



مادران امروز

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

شماره‌ی ۸۷ - اسفند ۱۳۹۵

پیک مام ویژه‌ی راه دور

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.

سال نو مبارک



همراه با طبیعت
از سفتی‌ها گذر کنیم و سبز شویم.

موسسه مادران امروز (مام)
نوروز ۱۳۹۶



گزارش‌های دریافت شده در این ماه

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

از ۱۵ بهمن ماه تا ۱۵ اسفندماه از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است.

- سپنتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مرضیه نجفی، ۴ گزارش ● سپنتا ۹، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم زهرا دیوسالار، ۱ گزارش ● مهربانو، ساری، نماینده‌ی گروه: خانم اعظم دارایی، ۴ گزارش ● راه نو، بجنورد، نماینده‌ی گروه: خانم فروغ رسایی، ۱ گزارش ● کتاب و رهایی، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۳ گزارش ● ترانه بهاری (گروه پدران)، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ماندانا زحمتکش، ۴ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرافاطری، ۳ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم رویا توکلی‌نیا، ۴ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پریسا صمدی‌فر، ۴ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه

شریعتی، ۲ گزارش ● زیتون ، قائم شهر ، نماینده‌ی گروه : خانم آسیه شریعتی ، ۲ گزارش ● سپنتا ۳، قائم شهر ، نماینده‌ی گروه فرحناز قربانی ، ۲ گزارش ● کتاب ودانایی ، شهر ری ، نماینده‌ی گروه: خانم نرگس طاهری نژاد ، ۱ گزارش

در بعضی از گزارش‌ها دوستان در یک گزارش چند تاریخ ذکر کرده‌اند ، آیا به مفهوم برگزاری جلسات در این تاریخ‌هاست؟

باتشکر از زحمات دوستان ، لطفا برای هر جلسه گزارش مخصوص آن جلسه را ارسال کنید.

خبرها

● نمایشگاه کتاب

برپایی نمایشگاه کتاب‌های برگزیده برای خانواده‌ها ، کودکان و بزرگسالان در موسسه ، از تاریخ ۹۵/۱۱/۲۸ تا ۹۵/۱۲/۲۴.

● گردهمایی پایان سال نیروهای داوطلب فعال موسسه مادران امروز

به منظور قدردانی از دوستان داوطلب و شنیدن نظرات و پیشنهادهای این دوستان برای برنامه‌ریزی جامع در سال ۹۶، در روز چهارشنبه ۹۵/۱۲/۴ دورهمی با حضور ۵۰ نفر از افراد گروه‌های داوطلب در موسسه تشکیل شد.

در این برنامه به این مباحث پرداخته شد:

- گسترش فعالیت‌های داوطلبانه و تمرکز موضوعی آن.
- برنامه‌های آموزشی برای گروه‌های داوطلب.
- پیشینه‌ی گروه بزرگ همفکری در موسسه و تشکیل مجدد آن (متشکل از نمایندگان همه‌ی بخش‌های موسسه) به منظور اطلاع از فعالیت‌های در حال انجام، برنامه‌های آینده و همفکری درباره‌ی آن‌ها.

● چهارمین بازارچه‌ی نوروزی با هدف "تبادل کتاب، اسباب‌بازی، آن‌چه در کمد مانده است و فروش

شیرینی‌های خانگی" به همت همراهان همیشگی موسسه در تاریخ ۹۵/۱۲/۵ برگزار شد.

● دید و بازدید نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۹۶/۱/۱۵) از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۲:۳۰، به دیدار نوروزی با یکدیگر در موسسه اختصاص یافته است.

چشم به راه شما هستیم و مقدمتان را گرمی می‌داریم.

نشست ماهانه‌ی بهمن ۹۵

موضوع : پاسخ به سوال‌هایمان در حوزه‌ی ارتباط با همسران (گفت‌وگو درباره‌ی ارتباطات موثر با همسران)
کارشناسان: خانم ماریا ساسان نژاد

ازدواج یکی از مهم‌ترین و درعین حال پیچیده‌ترین ارتباطات انسانی است. وقتی افراد تصمیم به داشتن زندگی مشترک می‌گیرند، می‌دانند که در بعضی از زمینه‌ها شباهت‌ها و مشترکاتی با همسر خود دارند و آگاهند که در زمینه‌های مختلف، تفاوت‌هایی هم با همسرشان دارند. منشا این تفاوت‌ها عموماً در شیوه‌های تربیتی، فرهنگ خانوادگی یا قومی، وضع اقتصادی و ... زن و شوهر است. بعد از ازدواج شیوهی برخورد همسران با این تفاوت‌ها یکی از چالش‌های اساسی زوج‌ها در زندگی مشترک است. متأسفانه در نظام تربیتی ما اغلب سازگاری و پذیرش را به شکل درست و مناسب آن به ما آموزش نداده است. ازدواج موفق رابطه‌ای نیست که همواره توام با کوتاه آمدن باشد، سازگاری هدفمند و پذیرش آگاهانه در زندگی مشترک نقش زیادی در رضایت و موفقیت ازدواج دارد.

