

شماره‌ی 90- خرداد ۱۳۹۶

پیک مام ویژه‌ی راه دور

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز (مام) 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 اردیبهشت تا ۱۵ خرداد از گروه‌های زیر:

● بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پریسا صمدی فر، ۳ گزارش ● کافه کتاب مادرانه، شهرری، نماینده‌ی گروه: نرگس طاهری نژاد، ۲ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۳ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مرضیه نجفی، ۲ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● گل‌های خندان، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم زبیده نخعی، ۲ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۵ گزارش ● کتاب و رهایی ۱، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم فاطمه امیر شکاری، ۴ گزارش ● کتاب و رهایی ۲، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم فاطمه امیر شکاری، ۴ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم رویا توکلی نیا، ۴ گزارش ● سلامت، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم بی‌همال، ۱ گزارش ● مادران آگاه، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ملودی صمیمی، ۲ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مینا احمدزادگان، ۱ گزارش ● مادران مسئول، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آرزیتا ذبیحیان، ۱ گزارش

خبرها



● نکوداشت خانم دکتر نوش آفرین انصاری

خانم دکتر نوش آفرین انصاری از پیشکسوتان کتابداری و اطلاع‌رسانی و یکی از مشاوران عالی موسسه مادران امروز هستند.

مراسم نکوداشت این بانوی فرهیخته، روز سه‌شنبه ۹۶/۳/۹ در کانون زبان فارسی برگزار شد و جمع زیادی از دوستان و علاقه‌مندان ایشان و شورای کتاب کودک و عده‌ای از دوستان موسسه مادران امروز هم در این مراسم شرکت داشتند.

● ۱۵ خرداد (۵ ژوئن) روز جهانی محیط زیست با شعار "من با طبیعت هستم" گرامی باد!

۵ ژوئن روز جهانی محیط زیست، روزی است که از سوی سازمان ملل برای افزایش آگاهی مردم برای نگهداری محیط زیست و تشویق سیاستمداران به گرفتن تصمیماتی برای رویارویی با تخریب محیط زیست و گونه‌های زیستی‌جانوری انتخاب شده‌است.

همه‌ساله در سراسر جهان به مناسبت این روز، مراسم ویژه‌ای به شکل‌های مختلف مثل راهپیمایی‌های خیابانی، همایش‌های دوچرخه سواری، نمایش، مسابقات نقاشی و مقاله‌نویسی در مدارس، درختکاری، فعالیت‌های مربوط به بازیافت، پاکسازی و ... برگزار می‌شود.

هدف از برگزاری چنین مراسمی:

- ۱- بخشیدن چهره‌ای انسانی به مسایل زیست‌محیطی
- ۲- توانمندسازی مردم برای تبدیل شدن به فعالانی در زمینه توسعه‌ی پایدار و متوازن
- ۳- ارتقای این بینش عموم که جوامع در تغییر دیدگاه‌ها و در خصوص مسئله محیط زیست نقش محوری و اساسی ایفا می‌نمایند.
- ۴- ترویج مشارکت با هدف اطمینان از برخورداری همه‌ی ملت‌ها از آینده‌ای امن‌تر و سعادت‌مندانه‌تر همه با هم در حفظ محیط زیست بکوشیم.



- صدمین سالگرد تولد خانم مه لقا ملاح از پیشکسوتان توجه به محیط زیست ایران را تبریک می‌گوییم .
خانم دکتر مه لقا ملاح از اولین مشاوران موسسه مادران امروز در زمینه ی خانواده و محیط زیست هستند .



● ۲۶ خرداد نودمین سال تولد خانم توران میرهادی است. استاد توران میرهادی یکی از پیشکسوتان آموزش و پرورش نوین ایران ، بنیانگذار شورای کتاب کودک و فرهنگنامه ی کودکان و نوجوانان و یکی از مشاوران عالی موسسه مادران امروز بودند. یاد ایشان را با تداوم آرمان‌هایشان برای فرزندان این سرزمین گرامی می‌داریم.

● برنامه‌های کلی موسسه مادران امروز (مام) در تابستان

موسسه مادران امروز

برنامه‌های ویژه‌ی بزرگسالان در تابستان ۹۶

- ارتباط مناسب همسران
شنبه صبح - یکشنبه بعد از ظهر
- ارتباط کلامی موثر
دوشنبه صبح - سه‌شنبه بعد از ظهر
- تقویت اعتماد به نفس در بزرگسالان
سه‌شنبه صبح
- مدیریت پر خشم
دوشنبه بعد از ظهر
- روابط زناشویی
سه‌شنبه صبح
- روابط قاطعانه
سه‌شنبه صبح

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام با موسسه تماس بگیرید.

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری
خیابان سرداران، نبش جهانسوز، پلاک ۲۷، واحد ۱، زیر همکف
تلفن: ۸۸۸۹۰۳۴۵ - ۸۸۹۰۱۴۴۶ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

موسسه
سازمان اسرود

برنامه‌های ویژه‌ی خانواده‌های کودکان در تابستان ۹۶

- رفتار مناسب با کودک
شنبه صبح - یکشنبه بعد از ظهر
- نظم آموزشی و انضباط در کودکان
سه‌شنبه بعد از ظهر
- پرورش فرزند مستقل
سه‌شنبه صبح
- قصه‌گویی و کتابخوانی
یکشنبه صبح
- آمادگی برای ورود به دبستان
سه‌شنبه صبح
- رشد و تربیت جنسی کودکان
سه‌شنبه صبح

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام با موسسه تماس بگیرید.
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری
خیابان سرداران، نبش جهانسوز، پلاک ۳۷، واحد ۱، زیر همکف
تلفن ۸۸۸۹۰۳۴۵ - ۸۸۹۰۱۴۳۶ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

موسسه
سازمان اسرود

برنامه‌های ویژه‌ی خانواده‌های نوجوانان در تابستان ۹۶

- رفتار مناسب با نوجوان
یکشنبه صبح - شنبه بعد از ظهر
- رشد و تربیت جنسی نوجوانان
سه‌شنبه صبح
- مهارت‌های زندگی نوجوانان
چهارشنبه بعد از ظهر (۱۰ تا ۱۲ سال)
سه‌شنبه بعد از ظهر (۱۳ تا ۱۵ سال)
دوشنبه بعد از ظهر (۱۵ تا ۱۷ سال)

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام با موسسه تماس بگیرید.
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری
خیابان سرداران، نبش جهانسوز، پلاک ۳۷، واحد ۱، زیر همکف
تلفن ۸۸۸۹۰۳۴۵ - ۸۸۹۰۱۴۳۶ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

خبرهایی از گروه‌های راه دور

- افطاری گروه سپنتا ۲ در قایم شهر (گروه‌های راه دور)، ۱۷/۳/۹۶، مادران این گروه از هر فرصتی برای با هم بودن در کنار فرزندانشان استفاده می‌کنند.





