

فرستنده



مادران امروز

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@madarancemrooz.com
www.madarancemrooz.com

گیرنده :

پیام
مام

شماره ی
۱۱۳

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

زمستان ۱۳۹۳
۲۰۱۵
۱۴۳۵

با آرزوی سالی

همراه با شادی و آگاهی

نوروز ۱۳۹۴ 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

- ۲ کارگاه رشد و تربیت جنسی (خانم لیلا بهنام)
- کارگاه ارتباط کلامی با کودک دبستانی (خانم مرضیه شاه کرمی)
- کارگاه آموزش توالد رفتن به کودکان زیر ۲ سال (خانم زهرا سلیمانی)
- ۲ گام رفتار با کودک (خانم ها سهیلا طاهری و نگین نابت)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام مدیریت برخشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام تشویق و تنبیه (خانم فریبا مقدس زاده)
- ۳ کارگاه پیگیری رفتار با کودک (خانم ها نگین نابت، زهرا سلیمانی)
- کارگاه فرزند دوم (خانم سهیلا طاهری)

● شروع یک دوره‌ی آموزشی با عنوان **آشنایی با نظریه‌ها و رویکردهای آموزشی** ویژه‌ی کارشناسان موسسه با کارشناسی سرکار خانم دکتر فاطمه قاسم‌زاده

● به همت دوستان و یاران همیشگی موسسه در تاریخ ۹۳/۱۲/۱۴ **دومین بازارچه‌ی نوروزی با هدف تبادل و فروش کتاب و اسباب‌بازی، کاردستی، گل و گیاه و آن‌چه در کمد مانده،** برگزار شد.

موسسه در رسانه‌ها

● مصاحبه در شبکه ۱ سیمای جمهوری اسلامی ایران با موضوع **معرفی دوره‌ی اکوتیم خانواده در موسسه مادران امروز و معرفی مدارسی که فعالیت زیست‌محیطی انجام می‌دهند** با کارشناسی خانم فرزانه منفرد

برنامه‌های خارج از موسسه مهدهای کودک و مدرسه‌ها

● برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده در مهد مهرانه
● برگزاری سخنرانی با موضوع **تربیت جنسی** با کارشناسی خانم شیوا موفقیان در مجتمع آموزشی پسرانه‌ی مجتمع فرهنگ (منطقه‌ی ۴)
● برگزاری سخنرانی با موضوع **تربیت جنسی** با کارشناسی خانم شیوا موفقیان در دبیرستان دخترانه‌ی علامه طباطبایی (منطقه‌ی ۲)
● برگزاری نمایشگاه **زیست‌محیطی و اهدای جایزه و برگزاری روز درختکاری** به مناسبت روز هوای پاک توسط گروه محیط زیست در دبستان دخترانه‌ی سجادیه (منطقه‌ی ۶)
● برگزاری کارگاه **آموزش کلی مفاهیم زیست محیطی و بازیافت زباله** با کارشناسی خانم‌ها فرزانه منفرد، فریبا اعلانی، رویا شعبانیان و نرگس تدین در دبستان دخترانه‌ی اندیشه (منطقه‌ی ۶) و دبیرستان دخترانه‌ی مهدویه (منطقه‌ی ۵)

سایر مراکز

● برگزاری گام‌های **ارتباط کلامی و ارتباط همسران** با کارشناسی خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی و فاطمه صهبا در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- پرتو (کرج)
● برگزاری گام‌های **ارتباط همسران و مدیریت بر خشم** با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد در پژوهشکده‌ی مخابرات
● برگزاری کارگاه‌های **تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان و فرزند مستقل** با کارشناسی خانم‌ها ماریا ساسان‌نژاد و سهیلا طاهری در آموزشگاه لنا
● برگزاری کارگاه‌های **گویندگی فعال و شنوندگی فعال** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در انجمن حامی

● برگزاری کارگاه **نقش ما و محیط‌زیست** با کارشناسی خانم مهین زندیه در انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا
● برگزاری گام **تشویق و تنبیه** با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده در موسسه بازی و اندیشه

● برگزاری ۹ جلسه سخنرانی با موضوع **نقش والدین در آموزش موسیقی کودکان** با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در آموزشگاه موسیقی پارس

● برگزاری کارگاه **محیط‌زیست، صرفه‌جویی و سلامت و جلسه‌ی مطالعه و کار گروهی** با کارشناسی خانم فرزانه منفرد در سرای محله‌ی جهاد (یوسف‌آباد)

