



مادران امروز

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

## پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۸۶ - بهمن 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.

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

گزارش‌های دریافت شده از ۱۵ دی تا ۱۵ بهمن ماه از گروه‌های زیر:

● دارا و سارا، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم آراسته دهقان، ۲ گزارش ● سپینتا ۶، قائم‌شهر، نماینده گروه خانم رویا توکلی نیا، ۵ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم مینا احمدزادگان، ۳ گزارش ● سپینتا ۳، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۴ گزارش ● سپینتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم مریم بهزادی، ۴ گزارش ● سپینتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم حمیرافاطری، ۳ گزارش ● کتاب ودانایی، شهر ری نماینده‌ی گروه خانم نرگس طاهری نژاد، ۲ گزارش ● سپینتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● سپینتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم مرضیه نجفی ۲ گزارش ● بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم پریسا صمدی فر، ۳ گزارش ● زیتون قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● ترانه بهاری ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش، ۵ گزارش ● ترانه بهاری ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش ۳ گزارش ● گروه پدران، نمایندگان گروه آقایان شکری و عطایان، ۱ گزارش ● کتاب و رهایی، کرج، نماینده‌ی گروه خانم فاطمه امیرشکاری، ۶ گزارش

از توجه گروه‌های عزیز به گزارش نویسی سپاسگزاریم.

### خبرها

#### ● در تاریخ سه‌شنبه ۹۵/۱۱/۱۲ بازدید از خانه‌ی کتابدار و دیدار با مادران حلقه‌های مطالعاتی

به همراه جمعی از دوستان موسسه بازدید داشتیم از خانه‌ی کتابدار و از نزدیک آشنا شدیم با فعالیت‌های مختلف این مرکز و نشستی داشتیم با گروهی از مادران حلقه‌های مطالعاتی و آن‌ها درباره‌ی فعالیت‌هایشان که شامل کتابخوانی، دیدن فیلم، گفت‌وگو

پیرامون فیلم و بحث و گفت‌وگو در مورد موضوع‌های مختلف داشتند برایمان گفتند و در پایان از ششمین جشنواره توانمندی‌های دستی این عزیزان که بسیار متنوع هم بود بازدید و خرید کردیم.

- قرار است چهارشنبه ۴ اسفند ۹۵ به روال سال‌های گذشته یک مهمانی پایان سال به منظور قدردانی از دوستان داوطلب و برنامه‌ریزی فعالیت‌های داوطلبانه برای سال آینده داشته باشیم، تا با گفت‌وگو و شنیدن گزارش فعالیت‌های داوطلبانه دوستان بتوانیم برنامه‌ریزی جامع‌تر و قابل‌اجرایی را تدارک ببینیم.
- سومین بازارچه نوروزی موسسه پنجشنبه ۵/۱۲/۹۵ از ساعت ۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر در محل موسسه برگزار می‌شود.

این بازارچه به منظور گسترش فرهنگ زیست محیطی به تبادل یا فروش کتاب، اسباب بازی و آن‌چه در کمدها بدون استفاده مانده اختصاص دارد.

## نشست ماهانه‌ی دی ۹۵

**موضوع: تای چی چیست؟ و چگونه سلامتی را بهبود می‌بخشد؟**  
**کارشناس: خانم آذر بخششی (دارنده مقام دوم کشوری-دارنده مقام سوم جهانی-دارنده‌ی مدرک داوری تای چی)**

تای چی ورزشی برای افزایش طول عمر، جلوگیری از پوکی استخوان، دوستدار استخوان شما، باعث کاهش هورمون استرس، هماهنگ‌کننده‌ی بدن با ریتم طبیعت، متعادل‌کننده‌ی بدن و ذهن، سلامت زیستن با ورزش تای چی ورزشی برای همه سنین تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی و سیستم تنفسی و قلبی عروقی.

تای چی گونه‌ای است از هنر، هنر حرکت، با حرکات موزون و شبیه به رقص در ابرهاست. انسان حقیقتاً می‌تواند خود را از طریق این حرکات ورزشی ابراز نماید. جریان زیبای تای چی با به حرکت درآمدن انرژی در بدن به انسان حس تندرستی و آسایش می‌دهد. تای چی نوعی مراقبه و تن‌آسایی از طریق حرکت است که به آرامش فعالیت مغزی و ارتقا تعادل شیمیایی در مغز کمک می‌کند به همین دلیل است که شماری از افراد از تای چی به منظور کاهش تنش و اضطراب بهره می‌گیرند. حرکات اصلی تای چی برگرفته از هنرهای رزمی است. بنابراین تای چی نیز هنری رزمی و به عبارتی هنر رزمی داخلی و مورد استفاده در دفاع شخصی است. انجام تمرینات تای چی می‌تواند به دو روش متفاوت موزون و رزمی صورت گیرد. اکثریت از روش موزون به منظور سلامتی، درمان کاهش استرس استقبال می‌نمایند. جوان‌ترها از روش رزمی به منظور ایجاد قدرت بدنی، تقویت ذهن و توسعه‌ی مهارت‌های نبرد استقبال می‌کنند. بسیاری از رزمی کاران زمانی که مسن‌تر می‌شوند نه تنها بدلیل درمان جراحات بلکه به منظور تقویت انرژی اندام‌های بدن خود و جلوگیری از پیری، تمرینات تای چی را آغاز می‌کنند.

### یادگیری تای چی

حرکات تای چی آرام و دوار بوده با حرکت بدن هماهنگ می‌گردد. افراد اغلب اعلان می‌دارند که یادگیری تای چی مشکل است. جواب من به آنان همیشه "بلی" و "خیر" بوده است چرا که اگر به درستی فراگرفته شود کار مشکلی نیست.



### پرسش و پاسخ

**پرسش: اگر برای کودک سه ساله مطالبی بالاتر از درکش توضیح داده شده مثلاً گفته شده اگر در خونه را باز کنی دزد میاد و اذیتت می‌کنه و کودک دچار اضطراب شده، حالا چه باید کرد؟**

پاسخ: این‌گونه صحبت‌ها را کودک نه تنها درک نمی‌کند بلکه عامل ایجاد ترس و اضطراب در کودک است هر توضیحی بهتر است مطابق سن و فهم کودک باشد و نیز روشن و ساده باشد برای رفع اضطراب اکنون کودک لازم است مادر ابتدا به کودک آرامش دهد و او را مطمئن سازد که در کنارش است و اگر باز کردن درب خانه تکرار می‌شود علت آن را پیدا کند شاید نیاز به تغییر محیط دارد شاید تجربه‌ی جدیدی را دریافت کرده و ... شاید یکی از علت‌هایی که بچه دوست دارد درب خانه را باز کند محیط داخل خانواده باشد مثلاً یکنواختی و بی‌انگیزگی محیط و یا سخت‌گیری‌های بیش از حد والدین و... . مادر با متنوع‌تر کردن محیط و ایجاد جاذبه‌های بیشتر و شاد کردن محیط و اختصاص دادن وقت بازی به کودک و... بهتر می‌تواند به کودک کمک کند.

در این‌گونه موارد که کودک ترسانیده شده است، باید مادر رویه‌اش را تغییر دهد و از ترسانیدن کودک از دیگر مسایل پرهیز کند. اما در مورد کودک: مادر باید توجه کودک را به عاطفه‌اش جلب کند. از او بخواهد در مورد احساسش با او حرف بزند، عواطف کودک را بپذیرد یعنی اگر کودک می‌گوید "من از آمدن دزد می‌ترسم" مادر نگوید نترس من از تو مراقبت می‌کنم بلکه بگوید همه‌ی ما گاهی از چیزهایی می‌ترسیم. تا کودک درک کند که احساس ترس بخشی از عواطف همه‌ی انسان‌ها است و طبیعی است. مادر می‌تواند در کنار کودک باشد، به او قوت قلب و دلداری بدهد. اما از همه مهم‌تر باید مادر برای احساس کودک محدوده تعریف کند. یعنی مثلاً می‌تواند بگوید "همه‌ی ما گاهی از تاریکی می‌ترسیم اما چراغ را روشن کرده و کارمان را انجام می‌دهیم" معنی این حرف این است که ترس طبیعی است اما مانع انجام فعالیت‌های عادی ما نمی‌شود.

در مورد آمدن دزد هم مادر باید ترس کودک را عادی تلقی کند و او را تشویق کند به حالت‌های خود توجه کند "وقتی می‌ترسی قلبت هم تند تند می‌زند؟" سپس محدودیت این احساس را خیلی زیر پوستی اعمال کند: ما در منزل را می‌بندیم. ما کلید داریم و دزد ندارد. ما همسایه داریم و او هم حواسش جمع است و اگر لازم باشد کمک می‌کند.

برای راهنمایی عاطفی کودک باید این مراحل را انجام دهیم:

- ۱- متوجه‌ی احساس درست و واقعی کودک شویم. (گاهی کودک اظهار می‌کند من می‌ترسم اما شاید ناراحت است.)
- ۲- والدین باید عواطف کودکان را فرصت مناسبی برای صمیمیت و آموزش او تلقی کنند.
- ۳- باید با احساس همدلی به کودک گوش داده و به احساس کودک اعتبار بخشیم.
- ۴- باید به کودک کمک کنیم برای احساسش نام پیدا کند.
- ۵- ما باید ضمن بررسی راه‌های مختلف برای حل مسأله‌ی کودک برای احساس او حد و مرز تعیین کنیم. یعنی به بچه‌ها بگوییم ترس‌ها (عواطف) گاهی کم و گاهی بیشتر می‌شوند. طبیعی‌تر آن است که میزان عواطف با موضوع تناسب داشته باشد.