سوال‌های مطرح‌شده و پاسخ‌های داده شده:

س: اگر همسر شکاک باشد چه باید کرد؟

ج: می‌دانیم که هر چیز علت یا علت‌هایی دارد. اگر شکاک بودن جزو ویژگی کسی باشد، حتماً علایمی را در دوران قبل از ازدواج هم از خود بروز داده است.

می‌توان گفت اولین قدم، حفظ آرامش خودمان است یعنی سعی کنیم آرام باشیم و از رفتارهای تند و مقابله جویانه دوری کنیم تا بتوانیم در یک شرایط نسبتاً آرام به موضوع اصلی که علت‌یابی رفتار است، بپردازیم. این که به چه دلیلی همسرمان این رفتار را دارد؟ چقدر این رفتار تکرار می‌شود؟ مرز شکاک بودن همسر و رفتار طبیعی چیست؟ بعد از آن اگر خودمان با گفت‌وگو و بیان احساس و فکرمان با همدیگر موفق به حل مسئله نشدیم، قطعاً کمک‌گرفتن از یک مشاور الزامی است.

س: چه کار بکنیم که دوباره رابطه‌مان مثل گذشته شود؟ احساس می‌کنم دیگر علاقه‌ای بین ما وجود ندارد؟

ج: اولاً این قضیه مبهم است یعنی از کجا می‌دانیم که دیگر علاقه‌ای بین ما وجود ندارد، آیا به صرف این که شکل بروز عواطف و یا عشق‌ورزی ما مثل سال‌های اولیه ازدواجمان نیست می‌توانیم این نتیجه را بگیریم؟ روشن است که در طی زمان شکل عشق‌ورزی و یا شیوه‌های بروز احساسات نسبت به همدیگر تغییر می‌کند، نباید انتظار داشت که پس از گذشت ۱۵-۱۰ سال از زندگی مشترک، رابطه‌ی عاطفی و شیوه‌ی بروز احساسات مانند سال اول ازدواج باشد، این تغییر طبیعی است و به معنی اشکال یا بد شدن رابطه نیست. بعضی افراد نمی‌خواهند این تغییر را بپذیرند، البته این تفاوت به معنی توجیه بی‌مهری یا سردی احتمالی و یا وجود مشکل در رابطه‌ی زن و شوهر نیست. می‌دانیم که ارتباط امری دو سویه است، این اهمیت دارد که بدانیم آیا مشکلی در رابطه‌مان وجود دارد؟ آیا همسرمان یا من در جایی یا موضوعی دلخوری نسبت به هم داریم؟ یعنی کشف و پیدا کردن و آگاهی از اشکالات احتمالی در رابطه، اهمیت خود را دارد و هرگز نباید آن‌ها را انکار کرد. اما در کنار این بررسی و پرداختن به مسایل فی‌مابین، لازم است زوج‌ها از انتظارات هم نسبت به همدیگر آگاه باشند. این که انتظار دارم به من چگونه توجه کند یا چه‌طور محبت و علاقه‌اش را نشان دهد، آیا این انتظاراتم واقع‌بینانه و انجام‌شدنی است؟ آیا انتظاراتم را با او درمیان گذاشته‌ام؟ نکته‌ی مهم دیگر این است که چقدر در مورد رابطه‌مان با هم گفت‌وگو می‌کنیم و یا چقدر از دیدگاه‌ها و افکار هم باخبریم. در هر حال با گفت‌وگو کردن می‌توان به دیدگاه‌ها، انتظارات و دلخوری‌های همدیگر پی‌برد و در جهت حل مشکل قدم برداشت. آگاه کردن همسر از انتظارات معقول و مناسبی که از همدیگر داریم و روشن کردن این که تا چه اندازه توانسته یا می‌توانم با انتظارات تو پاسخ دهم، قدم مهمی برای بهبود رابطه و افزایش صمیمیت است.

س: چه چیزهایی به بهبود رابطه‌ی همسران کمک می‌کند؟ یا چه چیزهایی به این رابطه آسیب می‌زند؟

ج: عوامل مختلفی به بهبود رابطه‌ی همسران کمک می‌کند و فقدان همان عوامل هم می‌تواند به رابطه‌ی آن‌ها آسیب وارد کند. یکی از مواردی که به بهبود پایه‌های زندگی مشترک کمک می‌کند، تلاش برای **شناخت بیشتر** همدیگر است. اغلب ما تصور می‌کنیم این شناخت به قبل از ازدواج مربوط می‌شود و پس از ازدواج نیازی به آن نداریم. شناخت امری مستمر و دایمی در ازدواج است زیرا همه‌ی ما در طی زمان تغییر می‌کنیم. این تغییرات در افکار، احساسات، روحیات، دیدگاه‌ها، علایق و رفتارهایمان اتفاق می‌افتد. عدم توجه به شناخت همدیگر و اهمیت آن یکی از مهم‌ترین موارد آسیب‌زا در زندگی مشترک است. موضوع دیگر تلاش برای **کنترل‌کردن همسر** است. معمولاً کنترل همسر از این فکر نشأت می‌گیرد که فرد تصور می‌کند هرآنچه برای همسر و زندگی مشترکشان خوب و درست است را می‌داند و لازم می‌بیند آن‌ها را به همسرش دیکته کند، حتی انتظار دارد همسر شیوه‌های اجرای کارها را نیز موبه‌مو براساس آنچه گفته‌شده انجام دهد. طبیعی است که همسر فرد کنترل‌گر، وقتی تمایلی به انجام کاری ندارد و مجبور به انجام آن کار می‌شود حس خوبی نسبت به رابطه و همسرش پیدا نمی‌کند.