● برگزاری کارگاه **آموزش زیست‌محیطی** با کارشناسی خانم مریم انوری در خانه‌ی تسنیم (شهرآرا)

● آموزش **کاهش تولید و تفکیک زباله و کسب مقام اول** در شهرداری منطقه‌ی ۲ با کارشناسی مریم انوری

● شرکت در **جشن موسسه سروش زندگی و معرفی فعالیت‌های زیست‌محیطی و برگزاری روز درختکاری** با کارشناسی اعضای گروه محیط‌زیست

● شرکت در کارگاه **مدیریت منابع آب** به دعوت انجمن دوستداران محیط‌زیست دانشگاه شریف در دانشگاه شریف

● شرکت در جلسه‌ی **مقابله با بحران آب** به دعوت شرکت آب و فاضلاب استان تهران

● شرکت در نمایشگاه و ۲ کارگاه **فرهنگ صلح و گزارش‌نویسی** به دعوت شورای گسترش فرهنگ صلح در موزه صلح

● شرکت در نشست **زنان کارآفرین به منظور بررسی نقش زنان** به دعوت سازمان فرهنگی هنری شهرداری در مرکز مشارکت‌های فرهنگی و هنری

● شرکت در **جشن آغاز پنجاه و دومین سالگی شورای کتاب کودک** در محل حسینیه‌ی ارشاد همراه با برگزاری **نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها**

● شرکت در **پنجمین سالگرد** موسسه توسعه‌ی پایدار مانا
● شرکت در **سی‌وهشتمین سالگرد** انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا

ارتباطات و همکاری‌ها

● در زمستان امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:

انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، پژوهشکده‌ی مخابرات، زیست پایدار (مانا)، شورای کتاب کودک، موسسه مهر طاهرا، موسسه سروش زندگی

شهرستان‌ها

● برگزاری گام **ارتباط کلامی و جلسه‌ی پرسش و پاسخ درباره‌ی ارتباط با نوجوانان** در دوبی با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی به دعوت گروه راه دور دوبی
● برگزاری گام **ارتباط کلامی** در قائمشهر به دعوت گروه‌های راه دور قائمشهر با کارشناسی خانم فاطمه صهبا

جلسه‌ی عمومی بهمن ماه

کارشناس: جناب آقای دکتر یزدان منصوریان (دکتری کتابداری)

موضوع: چگونه موثرتر بخوانیم؟ (۵ ضلعی مطالعه:

گزیده خوانی، آهسته خوانی، بازخوانی و ...)

نویسنده، ناشر، مترجم، ویراستار، کارنامه‌ی نویسنده را بشناسم و بدانم.

زمان‌هایی است که به اسم نویسنده توجه نمی‌کنیم و با شناخت و استناد به ناشر و مترجم کتاب را انتخاب می‌کنیم.

جز کتاب داستان هر کتاب دیگری باید منبع داشته باشد. منبع کتاب چه باید باشد؟ مثلاً اگر کتاب در مورد کودک می‌خوانیم، متوجه شوم براساس این پژوهش به این نتیجه رسیده‌اند. کتاب تاریخی باید سند مسجل داشته باشد. منابع اینترنتی خیلی ضعیف است بخصوص در مورد اطلاعات پزشکی چون منبع مشخصی وجود ندارد.

۲- گزینش محتوای کتاب: بستگی به کتاب دارد. کتاب مرجع را کسی از ابتدا تا انتها نمی‌خواند. هرکس بنابه ضرورت فصلی را که می‌خواهد مطالعه می‌کند. ما مرجع‌نویسان بزرگی داریم مثل مرحوم محمدعلی حق‌شناس در فرهنگ هزاره یا باطنی زیرا کلمه را در بافتش بیان می‌کنند. معمولاً فقط کتاب داستان از اول تا آخر خوانده می‌شود.

گاهی وقتی ما راجع به یک چیز یک کتاب می‌نویسیم، سعی می‌کنیم آن مطالب را از سرچشمه‌ی کتاب پیدا کنیم و بهترین شرح را پیدا می‌کنیم. ممکن است هزاران نفر در این حیطه صحبت کرده باشند ولی مهم‌ترین و اصلی‌ترین را پیدا می‌کنیم.