### **پرسش: کودک شش ساله‌ای که مرتب می‌ترسد. از اتاق تنها، حیاط خانه و... چه باید کرد؟**

پاسخ: در ترس‌های کودکان در این سن بهتر است علت‌یابی کرد شاید تجربه‌ی ناخوشایند، تنبیهات نامناسب و ... منجر به آن شده. لازم است در این شرایط مادر در کنار فرزند باشد به او اطمینان دهد در کنارش است از بیان این که "اتاق یا حیاط ترس ندارد یا چرا می‌ترسی تو بزرگ شدی" خودداری کند این جملات بیشتر ایجاد ترس در کودک می‌کند و از این که چنین احساسی دارد خود را ناتوان و ضعیف تلقی می‌کند.

بچه‌ها در مسیر رشد و تکامل خود ترس‌ها و عواطف مختلفی را تجربه می‌کنند مهم بر خورد و عکس‌العمل والدین است که ترس‌های کودکان را جدی گرفته و بی‌اهمیت و بی‌ارزش ندانند و گفتن این جمله "من هم وقتی هم سن تو بودم از خیلی چیزها می‌ترسیدم اما کم‌کم توانستم به خیلی ترس‌هام غلبه کنم." و دادن اطمینان به کودک که در کنارش هستیید و حواستان بهش است، کمک‌کننده است.

**پرسش:** کودک پنج ساله نگران پیر شدن مادرش است و گاهی وقتی یادش می‌آید که یک روزی مادرش پیر می‌شود گریه می‌کند. یک بار در فیلمی دیده کسی پیر شده و فوت کرد. به این کودک چه باید گفت؟

پاسخ: در مقوله‌ی مرگ توضیحات نباید برای کودک نگران کننده و ترس آور باشد اول با او همدلی کرد که مادر نگرانی او را درک می‌کند و به او این اطمینان را داد که مادر در نهایت سلامت در کنارش است. بهتر است مادر به کودک اطمینان دهد که از خودش مراقبت می‌کند و در ضمن پیر شدن حالت ناخوشایند و ناراحت کننده‌ای نیست.

**پرسش:** کودک سه ساله‌ای مرتب از پدر و مادر خود می‌خواهد فرزند دوم بیاورند و این خانواده موقعیتش را ندارند چه جوابی به این کودک بدهند؟

پاسخ: موضوعاتی که تصمیم‌گیری آن خارج از حیطه‌ی اختیار کودک است مانند داشتن فرزند دوم در حوزه‌ی مشورت با او قرار نمی‌گیرد و والدین باید به امکانات و محدودیت‌های خود توجه کنند و برای او توضیح دهند که پدر و مادر در مورد این موضوع تصمیم می‌گیرند. معمولاً اصرار کودک به این موضوع، به علت نداشتن همبازی و یا سرگرمی است و برای این منظور بهتر است والدین محیط مناسبی برای رفع این نیازهای او فراهم کنند.

**پرسش:** دختری ۸ ساله که هم باخواهرش که ۱۰ ساله هست و هم با دوستانش در جمع بچه‌های فامیل ناسازگاری و دعوا دارد و همیشه می‌خواهد همه به حرف او توجه کنند و سریع قهر می‌کند، مادر چگونه باید رفتار کند؟

پاسخ: اختلاف سلیقه بین بچه‌ها و بین خواهر و یا برادر در این سن امری طبیعی است اما اگر دلیل این باشد که باید به او توجه شود باید علت‌یابی شود شاید در محیط خانواده توجه لازم را از والدین نمی‌گیرد و یا مقایسه با خواهر بزرگ‌ترش می‌شود و یا مداخله‌ی نابجای والدین و جانبداری از دیگری این احساس در او ایجاد می‌شود تا توجه دیگران را با رفتار نامناسب به وجود آورد. در این صورت لازم است محیط خانواده به دور از هر نوع مقایسه باشد به او توجه مثبت را داشته و زمان و فرصت مناسبی را به او اختصاص دهند. ( خواندن کتاب فرصت‌آفرینی از انتشارات مادران امروز در این مورد پیشنهاد می‌شود.) خواهر این کودک از او بزرگ‌تر است آیا بقیه‌ی دوستان هم از او بزرگ‌تر هستند؟ چون گاهی این رفتارها ناشی از احساس ناتوانی می‌تواند باشد. یعنی علاوه بر جلب توجه، به دلیل احساس کوچک‌تر بودن و ناتوانی در بعضی کارها ممکن است دست به رفتارهای نامناسب بزند. اختلاف و اصطحکاک بین خواهر و برادرها امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است مهم نحوه‌ی برخورد والدین است که به قول معروف "نفث رو آتش" آن‌ها نریزند و با یک رفتار نادرست و یا قضاوت ناعادلانه اختلاف خواهر و برادرها را تشدید نکنند. در مورد کودکی که مدام با بچه‌های دیگر سر ناسازگاری دارد باید علت‌یابی شود و به محیط درون خانواده توجه کرد که رابطه‌ی عاطفی مادر و کودک چگونه است؟ رابطه عاطفی والدین چگونه است؟ الگوی حل تعارض والدین چگونه است؟ آیا بچه شاهد والدینی است که قهر می‌کنند؟ یا با قهر به نتیجه‌ی دلخواه می‌رسند؟

## خواندنی‌ها

• برخی از باورهای نادرست در ارتباط همسران

منبع: مجله‌ی آشیانه‌ی خوشبختی شماره‌های ۱۹ و ۲۰

گردآوری: فرحناز مددی

داشتن رابطه‌ی مناسب با همسر می‌تواند سرچشمه‌ی احساس آرامش، حمایت و لذت برای هر یک از آن‌ها باشد و این در حالی است که روابط نامناسب گاهی می‌تواند به منشا اضطراب، احساس ناکامی و نارضایتی تبدیل شود. نوسانات رابطه زناشویی و رضایت از آن، تحت تأثیر عوامل مختلفی ایجاد می‌شود که از آن جمله می‌توان به مهارت‌های ارتباطی، قابلیت‌های حل مسئله و باورهای ارتباطی زوجین اشاره کرد.

«باورهای غیر منطقی» یکی از مهم‌ترین عوامل مشکل‌ساز در فرآیند تفاهم همسران است.

از آن‌جا که «باورها» نوع نگاه و درک ما را به هستی مشخص می‌کند، مؤثرترین محرک در ترغیب و هدایت ما به انجام یک رفتار خاص هستند. واضح است که باورها بر ارتباط ما با دیگران اثر می‌گذارند و این واقعیتی است که در روابط زوجین و زندگی مشترک نمود بیشتری پیدا می‌کند.

در این‌جا به چند باور که ارتباط همسران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اشاره می‌شود:

### • تغییر ناپذیری همسر

انسان‌ها دارای برخی ویژگی‌های جسمانی هستند که نمی‌توانند آن‌ها را تغییر دهند: مانند رنگ چشم، رنگ پوست، چهره‌ی افراد، ترکیب بدنی و مانند آن. علت این امر این است که ژن‌های خاصی از پدر و مادر به ارث برده شده شکل‌دهنده‌ی این ویژگی‌هاست و قابل تغییر نیستند. اما پرسش مهم این است که آیا باورها، نگرش‌ها و عقاید افراد که زمینه‌ساز رفتارها و احساسات آن‌ها می‌شود نیز همانند ویژگی‌های جسمانی غیرقابل تغییرند و برای تغییر این نوع ذهنیت‌ها کاری نمی‌توان انجام داد.

نتایج تحقیقات روان‌شناسان نشان می‌دهد بسیاری از این افکار و باورها نتیجه‌ی شرایط رشدی و تجربه‌های کسب شده در طی سال‌های زندگی فرد است که گاهی اوقات به صورت تحریف شده و نادرست و به شکلی غیر واقعی، بخشی از ذهنیت فرد را تشکیل می‌دهد. در حالی که روان‌شناسان بر این باورند که تغییر شدنی و امکان‌پذیر است و امری فردی است، به صورت تدریجی روی می‌دهد و برای فرد سودمند است و چنان‌چه فردی بخواهد بداند چگونه تغییر اتفاق می‌افتد و به خودش فرصت این کار را بدهد می‌تواند تغییر کند. پس از شروع یک زندگی مشترک، ممکن است زن یا مرد باورهایی را با خود به همراه آورده باشند که این باورهای نادرست و غیرمفید باشند و علاوه بر آن معتقد باشند که نمی‌توانند این باورها را تغییر دهند و به اصطلاح بگویند که «من همینم که هستم». به نظر می‌رسد این باور در طی زندگی سبب‌ساز تعارضات و کشمکش‌هایی در زوجین خواهد شد که این امر احساس نارضایتی و ناخشنودی را در آن‌ها بدنبال خواهد داشت.

