



مادران امروز

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

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۸۸ - فروردین ۱۳۹۶

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 پیشنهادها و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از ۱۵ اسفند ماه ۹۵ تا ۱۵ فروردین ماه ۹۶ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است.

● دارا و سارا، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آراسته دهقان، ۲ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم رویا توکلی نیا، ۵ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مینا احمدزادگان، ۳ گزارش ● سپنتا ۳، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۴ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی، ۴ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۳ گزارش ● کتاب و دانایی، شهرری، نماینده‌ی گروه: خانم نرگس طاهری نژاد، ۲ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● سپنتا 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 عطاییان، ۱ گزارش ● کتاب و رهایی، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۶ گزارش

خبرها

● تولدی دیگر

به همت دو تن از یاران نام آشنا و همراهان همیشگی گروه‌های راه دور خانم مریم ملک آبادیان و نسرين بينا که سالیان طولانی در مدیریت گروه‌های راه دور همکاری داشتند، گروه جدیدی در کانادا تشکیل شد و به جمع ما پیوستند. گروه کار رسمی خود را از تاریخ ۱۶ تیر ۹۵ در شهر اوکویل که در مجاورت شهر (برلینگتن) است، شروع کرده و نام گروه مهر بی‌پایان است. از این شماره به بعد این دوستان هم با شما همراه خواهند بود.

ضمن خوشامدگویی به این دوستان عزیز و تشکر از مریم و نسرين عزيز منتظر گزارش‌های هفتگی شان در تلگرام هستیم.

● دید و بازدید نوروزی

به روال سال‌های گذشته اولین سه‌شنبه بعد از تعطیلات نوروزی به دید و بازدید اختصاص داشت. این روز با حضور اعضا و دوستانمان از سازمان‌ها و نهادهای مختلف تبدیل به یک روز به یادماندنی شد. هم دیدارها تازه شد هم بسیار از هم آموختیم بخصوص از دوستانمان در موسسه سرطان پستان.



● دیدار خانوادگی نوروزی در باغ ایرانی

این برنامه هم به همت دوستان گروه پیگیری در باغ ایرانی با چشم انداز زیبای گل‌ها برگزار شد. از همه‌ی دوستان و اعضای گروه‌ها دعوت شده بود تا در این گردش خانوادگی حضور داشته باشند. حضور پررنگ پدرها یکی از ویژگی این برنامه بود.



● برگزاری دوره‌ی فشرده‌ی “نگاه به زندگی”

در روز پنجشنبه ۹۶/۱/۱۷ با حضور ۳۲ نفر از علاقمندان به این موضوع به درخواست گروه پدران به کارشناسی سرکار خانم مریم احمدی شیرازی برگزار شد.



• برگزاری دوره "نگاه به زندگی" ، ویژه‌ی گروه‌های راه دور قائم‌شهر و جلسسهایی با هماهنگی کنندگان، سرگروه‌ها و پدران





قائم‌شهر یکی از شهرهای استان مازندران است که از سال ۱۳۸۲ با موسسه مادران امروز شیوه‌ی جدیدی از آموزش خانواده‌ها را به نام “راه دور” شروع کرد. در آغاز اجرای برنامه‌ی “راه دور”، کتاب‌هایی را که کارشناسان موسسه در حال تدوین آن بودند (پرینت کتاب‌های در دست چاپ) در یک جمع ۲۰ نفره در مهد کودک شادمانه خانم ماریا رضایی شروع به مطالعه کردند.

از آن زمان تاکنون اتفاق‌های خوب بسیاری افتاد که نمی‌توان در فرصت اندک به آن پرداخت و اینک در شهرمان گروه‌های زیادی از مادران و پدران در مهدهای کودک و سالن‌های ورزش و مدارس و ... به‌طور منظم هر هفته دور هم جمع می‌شوند و کتاب‌های نشر مادران امروز را در زمینه‌های رفتار با کودک و نوجوان و مدیریت برخورد را به شکل گروهی می‌خوانند و به کسب دانش و مهارت‌های لازم می‌پردازند و برای تکمیل اطلاعات خود، از حضور کارشناسان مجرب و دلسوز موسسه نیز گاه بهره می‌برند.