موضوع مهم دیگر نحوه‌ی برخورد ما با تفاوت‌های همدیگر و موضوع **پذیرش همدیگر** است. چرا پذیرش در ارتباطات فردی این قدر اهمیت دارد؟ مفهوم پذیرش چیست؟ پذیرش به معنی تاییدکردن نیست بلکه پذیرفتن واقعیت بدون امتیاز یا نمره‌دادن هست یعنی اول ببین که همسر این رفتار یا خصوصیت را دارد، پذیرش به معنی تسلیم و کوتاه آمدن نیست. به این معنی است که واقعیت وجودی او را بپذیریم یعنی بدانم که او این رفتار را دارد و این طور است. مثلاً کند کار است، پرخواب است. قبول کنم که همسر من این طور است اما در مرحله‌ی بعد به این می‌رسیم که حالا از بین این ویژگی‌ها یا رفتارها کدام آسیب‌زا هستند و سعی کنیم با تلاش مشترک آسیب آن‌ها را در زندگی به حداقل برسانیم. شاید توجه به این دسته‌بندی، کار ما را تا حدی راحت‌تر کند.

۱- من و همسر من ویژگی‌ها یا رفتارهایی داریم که مشکلی در مورد آن‌ها با هم نداریم.

۲- من و همسر من ویژگی‌ها یا رفتارهایی داریم که آسیب‌زا نیستند اما به شکل سلیقه‌ای از این رفتار همدیگر خوشمان نمی‌آید.

۳- من و همسر من ویژگی‌ها و رفتارهایی داریم که آسیب‌زاست و به زندگی ما لطمه‌ی جدی وارد می‌کند. در این‌جا لازم است بین این رفتارها تفکیک قایل شویم. رفتارهای دسته‌ی دوم را بهتر است که بپذیریم و با بیان احساسم به همسر سعی کنیم خود را با آن سازگار کنیم.

اما در مورد دسته‌ی سوم یعنی رفتارهای آسیب‌زا لازم است حتماً موضوع را بررسی و درصدد حل مشکل برآییم. شاید یکی از اشتباهات زوج‌ها این است که دسته‌ی دوم را جزو دسته‌ی سوم می‌برند و این موضوع خودش ایجاد مشکل می‌کند زیرا اولویت‌های اصلی و آسیب‌های اصلی در زندگی در جای دیگری وجود داشته است. بد نیست به این نکته هم اشاره کنیم که همه‌ی مسایل و مشکلات زندگی مشترک همیشه قابل حل و یا قابل برطرف شدن نیست. گاهی همه‌ی راه‌حل‌ها را برای تغییر در شرایط زندگی به کار می‌گیریم و همه‌ی تلاش خود را می‌کنیم اما موفق نمی‌شویم، در این شرایط چه باید کرد؟ هرچند که این موضوع نیاز به بررسی زیادی دارد اما در این‌گونه مواقع بهتر است ببینیم ارزش این زندگی برایم چقدر است؟ یعنی آیا حاضریم با وجود این مسئله، همچنان به زندگی مشترک ادامه دهیم یا نه؟ درواقع میزان ارزشمندی و رضایت ما از زندگی مشترک در این‌جا مطرح است. اما منظور از رضایت‌مندی، نگرش‌ها یا احساس‌های کلی فرد نسبت به همسرش، رابطه‌شان و زندگی مشترک است. البته این نگرش‌ها و احساس‌ها همیشه ثابت نیست و گاهی دچار نوسان می‌شود.

