

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی پنجم - خرداد ۱۳۸۸

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 پیشنهادهای 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 هفته‌ی سوم اردیبهشت ماه ۸۸ تا هفته‌ی سوم خردادماه ۸۸ (۸۸/۳/۲۳) از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- ترانه بهاری ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش، ۳ گزارش ● مهر ۳، بابل، نماینده‌ی گروه نسرين ذبیحیان، ۳ گزارش ● زیتون ۲، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۱ گزارش ● زیتون ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش ● بوعلی ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم خدیجه جعفری، ۱ گزارش ● بوعلی ۲، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش ● مادران پیشرو، قم، نماینده‌ی گروه خانم حورا عزیزی، ۴ گزارش ● یاران، رفسنجان، نماینده‌ی گروه خانم مژده بهشتی، ۳ گزارش.

خبرها

- گام جدیدی با عنوان "ارتباط همسران" از تاریخ ۸۸/۴/۱۱ در موسسه مادران امروز (مام) برگزار خواهد شد. کارشناس این دوره خانم مریم احمدی هستند.
- به مناسبت تولد حضرت فاطمه زهرا (س) روز جمعه ۸۸/۳/۲۹ موسسه‌ی خیریه‌ی فاطمه زهرا (س) مراسمی در فرهنگسرای بهمن برگزار کرد. در این مراسم که از رادیو و تلویزیون نیز پخش شد، از خانم فرخنده صادق پور که از طرف گروه یاریگران موسسه دوره‌ی رفتار با نوجوان آموزش از راه دور را برای عده‌ای از مادران تحت پوشش این خیریه برگزار می‌کنند، قدردانی شد و هدایایی به رسم یادبود به ایشان داده شد.
- از گروه‌های یاریگر تهران، گروه "انجمن زنان گیتا مهر"، "انجمن حمایت از بیماران هموفیلی" و "دبیرستان مقدم سامان" خرداد ماه به علت امتحانات تعطیل بوده است. گروه‌های دیگر کماکان به کار خود ادامه داده اند. تقریباً در همه‌ی گروه‌ها تجربه‌هایی شیرین از به کارگیری توصیه‌های کتاب‌ها برای ارتباط بهتر با اعضای خانواده به چشم می‌خورد. تجربه‌هایی مثل واگذاری مسئولیت به فرزندان، متعادل شدن حد توقعات مادران از فرزندان، رفتارهای قاطعانه مادران، عکس‌العمل مثبت فرزندان‌شان و انجام تمرین‌های هفتگی مثل وقت گذاشتن برای خود و مشورت با فرزندان و...
- با کمال تأسف اطلاع یافتیم که خانم زلیخا عاقلی که از مادران خوب گروه بوعلی ۲ می‌باشد، برادر عزیزشان را از دست داده اند. برای ایشان و سایر اعضای خانواده‌شان آرزوی سلامتی و تندرستی داریم.

نظرها ، پیشنهادها و تجربه ها

- گروهی ۶ نفره از مادران کودک دار به سرپرستی خانم آریتا ذبیحیان خواهان مطالعه کتاب های رفتار با کودک هستند.
- بخش پرسش و پاسخ پیک راه دور بیشتر مورد استفاده گروه ها است و پاسخ به پرسش ها همراه با مثال های بیشتری باشد.
- از این که پیک راه دور ماهانه است خوشحالیم و تصمیم گرفتیم پیک را برای تک تک اعضا تکثیر کنیم.
- موسسه برای یاریگرانی که با مادران و بهره گیران خاص سر و کار دارند، برنامه هایی برای کسب اطلاعاتی در همان زمینه (بیماران هموفیلی و مراقبت های ویژه ی آن ها و...) در نظر بگیرد ، تا یاریگر بهتر بتواند با مادران ارتباط برقرار کند و اطلاعات و آگاهی های کاربردی تری به آن ها بدهد.
- قسمتی از پیک به اتفاقات و رخداد های جالبی که برای مادران بهره گیر اتفاق می افتد اختصاص یابد. همچنین پیشنهاد برگزاری گام ها و کارگاه های زیر داده شد:
- مسایل جنسی نوجوانان، خود شناسی ،ارتباط همسران، دوران سالمندی و رفتار با کودک.
- کتاب هایی مثل "مدیریت بر خشم" و "چه کنیم که حرف همدیگر را بهتر بفهمیم" و... همزمان با مطالعه در گروه به شکل فردی در منزل مطالعه شود.