یکی از این کارگاه‌ها که از مدت‌ها قبل برای برگزاریش لحظه شماری می‌کردیم “نگاه به زندگی” بود که به توصیف موضوع‌های زندگی با آرایه‌ی چهارچوب‌هایی و بیان اثرات آن در زندگی و علت‌یابی اتفاقات و سپس برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف به‌طور موشکافانه در چهار بعد از ظهر در مجموع ۱۴ ساعت بررسی شد که مورد استقبال زیاد خانواده‌های شرکت‌کننده قرار گرفت. لازم به‌ذکر است که تعداد ۱۱۰ نفر در این کارگاه ثبت‌نام و شرکت کردند و برای پیگیری برنامه‌ریزی اجرایی از همه‌ی شرکت‌کنندگان خواسته شد که موضوعی را انتخاب و با استفاده از این چهار مرحله برای آن برنامه‌ریزی کنند تا در جلسه‌ی بعد که حدوداً در تیر ماه برگزار می‌شود، کارشان پیگیری شود. کارگاه با جشنی کوچک، اجرای موسیقی توسط چند پدر و صرف شام به‌پایان رسید و همگی بر پیگیری آن تاکید داشتند. در کنار کار آموزش برای بالا بردن کیفیت کار با پدران جلسه‌ای با پدران شرکت‌کننده در آموزش راه دور به همراهی خانم احمدی عزیز برگزار و راه‌های تقویت و انسجام و گسترش همکاری با آنان بحث شد.

همچنین دو جلسه‌ی دیگر خانم احمدی یکی با هماهنگی کنندگان برنامه‌های موسسه در قائم‌شهر یعنی خانم‌ها: قربانی، زحمتکش، رضایی و شریعتی داشتند و قرارهایی جهت هویت بخشی این مجموعه و تقویت آن گذاشتیم. همچنین در جلسه‌ای با سرگروه‌ها برای تقویت کار آموزشی مادران و کار با نوجوان و کودک و دیگر عرصه‌های مربوط به خانواده، همفکری‌هایی انجام گرفت که امیدواریم طی هفته‌های آتی اجرایی و اثرات آن نمایان شود.

در پایان چهار روز، انرژی وصف نشدنی اعضا و هواداران موجب دلگرمی همگی شد،

با امید به روزهای پر بار آینده

آسپه شریعتی عضو گروه هماهنگی راه دور قائمشهر



پرسش و پاسخ

شروع جلسه‌های کتاب‌خوانی در سال جدید با دید و بازدید نوروزی همراه بوده و کتاب‌خوانی به شکل معمول صورت نگرفته است به جز یکی دو مورد.

ضمن تبریک مجدد سال نو، امیدواریم از ماه آینده جلسه‌ها به همان روال گذشته تشکیل شود و ما گزارش و سوال‌های شما را داشته باشیم.

خواندنی‌ها

گفتگوی موثر: مهمترین مهارت در تحکیم بنیان خانواده است

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

حفظ کیان خانواده به عنوان هسته اولیه اجتماع از ضرورات است، که ارتباط کلامی موثر مهمترین مهارت کلیدی در تحکیم بنیان خانواده است.

به گزارش [خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران](#)، ازدواج دری گشوده به ارزشمندترین مواهب زندگی است و ساختار بنیادین یک جامعه پایدار است. اما به واقع زندگی‌های کنونی مفهوم واقعی ازدواج را در بر گرفته است. بطور قطع انتظارات زوج‌های امروزی بسیار متفاوت از ازدواج‌هایی است که سال‌ها و حتی قرن‌ها پیش می‌زیستند.

امروزه پیشرفت تمدن با پیچیدگی‌هایی روز افزایش تمام جنبه‌های زندگی بشری و از جمله زندگی زناشویی را تحت تاثیر قرار داده است.

اما با تمام این تغییرات خانواده همچنان هسته اولیه اجتماع به شمار می‌رود و حفظ کیان آن از ضروریات است.

در برخورد با هر نوع پیچیدگی در زندگی مستلزم مهارت و تخصص است.

به طور قطع مهارت کلیدی در تمام روابط از جمله روابط زندگی مشترک همان "گفتگو" است.

کلام هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم وسیله‌ای برای تحکیم آن و در اصل نحوه صحبت کردن دو زوج بهترین شاخص برای سلامتی رابطه آن دو است.

دکتر جعفر بای، روانشناس با تاکید بر نقش ارتباط کلامی در تحکیم بنیاد خانواده می‌گوید: اگر تفاهم بین اعضای خانواده حاکم شود قطعاً مجال مناسبی برای ایجاد گفتگو خانوادگی فراهم خواهد شد. وجود اشتراک و اهداف مشترک بین اعضای خانواده می‌تواند بهانه‌هایی ایجاد تفاهم و گفتگو را فراهم کند.

