



تهران - ۱۵۱۱۷۳۳۷۶۳
خیابان ولی عصر - بالاتر
از خ شهید بهشتی -
کوچه ی کوزه گر -
شماره ی ۳ - طبقه ی ۲
تلفن و دورنگار
۸۸۷۲۷۷۸۰ و ۸۸۷۱۵۶۵۱
۸۸۷۲۸۳۱۷

info@madaraneemrooz.com
www.madaraneemrooz.com

گیرنده :

پیام
م

شماره ی
۱۰۹

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

زمستان ۱۳۹۲
۲۰۱۴
۱۴۳۵

در سال نو

با هم بیندیشیم که چگونه شادی را به خانه ها ببریم.

نوروز ۱۳۹۳ مبارک!

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

مختصری از فعالیت های موسسه در زمستان

• برنامه های داخل موسسه

- ۶ کارگاه والدین و فرزندان (۳-۵ ساله) (خانم ها سهیلا طاهری، رباب ایرانیپور و سیمین بینا)
- کارگاه بازی های آموزشی (آقای مهدی روشن)
- کارگاه ۲ جلسه ای تفکر خلاق (خانم مریم احمدی)
- کارگاه ۲ جلسه ای خطاهای شناختی (خانم مریم احمدی)
- کارگاه مدیریت زمان (خانم ماریا ساسان نژاد)
- کارگاه نه گفتن (خانم مرضیه شاه کرمی)
- کارگاه تقویت انگیزش در کودکان و نوجوانان (آقای حمید عبدالمحمدی)

- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام ارتباط همسران (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام ارتباط کلامی (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام کامپیوتر برای مادران (خانم فرحناز مددی)
- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)

پیگیری‌ها

همان‌طور که قبلاً به آگاهی رسید، در سال ۱۳۹۲ موسسه مادران امروز، برنامه‌ای ۳۰ جلسه‌ای تحت عنوان "پیگیری مدیریت بر خود" را به اجرا گذاشت. هدف از این برنامه به کار بستن آموزش‌های مربوط به گام مدیریت بر خود در زندگی بود.

به دنبال موفقیت این برنامه و نظرسنجی از شرکت‌کنندگان در گروه اول پیگیری، موسسه برای سال ۱۳۹۳ علاوه بر برنامه‌ریزی ادامه‌ی پیگیری برای این گروه، یک برنامه‌ی پیگیری برای گروه دوم شرکت‌کنندگان در گام مدیریت بر خود تدارک دیده است.

اولین جلسه‌ی گروه ۱ پیگیری مدیریت بر خود در تاریخ چهارشنبه ۹۳/۱/۲۰ از ساعت ۸/۴۵-۱۱ و اولین جلسه‌ی گروه ۲ پیگیری مدیریت بر خود در تاریخ چهارشنبه ۹۳/۱/۲۷ از ساعت ۸/۴۵-۱۱ تشکیل خواهد شد. موضوع هر جلسه از طریق ایمیل به اطلاع شرکت‌کنندگان خواهد رسید.

همچنین بخش کودک موسسه، یک برنامه‌ی "پیگیری برای گام رفتار با کودک" تدوین کرده است که در سال ۱۳۹۳ دوره‌ی اول خود را طی ۸ جلسه به اجرا خواهد گذاشت.

برنامه‌ی پیشنهادی برای بخش جوانان موسسه در بهار ۱۳۹۳

- ۱- کارگاه ۲ جلسه‌ای تفکر انتقادی یا سنجش‌گرانه در تاریخ ۹۳/۲/۱۳ و ۹۳/۲/۲۰
- ۲- کارگاه ۳ جلسه‌ای خطاهای شناختی و باورهای نادرست در خرداد ماه ۹۳

در ادامه‌ی برنامه‌های مشترک برای والدین و فرزندان، در بهار سال ۹۳ نیز کارگاه‌های مشترک والدین و فرزندان (۴ تا ۶ ساله) به قرار زیر اجرا می‌شود:

با هم بسازیم و بازی کنیم	۹۳/۱/۲۸	ساعت ۱۲-۱۰/۳۰
با هم کولاژ درست کنیم	۹۳/۲/۴	"
با هم بسازیم و بازی کنیم	۹۳/۲/۱۱	"
با هم عروسک بسازیم	۹۳/۲/۱۸	"
با هم بسازیم و بازی کنیم	۹۳/۲/۲۵	"

برنامه‌های خارج از موسسه

مهدهای کودک و مدرسه‌ها

- برگزاری سخنرانی رفتار مناسب با کودک با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده در مهدکودک مهرانه
- برگزاری جلسه‌ی پرسش و پاسخ برای والدین با کارشناسی خانم مریم احمدی در مهدکودک رنگین کمان
- برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها در مهدهای کودک رنگینه و آوین و در دبستان دخترانه‌ی سجادیه (منطقه‌ی ۶)
- برگزاری گام رفتار با کودک دبستانی و گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم‌ها ماریا ساسان‌نژاد و مرضیه شاه‌کرمی و ۲ سخنرانی با

