

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره ۸۳ - آبان ۱۳۹۵

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی 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.



” به پای شعله رقصیدند و خوش دامن کشان رفتند ... ”

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

گزارش‌های دریافت شده از ۱۵ مهر تا ۱۵ آبان ماه از گروه‌های زیر:

- سپنتا، قائم‌شهر، گزارشگر خانم رویا توکلی نیا، ۵ گزارش ● بوعلی ۱، قائم‌شهر، گزارشگر خانم پریسا صمدی فر، ۴ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، گزارشگر خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، گزارشگر خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، گزارشگر خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، گزارشگر خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، گزارشگر خانم مرضیه نجفی، ۳ گزارش ● دارا و سارا، قائم‌شهر، گزارشگر خانم آراسته دهقان، ۲ گزارش ● سپنا ۷، قائم‌شهر، گزارشگر خانم مریم بهزادی، ۲ گزارش ● نهال، نوشهر، گزارشگر خانم رویا عبادی، ۱ گزارش ● ترانه بهاری، قائم‌شهر، گزارشگر خانم مریم رضا پور، ۱ گزارش ● ترانه بهاری ۱، قائم‌شهر، گزارشگر خانم ماندانا زحمتکش، ۲ گزارش ● ترانه بهاری ۲، قائم‌شهر، گزارشگر خانم ماندانا زحمتکش، ۲ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، گزارشگر خانم مینا احمدزادگان، ۲ گزارش ● سپنا ۳، قائم‌شهر، گزارشگر خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش ● راه نو، بجنورد، گزارشگر خانم فروغ رسایی، ۱ گزارش
- از مشارکت فعال گروه‌ها در ارسال گزارش، سپاسگزاریم.

درضمن گروه‌های راه دور شهر ساری یک گزارش کلی از کارکرد سه ساله‌ی خود به شرح زیر برای ما ارسال کرده‌اند:

- گروه کیمیا ، به نمایندگی خانم مهرآسا خدابخش ● گروه مادرانه ، به نمایندگی خانم پریسا زبده ● گروه مهندسی زندگی ، به نمایندگی خانم فروغ زرینی ● گروه نورسته ، به نمایندگی خانم نسترن نورانی ● گروه توانا ، به نمایندگی خانم زهرا غفاریور ● گروه پیله ، به نمایندگی خانم نورا شجاعی ● گروه مهر دانش ، به نمایندگی خانم سمیرا ضیایی فر ● بهاران ۲، به نمایندگی خانم میترا یزدان پناه ● بهاران ۱، به نمایندگی خانم مریم هدایتی زاده ● قاصدک ، به نمایندگی خانم مریم هدایتی زاده ● آرامش ، به نمایندگی خانم سکینه برزگر

خبرها





● با کمال تأسف همان طور که می دانید، استاد توران میرهادی روز ۱۸ آبان ماه از میان ما رفتند. سرکار خانم توران میرهادی از شخصیت های برجسته و اثر گذار در فرهنگ ایران و مشاور عالی موسسه مادران امروز بودند .
 ضمن عرض تسلیت به همه ی علاقه مندان به کتاب، کودک و آینده ی بهتر برای جامعه ، با او بیشتر و بیشتر آشنا می شویم:

در شهریور ماه هزار و سیصد و هشتاد و شش به مناسبت هشتادمین زاد روز استاد عزیز سرکار خانم توران میرهادی ، نشستی با حضور ایشان در موسسه مادران امروز برگزار شد. در این نشست استاد میرهادی به پرسش هایی پاسخ

دادند که توسط مادران مطرح شده بود و در باره‌ی زندگی خصوصی، خانوادگی و چگونگی هماهنگی و تطبیق نقش اجتماعی خود با خانواده، صمیمانه و صبورانه سخن گفتند. بخش‌هایی از سخنان ایشان را از پیک مام آذر ماه ۸۶ ویژه‌ی مصاحبه با سرکار خانم میرهادی را در زیر می‌خوانید:



توران میرهادی

همسر ، مادر ، مربی

سال‌هاست که امر تعلیم و تربیت و دنیای کتاب کودک و نوجوان در کشور ما با نامی آشنا همراه است: توران میرهادی؛ زنی استوار، که در آستانه‌ی هشتادسالگی، همچنان پایدار به کار و اندیشه برای کودکان و نوجوانان مشغول است. او نافذترین عامل موثر در کاهش یا افزایش ناهنجاری‌های جامعه‌ها را روش‌های درست یا نادرست آموزشی و پرورشی می‌داند و پس از شش دهه فعالیت‌های پیگیر و مستمر در زمینه‌ی توجه به این امر مهم، همچنان بر لزوم جدی انگاشتن آن پای می‌فشرد و با فعالیت‌های نظری، عملی، پژوهشی، آموزشی، تالیفی و تشویقی خود، آشکارا نشان داده که در این عقیده با همان توش و توان جوانی ثابت قدم است.

پیشگامی در بنیان‌گذاری مدرسه‌ای با روش تربیتی نوین، یعنی **مدرسه‌ی فرهاد** و آموزگاری با روش‌های خلاق در مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها، آن هم در زمان‌هایی که هنوز هیچ چشمه‌ای برای این گونه فعالیت‌ها در کشور ما سرچشمه نیافته بود؛ توجه جدی به کتاب‌های کودکان و نوجوانان و بررسی و رسیدگی به کمیت و کیفیت آن‌ها در سطح ملی، کاری که با تاسیس **شورای کتاب کودک** و فراهم آوردن زمینه‌هایی برای آمادگی پذیرش ادبیات کودک و نوجوان ایران از سوی محافل جهانی، نیم قرن است که به پرچمداری او در جریان است؛ تلاش همه روزه و خستگی ناپذیر برای تدوین نخستین کتاب مرجع کاملاً ایرانی برای کودکان و نوجوانان، یعنی **فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان** و... همه و همه از توران میرهادی چهره‌ی اجتماعی برجسته‌ای ساخته که اینجا و آنجا درباره‌ی او نوشته و گفته‌اند و بجز آن‌ها، خود او نیز در چند اثر تالیفی به جنبه‌های گوناگون فعالیت‌های اجتماعی خود اشاره‌های قابل توجهی کرده است؛ با این همه ابعاد وجود توران میرهادی چنان گسترده و ژرف است که همچنان می‌توان از او نوشت و با او یا درباره‌ی او به گفت و شنودی درس آموز پرداخت. در طول این همه سال، حضور استاد میرهادی در عرصه‌ی کارهای اجتماعی همواره با خوشرویی و مدارا توأم بوده