پرسش و پاسخ

پرسش : تفاوت مشارکت و وقت خاص در چیست؟

پاسخ: والدین در ارتباط با کودکان فعالیت‌های مختلف با هدف‌های مختلفی را انجام می‌دهند . اگر هدف والدین از تعامل با کودک داشتن اوقات خوب و خوشایند به همراه بازی و فعالیت‌های لذت بخش به منظور برقراری و یا کیفیت بخشی به ارتباط عاطفی بین والد و کودک باشد ، این فعالیت وقت خوب است . در وقت خوب کودکان فرصت پیدا می‌کنند که از تفکراتشان ، احساساتشان ، نقشه‌های عملشان به والدین اطلاعات بدهند و والدین هم می‌توانند به شناخت درستی از وجود کودک دست پیدا کنند .

در مشارکت هدف والدین آشنا کردن کودک با مسئولیت‌پذیری و همکاری و تعامل است که در ابتدا با انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌ی کودک و همراه با لذت و شادی صورت می‌گیرد بنابراین مشارکت با کودک در انجام فعالیت‌ها می‌تواند به عنوان بخشی از وقت گذاشتن برای کودک تلقی شود اما برای ایجاد و تحکیم رابطه‌ی عاطفی بهتر، می‌شود از تکنیک‌های مربوط به وقت خاص بهره گرفت .

در واقع وقت خوب در خدمت ارتقا بخشی به رابطه‌ی بین کودک و والدین (یا دیگران) است و مشارکت، در خدمت انجام کارها و آشنایی کودک با شریک شدن، مسئولیت‌پذیری و توسعه مهارت است .

خواندنی‌ها

بخشی از مقاله‌ی چطور اختلافات با خانواده همسر را حل کنیم؟

منبع: سلامت نیوز



صفری - مشاور خانواده نوشت: جامعه سنتی ما در حال گذار به مدرنیته است، همه چیز تغییر کرده است، دیگر هیچ‌کس مثل سابق نمی‌اندیشد و رفتار نمی‌کند. زوج‌های جوان امروزی به دنبال استقلال هستند و بیش از هر چیز به آن اهمیت می‌دهند، اما از طرفی دیگر پدر و مادرها همچنان دوست دارند با قوانین نانوشته روزگار خود با عروس و دامادشان رفتار کنند و جالب‌تر آن‌که متمایلند فرزندانشان نیز چون جوانی خودشان به سبک والدین‌شان، ساز زندگی مشترک‌شان را کوک کنند. در این موقعیت بغرنج و خواسته‌های عجیب و غریب، احتمال چالش با خانواده‌ی همسر امری حتمی است، اما سوال اینجاست اختلاف با خانواده‌ی همسر از کجا نشات می‌گیرد و با آن چه باید کرد؟

ازدواج و تلاقی فرهنگ‌های متضاد

1- ما همیشه برای هر کاری، خودمان تصمیم گرفته‌ایم، روی پای خودمان ایستاده‌ایم، فکر کرده‌ایم و انتخاب کرده‌ایم، حالا روش شما را نمی‌فهمم این یعنی چی باید با پدرم مشورت کنم؟ مگر خودت عاقل و بالغ نیستی مگر استقلال فکری نداری؟ ...

هر خانواده‌ای به نوبه‌ی خود یک دولت کوچک است با روش خاص خود، با قوانین منحصر به فرد، با شیوه‌های تربیتی و شیوه‌های مقابله‌ای ویژه در برخورد با مشکلات. به یقین طبیعی است وقتی اعضای دو خانواده‌ای که قوانینشان از زمین تا آسمان با هم متضاد و متفاوت است بخواهند با هم وصلت کنند، مشکلاتی ایجاد شود؛ مثلاً در خانواده‌ای که حمایت و پشتیبانی در نهایت است و در خانواده‌ای دیگر استقلال و فردگرایی بسیار مورد تاکید است، بی‌تردید تلاقی این دو سیستم متضاد بسته و باز مشکلاتی را موجب می‌شود که دامن هر سه خانواده را می‌گیرد. هم خانواده دو نفره و هم خانواده همسران درگیر مسایلی می‌شوند که شاید پیدا کردن نقطه اشتراکی کوچک بین آن‌ها مانند جستجوی لنگه کفش در بیابان است.

وقتی مدیریت جا خالی می‌دهد

2- هنگام بروز اختلاف، همسر با من که حرف می‌زند طرف مرا می‌گیرد و مادرش را متهم می‌کند و وقتی با مادرش حرف می‌زند طرف او را می‌گیرد و مرا گناهکار می‌داند، تنها به این دلیل که می‌خواهد دعوا را ختم به خیر کند...

سامان دادن رابطه‌های دو خانواده با عضوهای جدید که همان عروس و داماد هستند، بی‌هیچ تردیدی به عهده‌ی پسر و دختر جوان خانواده‌هاست، گاه پسران و دختران از سر ناآگاهی و بی‌تجربگی و گاه به تقلید از سبک زندگی دیگران یا تحت‌تاثیر گفته‌ها و شنیده‌هایشان، سعی می‌کنند از همان روز اول گریه را دم حجله بکشند، تنها به این گمان اشتباه که شاید امنیت زندگی مشترکشان را تضمین نمایند و مصائب زندگی اطرافیانشان را تجربه نکنند، به همین جهت با همسرشان وارد بحث می‌شوند و برای تکمیل شناخت وی از اعضای خانواده‌اش شروع به ذکر وقایع و حقایق می‌کنند که شاید بیان آن‌ها و دانستن آن‌ها چندان لازم و ضروری نیست و به این ترتیب با ذهنیتی از پیش تعیین شده فرد جدید را با خانواده‌اش آشنا می‌کنند. اگرچه عکس این حالت نیز ممکن است، عضو جدید به گونه‌ای به خانواده معرفی می‌شود که چندان مناسب و مساعد نیست و این‌چنین است که بذر کاشته در دوران آشنایی چند سال بعد بارور و تنومند می‌شود و بستری برای جنگ پایان‌ناپذیر فراهم می‌کند، جنگی که شاید جوان ما هرگز فکرش را هم از سر نگذرانده بود. اگرچه گاهی نیز عدم مدیریت روابط درون خانوادگی بعد از شروع زندگی مشترک استارت زده می‌شود و زوج جوان با باز کردن پای دخالت والدین به زندگی‌شان مشکلاتی را به وجود می‌آورند و این ماجرا زمانی جالب‌تر می‌شود که آنان برای حل مسائل پیش آمده مجبور به بیان سخنان متضادی به دو طرف دعوا می‌شوند که این روش اشتباه، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه بر تندی آتش برافروخته شده میان آنان نیز می‌افزاید.