● پای صحبت مادران

خانم مهرافرز رضایی یکی از مادران فعال و توانمند گروه بوعلی ۲ قائم شهر است که مدتی است به علت عود بیماری ام.اس قادر به شرکت در جلسه ها نمی باشد. اما ایشان به شیوه ای بسیار مدبرانه همیشه در جلسه ها حضور ملموسی دارند. بخشی از گفتگو های ایشان در این باره:

من مادر دو فرزند، یک پسر ۱۴ ساله و یک دختر ۶ ساله هستم . با تولد فرزند دوم متوجه بیماری ام شدم. آن موقع سر کار می رفتم ولی کم کم محدودیت حرکتی مانع از ادامه ی کارم شد . من هم مثل سایر بیماران با محکوم کردن زمانه و روزگار و افراد دور و بر سعی در توجیه بیماریم داشتم. مثلا با خودم می گفتم : چرا بین این همه آدم من باید ام.اس بگیرم؟ تقصیر کیست؟ من شایستگی زندگی خیلی بهتر از اینها را دارم و ...

خدایا دوستت دارم. راست است که در پشت هر اتفاقی حکمت عظیمی نهفته است و باعث بالفعل شدن استعداد های بالقوه می شود. من هم به تدریج یاد گرفتم که چگونه خودم و فقط خودم به خودم کمک کنم. پس بلند شدم. استوار و راست قامت. البته نباید از حق گذشت که شروع هر کاری در ابتدا به نظر خیلی سخت است و ته ته دل آدم می گوید که یعنی من می توانم؟؟؟؟... آری... من توانستم. آری من توانستم. شاید هنوز در ابتدای کار باشم و حتما همین طور است ولی خدایا. خدایا همان طوری که همیشه به من کمک کردی، یادم بده. نشانم بده چگونه می توانم هم خودم وهم اطرافیانم را با مسایلی آشنا کنم که حتما دانستن آن ها باعث بهتر شدن کیفیت زندگیشان می شود . مهم نیست که کسی از نظر اجتماعی در چه سطحی باشد. تحصیل کرده باشد یا بی سواد ، پولدار باشد یا فقیر مهم این است که بفهمیم چطور زندگی کنیم و در این بازی زیبا بازیکن خوبی باشیم. دلم می خواهد هر کاری که از دستم بر می آید با وجود ناتوانی حرکتی که فعلا دارم بکنم تا یک گام موثر در بالا بردن سطح آگاهی های مردم بردارم. من در وهله اول از خانم مریم احمدی و سایر بنیانگذاران موسسه مادران امروز ممنون هستم که در این تحول فرهنگی نقش مهمی دارند و همین طور تشکر مخصوص از دوستان بوعلی ۲ که همواره با دلگرمی خاص خود در این راه بزرگ مرا همیاری می کنند و معتقدم که در این راه بزرگ همه و همه باید تلاش کنند و باز هم ممنونم.

س- پدر کودک سه ساله که مربی یکی از ورزش های رزمی است، چه نکاتی را باید بداند و رعایت کند که ورزش رزمی مشنونت تلقی نشود. اصولا آیا ورزش های رزمی ترویج مشنونت است؟

ج- ورزش اصولا به خودی خود ترویج مشنونت نیست بلکه کاربردهای نادرست آن در زندگی ممکن است سبب مشنونت شود. پس بهتر است به جلوه های مختلف ورزش رزمی در زندگی خودتان توجه کنید و نتیجه ی آن را بررسی کنید. خودتان متوجه خواهید شد که دارید مشنونت را رواج می دهید یا توانایی های جسمانی انسان و میزان رشد و پرورش آن ها را.

