

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 مرداد تا ۱۵ شهریور ماه از گروه‌های زیر:

- سپنتا ۲، قائم‌شهر نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش ● ترانه بهاری ۱، قائم‌شهر نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش ۱، گزارش ● ترانه‌ی بهاری ۲، قائم‌شهر نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش ۱، گزارش ● کتاب و رهایی، کرج، نماینده‌ی گروه خانم فاطمه امیرشکاری، ۳ گزارش

خبرها



- توران میرهادی به علت سکتی مغزی در روز ۲۷ شهریور ۹۵ در بیمارستان بستری شد. وضع او نیمه هوشیار اما در شرایط غیرکما است.
- توران میرهادی یکی از شخصیت‌های برجسته‌ی فرهنگی و مشاور عالی موسسه مادران امروز، بیش از شصت سال در گستره‌ی آموزش و پرورش، فرهنگ کودک و ادبیات کودکان کوشیده و در این روند یکی از چهره‌های تاثیرگذار سده کنونی ایران است.
- توران میرهادی از بنیانگذاران شورای کتاب کودک و استاد پیشکسوت ادبیات کودک در ایران است. برای این عزیز گرامی از صمیم دل آرزوی بهبودی کامل داریم.

● برگزاری سومین بازارچه تابستانی

سومین بازارچه‌ی تابستانی همراهم موسسه‌ی مادران امروز بنا به درخواست علاقه‌مندان با هدف استفاده‌ی بهتر از لوازم و حفظ محیط زیست با عنوان ”تبادل کتاب و اسباب بازی و آن‌چه در کمدها بدون استفاده مانده است.“ برگزار شد:



● دیدار خانم رویا عبادی (هماهنگ‌کننده‌ی گروه را دور نوشهر) با گروه محیط زیست موسسه و حضور در جلسه‌ی این گروه به منظور آشنایی بیشتر با فعالیت‌های این گروه به ویژه کار در مدارس:



● جشن پایان کتاب گروه راه دور آیین تربیت قائم‌شهر:



● در قائم‌شهر چندین گروه راه دور تحت عنوان سپنتا ، سال‌هاست که به مطالعه و ترویج کتاب‌های نشر مادران امروز می‌پردازند و خانواده‌ها را به این حرکت فرهنگی ترغیب می‌کنند. این گروه‌ها قراری بین خود دارند که هرگاه نوزادی در خانواده‌هایشان به دنیا می‌آید نهال سروی را به او تقدیم می‌کنند. عکس‌های بالا جشن تولد نوزاد دیگری از خانواده سپنتا و تقدیم نهال درخت سرو به اوست :

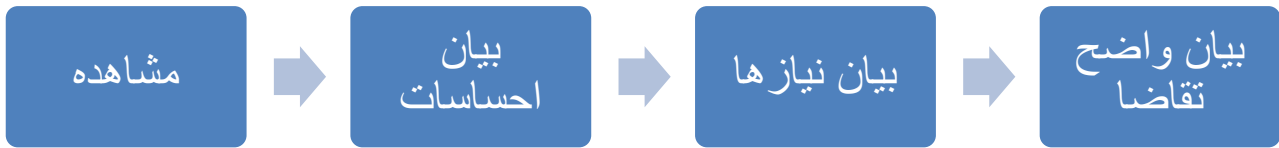


● سخنرانی ماهانه‌ی شهریور ماه ۹۵/۶/۲
 کارشناس : خانم دکتر بهاره لطیفی ، متخصص مدیریت آموزشی
 موضوع : ارتباط بدون خشونت و آموزش محبت آمیز کودکان (پرهیز از کلماتی که بار تهدید و بازخواست دارد).



در جلسه‌ی دوم شهریور به موضوع " ارتباط بدون خشونت و آموزش محبت آمیز کودکان " از دیدگاه جامعه‌شناسی و روانشناسی پرداخته شد. ابتدا در مورد تعریف خشونت و تاثیرات آن، دلایل پنهان ماندن خشونت، جاهایی که خشونت اتفاق می‌افتد، و انواع خشونت‌هایی که در خانه و مدرسه اتفاق می‌افتد صحبت شد. و در نهایت موضوع اصلی که به بالاترین سطح ارتباط یعنی ارتباط بدون خشونت اشاره شد. ارتباط بدون خشونت یک مدل ارتباطی مبتنی بر مهارت‌های کلامی است که در آن نیازهای انسان علت انجام هر عملی می‌باشد، یعنی در پس هر عملی، نیازی وجود دارد و شاید بتوان ارتباط بدون خشونت را این‌گونه تعریف کرد: خلق و نگهداری کیفیتی از ارتباط که تحقق بخش نیازهای طرفین ارتباط باشد. در ارتباط بدون خشونت هر نوع فعلی که باعث اجبار در انجام کاری گردد، خشونت نامیده می‌شود، و شامل تنبیه، تشویق، ایجاد ترس، ایجاد حس گناه و شرم، انکار مسولیت و برچسب زدن می‌شود. در عوض ارتباط بدون خشونت به

شنیدن احساس‌ها و نیازها، ارتباط همدلانه، زیبا دیدن درون خودمان و سایر انسان‌ها، بیان کردن تقاضاها با عبارات مثبت، و خلق کیفیتی از ارتباط که نیاز هر کس در آن برآورده شود و زندگی را خوشایند سازد، تأکید دارد. فرآیند ارتباط بدون خشونت چنین است:



دکتر مارشال رزنبرگ به این نوع ارتباط کلامی " زبان زرافه " می‌گوید که "زبان قلب" است و نقطه مقابل آن زبان شغالی است که راه برانگیختن مردم را انتقاد و اهانت و احساس ترس و گناه می‌داند.