در مورد **گزینه‌نویسی** آن‌چه که تعیین می‌کند مخاطب است. برای چه کسی و با چه هدفی می‌نویسیم؟ درباره‌ی یک اثر می‌توان ده‌ها گزینه‌ی متفاوت نوشت. ولی وقتی یک کتاب را به دانشجویان معرفی می‌کنیم، مضمون را معرفی می‌کنیم. پیشنهاد من به دانشجویان این است که کتاب را بخوانید و تصور کنید برای دوستانتان تعریف می‌کنید و یا گاهی یک بار دیگر بخوانید سپس تعریف کنید. باید فارغ از این‌که درست یا غلط است، خوب یا بد است؛ بنویسیم. بعضی‌ها می‌گویند نمی‌توانیم از پاراگراف اول شروع کنیم. می‌گوییم از پاراگراف دوم شروع کن. یا می‌گویند نمی‌توانیم فصل اول را بنویسیم. می‌گوییم فصل دوم را شروع کن یا از وسط بنویس. به این می‌گویند تمرین آزاد نویسی یا **free writing**. بدترین کار این است که از ابتدا بخوایم خوب بنویسیم درحالی که این کار امکان‌پذیر نیست فراموش نکنیم ما بین ویرایش و نگارش تفاوت قایلیم، یک‌بار می‌نویسیم و ده‌ها بار ویرایش می‌کنیم. هیچ نویسنده‌ای نمی‌تواند از ابتدا خوب بنویسد.

زمانی که صرف مطالعه می‌کنیم، **متعادل** باشد. قرار نیست همه‌ی فرصت‌مان را صرف خواندن کنیم. مدت زمان مطالعه‌ی هرکس بستگی به وقت و توانایی جسمی افراد دارد. ممکن است شما ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز مطلبی بخوانید ولی یک روز به آن فکر کنید.

ب - متنوع خوانی

مطالعه‌ی متنوع و مفرح

خودمان را اسیر یک قالب فکری نکنیم و یادمان باشد کتاب‌ها مانند دوستانمان هستند، می‌آیند و می‌روند. بعضی کتاب‌ها را برای رفع خستگی می‌خوانیم. مثلاً برای رفع خستگی، رمان یا ادبیات کودک می‌خوانیم. کسانی که فقط در یک تخصص خاص مطالعه می‌کنند، از خیلی چیزها بی‌نصیب می‌مانند و دچار نزدیک‌بینی معرفتی می‌شوند یعنی همه چیز را از لنز خودشان می‌بینند. پس چه خوب است لنزهای مختلف را تجربه کنیم.

ت - آهسته خوانی

کمیت مطالعه مهم نیست، کیفیت مطالعه مهم است. منظور از آهسته خوانی این است که من گزیده‌ای از اطلاعات را به ذهنم انتقال دهم و بازپروری کنم و پرورش دهم. این‌که چگونه باید این اتفاق بیفتد نیازمند تمرین گفت‌وگو است. بخوانم، راجع به آن فکر کنم،

چگونه کتاب بخوانیم؟ چه موقع کتاب بخوانیم؟ اگر کتاب بخوانیم، چه می‌شود؟ اگر نخوانیم، چه می‌شود؟

مطالعه چیست؟ چه کار می‌کند؟ این گفت‌وگو چگونه شکل می‌گیرد؟ مطالعه گفت‌وگویی است بین نویسنده و خواننده، غیر هم‌زمان و غیر حضوری. در گفت‌وگوی رودررو و هم‌زمان، نویسنده و خواننده با هم هم‌زبان و همدل می‌شوند. مطالعه در شکل کلی خود تجربه‌های ما را برای خودمان یادآوری می‌کند، مثلاً اثری را می‌خوانیم و می‌بینیم گوینده آن‌چه که ما می‌خواستیم بگوییم را گفته است یعنی همدلی شکل گرفته، مطالعه به ما اطلاعات و خبر می‌دهد، خبر از چیزهایی می‌دهد که ما نمی‌دانیم، مطالعه امکان تفسیر و تحلیل رخداد را فراهم می‌کند. مطالعه ما را به لذت خواندن می‌رساند. در مجموع مطالعه مقدمه‌ای است برای فهمیدن و درک مشترک چرا که بین دانستن و فهمیدن فرق‌هایی وجود دارد.

چه کار کنیم مطالعه مولد، موثر و ... باشد؟ یک مطالعه‌ی موثر و مولد در قالب پنج مولفه‌ی اصلی شکل می‌گیرد. این به این معنا نیست که باید هر پنج مولفه را داشته باشیم بلکه اگر از این ۵ مولفه، ۲ مورد را داشته باشیم کافی است.