تا آنجا که غم و سختی‌های زندگی خصوصی او کمتر به چشم همگان آمده است. توران میرهادی داغ دیده‌ای داغ شکن است که رنج‌ها و غم‌های شخصی خود را با فراهم آوردن بسترهای سعادت جمعی با مدارای تمام تاب آورده است. توران میرهادی دستیابی به آرمان انسانی "آزادی، برابری و برادری" را وجهه‌ی همت خود قرار داده و در خانه و در اجتماع، بی هیچ هیاهویی، همچون قطره‌های آبی که بر سنگ فرو می‌چکد، صبورانه و پیگیرانه، در راه نفوذ در مانع‌های دستیابی به آرمان انسانی خود پا می‌فشارد.

• کارهای افرادی مثل من را باید در تاریخ خودش دید. هدف‌های بلندمدت انگیزه‌ی امثال ما بوده. ما با هر کاری هر چند کوچک احساس می‌کردیم به بخشی از آن هدف بلندمدت خود می‌رسیم.

امروزه هدف‌های بلندمدت کمتر به چشم می‌خورد ولی در زمان ما خیلی‌ها مثل من فکر می‌کردند.

• آن چیزی که توی چهار سال اقامت در فرانسه و یک سال کار در آلمان برای من خیلی خیلی سوال برانگیز شده بود، بخصوص که رشته‌ی تحصیلم هم روانشناسی و تعلیم و تربیت بود، این بود که جنگ چه جوری اتفاق افتاد؟ چرا اتفاق افتاد؟ مگر فرانسوی‌ها آدم‌های بافرهنگی نیستند؟ مگر آلمانی‌ها آدم‌های بافرهنگی نیستند؟ پس این بلاها را چه جوری این اروپایی‌های بافرهنگ سرخودشان آوردند. آن کشتارهایی که می‌کردند آن کوره‌های آدم‌سوزی‌شان و... و...؟! یعنی روند تاریخ معاصر اروپا بین جنگ جهانی اول و دوم و خود جنگ جهانی دوم برای من که یک دانشجو بودم پر از سوال بود که چرا؟ چرا؟ چرا؟ من اسم این را گذاشتم "چرای بزرگ زندگی" و علتش را جستجو می‌کردم. هر جا هم که می‌رفتم دنبال این بودم که چرا؟ این اتفاق‌ها چه جوری می‌افتد که آدم‌ها همدیگر را می‌کشند؟ چرا آدم‌ها می‌جنگند؟ چرا تمام توجه‌شان این است که بمب اتم بسازند. این‌ها که هستند؟ این‌ها کجا تربیت شده‌اند؟ مادرشان کی بوده؟ پدرشان کی بوده؟ چه اتفاقی در زندگی آن‌ها افتاده که وادار شدند یک چنین وضعیتی را قبول کنند؟

نهایتاً توجه من رفت به طرف سیستم‌های آموزش و پرورش جهان. تمام توجهم رفت به سوی آموزش و پرورش.

• الان من وقتی که به این زندگی و نشیب و فرازهایی که داشته و هنوز هم دارد، فکر می‌کنم می‌بینم که اگر چیزی اصالت داشته باشد از دست نمی‌رود. هیچ چیز با اصالتی از دست نمی‌رود. این اصل در تمام لحظه‌های زندگی جاری است.

• من هر وقت یاد جعفر می‌کنم، یک تشکر اختصاصی هم ازش می‌کنم. او روشی را به من آموخت تا نقطه‌ضعف‌های خودم را از میان بردارم. یک روز به من گفت: "توران تو بنشین و تمام نقطه‌ضعف‌های خودت را روی کاغذ بنویس." من هم آن‌ها را نوشتم. بعد گفت:

"حالا این‌ها را بگذار جلوی میز تحریرت، هر شب که می‌خواهی مطالعه کنی، یک نگاه هم به این‌ها بینداز و ببین خودت با خودت چه کار کرده‌ای؟ اصلاً خودت برای این نقطه‌ضعف‌ها کاری کرده‌ای یا نه؟" این روش بسیار بسیار موثر بود.

• هر جا که احساس می‌کنم دارم اشتباه می‌کنم و کارم درست نیست و نباید آن کار را بکنم، می‌نویسمش و به خودم می‌گویم: "حالا سعی کن درستش کنی. سعی کن! سعی کن خودت را کنترل کنی! سعی کن و...!" می‌دانید این یک روش بسیار سازنده است که آدم بتواند ضعف‌های خودش را بشناسد و به صورتی سازنده با آن‌ها کنار بیاید.

• نظام‌های آموزشی به یک نوع خاصی تاثیرگذار می‌شوند روی نظام‌های حکومتی؛ یعنی این یک تاثیر متقابل است. وقتی که همه چیز در مدرسه دستوری می‌شود، رقابتی می‌شود، همه‌اش بین بچه‌ها مقایسه انجام می‌شود، سیستم مدیریت‌شان هم دستوری می‌شود. در واقع می‌خواهند دستور بدهند. می‌خواهند انضباط برایشان مهم‌تر از هر چیزی باشد و اجرای دستورات هم همچین. بنابراین مسله‌ی فرمان است؛ یعنی آن چیزی که آموزش و پرورش را به یک سازمان نظامی تبدیل