اولین همایش گروه‌های راه دور موسسه مادران امروز در سال ۹۵

پیرو گفت‌وگو و هماهنگی قبلی با هماهنگ‌کنندگان عزیز،

اولین همایش سال ۹۵ در تاریخ ۹۵/۷/۲۹ از ساعت ۱۶-۹ برگزار می‌شود.

ضمن دعوت از همه‌ی اعضای محترم گروه‌های راه دور، لطفا حضور خود و اعضای گروه‌های خود را تا تاریخ ۲۲ مهر قطعی کنید.

موضوع همایش:

- پیگیری مدیریت بر خود و چگونگی اجرای آن در گروه‌های راه دور
- گفت‌وگوی روشن و واضح در مورد نیازهای گروه‌های راه دور (نیاز سنجی) به منظور شناسایی نیازهای هماهنگ‌کنندگان و نیازهای اعضای گروه و چگونگی رفع آن‌ها توسط موسسه مادران امروز

مناسبت‌ها

روز جهانی و هفته‌ی کودک مبارک

۱۵ - ۲۱ مهر ماه

”همه‌ی کودکان حق دارند تجربه‌ی کودکی کردن را داشته باشند.“

شانزدهم مهر ماه (۷ اکتبر) در برخی نقاط دنیا از جمله ایران روز جهانی کودک است. روز جهانی کودک بهانه‌ای برای

ورود به دنیای کودکان است و فرصتی است تا درباره‌ی کودک و دنیای زیبای او و نیازهایش بیندیشیم.

می‌توانیم با برنامه‌های گوناگون این هفته را خاطره انگیز کنیم.



پرسش و پاسخ

پرسش : اگر ما فکر کنیم مطلبی را درست توضیح داده‌ایم، اما شنونده متوجه‌ی منظور ما نشود و برداشت دیگری کرده باشد علت چیست؟

پاسخ : ارتباط یک امر دو سویه است. یک سو ما به عنوان گوینده و سوی دیگر شنونده‌ی ما. در یک ارتباط موثر، وقتی ما در مقام گوینده هستیم باید تلاش کنیم آن بخش از ارتباط که به ما مربوط است را به شکل درستی برقرار کنیم.. اگر ما به عنوان گوینده حرف خود را واضح، روشن، ساده و شفاف بیان کنیم، بدون کنایه، بدون حاشیه، بدون کلی گویی و بدون ابهام به طوری که منظور و خواسته‌یمان روشن باشد، ارتباط سالم‌تری برقرار می‌شود. یک بار آن چه را می‌خواهیم ، در ذهن خود مرور کنیم و ببینیم و از خود بپرسیم من چه می‌خواهم؟ آیا در واقع آن چه می‌گویم می‌تواند آن چه را می‌خواهم بازگو کند؟ و بعد از شنونده یا مخاطب بپرسیم: من توانستم منظورم را بیان کنم؟ منظورم روشن است؟ تا اگر سوال یا ابهامی باقی است پرسیده شود. و هدف برای مخاطب روشن شود. نکته‌ی دیگر آن که، یادمان باشد برای بازگو کردن یا طرح مطلبی و موضوعی به شرایط طرف مقابل و زمان مناسب برای بیان مطلب توجه داشته باشیم.

پرسش : از چه سنی می‌توانیم کودک را به مدت چند روز نزد اقوام بگذاریم؟ تعداد روزهای جدایی چقدر مهم است؟ اگر فقط یکی از والدین به مسافرت برود، چه اثری روی کودک می‌گذارد؟

این امر بستگی به سن کودک و شرایط مادر دارد . تا قبل از یک‌سالگی صلاح نیست کودک به کسی غیر از والد دلبسته شود. کودکان زیر ۱سال که شیر مادر را استفاده می‌کنند بهتر است در کنار مادر باشد مخصوصا که سن وابستگی او به مادر و رابطه‌ی ایمن با او را برقرار کرده اگر چه در این سن با هر کس که این امنیت را برایش برقرار کند ارتباط عاطفی بین کودک و آن فرد بوجود می‌آید اما چون از جهت تغذیه نیاز به مادر را دارد در کنار او ماندن بهتر است مگر شرایط ضروری برای سفر مادر باشد آن هم به مدت کم و اگر از شیر مادر تغذیه می‌کند به میزان لازم باید شیر دوشیده شود و در شرایط مناسب نگهداری شده و در اختیار کودک قرار گیرد . وقتی کودک به سن یک سالگی رسید معمولا یک آخر هفته بیشترین مدت زمانی است که می‌تواند بدون والدین و در شرایط ضروری سر کند. با رعایت قوانین زیر می‌توان مشکلات جدایی از کودک را به حداقل رسانید. اما در سنین بالاتر ۲-۳سال که جدایی کودک از مادر سخت‌تر است به علت ترس از غریبه‌ها لازم است در کنار فردی باشد کودک او را می‌شناسد مثل مادر بزرگ ،خاله ،عمه، که احساس امنیت بیشتری با آن‌ها دارد ، اولویت با این است که آن‌ها در منزل کودک از او نگهداری کنند ولی اگر شرایط مناسب ایجاد نشد می‌تواند کودک را به منزل خودشان ببرند . پدر یا مادر حتما باید به کودک اعلام کنند که برای چند روز نیستند ولی بعد از مدتی با بیان زمان مشخص بر می‌گردند و شما پیش مادر بزرگ یا هر کسی که از او نگهداری می‌کند هستید و هرگز پنهانی او را نزد کسی قرار ندهند و وقتی هم بر می‌گردند حضور خود را به او اعلام کنند.

