

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱  
 خیابان ولی عصر - بالاتر از  
 شهید بهشتی - کوچه ی  
 دل افروز- شماره ۹- زیرزمین  
 صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵  
 تلفن و دورنگار  
 ۸۸۷۱۵۴۳۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷  
[info@madaraneemrooz.com](mailto:info@madaraneemrooz.com)  
[www.madaraneemrooz.com](http://www.madaraneemrooz.com)

گیرنده :

---



---



---



---

آذر ماه امسال

## ما هشت ساله شدیم

در آغاز نهمین سال زندگیمان به همی سازمان‌هایی که در این هشت سال برای یاری به کودکان و خانواده‌ها تاسیس شده‌اند، فیرمقدم و مبارک باد می‌گوییم و به همی پیشگامان این راه فسته نباشید می‌گوییم و برایشان آرزوی پویایی می‌کنیم .

شماره ی

۵۳ و ۵۲

خبرنامه ی داخلی  
 موسسه  
 مادران امروز

آبان و آذر ۱۳۸۵  
 نوامبر و دسامبر ۲۰۰۶  
 شوال و ذیقعه ۱۴۲۷

با یاد دوست

که مدارا و مهر مادری

زراهی از کان مهر و مدارای اوست

### ● مختصری از فعالیت‌های موسسه

در ماه‌های آبان و آذر برنامه‌های زیر در موسسه برگزار شد :

- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام بازی و اندیشه (آقای محمود سلطانی)
- گام کتابخوانی و قصه‌گویی (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام مادران باردار (خانم ناهید سلیمانی)
- کارگاه روش‌های مطالعه (خانم مریم احمدی)
- کارگاه انضباط (خانم مریم احمدی)
- کارگاه گوش دادن فعال - ویژه‌ی نوجوانان (خانم فاطمه صهبا)
- کارگاه حرف‌زدن موثر - ویژه‌ی نوجوانان (خانم فاطمه صهبا)
- کارگاه مدیریت بر خشم - ویژه‌ی نوجوانان (آقای دکتر امیرهمایون مجد)

- گام رفتار با کودک (خانم ناهید سلیمانی)
- گام رفتار با نوجوان (خانم فاطمه ایرانیپور)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبا)
- گام مدیریت بر خشم (خانم مریم احمدی)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)

## ● سخنرانی ماهانه‌ی آبان و آذر

جلسه‌ی سخنرانی آبان به دلیل تقارن با عید سعید مبعث برگزار نشد. جلسه‌ی آذر ماه با موضوع **اضطراب** با کارشناسی خانم مریم احمدی روز سه‌شنبه ۸۵/۹/۷ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار شد. خلاصه‌ی این سخنرانی در صفحه‌ی چهار آمده است.

## ● ارتباطات و همکاری‌ها

در ماه‌های آبان و آذر با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط یا همکاری داشته‌ایم:

شورای کتاب کودک، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، شورای گسترش فرهنگ صلح، موسسه کنشگران داوطلب، نهضت سوادآموزی، یونیسف، موسسه تحقیقات، بازتوانی و بهبود زندگی زنان، دانشگاه علامه طباطبایی، موسسه بازی و اندیشه، موسسه زنان و کودکان رهیاب، حسینیه ارشاد، جهاددانشگاهی دانشگاه تهران، شبکه یاری به کودکان کار و خیابان، موسسه تاریخ ادبیات کودک و نوجوان

## ● برنامه‌های خارج از موسسه

### فرهنگسراها و شهرداری‌ها

### فرهنگسرای سالمند

● برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع **زمینه‌های تربیت در خانواده** با کارشناسی خانم فرحناز مددی  
**مهد کودک‌ها**

● برگزاری گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد و همراهی خانم سهیلا طاهری در مهد کودک باغ ستاره‌ها  
 ● برگزاری گام **تشویق و تنبیه** با کارشناسی خانم فاطمه صهبا در مهد کودک ساترا  
 ● برگزاری **نمایشگاه کتاب** در مهدهای کودک ویستا و نغمه‌های زندگی  
**مدرسه‌ها**

● برگزاری دو جلسه‌ی سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** با کارشناسی خانم فاطمه ایرانپور در دبیرستان پاک‌نژاد (منطقه‌ی ۲) و مدرسه‌ی راهنمایی بنت‌الهدی در کرج

● برگزاری یک جلسه‌ی سخنرانی با موضوع **زمینه‌های تربیت در خانواده** با کارشناسی خانم فرحناز مددی و همراهی خانم افسانه حسن‌زاده در مدرسه‌ی راهنمایی راه‌دانش (منطقه‌ی ۶)