می‌کند. در واقع تربیت، پادگانی می‌شود. یعنی هر بچه‌ای باید دستور را اجرا کند، اگر اجرا نکند تنبیه می‌شود؛ بنابراین دانش‌آموز یاد می‌گیرد که دستور را اجرا کند؛ یاد می‌گیرد که خودش فکر نکند؛ یاد می‌گیرد که خودش تصمیم نگیرد؛ یاد می‌گیرد که برایش تصمیم بگیرند. شما این را تقریباً در سراسر دنیا می‌بینید؛ یعنی در نظام‌های آموزش و پرورش این مقررات انضباطی فوق‌العاده شدید را می‌بینید که بچه‌ها باید این کار را بکنند، آن کار را نکنند، باید ... باید ... باید ... بنابراین وقتی که ما کار مدرسه را شروع کردیم، گفتیم که آیا می‌شود "بایدها" را شکست؟ می‌شود بایدی نباشد؟ می‌شود هر بچه‌ای خودش تصمیم‌گیرنده باشد؟ می‌شود خودش حرکت بکند؟ اگر بخواهد یک چنین حالتی را پیدا بکند، این چه نوع مدرسه‌ای می‌شود؟ مقرراتی که در هر حال باید بالاخره به نوعی با آن کنار آمد، چیست؟ این چه تیپ مدرسه‌ای است؟

در تمام ۲۵ سال کاری که ما در مدرسه‌ی فرهاد کردیم، این سوال پیش رویمان بود که چه جوری می‌شود هر بچه‌ای خودش باشد؟ چه جوری می‌شود خودش تصمیم‌گیرنده باشد؟ چه جوری می‌شود خودش درست را از غلط تشخیص بدهد؟

من وقتی نگاه می‌کنم، نمی‌گویم هر کاری را که ما در مدرسه‌ی فرهاد کردیم، درست بوده؛ ولی این یکی را می‌توانم بگویم که هر کدام از این بچه‌ها خودشان شدند، یعنی آن‌ها را قالب نزدیم. "باید" در کار نبود. "رقابت" در کار نبود. "ترس" در کار نبود. در واقع مدرسه یک خانواده‌ی بزرگ بود که هر بچه‌ای خودش حق داشت خودش باشد. خودش تصمیم بگیرد. همکاری بکند. با بچه‌ها فعالیت مشترک داشته باشد و یاد بگیرد. نمی‌گویم که همه‌ی راه‌ها و روش‌ها را پیدا کردیم، نه، اشتباه هم کردیم ولی پیدا هم کردیم. نمی‌گویم تنبیه نبود ولی رفت به حداقل اقل؛ توجه کردید؟ رفتیم به سوی حداقل تذکر. یعنی من در سه سال آخر با معلم‌ها این قرار را گذاشتم: "تذکر بی‌تذکر! کار کنید بی‌تذکر؟"

"تجربه کردند و شد. بعد به جای این که تذکر بدهند، مثلاً معلم می‌گفت: "حمید بمان بعد از کلاس من با تو کار دارم!" و آن وقت می‌گفت: "حالا گوش کن و بگو چی را نفهمیدی؟ چرا سوال نکردی؟ از این به بعد بلند شو سوال کن. هر وقت نفهمیدی بلند شو سوال کن." بجای این که بگوید: "چرا درست را نخواندی؟" یا "چرا نفهمیدی؟" طرز برخورد ما با بچه‌ها این طوری بود. با خود می‌گفتیم که اگر این‌جا مشکلی هست مشکل را باید حل کرد. این حرکت و این منظره بسیار زیبا بود. وقتی نگاه می‌کردم می‌دیدم که تقریباً در دو سه سال آخر تذکر هم کاملاً از بین رفته بود.

- در خانواده‌ی ما همه با هم تصمیم می‌گرفتیم و فرزندان نیز در این تصمیم‌گیری نقش داشتند. به نظر من اختلاف سلیقه‌ها در خانواده را نباید به مسله تبدیل کرد بلکه باید با صحبت و توافق و گذشت آن‌ها را حل کرد. در بیشتر موارد احترام به نظر محسن و فرزندان برای من یک اصل شده بود و می‌گذاشتم آن‌ها خود تجربه کنند و اگر نظر من را می‌پذیرند براساس تصمیم و اعتقاد خودشان باشد.
- اگر من بچه‌ام را دوست دارم باید مواظب درخت‌ها باشم، مواظب طبیعت باشم، مواظب هوا باشم، مواظب همه چیز باشم؛ یعنی جدا نیستم. مواظب برنامه‌های تلویزیون باید باشم. مواظب برنامه‌های رادیو باید باشم، مواظب روزنامه‌ها هم باید باشم، اگر می‌خواهم واقعاً کاری بکنم. فایده‌ای هم ندارد هی بنشینم و غر بزوم. باید یک کاری بکنم.
- به نظر من با مطالعه، مشاهده و گفتگو می‌توان به طور مداوم مسایلی برای طرح در خانواده داشت و تبادل نظر را در همه‌ی زمینه‌ها وسعت داد. برای همه‌ی افراد خانواده، در طول روز، فکرها و کارها و تجربه‌هایی به وجود می‌آید که عصر هنگام می‌توان در آن سهیم شد. در آغوش مادر دیگر فقط فرزند کوچک قرار نیست جای بگیرد. بلکه آغوش مادر می‌تواند وسعتی نامحدود پیدا کند و گرمای آن همه را به تحرک فردی و اجتماعی بکشانند.

بخشی از آثار او:

● دو گفتار درباره‌ی کتابخانه‌های آموزشی و نقش آن در ایجاد عادت به مطالعه، کتاب کار مربی کودک، برنامه‌ی کار سالانه‌ی مربی در مهدکودک و کودکستان، جستجو در راه‌ها و روش‌های تربیت، تعلیمات اجتماعی سوم دبستان، راهنمای تدریس کتاب تعلیمات اجتماعی سوم دبستان، دو گفتار (کتابخانه‌ی آموزشی و نقش آن در ایجاد عادت به مطالعه)، آن که رفت، آن که آمد.