س: چگونگی ارتباط با خانواده‌ی همسر؟

ج : به طور طبیعی قبل از ازدواج شناخت نسبی از خانواده‌ی همسر ایجاد می‌شود. پس از ازدواج اصل بر این است که ارتباط مناسبی بین زوجها و خانواده‌های نزدیک‌تر خود برقرار باشد. اما نکته‌ای که معمولاً ایجاد چالش می‌کند این است که زوجها بدون توجه به شناختی که از افراد خانواده‌ی همسر و ایجاد سطح مناسب از رابطه با آنها، مدیریت لازم را در پیشبرد این ارتباطات نشان نمی‌دهند. این خود می‌تواند زمینه‌ی دلخوری و کدورت و یا سوءتفاهم را بین طرفین ایجاد کند. اگر برای زوج جوان روشن باشد که نمی‌توان افراد خانواده‌ی همسر را تغییر داد، آسان‌تر می‌تواند خانواده‌ی همسر، آداب و رسوم و رفتارهایشان را بپذیرند و سطح انتظاراتشان را از آنها تعیین کنند. از طرفی لازم است هر یک از زوجها بدانند که در صورت وجود مشکل با اقوام و خانواده‌ی همسر، درخواست از همسر برای قطع رابطه با آنها هم رفتار مناسبی نیست. زیرا روشن است که همسر با داشتن پیوندهای عمیق عاطفی با خانواده‌ی خود، حتی اگر در حرف، این قطع رابطه را بپذیرند، اما در عمل تمایلی به ادامه و استمرار آن نخواهد داشت. خانواده‌ی هر کس بخشی از تاریخ زندگی، هویت و دلبستگی فرد است. اما نکته‌ی مهم برای ارتباط با خانواده‌ی همسر این است که زوجها می‌توانند براساس شناخت به دست آمده از افراد خانواده‌ی همسر میزان صمیمیت و سطح رابطه با آنها را تنظیم کنند. حفظ یک رابطه‌ی محترمانه و براساس عرف و شرایط مرسوم جامعه، حداقل رابطه‌ای است که لازم است با خانواده‌های بزرگ‌تر داشته باشیم. توصیه می‌کنیم هنگامی که کدورتی در رابطه وجود دارد، ملاقات‌ها و دیدارهای طولانی مدت نباشد تا زمینه‌ی سوءتفاهم کمتر شود. گاهی خوب است هر یک از همسران به تنهایی نزد خانواده‌ی خود بروند. تا جایی که درست می‌دانیم و می‌توانیم سعی کنیم به انتظارات معقول و منطقی پدر و مادر هر یک از زوجها پاسخ دهیم.

س: تمایل زیاد همسر به شبکه‌های اجتماعی؟

ج : گرایش به شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی دلایل مختلفی دارد. از جمله‌ی این دلایل فرار از شرایط بد درونی یا بیرونی، یکنواختی و نداشتن اوقات خوشایند، داشتن مشکلات ارتباطی با همسر یا عدم مدیریت درست موضوع‌های زندگی و ... می‌تواند باشد.

افراد در این شرایط با دلایل مختلف به سمت یک سری رفتارهای آسیب‌زا روی می‌آورند. این رفتارها از جمله پناه‌بردن به شبکه‌های اجتماعی، نشستن زیادی پای تلویزیون یا ماهواره، خواب زیاد و ... است. رفتارهایی از این دست که فرد انجام می‌دهد تا خود را آرام کند، وقتی به طور مداوم تکرار می‌شود، فرد به آنها اعتیاد پیدا می‌کند تا به این قبیل رفتارها، رفتارهای خود آرام بخش می‌گویند که به نوعی شکل اعتیاد در فرد را ایجاد می‌کند و فرد با انجام آن می‌تواند موقتا خود را آرام کند. برای جلوگیری از این موضوع مهم‌ترین کار این است که تلاش کنیم علت یا علت‌های مختلف را شناسایی کنیم. مثلاً آیا این موضوع به وجود مشکل در رابطه بین من و همسرم برمی‌گردد؟ نکته‌ی دیگر گذراندن و داشتن اوقات خوش و اهمیت قایل شدن به ایجاد وقت‌هایی با کیفیت خوب با همسر است که رابطه را به نوعی شارژ می‌کند و باعث نزدیکی و صمیمیت و کسب انرژی بیشتر در رابطه می‌شود. منظور داشتن اوقاتی خوش بدون بحث و مجادله، انجام فعالیتی که برای هر دو طرف لذت‌بخش و خوشایند باشد و ترجیحاً فقط خودشان دو نفر باشند حتی بدون حضور بچه‌ها و به شکلی برنامه‌ریزی کنند که بتوانند حداقل در هفته ساعتی را به این شکل در کنار هم بدون دغدغه‌ها و نگرانی‌ها بگذرانند.

س: دلایل بی‌وفایی همسر چیست؟ چه باید کرد؟

ج : تعریف خیانت یا بی‌وفایی: هر نوع پنهان کاری از همسر در روابط خارج از ازدواج. بی‌وفایی همسر دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد از جمله مهم‌ترین این دلایل عبارتند از:
۱- میزان رضایت‌مندی از رابطه با همسر (هم بعد عاطفی و هم بعد جنسی)

۲- ویژگی‌ها، روحیات و خصوصیات فرد (خصوصیاتی مانند تنوع‌طلبی، خودشیفته‌بودن و ...)

۳- وجود شرایط مساعد و قرارگرفتن در موقعیت‌های خاص و...

در صورت آگاهی از بی‌وفایی همسر بهتر است اول تلاش کنیم بر رفتار و هیجان‌های خود مدیریت کنیم، سعی کنیم اطلاعات درست و دقیق و شواهد مستند و کافی برای این موضوع پیدا کنیم و از زود قضاوت و نتیجه‌گیری کردن، دوری کنیم.

اما این نکته که باید همسر را ببخشیم یا نه، موضوعی است که کاملاً بستگی به **خودمان** و واکنش طرف مقابل (همسر) و خیلی موضوعات دیگر دارد. در این رابطه اگر تصمیم به بخشیدن همسر گرفتیم، توجه به چند نکته اهمیت دارد:

۱- بخشش به معنای فراموشی رفتار همسر نیست. به این معنی نیست که اصلاً هیچ اتفاقی نیفتاده است.