- موضوع تربیت جنسی با کارشناسی خانم فروغ بهادری در پیش‌دبستان، دبستان و راهنمایی پسرانه‌ی مجتمع فرهنگ (منطقه‌ی ۴)
- سخنرانی با موضوع پرخاشگری و کنترل خشم با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد در دبیرستان پسرانه‌ی مفید (منطقه‌ی ۳)
- همکاری اعضای گروه بازی موسسه با گروه کوچ در برگزاری جشن یک هفته‌ای بازی‌های آموزشی در دبستان پسرانه‌ی سروش (منطقه‌ی ۲) و دبستان دخترانه‌ی زینیه (منطقه‌ی ۶)
- برگزاری جلسه‌ای درباره‌ی خطاهای شناختی با کارشناسی خانم مریم احمدی در دبستان پسرانه‌ی بادبادک (منطقه‌ی ۱)

سایر مراکز

- برگزاری گام رفتار با کودک و کارگاه‌های تک‌فرزندی و آموزش توالی‌رفتن به کودکان با کارشناسی خانم‌ها فریبا مقدس‌زاده، سهیلا طاهری و زهرا سلیمانی در موسسه بازی و اندیشه
- برگزاری کارگاه‌های تربیت جنسی کودک و نوجوان، فرزند مستقل، تشویق و تنبیه و تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان با کارشناسی خانم‌ها فروغ بهادری، سهیلا طاهری، زهرا سلیمانی و ماریا ساسان‌نژاد و برگزاری ۸ جلسه راهنمایی خانواده با کارشناسی خانم مریم احمدی در شرکت مهندسی و ساخت توربین مپنا- توگا (کرج)
- برگزاری ۳ جلسه با موضوع آموزش پیش از ازدواج با کارشناسی خانم فرحناز مددی و کارگاه نه گفتن با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در شرکت سازیبا
- برگزاری ۱۰ جلسه با موضوع نقش والدین در آموزش موسیقی کودکان با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در آموزشگاه موسیقی پارس
- شرکت در جلسه‌ی هم‌اندیشی و ارائه نظرات و پیشنهادات برای تدوین سند راهبردی در حوزه‌ی کودکان، زنان و میانسالان در دانشکده‌ی علوم اجتماعی علامه طباطبائی
- شرکت در جلسه‌ی هم‌اندیشی سازمان‌های مردم‌نهاد در سازمان اوقاف به دعوت معاونت امور زنان و خانواده‌ی نهاد ریاست‌جمهوری
- شرکت در جشن پایان پنجاه سالگی شورای کتاب کودک در تالار اجتماعات روزنامه‌ی اطلاعات به دعوت شورای کتاب کودک
- شرکت در جشن آغاز پنجاه و یکمین سالگی شورای کتاب کودک در محل حسینیه‌ی ارشاد همراه با برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها
- برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها در برج میلاد به دعوت شهرداری تهران
- شرکت در مراسم بیستمین سالگرد تأسیس انجمن حمایت از حقوق کودک به دعوت انجمن حمایت از حقوق کودک در باغ‌موزه‌ی نگارستان
- شرکت در جلسه‌ای با موضوع بررسی و آسیب‌شناسی به منظور رفع مشکلات حوزه‌ی کتابخوانی به دعوت پژوهشکده‌ی فرهنگی و ارتباطات وزارت ارشاد در محل پژوهشگاه فرهنگ و هنر
- شرکت در جلسه‌ی هم‌اندیشی درباره‌ی ضرورت برگزاری همایش دوسالانه با محوریت ادبیات کودک به دعوت شورای کتاب کودک در محل شورای کتاب کودک
- شرکت در ۳ نشست با موضوع نقش سازمان‌های مردم‌نهاد در زلزله‌ی بم به دعوت کتابخانه‌ی حسینیه‌ی ارشاد در محل کتابخانه

ارتباطات و همکاری‌ها

- در زمستان امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:
- انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، سازمان دفاع از قربانیان خشونت، شرکت همراهان آتیه پاسارگاد، موسسه‌ی مهر طاهرا، موسسه‌ی مهر و ماه