● توران میرهادی در نگارش کتاب‌های تعلیمات اجتماعی، تاریخ، جغرافی و تعلیمات دینی چهارم دبستان، تعلیمات اجتماعی و دینی برای کلاس چهارم دبستان و گذری در ادبیات کودکان همکاری داشته است. او کتاب‌ها و مقاله‌های زیر را نیز ترجمه کرده است:

کتاب «گفت و گو با زمان» مجموعه مصاحبه‌ها و سخنرانی‌ها یا پیام‌های توران میرهادی در دوره‌ای بیش از پنجاه سال است. بررسی‌ها، درهم‌کرد و دسته‌بندی اندیشه‌های او کاری است که در این کتاب انجام شده است. هر بخش از این کتاب به موضوعی ویژه اختصاص دارد که موضوع کار یا علاقه ایشان بوده است.



پرسش و پاسخ

پرسش: اگر شخصی مرتب با طعنه و کنایه صحبت کند و ما ناراحت شویم، چه برخوردی باید بکنیم؟

پاسخ: هر وقت ما روش ارتباطی فردی را نمی‌پسندیم و یا دوستش نداریم و می‌خواهیم او را متوجه‌ی این امر کنیم به جای برخورد مستقیم با او می‌توانیم با لحن مناسب و با جمله‌ای که با من شروع می‌شود، احساس خود را بیان کنیم و بعد نیاز خود را مطرح کنیم مثلاً بگوییم: من وقتی شما این‌طور صحبت می‌کنید ناراحت می‌شوم و منظور شما را به درستی نمی‌فهمم، دوست دارم شما با من ساده، واضح و بدون کنایه صحبت کنید.

پرسش: بچه‌ها تا چه سنی می‌توانند خیال‌پردازی داشته باشند. آیا کودک ۸ ساله اگر خیال‌پردازی کند، اشکال ندارد؟

پاسخ: اگر منظورتان از خیال‌پردازی همان تخیل است و مانع زندگی واقعی کودک نمی‌شود، اشکالی که ندارد، هیچ برای تقویت تفکر نیز بسیار موثر است. تخیل مادر تفکر است و لازمه‌ی زندگی پویا است. تخیل آن‌جا که مانع روند زندگی طبیعی و روزانه شود و ما را از واقعیت دور کند، مشکل‌آفرین است. اما اگر فردی با خواندن کتابی، متنی و ... وارد دنیای خیال شود نه طولانی مدت و یا زود به دنیای واقعی برگردد، مشکلی نیست. اما اگر این تخیل بیش از اندازه باشد و از واقعیت‌ها و زندگی عادی دور شود، بهتر است با یک مشاور گفت‌وگو شود.

پرسش: در جمع کتابی خوانده شد در مورد مادر و فرزندش، و محتوای کتاب در مورد مادری بود که قاطع نبود.

ساده‌ترین نتیجه‌ی قاطع نبودن مادر چیست؟

پاسخ: تا متن را کامل نخوانیم، نمی‌توانیم در موردش صحبت کنیم. لطفاً مشخص و واضح‌تر سوال را مطرح کنید.



”این کتاب خاطرات خانم توران میرهادی است. در این کتاب خاطرات که به صورت گفت‌وگو تنظیم شده است از این کتاب وجوه مختلف شخصیت و توانایی‌ها و پشتکار مادر خانم میرهادی در مقابله با سختی‌ها و اهتمام او به رشد و تربیت فرزندان و نوه‌هایش، با هدف انتقال تجربیات تربیتی نسل گذشته به نسل نو بازگو می‌شود، در عین حال این خاطرات تصویری از شیوه‌ی زندگی مردم طبقه‌های متوسط و تحصیل کرده‌ی ایران در نیمه‌ی اول قرن حاضر است. خاطرات در هفده فصل تدوین شده و هر فصل به خاطرات دوران مشخص یا موضوع خاصی از شیوه زندگی و تربیتی مادر نویسنده در آلمان، در سال‌های پایانی جنگ جهانی اول که پدر مشغول تحصیل بوده، آغاز می‌شود؛ سپس از مسافرت پدر و مادر به ایران و مسافرت‌های بعدی آن‌ها به آلمان و بازگشت مجدد به ایران و اقامت و زندگی در ایران سخن می‌رود. فصل‌های بعدی شامل این مطالب است: مراقبت و بهداشت و درمان فرزندان؛ ساختن چند خانه بزرگ و کوچک با مدیریت و طراحی مادر؛ تلاش مادر برای حفظ هویت ایرانی و زبان فارسی فرزندان؛ نقش مادر در علاقه‌مند کردن فرزندان به هنر؛ رابطه‌ی مادر با دوستان فرزندان؛ انتقال عاطفه و قوه‌ی عشق به فرزندان؛ حوادث مهم دوران زندگی مادر؛ مرگ برادر نویسنده و نحوه‌ی برخورد مادر با مرگ فرزندش؛ درباره‌ی نسل سوم (نوه‌های مادر) و ارتباط مادر با آن‌ها؛ هنرمندی‌ها و توانایی‌های مادر؛ مواجهه مادر با بیماری سرطان و نحوه پذیرش آن؛ فوت مادر؛ نقش و حضور پدر در زندگی؛ توانایی‌ها و تخصص‌های پدر و کارهای مهم او در دوران زندگی. در صفحات پایانی عکس‌هایی از پدر و مادر نویسنده در سنین مختلف چاپ شده است.“

گفته‌ای کوتاه از خانم توران میرهادی در مورد کتاب مادر :

”شناخت دوران زندگی مردم در جنگ جهانی دوم و تلاش آدمیان برای زنده ماندن و خاطرات تلخ، اما عبرت‌آموز آن‌ها باعث شد مادرم در شیوه‌ی تربیتی قانون اجبار و دستور را حذف کند و انجام امور را بر حسب اراده‌ی فرد و خلاقیت قرار دهد.“

او گفت: ”مادر همیشه به ما می‌آموخت غم‌های بزرگ زندگی را به کارهای بزرگ تبدیل کنیم و از آن نیرو بگیریم و سعی کنیم غم در ما نیرویی ایجاد و ما را به سوی بهتر زندگی کردن هدایت کند.“