### • توقع ذهن خوانی

یکی از باورهای غیر منطقی که روابط زوجین را آسیب‌پذیر می‌کند، «توقع ذهن خوانی» همسران از یکدیگر است. این توقع و انتظار به این برمی‌گردد که زوجین باور دارند بدون نیاز به گفتن و اظهار کردن خواسته‌ها و انتظارات خود، طرف مقابل باید از احساسات، افکار و نیازهای آن‌ها آگاهی داشته و به آن اهمیت دهد.

بر این اساس این باور در افراد شکل می‌گیرد که: «همسر من اگر بدون این که من بگویم و بخواهم، خودش بفهمد و دریابد ارزش دارد. با گفتن و خواستن من، از ارزش آن‌چه که من نیاز دارم کم می‌شود. تنها زمانی ما همدیگر را دوست داریم که بتوانیم ذهن یکدیگر را بخوانیم و حدس بزنیم.»

در حالی که یکی از ویژگی‌ها همسران رشد یافته و رابطه‌های بالغانه، بیان تقاضا از همدیگر و توضیح نیازها و توقعات به یکدیگر است. افراد بالغ از یکدیگر تقاضا می‌کنند و با توضیح دیدگاه و شرایط خود به طرف دیگر کمک می‌کنند که آن‌ها را درک نموده و در راه برآورده کردن درخواستشان قدم بردارد.

### • تفاوت‌های جنسیتی

زن و مرد بنا به تفاوت‌های جسمی و مغزی دارای تفاوت‌های عمیق روانی و ذهنی هستند. همچنین تفاوت در تربیت و کلیشه‌های فرهنگی و عرفی نیز باعث افزایش این تفاوت شده است. از سوی دیگر تفاوت در نقش‌های اجتماعی زن و مرد باعث شده تا تفاوت‌های این دو نمود بیشتری یابد. با این همه زوجین نباید بر تفاوت‌های جنسیتی یکدیگر، تاکید بیش از حد و بزرگ‌نمایی غیرسازنده بنمایند. گاهی زوجین جوان هرگونه ناکامی و کمبود مهارت را به تفاوت‌های جنسیتی ربط داده و از خویشتن سلب مسولیت می‌نمایند و بارها دیده شده زوجین به جای تلاش برای درک احساسات و نظرگاه‌های یکدیگر همه چیز را به گردن آفرینش انداخته و هیچ‌گونه تلاشی برای فهم متقابل ننموده‌اند. از همسران انتظار می‌رود تا تفاوت‌های احساسی - هیجانی - فکری یکدیگر را به سرعت و چشم بسته به زن و مرد بودن نسبت نداده و از تفاوت‌های جنسیتی یک دره‌ی عمیق و جدا کننده نسازند. مردان و زنان می‌توانند به شرط گفت‌وگوهای سازنده و همراه با صبر و حوصله اقدامات موثری برای درک یکدیگر کرده و لحظات شیرین و خاطره انگیزی را تجربه نمایند. ضمناً زوجینی که تلاش می‌کنند در این امور به یکدیگر نزدیک شوند، در دیگر مسایل که تفاوت‌های زن و مرد غیر قابل جبران است، تفاوت را با راحتی بیشتری تحمل و مدیریت می‌نمایند.

### • عدم توافق (مخالفت و تعارض) بین زوجین تخریب‌گر است.

اختلاف و عدم توافق در تمامی تعاملات انسانی وجود داشته و وجود خواهد داشت و امری طبیعی و قابل انتظار است. در زندگی مشترک نیز با توجه به تفاوت‌های موجود در زمینه‌های ژنتیکی، خانوادگی، رشدی و تربیتی، فرهنگی و اجتماعی ممکن است زوجین در حوزه‌هایی دچار تعارض و اختلاف نظر شوند. اولین مسله‌ی مهم این است که این تعارض را پدیده‌ای طبیعی بدانند و آن را یک اتفاق منفی و ناخوشایند که قابل حل نیست تلقی نکنند و پس از آن دنبال حل مسله باشند. زوجین باید عدم توافق و مخالفت خود را با اعمال، کردار، تصمیمات، افکار و نگرش‌های همسر خود علناً و بدون احساس گناه و یا هرگونه مضایقه اعلام کنند. چنین بیان صریحی بدون اعتقاد به این که رابطه را تخریب می‌سازد، باعث می‌شود که زوجین دیدگاه‌ها، سلیقه‌ها، خواست‌ها و نیازهای خود را به طور صریح، روشن و کاملاً صادقانه با یکدیگر در میان گذاشته و دیگری را نسبت به موضع خود در زندگی روشن نمایند. آن‌گاه طرف مقابل با دانش و اطلاعات درست (و نه حدس و گمان و پیش‌بینی) قادر است برای ارضا نیازها و در نظر گرفتن دیدگاه‌های دیگر گام موثری بردارد. در حالی که وجود این باور که عدم توافق تخریب‌گر است می‌تواند بر رفتارهای مبتنی بر خود سانسوری، پوشاندن احساسات، اجتناب از رویارویی و در نهایت سوء تفاهمات بیشتر بین زوجین دامن بزند.

### • داشتن کمال‌گرایی جنسی

یکی از مراحل رشد جنسی در افراد، پرورش فانتزی‌های جنسی (خیال پروری‌های جنسی) است. در این مرحله افراد از توانایی و میل جنسی خویش تصویری پیدا می‌کنند و در فضای ذهنی - تخیلی زندگی خویش باورهایی درباره‌ی عملکرد جنسی و انتظارات خود در این حوزه می‌یابند. این مرحله یکی از مراحل رشد روانی بهنجار است. نکته‌ی مهم این که بسیاری از فانتزی‌های این دوره واقع‌بینانه نبوده و با اغراق همراه است.

بسیاری از انتظارات و خیالبافی‌های افراد جنبه‌ی تخیلی داشته و بسیار سختگیرانه ساخته شده‌اند. متأسفانه برخی فضاهای آموزش و ترویج مسایل جنسی نیز به این اغراق دامن زده و باورها و انتظاراتی خلاف عملکرد جنسی خود با همسر خویش معیارهای کمی و کیفی غیرواقع‌بینانه در نظر گرفته و این معیارها منجر به ایجاد تنش، نگرانی و ناخشنودی می‌شوند. زوجین در اثر تجربه و آموزش کم‌کم می‌آموزند که اسطوره‌ها و افسانه‌های جنسی را رها نموده و در شرایطی واقعی انتظارت و امیال خود را با همسرشان انطباق دهند.

#### • مرد و زنی که ازدواج رضایت‌بخشی دارند، به طور خودکار با هم صمیمی می‌شوند.

ازدواج رضایت‌بخش نتیجه‌ی توجه کافی زن و شوهر به هم و مراقبت آن‌ها از یکدیگر است و به طور خودبه‌خودی ایجاد نمی‌شود.

ازدواج خیلی شبیه یک موجود زنده است. موجودی که به طور مداوم در حال تغییر است. با گذر سال‌ها همیشه احساس نزدیکی یا صمیمیت زوجها افزایش نمی‌یابد. زمان‌هایی وجود دارد که شما نسبت همسرتان بسیار خشمگین می‌شوید، یا ممکن است حتی به این فکر بیفتید که چرا اصلاً با او ازدواج کرده‌اید. گذشتن از این نقاط مشکل‌آفرین در مسیر ازدواج عامل مهمی در افزایش صمیمیت در ازدواج است. اما این فرآیند به طور خودبه‌خودی رخ نمی‌دهد.

#### • دنبال کردن اهداف فردی با موفقیت در ازدواج ناسازگار است.

این باور نادرست ناشی از این انتظار است که زوج‌های با ازدواج سعادت‌مند باید هر کاری را با هم انجام دهند. اما این‌طور نیست. یک ازدواج خوب تنها حاصل جمع چیزهایی که دو همسر با خود به آن می‌آورند، نیست. به عبارت دیگر همسران باید تا حدودی استقلال فردی خود را هم حفظ کنند. هر همسر زندگی جداگانه‌ای نسبت به شریک زندگی‌اش دارد. درباره‌ی این‌که در زندگی جداگانه‌تان چه کاری می‌خواهید انجام دهید، باید تامل کنید، حتی اگر قصدتان این باشد که خودتان را وقف ایجاد رابطه‌ای مستحکم‌تر با همسرتان کنید.

هنگامی که دو فرد ازدواج می‌کنند، به بخشی جدایی‌ناپذیر از دنیای یکدیگر بدل می‌شوند. این وضعیت از جمله به این معناست که به اهداف شخصی همسران علاقه نشان دهید و حداکثر تلاش‌تان را بکنید تا رابطه‌ای دوستانه با خانواده همسران برقرار کنید. اما منظور این نیست که اجبار داشته باشید تا هر کاری را همراه هم انجام دهید. همسرانی خود را وقف تحقق چنین باوری می‌کنند، به زودی احساس محصور شدن می‌کنند.

#### • همسران می‌توانند کمبودهای یکدیگر را رفع کنند.

برخی از ازدواج‌ها نیاز به همراهی بیشتر همسران و برخی دیگر نیاز به استقلال بیشتر آن‌ها از هم دارند. هر زوجی باید بفهمند که در چه زمینه‌هایی اشتراک یا اختلاف دارند. شگرد کار یافتن تعادلی میان همراهی کردن با یکدیگر و اتکا به خود است که با وضعیت شما بخواند.

یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی مشترک امکان جمع‌شدن قوت‌ها و استعدادهای خاص دو نفر است. بنابراین اگر یکی از شما آدمی است که به فعالیت جسمی علاقه دارد و دیگری به فعالیت‌های فکری، هر یک از شما می‌تواند افق‌های فکری دیگری را گسترش دهد.

اما اگر برای مثال یک همسر به شدت خجالتی باشد و در مورد کارهایی که نیاز به جر و بحث دارد به همسرش متکی باشد، ممکن است احساس عدم تعادل کنید.

ازدواج‌های مستحکم تلاش‌های جمعی هستند که در آن هر یک از همسران خود را وقف بهبود بخشیدن یکدیگر – هم به عنوان یک فرد و هم به عنوان یک زوج – می‌کنند. هر همسر مجموعه‌ای منحصر به فرد از قوت‌ها و ضعف‌ها را به زندگی مشترک می‌آورد و هریک از آن‌ها ممکن است مسیر خاص خود را برای رشد کردن داشته باشد. اما اگر رشد زن یا شوهر و سهم او در زندگی مشترک تناسبی با سهم همسرش در زندگی نداشته باشد، عدم تعادلی ایجاد می‌شود که باعث سست شدن ازدواج می‌شود.

## معرفی کتاب



### رشد والدین همراه با فرزندان

نویسنده: الین سوئن

مترجم: فرناز فرود

نشر: صابرین

معرفی کننده: مرضیه شاه‌کرمی

موضوع این کتاب شیوه‌ی پرورش فرزند نیست، بلکه این است که بزرگ کردن فرزندان چگونه شیوه‌ی برخورد، رفتار، شخصیت، هدف‌ها و نگرش‌های ما را درباره‌ی خودمان و جهان، با ظرافت، یا به شکل شگفت‌انگیزی آگاهانه یا ناآگاهانه تغییر می‌دهد.

موضوع این است که چگونه بزرگ کردن فرزند، موجب رشدمان می‌شود تا در نتیجه‌ی این فرآیند، بتوانیم رشد فرزندانمان را بهتر هدایت کنیم.

این کتاب کمک می‌کند شما، دوران کودکی‌تان را به یادآورید تا بهتر بتوانید فرزندان‌تان را بفهمید و درک کنید.

کمک می‌کند خلاقیتتان به جنب‌وجوش درآید و کنج‌کاو‌ی و اشتیاق به یادگیری را در شما بیدار می‌کند.

این کتاب ۹ بخش دارد با این عنوان‌ها:

- مادری و پدری فرصت‌هایی مساوی برای رشد
- فرآیند رشد از طریق مادری و پدری کردن



- تقویت قدرت ابراز وجود در نتیجه‌ی پرورش فرزند
- چگونه فرزندمان می‌توانند کار و شیوه‌ی کار کردنمان را بهبود بخشند
- تاثیر پرورش فرزند به نگاه ما به خودمان و جهان
- رشد زندگی مشترک در نتیجه‌ی پرورش فرزند
- سرشت معنوی مادری و پدری
- سرشت التیام بخشی مادری و پدری
- تاثیرهای ماندگار

## معرفی چند کتاب مناسب

### کتاب‌های مناسب برای کودکان:

- پدر بزرگ من / نشر پیک ادبیات / گروه سنی الف
- همین و همان / نشر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان / علی خدایی / گروه سنی الف و ب
- یک بز و دو بز و نیم بز / نشر آدم کوچولو / ناهید مهدی / گروه سنی الف و ب
- نقطه / نشر نو اندیش / مینا اسماعیلی / گروه سنی الف و ب
- گوریل / نشر علمی فرهنگی / طاهره آدینه‌پور / گروه سنی الف و ب

### کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

- آهنگ دوستی / نشر کارگاه کودک / آرزو طاهری / گروه سنی ب
- هر وقت خوک‌ها پرواز می‌کنند / نشر مبتکران / نسرين و کیلی / گروه سنی ب
- یک چیز دیگر / نشر مبتکران / نسرين و کیلی / گروه سنی ب
- دوست خوبم جیم / نشر پیک ادبیات / شهلا افتخاری / گروه سنی ب
- قصه‌های یک جورکی / نشر افق / رضی هیرمندی / گروه سنی ج

### کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

- ته کلاس ردیف آخر / نشر افق / پروین علی‌پور
- کنسرو غول / نشر افق / مهدی رجبی
- قصر افسون شده / نشر افق / محبوبه نجف‌خانی
- روون پسری از رین / نشر افق / نسرين و کیلی
- چارلی و کارخانه‌ی شکلات سازی / نشر افق / محبوبه نجف‌خانی
- من نوکر بابا نیستم / نشر افق / احمد اکبرپور

## تجربه‌های زنده و ملموس

همان طور که می‌دانید از آبان ماه ۹۵ 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، تعدادی از 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.

## دوستان عزیز

ضمن سپاس از طرح سوال و پاسخ‌های شما عزیزان که این بخش را پر بار می‌کند از شما پاسخ‌دهندگان عزیز درخواست می‌کنیم نام و نام خانوادگی و نام گروه را کامل بنویسید تا ما بتوانیم نامتان را به طور کامل در پیک راه دور بیاوریم.

متشکریم

## • پرسش ۹۵/۲/۱۹

طراح پرسش: خانم مریم احمدی (از گروه سپنتای ۶)

چگونه می‌توانیم از فضاهای مجازی استفاده کنیم که به روابط خانوادگی لطمه نخورد؟

اعضای گروه خانم‌ها: زری باطبی، لیلا کمالیان، آتی، مهناز، ف.ر، منیژه، پریمه، مهر، سهیلا

درباره‌ی استفاده از فضای مجازی همواره هم صاحب‌نظران و هم افرادی که به نوعی در خانواده‌های خود با این پدیده که هم نتیجه‌ی مثبت و هم منفی داشته صحبت کرده‌اند که اتفاقاً اظهار نظر همین گروه دوم به دلیل لمس عینی عارضه‌های مثبت و منفی، می‌تواند دیدگاهی باز کند که شاید تصمیم‌گیران این حوزه بتوانند ضمن بهره‌مندی سودمند از این تکنولوژی عصر حاضر راه‌کارهایی را عرضه کنند که ضمن اجرایی بودن بتوان از آسیب‌های آن در امان ماند. پاره‌ای از دوستان معتقدند با وضع قوانین خاص در خانواده برای استفاده از فضای مجازی، می‌توان این بهره‌وری را بهینه نمود.

• برای استفاده از فضای مجازی باید هر فرد در خانواده‌ی خود قوانینی را داشته باشد تا وقت و بی‌وقت خود را درگیر این موضوع نکنند و بچه‌ها هم یاد بگیرند زمان خاصی را برای این موضوع صرف کنند. متأسفانه هیچ‌کس این موضوع را رعایت نمی‌کند مخصوصاً در مهمانی‌ها، پس بهتر است ما از خودمان شروع کنیم تا حریم گرم خانواده و بچه‌ها کمتر لطمه بخورند.

• باید در خانه قوانینی باشد، مثلاً در وقت آزاد و شرایط به شکلی باشد که به کسی لطمه وارد نشود، مخصوصاً در کانون گرم خانواده، می‌توان از فضای مجازی به شکل درست استفاده کرد.

• دوستان دیگری هم به نقش فرهنگ‌سازی و هم به ایجاد قوانین خاص در خانواده و در اجتماع توأم اشاره داشته‌اند.

● اول از همه فرهنگ‌سازی و برنامه‌ریزی اصولی؛ برای استفاده از فضای مجازی زمان مشخص شود، برنامه‌های مناسب سن بچه‌ها در نظر گرفته شود والدین برنامه‌هایی را تماشا کنند که با فرهنگ جامعه‌ی ما هم‌خوانی داشته باشد، بچه‌ها از بازی‌های کامپیوتری که خشونت‌آمیز است دوری کنند، تماشای فیلم‌های علمی و آموزشی و ورزشی به تناسب سن کودکان بد نیست.

● با آموزش و ایجاد فضاهایی در منزل برای بازی و سرگرمی و کار گروهی و شعر خوانی و وضع قوانین برای استفاده از فضای مجازی؛ اگر زمان مشخصی داشته باشیم لطمه وارد نمی‌شود. البته این موضوع واقعاً باعث ایجاد یک بحران شدید در خانواده‌ها گردیده و امیدوارم به خوبی بتوانیم آن را کنترل کنیم.

● باید فرهنگ‌سازی شود و راه درست استفاده کردن از هر چیز را بلد باشیم تا به خانواده و اجتماع لطمه نخورده و دچار چالش نشویم.

● از آن‌جا که باید الگوی مناسبی باشیم، ابتدا باید از خودمان شروع کنیم. سپری کردن اوقات زیاد در فضای مجازی بی شک اعتیادآور است. خوب است به‌جای آن برای خود تفریحی جذاب‌تر و سالم‌تر ایجاد کنیم و فقط در لحظات لازم به سمت گوشی برویم. مطمئناً بازی و گردش رفتن خانوادگی، داشتن روابطی گرم و دوستانه، از ته دل خندیدن با خانواده هنوز جایگاه ویژه‌ی خود را دارد. شاید کم‌کردن گروه‌های مجازی غیر ضروری، یک قدم مثبت باشد.