۲- اگر تصمیم به ادامه‌ی زندگی با همسر داریم، در خود نگاه سازگارانه را تقویت کنیم. (خودداری از یادآوری مدام و سرزنش، تحقیر و ...)

۳- از انتقام‌گرفتن و جزای عمل او را دادن، خودداری کنیم.

۴- با استفاده از کمک‌های مشاوره‌ای سعی کنیم با احساس خشم و رنجش خود کنار بیاییم.

۵- با استفاده از کمک‌های مشاوره‌ای به بازسازی اعتماد متقابل اقدام کنیم. (احتیاج به زمان دارد)

در پایان از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که آیا فکر می‌کنید برای داشتن زندگی مشترک سالم و رضایت‌بخش نیاز به کسب اطلاعات و آگاهی داریم یا صرفاً با آنچه از والدین و اطرافیان شنیده و دیده‌ایم، می‌توانیم ارتباط مناسب و رضایت‌مندی با همسر داشته باشیم؟ (معرفی گام ارتباط همسران و ثبت‌نام تعدادی از شرکت‌کنندگان در آن انجام شد)



پرسش و پاسخ

پرسش: مادری نگران ترس فرزندان ۶ و ۹ ساله‌ی خود است. در عرض ۲ ماه شاهد دستگیری یک دزد از یک منزل و دزدی از ماشین بودند. از آن زمان تا الان دیگر نمی‌توانند در اطاقشان تنها بخوابند و حتماً باید پدر کنار پسر و مادر هم در اتاق دخترکنارش بخوابد و پسر وقتی دست‌شویی می‌رود خیلی می‌ترسد و این نگرانی از این که دزد به خانه‌ی آن‌ها هم شاید بیاید روی زندگیشان خیلی تاثیر گذاشته است. این قضیه ۳ ماه است که ادامه دارد.

پدر و مادر باید چه رفتاری برای بهبودی این مشکل از خود نشان دهند؟

لطفاً راهنمایی کنید .

پاسخ: در مورد این سوال با توجه به این که ترس کاملاً طبیعی است، برخورد والدین می‌تواند شامل مراحل زیر باشد:

- پذیرش و تایید احساس کودک.

- صحبت در رابطه با چرایی ترس (چرا فکر می‌کنی ممکنه خونه‌ی ما هم دزد بیاید؟)

- پیدا کردن راه حل برای ایمن ساختن منزل به همراه کودکان.

- دادن حس امنیت به کودک مبنی بر این که در منزل و محل امنی زندگی می‌کنند .

- عدم بازگویی حادثه برای کودک و برای دیگران.

- فرصت دادن به کودک تا بتواند امنیت از دست رفته را به دست بیاورد.

- آرامش و همدلی والدین.

پرسش: پسر بچه شش ساله دوست ندارد در کنار افراد غریبه بنشیند، حتی وقتی مهمانی به خانه می‌آید، می‌گوید من به تنهایی غذا می‌خورم و حاضر نیستم در کنار مهمان سر سفره بنشینم چه باید کرد؟

پاسخ: این اطلاعات کافی نیست و باید علت یابی کرد که چرا این کار را انجام می‌دهد و از چه موقع شروع شده و در صورت لزوم از یک مشاور کمک بگیرند.

پرسش: دختر سیزده ساله‌ای برای تولد خود از خانواده درخواست ماشین کنترلی کرده است. آیا خرید این وسیله برای او اشکالی دارد؟

پاسخ: باید دید چرا در این سن این درخواست را دارد. شاید همیشه از بعضی وسایل بازی منع شده و گفته شده این پسرانه است.

شاید همیشه دوست داشته چنین چیزی داشته باشد و از سر کنجکاوی می‌خواسته بداند بازی با این وسیله چه لذتی دارد و آن را تجربه کند.

خرید آن به شرطی که در توان شما باشد ضرری ندارد. مهم دلیل آن است، بهتر است علت این درخواست برای خودتان مشخص شود، تا از رفتارهایی که منجر به ترسیدن از بیان احساس و یا خود سانسوری می‌شود، پیشگیری کنیم.

خواندنی‌ها

• مهارت های حل منازعه و اختلاف

منبع: مقاله‌های اینترنت

گردآوری، تدوین و تنظیم: فرحناز مددی

بروز منازعه بخش غیر قابل انکار در روابط بین فردی، خانوادگی، زندگی اجتماعی و در محیط کاری و سازمانی است. منازعه زمانی بروز می‌کند که روابط بین انسان‌ها تحت تاثیر دیدگاه‌ها و منافع متضاد و اختلاف نظرهای شدید قرار می‌گیرد. حل منازعه یا اختلاف مستلزم بهره‌گیری از تکنیک‌ها و شیوه‌های مخصوص خود می‌باشد. ممکن است ریشه‌ی اختلاف، ناشی از سوء تفاهم‌ها، دخالت دیگران، عدم درک درست منافع و خواسته‌ها یا ناشی از عوامل دیگر باشد.