میرهادی در پاسخ به این که کتاب مادر را با چه هدفی نوشته است گفت: ”کتاب حاضر، شرح حال زندگی مادرم است که روش تربیتی خلاق را با استفاده از نظریه‌های مختلف مانند چگونگی برخورد با بچه‌ها را به مادران آموزش می‌دهد و مادران می‌توانند با استفاده از این راهکارهای ساده، کودکانی خوب و خلاق تربیت کنند.“

فهرست کتاب‌های مناسب

برای نوجوان

عنوان:

- | | |
|------------------------------|----------|
| ۱- با کفش‌های دیگران راه برو | نشر چشمه |
| ۲- این وبلاگ واگذار می‌شود | نشر افق |
| ۳- کُلْت | نشر قطره |
| ۴- پسرکی با پیژامه‌ی راه راه | نشر ویدا |
| ۵- تابستان زاغچه | نشر قطره |

برای کودک

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| ۱- مجموعه کتاب‌های جالی پستیچی | نشر زعفران |
| ۲- پسری که تا ماه بالا رفت | نشر محراب قلم |
| ۳- بابابزرگ سبز من | نشر مبتکران |
| ۴- گنجشک که بال و پر داشت | نشر تاریخ ادبیات |
| ۵- امپراتوری سیبزمینی چهارم | نشر تاریخ ادبیات |

برای خردسال

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| ۱- آقای هزارپا و کفش | نشر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوان |
| ۲- خرس و پرنده | نشر آفرینگان |
| ۳- خرس و قورباغه | نشر آفرینگان |
| ۴- سرماخوردگی خرس | آفرینگان |
| ۵- بازی‌های جدید هاپو | افق |

همانطور که می‌دانید از آبان ماه امسال پرسش‌های چهارشنبه‌ی گروه‌های راه دور، بر عهده‌ی خود گروه‌ها و با توجه به کتاب‌های در حال مطالعه‌ی هر گروه، طرح می‌شود. مسئول هماهنگی این بخش خانم لیلا کمالیان هستند. ما سعی می‌کنیم در هر شماره‌ی پیک راه دور، پرسش‌هایی که در آن ماه مطرح شده و اعضای گروه‌ها به آن‌ها پاسخ داده‌اند، بیاوریم. مسئول گردآوری پاسخ‌ها خانم بهار عابدینی از بخش راه دور موسسه هستند. ضمن تشکر از همه‌ی دوستان که در پاسخ به پرسش‌ها مشارکت کرده‌اند، از شما دوستان عزیز درخواست می‌کنیم، در پاسخ به پرسش‌ها نام، نام خانوادگی و نام گروه خود را حتما ذکر کنید تا نوشته‌ی‌های این بخش مستند باشد. با سپاس

• پرسش چهارشنبه ۹۵/۸/۵

مدیریت بر خود چه فایده‌هایی دارد و تاثیر آن در زندگی شما چگونه بود؟

طراح سوال این هفته: گروه سپنتا ۱

نام شهر: قائم‌شهر

سرگروه: خانم لیلا کمالیان

کتاب در حال مطالعه: چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم؟

اعضای گروه: خانم‌ها توکلی نیا، فاطری، بهزادی، جوادیان، محمدی، دیوسالار، محمدی، نجفی، قلی‌پور، پور محمد، پورمحمد، مرادی، صالحی‌زاده، گلستانی، نوربخش، محمودی، رقیه محمودی، خدیجه محمودی، سیفی، شمس، علیزاده، گلستانی، سلطانی، فریبا جوادیان

• فاطمه محمدی:

مدیریت بر خود می‌تواند در درجه‌ی اول باعث ایجاد آرامش ما در زندگی شود. و نیز موجب شناخت ما از خودمان و محیط اطرافمان شود. با این اطلاعات و شناخت می‌توانیم نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسیم و آن‌ها را تقویت و اصلاح کنیم.

• توکلی نیا- سپنتا قائم‌شهر:

برای این که زندگی بهتری داشته باشیم نیازمند شناخت توانایی‌ها، استعدادها و ضعف‌های خود هستیم تا با توجه به این موارد برای رسیدن به اهداف خود در زندگی برنامه‌ریزی کنیم. مدیریت بر خود عامل تغییرات اساسی و عامل رشد انسان می‌باشد. فراگیری این مهارت موجب می‌شود که روزمرگی در زندگی ما از بین برود و آگاهانه رفتار کنیم نه برطبق عادت. به عنوان مثال من عادت داشتم که هر روز بلافاصله بعد از غذا بخوابم، گاهی دو ساعت، که این موضوع برای من موجب بد خوابی شبانه و بالا رفتن قند خون من شد. من با توصیف این ویژگی و تاثیرات آن بر سلامت من و علت‌یابی این موضوع

به خوبی توانستم این عادت را کنار بگذارم و این اقدام به ظاهر کوچک تاثیر زیادی بر سلامتی و خواب خوب شبانه‌ی من داشت و کسالت عصر هم بر طرف شد و در نتیجه علاوه بر احساس آرامش موجب شد که من در روز دو ساعت مفید داشته باشم.

● لیلا کمالیان - سپنتا:

مدیریت بر خود باعث شد من موشکافانه‌تر و متفکرانه‌تر به مسایل اطرافم بنگرم. در واقع نه تنها دقت مرا نسبت به شناخت ویژگی‌های خودم بالا برد، بلکه باعث شد همواره به بیان تاثیرات مسایل پیرامونم بپردازم و تمرین علت‌یابی کنم. مهم‌تر این که یاد گرفتم بیان درست ویژگی، خود گام مهمی در مدیریت بر خود است و می‌تواند مسیر مرا در رسیدن به هدفم که اصلاح یک رفتار یا تثبیت آن است کوتاه‌تر و راحت‌تر کند. جالب این که با بررسی درست و گام به گام یک ویژگی، گاهی متوجه شدم شدت منفی بودن و یا مثبت بودنش آن قدر نبوده که من فکر می‌کردم، بلکه نگاه کلی بدون تفکر من به آن ویژگی، با اغراق همراه بوده است.

