

فرستنده



مادران امروز

تهران - ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱  
خ ولی عصر - ابتدای خ  
شهید مطهری - خ  
سربداران - نیش کوی  
جهانسوز - پ ۳۷ -  
تک‌زنگ زیر همکف  
تلفن و دورنگار  
۸۸۸۹۰۳۴۵ و ۸۸۹۰۱۴۳۶  
۸۸۷۲۸۳۱۷

گیرنده :

---

---

---

---

---

پیک  
مام

شماره‌ی  
۱۲۲

خبرنامه‌ی داخلی  
موسسه  
مادران امروز

بهار ۱۳۹۶  
۲۰۱۷  
۱۴۳۸

”کیفیت آموزش‌های موردنیاز خانواده‌ها، بمثی جدی، اساسی و کاملاً تخصصی است، نه سلیقه‌ای و وابسته به آنچه در دسترس عده‌ای به اصطلاح آموزش‌دهنده است. خانواده‌های امروز نیاز به آموزش‌هایی متناسب با خود و شرایط زندگی، فرهنگ و باورهای اصیل خود دارند. خانواده‌ها نیاز به انسجام، به هم‌پیوستگی و هماهنگی در آموزش‌های خاص خود دارند.“

برگرفته از بیانیه‌ی موسسه به مناسبت روز جهانی خانواده

## مختصری از فعالیت‌های موسسه در بهار

### برنامه‌های داخل موسسه

- گام تشویق و تنبیه (خانم نگین نابت)
- کارگاه فشرده‌ی نگاه به زندگی (خانم مریم احمدی)
- کارگاه پرورش و تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان (خانم نگین نابت)
- کارگاه تقویت اعتمادبه‌نفس در بزرگسالان (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- کارگاه چرا دعوا می‌کنیم؟ (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- کارگاه مقدماتی ”آشنایی با مفهوم و ضرورت بازی با کودکان“ (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه آموزش توالی رفتن به کودکان زیر ۲ سال (خانم زهرا سلیمانی)

- گام فشرده‌ی رفتار مناسب با کودک (خانم زهرا سلیمانی)
- گام رفتار مناسب با نوجوان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)
- گام مدیریت بر خشم (خانم فرحناز مددی)

## سایر مراکز

- برگزاری گام رفتار مناسب با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در یک مجتمع مسکونی به دعوت خانم لیلا هنرپرور
- برگزاری کارگاه‌های تفکر خلاق و مدیریت زمان با کارشناسی خانم‌ها مریم عاطفی و ماریا ساسان‌نژاد در پژوهشکده‌ی مخابرات
- برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم نگین نابت در مسجد الجلیل به دعوت کانون فرزندانگان
- برگزاری گام رفتار مناسب با نوجوان با کارشناسی خانم فرخنده صادق‌پور در خانه‌ی کتابدار
- شرکت در جلسه‌ی اول کارگاه هم‌وابستگی بستر پیدایش اعتیادها و وسواس‌ها به دعوت باشگاه مدرسین خانواده در مرکز جامع خدمات مشاوره
- حضور در جلسه‌ی همفکری نمایشگاه کاری حجت‌المتک به دعوت کتابخانه‌ی حسینی‌ی ارشاد و در محل کتابخانه
- شرکت در سی‌امین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در محل شهر آفتاب
- شرکت در برنامه‌ی "ادای دین" ویژه‌ی بزرگداشت استاد توران میرهادی در تالار وحدت

## شهرستان‌ها

- برگزاری کارگاه ۴ روزه‌ی نگاه به زندگی در قائم شهر به دعوت گروه‌های راه دور قائم‌شهر، با کارشناسی خانم مریم احمدی
- برگزاری سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش در خانواده در کرج به دعوت انجمن دوستدار کودک البرز (کرج) و گروه‌های راه دور موسسه مادران امروز، با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی
- گزارش فعالیت‌های گروه‌های راه دور در شهرهای مختلف، در پیک‌های راه دور منعکس می‌شود. لطفاً در سایت موسسه، پیک‌های راه دور را مطالعه فرمایید.