بروز اختلاف و منازعه و استمرار آن سبب ایجاد استرس و ناراحتی‌های دیگری می‌شود که در نهایت روی سلامتی اثرات مخرب دارد. در اکثر مواقع استمرار اختلاف‌ها و منازعه‌ها موجب تولید هورمون‌های کورتیزول مولد استرس در سطح بالا شده و امکان افزایش فشار خون و سکته قلبی را افزایش می‌دهد.

نمونه‌هایی از برخوردها و الگوهای ارتباطی منفی و گاه مخرب است که می‌تواند باعث عمیق‌تر شدن اختلافات بین دو فرد است از این قرار است:

- سکوت کردن

برخی افراد به جای شرکت در بحث‌های سازنده به منظور ریشه‌یابی و فرونشانی اختلاف در محیطی آرام و محترمانه، ترجیح می‌دهند هیچ چیز نگویند و فقط سکوت اختیار کنند. این کار، طرف مقابل را به مرز انفجار می‌رساند و باعث می‌شود که کنترلش را بر روی حرف‌هایی که می‌زند از دست بدهد. هر چند کناره‌گیری از جر و بحث ممکن است مسیر کم استرس‌تری به نظر آید اما معمولاً به ایجاد استرس بیشتری برای هر دو طرف می‌انجامد و نهایتاً باعث جر و بحث‌های به مراتب بیشتری می‌گردد.

- موضع دفاعی گرفتن

برخی افراد به جای گوش دادن دقیق به حرف‌های طرف مقابل و درک صحیح نقطه نظرات او، موضعی دفاعی در پیش گرفته و صرفاً به انکار انجام هر کار اشتباهی از سوی خود می‌پردازند و احتمال مشارکت داشتن خود در اختلاف پیش آمده را نادیده می‌گیرند. انکار مسئولیت خود، ممکن است در کوتاه مدت باعث کاهش استرس گردد اما هنگامی که طرفین احساس کنند که حرفشان از سوی طرف مقابل درست شنیده نمی‌شود، این امر به مشکلات بلند مدت و اختلافات فزاینده‌ای منجر می‌گردد.

- عمومیت بخشیدن

برخی افراد هنگامی که اتفاق ناخوشایندی برایشان می‌افتد به جای آن که به همان مورد بپردازند و مشکل را حل کنند، با عمومیت بخشیدن بیش از حد به آن رویداد، عملاً حل مشکل را خارج از دسترس می‌سازند. از بیان جملاتی که با «تو همیشه ...» و «تو هرگز ...» شروع می‌شوند، مثل «تو همیشه دیر به منزل می‌آیی» یا «تو هرگز کاری که من می‌گویم را انجام نمی‌دهی» اجتناب کنید. یک لحظه درنگ کنید و فکر کنید که آیا این حکم شما همیشه درست است. همچنین، اختلافات گذشته را به میان نکشید که شما را به بیراهه می‌کشاند و اثر منفی بر روی حل اختلاف فعلی می‌گذارد.

- حق به جانب بودن

اگر همیشه فکر کنید که یک راه «درست» برای نگرستن به امور وجود دارد و یک راه «نادرست»، و روش نگرستن شما به امور «درست» است به رابطه‌تان آسیب جدی می‌رسد. انتظار نداشته باشید که طرف مقابل شما هم همان شیوهی نگرش شما را داشته باشد و وجود عقیده‌ی متفاوت را حمله شخصی به خودتان تلقی نکنید. همیشه به دنبال مصالحه یا توافق بر سر اختلافات باشید و به یاد داشته باشید که همه چیز را نمی‌توان به «درست» و «نادرست» تفکیک کرد و دو نقطه نظر متفاوت ممکن است هر دو معتبر باشند.

- روانکاوی و خواندن ذهن

برخی افراد به جای آن که از طرف مقابل درباره‌ی افکار و احساساتش سوال کنند، گاهی اوقات تنها بر اساس تفسیرهای اشتباه از اعمال آن‌ها، فکر می‌کنند که «می‌دانند» طرف مقابل دارد چه فکری می‌کند و معمولاً همیشه از آن فرد یک ارزیابی منفی می‌کنند! (برای مثال، فکر می‌کنند دوستی که دیر بر سر قرار آمده است اهمیتی به وقت‌شناسی نمی‌دهد.) این کار باعث دشمنی و سوء تفاهم می‌گردد.

- گوش نکردن

برخی افراد به جای آن که به دقت به حرف‌های طرف مقابل گوش کنند و سعی در درک آن نمایند، یا مرتب حرف‌های او را قطع می‌کنند و یا هنگامی که او دارد حرف می‌زند پیش خود تمرین می‌کنند که چه جوابی به او

بدهند. این کار باعث می‌شود که نقطه نظرات او را درک نکنید و او را نیز به مقابله به مثل وا دارید! گوش کردن دقیق و همدلی بسیار مهم است .