● رومینا پهلوان - دارا وسارا:

مدیریت بر خود یعنی آگاه بودن بر اعمال و رفتار و هیجانات خود، یعنی من بدانم در حال حاضر چه احساس و چه هیجانی دارم: خوشحالم، ناراحتم عصبانیم، ناامیدم، خشمگینم، بی‌حوصله‌ام، ناتوانم، ناکافی‌م، احساس بی‌ارزشی دارم، احساس قدرتمندی یا توانمند بودن دارم و صدها احساس دیگر. وقتی من مدیریت بر خود را بدانم متوجه احساس‌ها و هیجاناتم باشم، مسلماً خیلی بهتر می‌توانم با خودم، کودکم و اطرافیانم رابطه برقرار کنم. البته به نظر من آگاه بودن تنها کافی نیست. من باید به طرف مقابلم بیان احساس کنم، یعنی به کودکم بگویم الان حس خوبی ندارم و فعلاً می‌خواهم که چند دقیقه‌ای را با خودم تنها باشم، در غیر این صورت کودک که با من در ارتباط است متوجه نمی‌شود که من مادر چرا فریاد می‌زنم و همیشه به او می‌گویم بکن نکن! دست نزن! الان نمی‌شود یا به اطلاع عامیانه به او گیر می‌دهم و باعث می‌شوم به او حس بی‌ارزش بودن و دوست داشتنی نبودن بدهم. پس مدیریت بر خود به نظر من مهمترین فایده‌اش در برقراری ارتباط با دیگران است و شناخت احساس و مدیریت بر خود به خود فرد کمک می‌کند بهتر تصمیم بگیرد و کارهایش را با برنامه‌ریزی بهتری انجام بدهد.

● بهزادی:

خودشناسی و مدیریت بر خود در زندگی به من یادآوری کرد هر آن چه که در این مدت آموختم، آياجزو مهارت‌هایم شده یا نه، آن جا که باید قاطع باشم، آن جا که باید مدیریت بر خشم داشته باشم، آن جا که باید ارتباط کلامی درستی داشته باشم و.... پس به خودم رجوع کردم تا ببینم که چقدر از این آگاهی‌هایی که طی این سال‌ها در کلاس‌ها آموختم را در زندگی بکار بردم و با مرور این مهارت‌ها در برنامه‌ریزی برای هدف‌هایم به سوی خودشناسی پیش رفتم، ضعف‌هایم را توصیف کردم، اثراتش را بررسی کردم و علت‌هایش را شناسایی کردم و با مهارت‌هایی که آموختم برای بهبود ضعف‌هایم تلاش کردم و خواهم کرد و به آرامش و شادی مضاعف خواهم رسید. این کتاب به من آموخت که علاوه بر شناخت خودم نسبت به تمامی موضوع‌ها و مسایل زندگی سطحی نگر نباشم و با روشی که آموختم و داشتن مهارت‌های لازم بتوانم بر این موضوع‌ها مدیریت داشته باشم.

● فرحناز قربانی:

وقتی یاد می‌گیریم بر خود مدیریت کنیم در واقع یاد می‌گیریم بدون دنباله‌روی از دیگران آگاهانه زندگی کنیم و با شناخت ویژگی‌ها و توانایی و ضعف‌های خودمان، آگاهانه زیستن را انتخاب می‌کنیم و با علت‌یابی ضعف‌ها و بهبود آن و بالابردن توانایی‌های خود زندگی را برای خود و دیگران لذت بخش نماییم و یاد می‌گیریم با اعتمادبه‌نفس و به دور از ناامیدی با مسایل و مشکلات خود رو برو شویم و با علت‌یابی آن‌ها تصمیماتی درست اتخاذ کنیم و در مسیر آگاهانه زیستن حرکت نماییم .

● زری باطبی:

خودشناسی اولین قدم برای مدیریت بر خود است ، با سلیقه‌ها و خواسته‌های واقعی خود به دور از هرگونه رودربایستی و خجالت آشنا می‌شویم و برای پرورش و ارتقا آن تلاش می‌کنیم و راحت‌تر می‌توانیم درست و نادرست را تشخیص بدهیم و اندیشه‌های ناب و خوبمان را به مرحله‌ی عمل برسانیم. در مواجهه با وقایع بهتر می‌توانیم عکس‌العمل سنجیده نشان بدهیم و پیامد این مدیریت آرامشی است که به دست می‌آوریم.

● آراسته دهقان:

به من کمک کرد تا سعی کنم خودم را بهتر بشناسم و خودم را بپذیرم و برای بهبود رفتارم به خصوص آن رفتاری که فکرم را درگیر خودش کرده است، به دنبال علت باشم و بینم برای بهبود آن چه کاری از دستم بر می‌آید، سپس به عنوان هدف برایش برنامه‌ریزی کنم. با یاد گرفتن این تکنیک (البته هنوز زیاد مهارت ندارم.) آرامش پیدا کردم و صبورتر شدم و متوجه شدم باید به دنبال علت‌ها و اثرات یک رفتار بود و بعد برای بهبود آن اقدام کرد.

● آسیه شریعتی:

یکی از تاثیرات مثبت مدیریت بر خود ، برای من این روزها تمرین توصیف کردن ویژگی‌هایی است که دارم . یا رفتارهایی که در ارتباط با همسر و فرزندان ... دارم که بتوانم به دور از پیش داوری و اظهار نظر عجولانه ، رفتار واقع بینانه داشته باشم.

● بانو:

کنترل فردی و مدیریت بر خود یکی از عادت‌های مثبتی است که می‌تواند زندگی هر فردی را تحت تاثیر قرار دهد، به نوعی که یک زندگی بی‌برنامه و سرشار از افسوس و ندامت را به یک زندگی مفید توأم با برنامه‌ریزی دقیق تبدیل کند و انسان را در مسیر برآورده شدن آرزوهای معقول قرار دهد. در نتیجه در درجه‌ی اول باید انضباط فردی را تقویت کنیم ، بیش از اندازه و بدون برنامه تمرین نکنیم ، از کمال‌گرایی پرهیز کنیم و پیامد کارهایمان را در ذهن مجسم کنیم و به خود یاد آوری کنیم که چه کسی هستیم و به کجا خواهیم رفت.