## مناسبت‌ها

- دیدو بازدید نوروزی  
۱- سه‌شنبه ۹۶/۱/۱۵ به دیدوبازدید نوروزی در موسسه اختصاص یافت.
- در این نشست هم دیدارها تازه شد هم موسسه‌های مختلف که در این جمع حضور داشتند، با فعالیت‌های یکدیگر آشنا شدند. این نشست فرصتی شد برای دوستی‌ها و همکاری‌های جدید.
- ۲- دیدار خانوادگی نوروزی در پارک باغ ایرانی در ۹۶/۱/۲۴

- ویژه برنامه‌های بزرگداشت روز جهانی خانواده  
(۹۶/۲/۲۵) در محل موسسه مادران امروز  
۱- نشست تخصصی در محل موسسه مادران امروز  
۲- گردش و بازی و دوره‌ی خانوادگی در پارک

- جلسه‌ی پیگیری خطاهای شناختی (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- جلسه‌های پیگیری مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)

- دومین جلسه‌ی آموزش گروه‌های داوطلب موسسه با موضوع اهمیت، چرایی و چگونگی فعالیت‌های داوطلبانه با حضور عده‌ای از اعضای داوطلب و با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد در تاریخ ۹۶/۲/۱۴، ساعت ۹-۱۲ صبح در محل موسسه مادران امروز برگزار شد.
- در این جلسه به تعریف فعالیت داوطلبانه، انواع فعالیت‌های داوطلبانه و ویژگی‌های کار داوطلبانه پرداخته شد.

## برنامه‌های خارج از موسسه

### مهدهای کودک و مدرسه‌ها

- برنامه‌های اجراشده در دبستان پسرانه‌ی بادبادک (منطقه‌ی ۱):  
- استفاده از تفکر در رویارویی با موضوع‌های زندگی، ویژه‌ی مسئولان و مربیان - خانم مریم احمدی  
- رفتار مناسب با کودک دبستانی، ویژه‌ی خانواده‌ها - خانم زهرا سلیمانی  
- رفتار قاطعانه با کودک دبستانی، ویژه‌ی خانواده‌ها - خانم زهرا سلیمانی  
- برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها از انتشارات مادران امروز
- برگزاری کارگاه پرورش و تقویت اعتمادبه‌نفس در کودکان با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در مهدکودک ممدارنگی

### گروه محیط‌زیست

- شرکت در اکران، نقد و بررسی فیلم بختگان و تبرستان به دعوت دفتر مشارکت‌های مردمی
- برگزاری مراسم گرامیداشت روز زمین پاک در دبستان دخترانه‌ی خدیر (منطقه‌ی ۶) با همکاری اعضای گروه محیط‌زیست موسسه مادران امروز و کانون همیاران خانه‌ی سبز سرای محله‌ی جهاد.
- گزارش این فعالیت در روزنامه‌ی همشهری به چاپ رسیده است.
- بازدید و بررسی اکوکمپ و مدرسه‌ی طبیعت وارث در کیشهر در استان گیلان

### موسسه در رسانه‌ها

- مصاحبه‌ی مجله‌ی فربانو شماره‌ی ۴ با خانم مرضیه شاه‌کرمی با موضوع آشنایی با موسسه مادران امروز

## ۱- گزارش نشست تخصصی موسسه‌ی مادران امروز (مام) به مناسبت روز جهانی خانواده:

روز ۲۵ اردیبهشت ماه برابر است با روز جهانی خانواده موسسه‌ی مادران امروز (مام) به عنوان اولین سازمان غیردولتی که محور اصلی فعالیتش امور فرهنگی و تربیتی خانواده است، همه ساله به این مناسبت برنامه‌های ویژه‌ای تدارک می‌بیند تا به این‌وسیله توجه همگان را به حمایت از این نهاد با ارزش جلب کند.

