

با آرزوی سالی پر بار و شاد برای همه‌ی خانواده‌ها در سراسر ایران ، امیدواریم همه‌ی گروه‌های بهره‌گیر از راه دور ، در تلاش برای کسب اطلاعات سودمند برای خود و خانواده‌هایشان موفق باشند.

### در باره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور ، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر ، تبادل تجربه، خبر دار شدن از نظرها و پیشنهادها و رفع اشکالها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور ، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است .

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از نیمه‌ی دوم اسفند ماه ۸۷ تا هفته‌ی سوم فروردین ۸۸ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

گروه بوعلی ۱ ، قائم‌شهر ، نماینده‌ی گروه خانم خدیجه جعفری ، ۷ گزارش  
گروه یاران ، رفسنجان ، نماینده‌ی گروه خانم مژده بهشتی ، ۳ گزارش  
گروه دریا ، بابلسر ، نماینده‌ی گروه خانم زهرا جهانیان ، ۱۵ گزارش  
گروه مادران پیشرو ، قم ، نماینده خانم حورا عزیزی ، ۳ گزارش  
گروه قاصدک ، کله بست ، نماینده خانم نیره حاجی آقاپور ، ۲ گزارش  
گروه زیتون ۲ ، قائم شهر ، آسیه شریعتی ، ۱ گزارش  
گروه یاریگران موسسه (۷گروه) ، تهران ، نماینده‌ی گروه‌ها : خانم‌ها فاطمه عرفانیان ، فریبا مقدس‌زاده ، افسانه حسن‌زاده ، فرخنده صادق‌پور ، سهیلا طاهری ، معصومه جمالی‌زاده و منیژه محمدزاده از هرگروه یک گزارش  
همچنین دو ایمیل نیز از طرف گروه بوعلی ۱ در تاریخ ۸۸/۱/۲۲ دریافت کرده‌ایم که حاوی تجربه‌ها و پرسش‌هایی بجز گزارش گروه است که در بخش نظرها ، پیشنهادها و تجربه‌ها به آن می‌پردازیم .

### گزارش مشترک گروه‌های راه دور تهران :

- تعداد گروه‌ها از ۶ گروه به هفت گروه افزایش پیدا کرده است .
- به غیر از گروه انجمن حمایت از بیماران هموفیلی و مطب خانم قاسمی که کتاب‌های دوره‌ی رفتار با کودک (زمینه‌های تربیت) را مطالعه می‌کنند بقیه گروه‌ها مشغول مطالعه‌ی مجموعه‌ی ارتباط بین دو نسل هستند .
- در فروردین ماه اولین جلسه‌ی همه‌ی گروه‌ها به مرور مطالب قبلی اختصاص یافته است .
- در همه‌ی گروه‌ها اعضای ثابتی هستند که با علاقه و پیگیری در جلسات حاضر می‌شوند و عده‌ای نیز به افراد ثابت گروه می‌پیوندند .
- از جمله موارد قابل ذکر اهدای تقدیرنامه‌ای از طرف "کانون حدیث مهر" به خانم معصومه جمالی‌زاده (یاریگر مام در گروه) است که برای سپاس از رایبه‌ی آموزش رایگان در این کانون به ایشان اهدا شده است .

## خبرها

● ۲۵ اردیبهشت روز جهانی خانواده است. امسال مراسم بزرگداشت این روز با مشارکت موسسه و ده سازمان دیگر برگزار خواهد شد. از همه‌ی گروه‌ها و اعضای علاقه‌مند دعوت می‌کنیم با هماهنگی قبلی و اطلاع دقیق از روز برنامه، در این مراسم حضور یابند.

## نظرها، پیشنهادهای و تجربه‌ها

گروه بوعلی ۱ ضمن تبریک سال نو و آرزوی سالی خوش و پر بار برای همه‌ی عزیزان در موسسه مادران امروز، به اطلاع رسانده است که این گروه تا کنون مجموعه‌ی ۱۰ جلدی ارتباط دو نسل، پدر مادر نوجوان، مدیریت بر خشم و خشم می‌کشد را به پایان رسانده است. اعضای گروه در سال جدید در تاریخ ۸۸/۱/۲۰ در یک حرکت جدید به اتفاق خانواده‌ها در منزل یکی از اعضا جشن کوچکی برگزار نموده تا علاوه بر دید و بازدید سال نو و آشنایی با اعضای خانواده، محیطی شاد و دوستانه بخصوص برای نوجوانان خود فراهم آورد. در این جلسه همگی و بخصوص پدران از حضور مادران در برنامه‌ی راه دور موسسه و تاثیر آن در زندگی خود ابراز رضایت نموده و خواستار ادامه و پر بارتر شدن آن بودند. در ضمن این گروه برای برنامه‌ی آینده‌ی خود، خواهان دوره‌ی ارتباط کلامی شده است.