با رعایت نکات زیر می‌توان شرایط برای سفر رفتن بدون کودک راحت‌تر شود:

- قبل از هر تصمیمی باید در زندگی روز مره‌ی کودک برنامه‌ی ثابتی ایجاد کرد. یعنی ساعت بیداری صبحانه، بازی، ناهار، خواب و... همه تثبیت شود. حداقل این برنامه باید چند هفته قبل از سفر والدین تثبیت شود.
- پیش از رفتن، باید کودک را آماده کرد. به او گفته شود که والدین کجا می‌روند و چه کسی قرار است از او نگهداری کند و چه زمانی والدین بر می‌گردند.
- می‌توانی یک کتاب تصویر شخصی برای کودک درست کرد که شامل اطلاعات ویژه‌ای درباره‌ی اینکه چه کسی و کجا از کودک نگهداری می‌کند باشد. تقویمی که زمان بازگشت والدین را نشان می‌دهد نیز می‌تواند مفید باشد. از فردی که از کودک نگهداری می‌کند می‌توان خواست تا همراه کودک روزها را تا بازگشت والدین علامت بزند.
- از تماس گرفتن نباید ترسید یا طفره رفت. گاهی فردی که از کودک مراقبت می‌کند به والدین می‌گوید تماس نگیرید، زیرا کودک پس از تماس تلفنی غمگین می‌شود، این درست است اما وقتی کودک بداند حال والدین خوب است، کودک را دوست دارند و به او فکر می‌کنند و چند روز دیگر بر می‌گردند احساس بهتری دارد.
- حتماً باید با کودک خداحافظی کرد. پنهانی رفتن در زمانی که فرزند خواب است شاید به نظر ساده‌تر باشد، اما احساس ترس و ترک شدن به او می‌دهد.
- اگر مقدور است فرد مراقب از کودک در منزل خود کودک از او مراقبت کند تا او در محیط زندگی خودش باشد، اما اگر لازم بود کودک به جای دیگری برود باید برای او توضیح داده شده تا موضوع برایش روشن شود.
- اگر قرار است کودک با شخص دیگری بماند پیش از سفر چند روزی به صورت امتحانی او را در آنجا گذاشته، تا خود را با اوضاع وفق دهد. شرایط برنامه‌ی زندگی کودک باید شبیه شرایط او در منزل خودش باشد.
- هر چه تغییرات زندگی کودک اعم از محل زندگی، ساعات خواب و خوراک، دوستان مهدکودک و آشنایان، برنامه‌ی بازی، غذاهایی که در زمان حضور والدین صرف می‌شده، لباس‌ها و اسباب‌بازی‌های محبوب و... کمتر باشد کودک کمتر احساس ناراحتی کرده و تحمل بهتری خواهد داشت.

خواندنی‌ها

● چگونه کودکان را تشویق کنید تا به یادگیری عشق بورزند؟

منبع: <http://www.wikihow.com>

در نهایت ما می‌خواهیم کودکان به یادگیری عشق بورزد. شور و شوق برای یادگیری کاملاً متفاوت از مطالعه فقط برای کسب نمره و یا به خاطر لطفاً گفتن والدین و معلم است. کسانی که در سنین پایین عشق به یادگیری را بدست می‌آورند و این روند در طول زندگی‌شان ادامه پیدا می‌کند عموماً موفق‌تر و شادتر از کسانی هستند که به یادگیری علاقه ندارند.

۹ نکته برای ایجاد عشق به یادگیری در کودکان:

۱- با فرزندتان درباره‌ی چیزهایی که می‌خوانید یا می‌شنوید حرف بزنید، خصوصاً چیزهایی که برای شما جالب است. از کودکان بپرسید که چه احساسی در مورد مسائل مختلف مانند امور جاری، روابط و ارزش‌ها دارند. اجازه بدهید تا آن‌ها بدون هیچ قضاوتی عقاید خودشان را داشته باشند. از فرزندتان بپرسید تا به شما کمک کنند که چرا آن‌ها چنین احساسی را دارند.

۲- علایق و سرگرمی‌های خود را دنبال کنید و این‌ها را با فرزندتان به اشتراک بگذارید. اما لازم نیست حتماً آن‌ها علایق و حرفه شما را دنبال کنند. تشویق کنید تا آن‌ها علایق خوشان را داشته باشند و اگر آن‌ها به یک سرگرمی یا ناحیه یا

مطالعه یا ورزش یا ابزاری ، کنجکاوی نشان می‌دهند تا آنجا که وضعیت مالی شما اجازه می‌دهد مورد حمایت و تشویق قرار دهید.