● متأسفانه این مساله با مشکلاتی که ایجاد کرده باعث جدایی جمع فامیلی و خانوادگی و دوستان شده است. از طرفی دیگر مثل اعتیاد شده که حتی در اتومبیل، راننده درحین رانندگی در حال پیام‌دادن است. بارها شنیدم و شاهد بودم. باید از خودمون شروع کنیم، ”رطب خورده کی کند منع رطب !!“ در جمع‌ها رعایت کنیم و حتی می‌توانیم اعلام کنیم که می‌خواهیم دور هم باشیم لطفاً ”پیامک‌دادن ممنوع“. می‌توانیم برای فرزندان احساس خود را از این‌که وقت کمتری با ما هستند را بگوییم و بخواهیم وقتی دور هم هستیم گوشی کنار گذاشته شود.

## ● پرسش چهارشنبه ۹۵/۱۰/۱

### ساده‌ترین نتیجه و اثر قاطع نبودن والدین در رفتار فرزندان چه است؟

طراح پرسش : گروه سپنتا ۷

سرگروه : خانم بهزادی

کتاب در حال مطالعه : چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟

اعضای گروه خانم‌ها : نورانی، موسوی ، اعظمی ، شیر محمدی، برزویی ، قیصری ، رضاپور ، متانی ، کریمی ، صفری ، یوسفی ، طیبی ، حزینیان ، عمران ، امیری، کلانی ، خلیلی ، امانی ، اسدی ، حسین زاده ، تقی زاده ، آتنا کلانی ، شادکام، تقی نیا ، سلیمانی ، صالحی ، حسن پور ، جوادیان ، نقی تبار

## ● کریمی - ترانه بهاری ۱

فرزندان از قاطع نبودن والدین سواستفاده می‌کنند و کارها و رفتارهایی را که ترجیح می‌دهند انجام دهند، با کمی لج بازی یا فشار بر روی والدین انجام می‌دهند و به مقصود خود می‌رسند.

## ● بی همال - گروه شهاب

یکی از بارزترین پیامدها در عدم قاطعیت ایجاد سرگردانی و تعارض در تصمیم‌گیری‌ها در آینده خواهد بود که این موضوع دلیل اصلی پایین آمدن اعتماد به نفس و در نهایت ابراز وجود و افسردگی و پرخاشگری نیز است.

#### ● متانی - سپنتا ۷

قاطع نبودن والدین می‌تواند منجر به هرج و مرج شود که در این صورت سرپیچی از قوانین خانواده بیشتر می‌شود، در نتیجه نارضایتی والدین هم بیشتر می‌شود. در صورت قاطع نبودن والدین، کودک یاد می‌گیرد با کمی اصرار نظر والدین را عوض کرده و لجبازی در کودک شکل می‌گیرد.

#### ● رضاپور - سپنتا ۷

ساده‌ترین نتیجه‌ای که فرزندان در مقابل والدینی که قاطعیت ندارند می‌گیرند این است که می‌توانند با لج بازی و پافشاری در مورد هر مسأله‌ای نظر والدین را تغییر بدهند و خواسته‌ی خود را عملی کنند، که در این صورت فرزندان تنها چیزی که از این عدم قاطعیت می‌آموزند بی‌قانونی و تعارض به حقوق دیگران است.

#### ● علیزاده - سپنتا ۱

فرزند متوجه عدم قاطعیت والدین شده و این که می‌تواند با اصرار و پافشاری نظر آن‌ها را تغییر داده و به مرادش برسد.

#### ● معینی

درست است که قاطع بودن نقش مثبتی در تربیت فرزندمان دارد اما نحوه‌ی اجرای آن هم خیلی مهم است ... . مثال می‌زنم ساعت تکلیف بچه است و او دارد همچنان کارتون می‌بیند به نظرم گوشزد کردن به فرزند که ساعت تکلیف است کافیست. گاهی ما آن قدر پیش می‌رویم که تلویزیون را خاموش می‌کنیم و بچه هم آزرده و ناراحت می‌شود و کار به لج و لجبازی می‌کشد ولی به نظر من نرمش در گفتار و هدفمند بودن والدین برای قاطعیت و رسیدن به هدف می‌تواند کمک بزرگی باشد. گاهی قاطعیت را با خشونت اشتباه گرفته و نتیجه‌ی عکس می‌گیریم و در این میان رابطه‌ی فرزند و والد قربانی می‌شود.

#### ● بابایی - سپنتا ۵

در مثال زده شده ... اگر مادری از بدو تولد کودک قاطع باشد شاید با گوشزد کردن بتواند بچه را به انجام تکالیف هدایت کند، اما اگر مادری قاطع بودن را یاد گرفت و فقط گوشزد کردن کافی نیست. خاموش کردن تلویزیون همراه با ملایمت و توضیح کار یکی از راه‌هایی هست که فرزند را به انجام تکالیف هدایت کنیم.

#### ● پرسش چهارشنبه ۹۵/۱۰/۱۵

منظور از زندگی آگاهانه چیست ؟ و چند اثر آن را در خودمان با ذکر تجربه بگویید.

طراح پرسش : گروه زیتون

سرگروه: خانم آسیه شریعتی

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

اعضای گروه خانم‌ها: مرجان یوسفی، گیلدا صالح‌زاده، راضیه مهدوی، معصومه مهدوی، معصومه نوروزی، رویا حسن‌زاده، راحله یدالله‌نیا، توران مختاری، محرم رحیمی، اکرم رحیمی، زینب فلاح، حدیقه اصغری، نغمه کاویانی، ناهید چالاک، فاطمه عباسیان، نسرين زندی، سمیه، دوزنده، ایران باوند

#### ● مرجان یوسفی - گروه زیتون

زندگی آگاهانه یعنی زندگی بر مبنای دانش، یعنی بر پایه دانستن، کسب اطلاعات با استفاده از کتاب، مشاوران خوب و زبده، رسانه و خیلی منابع دیگر که می‌تواند دری جدید به روی ما باز کند به عنوان مثال: آگاهی داشتن درباره‌ی بلوغ به ما کمک خواهد کرد که عقلایی و واقع‌بینانه‌تر شرایط پرتلاطم بلوغ فرزندان را درک کنیم، به نحوی که هم خودمان و هم فرزندان با آرامش بیشتری از این جاده ناهموار عبور کنیم.

#### ● آراسته دهقان

آگاهانه‌زیستن یعنی بوسیله‌ی کسب اطلاعات و مهارت بتوانیم خودمان را بشناسیم و بپذیریم نقاط مثبت و منفی ما چیست؟ کجا دارای توانایی و کجا ناتوانی هستیم؟ علت آن چیست؟ چطور می‌توانیم آن را تقویت و یا از بین ببریم؟ چطور روابطمان را بهتر کنیم؟ یا حتی در صورت لزوم قطع کنیم؟ واقع‌بین باشیم، در زندگی برنامه و هدف داشته باشیم، از زندگی لذت ببریم و رضایت درونی داشته باشیم و اطرافیانمان از وجود ما در کنار خودشان احساس خوبی داشته باشند.

#### ● زینب فلاح

آگاهانه‌زیستن یعنی حرف‌زدن، یعنی چیزهایی را که تا حالا یاد گرفتیم هر چند کوچک در زندگی به کار بگیریم و به موقع حرف بزنیم.

#### ● خدیجه محمودی

آگاهانه‌زیستن یعنی داشتن دیدی واقع‌بینانه به خودمان، رفتارها، عملکردمان و شرایط اطرافمان، این که بتوانیم در مسایل مختلف زندگیمان درست تصمیم بگیریم و به خوبی از پس مشکلات بر بیاییم. نقاط ضعف و قوت خودمان رو خوب بشناسیم، درست تحلیل کنیم و در نهایت درست زندگی کنیم.

#### ● نسیم صمیمی

به نظرم لازمه‌ی عمل کردن آگاهی هست، ما در هر لحظه از زندگی خود با موضوع انتخاب کردن مواجه هستیم؛ چه رفتاری داشته باشیم چگونه عکس‌العمل نشان بدهیم، با چه افرادی معاشرت کنیم، حتی چه بخوریم که برای سلامتی ما مناسب باشد و ... همه‌ی ما مایلیم انتخاب درستی داشته باشیم و برای انتخاب صحیح، آگاهی از آن موضوع به ما کمک می‌کند. به عقیده‌ی من کتاب‌هایی که از موسسه پیشنهاد شد و ما سعی کردیم مطالعه کنیم و آن‌ها را در زندگیمان به کار ببریم به این جریان کمک کرد، هر چند برای تغییر، داشتن آگاهی و دانستن کافی نیست و فاکتورهای دیگری نیز لازم است؛ ولی اولین گام کسب دانش و اطلاعات است تا انشاءالله با به کارگیری آن به پیش و باور ما هم تبدیل شود.

## ● پریسا

به نظرم بیاموزیم و بپذیریم که تعیین‌کننده‌ی سرنوشت خود هستیم نگاهمان را تغییر دهیم. دیگران را سرزنش نکنیم بلکه بهترین آرزوها را برای خود و دیگران داشته باشیم و دوست داشتن بیشتر خود و دیگران.