قضایات‌های سوگیری شده

3- من حاضر به دیدار مادرزنم که هیچ، باجناق هم نیستم، از قدیم گفته‌اند ژیان ماشین نمی‌شه باجناق فامیل نمی‌شه، پدرم هم همیشه تعریف می‌کرد که چقدر از باجناق‌هایشان لطمه دیده است، من علاج واقعه پیش از وقوع آن می‌کنم... برخی از افراد هنوز بر حسب شنیده‌ها و دیده‌ها یا قالب‌های فکری و باورهای قدیمی‌شان، نگاه متعصبانه و سوگیرانه نسبت به اقوام همسرشان دارند و رابطه خود با آنان را مانند کارد و پنیری می‌بینند که هرگز شایسته نیست کنار هم قرار گیرند. رابطه نه‌چندان شیرین مادرشوهر و عروس و داماد و مادرزن یا باجناق‌ها و جاری‌ها داستانی قدیمی است که موجب حساسیت

برخی از افراد شده و موجب تیرگی روابط آنان می‌شود. این ذهنیت‌های از پیش تعیین شده را از بین ببرید و افراد را براساس شخصیت و عملکردهایشان قضاوت کنید.

رابطه‌های بی‌حد و مرز با خانواده

4- همسر مدام دوست دارد با خانواده‌اش باشد و با آن‌ها رفت‌وآمد کند. همین مساله هم من و هم خانواده‌ام را ناراحت می‌کند و مدام بر سر این مساله با یکدیگر مشاجره می‌کنیم.

عدم اطلاع از چگونگی ارتباط با خانواده همسر یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در بروز اختلاف‌های جدی و درگیری‌های خانوادگی است. رابطه‌های نامحدود و تعریف نشده با خانواده یکی از همسران می‌تواند سر منشا اختلاف میان زن و شوهر شود.

اختلافات را چطور حل کنیم؟

«به آن‌ها رو نده»، «تکلیف را یک‌بار، اما برای همیشه معلوم کن»، «حرفاشون رو از این گوش بگیر و از اون گوش در کن»، «تو هم دخالت کن» و... توصیه‌های عامیانه و گاه ظاهراً عالمانه‌ای است که برای حل مشکل با خانواده همسر مطرح می‌شود، توصیه‌هایی که همیشه ناکارآمد بوده و مشکلات دیگری را نیز به بار آورده است. برای مقابله با این مشکل، توصیه می‌کنیم به نکات زیر توجه کنید:

خانواده‌ی همسران را بشناسید.

شخصیت تک‌تک اعضای خانواده همسران را بشناسید و از نوع رابطه‌ای که بر خانواده همسران حاکم است شناخت پیدا کنید، بهتر است بدانید قوانین آن خانواده چه شکلی است و چه کسی حرف آخر را می‌زند و... با عملیات شناسایی بهتر می‌توانید با مشکلات پیش آمده مقابله کنید.

به خانواده‌ی همسران احترام بگذارید.

احترام بیشترین چیزی است که خانواده همسران از شما می‌خواهند و بدانید احترام گذاشتن هرگز به معنای منفعل بودن و غلام حلقه به گوش بودن نیست. برای برقراری ارتباط سالم با آنان در درجه‌ی اول بهتر است والدین همسران را مانند والدین خود ببینید، کسانی که نگاهشان به دنیا متفاوت از شماست. در ثانی بپذیرید اگرچه فرزندشان با شما زندگی می‌کند، اما جدا از آن‌ها نیست و هنوز نسبت به او احساس نگرانی و مسئولیت دارند، بی‌تردید اگر خودتان را جای آن‌ها بگذارید قطعاً می‌توانید معنای برخی از نگرانی‌های آن‌ها را بفهمید و حرف‌های ناراحت‌کننده‌شان را زیر سیبیلی رد کنید.

حریم خصوصی‌تان را حفظ کنید.

هیچ زندگی بدون مشکل نیست، همه‌ی زندگی‌ها بالا و پایین و کم و زیاد دارد، قهر و آشتی دارد، اما حریم خصوصی داستانی است که باید برای حفظ آن کوشا بود. اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که باید بدانید این است که هرگز در مورد مسائل و اختلافات‌تان با خانواده‌های خود صحبت نکنید و رازهایتان را برملا نکنید، دلیلی ندارد به محض بروز مشکل، خانواده‌تان را در جریان بگذارید و اعتماد آن‌ها را نسبت به همسران مخدوش کنید. چون بعد از حل مساله و آشتی با همسر، شما همه چیز را فراموش خواهید کرد، اما خانواده‌هایتان هرگز این موضوعات را از یاد نخواهند برد و براساس صحبت‌های شما راجع به همسران قضاوت خواهند کرد. حتی ممکن است به خاطر ناراحتی‌های پیش‌آمده، ناخودآگاه همسران را مقصر دانسته و رفتارشان با وی تغییر کند و حتی این تغییر رفتار بعد از آشتی و حل مشکل همچنان ادامه یابد، زیرا آنان همیشه این تصور منفی را دارند که زندگی فرزندشان پر از بدبختی و مشکلات است. از سوی دیگر، شما حق ندارید راجع به رازهایی که

همسران با شما در میان گذاشته است چیزی به صمیمی‌ترین دوستان یا فامیل‌تان بگویید، چه بسا گاه برملا شدن رازها و متعاقب آن راهکارهایی نامطلوب در جهت رفع آن می‌تواند باعث ایجاد مشکل شود.

وفاداری خود را به اثبات برسانید.

معمولا پدر و مادرها به اشتباه فکر می‌کنند اگر فرزندشان همسر خوبی باشد دیگر فرزند خوبی برای آن‌ها نیست و از سوی دیگر زوج‌ها هم به غلط تصور می‌کنند اگر همسرشان فرزند خوبی برای والدینش است، پس همسر خوبی برای آن‌ها نیست. این باورهای نادرست را اصلاح کنید و برای برقراری تعادل در چنین شرایط سختی نهایت تلاش خود را به کار گیرید. بهتر است بپذیرید در تقسیم وفاداری، سهم بسیار عمده از آن همسر شماست، همسران مهم‌ترین فرد زندگی‌تان است و باید رضایت او را فراهم کنید تا زندگی آرام و باتفاهمی را تجربه کنید، اما این هرگز به این معنا نیست که دل پدر و مادرتان را بشکنید و آن‌ها را به حساب نیاورید. با مشخص کردن موضع واقعی خود می‌توانید به همسر و پدر و مادرتان نشان دهید هر یک از آنان جایگاه خاص خودشان را دارند و هرگز اجازه نمی‌دهید یکی قربانی دیگری شود.