وی، گفت: متأسفانه امروز به دلیل فقدان اهداف مشترک بیت اعضای خانواده و عدم انتقال مسائل فرهنگی از نسل قبل به نسل بعدی گفتگو بین اعضای خانواده کم‌رنگ شده است.

وی، افزود: کاهش ارتباط بین فردی در بین اعضای خانواده باعث کاهش گفتگو بین آنان می‌شود. البته در عصر جدید رسانه‌های اجتماعی باعث شده است که ارتباط کلامی بین اعضای خانواده کمتر شود.

این روانشناس با اشاره به اینکه با محوریت قرار گرفتن تلویزیون در خانواده میزان ارتباط اعضا کم شده است، گفت: تلویزیون به عنوان یک رسانه فرهنگی که میلمان منزل بر محل استقرار آن چیده می‌شود به عنوان یک آفت در ارتباط افراد محسوب می‌شود و این پدیده باعث حاکمیت ارتباطات عمودی اعضای خانواده با تلویزیون می‌شود و در نتیجه ارتباطات افقی بین آن‌ها کمتر می‌شود. یک رابطه سالم آن است که در آن هر دو طرف خواسته‌ها و نگرانی‌هایشان را به طور آزادانه و صادقانه به زبان آورند.

به گفته بای: هر قدر ارتباط چهره به چهره در خانواده کاهش یابد جو عاطفی بین افراد و انتقال مسائل فرهنگی از والدین به فرزندان نیز کاسته می‌شود.

بای، گفت: اختصاص ساعاتی برای گفتگو با هم از طرف والدین حتی بیرون از خانه در این امر مؤثر است.

وی، افزود متأسفانه در نظر گرفتن اتاق‌های اختصاصی در نقشه خانه‌های امروزی نیز در کاهش ارتباط کلامی افراد مؤثر است و شبکه‌های اجتماعی است، که باعث می‌شود ارتباط درون خانوادگی به ارتباط بدون خانوادگی تبدیل شود.

وی، اضافه کرد: مشکل دیگر اشتغال زنان و غیبت مادران که مرکز ثقل ارتباط و کانون اصلی گفتگو با اعضای خانواده است، باعث شده که با پدیده کودکان کلید به دست در جامعه مواجه شویم.

وی گفت: ساعت حضور اعضای خانواده در منزل متفاوت شده است. نوع کار پدر و چند شیفت کار کردن مردان به عنوان سرپرست، باعث شده است که خانواده ثبات خود را از دست دهد.

والدین با وارد کردن کودکان در پس گفتگوهای خانواده می‌توانند آن‌ها را با برقراری درست ارتباط در آینده آشنا کنند.

این روانشناس با اشاره به اثرات مثبت گفتگو تاکید کرد: گفتگو بین اعضای خانواده باعث انتقال تجربه و فرهنگ بومی به فرزندان و افزایش فضای عاطفی و انرژی جهت در بین آنها می‌شود.

وی، در پایان گفت: فضای صمیمی بین اعضا حس پشتیبانی و حمایت از یکدیگر در خانواده را تقویت می‌کند به گونه‌ای که آنها خود را تنها حس نمی‌کنند. در خانواده‌ها روح جمعی حاکم می‌شود و باعث افزایش قوت قلب، روحیه گفتمان و ارتباط با اجتماع می‌شود.