## ● آریتا ذبیحیان

فکر می‌کنم ما انسان‌ها به عنوان اشرف مخلوقات اگر می‌خواهیم آگاهانه زندگی کنیم برای سه جنبه‌ی وجودی خودمان باید برنامه‌ریزی داشته باشیم و تلاش نماییم: جنبه‌ی جسمانی خود که شامل سلامت جسم ما می‌شود؛ چه غذاهایی بخوریم که برای سلامتی ما مفید باشد ورزش کنیم، به پزشک حاذق مراجعه نماییم و ...، برای جنبه‌ی انسانی خود؛ روابط اجتماعی، کسب علوم و فنون، کسب هنرها و ... که بنابر استعدادهای منحصر به فرد خودمان بر می‌گزینیم و شروع به یادگیری می‌کنیم و قسمت سوم جنبه‌ی معنوی وجودمان که همیشه همراه ما خواهد بود و آن کسب صفات و کمالات الهی چون صداقت، عشق، محبت، گذشت و ... فکر می‌کنم برنامه‌ریزی برای پرداختن به هر سه جنبه و برقراری اعتدال بین آن به ما کمک خواهد نمود که زندگی آگاهانه‌ای را در پیش بگیریم.

## ● ایران باوند

آگاهی نقطه‌ای است بی‌بازگشت و آگاهانه زیستن ضرورتاً از راه شناخت بدن و روان انسان در هر دو سطح فردی و اجتماعی، محلی و جهانی، امکان‌پذیر خواهد شد. هر انسان بر حسب توان خرد ورزی و استدلالش، بر حسب میزان شورها و عواطفش، بر حسب ظرفیت تاثیرپذیری و تاثیرگذاری می‌تواند در ساخت فضای مشترک آگاهی ایفای نقش کند. زیست‌آگاهانه نیازمند مداخله فعال در محیط اجتماعی و رویارویی با دیگران و فرآیندهای اجتماعی است. در یک زیست‌آگاهانه مساله‌ی انسجام و ثبات روان تنی اهمیت دارد، زیرا فاصله بین باید نبایدها و نیازهای ابتدایی ما را تنظیم می‌کند و تعادلی بین الگوهای فرادست والدانه و پایه‌ای‌ترین نیازهای فرودست برقرار می‌سازد تا ارتباط عقلانی و اجتماعی انسان را با جهان واقعیت بنا کند. پس کیفیت زیستن بسته به توان تعامل ما با محیط پیرامون و ظرفیت ما برای برهم کنش‌های بینا انسانی در فضای مشترک و همراهی در ساخت و بهینه‌سازی فرآیندهای جمعی می‌تواند پرورده شود و قوام یابد. هرچه انعطاف‌پذیری ما در همکوشی برای تولید فضاهای مستقل و نو و مقاومت در برابر انسدادهای وضع موجود و خشونت‌های اجتماعی بیشتر باشد، آن وقت امکان رفع و گشایش آن گره‌ها بیشتر می‌شود و راه برای خلق یک هوش جمعی پدید خواهد آمد. پس زندگی آگاهانه وظیفه‌ی انسان برای فرارفتن از خویش، پوست انداختن و گسستن از باورهای کاذب به قصد آفرینش یک انسان نو است. به قول شاملو، انسان دشواری وظیفه است.

● اگر بخواهم از تاثیر فضای کتاب‌خوانی و دوستی‌های این چند ساله بر زندگی خود مثالی بزنم نزدیک‌ترین مواجهه‌ی من با فوت پدرم بود. مطالعات، همراهی جمعی، نقد متقابل و گفتگوهای سازنده باعث شدند که آگاهانه‌تر، سریع‌تر و واقع‌بینانه‌تر با فقدان و اندوه در گذشت پدر برخورد کنم و حتی به برادر و خواهرم نیز در حد توان یاری برسانم.

## ● منیژه منصوری

اگر خوب توجه کنیم همه‌ی گروه‌هایی که تشکیل شدند همه و همه بر پایه‌ی نوعی آموزش و تمرین مهارت‌ها و خود آگاهی ما است و ما چون پرورش پیدا می‌کنیم دور هم جمع می‌شویم؛ پس یک نیاز واقعی ما است. در امور روزمره مثل آشپزی شما وقتی آگاهی و اطلاعات کافی دارید به بهترین نحو عمل می‌کنید پس در نتیجه همانطور که همه‌ی دوستان

گفتند آگاهانه زیستن ما را در بهتر زندگی کردن و سالم زندگی کردن یاری می‌کند و البته برای دستیابی به آن خودشناسی امر مهمی است و هر چه که شناخت و توصیف درستی از خودمان داشته باشیم بهتر می‌توانیم خودمان را مدیریت کنیم و تعادل لازم را در زندگی داشته باشیم مثلاً وقتی مشکلی در رابطه‌ای پیش می‌آید یاد می‌گیریم و آگاهی پیدا می‌کنیم که فقط به دیگری زون نکنیم و به خودمان برگردیم و به حل مشکل در درون خودمان رجوع کنیم. با آگاهی و بدون پیش‌داوری و قیاس کردن، بدون صفت دادن به خود یاد می‌گیریم که توصیف درستی از آن چه روی داده انجام دهیم و علت‌های خورشیدی برای مساله پیش آمده را بررسی کرده و بهتر به حل مساله بپردازیم و هر چقدر واقع بینانه‌تر عمل کنیم مسلماً به پیشرفت بهتری از خود آگاهی می‌رسیم و تعامل ما با محیطمان بهتر و در برقراری اعتدال جنبه‌های مختلف انسانی و کسب معرفت دست پیدا می‌کنیم که این امر ما را در مدیریت بر خود به موفقیت می‌رساند.

#### ● مهناز

آگاهانه زیستن همراه با نوعی آرامش هست به طوری که واقع‌بینانه به مسایل نگاه می‌کنم و هر چیزی را به نام مشکل نگاه نمی‌کنم.

#### ● بی همال - گروه شهاب

هنگامی که به طور واضح و آگاهانه عمل می‌کنیم، از شور و شوق هماهنگی با آرزوهایمان سرشار می‌شویم گویی انرژی ما را به سمت موفقیتی که در انتظارش هستیم هدایت می‌کند. انگار کاینات نیز با فراوانیش ما را در آغوش می‌کشد. آگاهانه زیستن و عمل کردن باعث می‌شود تا با قدرت در جریان زندگی حضور داشته باشیم و احساس رضایت را تجربه کنیم.

#### ● راحله یدالله نیا - گروه زیتون

آگاهانه زیستن از دید من در درجه‌ی اول یعنی شناخت خودمان. این که بدانم از زندگی چه چیزی می‌خواهم. از اطرافیانم دقیقاً چه می‌خواهم از دنیای اطرافم، از جامعه و... بطور واضح و مشخص خواسته‌هایم را بدانم. شما وقتی هدف و خواسته‌تان نامشخص باشد کاینات هم نمی‌تواند درست شما رو به مقصود برساند. ولی وقتی هدف نهایی را بدانید و عمل خودتان را در آن راستا قرار دهید ناخودآگاه همه چیز مثل تکه‌های پازل برای شما چیده می‌شود. باید کاری را انجام بدهم و رفتاری را داشته باشم که در نهایت حال درونی مرا خوب کند. وقتی حال درون من خوب باشد می‌توانم این انرژی را به اطرافیانم و جامعه‌ام انتقال دهم. وقتی در شروع روز می‌دانم مشخصاً از زندگی چه می‌خواهم مسلماً قدم‌هایی که برمی‌دارم و کارهایی که انجام می‌دهم در راستای رشد فردی و در نهایت رشد اجتماعی‌ام هست.

#### ● قبادی - گروه زیتون

زندگی آگاهانه یعنی داشتن آگاهی و اطلاعات کامل و کافی نسبت به خودمان، محیط اطرافمان و همچنین اطرافیان خود و همچنین آشنایی و تسلط کامل به قواعد و اصول زندگی و این که بدانیم چه هدفی در زندگی داریم، اگر بخواهم واضح‌تر بیان کنم این که خودمان شناخت کامل و صحیح نسبت به خود داشته باشیم، یعنی شناخت نقاط قوت و ضعف خودمان و هدایت کردن نقاط ضعف خودمان به سمت مثبت و درست و همچنین تثبیت نقاط مثبت خودمان، حال چطور و چگونه و از چه راهی بر خودمان کنترل و مدیریت داشته باشیم؟ برای بدست آوردن این شناخت نیاز مبرم به کسب

دانش و آگاهی، نیاز به مطالعه و تحقیق، نیاز به تلاش مستمر و مداوم است. به امید آن که بتوانیم آگاهانه زیستن را بیاموزیم و در نهایت به دیگران انتقال دهیم.

#### ● فریده

زندگی آگاهانه یعنی پذیرش مسولیت در قبال خود و قاطعیت و ابراز وجود. زندگی هدفمند، انسجام و یکپارچگی، دست پیدا کردن به زندگی را برایمان ساده تر می کند. آگاهی بالاترین تجلی زندگی است هرچه آگاهی بیشتر باشد زندگی متعالی تر می شود.

#### ● اکرم

آگاهانه زیستن به عقیده من یعنی به روز بودن، اگر قرار است رشد کنم و مهارت لازم را در زندگی داشته باشم باید تلاشم را دو چندان کنم ضروری است که دانه‌ی موفقیت را بکاریم و این دانه‌ها خرمنی بزرگ به بار خواهند آورد. آگاهی سرچشمه‌ی توانایی است و به ما این اجازه را می دهد تا حس لذت بردن از زندگی را تجربه کنیم.