● برگزاری گام **مهارت‌های زندگی** برای نوجوانان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در دبیرستان نرجس (منطقه‌ی ۶)

● برگزاری یک جلسه‌ی سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم فرزانه تواناپور در مدرسه‌ی راهنمایی وحدت (منطقه‌ی ۱۳)

● برگزاری یک جلسه‌ی سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** با کارشناسی خانم فاطمه ایرانپور و همراهی در مدرسه‌ی راهنمایی مریم ساوجی (منطقه‌ی ۱۳)

● برگزاری گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و همراهی خانم شهناز یدالهی در دبستان شهید غفاری (منطقه‌ی ۱۰)

● برگزاری گام **رفتار با نوجوان** با کارشناسی خانم فاطمه عرفانیان در مدرسه‌ی راهنمایی خدیجه کبری (منطقه‌ی ۸)

## سایر مراکز

● برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم سهیلا طاهری در آموزشگاه موسیقی پارس

● برگزاری گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم فاطمه صهبا در آشیانه‌ی کودک

## ● شهرستان‌ها

● برگزاری گام **تشویق و تنبیه** در قائم‌شهر (مهد شادمانه) با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد

● برگزاری یک کارگاه با موضوع **آیا می‌توان فرزندان را بدون تنبیه تربیت کرد؟** قائم‌شهر (مهد ترانه بهاری) با کارشناسی خانم فاطمه صهبا  
 ● ادامه‌ی برنامه‌های آموزش از راه دور

## ● کارگاه‌ها، سمینارها، همایش‌ها و

### نمایشگاه‌ها، نشست‌ها

● شرکت در نشست **مشارکت زنان و نقش آنان در تصمیم‌گیری** (خانم فرحناز مددی) و کارگاه آموزشی **بودجه‌نویسی** به دعوت موسسه کنشگران داوطلب  
 ● شرکت در همایش **پیشگیری از کودک‌آزاری** به دعوت موسسه زنان و کودکان رهیاب

## ● برنامه‌های آینده

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با نوجوان	۸۵/۹/۲۵	۹	خانم فاطمه ایرانپور	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۵/۹/۲۶	۹	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۵/۹/۲۷	۹	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۸۵/۱۰/۳	۱۶	خانم مریم احمدی	۴-۶
قصه‌گویی و کتابخوانی	۸۵/۱۰/۴	۴	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
بازی و اندیشه	۸۵/۱۰/۵	۵	آقای محمود سلطانی	۴-۶
مدیریت بر خشم	۸۵/۱۰/۶	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
برنامه‌ریزی	۸۵/۱۰/۱۲	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
ارتباط با بزرگ‌ترها (ویژه‌ی نوجوانان)	۸۵/۱۰/۲۸	۱	خانم فاطمه ایرانپور	۴-۶
هدفمندی	۸۵/۱۱/۱۷	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
نه گفتن	۸۵/۱۲/۸	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲

## گزارشی از نشست‌های خاطره‌ها و تجربه‌ها

### برای امروزی سازنده و فردایی بهتر

هشتمین نشست خاطره‌ها و تجربه‌ها، ۴ آذر ۸۵ به پایان رسید، نمی‌دانیم آیا فرصت حضور در این جمع‌های صمیمانه را پیدا کردید یا نه؟ اما می‌دانیم شما هم مثل ما و مانند همه‌ی آن‌هایی که دلشان برای خانواده و دوام و آرامش آن می‌تپد، باور دارید بهره‌گیری از تجربه‌های موثر و مفید، قدم بزرگی است در جهت توانمندسازی خانواده‌ها که در نهایت روابط سالم و سازنده امروز و فردایی بهتر را برای جامعه فراهم می‌کند.

با امید به اینکه خاطره‌ها و تجربه‌هایی که طی این نشست‌ها عنوان شد و خاطره‌هایی که قرار است به صورت مکتوب ارائه شود (و چشم به راهشان هستیم) برای همه سازنده باشد، با هم مروری کوتاه بر رویدادهای ۸ نشست خاطره‌ها و تجربه‌ها می‌کنیم.

