گیرد.

این روابط انسانی و عاطفی با ایجاد فرصت های زیر به وجود خانواده در عصر حاضر ضرورت بیشتری می بخشد.

نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن و احساس تعلق به گروه در خانواده به بهترین نحو می تواند ارضا شود. این حس به اضافه ی احساس امنیت و داشتن پشت و پناه می تواند فرد را از بسیاری از آسیب های فردی و اجتماعی در امان نگه دارد.

پایه های تغذیه ی سالم و بهداشت در نتیجه سلامت جسم نیز در خانواده گذاشته می شود.

**اولین پایگاه تربیت کودک، پشتیبانی از عضو سالمند و حمایت عاطفی از معلولان در خانواده معنی واقعی خود را می یابد.**

خانواده با ایفای نقش صحیح در سلامت جسم و جان اعضای خود می تواند در گسترش روابط متعادل اجتماعی - انسانی و سلامت جامعه سهم عمده ای بر عهده بگیرد.

بنابراین تحکیم نهاد خانواده با توجه به ارزش ها و هنجارهای فرهنگی جامعه ی ما، از ضروری ترین فعالیت های اجتماعی است.

**خانواده چه نیازهایی دارد؟**

خانواده برای نقش آفرینی سازنده خود باید از نظر فرهنگی و اقتصادی حمایت شود.

برخی از جنبه های فرهنگی این نیازها عبارت است از نیاز به اطلاعات و آگاهی های لازم برای فرزند پروری، مدیریت

**خانواده، ارتباطات درون خانواده، مهارت های لازم برای رویارویی با موضوع های زندگی در عصر حاضر و ...**

در بخش نیازهای اقتصادی می توان به تامین اجتماعی، جا و مسکن، دسترسی به غذا، پوشاک و وسایل بهداشتی و ... اشاره کرد.

خانواده های که از نظر فرهنگی و اقتصادی توانمند شود، می تواند جاذبه های لازم را برای گرد هم نگه داشتن اعضای خود و ارتباط های عاطفی و انسانی مناسب برای تامین سلامت روان اعضای خانواده فراهم سازد و به این ترتیب از افسردگی، خمودگی، گسترش فساد و بزه کاری در سنین پایین، در نتیجه از رکود اجتماعی که زمینه ساز سلطه پذیری و سدی در برابر پیشرفت اجتماعی است پیش گیری کند. بنابراین شایسته است که مردم و مسئولان، هر یک با توجه به موقعیت خود در این مورد به نقش آفرینی بپردازند.

غفلت از توجه به خانواده و مسایل آن پیامدهای ناگواری و تاثیری ناخوشایند بر روند گسترش همه جانبه ی اجتماع خواهد گذاشت.

بهانه ی روز جهانی خانواده را برای توجه به این نهاد مهم اجتماعی دریابیم.

**با "راه دور" موسسه آشنا شویم**

**راه دور روشی ساده و عملی برای دسترسی خانواده ها به اطلاعات مورد نیاز**

یکی از هدف های اصلی موسسه ی مادران امروز فراگیر کردن آموزش های لازم برای خانواده هاست. بنابراین پرداختن به شیوه های گوناگون برای همگانی کردن و گسترش دانش مورد نیاز خانواده ها از اولویت خاصی در موسسه برخوردار است.

آموزش های مربوط به خانواده به دلیل تفاوت های ناشی از شرایط خانواده با سایر یادگیرندگان، دارای مختصاتی است که باید در برنامه ریزی های مربوط به آن در نظر گرفته شود.

**راه دور** نام یکی از فعالیت های موسسه است که از سال ۱۳۷۹ با این هدف شکل گرفته است که اطلاعات کاربردی و مورد نیاز خانواده را در اختیار خانواده های دور از موسسه قرار دهد.

در این روش بدون نیاز به حضور کارشناس اما به شیوه ای گروهی و رو در رو با مشارکت فعال اعضای گروه، مطالب مورد نیاز در اختیار خانواده ها قرار می گیرد.

امید است به این ترتیب همه ی خانواده ها در سراسر ایران بتوانند با سهولت و هماهنگی با فرهنگ ملی و بومی خود، به شکلی عملی و فعال به آگاهی های مورد نیاز برای اداره ی خانواده و شیوه های مناسب برای فرزند پروری دست یابند.

تا به حال بیش از ۲۰ گروه در شهرستان ها و ۷ گروه در تهران از برنامه های راه دور بهره مند شده اند. موسسه با انتشار کتاب های کار و کتاب های آسان برای استفاده ی فردی و جمعی خانواده ها، آمادگی گسترش این بخش از فعالیت های خود را دارد.