#### ● فاطمه رحیمی

به نظر من آگاهانه زیستن اولین رکن عزت نفس است لذا از نظر من چون انسان ذاتا از ابتدای خلقت یاد گرفت که در اجتماع زندگی کند لذا باید تمامی مسایل اخلاقی و اجتماعی از قبیل احترام گذاشتن به دیگران و رعایت کردن حقوق شهروندی را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار دهد و با تلاش فراوان می تواند به فرزندان خود یاد دهد و این کار با آگاهی کامل و مطالعه و یادگیری میسر است.

#### ● رویا حسن زاده - گروه زیتون

آگاهانه زیستن یعنی پذیرش خود و شناخت خود، یعنی من ویژگی‌های خود را به درستی بشناسم، قسمت‌های مثبت آن را تقویت منفی را اصلاح کنم و در زندگی خانوادگی به عنوان نقش مقدس مادر آرامش را در خانواده مهیا کنم و از هر گونه تنش دور شوم، توانایی رد کردن یا مخالفت با آن چیزی که دوست ندارم انجام دهم را داشته باشم، آگاهانه و با دلیل (نه) بگویم، مسئولیت هر یک از اعضای خانواده را به گردن نگیرم، کمال‌گرا نباشم، سپر بلای کسی نشوم و با کسب مهارت و آگاهی نقش خود را ایفا کنم.

#### ● پرسش چهارشنبه ۲۲/۱۰/۹۵

**دلایل گرایش نوجوانان به سوی همسالان را بیان کنید.**

طراح پرسش : گروه سپنتا ۶

سرگروه : خانم رویا توکلی نیا

کتاب در حال مطالعه : جلد ۸ ارتباط بین دو نسل



اعضای گروه خانم‌ها : معصومه ایمانی ، معصومه شادنوش، رضوانه تنها، پروین تنها، مریم احمدی، مهناز خدابخش ، بتول روزبهی ، الهه تقی‌زاده، زهرا عابدیان، معصومه آقاپور، زینب وفادار، مریم ابراهیمی، معصومه بخشی پور، ناهید مهدوی، لولا ذبیحی ، زهرا بخشی پور، غلامپور، پونه شهریاری، خانم روزبهی

#### ● فاطمه رحیمی - گروه راه نو

مهم‌ترین دلیل آن محیط خانواده و والدین هستند. والدینی که قاطع نیستند . زیاد امر و نهی می‌کنند. اطلاعات و آگاهی کافی در زمینه‌ی رشد نوجوان ندارند. پدر و مادر دایم باهم بگو مگو دارند. آن‌ها با هم هماهنگ نیستند. آن‌قدر مشغله‌ی کاری دارند که از فرزند خود غافلند. وقت برای شنیدن حرف‌های نوجوان ندارند. از تکنولوژی آگاهی ندارند به همین دلیل مضطرب هستند. نوجوان پایه‌های زندگی را سست می‌بیند و دچار تشویش شده و سوالات بدون پاسخ خود را از همسالان کم‌تجربه خود می‌پرسد و آن‌ها با خرد کم به او راه کار می‌دهند. از طرفی اگر اشتباهی هم کرده باشد برخلاف والدینش او را دعوا نمی‌کنند....

#### ● شیوا جوادیان - گروه سپنتای ۱

مهم‌ترین دلیل گرایش نوجوان به سوی همسالان خود شرایط دوره‌ی نوجوانی است و نیازی که از لحاظ عاطفی و اجتماعی نوجوان به همسن خود دارد. نوجوان حس می‌کند همسال او بهتر او را درک می‌کند و او را می‌فهمد و او راحت‌تر می‌تواند مسایلش را در میان بگذارد. اما اگر صمیمیت خانواده با نوجوان به حدی باشد که بتواند این نیاز را برآورده کند و نوجوان بتواند بدون ترس و رودربایستی با مادر یا پدر مسایلش را در میان بگذارد این گرایش کم‌تر میشود. اما از بین نمی‌رود.

#### ● آسیه شریعتی - گروه زیتون

نوجوانی سن گذر از کودکی به جوانی و در عین حال یکی از پر مخاطره‌ترین سال‌های عمر همه‌ی انسان‌ها است و ویژگی‌های خاص خود را دارد که با گذر درست از آن بسیاری از معضلات ما و جامعه‌ی انسانی اتفاق نمی‌افتد و در چهار جنبه‌ی جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی نوجوان اتفاقاتی می‌افتد که باید با دقت و دانش کافی با آن روبرو شد. یکی از ویژگی‌های اجتماعی نوجوان تمایل به همسالان و میل شدید به حضور در کنار آن‌ها است، چون دارای شرایط مشابه هم هستند و متاسفانه شرایط خانواده‌ها و جامعه به گونه‌ای هست که اطلاعات زیادی در این مورد ندارند و به جای آن که شرایط مناسب برای تماس عاطفی خوب با فرزند و دوستان آنان را ایجاد کنند، موانع ایجاد می‌کنند و می‌خواهند جای دوستان آنان را بگیرند، در حالی که نوجوان این‌گونه تمرین اجتماعی‌شدن را می‌خواهد داشته باشد و نیاز دارد که با همسالان خود باشد.

#### ● مریم احمدی - گروه سپنتای ۶

چون نوجوان در بین همسالان خودش مورد نقد و قضاوت قرار نمی‌گیرد و چون هم‌سن و سال هستند بیشتر هم‌دیگر را درک می‌کنند و مهم‌تر از همه هم‌دیگر را نصیحت نمی‌کنند. از هم دیگر اطلاعات می‌گیرند و از هم دیگر تایید می‌گیرند

و حرف‌شنوی آن‌ها از همسالانشان بیشتر هست چون بهتر و راحت حرفشان را می‌زنند بدون این که ترس قضاوت داشته باشند، این یک گرایش طبیعی هست و چون هم‌سن هستند نسبت به هم احساس برتری ندارند.

#### ● زری باطبی - گروه بوعلی

وقتی نوجوان درخانه مورد توجه قرار نگیرد و گوشی برای شنیدن نداشته باشد به گروه همسالان بیشتر توجه می‌کند، چون گروه همسالان گوشی شنوا و دیدی بدون قضاوت دارند و از طرفی دیگر به دلیل اینکه تقریباً از نظر احساسی دوران پر از تناقضی را می‌گذرانند درک بهتری از هم‌دیگر دارند و تایید می‌خواهند که این تایید را از دوستانشان می‌گیرند.

#### ● بی همال - گروه شهاب

از دلایل گرایش نوجوان به همسالان می‌توان به زاویه‌ی نگاه آن‌ها به زندگی اشاره کرد که ویژه‌ی این دوران است. شاید کمتر زمانی را بتوان یافت که افراد، به زندگی این چنین نگاه کنند. در دوره‌های دیگر از زندگی اصولاً تفاوت‌های زاویه دید به مسایل بیشتر از تشابهات است. نیاز به پذیرفته شدن و به رسمیت شناخته شدن، نیاز به تایید که زمینه را برای ابراز وجود مهیا می‌کند و نقش اساسی در پایه‌ریزی اعتماد به نفس دارد، جزو مهم‌ترین عناوین تمایل به همسالان است که می‌توان به آن اشاره کرد. لازم به ذکر است که گرایش به همسالان یک امر طبیعی و لازم برای رشد نوجوان و گذر از مرحله‌ی کودکی به بزرگسالی است که خانواده نقش بسیار موثری در ایجاد فضای سالم برای باهم بودن نوجوانان دارد.

#### ● نجفی - سپنتا ۵

پذیرش نوجوانان همانطور که هستند برای هم راحت است درگفت‌وگوهایشان قضاوت نمی‌شوند و تناقض‌ها را بهتر می‌پذیرند. اگر والدین در رفتار با نوجوان قضاوت کنند، احساسات آن‌ها را درک نکنند و در صدد کنترل آن‌ها باشند، به طور کلی اصول رفتار درست با نوجوان را ندانند، نوجوانان به سمت گروه همسالان گرایش پیدا می‌کنند.

#### ● پروین تنها - گروه سپنتای ۶

گرایش نوجوان به سوی همسالان به دلیل اقتضای سن آن‌ها است. نوجوان با رفتن به سوی آن‌ها احساس راحتی می‌کند و درکنار آن‌ها بدون هیچ ترس و نگرانی اظهار نظر می‌کند. نوجوان به دنبال کسانی می‌رود که او را درک کنند و او را قبول داشته باشند و چون والدین چنین کاری را نمی‌کنند نوجوان به سوی همسالان می‌رود و با وجود اینکه اطلاع کافی در مورد مسایل مربوط به رشد جسمی خود ندارند در این مورد با یکدیگر صحبت می‌کنند و این اطلاعات ناقص را به هم‌دیگر انتقال می‌دهند. در این حالت والدین باید نوجوان خود را درک کنند و بدانند که این رفتار او طبیعی است و به جای جروبحث و ایجاد مانع سر راه با او همراه شده و در مورد دوستانی که با او نشست و برخاست دارند تحقیق کنند و در صورت امکان رفت و آمد خانوادگی ایجاد کنند.