۳- کتاب‌های خود را بخوانید تا شما الگوی خوبی باشید و برای آن‌ها هم کتاب بخوانید تا آن‌ها با کتاب مانوس شوند. داشتن کتاب‌های زیاد در خانه و داشتن قفسه‌های کتاب نشان می‌دهد که شما چقدر به کتاب ارزش قائل هستید.

۴- فرزند خود را در معرض طیف گسترده‌ای از تجارب شامل موسیقی، تئاتر، موزه ، سفر، خواندن ، رقص ، بازی کردن ، مواد غذایی ، پازل و فعالیت‌های قومی و غیره قرار دهید. کسی نمی‌داند چگونه آن‌چه که در معرض کودکان قرار داده می‌شود ممکن است انتخاب‌های زندگی آینده آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.

۵- بازی فکری با فرزندان انجام دهید. بازی‌هایی که یک پاسخ ندارند. که نمونه‌ی آن شطرنج است. که تاکید بر ارزش حرکت متفکرانه دارد نه بر اهمیت پیروزی .

۶- به یاد داشته باشید که شما بهترین معلم فرزند خود هستید. مدرسه، بازی‌های آموزشی و تلویزیون و یک قفسه پراز کتاب و همه این‌ها نمی‌توانند (تربیت فرزندان را) به سر انجام برسانند از آن‌چه که شما می‌توانید برای تعلیم و تربیت فرزندان انجام می‌دهید.

۷- وقت آزادی برای فرزندان فراهم کنید. کودکان برای کشف و اکتشاف به وقت آزاد زیادی نیاز دارند. برنامه متراکمی از پیغام‌ها و فعالیت‌ها در زندگی روزانه نگنجانید. اجازه دهید فرزند شما وقتی آزاد برای بازی، خواب روزانه، و پرسه زدن در اطراف خانه داشته باشد.

۸- زود شروع کردن بهتر از دیر شروع کردن است. پرورش دادن استقلال در کودکان برای پیشرفت مغزشان که چه احساسی در مورد یادگیری داشته باشند بسیار مهم است. گاهی اوقات به نظر می‌رسد که انجام دادن برخی فعالیت‌ها برای آن‌ها بیش از حد مشکل است چون شما آن‌ها را برای انجام دادن آن کار هرگز مورد تشویق قرار نداده‌اید. برای مثال، دور انداختن پوست موز، جدا کردن پیراهن برای پوشیدن، غذا دادن به گربه‌ی خانه و همه‌ی چیزهایی که یک کودک نوپا باید بتواند آن را انجام دهد.

۹- اجازه بدهید تا کودکان بدانند که مدرسه برای آن‌ها بسیار مهم است و اگر ممکنه شما با توجه کردن به وظایف مدرسه، داوطلب شدن در امور مربوط به کلاس درس و گفتگو کردن با معلم نقش حمایتی در مدرسه داشته باشید و از معلم بپرسید از آنچه که می‌توانید به کودکان کمک کنید.

● راه‌های ساده برای کنترل لجباجت در نوجوانان:

منابع: همشهری، جام جم، سلامانه

برخی والدین گمان می‌کنند که هنوز هم همانند زمانی که فرزندشان در سنین کودکی بوده، باید برای حذف رفتارهای ناصحیح او، او را طرد یا با او قهر کنند، اما این بدترین رفتار ممکن است، نوجوان شما، نیاز به توجه دارد نه طرد شدن، نیاز به دلیل و استدلال دارد نه سکوت. برای اینکه این کارها را نکنید، به مطالب زیر توجه نمایید.

سرزنش ممنوع

نصیحت‌های مستقیم و سرزنش آمیز در این دوره اثر بسیار مخربی بر رفتار نوجوان دارد. به دنبال راه‌های غیرمستقیم برای تذکر باشید. اگر نکات مثبت او را کمرنگ ببینید و در عوض به نکات منفی اخلاقی و روحی او تمرکز کنید به او یک سر نخ برای لجبازی خواهید داد چرا که به او آموزش می‌دهید که روی نکات منفی تمرکز کند. اگر او را با کسی مقایسه کنید، او نیز شما را با دیگر والدین مقایسه خواهد کرد.

با هم باشید

یکی از مهم‌ترین و موثرترین راه‌کارها برای حل مسائل دوران بلوغ و نوجوانی برقراری رابطه‌ی نزدیک و صمیمی میان نوجوان و والدینش است. معمولاً نوجوان با والد همجنس خود رابطه‌ی خوبی ندارند، اما این رابطه را می‌توان ترمیم کرد با اینکه نیاز به زمان دارد. ولی شما ناامید نشده و از پا نشینید و مطمئن باشید هر بار یک قدم به صمیمیت و هدف نزدیک‌تر شده‌اید.