وقتی که شما دارید با کسی مشاجره می کنید، دو حالت وجود دارد؛ یا شنونده آید و یا سخنگو . وقتی که شما در مقام شنونده هستید، بهترین راه این است که از «مهارت گوش دادن» استفاده کنید. البته وقتی فردی به شدت از شما انتقاد می کند و یا شما را سرزنش می کند، واقعا گوش دادن کار سختی است. برای این کار واقعا لازم است که بتوانید خودتان را جای او بگذارید و دنیا را از دید او ببینید. یادتان باشد که نمی شود به گوش دادن همدلانه تظاهر کرد. وقتی که سخنگو هستید باید تا جایی که می توانید، صحبتتان را به خصومت آلوده نکنید. می‌توانید به جای انتقاد، از شکایت استفاده کنید.

انتقاد کاملا مبهم است اما شکایت با صراحت ، به یک رفتار مشخص اشاره می کند. مثلا به جای «تو هیچ وقت خانه نیستی» که یک نوع انتقاد است، می توان گفت «دیشب که خانه خواهرت ماندی، من خیلی احساس تنهایی کردم». معمولا پیروی از دستورالعمل‌های مشخص و واضح خیلی آسان است. برای مثال، اگر کسی بگوید «دو کیلومتر برو و بعد از پمپ بنزین به پیچ به چپ» شما دقیقا می‌دانید باید چه کار کنید، اما اگر کسی بگوید «همین جاهاست، پیدایش میکنی» اطلاع دقیقی به شما نمی دهد و کمک زیادی به حل شما نمی‌کند. شکایت‌های مشخص خودتان را به صورت الف ، ب ، ج مشخص کنید: «وقتی در مورد الف ، عمل ب را انجام دادی (یا ندادی)، احساس ج به من دست داد.» مثلا «وقتی نگفتی که دیر می‌رسی، من خیلی خجالت کشیدم که همه را برای شام منتظر تو نگه داشتم».

– سرزنش کردن

برخی افراد از طریق انتقاد و سرزنش کردن طرف مقابل به حل اختلاف می‌پردازند. به نظر آن‌ها پذیرش هرگونه ضعفی از جانب خود، باعث تضعیف اعتبارشان می‌گردد و به هر قیمتی از آن اجتناب می‌کنند و حتی برای کارهای اشتباهی که مرتکب شده‌اند نیز دیگران را سرزنش می‌کنند. به جای این کار، سعی کنید وجود اختلاف را به عنوان فرصتی برای تحلیل وضعیت، برآورد نیازهای هر دو طرف و دستیابی به راه حلی که برای هر دو قابل قبول و مفید باشد، در نظر بگیرید.

– سعی در «پیروزی» شدن

هرگاه کسی بر پیروز شدن در بحث و بگومگو تمرکز نماید، بازنده نهایی «رابطه دوستی» خواهد بود! بنابراین، هدف یک بحث دوستانه باید درک متقابل و دستیابی به توافق یا راه حل مورد قبول دو طرف باشد. اگر سعی دارید نشان دهید که طرف مقابل چقدر اشتباه می‌کند و بر سر نقطه نظر خود قرص و محکم ایستاده‌اید بدانید که در جهت اشتباه حرکت می‌کنید!

– حمله به شخصیت طرف مقابل

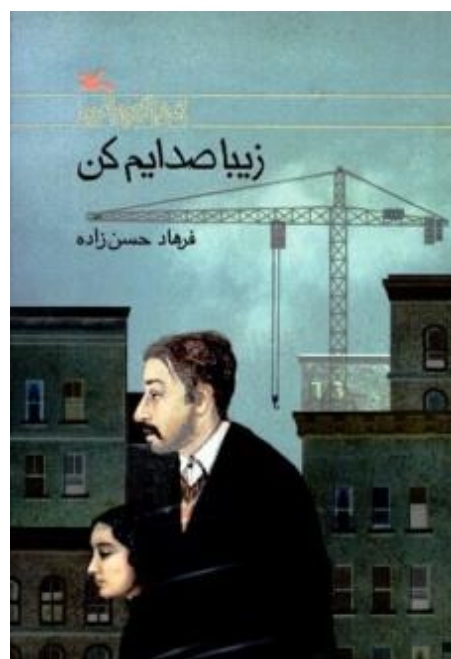
گاهی اوقات افراد یک عمل اشتباه طرف مقابل را دست آویز قرار داده و آن را به یک نقص شخصیتی تعمیم می‌دهند. (برای مثال، اگر مردی هر لنگه جورابش را جایی انداخته، این را به عنوان نقص شخصیتی تلقی کرده و به او برچسب «بی‌ملاحظه و تنبل» بزنیم . این کار باعث درک منفی در هر دو طرف می‌گردد. همیشه به یاد داشته باشید که به طرف مقابل احترام بگذارید، حتی اگر از رفتارش خوشتان نمی‌آید.

– طفره رفتن

هنگامی که یک طرف می‌خواهد درباره مشکلات موجود در رابطه بین آن دو حرف بزند، گاهی اوقات طرف دیگر از حرف زدن یا گوش کردن به حرف‌های طرف مقابل طفره می‌رود و به شیوه‌های مختلف در این کار سنگ‌اندازی می‌کند. این رفتار، نشانه‌ی بی‌احترامی و حتی گاهی نشانه‌ی تحقیر است و در عین حال باعث بیشتر شدن اختلافات می‌گردد. طفره رفتن، هیچ چیز را حل نمی‌کند و بر عکس باعث آسیب رساندن به رابطه‌ی بین آن‌ها می‌شود. گوش سپردن به طرف مقابل و بحث کردن با او به شیوه‌ای محترمانه، بسیار اثربخش‌تر است.