معرفی کتاب

ستاره‌ها را بشمار

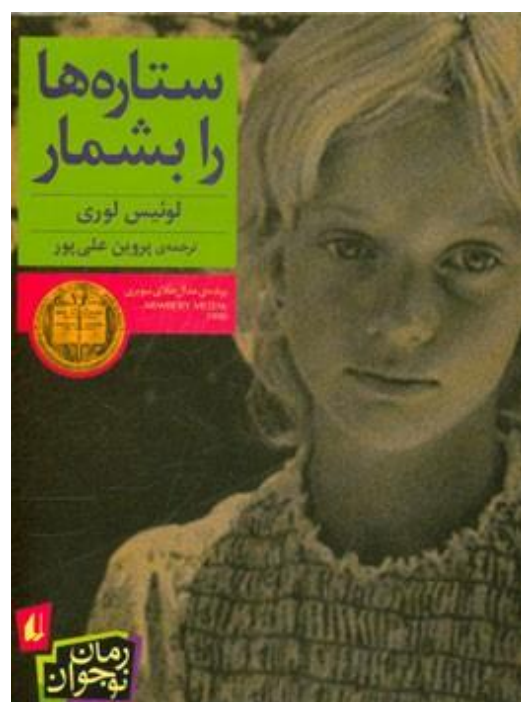
نویسنده: لوییس لوری

مترجم: پروین علی پور

ناشر: افق

گروه سنی: نوجوانان

معرفی کننده: مرضیه شاه‌کرمی



”آنه مری“ دختر ۱۰ ساله‌ای است که با پدر، مادر و خواهر کوچکترش «کرس» در جنگ جهانی دوم در کپنهاگ دانمارک زندگی می‌کند. او دوستی دارد به نام «آلن» که یهودی است و پدرش معلم است. ۳ سال است که دانمارک در اشغال آلمانی‌هاست و برای آلن و خانواده‌اش که یهودی هستند، مزاحمت‌های آلمانی‌ها نمایان است. آنه مری و خانواده‌اش پس از باخبر شدن از یورش احتمالی نازی‌ها برای دستگیری یهودیان، آلن را به خانه‌ی خودشان می‌آورند و در برابر نازی‌ها وانمود می‌کنند که آلن دختر خانواده است.

آنان با یاری دایی هنریک که مرد مبارزی است، کمک می‌کنند تعدادی از خانواده‌های یهودیان از جمله خانواده‌ی آلن به سوئد بروند و نجات پیدا کنند. سرانجام جنگ به پایان می‌رسد و آلن و خانواده‌اش به دانمارک و خانه‌ی خود بر می‌گردند.

این داستان واقعی‌ای ضد جنگ، نوجوان مخاطب را با مصیبت‌های یهودی بودن در زمان اشغال دانمارک توسط نازی‌ها در جنگ جهانی دوم آشنا می‌کند. تصویر کتاب در روی جلد که چهره‌ی نگران یک دختر یهودی است، نشان از این مصیبت دارد.

داستان پر هیجان و جذاب است. روابط صمیمی افراد خانواده را با هم و با سایر همسایه‌ها به زیبایی بیان می‌کند. به نقش نهضت مقاومت دانمارک اشاره دارد. حس وطن‌پرستی و عرق به سرزمین در کتاب دیده می‌شود. اثر به سختی‌ها، محرومیت‌ها، فقدان مایحتاج و مقاومت در برابر دشمن در زمان جنگ می‌پردازد.

کتاب پیام‌آور صلح است و امید برانگیز است. بیان زیبایی دوستی بین یک دانش‌آموز مسیحی با یک دانش‌آموز یهودی و تلاش برای نجات جان او بدون هراسیدن از دشمن را در خود دارد.

اثر در سال ۱۹۹۰ برنده‌ی جایزه نیوبری و همچنین کتاب برگزیده‌ی سال به انتخاب انجمن کتابداران امریکا و مجله اسکول لایبرری بوده است.

لوئیس لوری نویسنده‌ی آمریکایی بیش از سی رمان برای نوجوانان نوشته است. لوری برای رمان دیگری به نام «بخشنده» هم جایزه نیوبری را گرفته است.

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

سوالی که ماه پیش از طرف گروه سپنتا ۸ به سرگروهی خانم لیلا کمالیان مطرح شده بود فقط یک پاسخ دریافت کرد . می‌توانیم این سوال را مجدد مطرح کنیم و منتظر پاسخ‌های شما باشیم.

سوال این است:

سوال هفته

گروه سپنتا ۸

سرگروه: لیلا کمالیان

کتاب: ارتباط کلامی

چرا بسیاری از ارتباط‌های کلامی موفقیت آمیز نیست و چرا بسیاری از پیام‌ها درست منتقل نمی‌شود؟

و اما طرح سوالی داشتیم به شیوه‌ی نو و به شکل تصویری

طراح سوال : خانم حمیرا

سلام به استاتید و دوستان عزیز

متن این تصویر چقدر درست است؟

با توجه به کلمه‌ی (همیشه) که تکرار تمدید و فشار بر عمل را بیان می‌کند (باتوجه به مطالعه‌ی کتاب‌های موسسه (کتاب ارتباط کلامی)از کلمات همیشه ، هرگز، هیچ ،.....اجتناب می‌کنیم)

مورد بعد تو نفر اول زندگی منی این جمله چقدر درست است؟

آیا باعث تکبر و خودخواهی در دراز مدت در کودک نمی‌شود ؟ کودک بر این تصور که (همیشه) این اوست که باید نفر اول باشد (درصورت وجود پدر یا بردار و یاخواهر دیگر) باید مورد توجه قرار گیرد .