نشست تخصصی موسسه مادران امروز (مام) به این مناسبت، در روز یکشنبه ۹۶/۲/۲۴ با حضور سازمان‌های زیر در محل موسسه برگزار شد:

شورای کتاب کودک، فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، موسسه سرطان پستان، کانون توسعه فرهنگی کودکان، خانه‌ی کتابدار، مرکز اطلاع‌رسانی سازمان ملل، موسسه پژوهشی کودکان دنیا، انجمن جهان‌دیدگان شاد، دبستان و هنرکده‌ی بادبادک، موسسه مهر گوهر بینا، انجمن دوستدار کودک البرز، مهدکودک ترانه‌ی بهاری قائم‌شهر به نمایندگی از گروه‌های راه دور قائم‌شهر، انجمن احبا، آکادمی تخصصی و هنری رام، شرکت سازیبا، انجمن سیزده آبان، مجله‌ی فربانو، خبرگزاری سازمان‌های مردم‌نهاد و ...

## • بیانیه‌ی موسسه مادران امروز به مناسبت این روز توسط مسئول موسسه، سرکار خانم مریم احمدی شیرازی، به شرح زیر قرائت شد:

روز جهانی خانواده، فرصتی است برای مروری بر وضعیت و جایگاه خانواده و نیازهای این نهاد ارزشمند و اساسی در جامعه .

موسسه مادران امروز، به عنوان یک نهاد غیردولتی که محور اصلی کارش موضوع‌های فرهنگی و تربیتی خانواده است، همه ساله در چنین فرصتی، سعی کرده است که توجه جامعه و نهادهای مسئول را به اصلی‌ترین مسایل و موضوع‌های فرهنگی مربوط به خانواده جلب کند و خود نیز برای رفع آن‌ها در حد توان کوشیده است.

همان‌قدر که جایگاه، نقش و حوزه‌های عمل و اثرگذاری و اثرپذیری خانواده گسترده و متنوع است، کار برای خانواده، تعیین وضع مطلوب و تلاش برای رسیدن به آن نیز دشوار، همه‌جانبه و گسترده است.

برای همین در چنین روزهایی پرداختن به خانواده، جنبه‌ی نمادین و نوعی پیمان برای حرکت در این زمینه محسوب می‌شود.

عمده‌ترین نکاتی که موسسه در چند سال اخیر و در چنین روزی به آن‌ها اشاره کرده و به اندازه‌ی توان و امکانات خود کوشیده است گوشه‌ای از آن‌ها را برای خانواده‌ها روشن کند و یا آن بخش‌هایی را که می‌توانسته، به اجرا در آورد، از این قرار بوده است:

- لزوم توجه به صلح، آرامش و امنیت خاطر برای بالندگی خانواده  
- لزوم اقدام برای کاهش مصرف‌گرایی و برخورد با ارزش‌های کاذب در خانواده

- ضرورت توجه به سالمندان، معلولان و افراد با نیازهای ویژه در خانواده

- توجه به نوجوانان و جوانان، نیازها و ارتباط آن‌ها با خانواده

- جلب توجه پدران به نقش مهم آن‌ها در فرزندپروری

- معرفی و آموزش بازی‌ها و سرگرمی‌های قابل‌اجرا به صورت مشترک در خانواده

- جلب همکای مراکز فرهنگی و آموزشی در بخش‌های خصوصی

و دولتی، به عنوان پایگاه‌هایی مناسب برای آموزش خانواده‌ها

- جلب توجه بهره‌گیران به پیامدهایی که تحت عنوان شکل‌ها و مدل‌های نامتعارف خانواده، نهاد خانواده را تهدید می‌کند.

- توجه به اثر فضای مجازی در رشد و ارتقا و نیز آسیب‌های احتمالی به خانواده

- انتشار کتاب‌های مناسب برای آموزش خانواده‌ها

- توجه به موضوع‌هایی که می‌تواند به صورت مورد‌های خاص در مجموعه‌ی یاد شده اهمیت پیدا کند.

لازم به اشاره است که در بخش یا بخش‌هایی از این موارد ممکن است موسسه مادران امروز، طرح و اجرای موضوعی را بر عهده گرفته باشد ولی ادامه و انجام بسیاری از آن‌ها، مستلزم کوشش و همت جمعی واجتماعی، به ویژه نهادهای تصمیم‌گیرنده و مسئول است.