الف - پیوسته خوانی

یعنی خواندن در زندگی ما جریان دارد و با ما همراه است. پیوسته خوانی دو وجه دارد. ۱- وجه زمانی: یعنی همیشه با ماست و محدود به زمان خاصی نیست. حال چه کار کنیم همیشه با ما باشد؟ از فرصت‌های کوتاه‌خواندن استفاده کنیم. همیشه در کنارمان یک چیز خواندنی داشته باشیم. مثل شعر، داستان کودک، مجله و ...

۲- وجه محتوایی: منتظر فرصت خاص برای مطالعه نباشیم. در زمانی که همه چیز دلگیر است، یا کار دیگری نمی‌توان کرد بخوانیم. منتظر نباشیم روزی که حالمان مناسب است مطالعه کنیم، بلکه مطالعه کنیم که حالمان خوب شود تا از زندگی لذت بیشتری ببریم. منتظر نباشیم همه‌ی یک اثر را بخوانیم؛ به‌جز داستان‌ها که تمام کتاب را می‌خوانیم، مجبور نیستیم همه‌ی کتاب‌ها را تا آخرش بخوانیم. حتی داستان‌ها را هم مجبور نیستیم در کوتاه‌ترین مدت بخوانیم و تمام کنیم.

انسجام در محتوا: باید سعی کنیم علایق مطالعاتی خود را شناسایی کرده و چیزهایی را بخوانیم که لذت بیشتری می‌بریم. خودتان را مجبور به خواندن چیزهایی که دوست ندارید نکنید. به‌جز در زمان امتحان و مطالعه‌ی آزاد

ب- گزیده خوانی

برای مطالعه‌ی متناسب و متعادل، ما باید کتاب‌هایی که متناسب حال و روزمان است و به ما مربوط می‌شود مطالعه کنیم. (هر کتاب یک مخاطب دارد و قرار نیست من مخاطب همه‌ی کتاب‌های موجود در بازار باشم). گزیده خوانی دو سطح دارد: ۱- گزینش خود کتاب‌ها و منابع ۲- کجای کتاب را بخوانم؟

این‌که چه کتابی را بخوانم هیچ فرمول مشخصی وجود ندارد ولی یک سوی شاخص است.

۱- مهم‌ترین مولفه‌های سازنده‌ی آن کتاب چه کسانی بودند؟

تحلیل کنم و به تفسیر برسم. گاهی راجع به یک بیت حافظ می‌توان یک کتاب نوشت. بهتر است آهسته‌خوانی همراه با نوشتن باشد.

منتقدانه خواندن، حروف مکتوب و چاپ شده نیرویی جادویی دارند و باورپذیر به نظر می‌رسند. زبان وقتی در قالب کلمات مکتوب می‌آید، ناخودآگاه باورپذیر می‌شود. مطالعه‌ی منتقدانه به ما می‌گوید هرچیزی را خواندی باور نکن. مهم نیست چه کسی نوشته و کجا منتشر شده. درستی یا نادرستی یک گزاره، مستقل از گوینده‌ی آن است. (پس همه چیز را به سادگی نمی‌پذیرم). چگونه می‌توانیم منتقدانه بخوانیم؟

منبع این مطلب کجاست؟

۱- **موشکافانه مطلب را ببینیم**: یک استدلال را جزء به جزء کنیم. مغالطه یک استدلال به ظاهر درست است ولی در معنا غلط مثلاً در باز است. باز یک پرنده است پس در هم یک پرنده است. ولی همه‌ی مغالطه‌ها به این راحتی خود را نشان نمی‌دهند. ممکن است درحین مطالعه، من دچار مغالطه‌ی نویسنده بشوم.

انواع مغالطه: ۱- جزء به کل یعنی نمونه‌ی کوچک به بزرگ. مثلاً من وارد یک شهر می‌شوم و یک آب معدنی کوچک را ۵۰۰ تومان به من می‌فروشند و می‌گویم همه‌ی فروشندگان های این شهر گران فروش هستند. یا من می‌روم به یک کشور و می‌گویم مردم این کشور فلان گونه بودند.

۲- **مغالطه کل به جزء**: مثلاً ۷ میلیارد انسان در روی کره‌ی زمین زندگی می‌کنند. ۱ میلیاردشان چینی است، یعنی در جمع ۲۱ نفر ما، ۳ نفرمان باید چینی باشند.