### سر آغاز

همان طور که پیشتر نیز در خبرهای مربوط به نشست خاطره‌ها و تجربه‌ها عنوان شد، این نشست‌ها بخشی از برنامه‌ای است که برای بزرگداشت روز جهانی خانواده در سال آینده تدارک دیده شده است و پیشینه‌ی آن به اردیبهشت ۸۵ و برگزاری جلسه‌ای با حضور سازمان‌ها، نهادهای و موسسات و اشخاصی که برای خانواده فعالیت می‌کنند، برمی‌گردد. در این جلسه ضمن موافقت با حرکت نمادین جمع‌آوری خاطره‌ها و تجربه‌ها، ۱۲ حوزه‌ی مربوط به چالش‌ها و موارد مورد نیاز خانواده تبیین شد. پس از این جلسه بود که کار گروه اختصاصی خاطره‌ها و تجربه‌ها به جمع کار گروه‌های موسسه مادران امروز پیوست. قدم اول این کارگروه که مشاور آن سرکار خانم دکتر نوش آفرین انصاری است، برنامه‌ریزی برای برگزاری ۸ نشست خاطره‌ها و تجربه‌ها با حضور تمامی کسانی بود که دوست داشتند، سهمی در این حرکت داشته باشند، بخصوص که مکتوب کردن خاطره‌ها در فرهنگ ما هنوز به صورت یک عادت در نیامده و همه راحت‌تر هستند، تجربه‌هایشان را شفاهی عنوان کنند، اگرچه هدف نهایی مکتوب کردن خاطرات است. به همین منظور جمع کوچک کار گروه خاطره‌ها و تجربه‌ها دوشنبه هر هفته گرد هم آمدند تا خاطره‌های پیاده شده از روی نوارها را با امانت‌داری نظم بخشیده و برای بررسی به مشاورین تربیتی بسپارند.

این خاطرات در مرحله‌ی بعدی در اختیار آقایان جمال‌الدین اکرمی و محمدرضا یوسفی، نویسندگانی که برای نگاه هنرمندانه به خاطره‌ها اعلام آمادگی کرده بودند، گذاشته شد تا با کمک ایشان نگارش خاطره‌ها شسته رفته‌تر و امکان ارتباط خوانندگان با آن آسان‌تر شود.

### همراهان

برگزاری نشست‌های خاطره‌ها و تجربه‌ها؛ تجربه‌ی گرانبغی بود تا بر این باور خود پایدارتر بمانیم که هر حرکتی در جهت سازندگی و رشد خانواده، مورد حمایت بی دریغ دوستداران

خانواده‌ها قرار می‌گیرد. در هر جلسه از ۸ نشست‌ی که برگزار شد، به طور متوسط ۲۰ نفر شرکت کردند، که بسیاری از آن‌ها همراه ثابت هر جلسه بودند و بیش از صد خاطره عنوان شد. ناگفته نماند که علاوه بر خاطره‌های شفاهی، خاطره‌هایی را نیز به صورت مکتوب به دست کارگروه رسید و حضارانی هم بودند که با خواندن خاطره‌های خود از روی کتاب‌های منتشر شده، ارزش مکتوب کردن آن‌ها را دوباره یادآوری کردند.

هر یک از نشست‌های خاطره‌ها و تجربه‌ها، با توجه به حضور همراهان و موضوع جلسه، حال و هوای خاص خود را داشت که شاید اشاره به برخی از آن‌ها در این مجال خالی از لطف نباشد، بطور مثال حضور ارزشمند خانم دکتر نوش آفرین انصاری در نشست سوم و بیان خاطره‌هایی که برای همه بسیار شنیدنی بود، اظهار تاسف سرکار خانم رحماندوست نماینده‌ی انجمن اولیا و مربیان از مکتوب نکردن تجربه‌های خود و مشاورینی نظیر خود که نشان از اهمیت این حرکت دارد، مادر بزرگ‌هایی که آمدند و با نقل خاطره‌های جوانی خود ما را در فراز و نشیب‌های زندگی‌اشان سهیم کردند. یا خاطرات خانم هما هم‌اوند، جوان خوش‌سیم و روشندلی که با همسرش در جلسات شرکت کرد و تجربه‌های ناب‌ی را در اختیار حضار گذاشت.

نکات کلیدی که آقای جمال‌الدین اکرمی درباره‌ی چگونگی بیان خاطره‌ها مطرح کرد و این جمله که: "حتی اگر اشتباه کرده باشید، باز هم قهرمان قصه خواهید شد." تردیدها را از بیان خاطره‌های تلخ و شکست‌ها برطرف کرد. آمارهای مربوط به معلولیت‌ها که توسط آقای هاتف دوستدار ارائه شد و اطلاعاتی که درباره‌ی موسیقی درمانی برای بیماران روانی و کم‌توان ذهنی عنوان کردند و به ویژه بحث آگاه کردن خانواده‌ها و فراهم کردن زمینه‌ی پذیرش این گونه بیماران در جامعه، همه را تحت تاثیر قرار داد. بیان تلاش‌های مادران برای هماهنگی با توقع‌ها و پرسش‌های نسل جوان هم درخور توجه بود. دوباره و دوباره تشکر می‌کنیم از تمامی آن‌هایی که با حضورشان ما را برای ادامه کار دلگرم‌تر کردند.