گروه محیط زیست

- شرکت در جلسه‌ای با عنوان **آموزش و پرورش و محیط زیست** به دعوت انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا در محل شرکت انتشارات فنی ایران
- شرکت در جلسه‌ای با عنوان **اثر آلودگی هوا بر زنان** به دعوت گروه مطالعات زنان (انجمن جامعه‌شناسی دانشگاه تهران) در محل دانشکده‌ی علوم اجتماعی دانشگاه تهران
- شرکت در **چهارمین سالگرد گروه زیست پایدار (مانا)** به دعوت گروه زیست پایدار (مانا) در محل باشگاه مدیران و متخصصان ایران
- برگزاری کارگاه با موضوع **سلامتی و خانه‌تکانی** به کارشناسی خانم نازلی یزدی‌زاده در سرای محله‌ی چهار
- شرکت در **همایش نشست میثاق جامعه‌ی مدنی** (نشست سمن‌های محیط‌زیستی با معاون رئیس‌جمهور و هنرمندان) به دعوت سازمان محیط‌زیست
- برخی فعالیت‌های انجام شده در دبستان دخترانه‌ی سجادیه (منطقه‌ی ۶) در این فصل شامل: **برگزاری روز درختکاری، برنامه‌ریزی بازدید دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم ابتدایی از مرکز بازیافت منطقه‌ی ۶ شهرداری، توزیع بذر سبزیجات برای کاشت سبزه، ارایه‌ی کارت‌های عضویت گروه حامیان سبز مدرسه به دانش‌آموزان با همراهی گروه همیاران سبز، نمایشگاه هفته‌ی هوای پاک، نمایش فیلم زیست محیطی برای مربیان مدرسه، تهیه‌ی برد عمومی گروه محیط زیست و تهیه‌ی سطل مخصوص تفکیک زباله در دبستان**

گردشگری

- در ادامه‌ی کارگاه‌های بازی کودک و والدین، بازدید گروهی از موزه‌ی خاطرات کودکی با همراهی خانم‌ها سیمین بینا و لیلا بهاری

شهرستان‌ها

- برگزاری کارگاه با موضوع **پرورش و تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان** در قائم‌شهر با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی به دعوت گروه‌های راه دور قائم‌شهر

جلسه‌ی عمومی دی ماه

کارشناس: خانم ندا موحدی‌پور

موضوع: **من و سبک زندگی ام، ظرفیت سازی خود و دیگران**

خلاصه:

کمی با هم بشنویم. هرچند سرکلاس نشستن و شنیدن این صداها و حرف‌ها به نظر تلف کردن وقت است. صداها، مچری‌ها، تبلیغات، انگیزه‌دهی‌ها به کار، خرید، مصرف با انواع جذابیت‌های شنیداری و دیداری!

چقدر در طول روز این واژه‌ها را می‌شنویم: همسفر، با کیفیت، مرغوب، همراه، ساده، استاندارد، تنوع، زندگی راحت و ... این واژه‌ها برای ما معنی می‌شوند بدون این‌که بفهمیم. کالاهای با آمدنشان و پیوند خودشان با این واژه‌ها سبک زندگی و نیازهای ما را مدام تحت تاثیر قرار می‌دهند. یادآوری نیازهای جدید، انسان مدرن و اتصال آن به مصرف کالاهای جدید برای برآورده‌ساختن نیازهای جدید و در بطن همه آن‌ها حک کردن نقش مصرف‌کننده بودنمان!

مسلماً فروش بیشتر، سود بیشتر همراه دارد. نیازهای بیولوژیک انسان محدودیت دارد. بنابراین برای سود بیشتر باید نیازهای جدیدی برای انسان

آفریده شود و این نیازآفرینی از طریق الگوهای جدید زندگی و سبک زندگی‌ها، ایجاد می‌شود. سبک زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی از موسیقی گرفته تا هنر، تلویزیون، سبک دادن به باغچه و گل‌کاری و دکوراسیون، فرش کردن خانه و ... است. سبک زندگی در حال تغییر مدام است. چقدر در تعیین این سبک، آگاهانه و فعالانه دخیل هستیم؟

اثر رسانه و تبلیغات چنان کرختی در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های ما ایجاد کرده است، که حتی شباهت‌های چیدمانی خانه‌های مان نیز متوجه‌مان نمی‌کند. آشپزخانه‌های سبک باز روستا به تبع از شهر، طرح‌های تکراری بافت فرش و ... در بازدید از یک روستا دیگر سوال‌برانگیز نیست. یکسان شدگی به تدریج در کل زندگی انسانی نفوذ می‌کند.

چه جذابیت‌ها و علایق ویژه در خودمان کشف کرده‌ایم که تفاوت ارزشی‌مان را سامان دهد و به تبع آن سبک زندگی منحصر به فرد خودمان را بسازیم. چگونه کنده‌شدن از فضای راحت که دیگران برایمان انتخاب کنند و تصمیم بگیرند و ما هم شبیه دیگران به شنیدن و گفتن واداشته شویم، اتفاق می‌افتد؟!

آیا حاضر هستیم آگاهانه موقعیت امن خود را تغییر دهیم؟! خوراک، پوشاک، محل خوابیدن، شغل، دانسته‌ها، ارزش‌ها و ... آیا آن قدر به وجود انسانی خود به عنوان یک آغازگر باور داریم که به हमهمی تبدیل شدن‌مان به یک نقش مصرف‌کننده بیاندیشیم و ارزش‌های درونی انسانی خویش را به فعالیت واداریم؟

تغییر این خواست به عنوان یک خواست اساسی در تغییر سبک زندگی است که از کنش‌های کوچک روزمره مانند کاشت و نگهداری آگاهانه گلدان‌های خانه (نه مراقبت‌های اتوماتیک‌وار) تا مواجهه و ارتباط با انسان‌ها و رخدادهای ناهمگون شروع می‌شود.