● زهرا دیو سالار:

مهمترین تاثیر مدیریت بر خود در رابطه با شخص من ، درگیر شدن با لایه‌های درونی و پنهانی بود که کمتر به آن پرداخته بودم. پذیرش و پرداختن به خودم ، حساسیت انتخاب‌ها و قبول مسولیت انتخاب‌هایم بود ، که در نهایت بهبود عزت نفس و آرامش درونی را برایم به همراه داشت.

پرسش چهارشنبه ۹۵/۸/۱۲

چگونه و با چه راه‌کارهایی می‌توانیم خشم خود را کمی به تاخیر بیاندازیم تا بتوانیم برای واکنش مناسب، فرصت فکر کردن داشته باشیم؟

طراح پرسش: گروه دارا و سارا

شهر: قائم‌شهر

سرگروه: خانم آراسته دهقان

کتاب در حال مطالعه: «مدیریت خشم»

اعضای گروه خانم‌ها: پهلوانی، معین پور، توسلی، پهلوان، حسن زاده، اکبری، نبی زاده، قدوسی

• سمیرا عظیم زاده - ترانه بهاری:

با ترک کردن محل و خوردن یک لیوان آب سعی در کنترل خشم می‌کنم و در یک موقعیت مناسب در مورد علت خشم خود فکر کرده و سعی می‌کنم راه حلی برایش پیدا کنم تا هم به خود و هم به محیط اطراف خود و دیگران آسیب نزنم.

• زری باطبی - بوعلی ۱:

یکی از راه‌های به تاخیر انداختن خشم تکنیک سه ثانیه، به‌جای درجا جواب دادن است. سه ثانیه به آن چه که می‌خواهیم بگوییم فکر و تمرکز کرده و به رفتار طرف مقابل عجلولانه عکس‌العمل نشان ندهیم تا بتوانیم با کلمات درست و منطقی پاسخ دهیم. از کلماتی که بار مثبت دارند، استفاده می‌کنیم. از گفتن کلماتی مثل «همیشه»، «تو» و کلمات مقایسه‌ای با دیگران و ... اجتناب کرده و حتی گاهی می‌شود از محل و شخص دور شویم و حتی در گفت‌وگوهای مهم می‌توان پاسخ‌گویی را به بعد موکول کرد تا از آتش خشم هر دو طرف کم شود.

• اکبری:

من فکر می‌کنم اگر به عواقب خشم خودمان نسبت به فرزندان و همسر و اطرافیانمان فکر کنیم که چقدر بعد از خشمگین شدن ما آن‌ها تخریب می‌شوند و آسیب می‌بینند باعث می‌شود ما از شدت خشم خود کم کنیم و آن را مدیریت کنیم (به تجربه هم به این مسئله رسیدیم). هر چند امکان ندارد اصلاً خشمگین نشد، این امری غیر طبیعی است، ولی به یاد آوردن تجربیات بد گذشته در اصلاح رفتار تاثیر به‌سزایی دارد و با تمرین کردن می‌توانیم از آسیب‌های آن کم کنیم.

• لیلا کمالیان:

برای به تاخیر انداختن خشم اول از همه سعی می‌کنم به دنبال علت باشم و زود قضاوت نکنم. لبخند می‌زنم و یا سکوت می‌کنم. اولین چیزی که به ذهنم رسید را نمی‌گویم، اگر هم چیزی بگویم با صدای بلند و طولانی بیان نمی‌کنم و نمی‌گذارم حالت بگو مگو پیدا کند. در مواردی هم محیط را ترک می‌کنم.

• آراسته دهقان:

ابتدا سعی می‌کنم از خودم سوال کنم چه موضوعی باعث خشمم شده، چرا این مسئله پیش آمده؟ بهترین راه حل چیست؟ با پاسخ دادن به این سه پرسش بروز خشم خود را به تعویق می‌اندازم و اولین چیزی که به هنگام خشم به ذهنم

رسید بر زبان نمی‌آورم بلکه فکر می‌کنم و سپس مسله‌ام را بیان می‌کنم چون من الگوی افراد کوچکتر خانواده‌ام هستم و می‌خواهم با ابراز درست هیجان ناخوشایندم به هدفم برسم و سعی کنم به کسی و محیطم آسیب نرسانم ، پس با انتخاب واژه‌های متناسب با میزان خشمم ، آن را بیان کنم.

● رویا :

من بیشتر سعی در پیشگیری دارم، تلاش می‌کنم در زمان خستگی و بیماری ، از صحبت‌های جدی با فرزندانم و همسرم پرهیز کنم و به آن‌ها شرایطم را گوشزد می‌کنم. ضمناً تلاش می‌کنم تا اطرافیانم را بهتر بشناسم ، شناخت این ویژگی‌ها به من کمک می‌کند تا علت رفتارهایشان را بدانم و بهتر درکشان کنم که از بروز خشم جلوگیری کنم. به عنوان مثال من دو فرزند نوجوان دارم ، با شناخت خصوصیات این دوره و علت رفتارهایشان می‌توانم آن‌ها را درک کنم که این توجه از عصبانیت من جلوگیری می‌کند . با این حال در مواقع بروز خشم سعی می‌کنم محیط را ترک کنم ، آب خنک بخورم و سکوت کنم تا در آرامش بهتر صحبت کنیم.

● فاطمه محمدی – سپنتا ۱:

برای این که بتوانیم بر خشم خود غلبه کنیم، نیاز به مهارت و اطلاعات کافی داریم ، وجود راه کارهای زیر می‌تواند تا حدودی مانع از ایجاد عکس العمل‌های نامناسب شود:

۱) سکوت کردن

۲) تغییر موقعیت

۳) مشغول کردن ذهن به مسایل دیگر

۴) توجه بیشتر به نوع حرف زدن خود.

● مرضیه نجفی – سپنتا ۱:

با شناخت علایم و حالت‌های خود ، هنگام بروز خشم : ترک محل ، خوردن آب ، جابه‌جا شدن ، نفس عمیق کشیدن با روش درست (دم و باز دم ۷ ثانیه)

● مهناز فرهای – ترانه بهاری:

با نفس عمیق کشیدن و ترک محل ،خودم را مشغول کار کرده و یا به تماشای تلویزیون می‌نشینم و در زمان مناسب حرفم را می‌زنم و به صحبت طرف مقابل گوش می‌دهم .