آشنایی با «مهارت حل اختلاف» به ما کمک می‌کند تا اختلافات را به درستی مدیریت کنیم. بخشی از این مهارت مربوط به چگونگی پایان دادن به اختلاف و دعوا است. به کارگیری این مهارت می‌تواند سبب شود که افراد به جای داشتن یک تجربه‌ی ناخوشایند و مخرب، یک تجربه‌ی سازنده داشته باشند. البته لازم است به این نکته توجه شود اگر ریشه‌های اختلاف و عوامل موثر در آن از بین نرود، اختلاف می‌تواند هر زمان مجدداً بروز کند.

معرفی کتاب



زیبا صدایم کن

نویسنده: فرهاد حسن‌زاده

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

گروه سنی: د

معرفی‌کننده: مرضیه شاه‌کرمی

زیبا دختری است که شرایط زندگی او با همه‌ی هم سن و سال‌هایش متفاوت است و نویسنده کوشش کرده در این اثر، متفاوت بودن زندگی انسان‌ها را نشان دهد.

کتاب، قصه‌ی دختر ۱۵ ساله‌ای است که در آسایشگاه روانی در تیمارستان است در یک روز پاییزی پدرش زنگ می‌زند و از او می‌خواهد کمکش کند تا از تیمارستان فرار کند این اتفاق می‌افتد و پس از رسیدن به هم تصمیم می‌گیرند در خیابان‌های تهران با هم جشن تولد دو نفره بگیرند. شما هم به این جشن تولد دعوتید...

معرفی چند کتاب مناسب

کتاب‌های مناسب برای کودکان:

- لاک‌های گلی / پیک ادبیات / نویسنده فریبرز لرستانی / گروه سنی الف
- جوجه کوکی و مادر بزرگ / پیک ادبیات / نویسنده فریبرز لرستانی / گروه سنی الف
- ویز ویزک / پیک ادبیات / نویسنده فریبرز لرستانی / گروه سنی الف

کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

- مجموعه کتاب‌های کالی و مامان و بابا / پیک ادبیات / مترجم منیره نصیری / گروه سنی سال‌های اول دبستان
- سنگال / انتشارات فاطمی / مترجم زهره پریخ / گروه سنی سال‌های اول دبستان
- من پیدایت می‌کنم / پیک ادبیات / مترجم زلیخا دامک / گروه سنی سال‌های اول دبستان
- من نبودم / پیک ادبیات / مترجم زلیخا دامک / گروه سنی سال‌های اول دبستان
- ساندویچ ساز مو دُم اسپیی باف / نشر افق / نویسنده مهدی رجیبی / گروه سنی سال‌های اول دبستان
- مجموعه داستان‌های پنی فاجعه / پیک ادبیات / شهلا انتظاریان / گروه سنی سال‌های پایان دبستان

کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

- روزنامه فروش / نشر چشمه / پروین علی‌پور
- عروس دریایی / نشر افق / کیوان عبدی آشتیانی
- زیر نور ماه شیشه‌ای / نشر افق / کیوان عبدی آشتیانی

تجربه‌های زنده و ملموس

همان‌طور 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

دوستان عزیز

به پرسش شانزدهم فقط یک نفر پاسخ داده است و سوالات دیگری هم مطرح نشده است. امیدواریم با شروع سال نو این بخش همچنان فعال به کار خود ادامه دهد.
از خانم کمالیان عزیز درخواست می‌کنیم علت این تاخیر و مدت آن را در گروه اعلان کنند.

پرسش شانزدهم ، چهارشنبه : ۲۷/۱۱/۹۵

چقدر آرزوهای والدین برای فرزندان ، با هدفها و آرزوهای خود فرزندان یکی خواهد بود؟

طراح سوال :

گروه آموزش مادر به مادر مهربانو

سرگروه : خانم اعظم دارایی

کتاب مورد مطالعه :

مجموعه ارتباط بین دو نسل

● خانم نجفی - گروه سپنتا ۵

به نظر من اگر والدین تلاش کنند تا توانایی‌های فرزندان خود را بشناسند و آن را در مسیر درست هدایت کنند ، آرزوهای والدین با فرزندان یکی خواهد بود. شناخت توانایی‌های فرزندان ، مستلزم مطالعه و کسب دانش و تجربه می‌باشد . کافی است آرزو کنیم که فرزندانمان به آرزوهایشان برسند و نه آرزوهای دست نیافته‌ی والدین .

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 ، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی:

[https://telegram.me/madaraneemrooz\](https://telegram.me/madaraneemrooz)

اینستاگرام ۱:

valedeyn_va_farzandan

اینستاگرام ۲:

madaraneemrooz

سایت:

madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com

ایمیل راه دور: amoozeshrahedoor@yahoo.com