در روند این تغییر سبک بر اساس ارزش‌های باز تولید شده است که یادگیری و ارتقاء سطح ظرفیت و توانایی‌های فردی و نهادی در فرآیندی تدریجی سامان‌دهی می‌شود. به عبارتی در فردی کردن تجربه‌ی سبک زندگی است که یادگیری و تقویت مهارت‌ها نیز جریان خواهد یافت و گرنه ظرفیت‌سازی نیز پروژه‌ای بی‌بنیان و در زمینه‌ای گسسته انجام خواهد یافت.

جلسه‌ی عمومی بهمن ماه

کارشناس: سرکار خانم دکتر پریسا تجلی

موضوع: **”یافته‌های جدید در مورد اختلال نارسایی توجه-**

بیش‌فعالی“

خلاصه:

هدف این بحث معرفی این اختلال، شیوه‌های ارزیابی و نقد راهکارهای درمانی موجود نیست بلکه تنها به معرفی اجمالی نگاهی نسبتاً جدید و متفاوت به این اختلال می‌پردازد، کما این‌که در صدد تایید آن بعنوان راه‌حل قطعی نیز نیست.

دکتر تام هارتمن، در مورد افراد دارای اختلال نارسایی توجه-بیش‌فعالی نگاه و نگرشی جدید و متفاوت نسبت به افراد بویژه کودکان دارای این اختلال را مطرح ساخته است. این دیدگاه جدید در پرتو رویکردهای انسان‌گرایانه و مثبت‌نگر شکل گرفته است.

اختلال نارسایی توجه-بیش‌فعالی دارای سه مولفه‌ی اصلی نارسایی توجه، بیش‌فعالی و تکانشگری است. نارسایی یا کمبود توجه با نشانه‌هایی چون ناتوانی در تمرکز روی موضوعی خاص، عدم پیگیری امور، پرهیز از انجام

کارهایی که مستلزم صرف دقت و وقت زیادی است، عدم برنامه‌ریزی در کارها و ... همراه است. مولفه‌ی بیش‌فعالی با نشانه‌هایی چون فعالیت بیش از حد، پرحرفی، در جای نامناسب بالا و پایین پریدن، سرجای خود وول خوردن و ... مشخص می‌شود. مولفه‌ی تکانشگری یا رفتارهای تکانه‌ای (رفتارهای آنی بدون درنظر گرفتن پیامدهای آن رفتار) با نشانه‌هایی چون انجام رفتارهای پرخطر، عدم رعایت نوبت، وسط حرف دیگران پریدن، آزار دادن دیگران و ... همراه است. باید توجه داشت که به صرف وجود هر یک از نشانه‌های فوق یا حتی چند مورد از آن‌ها نمی‌توان و نباید مبادرت به تشخیص غیر تخصصی نمود بلکه تشخیص دقیق و صحیح تنها توسط متخصص با تکیه به تست‌های استاندارد و تکیه بر ملاک‌های تشخیصی باید صورت گیرد. بخشی از این ملاک‌ها بدین شرح هستند که تعداد خاصی از نشانه‌ها برای هر مولفه به مدت شش ماه یا بیشتر، ناهماهنگ با سطح تحولی فرد و خیلی بارزتر از همسالان، در دو محیط خانه و مدرسه مشاهده شود. این اختلال بر رفتار فرد در خانه و مدرسه تاثیرگذار است و در ۸۰-۶۰ درصد موارد نشانگان در صورت عدم درمان تا نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابد با پیامدهایی چون ترک تحصیل، مصرف مواد، رانندگی پرخطر، روابط اجتماعی ضعیف، روابط زناشویی مختل، طلاق، تغییر شغل، نزاع‌های مکرر، خشم‌های انفجاری، افسردگی همراه است.