## پرسش و پاسخ

س- چگونه می‌توان کتابی را که موسسه مجددا در مورد مدیریت بر خشم تالیف کرده است، تهیه و مورد استفاده قرار دهیم؟

ج- موسسه کتابی را در مورد مدیریت بر خشم مجددا تالیف نکرده و همان کتاب قبلی است.

س- نشریه‌ی ای با عنوان "نوجوانان و جوانان" در جلسه‌ی سفیرانی فانم امدی در بابل قرائت شد که برای مادران جالب بود، درفواست تهیه‌ی آن را داریم.

ج- در آن جلسه یکی از نوجوانان حاضر قطعه‌ی ای از نشریه‌ی "رد پا" را خواندند. این نشریه توسط گروه نوجوانان موسسه حدود چهار سال پیش منتشر می‌شد. از هر شماره‌ی این نشریه اکنون تعداد محدودی در آرشیو موسسه موجود است. چنانچه ضروری بدانید می‌توانید با مراجعه به موسسه یک کپی از آن را تهیه کنید.

س- ما فکر می‌کنیم از آن جا که عوامل محیطی عموماً فارغ از کنترل ما هستند، بهتر است در باره‌ی این عوامل به فرزندانمان آگاهی بدهیم تا آن‌ها شناخت درستی از محیط پیرامون خود داشته باشند. آیا این عقیده درست است؟ چه کارهای دیگری می‌توان در این باره انجام داد؟

ج- ابتدا بهتر است توضیحی در باره‌ی عوامل غیر قابل کنترل بدهیم.

ما در مبحث عوامل اثر گذار بر رفتار، به دو دسته عامل موثر اشاره کرده ایم. یک دسته عوامل ارثی یا ژنتیک و یک دسته عوامل محیطی. در همان مبحث گفته ایم که عوامل ارثی کمتر تحت کنترل است و عوامل محیطی بیشتر در اختیار ماست. در همان جا هم منظور از عوامل محیطی را روشن کرده ایم و گفته ایم که هر آن چه انسان را احاطه کرده است و از بیرون از وجود او بر او اثر می‌کند چه در دوران قبل از تولد چه بعد از تولد، همگی جزو عوامل محیطی محسوب می‌شوند.

با این اشاره‌ی مختصر، از شما می‌خواهیم این مبحث را در کتاب زمینه‌های تربیت دوباره مرور کنید. با مرور مجدد این مبحث، دیگر عوامل محیطی را غیر قابل کنترل قلمداد نمی‌کنید.

اما منظور شما شاید وضعیت جامعه و شرایطی باشد که شما نمی توانید تغییر دهید و بر فرزند شما اثر می گذارد. در هر حال آن ها هم جزو عوامل قابل کنترل است ولی از عهده ی فرد یا خانواده ی شما خارج است .  
برای چاره جویی در این باره همان طور که خودتان هم اشاره کرده اید ، ایجاد فرصت هایی که فرزند شما با کمک و پشتیبانی خانواده بتواند مسایل اجتماعی را بشناسد و راه های برخورد درست با آن ها را بیاموزد ، مفید است . بهتر است ابتدا خودتان تا حدی با مسایل اجتماعی آشنا شوید ، در باره ی آن ها فکر کنید و اطلاعات به دست بیاورید تا بتوانید راهنمای خوبی برای فرزند باشید .

**س- در خانواده ای که یکی از والدین سیگار می کشد و حاضر به ترک آن نیست ، چگونه می توان نگران تاثیر این موضوع بر روی فرزندان نبود ؟**

ج- مسلما نمی توان نگران نبود . بهتر است والدین برای ترک عادت های نادرست خود به خاطر تربیت فرزند هم که شده ، تلاش بیشتری بکنند . شاید در شرایطی که هیچ کمکی از طرف والد معتاد نشود ، دست کم باید این فرصت در خانواده فراهم شود که در باره ی مضرات سیگار و اثرات سوء آن در سلامت فردی و خانوادگی گفت و گو شود و توجه اعضای خانواده به این معایب جلب شود . دقت کنید که این حرکت به صورت غیبت و بدگویی نباشد بلکه جنبه ی علمی آن مورد توجه باشد .

**س- آیا عوامل محیطی بعد از زایمان می تواند عوامل محیطی قبل از زایمان را جبران کند ؟**

ج- این بستگی دارد به نوع ، میزان و چگونگی اثر گذاری عوامل قبل از زایمان که بهتر است با یک متخصص به طور دقیق تری در میان گذاشته شود .

**س- چگونه می توان علیرغم مشکلات دوران کودکی ، در بزرگسالی زندگی خود را تغییر داد ؟**

ج - چنانچه انسان به آگاهی هایی دسترسی پیدا کند تا به وسیله ی آن ها بتواند به درستی ، گذشته و معایب و مشکلات مربوط به آن دوره را بشناسد و برای کاستن از اثرات آن ها اقدام کند ، مسلما تا حد زیادی موفق می شود.