ث - **بازخوانی**: مطالعه‌ی موثر و مولد

مطالعه‌ی موثر: مطالعه‌ای است که در زندگی، باور، رفتار و گفتار من تاثیر مثبت بگذارد. یعنی من روزها درمورد اخلاق خوب مطالعه کنم ولی با فرزند و همسرم بدرفتار باشم، آن مطالعه به درد نمی‌خورد یعنی موثر واقع نشده است. ما باید تاثیر مطالعه را در زندگی ببینیم. مطالعه‌ی مولد: مطالعه‌ای است که به تولید دانش جدید منجر شود یعنی کتاب را بخوانم و اشاعه‌دهنده به شخص دیگر باشم. هم خودم یاد بگیرم و هم به دیگران یاد بدهم.

مطالعه‌ی مولد چگونه رخ می‌دهد؟ با بازخوانی یعنی یا دوباره یا چندباره خوانی. اینچنین در ذهن ما می‌ماند. یا بخش‌هایی را چندبار بخواندیم. یادمان باشد هر کتابی ارزش یکبار خواندن را ندارد چرا که عمر ما کفایت نمی‌کند. وقتی شما در کار مطالعه باشید، آرام‌آرام به علایق شما کمک می‌کند. سره را از ناسره تشخیص دهید. بسیاری از وقت‌ها کتاب را از روی جلدش تشخیص می‌دهیم که مخاطبش نیستیم.

اصول آموزش و پرورش دنیا سالهاست تغییر کرده. الان مشق شب معنا ندارد. آموزش روی گفت‌وگو و پرسش است. یادگیری پرسش‌مدار: بچه سوال را می‌پرسد و خودش به دنبال جوابش می‌گردد، چرا که مفاهیم است که می‌ماند.

بهترین شکل گفت‌وگو، گفت‌وگوی سقراطی است. گفت‌وگوی سقراطی چند پیش‌فرض و شرط دارد: ۱- من هیچ چیز نمی‌دانم. طرف مقابلم نیز چیزی نمی‌داند. ۲- هیچ‌چیزی قرار نیست در این گفت‌وگو ثابت شود. ۳- ما مجاز هستیم هر سوالی در ذهنمان به وجود آمد بپرسیم. ۴- ما به هم کمک کنیم که به پاسخ این پرسش نزدیک شویم.

گفت‌وگوی سقراطی چه موقع شکل نمی‌گیرد؟

زمانی است که من یک اصل در ذهنم دارم و قطعاً می‌دانم درست است و تردیدی ندارم و طرف مقابل را می‌خواهم وادار به پذیرش این اصل بکنم، البته این گفت‌وگو نیست مجادله است چون گفت‌وگو

شکل نمی‌گیرد. به همین دلیل ما دچار کمبود گفت‌وگو هستیم. ما باید در سطح خانواده، جامعه، مدرسه و ... به این گفت‌وگوها فضا بدهیم. اولین شرط برای گفت‌وگو، بهادادن به طرف مقابل است و به رسمیت شناختن طرف مقابل یعنی من بودن و تو را می‌پذیرم. آدم‌های روی کره‌ی خاکی به همان اندازه که با هم متفاوتند به هم شبیه هستند. بشر راهی جز گفت‌وگو با هم‌نوعش ندارد مگر با او بجنگد.

برای این که کسی به مطالعه عادت کند مهم نیست که چه مطلبی بخواند. هر کس به موضوعی که علاقه‌مند است کتاب در آن مورد تهیه کند مثلاً فوتبال و ... یک راه دیگر خواندن با همدیگر است یا یک کتاب را چند نفر با هم قرار بگذارند مطالعه کنند و در یک جلسه راجع به آن کتاب صحبت کنند یا برای کسانی که دوست دارند چیزی بشنوند، ما برایشان کتاب بخوانیم.

کم بخوان / گزیده بخوان / آهسته بخوان / پیوسته بخوان / دوباره بخوان / هرچور دوست داری بخوان / هر زمان در روز دوست داری بخوان / مهم این است از خواندن لذت ببری.