### و حکایت همچنان باقی است

گفتیم برای گردآوری خاطره‌ها و تجربه‌ها به صورت شفاهی ۸ جلسه در نظر گرفته شد، اما نگفتیم برای گردآوری خاطره‌ها به همین جلسات بسنده می‌کنیم. از آنجایی که در حال حاضر محدودیتی برای این امر در نظر نگرفته‌ایم و باور داریم ادامه‌ی آن می‌تواند تکمیل‌کننده برنامه‌ای باشد که مرحله‌ی اول آن اردیبهشت ۸۶ به سرانجام می‌رسد، از همه می‌خواهیم خاطره‌هایشان را از ما دریغ نکنند و آن‌ها را به صورت مکتوب در اختیار موسسه بگذارند. شاید روزی خاطره‌ی ما و شما روزنه‌ی زندگی کسی بشود که او را نمی‌شناسیم و هیچگاه هم نخواهیم شناخت. شاید.

## سخنرانی ماهانه‌ی آذر

### موضوع: اضطراب

#### کارشناس: خانم مریم احمدی

طبق قرار قبلی قرار بود آقای دکتر فرید فدایی سخنران این جلسه باشند، اما به دلیل مشکلی که برای ایشان پیش آمد، نتوانستند در این جلسه حاضر شوند و سخنرانی این ماه با موضوع قبلی و با کارشناسی خانم مریم احمدی روز سه‌شنبه ۸۵/۹/۷ از ساعت ۹ تا ۱۱ در محل موسسه برگزار شد.

عنوان های مطرح شده در این سخنرانی به قرار زیر بود:

مفهوم کلی و انواع هیجان، تعریف، انواع، علت‌ها و نشانه‌های اضطراب، راه‌های مقابله و کنترل اضطراب

هیجان‌ها یا عواطف به زبان ساده یعنی احساسات یا حالات خوشایند یا ناخوشایند انسان که با عکس‌العمل‌های رفتاری توأم است. هیجان‌ها بسیار زیاد و متنوع هستند اما می‌توان آن‌ها را در گروه‌های خشم و آرامش، ترس و شجاعت، غم و شادی و تنفر و عشق دسته بندی کرد. اضطراب جزو هیجان‌های مربوط به گروه ترس است، اصولاً "اضطراب به ترس شباهت بسیار دارد و معمولاً" عکس‌العمل انسان در مقابل عامل تهدیدکننده به شکل اضطراب خود را نشان می‌دهد. حالا این تهدید می‌تواند واقعی باشد، می‌تواند ساخته و پرداخته تضادها و مشکلاتی در ذهن باشد. اضطراب‌هایی که منشاء واقعی دارند، طبیعی هستند و انسان را به حرکت برای رویارویی با تهدید وا می‌دارند.

اما اگر اضطراب تکرار شود و کیفیت آن افزایش یابد و سبب اختلال در زندگی عادی گردد، باید به فکر درمان آن بود.

نحوه‌ی بروز اضطراب تحت تاثیر عوامل ارثی و ژنتیکی و عوامل محیطی از جمله نوع زندگی و تربیت، شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ... قرار می‌گیرد.

شدت و ضعف بروز اضطراب هم متأثر از عوامل محیطی مختلف نظیر الگوهای تربیتی، تجربه‌ها، دانش و مهارت‌های انسان در شناخت خود و مدیریت بر خود، مهارت‌های اجتماعی و ... است. همچنین خستگی، پذیرش مسئولیت‌های خارج از توانایی، ناتوانی در "نه" گفتن، تمایل به کامل بودن و جلب رضایت همه، تقلیدهای نابجا، رقابت‌های ناسالم و مصرف‌گرایی همگی می‌توانند شدت اضطراب را افزایش دهند یا اصولاً "سبب اضطراب شود. اضطراب می‌تواند نوعی عکس‌العمل باشد نسبت به فشارهای بیرونی، همچنین می‌تواند نشانه‌ای باشد از یک مشکل دیگر. اضطراب دارای علامت‌ها یا نشانه‌هایی هست که هم جنبه‌ی بدنی و جسمی دارد هم جنبه‌ی روانی.