هارتمن قالب‌بندی فکری مجددی از ویژگی‌های این گروه مطرح می‌سازد. به عقیده‌ی وی این افراد همزمان به اطراف خود توجه نشان می‌دهند، در حالی که این ویژگی در کلاس درس حواس‌پرتی محسوب می‌گردد. آن‌ها می‌توانند خیلی سریع تصمیم بگیرند و عمل کنند که در بازی‌های کامپیوتری یا کارهای اورژانسی مفید است ولی در کلاس درس این ویژگی نامیده می‌شود. آن‌ها خیلی زود حوصله‌شان سر می‌رود، مشغول فعالیتی جدید می‌شوند تا خود را مشغول سازند ولی در کلاس درس این ویژگی بیش‌فعالی نام می‌گیرد. هارتمن معتقد است که این سه ویژگی را نباید اختلال درنظر گرفت بلکه مهارت‌های سازشی به شمار می‌روند که برای بقا در تمدن مدرن امروزی ضروری هستند. همچنین ساختار مغزی افراد دارای اختلال نارسایی توجه- بیش‌فعالی به گونه‌ای طراحی شده است که به آن‌ها توان کسب موفقیت‌های چشمگیری به‌عنوان کاشف و مخترع و... را می‌دهد. هارتمن با استناد به پژوهش‌های متعددی دال بر اثرات سوء دارو درمانی بر ساختار مغز مصرف‌کنندگان، بر زدوبندهای شرکت‌های دارویی برای رواج‌دهی دارو درمانی برای این اختلال تاکید می‌کند. وی ضمن مخالفت جدی با کاربرد اصطلاح بیماری برای این گروه و استفاده از دارو درمانی‌های رایج، بر ضرورت شکل‌دهی هویتی مثبت در این افراد با تکیه بر یافته‌های روان‌شناسی شناختی، ایجاد تغییرات اساسی در محیط مدارس متناسب با ویژگی‌های کودکان دارای اختلال به‌جای تغییر این کودکان به‌واسطه دارو، به‌همراه در نظر گرفتن فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی مناسب در برنامه روزانه آن‌ها به‌عنوان راه حل قطعی و موثر تاکید می‌کند. لازم به‌ذکر است که هارتمن مخالفان سرسختی نیز چون راسل بارکلی (یکی از نظریه‌پردازان نام‌آور در حوزه اختلال نارسایی توجه- بیش‌فعالی) دارد که دیدگاه وی را جدی نمی‌پندارد و آن‌را تنها نوعی داستان سرایی درنظر می‌گیرد که اعتمادبه‌نفس کاذبی به افراد دارای این اختلال می‌دهد. ولی آن‌چه مسلم است دیدگاه هارتمن براساس نظریات معتبر روان‌شناسی و پژوهش‌های متعددی شکل گرفته و موارد درمان‌شده‌ای نیز داشته است، اگرچه برای مبدل شدن به نظریه‌ای فراگیر نیازمند بحث و بررسی بیشتر نتایج حاصل از کاربرد شیوه‌های پیشنهادی وی و کسب تایید از سوی صاحب‌نظران دیگری در این حوزه است.

در پایان می‌توان چنین نتیجه گرفت که برای حل مشکلات کودکان دارای اختلال نارسایی توجه-بیش‌فعالی، ارتقاء آگاهی اقشار مختلف جامعه به‌ویژه والدین و معلمان؛ از یک‌سو در جهت شناخت صحیح این اختلال، لزوم بهره‌مندی از درمان‌های تخصصی رفتاری-شناختی مستمر، پرهیز از تشخیص‌های غیرتخصصی و برچسب‌زنی‌های متعاقب و از سوی دیگر در راستای آشنایی با ویژگی‌های تحولی کودکان، شیوه‌های صحیح فرزندپروری و آموزش این کودکان در کلاس درس، راه کارهای موثری به شمار می‌روند. این مهم می‌تواند به نحو موثر و کارآمدی توسط سازمان‌های مردم نهاد همچون موسسه مادران امروز به‌خوبی تحقق پذیرد. به امید آن‌روز

جلسه‌ی عمومی اسفند ماه

کارشناس : خانم زهرا سلیمانی

موضوع : با روش‌های پرورش گیاهان آپارتمانی بیشتر آشنا شویم.

خلاصه:

دانستنی‌های کلی از نگهداری گیاه:

ریشه به همان نسبت که به آب احتیاج دارد به هوا هم نیازمند است. اگر پای بوته همیشه خیس و پرآب باشد، این بدان معناست که عمر ریشه به آخر رسیده؛ بنابراین مقدار آب و فاصله‌ی آبیاری بسیار مهم است.

هر گیاه احتیاج به یک دوره استراحت دارد و اگر این پدیده‌ی طبیعی را از او دریغ نمایید در فصل بعد گیاهی بیمار و ضعیف خواهد شد. بعضی از گیاهان در فصل زمستان به حال خواب و استراحت در می‌آیند و بعضی دیگر در فصل تابستان و لازمست در فصل استراحت مقدار آب و کود آن را به یک پنجم معمول تقلیل داد و حتی‌المقدور محیط آن را با محیط طبیعت نزدیک‌تر کرد. همچنین سایر عوامل که در دوره‌ی استراحت گیاه سرنوشت‌ساز است، مورد توجه قرار گیرد.

بخاری و رادیاتور موجب خشک‌شدن هوای محیط و تقلیل رطوبت هوا می‌گردد، به حدی که رطوبت داخل ساختمان از یک سوم میزان لازم هم پایین‌تر می‌رود. بنابراین بایستی امکانات تأمین این کمبود رطوبت را فراهم نمود.