#### ● زهرا بخشی پور - گروه سپنتای ۶

دوره‌ی نوجوانی دوره‌ی دوستی و صمیمیت است نه تنهایی و انزوا. با شروع نوجوانی گرایش به همسالان، تقلید و تاثیرپذیری از آن‌ها بیشتر است چون فکر می‌کنند که آن‌ها رادارک می‌کنند. خانواده باید سعی کند برقراری ارتباط صحیح و راه و رسم درست تفریح کردن را به نوجوان بیاموزد و رفتار صحیح با نوجوان را یاد بگیرد تا نوجوان کمتر تاثیرپذیری از همسالان داشته باشد. اگر نوجوان پایگاه عاطفی‌اش در منزل محکم باشد و خانواده با نوجوان رابطه دوستی داشته باشد او کمتر گرایش به هم سالان دارد و خانواده باید دوستانی که با نوجوان او در ارتباط هستند را بشناسد.

### ● پرسش دوازدهم : ۹۵/۱۰/۲۹

#### آیا مدیریت بر خود پایان دارد؟ توضیح دهید.

طراح : گروه بوعلی ۱

سر گروه : خانم صمدی فر

کتاب مورد مطالعه :

چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم.

اعضای گروه خانم ها :

باطبی ، گلزاری، غفوری، محمدزاده، عمادی، نبوی، صابریان، جعفری، ترشیزی، قربانیان، کیانی، ملکی، دماوندی، تیبای، هاشمی، صمدی فر

#### ● اختر گلزاری - گروه بوعلی ۱

خیر مدیریت بر خود پایانی ندارد چون ما همیشه در حال تغییر هستیم و چیزهای تازه یاد می‌گیریم و این دانستنی‌ها مرتب در حال کامل شدن است و ما هرروز می‌توانیم مدیریت جدیدی که نتیجه بهتری دارد را اعمال کنیم.

#### ● زری باطبی - گروه بوعلی ۱

نه، مدیریت بر خود همیشگی و دائمی است و تا زندگی هست این مدیریت هم وجود دارد، زیرا انسان درحال آموزش و یادگیری است و در هر زمان و برهه‌ای تغییر در نگرش و شخصیت ما ایجاد می‌شود که هرکدام از آن‌ها مدیریت خاص خود را دارد .

#### ● فریده غفوری - گروه بوعلی ۱

مدیریت بر خود تمامی ندارد چون تحت تاثیر عوامل زیادی قرار می‌گیرد ، هم اکتسابی هست هم نسبی و رو به تکامل می‌رود. مورد نیاز بوده و ترکیبی از اطلاعات و مهارت‌های مختلف هست . اطلاعات و مهارت‌ها تمامی ندارد.

## ● بی همال - گروه شهاب

درست است که انسان درگیر عادت‌ها می‌شود و در زندگی شرایط مشابه را تجربه می‌کند اما هیچ دو تجربه‌ای در جزئیات شبیه هم نمی‌تواند باشد. آدمی، به خاطر منحصر بفرد بودنش در هر لحظه شرایطی تازه می‌آفریند بنابراین برای مواجه شدن با این شرایط می‌بایست خود را مدیریت کند و این کار تا زمانی که چشم از جهان نبسته ادامه خواهد داشت.

## ● آسیه شریعتی - گروه زیتون

تا زمانی که زنده‌ایم باید بیاموزیم تا بتوانیم همراه با رشد و پیشرفت تکنولوژی و تغییرات سریع زندگی دنبال آن، همسو باشیم و ما هر روز با مسایل جدیدی روبرو هستیم، بنابراین بدست آوردن آگاهی و به دنبال آن مهارت‌هایی که به ما کمک کند به هدف‌های خود برسیم یکی از نیازهای مبرم ما است تا بتوانیم بر زندگی خود مدیریت کنیم. بنابراین مدیریت بر خود برای ما تا زنده‌ایم نیاز است.

## ● پرسش سیزدهم: ۰۶/۱۱/۹۵

### در یک برنامه‌ریزی خوب برای رفتار با فرزندان به چه چیزهایی باید توجه کنیم؟

طراح سوال: گروه شهاب

سرگروه: خانم آسیه شریعتی

کتاب مورد مطالعه:

کتاب اول ارتباط بین دو نسل

اعضای گروه خانم‌ها:

پریسا صالحی، مریم امیری، فاطمه غلامزاده، فهیمه غلامزاده،

اعظم بی همال، سحر هزارخانی، هاجراحمدی، الهام چراغی، معصومه نادری، چراغی فنبری، حدیث بنداد، سکینه لطفیان

## ● رویا توکلی نیا - گروه سپنتا ۶

برای داشتن یک برنامه‌ریزی مناسب جهت پرورش فرزندان باید به نکات زیر توجه کنیم:

۱- توجه به خصوصیات گروه سنی فرزندان چون هر رده‌ی سنی ویژگی مختص خود را دارا است و نیازهای یک کودک دوساله با یک کودک ۶ ساله متفاوت است.

۲- توجه به ویژگی‌های فردی تفاوت فرزندان با بقیه هم‌سن و سالانش که موجب می‌شود او را با دوستانش مقایسه نکنیم و برای داشتن این ویژگی باید رابطه‌ی دوستانه‌ای بین خودمان برقرار کرده و بیشتر گفت‌وگو کنیم تا شناخت کامل‌تری از فرزندان داشته باشیم.

۳- یک محیط مناسب برای شکوفایی توانایی‌ها و استعدادهای فرزندان مهیا سازیم که البته موارد فوق با استفاده از کتاب‌های مناسب و مشورت با افراد متخصص محقق می‌شود مانند همین کلاس‌های موسسه مادران امروز که به ما در این زمینه اطلاعات می‌دهد.

## ● مهناز فرهادی - ترانه بهاری ۲

ضمن موافقت با نظر خانم توکلی نیا، باید آگاهی و اطلاعات خودم را با توجه به شرایط سنی فرزندان بیفزایم و بین پدر و مادر هماهنگی وجود داشته باشد و کتاب‌خوانی را در منزل به جای استفاده از گوشی رواج دهیم.

### ● مینا احمدزادگان - گروه زیتون ۲

در یک برنامه‌ریزی خوب برای رفتار با فرزندان باید اطلاعات و عشق در کنار هم باشد. باید بدانیم که در هر سنی فرزندان چه نیازها و چه خصوصیتی دارد و به ویژگی سنی او در هر سنی توجه کنیم و او را منحصر به فرد ببینیم و برنامه‌ریزی ذهنی برای تربیت و ترقی جسم و روح و روانش بر اساس توان و استعدادش داشته باشیم و با علم به این که فرزندانم چند سالی مهمان من هستند و خداوند این فضل را شامل حال من کرده که به او عشق، توجه و احترام بدهم و به او کمک کنم تا استعداد و توان خود را بشناسد و من به او کمک کنم تا خود را رشد دهد و احساس مفید بودن و عزیز بودن کند.

### ● منیژه منصوری - گروه بو علی

در یک برنامه‌ریزی خوب با فرزندان مان مهم‌ترین گام، آگاهی بیشتر والدین در زمینه‌ی کسب نحوه‌ی برقراری ارتباط با فرزندان و نهادینه کردن آن توانایی درخود برای استفاده به موقع از آن است. چرا که بهره‌مندی آن در کودکی هر فرد نقش مهمی در بزرگسالی او دارد... لازم به توجه هست که در تربیت و برنامه‌ریزی به سن و سال کودکان و البته به جنسیت آنان نیز باید توجه کرد. نگاه تربیتی به کودک در سنین مختلف فرق دارد و وقتی به بلوغ می‌رسند دیگر باید آن‌ها را به شکل بزرگسال دید و با راه‌کارهای مختلف برای تربیت آنان، اقدام به برخوردهای درست نماییم.

### ● اعظم بی همال - گروه شهاب

فرزندان ما به تربیت درست احتیاج دارند برای همین ما به عنوان والدین که این مسئولیت را به عهده داریم شایسته است راه و روش درست را بیاموزیم. شرایط فرزندان را از همه نظر مورد توجه قرار دهیم واقع‌بین باشیم و به جای بزرگ‌نمایی، اشتباه‌هایی که انجام می‌دهند و تنبیه و تحقیر و سرزنش، به دور از کمال‌گرایی، آن‌ها را تشویق، تایید و تحسین کنیم تا بال پرواز داشته باشند.

### ● آرزیتا ذبیحیان

به نظر من در رفتار با فرزندان عزیزمان باید به مقتضای سن و سال‌شان و نیازهای آن‌ها و احساساتشان برنامه‌ریزی نماییم و این مطلب مهم را مد نظر قرار دهیم که هر انسانی منحصر به فرد است و استعدادها و قابلیت‌هایی دارد که مختص خودش است و با توجه به این موضوع او را با هیچ‌کس مقایسه نمی‌کنیم، نکته مهم دیگر این که فرزند ما مانند دانه‌ای است که بالقوه قابلیت این را دارد که به درختی پرثمر تبدیل شود فقط ما والدین و مسولان تربیتی باید بستر مناسب برای این رشد و شکوفایی را فراهم نماییم و محیط را برای پرورش آماده سازیم. البته این موضوع‌ها خیلی خیلی جای تفکر و تامل و بررسی دارد.

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

شماره‌ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف)

کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵ ، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶ ، ۰۲۱-۸۸۷۳۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz>

اینستاگرام ۱:

valedeyn\_va\_farzandan

اینستاگرام ۲:

madaraneemrooz

سایت:

madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com

ایمیل راه دور: amoozeshrahedor@yahoo.com