برای رابطه با خانواده‌ها برنامه‌ریزی کنید.

با همسران در مورد الگوی رابطه با خانواده‌های طرفین از نظر میزان رفت و آمدها، برنامه‌ی زمان‌بندی ارتباطات، نحوه‌ی ارتباطات اقتصادی و... صحبت کنید. یادتان باشد منصف و عادل باشید، عدالت را بین خود و همسران همچنین انصاف در میزان سر زدن به خانواده‌ها و نوع و کیفیت رابطه با آن‌ها رعایت کنید.

مرزهای خانواده را مشخص کنید.

مرزهای زندگی خانوادگی خود را پررنگ کنید و بپذیرید همسر شما دقیقا مثل شما محق است و به اندازه‌ی شما از این زندگی سهم دارد. درباره‌ی میزان کمک‌های احتمالی به خانواده‌ی پدری، الگوی رفت‌وآمدها و... حتما با همسران مشورت کنید و او را در جریان همه‌ی امور قرار دهید. چه بسا نارضایتی همسر و احیانا واکنش‌های تند و غیرموجه شما باعث سرکوب خشم در همسران می‌شود و هیچ خشمی به اندازه این خشم‌های فروخورده، قدرتمند و سهمگین نیست، خشمی که در یک چشم برهم زدن، باعث به هم ریختن دیوار عاطفه در خانواده می‌شود.

از سوی دیگر، بهتر است درباره‌ی هر مشکل و تصمیم مهمی بیش از دیگران با همسران مشورت کنید، چه بسا یکی از مهم‌ترین عوامل اختلاف همسران این است که یکی از همسران، خود به صورت فردی یا با مشورت با خانواده‌ی پدری یا حتی دوستان تصمیم به انجام کاری می‌گیرد و در نهایت همسر به عنوان آخرین فرد از آن تصمیم مطلع می‌شود، این پدیده‌ی مرسوم اما نامناسب در برخی از خانواده‌های ایرانی، باعث می‌شود چنین فردی احساس کند هیچ جایگاه مشخص و واقعی در زندگی همسرش ندارد و کاملا در حاشیه قرار گرفته است که این حس ناخوشایند در دراز مدت به سست شدن روابط عاطفی و بروز مشکلات عدیده‌ای منجر می‌شود.

مانع دخالت‌های بی‌جا شوید.

هرگز دلسوزی و مشورت را دخالت قلمداد نکنید، گاه شنیدن سخن اطرافیان به‌ویژه والدین خالی از لطف نیست و منفعت‌هایی در پی دارد، اما این به معنای حضور هر لحظه‌ای و بی‌موقع آنان در زندگی نیست. برخورد با دخالت خانواده همسر و جواب دادن به آن‌ها بدترین انتخابی است که نه تنها باعث از بین رفتن احترام می‌شود، بلکه در طولانی‌مدت به روابط همسران آسیب‌های جدی وارد می‌کند، برای مقابله با دخالت‌های خانواده همسر از تدابیر زیر استفاده کنید:

تغییر را از خودتان شروع کنید.

به خودتان حق می‌دهید در خانه‌ی پدری برای هر چیزی اظهار نظر کنید، از چیدمان خانه گرفته تا برنامه‌ی مسافرت، اگرچه شاید این کار دخالت نباشد، اما معنای یک مشاوره‌ی اجباری دارد. اگر اهل مشاوره دادن‌های اجباری به خانواده‌ی خود یا همسران هستید بهتر است ترک این رفتار کنید، چون در غیر این صورت باید منتظر مشاوره‌های اجباری آنان نیز باشید.

اندازه نگاه دارید.

تنظیم روابط به اندازه معقول یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای کاهش میزان دخالت‌هاست، مثلاً می‌توانید زمان هر بار حضور خود در خانه‌ی آنان را کاهش دهید یا زمانی که آن‌ها به خانه‌ی شما می‌آیند برنامه‌هایی برایشان ترتیب دهید که مشغول باشند.

زیادی صحبت نکنید.

معمولاً وقتی حرف برای گفتن کم می‌آوریم، شروع به صحبت از دری هم می‌کنیم، از آرزوها و برنامه‌ریزی‌های آینده‌مان سخن می‌گوییم، این کار در طرف مقابل این برداشت را ایجاد می‌کند که ما به دنبال مشورت گرفتن هستیم. اگرچه این عادت در جمع‌های دوستانه چندان عارضه‌ای به دنبال ندارد، اما در مقابل بستگان همسر ممکن است منجر به بروز مشکلاتی شود، چراکه ما صحبت‌های بستگان همسرمان را به صورتی کاملاً متفاوت از حرف‌های دوستانمان گوش می‌دهیم و بسیار محتمل است از صحبت‌های اقوام همسرمان سوء برداشت کنیم و آن‌ها را به پای دخالت‌شان بنویسیم.

روزنه‌ی اختلاف را با گفت‌وگو پر کنید.

در اولین گام با همسران به گفت‌وگو بنشینید و مسائل زندگی خود را بررسی کنید که در کجای زندگی‌تان روزنه‌ای باز بوده یا در روابطتان مشکلی وجود داشته که دیگران توانسته‌اند وارد زندگی خصوصی شما شوند و دخالت کنند. باز کردن سفره دل نزد دیگران و نسنجیده صحبت کردن پیش والدین و اطرافیان گاهی مانند چراغ سبزی عمل می‌کند که باعث می‌شود دیگران به خود اجازه‌ی دخالت دهند. اگر به کمک همسران به نتیجه‌ای نرسیدید بهتر است با خانواده همسران در این باره صحبت کنید.

هنگام آرامش، نه عصبانیت و خشم و با اشاره به چند ویژگی مثبت خانواده‌ی همسر و قدردانی از آنان، باب صحبت‌تان را باز کنید و توضیح دهید که برخی از رفتارهای آنان با وجود نیت خوبشان باعث سوء تفاهم و مشکل شده است؛ به طور مشخص و با تعیین مواردی که به نظر شما دخالت قلمداد می‌شود، توضیح دهید.

سعی کنید هیچ وقت از قول همسران و این که او ابراز دلخوری و ناراحتی کرده است با والدین‌تان صحبت نکنید بلکه موضوع را به عنوان مساله‌ای مشترک بین خود و همسران مطرح و از ضمیر جمع «ما» استفاده کنید، در ضمن هنگام گفت‌وگو هرگز آنان را تهدید به قطع رابطه یا برخوردهای دیگر نکنید و در همه حال احترام آن‌ها را نگاه دارید. از سوی دیگر، اگر احساس می‌کنید یکی از اطرافیان‌تان بیش از حد درباره‌ی مسائل زندگی شما اظهار نظر و دخالت می‌کند، در نهایت ادب و احترام از محبت و توجه بسیار او تشکر و قدردانی کنید، اما در نهایت به او تفهیم کنید که تصمیم نهایی را بنابر صلاح‌دید خود و با مشورت همسران خواهید گرفت.