جلسه‌ی اسفند ۹۳

خانم مریم احمدی

موضوع: چگونگی رویارویی با بیماری‌ها و بحران‌ها

بیماری من - بهانه‌ای برای ورود به مطلب

در این بخش سرکار خانم احمدی درباره‌ی بیماری خود که حدود ۴ ماه به طول انجامید و اکنون دوره‌ی نقاهت خود را طی می‌کنند، گفت‌وگو کردند. در این بخش با خواندن شعری از همه‌ی دوستانی که پیگیر سلامت ایشان بودند، تشکر کردند. سپس گفت‌وگوی خود را به ترتیب زیر ادامه دادند:

اثر بیماری و دارو بر بیمار

وقتی فردی دچار بیماری‌های سخت درمان می‌شود و دوره‌ی درمان طولانی و داروهای زیاد مصرف می‌شود، احتمال دارد بیمار دچار نوعی شک و عدم اعتماد به عملکرد بخش‌های مختلف بدن و عدم اعتماد به آینده و بهبود خود شود و گاه همین امر سبب توجه زیاد به خود و غفلت از سایر بخش‌های زندگی می‌شود.

ترس از ناشناختگی‌های بیماری و اتفاقات غریب از نظر بیمار نیز ممکن است بیمار را تا مدتی اذیت کند.

سایر حالت‌هایی که ممکن است در بیماری‌های طولانی و درمان‌های پیچیده، ذهن را مشغول کند، از این قرار است:

- فکر و خیال (پیری، ناتوانی، وابستگی، مرگ و ...)
- کاهش توانایی‌های عمومی (جسمی، ذهنی، روانی و ...)
- تغییر در ارابه‌ی وظایف و نقش‌های قبلی
- ضعف در مدیریت بر خود
- تغییرات ظاهری (کاهش یا افزایش وزن و ...)
- وابستگی
- تغییر در روابط
- سرزنش خود، احساس گناه و مزاحمت

- تغییر ذایقه
- قضاوت‌های نادرست

- وابسته کردن بیمار به خود
- تعمیم ویژگی‌های خود به بیمار
- اظهار نظرها و پیشنهادهای غیرکارشناسانه
- ترسیدن و ترساندن
- آماده نکردن محیط (از نظر وسایل موردنیاز بیمار، خوراک و داروها، رفت‌وآمدها، بهداشت و نظم و ...)
- پنهان کاری یا رک‌گویی افراطی

اثر کادر درمانی بر بیمار

بی‌شک رفتار و گفتار، چگونگی همکاری کادر درمانی با یکدیگر و با بیمار، می‌تواند در روحیه‌ی بیمار و در نتیجه بهبود او نقش موثر داشته باشد.

اثر خود بیمار بر بیماری و درمان

شیوه‌ی زندگی در زمان سلامت، همچنین خصوصیات فردی بیمار می‌تواند در رویارویی درست با بیماری و چگونگی بهتر طی کردن دوره‌ی درمان نقش داشته باشد. خصوصیات از جمله:

- اعتقادات و باورها
- مهارت‌ها
- سرگرمی‌ها و دل‌مشغولی‌ها
- نوع تفکر
- هدف‌ها
- میزان دانش و اطلاعات (عمومی، راجع به بیماری)
- کنجکاوی و پرسشگری
- توقع‌ها

اثر بیمار بر خانواده و اطرافیان

طرز فکر و رفتار بیمار هم می‌تواند بر نحوه‌ی برخورد اطرافیان با بیمار اثر بگذارد. بیمار می‌تواند با توجه به نکات زیر این ارتباط را کنترل کند:

- چگونگی کمک گرفتن
- تقسیم کار، صرفه‌جویی انرژی
- اطلاع‌رسانی درست
- آماده کردن دیگران
- غافل شدن یا توجه افراطی به دیگران
- چگونگی مشورت گرفتن (از چه کسی، چه موقعی، تا چه اندازه)
- چگونگی ارتباط با کادر درمان

اثر اطرافیان و خانواده بر بیمار

باید توجه داشته باشیم که نقش اطرافیان بیمار و مراقبت‌کنندگان از بیمار نیز در چگونگی گذراندن دوره‌ی درمان موثر است. توجه به بعضی احساسات و افکار که به آن‌ها اشاره می‌کنیم، در اطرافیان بیمار، اثر قابل ملاحظه‌ای در بیمار دارد:

- نپذیرفتن بیماری و عوارض آن
- خشم و غم (چرا کسی که من دوستش دارم بیمار شده)
- احساس گناه
- احساس ناتوانی در کمک
- تحمیل کارهای زیاد به خود
- بی‌برنامگی و ناتوانی در مقابله با بحران (ضعف در مدیریت بر شرایط)