گلدان‌های آپارتمانی را باید در کجا نگهداری نمود تا نتیجه‌ی بهتر به‌دست آید؟

اکثر مردم گلدان‌ها را در اتاق نشیمن یا پذیرایی نگهداری می‌کنند. باید توجه داشت که انتخاب محل گلدان، نباید مانعی برای بازی کودکان و یا استراحت دیگران باشد. در حقیقت، گلدان نباید یک جسم دست و پاگیر باشد.

بعضی از گیاهان به گرمای زیاد در فصل زمستان و بعضی دیگر به هوای خشک داخل آپارتمان حساسیت دارند. بهترین راه برای نگهداری این‌گونه گل‌ها، استفاده از گلدان‌های شیشه‌ای بنام باغ شیشه است که هم رطوبت کافی دارد و هم درجه‌ی حرارت محیط آن برای پرورش گیاه کافی است. نیمی از خانم‌های خانه‌دار گل‌های آپارتمانی را در آشپزخانه نگهداری می‌کنند. باید سعی نمود از گلدان‌های کوچک کم رشد مانند: پرمولا و کاکتوس استفاده نمود.

یک سینی شن‌ریزی شده که محتوی انواع گل‌های مناسب باشد، در نزدیک پنجره، زیبایی خاصی به محیط دلچسب آشپزخانه می‌دهد. از آن‌جایی که میزان رطوبت هوای آشپزخانه به علت وجود آب جوش یا دیگ زودپز از

سایر اتاق‌های خانه بیشتر است، بنابراین پرورش گل‌های رطوبت‌دوست در آشپزخانه ترجیح داده می‌شود.

عده‌ی دیگری از مردم، گلدان‌ها را در حال و راه‌پله‌ها قرار می‌دهند. چنانچه دکوراسیون مناسب برای قرار دادن گلدان‌ها پیش‌بینی شود، می‌توان منظره‌ی بسیار زیبایی را ایجاد نمود.

زیبایی هال، خاطره‌ی بسیار دلپذیری را در بیننده ایجاد می‌نماید. از آن‌جایی که گلدان‌ها همیشه در دسترس می‌باشد، رسیدگی به آن‌ها بسیار آسان است.

گیاهانی که در حال پرورش داده می‌شوند، بایستی از گروه گیاهان زود رشد باشد که با نور کم و سایر شرایط نامساعد مانند کوران هوا، کمبود رطوبت و غیره مقاوم باشد، در غیر این صورت در مدت کوتاهی زرد و خشک می‌شود و منظره‌ی نامناسبی به هال می‌دهد.

بعضی‌ها گل‌های خود را در اتاق ناهارخوری نگهداری می‌کنند. گل‌هایی در اتاق ناهارخوری نگهداری می‌شوند که شاخ و برگ آن‌ها زیاد رشد ننموده و فضای اتاق را اشغال نکند و ترجیح داده می‌شود از گل‌های سایه دوست انتخاب کردند. گلدان‌ها را در محلی از اتاق قرار می‌دهند که دسترسی برای آب‌دادن به آن آسان باشد و باید حتی‌المقدور دورنمای گلدان‌ها زیبایی خاصی به محیط ناهارخوری ببخشد.

در قسمت‌های بعدی، شما را با شیوه‌ی نگهداری تعدادی از گیاهان آپارتمانی آشنا می‌کنیم.

نور:

نور نخستین نیاز یک گیاه است. گیاهان غذای خود را از طریق فوتوسنتز و در نور خورشید تهیه می‌کنند. البته گیاهان متفاوت به میزان‌های مختلفی از نور نیاز دارند. همواره باید هنگام تهیه‌ی یک گیاه، درباره‌ی نوع نوری که به آن نیاز دارد سوال کنید. نوع نور مورد نیاز گیاهان به سه دسته تقسیم می‌شود:

- نور مستقیم - در این حالت نور خورشید بدون هیچ مانعی مستقیماً با گیاه برخورد می‌کند.
- نور غیر مستقیم - در این حالت نور خورشید فضای اتاق را روشن می‌کند و به گیاه می‌رسد اما مستقیم بر روی آن نمی‌تابد.
- نور پخش شده یا فیلتر شده - نور در این حالت از یک واسطه مانند پرده‌ی نازک یا صفحه‌ای مانند شیشه‌ی مات عبور می‌کند و سپس به گیاه می‌رسد.

آب:

شما می‌توانید یک مداد را در خاک گلدان فرو برده و با امتحان سر آن از نمناک بودن خاک مطمئن شوید.

گاهی یک باغبان می‌تواند با آبیاری بیش از حد و از روی محبت گیاهی را بکشد. این یکی از شایع‌ترین اشتباهات در زمینه‌ی نگهداری از گیاهان خانگی است. خاک هر گیاه در فاصله‌ی دو آبیاری به میزان خاصی رطوبت نیاز دارد. بعضی از آن‌ها باید خاکی دائماً مرطوب داشته باشند و بعضی باید در این فاصله کاملاً خشک شوند. این هم سوالی است که پاسخ آن‌را باید از فروشنده و یا شخصی وارد به باغبانی بپرسید. چند نکته‌ی مهم در آبیاری:

- در فاصله دو آبیاری میزان رطوبت خاک را به کمک یک چوب، مداد یا حتی انگشت خود اندازه بگیرید. چوب یا انگشت خود را در زیر لایه‌ی رویی خاک فرو کنید تا از میزان نم آن مطلع شوید.
- بهترین وسیله‌ی آبیاری، آب پاش است و آبیاری باید در اطراف ساقه انجام شود.
- گیاه را طوری آبیاری کنید که اضافه‌ی آب از سوراخ زیر گلدان خارج

شود.