#### بعضی از نشانه‌های روانی اضطراب این‌هاست:

- احساس فشار و این که رویداد ترسناکی در شرف وقوع است
- عدم توانایی در آرام سازی طبیعی
- احساس ناتوانی در مقابله با یک موضوع و برنیامدن از عهده‌ی کاری
- ضعف تمرکز حواس
- تحریک پذیری و زودرنجی
- غصه و نگرانی
- احساس نامنی و درماندگی
- افکار نگران کننده و تکراری

#### بعضی از نشانه‌های جسمانی اضطراب این‌هاست:

- افزایش ضربان قلب، برافروختگی، افزایش یا کاهش فشار خون
- افزایش دفعات تنفس، کوتاهی تنفس، احساس فشار در سینه و ...
- حالت تهوع و دل به هم خوردگی، اسهال، تکرر ادرار، اختلال در اشتها، یبوست، احساس گرفتگی گلو در هنگام بلع و ...
- سردرد، ضعف دید، لرزش اندام‌ها، کوفتگی و درد عضلانی و ...

- افزایش کار غدد تیروئید و آدرنال، کاهش تمایلات جنسی، افزایش خونریزی قاعدگی و ...
- رنگ پریدگی یا سرخ شدن، عرق کردن بطور کلی و عرق سرد در کف دست‌ها

#### راه‌های مقابله یا کنترل اضطراب

بعضی‌ها برای کاستن اثر اضطراب به پیش پافشارده‌ترین کارها دست می‌زنند از جمله به مواد مخدر و الکل و غیره. این حرکت نه تنها چاره‌ی اضطراب نیست بلکه در بلند مدت عوارضی بدتر از عوارض اضطراب را برای جسم و روان مصرف‌کننده به وجود می‌آورد.

عده‌ای نیز تنها راه حل اضطراب را در مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور می‌دانند. این عده باید توجه داشته باشند که آرام‌بخش‌ها و خواب‌آورها باید زیر نظر پزشک متخصص و در شرایطی که او تشخیص می‌دهد و با میزان و مدت زمانی که پزشک تجویز می‌کند مصرف شود. و در هر حال کمک‌های روانشناختی و مشاوره‌ای و تلاش برای یادگیری چگونگی رویارویی با شرایط اضطراب‌زا، مهم‌ترین کاری است که فردی می‌تواند برای کاهش اضطراب خود انجام دهد.

ما در این جا به دو گونه راهکار برای کنترل و کاهش اثر اضطراب‌های شدید اشاره می‌کنیم.

#### ۱- راهکارهای بلند مدت

راهکارهای بلند مدت راهکارهایی است که اثربخشی آن در طول زمان مشاهده می‌شود و برای لحظه‌های اضطراب در صورتی مفید است که قبلاً آموخته و تمرین شده باشد. در مجموع راهکارهای بلندمدت یعنی راه‌های بهتر زیستن و برخورد فعال، خلاق و سازنده با زندگی.

چند نمونه از راهکارهای بلند مدت این‌هاست:

- تقویت تفکر علت‌یاب و بررسی علت‌ها در هنگام مواجهه با پدیده‌ها
- وارد کردن ورزش به زندگی
- خودشناسی و تشخیص قوت‌ها و ضعف‌های خود
- داشتن هدف و برنامه برای خود با توجه به شناخت درست از خود
- شوخ طبعی
- استراحت و تفریح کافی و روابط اجتماعی مناسب
- عادت به نوشتن
- خواب و تغذیه‌ی مناسب
- کم کردن ناب‌گرایی و کمال‌طلبی افراطی

#### ۲- راهکارهای کوتاه مدت

راهکارهای کوتاه مدت راهکارهایی است که هنگام مواجهه با عامل تهدیدکننده و به وجود آورنده‌ی اضطراب می‌تواند به کار بیاید از جمله:

- نرمش و آرامش عضلانی، ماساژ و ...
- نوشتن شرایط در همان موقع یا هنگامی که بعد از آن تبدیل به افکار آزاردهنده و تکراری می‌شود.
- معطوف کردن توجه به امور دیگر

در استفاده از راهکارها به ویژه راهکارهای بلندمدت به اهمیت تمرین و تکرار و انجام آن‌ها در زمان‌های طولانی توجه داشته باشید. نمی‌توان انتظار داشت با شنیدن راهکارها حتی آموختن آن‌ها توانایی ما در مقابله با اضطراب افزایش یابد. آنچه اهمیت دارد، یادگیری مداوم، تمرین مداوم و تبدیل این راهکارها به رفتارهایی که بطور عادی در زندگی انجام می‌دهیم. شاید به این ترتیب تا حدی که مربوط به خودمان است برای رویارویی با اضطراب آماده‌تر باشیم.

هرچند که اضطراب تحت تاثیر عوامل اجتماعی می‌تواند تشدید شود یا کاهش یابد اما منظور از این گفتگو تعیین نقش خود در رویارویی با اضطراب بود.