چون والدین (پدر یا مادر بارها این جمله رو به او گوشزد کردن)

از آنجایی که این متن همراه با تصویر و تصویر کودک جلب توجه می‌کنه بیشتر در گردش می‌خواستم بدونم آیا اشکالی در این جمله هست ؟ واگر هست لطفا توضیح بدید:

متشکرم



تربیت کودک نور دیده

کودکان نیاز دارند که همیشه
به آن‌ها این پیام داده شود که؛
” تو مهمی، تو نفر اول زندگی منی.“

پاسخ‌های داده شده به شرح زیر است:

خانم یوسفی

با سلام خدمت همهی عزیزان ، به نظر من کلمه‌ی ” همیشه “ به صورت مستقیم کودک را مخاطب قرار نداده بلکه برای تاکید بیشتر ،والدین را مورد خطاب قرار داده است.

خانم آراسته دهقان

کودکان نیاز دارند که به آن‌ها این پیام داده شود وجود تو برای ما (من) مهم است البته می‌شود این پیام رو به شکل کلامی یا غیر کلامی به کودک فهماند با نگاه،لبخند،توجه،گوش کردن به حرف‌های او ،توجه به احساسات او صحبت کرد و تشویق کارهای او،در آغوش گرفتن و.....

خانم نجفی

به نظر من جمله‌ی ، من تو را دوست دارم ، می‌تواند جایگزین باشد.

خانم سارا شمس

تو محبوب من هستی و من تو را دوست دارم، به نظر من جمله‌ی جایگزین خوبی هست.

خانم بدیعه ملکی

تو یکی از واقعیت‌های زندگی من هستی در کنار همه‌ی این واقعیت‌ها دوست دارم و کمکت می‌کنم روی حمایت من حساب کن عاشقتم به نظر من گفتن این کلمات به کودکمان بهتر هست.

خانم منیره

سلام.به نظر من همیشه آدم باید نفر اول خودش باشد چون چه شوهر چه بچه‌ها آن وقت همش انتظار گذشت دادن بهترین تو زندگی و بهشون دارند و این که اصلا نباید خودمون ببینیم فقط کل زندگی می‌شود برای راضی نگه داشتن شون این وسط فقط خودمونیم که نه آرامش داریم نه راحتی چون فقط داریم آن‌ها را تو الویت همه‌ی زندگی قرار میدم.درست و غلطش را نمیدونم این عکس این حس را بهم داد.

آقا امیررضا

این که کودک بفهمد برای والدینش مهم است خوب هست اما نه اینکه نفر اول باشد به نظر من حس خودخواهی رو تقویت میکند.

خانم آسیه شریعتی

سلام به نظر من برای کودکان یک نیاز خیلی جدی و ضروری است که مورد محبت والدین قرار بگیرند و این عشق و علاقه را نشان دهیم با کلام و رفتار ولی گفتن جملاتی از این دست نیاز نیست بدلالی که خودتان توضیح دادید.

خانم مهناز

با نظر خانم شریعتی موافقم و خودم علاقه‌ام را با کلمات عاشقتم و دوست دارم ابراز می‌کنم و برای فرزندانم احساس می‌کنم به جوری اغراق آمیز است.

خانم مهدیه

به نظر من بچه‌ها به محبت و توجه نیاز دارند و این که علاقه‌مان را بهشون نشان بدهیم ولی به نظر من آدم باید در درجه‌ی اول خودش رو دوست داشته باشد و واسه‌ی خودش ارزش قایل باشد. اینکه دیگران رو نفر اول زندگی بدانیم به مرور زمان توقعشون را بالا می‌برد و امکان دارد به مرور زمان از آدم فاصله بگیرند.

با سلام و عرض ادب خدمت همه‌ی دوستان عزیز.

من از سر گروه‌های عزیز تقاضا دارم به منظور همکاری بیشتر و بهتر در طرح سوال هفته نام خود و کتاب مورد مطالعه‌ی خود را عنوان کنند تا به نوبت از سوال همه‌ی عزیزان استفاده شود و فقط طرح سوال هفته بین تعدادی از گروه‌ها تکرار نشود. متشکرم.

لیلا کمالیان

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: amoozeshrahedoor@yahoo.com