بیماری به عنوان یک فرصت

اغلب فکر می‌کنیم که بیماری فرصت زندگی عادی را از ما می‌گیرد، درحالی‌که این موضوع صحت دارد و کسی نسبت به آن تردید ندارد، اما باید توجه داشته باشیم که بیماری‌ها هم مثل بیشتر مسایل و مشکلات، می‌توانند فرصت‌های جدیدی را به وجود آورند که جز در شرایط بیماری، امکان دستیابی به آن‌ها مقدور نیست از جمله:

- فرصتی برای شناخت خود
- فرصتی برای فکر کردن و برنامه‌ریزی‌های جدید
- فرصتی برای یادگیری‌های جدید (کشف خوراکی‌های جدید، انجام کارها به روش‌های جدید و ...)
- فرصتی برای کمک به جامعه که بسیار مهم است. بیمار در طول دوره‌ی بیماری و درمان، به اطلاعاتی دست می‌یابد و تجربه‌هایی می‌کند که می‌تواند برای سایر بیماران بسیار مفید واقع شود.

درمان ، نقاهت ، بهبود

دوره‌ی بعد از بهبودی و در واقع دوره‌ی نقاهت پس از درمان نیز بسیار قابل توجه است و به اندازه‌ی مراقبت‌های دوره‌ی بیماری باید به آن اهمیت داد. بد نیست برای بهتر گذراندن این دوره به نکته‌های زیر توجه داشته باشیم:

- این دوره هم مثل دوره‌ی بیماری و درمان، از شیوه‌ی زندگی و خصوصیات فردی و خلق‌وخوی ما تبعیت می‌کند. بنابراین بهتر است بازبینی در شیوه‌ی زندگی خود را در در دوره‌ی سلامتی مورد بازبینی قرار دهیم.
- حوصله، مهارت‌ها
- سرگرمی‌ها
- توجه به تدریجی بودن این دوره تا رسیدن به سلامتی
- نیاز به اطلاعات برای این دوره
- دست‌کم نگرفتن این دوره

بیماری به عنوان یک بحران

معمولاً فکر می‌کنیم که بیماری برای بیمار یک بحران است چون او را از زندگی عادی و کارهای معمول و روزانه‌اش بازداشته است و در زندگی او اختلال ایجاد کرده است. درحالی‌که این بحران به شکل‌های متفاوت ممکن است خانواده، اطرافیان، نزدیکان و همکاران را هم درگیر کند.