**س- وقتی از نظر جسمی تغییراتی در نوجوان به وجود می آید ، می دانیم که نباید آن ها را مورد تمسخر قرار دهیم.**

**بجز این چه چیزی باید به آن ها بگوییم و چه رفتاری باید داشته باشیم ؟**

ج- والدین اگر بتوانند در باره ی بلوغ و ویژگی های آن اطلاعات درست و علمی به دست بیاورند ، کم کم این امر برای خودشان هم بسیار عادی و طبیعی می شود . در این صورت رفتارشان هم در این باره عادی می شود .  
قرار نیست ما هر ویژگی که در فرزندانمان می بینیم در باره اش حرف بزیم . آیا ما همیشه در حال حرف زدن در باره ی همه ی رفتار های فرزند هستیم ؟ مسلما نه ! بهتر است فقط در باره ی اموری که فکر میکنیم فرزندان نیاز به توضیح دارد ، برایش حرف بزیم و سعی کنیم حرف های ما دارای پشتوانه ی علمی باشد . گاهی هم می توانیم فرزندان را به خواندن کتاب های مناسب یا گفت و گو با یک فرد آگاه راهنمایی کنیم .

**س- استقلال یعنی چه ؟ و چگونه می توانیم فرزند خود را برای مستقل شدن آماده کنیم ؟**

ج- استقلال در واقع یعنی پذیرش توانایی های یک نفر و دادن فرصت به او برای این که از توانایی هایش به درستی استفاده کند .

پس بهتر است توانایی های فرزند خود را در هر مرحله از سنش به درستی بشناسیم و به او کمک کنیم تا این توانایی ها به خوبی پرورش یابد . به تدریج با رشد فرزند ، این توانایی ها هم بیشتر می شود . در هر مرحله از رشد با ایجاد محیطی که فرزندمان بتواند توانایی هایش را در آن به کار بگیرد به او کمک می شود که به اندازه ی خودش مستقل عمل کند . پس استقلال امری نسبی است که به توانایی های فرد و فرصت هایی برای بروز آن ها مربوط می شود . والدین باید به این دو موضوع فکر کنند .

اگر ما به این که فرزندمان می تواند از عهده ی بسیاری از کار ها برآید ، اطمینان نداشته باشیم یا کم حوصله و عجول باشیم یا از فرزندمان توقع بیش از حد داشته باشیم یا برایش فرصت بروز خود فراهم نکنیم و به او مسئولیت های در حد توانش نسپاریم و ... یعنی فرصت تمرین استقلال را از او گرفته ایم .

**س- چرا فرزندان ما به روش های جدید تربیتی مثل مدارا ، گفت‌وگو و عدم تنبیه بدنی پاسخ مورد نظر را نمی‌دهند؟**  
ج- منظور از روش تربیتی جدید که به آن اشاره می‌کنید ، چیست ، ویژگی هایش کدام است و آیا این ویژگی ها تنها منحصر به چند نکته‌ای است که اشاره کرده‌اید؟  
در ضمن منظور از پاسخ مورد نظر چیست ؟

بهتر است برای بحث و بررسی و پاسخ به این پرسش‌ها کتاب‌های تربیت در گذشته و امروز ، زمینه های تربیت ، رشد و محیط مناسب را مطالعه کنید . بعد از آن در یک گفت و گوی مفصل ، در یک فرصت مناسب می‌توانیم به یافتن پاسخ این پرسش و بررسی آن بپردازیم .

### **یادش بخیر!**

هفتم اردیبهشت مصادف با سالگرد در گذشت سرکار خانم پروین رهنما ، نماینده‌ی گروه زیتون ۲ و از اعضای فعال راه دور قائم شهر است . یاد این دوست عزیز را گرامی می‌داریم و امیدواریم یارانشان راه ایشان را دنبال کنند .

### **درخواست**

- از همه‌ی نمایندگان گروه‌ها درخواست می‌کنیم عکسی از یکی از جلسه‌های مطالعاتی گروه برای درج در پیک برای ما ارسال کنند .
- برای ما بنویسید که پیک را چگونه در اختیار گروه قرار می‌دهید ؟ چه بخش‌هایی از پیک بیشتر مورد استفاده است و چه تغییراتی را برای هر بخش پیک پیشنهاد می‌کنید ؟
- گزارش های خود را با توجه به برگه ی های گزارش نویسی تنظیم کنید ودقت کنید که تاریخ ارسال همان تاریخی باشد که در گزارش نوشته اید .

**تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ – ۸۸۷۲۸۳۱۷**

**ایمیل راه دور : amoozeshrahedor@yahoo.com**