تشویق کنید

نوجوانان برخلاف آن چیزی که به نظر می‌آید، از پذیرفتن مسئولیت‌های کوتاه، مورد علاقه و مهم لذت می‌برند. چنین مسئولیت‌هایی را به آن‌ها بسپارید و در آزمایش تشویق و تشکر را فراموش نکنید. اما در سپردن مسئولیت به نوجوان مراقب باشید که چه مسئولیتی و در چه زمانی به نوجوان واگذار می‌شود. چه اینکه اگر انتخابتان صحیح نباشد، او را دلزده خواهید کرد، پس علایق و خصوصیات او را خوب بشناسید.

دلیل منطقی

برای هر مخالفت یا موافقت و هر مسئله‌ای که در محیط خانواده مطرح می‌شود، دلیل قانع کننده و منطقی داشته باشید و متقابلاً با دلیل و انتقادات و مخالفت‌های نوجوانان با روی باز برخورد کنید.

دستور مستقیم ندهید

تا جایی که ممکن است به فرزندان دستور مستقیم ندهید، بلکه فرصت انتخاب‌های مختلف به او بدهید. خوبی این روش آن است که شما موارد انتخابی را کنترل می‌کنید و در هر حال هر انتخابی که او انجام دهد، مورد رضایت شماست و این امکان انتخاب، فرزندان را که تشنه استقلال و خودگردان بودن است راضی می‌کند. برای مثال به او نگوید که «همین الان اتاقت را تمیز کن.» با این کار حتماً با او وارد مشاجره خواهید شد.

بگوید احساساتش را درک می‌کنید

بچه‌های لجوج در مورد درست و اشتباه بودن افکار و اعمالشان بسیار سرسخت هستند، اگر به نتیجه‌ای برسند حس می‌کنند که باید از آن دفاع کنند. شما هر چه سخت‌تر سعی کنید که آن‌ها را متقاعد سازید، مخالفتشان قوی‌تری خواهد شد، در چنین مواقعی ساده‌ترین راه برای جلب همکاری آن‌ها این است که موقعیت آن‌ها را تصدیق کنید و نشان دهید که احساساتشان را درک می‌کنید.

یک بخش تازه در پیک راه دور

سلام دوستان عزیز

از این شماره قصد داریم یک بخش جدید در پیک راه دور را با شما سهیم شویم و آن چیزی نیست جز همان مشارکت شما عزیزان در پاسخ دادن به پرسش‌های موسوم به "پرسش هفته" در گروه تلگرامی راه دور. این حرکت که از اواخر سال ۹۴ شروع شد، به شکل طرح هفته‌ای یک پرسش از طرف ما و پاسخ به آن از طرف گروه‌های راه دور بود. قرارماتن بر این بود که پاسخ‌های شما را به عنوان تجربه‌هایی زنده و ملموس برای الهام گرفتن سایر خانواده‌ها از آن‌ها، به شیوه‌ای در اختیار سایر خانواده‌ها قرار دهیم.

برای تجربه‌ی اولین کار، فکر کردیم که پرسش و پاسخ‌ها را به ترتیب در این بخش از پیک راه دور بیاوریم. برای نظر خواهی از شما و ادامه‌ی کار، پرسش اول را با پاسخ‌هایی که اعضای گروه‌های راه دور داده‌اند، با ذکر نام دوستان فعال در پاسخگویی، می‌آوریم.

امیدواریم تجربه‌های شما در اختیار سایر گروه‌ها و خانواده‌ها قرار گیرد. لطفاً نظراتان را درباره‌ی این بخش از پیک با ما درمیان بگذارید تا در شماره‌های بعدی با استفاده از آن، این بخش را پر بارتر کنیم.

بنابراین مبحث پرسش و پاسخ در گروه تلگرامی راه، به طور موقت برای جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از اثر بخشی آن، به پایان بردیم.

گزیده‌ای از پاسخ‌های شما به اولین پرسش

پرسش اول:

آخرین باری که همه‌ی افراد خانواده در باره‌ی یک موضوع خنده دار با هم خندیدید و شاد بودید کی بود؟

پاسخ دهندگان:

- خانم عاطفه ● خانم سمیرا ● خانم کوثر اسدی ● خانم پریس ● خانم یزدانی ● خانم لیلا ● خانم اسماعیلی
- خانم گلستانی ● خانم شیوا ● خانم بهزادی ● خانم مینا احمدزادگان ● خانم فاطمه ● خانم رحیمی ● خانم هیلدا
- خانم آیناز ● خانم هستی ● خانم سودابه ● خانم اکبری ● خانم ملکی ● خانم دهقان ● خانم سعیده ● خانم پریمه
- خانم جمشیدی ● خانم محدثه ● خانم قربانی ● خانم زحمتکش

● ما وقتی با بچه‌ها هم‌بازی می‌شویم و از قالب بزرگسالی خارج می‌شویم، هیجان نابی را تجربه می‌کنیم که فقط در بازی‌های صمیمانه، خصوصاً با بچه‌ها می‌توان پیدا کرد، به تجربه‌های دوستان در این رابطه توجه کنید:

● حدود یک ساعت پیش با بچه‌هایم که هر دو پسر و ۱۲ و ۹ ساله هستند شروع کردیم به بازی که به قول خودشان به اسم خروس جنگی. به این صورت که جفت دست‌های خود را باید روی سینه به صورت ثابت نگه می‌داشتیم و با یک پا به صورت لی لی هم دیگر رو از دور خارج می‌کردیم. در حین این بازی دو برادر تمام تلاش خود را می‌کردند که من را از دور خارج کنند و موفق نمی‌شدند و تلاش آن‌ها باعث می‌شد که حرکاتی انجام بدهند که باعث خندیدن ما می‌شد، به طوری که دیگر نمی‌توانستیم تعادل خود را حفظ کنیم و از شدت خنده نقش زمین می‌شدند. لپ‌هایشان گل انداخته بود و چقدر جای همسرم خالی بود.

