



موضوعاتی برای خاطره‌گویی

- خاطره از فرد یا افراد مهم زندگی: این فرد چه کسی بوده است؟ چرا فرد مهمی محسوب می‌شود؟ چه تأثیر مهمی داشته است؟
به عنوان مثال، شخصی که برای ما الگو یا راهنما بوده است، مثلاً پدر، مادر، معلم یا حتی یک شخص شرور می‌توانند افراد مهم زندگی ما باشند. به همین ترتیب یک دوست که مسیر زندگی ما را تغییر داده است، می‌تواند فرد مهم زندگی ما باشد.
- خاطره از داستان‌ها و افسانه‌هایی که در زمان کودکی هر یک از ما تعریف می‌شده است: پیام داستان چه بوده؟ در چه زمان‌هایی استفاده می‌شده؟ چه تأثیری در بینش و زندگی خود فرد داشته است؟
- خاطره از وقایع سخت زندگی و نحوه‌ی خارج‌شدن از سختی‌ها؛ مانند مرگ عزیزان، تولد، بیماری حاد، نقص عضو، جدایی از نزدیکان، گرفتاری، فقر، بدهکاری و
- خاطره از بلایای طبیعی، مثل سیل، زلزله و ... : ترس‌ها، نگرانی‌ها، عبرت‌ها، مشکلات و گشایش‌ها در این واقعه چه بوده‌اند؟
- خاطره از اتفاقاتی که مربوط به شغل است؛ به عنوان مثال: پیدا کردن شغل، نوع رابطه با شریک، شکست‌ها، موفقیت‌ها و نگرانی‌ها و
- خاطره از ازدواج خود یا یکی از نزدیکان: چگونگی آشنایی، مشکلات و راه حل آن‌ها (مشکلاتی که حل شده‌اند و مشکلاتی که حل نشده‌اند) و برخورد اطرافیان
- نوع ارتباط‌ها در زمان قدیم؛ به عنوان مثال ارتباطات بین اعضای خانواده، بین همسرها، روابط فامیلی، روابط با همسایه‌ها، مهمانی‌ها و ... چگونه بوده است؟ چگونه به پدر و مادر خود کمک می‌کردند؟ پدر یا مادرشان از آن‌ها چه انتظاراتی داشتند؟ میزان صمیمیت افراد خانواده تا چه اندازه‌ای بوده است؟ چه تنهایی‌هایی داشته‌اند؟ چه کارهایی می‌توانستند در رابطه بکنند که نکردند؟
- اتفاقاتی در زندگی که باعث تغییر نگرش یا مسیر زندگی فرد شده است: چه اتفاقی بوده است؟ چه عبرتی گرفته‌اند؟ چه تغییر اخلاقی در آن‌ها ایجاد شده است؟ از چه چیزهایی محروم مانده‌اند؟ در این واقعه، چه کارهای خوب یا بدی انجام داده‌اند یا نداده‌اند؟
- خواب‌های شگفتی که دیده‌اند و تأثیری که در زندگی و تصمیمات‌شان داشته است.



موضوعاتی برای خاطره‌گویی

- خاطره از تحولات مهم اجتماعی مانند جنگ، انقلاب، ظلم‌ها و عدالت‌خواهی‌ها، مبارزات، سازش‌کاری‌ها، وضعیت مردم، سیاست‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ...
- خاطره از مسافرت‌ها: همسفرها چه کسانی بوده‌اند؟ با چه امکاناتی به سفر رفته‌اند؟ چه مشکلاتی داشته‌اند؟ چه تجربه‌ای پیدا کرده‌اند؟
- مناسک و رسوم زمان کودکی فرد چه بوده است و چگونه برگزار می‌گردیده؟ به عنوان مثال مراسمی که در اعیاد مثل نوروز، فطر، قربان، غدیر و ... داشته‌اند یا مراسمی که در شب یلدا، نذری پزان، دهه‌ی محرم، یا هنگام دعای باران برگزار می‌شده است.
- امکانات زمان کودکی فرد برای زندگی چه بوده است؟ به عنوان مثال، خانه‌ی آن‌ها در کجا بوده است؟ چند اتاق داشته؟ چند خانواده در یک منزل زندگی می‌کردند؟ حیاط خانه چه شکلی داشته است؟ حمام رفتن، تهیه آب گرم، نگهداری غذا بدون یخچال، سرمایش و گرمایش خانه‌ها، نحوه تهیه سوخت، نحوه ظرف شستن و ... به چه صورت بوده است؟
- خاطره از هدیه‌هایی که از پدر و مادر یا پدربزرگ‌ها یا مادربزرگ‌ها دریافت کرده‌اند؟ بیشتر هدیه‌ها در زمان کودکی آن‌ها از چه نوعی بوده‌اند؟
- خاطره‌ای از بهترین دوست: کسی که محبت شدیدی نسبت به او پیدا کرده‌اند، نحوه آشناسدن، اوج‌هایی که در رابطه داشته‌اند، نحوه برخورد با دلخوری‌ها، حضور خدا را در دوستی‌شان در کجا احساس کرده‌اند؟
- خاطره از کارهای گروهی؛ به عنوان مثال: همکاری بین چند نفر برای رسیدن به هدفی خاص، حل مشکل یکی از افراد خانواده یا فامیل، همکاری برای پرستاری از یک بیمار، اسباب‌کشی، برگزار کردن یک مراسم عروسی و ... همچنین تجربه حل اختلاف گروهی به همراه جزییات ماجرا.
- اشخاصی که در زندگی به آن‌ها خیانت کرده‌اند: فریب، کلاهبرداری، نحوه برخورد با مشکل، عبرت، کارهایی که باید می‌کردند یا نباید می‌کردند.
- مهم‌ترین تفریحات در زمان کودکی آن‌ها: چه بازی‌هایی می‌کردند؟ برای گردش به چه مکان‌هایی می‌رفته‌اند؟ معمولا با چه کسانی بازی می‌کردند؟ در اوقات فراغت چه کار می‌کردند؟
- مهم‌ترین تجربه معنوی زندگی: در چه واقعه‌ای حضور خدا را بیشتر احساس کرده‌اند؟ به عنوان مثال، خاطره‌ای از استجاب یک دعا یا رسیدن یک کمک غیر منتظره و ...