● گام‌ها و کارگاه‌ها در بهار ۹۴

| گام‌ها (صبح) | شروع | تعداد جلسه | گرداننده | ساعت |
|---------------------------------------------------|---------|------------|------------------|--------|
| رفتار با کودک | ۹۴/۱/۲۲ | ۱۰ | زهرا سلیمانی | ۹-۱۱ |
| رفتار با نوجوان | ۹۴/۱/۲۳ | ۹ | مرضیه شاه‌کرمی | ۹-۱۱ |
| مدیریت بر خود | ۹۴/۱/۲۴ | ۱۰ | مریم احمدی | ۹-۱۱ |
| رفتار با کودک دبستانی | ۹۴/۱/۲۴ | ۸ | سهیلا طاهری | ۹-۱۱ |
| ارتباط کلامی | ۹۴/۱/۲۵ | ۶ | مرضیه شاه‌کرمی | ۹-۱۱ |
| ارتباط همسران | ۹۴/۱/۲۷ | ۸ | ماریا ساسان‌نژاد | ۹-۱۱ |
| آموزش پیش از ازدواج | ۹۴/۱/۲۷ | ۸ | فرحناز مددی | ۹-۱۱ |
| مدیریت بر خشم | ۹۴/۲/۱۸ | ۶ | ماریا ساسان‌نژاد | ۹-۱۱ |
| گام‌ها (بعد از ظهر) | شروع | تعداد جلسه | گرداننده | ساعت |
| رفتار با نوجوان | ۹۴/۱/۲۹ | ۹ | فرخنده صادق‌پور | ۵-۷ |
| رفتار با کودک | ۹۴/۱/۳۰ | ۱۰ | نگین نابت | ۵-۷ |
| مدیریت بر خشم | ۹۴/۱/۳۱ | ۶ | فرحناز مددی | ۵-۷ |
| بازی و پرورش کودک | ۹۴/۱/۳۱ | ۵ | رباب ایرانپور | ۵-۷ |
| ارتباط کلامی | ۹۴/۲/۱ | ۶ | مرضیه شاه‌کرمی | ۵-۷ |
| ارتباط همسران | ۹۴/۲/۱ | ۸ | ماریا ساسان‌نژاد | ۵-۷ |
| آمادگی برای فرزندپروری | ۹۴/۲/۲ | ۴ | نگین شهری | ۵-۷ |
| مدیریت بر استرس | ۹۴/۲/۲ | ۴ | فرحناز مددی | ۵-۷ |
| اکوتیم خانواده | ۹۴/۲/۳ | ۴ | روه محیط‌زیست | ۵-۷ |
| کارگاه‌ها (صبح) | شروع | تعداد جلسه | گرداننده | ساعت |
| روابط زناشویی | ۹۴/۱/۲۳ | ۲ | شیوا موققیان | ۹-۱۲ |
| رشد جنسی کودک و نوجوان | ۹۴/۱/۲۳ | ۲ | شیوا موققیان | ۹-۱۲ |
| تقویت اعتمادبه‌نفس در کودک | ۹۴/۱/۲۵ | ۱ | ماریا ساسان‌نژاد | ۹-۱۲ |
| پیگیری نظم و مسئولیت‌پذیری در کودک | ۹۴/۱/۲۵ | ۱ | زهرا سلیمانی | ۹-۱۱/۵ |
| آشنایی با تغذیه‌ی کودکان زیر ۲ سال - از شیر گرفتن | ۹۴/۲/۲ | ۱ | زهرا سلیمانی | ۹-۱۲ |
| کارگاه‌ها (بعد از ظهر) | شروع | تعداد جلسه | گرداننده | ساعت |
| پرورش فرزند مستقل | ۹۴/۱/۲۹ | ۱ | سهیلا طاهری | ۴-۷ |
| پیگیری نظم و مسئولیت‌پذیری در کودک | ۹۴/۱/۲۶ | ۱ | زهرا سلیمانی | ۴-۶/۵ |
| شیردهی به نوزاد | ۹۴/۲/۳۰ | ۱ | نگین شهری | ۴-۷ |
| ماساژ نوزاد | ۹۴/۳/۶ | ۱ | نگین شهری | ۴-۷ |
| خواب نوزاد | ۹۴/۳/۲۰ | ۱ | نگین شهری | ۴-۷ |
| کار فرهنگی با نوزاد | ۹۴/۳/۲۷ | ۱ | نگین شهری | ۴-۷ |
| پدران و آمادگی برای حضور فرزند | ۹۴/۴/۳ | ۱ | نگین شهری | ۴-۷ |

در این بخش، خانم احمدی از دو نفر از همکاران موسسه خواستند تا اثر بیماری و نبودن طولانی‌مدت ایشان را بر روند کارهای موسسه بازگو کنند.

خانم مرضیه شاه‌کرمی به نمایندگی بخش اداری و خانم سیرین مایلی به نمایندگی از گروه‌های پیگیری، در این باره صحبت کردند و به نتیجه رسیدند که اگر در شرایط غیربحرانی برنامه‌ریزی‌های مناسب و تقسیم کار و آمادگی نسبی باشد، بحران‌ها اثر تخریبی نخواهند داشت و حتی موجب تجربه‌های نو می‌شوند، حتی موسسه در این دوره به دستاوردهای تازه‌ای هم رسیده است که در جای خود مفصل به آن‌ها خواهیم پرداخت.

در سپاس ویژه از آقای جولایی به عنوان مراقب دائمی خانم احمدی در دوره‌ی بیماری، از ایشان نقل شد که: «این حرکت نیاز به سپاس ندارد، حتی از مقوله‌ی وظیفه هم به حساب نمی‌آید، بلکه جلوه‌ای از یک رابطه‌ی عمیق و انسانی است که بین اعضای خانواده وجود دارد.» جمع حاضر ضمن تایید این گفته، بر آن افزودند که: «مراقبت از عضو بیمار خانواده، فرصتی کم‌نظیر و با ارزش است که برای ارتباط هرچه بهتر بین اعضای خانواده، باید غنیمت شمرده شود.»

● تشکر

با تشکر از خانم‌ها معصومه دانشیان، محبوبه گل‌یاس و خانواده‌ی بینا برای کمک‌های مالی به موسسه و سپاس از کلیه‌ی دوستان و داوطلبانی که موسسه را در برگزاری مهمانی روز سه‌شنبه ۹۳/۱۲/۵ و سایر مناسبت‌ها یاری داده‌اند.

● تسلیت

به دوست عزیز سرکار خانم مژگان سره که برادر عزیزشان را از دست داده است، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

● دیدو بازدید نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۹۴/۱/۱۸) 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.