● امشب شب خیلی خوبی بود، واقعا بی سابقه بود. بازی مار و پله انجام دادیم. حدود بیست دقیقه فقط من و دختر عزیزم نازنین به اتفاق باباش فقط می‌خندیدیم. البته ناگفته نماند به پیشنهاد دخترم سه تایی با هم کشتی گرفتیم و من خودم را به این سو و آن سو پرتاب می‌کردم یا باباش خودش را می‌انداخت و فرش زمین می‌شد و ما همگی با هم از خنده غش می‌کردیم. طوری بود که دخترم از من و پدرش تشکر کرد و گفت خیلی خوش گذشت.

● من هم امروز با خانواده‌ام رفتیم برف بازی و آن جا کلی خندیدیم. سر خوردن با تیوپ روی برف و افتادن به شکل‌های مختلف موجب خنده و شادی ما شد و روز پرانرژی و شاد همراه با خنده‌های فراوان که با وجود برادرم که هر لحظه ما را

می‌خنداند داشتیم. انرژی بچه‌ها و جوان‌ها آن قدر زیاد بود که خودم هم همراه با آن‌ها و بدون ترس از یک مسافت بلند سر می‌خوردیم و در انتهای خط روی چاله گل می‌افتادیم و تمام لباس‌هایمان گل و خیس می‌شدند و این عمل ما منجر به این امر شد که حتی بزرگان فامیل هم کودک درونشان قفلکشون بدهد که تجربه شاد ما را داشته باشند و آن‌ها سر بخورند و از افتادن هم بخندیم و بچه‌ها در خفا نقشه می‌کشیدند که گلوله برفی برایشان پرتاب کنند.

● ما هر شب یک ساعتی را به بازی و خنده اختصاص می‌دهیم. بازی‌ها و کارهایی که باعث خندیدن و شادی می‌شود. چون در بازی چشم بستیم و هم دیگر را پیدا می‌کردیم. پدر و پسر کشتی می‌گرفتند. من هم گاهی هم تیمی پسر بودم، گاهی هم تیمی همسرم. کلی خوش گذشت و حسابی انرژی هر سه تایی ما تخلیه شد و کلی خندیدیم.

گاهی هم صرفاً در جمع خانواده و نزدیکان بودن و داشتن گفتگوهای صمیمانه می‌تواند لحظات دلپذیر و شادی را ایجاد کند که خنده بر لبان جمع حاضر بنشاند، این تجربه را هم از نقل خاطرات دوستان با هم مرور می‌کنیم.

● دو شب پیش مادر و خواهرهایم خانه‌ی ما بودند. فیلم عروسی خودم و چند تا فیلم قدیمی را نگاه می‌کردیم به نوع لباس و آرایش و حتی رقصمان کلی خندیدیم. حتی دخترم بعد از تمام شدن فیلم ادای رقص من را در می‌آورد و خنده‌مان چند برابر شد و تجدید خاطره خوبی بود.

● دوست صمیمیم که در دوران دبیرستان با هم بودیم همراه شوهر و بچه‌اش آمدند خانه‌مان و خیلی به ما خوش گذشت و کلی با هم از آن دوران گفتیم و به شوخی هم دیگر را اذیت کردیم.

● دیشب خانه‌ی مامانم دور هم خندیدیم، بیشتر هم از کارهای پسر. موقع برگشتن تو ماشین هم سه نفره یک شادی کوچولو داشتیم، آن هم از بروز هیجان‌ات احساسی خودم.

● من مهمان داشتم و همگی با یادآوری خاطرات سفر مشترک قبلی کلی شاد شدیم و خندیدیم. گاهی هم جناح آقایان و خانم‌ها جدا می‌شد و کلی تفریح می‌کردیم و با هم می‌گفتیم و می‌خندیدیم.

● من و همسرم خانه‌ی یکی از دوستان دعوت بودیم که البته آن‌جا جمعی از دوستان دیگرمان هم حضور داشتند. تا پنج صبح کلی گفتیم و خندیدیم. آن هم با صدای بلند، به طوری که آخرش کنار لبم زخم شده اما مهم نبود. خوشی‌مون مهم‌تر از هر چیزی دیگری بود.

● خانه‌ی ما هرشب و به جرات می‌توانم بگویم هر لحظه، آن هم با صدای بلند. بیشتر روزها به خاطر کارهای بچه‌ها و همسرم کلی می‌خندیم و البته با سوتی‌هایی که من خیلی زیاد می‌دهم، موجب دست گرفتن همه می‌شود و با یادآوری آن‌ها می‌خندیم.