س- در بعضی موارد نوجوان از اعتماد به نفس خود مغرور می شود و نتیجه این که پیامد فوبی به دنبال ندارد. مثل وقتی که نمره ی فوب می گیرد بعد از آن دیگر درس نمی خواند. در این گونه موارد چه باید کرد؟

ج- برای پاسخ به این پرسش بهتر است ابتدا مفهوم اعتماد به نفس را روشن کنیم و ببینیم که آیا درس نخواندن بعد از گرفتن نمره ی خوب، به عنوان غرور محسوب می شود؟

مفهوم بسیار ساده ی اعتماد به نفس یعنی اعتماد و باور به توانایی های خود در عرصه های مختلف زندگی. اعتماد به نفس با غرور بی جا متفاوت است و اصولا اعتماد به نفس سبب غرور و خودخواهی و عدم پیگیری نمی شود. درباره ی عکس العملی که نوجوان شما پس از موفقیت در تحصیل نشان می دهد، بهتر است ابتدا علت های آن معلوم شود سپس باید سعی کنید علت ها را بر طرف کنید. ممکن است نوجوان شما تحت تاثیر فشار و زور یا با وعده ی پاداش های نا به جا وادار به درس خواندن شده است و پس از رسیدن به هدف ، دیگر انگیزه اش را از دست داده است. البته احتمال دارد علت های دیگری هم سبب این حالت شده باشد، که بهتر است یک مشاور آگاه از نزدیک موضوع را پیگیری کند.

س- بعضی از نوجوانان در دوران قبل از نوجوانی در مورد هر مسئله ای با والدین خود صحبت می کنند ولی بعد از سپری شدن این دوران ، آن ها کم مرف می شوند و تمایل زیادی به جواب دادن به سوالات والدین ندارند. چه باید کرد؟

ج- برای یافتن پاسخ این پرسش ، می توانید از مجموعه کتاب های "ارتباط بین دو نسل" به خصوص جلد ۸ ، رشد اجتماعی نوجوان، استفاده کنید.

س- با کودکانی که کم مرف هستند و تمایلی به پاسخ گویی به سوالات والدین ندارند چه باید کرد؟

ج- کودکان دارای ویژگی های فردی مخصوص به خودشان هستند که همین امر سبب تفاوت بین آن ها می شود. بعضی کم حرف تر و بعضی پر حرف تر هستند. اما به طور کلی گفت و گو با کودک مهارتی است که والدین باید آن را کسب کنند. معلوم نیست والدین چه گونه سوال می کنند و آیا می دانند که فرزندشان در چه شرایطی رغبت بیشتری به حرف زدن دارد یا نه؟ برای تسلط بیشتر به این موضوع می توانید از کتاب های زیر استفاده کنید:
چه کنیم تا حرف یکدیگر را بهتر بفهمیم (انتشارات مادران امروز) - به بچه ها گفتن از بچه ها شنیدن (انتشارات دایره)
کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان ونوجوانان (انتشارات صابرین)

س- با توجه به این که در خانواده های امروزی صمیمیت بین والدین و فرزندان بیشتر از نسل قدیم است، چگونه می توان بدون این که به صمیمیت فدشه ای وارد شود، احترام فرزندان به والدین را حفظ کرد؟

ج- ابتدا مفهوم احترام را برای خود روشن کنید و انتظارات و توقعات خود را در این باره مشخص کنید. سپس ببینید در چه مواقعی این انتظارات بر آورده نمی شود. اگر بتوانید این نتیجه را برای ما بنویسید شاید بتوانیم به شما کمک کنیم. به طور کلی اگر والدین رفتار مناسبی با فرزند داشته باشند، نباید احترام متقابل بین آن ها خدشه دار شود. برای آشنایی بیشتر با رفتار مناسب می توانید کتاب "رفتار مناسب" از انتشارات مادران امروز را مطالعه کنید.

س- آیا موسسه مانند گذشته برنامه ای برای بیان خاطرات و تجربیات اعضا در نظر دارد؟ و آیا اعضا می توانند نوشته های خود را در این زمینه به موسسه فرستاده و دیگران را در خاطرات خود سهیم کنند؟

۵- حتماً. استفاده از تجربه‌ها و خاطره‌های مفید و موثر دیگران منبع مهمی از دانش تجربی است که می‌تواند همراه با کسب دانش تئوریک در خدمت آموزش قرار گیرد. البته یادتان باشد که در استفاده از تجربه‌های افراد دیگر، به شرایط خود و زندگی خانوادگی خودتان توجه داشته باشید. تجربه‌ها عیناً قابل استفاده نیستند، بلکه الهام بخش هستند و هر کس به اندازه‌ی امکانات و شرایط خود می‌تواند از آن‌ها استفاده کند.