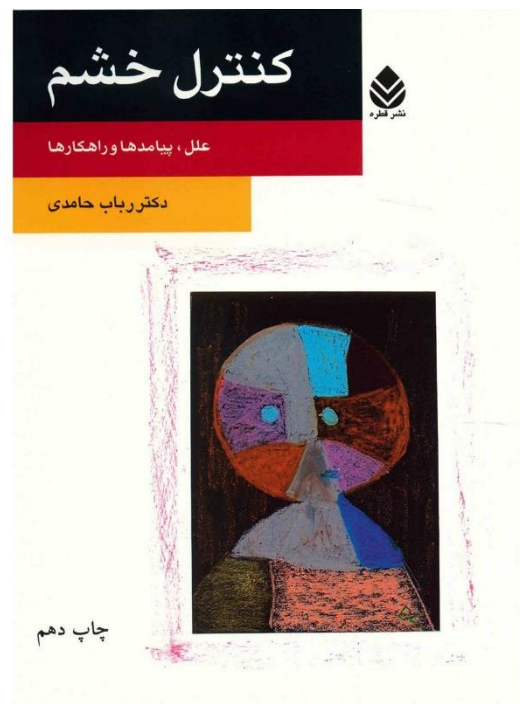
نام کتاب: کنترل خشم

نویسنده: ریاب حامدی

ناشر: قطره

گروه سنی: بزرگسالان

معرفی کننده: خانم ماریا ساسان نژاد



کتاب کنترل خشم در ۸۵ صفحه با موضوع خشم، بررسی دلایل ایجاد و پیامدهای آن، به اراییه‌ی راه‌کارهایی برای مدیریت بر خشم می‌پردازد.

این کتاب با بیانی ساده به سوال‌های متعدد خواننده در مورد خشم و موضوعات مربوط به آن پاسخ می‌دهد. سوال‌هایی مانند خشم چیست؟ تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟ نقش فیزیولوژی بدن در بروز خشم چیست؟ چگونه بر خشم خود غلبه کنیم؟ آیا ممکن است ابراز خشم نقش سازنده و مفیدی در زندگی ما داشته باشد؟ چگونه خشم خود را نسبت به کودکان مان ابراز کنیم؟

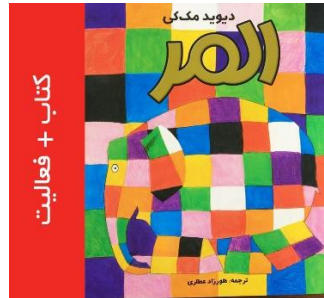
در قسمتی از این کتاب می‌خوانیم:

آیا همیشه باید خشم را ابراز کرد؟ تصمیم‌گیری برای ابراز یا عدم ابراز خشم به عوامل مختلفی بستگی دارد. برای این کار لازم است اهمیت موضوع را در نظر بگیریم. بسیاری اوقات می‌توان از کنار مسایل جزئی و کم اهمیت گذشت و بر خشم خود غلبه کرد. چنانچه موضوع مهم باشد، باید رابطه‌ی خود را با فرد مقابل ارزیابی کنیم و توجه کنیم که ابراز خشم چه پیامدهایی به دنبال دارد. اگر آرامش خاطر را پس از بروز عصبانیت با پیامدهای آن، در دو کفه‌ی ترازو بگذاریم کدام یک سنگین‌تر خواهد بود؟ در صورتی که با در نظر گرفتن جوانب فوق تصمیم گرفتیم اعتراض خود را نشان دهیم باید برای نتیجه‌گیری بهتر و افزایش احتمال حل مشکل، زمان و مکان مناسب را برای ابراز خشم انتخاب کنیم.

چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان

کتاب‌های مناسب برای پیش دبستان:

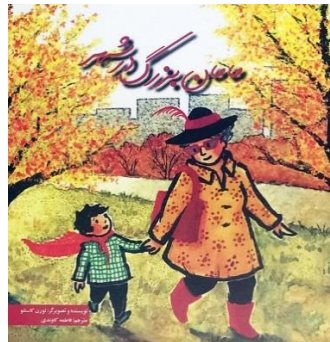
• المر فیل رنگارنگ ناشر: موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودک/نویسنده: دیوید مک کی / مترجم: هورزاد عطاری



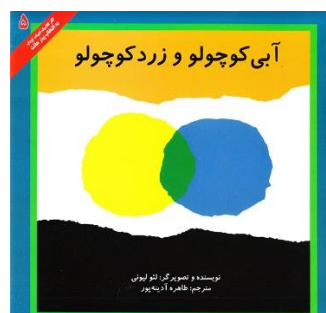
• پدر بزرگ من ناشر: پیک ادبیات / نویسنده: مارتا آلتس / مترجم: هدا کلاهدوز



• مامان بزرگ در شهر ناشر: غنچه / نویسنده: لورن کاسنلو / مترجم: فاطمه کاومدی

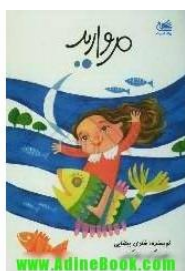


• آبی کوچولو و زرد کوچولو ناشر: علمی و فرهنگی / نویسنده: لئو لیونی / مترجم: طاهره ادینه پور



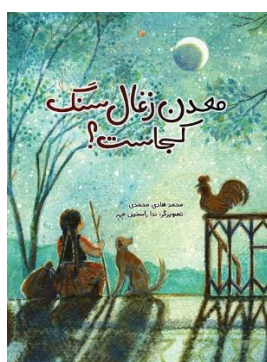
• مروارید

ناشر: پیک ادبیات/ نویسنده: شادی بیضایی



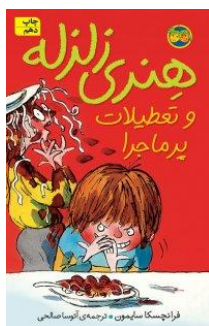
کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

• معدن زغال سنگ کجاست؟ ناشر: موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودک/ نویسنده: محمدهادی محمدی



• هنری زلزله و تعطیلات پر ماجرا

ناشر: پیک ادبیات / نویسنده: فرانچسکا سایمون/ مترجم: اتوسا صالحی



• پنی فاجعه

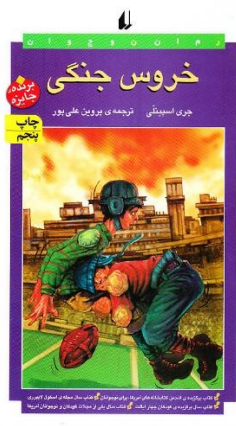
ناشر: پیک ادبیات/ نویسنده: نادین، جوئنا/ مترجم: شهلا انتظاریان



کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

• خروس جنگی

ناشر: افق / نویسنده: جری اسپینلی / مترجم: پروین علی پور



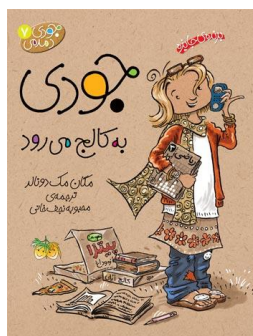
• دنی قهرمان

ناشر: افق / نویسنده: رولد دال / مترجم: مهدی وثوق



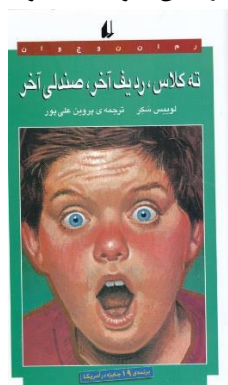
• جودی دم دمی

ناشر: افق / نویسنده: مگان مک دونالد / مترجم: محبوبه نجف خانی



ناشر: افق / نویسنده: لوییس سکر / مترجم: پروین علی پور

• ته کلاس و ردیف آخر



تجربه‌های زنده و ملموس

همان طور که می‌دانید از آبان ماه 95 پرسش‌های چهارشنبه‌ی گروه‌های راه دور، بر عهده‌ی خود گروه‌ها و با توجه به کتاب‌های در حال مطالعه‌ی هر گروه، طرح می‌شود. مسؤل هماهنگی این بخش خانم لیلا کمالیان هستند. ما سعی می‌کنیم در هر شماره‌ی پیک راه دور، پرسش‌هایی را که در آن ماه مطرح شده و اعضای گروه‌ها به آن‌ها پاسخ داده‌اند، بیاوریم. مسؤل گردآوری پاسخ‌ها خانم بهار عابدینی از بخش راه دور موسسه هستند.

توجه کنید

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 نوزدهم: ۹۶/۲/۲۰

چرا نقش خانواده در تربیت فرزند مهم است؟

طراح سوال: گروه پدران ترانه بهاری

کتاب مورد مطالعه: خانواده چه نقشی در تربیت فرزند دارد؟

سرگروه: خانم ماندانا زحمتکش

خانم اعظم بی همال - گروه شهاب

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی که کودک در آن پرورش می‌یابد، رشد می‌کند و الگو می‌گیرید بسیار نقش سرنوشت سازی در تربیت فرزندان دارد. در سال‌های نخست زندگی که پایه گذاری شخصیت فرد از نظر فروید است، کودک با افراد خانواده در تعامل می‌باشد که هر کدام می‌توانند با رفتار خود بر کودک اثر بگذارند، چه رفتاری که والدین با یکدیگر و با دیگران دارند و چه رفتاری که با کودک دارند.

خانم آسیه شریعتی - گروه شهاب

خانواده که از پدر و مادر و فرزندان تشکیل می‌شود اولین جایگاه تربیتی بچه‌ها می‌باشد و همه‌ی آموزش‌ها از آن شروع می‌شود، چه به صورت مستقیم و چه غیرمستقیم، بنابراین آینده‌ی یک فرد و بالطبع جامعه در گرو شرایط و وضعیت خانواده هست. پس باید به آن توجه شده و تقویت گردد.

خانم مرجان یوسفی - گروه زیتون ۱

نقش خانواده به حدی مهم و پر رنگ است که می‌تواند این سوال را به چالش بکشد، خانواده مهم‌ترین جایگاه برای فرزندان است، اگر محبت، صمیمیت همدلی، هم فکری و درک متقابل در فضای امن خانه موج بزند، این موج مثبت ناجی فرزندان در دریای متلاطم زندگی خواهد بود.

خانم شیوا جوادیان - گروه سپنتای ۱

از آن جایی که خانواده از پدر و مادر و فرزندان تشکیل می‌شود بنابراین همه‌ی افراد خانواده بر هم تاثیر گذارند به خصوص پدر و مادر بر فرزند. مهم‌ترین الگو برای فرزند، والدین او هستند رفتار والدین به طور غیرمستقیم بر فرزند تاثیر گذار است و همین‌طور هماهنگی بین پدر و مادر بسیار مهم است.

خانم رویا توکلی نیا - گروه سپنتا ۶

در خصوص تاثیر خانواده در تربیت فرزند، باید بگویم که خانواده اولین گروه اجتماعی هست که کودک با آن برخورد می‌کند، از آن جایی که بیشترین، بهترین و عمیق‌ترین یادگیری‌ها در دوران کودکی صورت می‌گیرد، این مورد هم به علت توانایی سلول‌های مغزی کودک است. همچنین کودک در این دوران، زمان بسیاری را در کنار خانواده سپری می‌کند، بنابراین والدین بهترین الگوی رفتاری فرزند هستند و اگر در زمان کودکی بیشترین عشق و محبت را از والدین دریافت شود شخصیت سالمی در بزرگسالی خواهد داشت، همین‌طور عزت نفس خوبی هم دارد.

خانم مرضیه نجفی - گروه سپنتا ۵

اولین نهاد اجتماعی که کودک تجربه می‌کند، خانواده هست و به خصوص ۶ سال اول زندگی که کودک ساعات بیشتری را در کنار خانواده سپری می‌کند. رفتار والدین به صورت غیرمستقیم در تربیت فرزند نقش دارند و این نکته‌ی مهمی هست که باید به آن توجه شود.

خانم زری باطبی - گروه بوعلی ۱

اولین جایی که کودک با جهان پیرامونش با خوبی‌ها و بدی‌ها آشنا می‌شود خانواده است و این خانواده است که مشی و راه آینده‌ی کودک را رقم می‌زند. عزت نفس، اعتماد به نفس و شخصیت او در خانواده شکل می‌گیرد و به همین دلیل خانواده مهمترین و اصلی‌ترین رکن جامعه هست و این کودکان امروز هستند که جامعه‌ی فردا را می‌سازند.

خانم محمودی - سپنتا ۵

نقش پر رنگ والدین بر تربیت فرزندان حتی بعد از مرگ نیز، بر فرزندان تاثیر گذار است. و بنده همان فرزندم که رفتار و منش والدین عزیزم بعد از مرگشان، همچنان در زندگی ام پررنگ و تاثیر گذار است.