● با این که من هنوز در بستر بیماری هستم ولی همسر و دخترم جو خانه را شاد می‌کنند تا روحیه‌ی من رو عوض کنند. پسرم آهنگ شاد می‌گذارد و برایم می‌رقصد، چند فیلم طنز هم همسرم گرفته که امروز صبح یکی را دیدیم و کلی خندیدیم. از همسر و دختر و پسر ممنونم که روحیه‌ی من را در بیماری که یک ماه است درگیرم با خنده و فیلم عوض می‌کنند.

● در خانه‌ی ما این اتفاق زیاد پیش می‌آید که بیشتر از همه علتش بچه‌ها هستند. حالا صحبت‌هایشان، بازی‌هایشان و ... یا صحبت‌های دورهمی ما سر سفره‌ی غذا باعث خندیدن و شاد بودن ما در کنار هم می‌شود. نگاه می‌کنم به زندگی می‌بینم با دخترهایم موضوعی را به شوخی پر و بال دادیم، به شکل‌های مختلف بیان کردیم، کلی در ارتباط با آن خندیدیم.

● خیلی اوقات بدون این که انتظار داشته باشیم همین دور هم بودن‌ها باعث بروز اتفاقات شیرین و غیر منتظره‌ای می‌شود که نمونه‌ای از این نوع تجربه‌ها که خندیدن از ته دل را برای همه به ارمغان می‌آورد با شما عزیزان شریک می‌شویم .

● امروز صبح که از خواب بیدار شدیم ، پسر من یک دفعه ادای حیوان‌ها را در می‌آورد ، کلی خندیدم.

● دیروز غروب مادر شوهرم با من تماس گرفت ، با هم حرف می‌زدیم و می‌خندیدیم ، من و مادر شوهرم خیلی با هم خوب هستیم ، وقتی به هم می‌رسیم فقط حرف و خنده ، خلاصه به ایشان گفتم بابا کو ؟ گفت برای آشپزخانه پرده خریدیم ، دارد نصب می‌کند، گفتم به سلامتی ، کی خریدید؟ خیلی سال است آشپزخانه‌اشان پرده ندارد، گفت بیا این‌جا ببین پدر شوهرت چه پرده‌ای خریده ، رفتیم آن‌جا ، رفتیم در آشپزخانه را باز کردم با صدای بلند خرده‌ام گرفت ، مادر شوهر و پدر شوهرم هم همراه من می‌خندیدند، پدر شوهرم یکی از چادرهای مادر شوهرم را گرفت و با میخ به پنجره کوبید که جلوی باد را بگیرد، کلی خندیدیم .

● با همسر من به یک جلسه‌ی خانوادگی رفتیم . من عکس همسر را برای دیگر فامیل‌ها فرستادم . یکی از آن‌ها شوخی در مورد کراوات همسر من کرد و این موجب شد که همگی ما تا مدتی از خنده قهقهه زدیم. حالا هم که دارم می‌نویسم وقتی یاد می‌آید و خرده‌ام می‌گیرد. تا من و همسر من چشم‌هایمان به هم برخورد می‌کند کلی می‌خندیم.

● چیزی که من را دیروز شاد کرد این بود که دکتر مراجعه کرده بود و در مطب دکتر دیدم که منشی با خوش رویی هر چه تمام تر مریض‌های آقای دکتر را به هر دلیلی خوشحال می‌کرد و با صحبت‌هایش خنده را بر لبان می‌آورد . من دیشب تا آخر شب خیلی روحیه شادی داشتم و به خودم و همسر گفتم که خیلی شادم.

● پسر من این روزها سوال‌های عجیبی می‌پرسد که می‌مانم چی جواب بدهم، نمونه‌اش سوال دیشب، همه خانه‌ی مادر من دور هم بودیم ، پسر من در حالی که گوشه‌ی چشمش را نشان می‌داد پرسید: چرا این‌جا چشم داریم؟! من و بابا بعد از کمی مکث گفتیم: نمی‌دانیم واقعا... یعنی انصافا هیچ جوابی به ذهنم نمی‌رسید. بعد خودش جواب داد: برای این که آشغال‌های چشممان این‌جا جمع شود و بتوانیم بگیریمش، اگر گوشه چشم نداشته باشیم آشغال‌ها کجا بروند؟! در حقیقت استدلالش بود که کل جمع را حسابی خندانند. یک جورهایی هم درست می‌گفت، البته من از خودم حسابی ناامید شدم که چرا این جواب به ذهن خودم نرسید.

● بچه‌هایم با همسر شوخی می‌کردند و می‌خندیدند، اما چون من تو فکر بودم نخندیدم، برای همین گفتم راستی من چی بنویسم که همگی توش خندیده باشیم ، یک دفعه همه از حرفم خندیدند و این باعث شد من هم بخندم.