- از آب ولرم یا گرم استفاده کنید زیرا آب سرد موجب وارد شدن شوک به ریشه‌ها شده و به آن‌ها صدمه می‌زند.

- پس از آبیاری با اسپری کردن آب به شاخ و برگ‌ها برای گیاه محیطی مرطوب ایجاد کنید.

- بعضی از انواع گلدان‌های تزئینی فاقد روزنه‌ی خروج آب هستند. شما می‌توانید گیاه خود را در ظرفی کوچک‌تر و دارای روزنه، قرار داده و سپس آن‌را در گلدان مورد نظر خود قرار دهید. اما به یاد داشته باشید که گلدان کوچک‌تر را به کمک چند تکه سنگریزه یا پایه، طوری قرار دهید که کف آن مماس با سطح زیرین ظرف تزئینی نباشد و راه برای خروج آب اضافه باز باشد.

غذا:

گیاهان نیازهای خاص غذایی دارند و در اینجا هم، زیاده روی در تغذیه گیاه، آن‌را از بین می‌برد. غذای گیاهان یا کودهای شیمیایی، در سه شکل کلی عرضه می‌شود:

- حلال در آب - که شامل پودر یا مایعی است که با آب رقیق شده و بر روی گیاه یا خاک آن ریخته می‌شود.
- غذای جامد میخی شکل - این نوع کود به شکل میخ یا کپسول‌های فشرده است که در خاک فرو برده می‌شود و به تدریج مواد غذایی را آزاد می‌کند.

- کود دانه‌ای - این کود که به شکل دانه‌های ریز ساخته می‌شود بر روی خاک اطراف ساقه پاشیده می‌شود و کم‌کم همراه با آب به داخل خاک نفوذ پیدا می‌کند.

تعویض گلدان:

هنگامی که شاخ و برگ یک گیاه بیش از حد سنگین شود یا این‌که ریشه‌های آن از روزنه‌ی خروج آب بیرون بزنند، زمان تعویض گلدان فرا رسیده است. گیاه خود را به گلدانی که تنها کمی از گلدان قبلی بزرگتر است منتقل کنید.

هنگامی که گیاهی را از گلدان خارج می‌کنید، گلدان را با یک دست نگه دارید و با دست دیگر محکم ساقه‌ها را نگه دارید و گیاه را به آرامی بیرون بکشید.

چند نکته برای تعویض گلدان

- همیشه گلدان یا ظرفی را انتخاب کنید که دارای روزنه‌ی خروج آب باشد.

- قرار دادن یک تکه توری بر روی روزنه‌ی خروج آب، موجب می‌شود که خاک هنگام آبیاری از ته گلدان خارج نشود.
- برای گلدان‌های خود همیشه از خاک مخصوص گیاهان آپارتمانی استفاده کنید و آن‌ها را با خاک باغچه پر نکنید.
- قبل از ریختن خاک گلدان در اطراف گیاه، آن‌را مرطوب کنید.
- در ابتدا مقداری خاک و ماسه در ته گلدان بریزید و آن‌را خوب به پایین فشار دهید، گیاه را با احتیاط از گلدان قبلی خارج کنید، خاک اطراف ریشه‌های آن‌را بتکانید تا ریشه‌ها بتوانند به خوبی پخش شوند. گیاه را در گلدان جدید قرار داده و آن‌را کاملاً از خاک پر کنید، اطراف آن‌را خوب فشار داده و محکم کنید و گیاه را کاملاً آبیاری نمایید.
- اگر پس از تعویض گلدان، برگ‌های پایینی گیاه قهوه‌ای رنگ شدند، نگران نشوید و آن‌ها را پس از خشک شدن به آرامی جدا کنید.
- پس از تعویض گلدان، آن‌را با توجه به نیاز گیاه در محل مناسبی قرار دهید.