پرسش چهارشنبه ۹۵/۸/۱۲

معایب و مزایای قاطعیت و عدم قاطعیت والدین بر فرزند چیست؟

طراح پرسش: گروه سپنتا ۵

شهر: قائم‌شهر

سرگروه: خانم مرضیه نجفی

کتاب در حال مطالعه : ” رفتار قاطعانه“

اعضای گروه خانم‌ها: سمیه بابایی ، لیلا محمودی، الهام عاشوری، ندا اسلامی، حدیثه موسوی، محبوبه موسوی،

زبیده رزاقی، فاطمه نوریان، محبوبه محمدنژاد

● موسوی - سپینتا ۵ :

قاطعیت ، پافشاری بر اعمالی بدون خشونت ، لجبازی ، زور گویی و تند خویی که به درستی آن و مخالفت یا نادرستی آن رفتار اطمینان داشته باشیم . بنابراین قاطعیت و عدم قاطعیت معایب و مزایایی دارد. ویژگی‌های والدین قاطع شامل ۱۲ آیتم است که هر کدام تاثیر شگرفی در خانواده دارد. بنابراین قاطعیت موجب پرورش فرزندان مقتدر و با اعتماد به نفس ، مودب ، خود ساخته ، منصف ، صادق ، مدیر ، مدبر و مسولیت پذیر می‌شود . عدم قاطعیت معایب زیادی دارد، به طور خلاصه موجب هرج و مرج، بدآموزی ، شکل‌گیری عادات‌های نادرست، کاهش احساس امنیت و آرامش، لجاجت ، نارضایتی والدین ، ایجاد رابطه‌ی ناخوشایند بین اعضای خانواده و ناتوانی والدین در برنامه‌ریزی و اجرای مناسب آن می‌شود. والدین اگر قاطعیت کامل نداشته باشند فرزند آن‌ها لجاجت باز و سردرگم می‌شود . بنابراین والدین باید با هم هماهنگ عمل کرده و مشورت کنند و در نظرشان استواری به خرج دهند و اختلافات خود را حل کنند ، به تفاهم برسند و همچنین والدین در کنار رفتار قاطع و درست ، به هم عشق ورزیده و با هم با محبت ، مهربانی ، صداقت ، وفاداری ، انعطاف ، ملایمت ، صبر و گذشت رفتار کنند تا فرزندان در محیط امن و سالم رشد کنند و در آینده زوج خوبی برای همسران خود شوند .

● آسیبه شریعتی :

به نظر من قاطعیت والدین اگر توأم با خشونت و برخورد احساسی بی هدف نشود می‌تواند در سلامت روان و رفتارهای آینده‌ی فرزند تاثیر شگرفی بگذارد. رفتار قاطعانه در واقع نوعی آموزش است که به بچه‌ها می‌آموزد چگونه می‌توانند به هدف‌های آتی و صحیح دست پیدا کنند و از لذت‌های آنی و زودگذر که تاثیرات سویی در آینده‌ی آن‌ها دارد دوری کنند. نبود رفتار قاطعانه در خانواده ، فرزندان را در جامعه دچار مشکل می‌کند، زیرا قوانین اجتماعی بر اساس منافع جمع تنظیم می‌شود و ممکن است فرد برای تطبیق خود ناگزیر به تحمل برخی سختی‌ها شود.

● نجفی :

با نظر خانم موسوی موافق هستم.

● بابایی - سپینتا ۵ :

در این کتابی که مطالعه کردیم، داشتن قاطعیت به معنای درست به ما آموزش داده شده است ، و به مادر کمک می‌کند تا بتواند در موقعیت‌های مختلف زندگی رفتار سنجیده و درست از خود نشان دهد که همین رفتار به کودک می‌فهماند که با مادری با اطلاع و آگاه روبرو است.

قاطعیت والدین به کودک کمک می‌کند تا او هم بیاموزد که چگونه تصمیم بگیرد، در زندگی صادق و منصف باشد ، هدف و برنامه داشته باشد، بتواند احساس خود را مدیریت کند ... و خیلی از سرفصل‌های دیگر که در کتاب به آن اشاره شده است.

عدم قاطعیت یعنی نداشتن موارد ذکر شده که باعث هرج و مرج در رفتار و زندگی می‌شود .

به طور کلی داشتن قاطعیت ، نوعی مدیریت بر زندگی است تا در شرایط سخت بتوانیم بهترین رفتار را نشان دهیم و بهترین بازدهی را داشته باشیم.

● لیلا کمالیان - سپینتا ۱ :

به نظر من اگر قاطعیت با خشونت اشتباه گرفته نشود و خدایی ناکرده به بی‌راهه نرود، بسیار مفید و موثر است، هم برای اجرای قوانین وضع شده در خانه و اجتماع هم برای جلوگیری از هرج و مرج و ناهنجاری‌های مختلف اجتماعی. چیزی که در این بین برای من بسیار جالب و البته کاربرد زیادی هم داشت، این بود که والدین قاطع، والدینی به روز هستند و انعطاف دارند. داشتن اطلاعات از مسایل مختلف روز، چه مسایل تربیتی مثل درک شرایط سنی فرزند، درک تفاوت‌های فردی، و چه مسایل اجتماعی و آسیب‌هایش و ... کمک بزرگی برایم بوده که راحت‌تر بتوانم حرف آخر را اول بزنم.

نشانی موسسه مادران امروز: خیابان ولیعصر - ابتدای خیابان شهید مطهری - خیابان سربداران - نبش جهانسوز -

شماره‌ی ۳۷ - واحد یکم (زیر همکف)

کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵ ، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶ ، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz1>

اینستاگرام ۱:

valedeyn_va_farzandan

اینستاگرام ۲:

madaraneemrooz

سایت :

madaraneemrooz.com

ایمیل : info@madaraneemrooz.com

ایمیل راه دور: amoozeshrahedor@yahoo.com