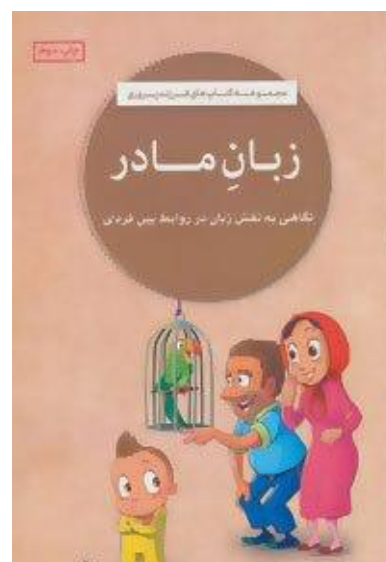
● سال گذشته به دریا رفتیم و آقایان جمع خانم‌ها را دعوت به صرف چای که قبلا برایمان ریخته بودند کردند، غافل از اینکه آن‌ها قصد اذیت کردن و شوخی با ما را داشتند . داخل لیوان‌های چای فلفل ریخته بودند و با خوردن چای دهانمان از تند فلفل می‌سوخت و این کلک آن‌ها موجب خنده و شادی شده بود و یادآوری این خاطره کلی ما را می‌خندانند.

● برای تفریح به باغ رفته بودیم بابت خاطره‌ی دختر کوچکم کلی خندیدیم. خاطره از این قرار بود: پارسال که دختر دومم، ۲ ساله بود ، سرما خورده و سرفه می‌کرد، همین طور که من داشتم کنترلش می‌کردم همسر من گفت باید ببندیمش به شلغم تا بهتر شود ، همین که این حرف را زد، دخترم از جایش بلند شد و فرار کرد تو اتاق با گریه بلند می‌گفت من را ببندید به شلغم. در آن لحظه واقعا نتوانستیم خرده‌مان را کنترل کنیم و فکرش را هم نمی‌کردیم دخترم چنین برداشتی کند. بعد برایش توضیح دادیم که منظورمان این بود که زیاد شلغم بخوری تا بهتر بشوی. این موضوع

- خاطره جالب و خنده داری شد که هر وقت مطرح می‌کنیم خود دخترم هم از خنده ریسه می‌رود. نتیجه‌ای هم که گرفتیم این بود: طرز مطرح کردن صحیح جمله خیلی مهم هست و می‌تواند برای بچه‌ها برداشت‌های بدی داشته باشد.
- همسرم خوابیده و داشت خروپف می‌کرد ، بچه‌ها گوشی را بردند زیر سرش و صداشو ضبط کردند.
 - دخترم به من گفت ماما می‌تونم یه چیزی بگویم؟ من هم گفتم شما دو تا چیز بگو... گریه کرد که نه من می‌خواهم یک چیز بگویم . من و پدرش که خیلی خندیدیم. او از خنده‌ی ما می‌خندید و این جوری گریه‌اش تبدیل به خنده شد.
 - دخترم و پسر دایی‌هایش با اشتیاق توی خانه می‌دویدند، استخوان‌ها را از لای نرده‌های در پرت می‌کردند بیرون که سگ‌ها بخورند. سگ‌های بیچاره استخوانشان تمام شد، بچه‌ها هم کمی دیر کردند تا برایشان استخوان ببرند . یکی از سگ‌ها از زیر در آمد داخل حیاط ، بچه‌ها جیغ کشیدند پریدند بغلمون . واقعا صحنه‌ی خنده داری بود. آن قدر خندیدیم اشکمان در آمد.
 - پسرم با گوشی من یک فیلم از خودش گرفت و خیلی جدی به تبلیغ و گزارش پرداخت. وقتی بعدا دیدیم ، کلی سه نفری خندیدیم ، خیلی جالب بود.

طوری بخند که حتی تقدیر، شکستش را بپذیرد.
چنان عشق بورز که حتی تنفر راهش را بگیرد و برود.
و طوری خوب زندگی کن که حتی مرگ از تماشای زندگیت سیر نشود.
این زندگی نیست که می‌گذرد ما هستیم که رهگذریم.

معرفی کتاب



زبان مادر

ناشر : انتشارات مهر سا

مولف: دکتر زهاله مشتاق

سال و نوبت چاپ : دوم ، ۱۳۹۴

کلمات معجزه می‌کنند، کلمات تخریب می‌کنند، کلمات رابطه ایجاد می‌کنند، گاهی شادی‌های عمیق و سازنده و گاهی غم‌های طاقت فرسا بر دل می‌نشانند. استفاده از کلمات پیوند عاطفی مادر و کودک را شکل می‌دهد. دنیای آشفته‌ی کودک در زیر سایه‌ی کلمات مادر نظم می‌گیرد، زمانی که کودک نمی‌تواند حرف بزند شنیدن حرف‌های مادر به او دلگرمی و امنیت می‌بخشد و حس هویت خود را در کلمات مادر پیدا می‌کند و با استفاده از ابزار زبان است که فضای رابطه‌ی مادر و کودک شکل می‌گیرد. کتاب زبان مادر به نقش زبان در رابطه‌ی بین مادر و کودک می‌پردازد و زبان را به عنوان سیستمی شامل نشانه‌های مختلف مورد بحث قرار می‌دهد و در مورد در هم تنیدگی زبان و فرایندهای روانی و استفاده موثر از زبان برای برقراری رابطه با کودک اطلاعات مهمی در اختیار مادر قرار می‌دهد.

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

شماره‌ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف)

کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۱۱۱

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

کانال اطلاع رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz1>

اینستاگرام:

valedeyn_va_farzandan

سایت:

madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com

ایمیل راه دور: amoozeshrahedor@yahoo.com