● گام‌ها و کارگاه‌ها در بهار ۹۳

گام‌ها(صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
آمادگی برای فرزندپروری	۹۳/۱/۲۳	۴	زهرآ سلیمانی	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۳/۱/۲۳	۹	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۹۳/۱/۲۳	۶	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
رفتار با کودک	۹۳/۱/۲۴	۹	زهرآ سلیمانی	۹-۱۱
موزش کامپیوتر برای مادران	۹۳/۱/۲۴	۸	فرحناز مددی	۹-۱۱
رشد جنسی کودک و نوجوان	۹۳/۱/۲۴	۵	شیوا موفقیان	۹-۱۱
روابط زناشویی	۹۳/۱/۲۴	۶	شیوا موفقیان	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۹۳/۱/۲۵	۱۰	مریم احمدی	۹-۱۱
ارتباط کلامی	۹۳/۱/۲۵	۷	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
رفتار با کودک دبستانی	۹۳/۱/۲۵	۸	سهیلا طاهری	۹-۱۱
ارتباط همسران	۹۳/۱/۲۶	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
کتابخوانی و قصه‌گویی	۹۳/۱/۲۷	۵	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
بازی و پرورش کودک	۹۳/۱/۲۷	۵	سهیلا طاهری	۹-۱۱
مدیریت بر استرس	۹۳/۱/۲۸	۵	فرحناز مددی	۹-۱۱
گام‌ها(بعدازظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با کودک	۹۳/۱/۲۳	۹	نگین نابت	۵-۷
مدیریت بر خود نوجوانان	۹۳/۱/۲۳	۱۰	مریم احمدی	۵-۷
رفتار با نوجوان	۹۳/۱/۲۴	۹	نسرين بينا	۵-۷
تشویق و تنبیه	۹۳/۱/۲۴	۵	فریبا مقدس‌زاده	۵-۷
ارتباط همسران	۹۳/۱/۲۵	۸	فرحناز مددی	۵-۷
بازی و پرورش کودک	۹۳/۱/۲۵	۵	سهیلا طاهری	۵-۷
ارتباط کلامی	۹۳/۱/۲۵	۷	مرضیه شاه‌کرمی	۵-۷
رفتار با کودک دبستانی	۹۳/۱/۲۶	۸	سهیلا طاهری	۵-۷
مدیریت بر خشم	۹۳/۱/۲۷	۶	فرحناز مددی	۵-۷
آمادگی برای فرزندپروری	۹۳/۱/۲۷	۴	نگین شهری	۵-۷
مدیریت بر استرس	۹۳/۱/۲۸	۵	فرحناز مددی	۹-۱۲
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
فرزند مستقل	۹۳/۲/۴	۱	سهیلا طاهری	۹-۱۲
پرورش اعتمادبه‌نفس	۹۳/۲/۱۶	۱	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۲
نظم‌آموزی و انضباط	۹۳/۲/۲۶	۱	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
تک‌فرزند	۹۳/۲/۲۹	۱	سهیلا طاهری	۹-۱۲
فرزند دوم	۹۳/۳/۱۳	۱	سهیلا طاهری	۹-۱۲
نقش عواطف بر تربیت	۹۳/۳/۲۰	۱	سهیلا طاهری	۹-۱۲
مدیریت زمان	۹۳/۳/۲۱	۱	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۲
فرصت‌آفرینی	۹۳/۳/۲۷	۱	سهیلا طاهری	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۳/۲/۲۰	۱	زهرآ سلیمانی	۹-۱۲
ماساژ نوزاد	۹۳/۲/۲۷	۱	زهرآ سلیمانی	۹-۱۲
خواب نوزاد	۹۳/۳/۳	۱	زهرآ سلیمانی	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۹۳/۳/۱۰	۱	زهرآ سلیمانی	۹-۱۲
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۳/۳/۱۷	۱	زهرآ سلیمانی	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۳/۲/۲۴	۱	نگین شهری	۴-۷
ماساژ نوزاد	۹۳/۲/۳۱	۱	نگین شهری	۴-۷
خواب نوزاد	۹۳/۳/۷	۱	نگین شهری	۴-۷
کار فرهنگی با نوزاد	۹۳/۳/۲۱	۱	نگین شهری	۴-۷
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۳/۳/۲۸	۱	نگین شهری	۴-۷

استاد یحیی مافی معلم و کوشنده‌ی بزرگ عرصه‌ی کتاب و تعلیم و تربیت در بهمن امسال از بین ما رفت. او همواره در کنار ما و از یاوران موسسه بود. جایش خالی و یادش گرامی باد!

● تسلیت

به دوستان عزیز سرکار خانم‌ها فاطمه عرفانیان و ریحانه مددی که در زمستان گذشته عزیزی را از دست داده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

● تشکر

تشکر از خانم‌ها پروین اسفندیاری و مریم ملک‌آبادیان برای کمک‌های مالی، آقای ورقا عبدی برای همکاری داوطلبانه در امور مالی موسسه، آقای امین ببران و شرکت گزینه برای کمک در کارهای کامپیوتری

● دیدو بازدید نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۹۳/۱/۱۹) از ساعت ۹/۳۰ تا ۱۲/۳۰، به دیدار نوروزی با یکدیگر در موسسه اختصاص یافته است. چشم به راه شما هستیم و مقدمتان را گرامی می‌داریم.

پیک مام به کوشش خانم‌ها ماندانا آجودانی و نیلوفر بدیع زیر نظر بخش روابط عمومی منتشر می‌شود.