خانم ماندانا زحمتکش - گروه ترانه بهاری

وقتی کودکی وارد مهد کودک می‌شود ما از مدل رفتار او با کودکان دیگر متوجه رفتار والدین او می‌شویم. معمولا والدین را دعوت می‌کنیم و در مورد رفتار درست با کودک با همدیگر گفت‌وگو می‌کنیم. ابتدا عنوان می‌کنیم رفتار درست با کودک آموزشی است و لازم است والدین در این زمینه آموزش ببینند. وقتی برای والدین مختصری راجع به رفتار درست با کودک صحبت می‌کنیم و آن‌ها متوجهی اشتباهات رفتاری خود می‌شوند، از آن‌ها می‌خواهیم سعی کنید در خانه این اصول را رعایت کنید و آن‌ها را تشویق می‌کنیم در کلاس‌های آموزش راه دور شرکت کنند. بعد از گفت‌وگو با والدین، در مدت یک هفته که والدین رفتار خود را تغییر دادند متوجهی تغییر رفتار در کودک می‌شویم. در مورد والدینی که در کلاس‌های آموزش راه دور شرکت می‌کنند کاملا متوجه می‌شویم چقدر کودکان آن‌ها متفاوت‌تر از بقیه کودکانی هستند که والدینشان در کلاس آموزش راه دور شرکت نمی‌کنند. مربی کودک فقط چند ساعت در روز با کودک است، اما والدین، افرادی هستند که زمان خیلی بیشتری را با کودکان می‌گذرانند و چون رابطه‌ی عاطفی عمیقی بین کودک و پدر و مادر وجود دارد، اثر رفتار والدین روی کودک بسیار بیشتر از سایر افراد می‌باشد. رفتار والدین روی فرزند نه تنها در زمان کودکی بلکه در تمام سنین موثر است.

پرسش بیستم : ۹۶/۲/۲۷

برای این که بر خشم خود مدیریت کنیم به چه چیزهایی باید توجه کنیم؟
کتاب مورد مطالعه:

چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم؟

طراح سوال: گروه دارا و سارا

سرگروه: خانم آراسته دهقان

خانم آسیه شریعتی - زیتون

برای این که بتوانیم بر خشم خود مدیریت کنیم، ابتدا باید بدانیم چه چیزهایی و در چه موقعیت‌هایی باعث خشم ما می‌شود و احساسات و افکار خود را در آن موقعیت تفسیر کنیم و بدانیم چه طور خشم خود را بروز می‌دهیم و چه نتیجه‌ای از آن می‌گیریم و با توجه به نتیجه، آن را مدیریت کنیم. یعنی با توجه به مثبت و منفی بودن اثرات آن، برنامه‌ریزی کنیم که کدام رفتار را تغییر و یا بهبود بخشیم.

خانم رویا توکلی نیا - سپنتا ۶

با توجه به این که در حال خواندن کتاب مدیریت بر خشم هستیم اول این که خشم ما باید هدفمند باشد و دوم این که با موضوعی که باعث خشم در ما شده تناسب داشته باشد و در آخر این که آسیب و ضرری به همراه نداشته باشد. ولی چیزی

که باعث شده تا حدی بتوانم کمتر عصبانی و ناراحت شوم این است که کارها را بین خانواده‌ی خود تقسیم کنم نه بین اطرافیانم... که تا حد زیادی به من آرامش داده است. در رابطه با این سوال می‌توانم بگویم، شناختی که از خودمان داریم، در مدیریت بر خشم خیلی تاثیر گذار است. این که مثلا من در مواقعی که بیشتر عصبانی می‌شوم، حساسیت نسبت به موضوعات مختلف بیشتر می‌شود. به عنوان مثال گرسنگی، بی‌خوابی، خستگی، کار زیاد و... همه عواملی هستند که می‌توانند شرایط را برای عدم کنترل خشم مهیا کنند. بنابراین با توجه به شناختی که از خودمان داریم موضوعات مهم را در این موقعیت‌ها بررسی نکنیم. در این زمان می‌توانیم گفت‌وگوهای مهم را به زمان دیگری موکول کنیم و یا هر زمان که علائم فیزیولوژیک خشم را در خودمان احساس کردیم، به خودمان ایست بدهیم. سکوت و کمی تامل و تفکر در این زمان خیلی کارساز است که همه‌ی این موارد نیاز به تمرین زیاد دارد.

خانم رومینا

به نظر من اولین چیز شرایط خودمان است، که آیا خسته‌ام؟ گرسنه‌ام؟ تشنه‌ام؟ یا از دست کسی یا چیزی دیگر ناراحتم؟ بعد به این فکر کنیم که آیا این خشم و در نهایتش جنگ، دستاوردی برای من دارد یا خیر؟ که اگر قرار است بدون دستاورد باشد پس جلوی خشمگین‌تر شدن و جنگ کردنم را بگیرم. دیگر این که بینم شاید این خشم یک خشم کهنه و قدیمی است که الان با یک تحریک کوچک توسط فرد دیگر یا اتفاق دیگر، که مشابه آن است، دوباره پرنگ شده و من را تحریک کرده است.

خانم نرگس

برای مدیریت بر خشم به عوامل محیطی هم باید توجه کرد، مثلا حضور در بعضی مکان‌ها باعث افزایش خشم افراد می‌گردد.

خانم اکبری

به نظر من مدیریت بر خشم زمانی اتفاق می‌افتد، کار سختی ولی شدنی است. چون مغز ما عادت کرده هر وقت از چیزی خشمگین می‌شویم واکنش نشان دهیم و تا عادت کنیم که آن را مدیریت کنیم زمان می‌برد. فقط این که اطلاعات خود را در این مورد زیاد کنیم کافی نیست، البته می‌توانیم با تمرین کردن و احساس ندامتی که بعد از خشمگین شدن داریم و عواملی که باعث خشم ما می‌شود و عواقبی که بر روی طرف مقابل دارد و با فکر کردن به این موارد که آیا بعضی کارها و علت‌ها اصلا ارزش عصبانی شدن را دارد و با شناخت از ضعف‌ها و کمبودهای خودمان و این که کلا آگه خودمان را خیلی خوب بشناسیم، می‌توانیم بر موضوعاتی که برایمان پیش می‌آید، کنترل بهتری داشته باشیم.

خانم مریم نبی زاده

به نظرم بیشتر بر می‌گردد به خود فرد که چقدر بر خود مسلط باشد و این خیلی مهم است که خشم خود را نسبت به آن رویداد کنترل کند و به اتفاقات بیرونی نسبت ندهد. تا وقتی که فرد خشمش را به رویدادهای بیرونی نسبت دهد نمی‌تواند مسئولیتی در قبال رفتار خود داشته باشد و وقتی که بتواند این مساله را بپذیرد خشم خود را هم می‌تواند کنترل کند.