**انتشار پیک مام ویژه ی راه دور**

در بهار امسال شماره های ۲، ۳، ۴ و ۵ پیک مام ویژه ی راه دور منتشر شده است. علاقه مندان می توانند آن را در بخش انتشارات سایت موسسه مطالعه کنند. نشانی سایت:

[www.madranemrooz.com](http://www.madranemrooz.com)

# تازه‌های نشر مادران امروز

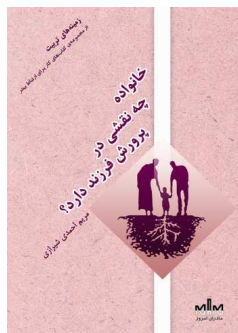
## از مجموعه‌ی کتاب‌های کار برای ارتباط بهتر



### ارتباط کلامی

چه کنیم تا حرف همدیگر را بهتر بفهمیم؟

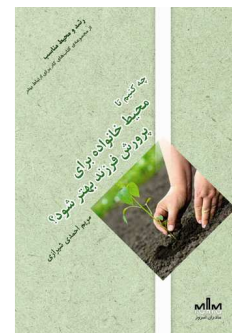
- ◆ نگارش : مریم احمدی شیرازی
- ◆ دستیاری نگارش : فاطمه صهبا ، فرحناز مددی
- ◆ مشاور : دکتر سودابه جولایی
- ◆ تاریخ : اردیبهشت ۱۳۸۸
- ◆ قیمت : ۲۲۰۰ تومان



### زمینه‌های تربیت

خانواده چه نقشی در پرورش فرزند دارد؟

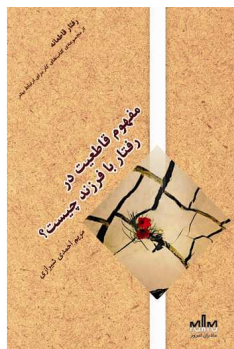
- ◆ نگارش : مریم احمدی شیرازی
- ◆ دستیاری نگارش : فرحناز مددی
- ◆ مشاور : توران میرهادی
- ◆ تاریخ : خرداد ۱۳۸۸
- ◆ قیمت : ۱۳۰۰ تومان



### رشد و محیط مناسب

چه کنیم تا محیط خانواده برای پرورش فرزند بهتر شود؟

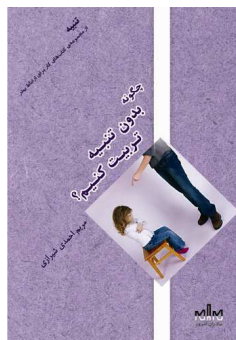
- ◆ نگارش : مریم احمدی شیرازی
- ◆ دستیاری نگارش : فرحناز مددی
- ◆ مشاور : دکتر فاطمه قاسم‌زاده
- ◆ تاریخ : خرداد ۱۳۸۸
- ◆ قیمت : ۱۹۰۰ تومان



### رفتار قاطعانه

مفهوم قاطعیت در رفتار با فرزند چیست؟

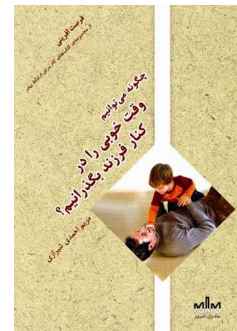
- ◆ نگارش : مریم احمدی شیرازی
- ◆ دستیاری نگارش : فرحناز مددی
- ◆ تاریخ : تیر ۱۳۸۸
- ◆ قیمت : ۱۵۰۰ تومان



### تنبیه

چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم؟

- ◆ نگارش : مریم احمدی شیرازی
- ◆ دستیاری نگارش : فرحناز مددی
- ◆ مشاور : دکتر فریده ترابی میلانی
- ◆ تاریخ : خرداد ۱۳۸۸
- ◆ قیمت : ۱۵۰۰ تومان



### فرصت آفرینی

چگونه می‌توانیم وقت خوبی را در کنار فرزند بگذرانیم؟

- ◆ نگارش : مریم احمدی شیرازی
- ◆ مشاور : دکتر فریده ترابی میلانی
- ◆ تاریخ : خرداد ۱۳۸۸
- ◆ قیمت : ۱۳۰۰ تومان

## از مجموعه‌ی کتاب‌های آسان برای ارتباط بهتر

### فرزند خود را برای ورود به مهدکودک آماده کنیم

از مجموعه‌ی کتاب‌های آسان برای ارتباط بهتر

- ◆ زیر نظر : مریم احمدی شیرازی
- ◆ تاریخ: اردیبهشت ۱۳۸۸
- ◆ قیمت : ۱۰۰۰ تومان