س- با عادت‌های غلطی که در یکی از والدین وجود دارد و در تربیت فرزندان موثر است چگونه باید بی‌تفاوت بود؟ (زمانی که نمی‌توانیم آن رفتار را تغییر دهیم)

۵- گاهی ممکن است هر رفتاری را که نمی‌پسندید یا شبیه شما نیست، به عنوان عادت غلط تلقی کنید. این کار درستی نیست. چون همه‌ی انسان‌ها با هم فرق دارند و هر کس ویژگی‌های خاص خودش را دارد. اما اگر به واقع با عادت‌های نادرست روبرو شدید، گرچه کار کمی مشکل می‌شود ولی شاید بتوانید به طور غیرمستقیم همسران را از غلط بودن بعضی عادت‌هایش با خبر کنید تا نتیجه‌ها و عوارض بد آن را به طوری که جنبه‌ی تحقیر یا به رخ کشیدن نداشته باشد، به او نشان دهید و به نوعی او را به تغییر رفتارش ترغیب کنید. در غیر این صورت باید مراقب اثر آن رفتار بر فرزند باشید و چنانچه بتوانید بدون این که سبب بی‌احترامی به پدر یا مادرش شود، او را از مضرات آن عادت نادرست با خبر کنید. دقت کنید برای این کار نیازی به بدگویی از والد دیگر ندارید بلکه باید نادرست بودن آن کار یا رفتار مورد نظرتان باشد.

س- چگونه آموخته‌های خود را در زندگی به کار بریم طوری که مورد سوء استفاده دیگران واقع نشود؟ (چون این آموزش‌ها یک طرفه است و دیگران آن را فوب درک نمی‌کنند)

۵- آموخته‌های درست، نباید مورد سوء استفاده قرار گیرد. شاید منظور شما از سوء استفاده، چیز دیگری است. در همه‌ی کتاب‌های کار موسسه مادران امروز، چگونگی به کار انداختن آموخته‌ها مطرح شده است. در هر حال اگر اطلاعاتی که کسب می‌کنید، برای فخر فروشی، به رخ کشیدن و تظاهر مورد استفاده قرار نگیرد و از اطلاعات خود به قصد آموزش دیگران استفاده نکنید بلکه برای کمک و بهتر شدن زندگی خانوادگی مورد استفاده قرار گیرد، به تدریج بدون این که دیگران از آن استفاده‌ی نادرست بکنند، در آن‌ها اثر می‌کند.

س- چه کنم که دیگران متوجه عصبانیت من شوند؟ (نمی‌توانم دیگران را متوجه عمق احساسم در عین عصبانیت کنم.)

۵- برای یافتن پاسخ این پرسش و چگونگی مدیریت بر خشم خود، می‌توانید کتاب **مدیریت بر خشم** موسسه مادران امروز را با دقت مطالعه کنید و دستورالعمل‌های آن را به کار بگیرید.

درخواست

- از نمایندگان عزیز گروه‌های بهره‌گیر زیر تقاضا می‌شود، برای تکمیل برگه‌ی گزارش نویسی از تایپ فارسی استفاده نمایند و برگه را طبق جدول برگه‌ی گزارش پر کنند:

- گروه بوعلی ۱، قائم شهر، نماینده خانم خدیجه جعفری ● گروه ترانه بهاری ۲، قائم شهر، نماینده خانم فرحناز قربانی
- گروه مادران پیشرو، قم، نماینده خانم حورا عزیزی

- در پیک اردیبهشت ماه از نمایندگان بعضی از گروه‌های بهره‌گیر تقاضا شده بود جهت تکمیل پرونده‌های اداری گروه‌ها تا تاریخ ۸۸/۳/۱۲ اقدام نمایند، تا کنون این مدارک به دست ما نرسیده است. بدین وسیله از دوستان عزیز مجدداً تقاضا می‌شود برای رفع نواقص ذکر شده تا تاریخ ۸۸/۴/۱۵ اقدام نمایند.

دوستان عزیز!

کتاب **فرزند خود را برای ورود به مهدکودک آماده کنیم** از مجموعه‌ی کتاب‌های آسان برای ارتباط بهتر و کتاب‌های چگونه می‌توانیم وقت خوبی را در کنار فرزند بگذرانیم؟، چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم؟ و خانواده چه نقشی در پرورش فرزند دارد؟ از مجموعه کتاب‌های کار موسسه منتشر شد.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز: ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷
ایمیل راه دور: amoozeshrahedoor@yahoo.com