پرسش بیست و یکم : ۹۶/۳/۱۳

باورهای ما چه اثری بر مدیریت بر خود می‌گذارند؟

کتاب مورد مطالعه : مدیریت بر خود

گروه : کتاب و رهایی - کرج

سر گروه : خانم امیرشکاری

خانم زری باطبی - گروه بوعلی ۱

عوامل مختلفی روی مدیریت برخورد اثر گذار هستند؛ ژنتیک و عوامل زیستی و محیطی. باورها جز عوامل زیستی هستند. کودک از بدو تولد هر آن چه والدین انجام می دهند و عمل می کنند ملکه ذهنش می شود، خواه درست و یا اشتباه، گاهی باورهای نادرست سد راه این مدیریت می شوند، چون سالیان سال با این باور زندگی کرده است. این باورها ربطی به سواد و بی سواد بودن شخص هم ندارد و ریشه‌ی این باورها گاهی آن قدر قوی است که حتی نمی توان به راحتی از آن ها گذشت، مثل چشم نظر و نظر کردن که متأسفانه من خودم شاهدی که در قشر تحصیل کرده هم به وفور دیده می شود و با یک عطسه می گویند ما را چشم زدند.

خانم فرحناز قربانی - سپنتا ۲

من فکر می کنم باورهای انسان نقش زیادی در چگونگی مدیریت برخورد دارند. مثلاً اگر فردی باورش این باشد که چون پدرش فردی عصبانی است و شیوه‌ی رفتار پدر در او اثر گذار بوده، پس او نمی تواند خشمش را کنترل کند. در مقابل فرد دیگری با همین ویژگی که باورش این است که با یادگیری مهارت های کنترل خشم و توانایی یافتن در این عرصه می تواند بهتر خشمش را مدیریت نماید. این باورها یکی مانعی برای مدیریت برخورد و باور دیگر موجب بهتر مدیریت کردن برخورد می گردد.

خانم رویا توکلی - سپنتا ۱

باورها و اعتقادات ما در طول زمان تاثیر بسیار زیادی بر روی زندگی ما داشته و دارد. از زمان کودکی به خاطر می آورم که هر وقت از مادرم در مورد علت بد اخلاقی یا عصبانیت آدم ها سوال می کردم مادرم می گفت اخلاقی که هر کس با خودش به این دنیا می آورد، مرده شور با خودش به آن دنیا می برد به عبارتی انسان هیچ تاثیری بر روی تغییر رفتار خود ندارد و همه‌ی رفتارها ارثی هست و غیر قابل تغییر. در حال حاضر هم به وفور می بینم که وقتی والدین در تربیت فرزند خود ناامید می شوند و شاهد عدم موفقیت آن ها هستند می گویند بچه باید ذات خوب داشته باشد و باز به نوعی سلب مسئولیت در رفتارشان دیده می شود. و یا بسیاری از مردم بر این باورند که سرنوشتشان از روز تولد رقم خورده و شدیداً تقدیرگرا هستند و تمام حوادث زندگی را به شانس و یا عدم شانس نسبت می دهند، بدون در نظر گرفتن حق انتخاب و اختیار. مطمئناً در چنین فضایی رشد فکری انسان به درستی صورت نمی گیرد و وجود این باورها؛ چه مثبت و چه منفی بر روی مدیریت درست بر رفتارمان تاثیر گذار است.

خانم فاطمه

بی شک دیوارهای ذهنی و سقف های شیشه‌ای بسیار خطرناک تر از دیوارهای دیدنی و فیزیکی هستند؛ و ما در انبوهی از دیوارهای ذهنی زندگی می کنیم. جالب این جا است که چون ذهنی و شیشه‌ای است کمتر آن ها را می بینیم و به آن ها خو گرفته ایم. یکی از این دیوارهای ذهنی، نگرش ما (هم مردان و هم زنان) به توانمندی های زنان است. چرا نوشتیم هم مردان و هم زنان، چرا که هر دو گروه این سقف های شیشه‌ای را پذیرفته ایم. هر دو گروه باید باور کنیم و دیدگاهمان را تغییر دهیم. مردان باید اعتماد کنند به نیمی از جامعه و زنان نیز باید اعتماد به نفس بیشتری را نشان بدهند.

خانم آسیه شریعتی - زیتون

یکی از عوامل موثر در مدیریت برخورد باورهای است که از بدو تولد فرد تحت تاثیر خانواده و جامعه پیرامونش هر لحظه می‌آموزد و در شکل‌گیری احساسات و رفتارش تاثیر بسزایی دارد چنانچه این باورها در تمام مراحل زندگی با اوست ، باور این‌که چقدر توانایی حل مساله دارد و چقدر می‌تواند در تعیین‌کنندگی زندگیش نقش داشته باشد و... بنابراین اگر باورهای مثبت کمی داشته باشیم و یا این‌که فکر کنیم که باید تابع تقدیر باشیم و یا این‌که نمی‌شود با یک گل بهار شود در مدیریت برخورد دچار مشکل می‌شویم و در واقع اسیر باورهای غلط می‌گردیم.

خانم زهرا دیوسالار - سپینتا ۱

من فکر می‌کنم باورهایمان بر انتخاب‌هایمان تاثیر بسیار زیادی دارد.
انتخاب‌ها می‌تواند :

سبک و شیوه زندگی، دوستان ، شغل، همسر، نوع تفریح ، تاثیرات و فعالیت‌های اجتماعی و.... باشد.

خانم دارایی

از یکی شنیده بودم می‌گفت بچه‌ی آدم یا شبیه باباه می‌شود یا مامانه ... به نظرم آمد حرف خیلی درستی است، چون بچه تحت تاثیر آموزه‌های پدر و مادر قرار می‌گیرد و اگر باورهای غلط از والدین به بچه‌ها انتقال داده شود و اگر ما والدین طوری بچه‌ها را تربیت کنیم که نتوانند استقلال رای و نظر داشته باشند و بهتر بگوییم بالغ تحلیلگر و جستجوگر داشته باشد این باور غلط می‌تواند هم روی ما و هم به فرزندان ما و نسل‌های بعدی انتقال یابد و هم‌چنین بر نوع زندگی و نگرش ما تاثیر می‌گذارد.

دوستان عزیز :

لطفا مطالبی که در این بخش آورده می‌شود ، از کتاب‌های مورد مطالعه باشد ، طولانی نباشد و اگر از منابعی استفاده می‌شود حتما نام منبع ذکر شود.

نشانی موسسه مادران امروز(مام): 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/madaraneemrooz1>

اینستاگرام ۱:

valedeyn_va_farzandan

اینستاگرام ۲:

madaraneemrooz

سایت :

madaraneemrooz.com

ایمیل : info@madaraneemrooz.com

ایمیل راه دور : amoozeshrahedor@yahoo.com