یکی از کارهایی که موسسه مادران امروز از عمده وظایف خود می‌داند و تا به حال کوشیده است در این راه حرکت کند، آموزش خانواده‌ها برای توانمندتر شدن و کمتر آسیب‌دیدن در برابر مشکل‌هایی احتمالی است که - به صورت خاص یا عام- ایشان را تهدید می‌کند.

آن‌چه همواره و از چند سال گذشته تاکنون، بیشتر ذهن ما را به خود مشغول داشته است، نگرانی از گسترش بدون کیفیت مقوله‌ای است که تحت عنوان آموزش برای خانواده‌ها، رواج یافته است.

ایجاد نیاز به آموزش و جلب توجه خانواده‌ها به آن، حرکتی درست است که اخیراً شاهد درک و اعلان نیاز و در نتیجه تقاضاهای بیشتر آن توسط خانواده‌ها هستیم. این امر جای امیدواری و خوشحالی دارد، اما این‌که چگونه آموزشی برآستی به کار خانواده‌ها می‌آید، دقیقاً همان موضوعی است که ذهن ما را مشغول می‌کند.

صحبت از کیفیت آموزش‌های مورد نیاز خانواده‌ها، بحثی جدی، اساسی و کاملاً تخصصی است، نه سلیقه‌ای و وابسته به آن‌چه در دسترس عده‌ای به اصطلاح آموزش‌دهنده است.

کیفیت در آموزش خانواده‌ها و هر آموزشی به طور کلی، ترکیبی است از آن‌چه به عنوان محتوا و روش آموزش بتواند به نیازهای خانواده‌ها و برطرف کردن آن‌ها نزدیک شود، نیازهای واقعی را بشناسد و آن‌ها را به درستی به خانواده‌ها نشان دهد، از ایجاد یا بهره‌گیری از نیازهای کاذب و ترویج آن دوری کند، تمایل به شتاب و سرعت در اثربخشی آموزش را از ذهن‌های خسته و نیازمند به آموزش، دور کند و در پی ترویج دانش کاذب به عنوان حلال مشکلات خانواده‌های امروز نباشد. خانواده‌های امروز نیاز به آموزش‌هایی متناسب با خود و شرایط زندگی، فرهنگ و باورهای اصیل خود دارند.

خانواده‌ها نیاز به انسجام، به هم پیوستگی و هماهنگی در آموزش‌های خاص خود دارند. خانواده‌ها به روش‌هایی برای یادگیری نیاز دارند که

آن‌ها را در امر یادگیری مشارکت دهد، تحلیل‌گر باشد و ذهن را به جستوجو و کنکاش در آنچه یاد می‌گیرند، ترغیب کند. خانواده‌ها نیز به تقویت تفکر، قدرت تجزیه و تحلیل و سرانجام ترکیب آموخته‌های خود و به کارگیری آن‌ها متناسب با شرایط خود دارند.

ذهن خانواده انباری نیست که هر چه بخواهیم به هر شکل و با هر روشی در آن بریزیم و امیدوار باشیم که به کارشان بیاید و برایشان موثر واقع شود.

صرف دادن اطلاعات به خودی خود، نه تنها کافی نیست بلکه انبوه اطلاعات ناهماهنگ و بی‌ارتباط با شرایط خانواده‌های ما، ممکن است به ضد خود تبدیل شود و حاصلی جز انفعال و بی‌حرکی که در نهایت بستری مناسب برای آسیب‌پذیری است، چیزی در بر نداشته باشد.

موسسه مادران امروز، از همه‌ی سازمان‌ها و نهادهایی که به هر نوعی دغدغه‌ی فعالیت‌های سنجیده و علمی برای خانواده‌ها را دارند، درخواست می‌کند، بجز فعالیت‌های همیشگی‌شان برای خانواده‌ها، به موضوع کیفیت و چگونگی اثربخشی آموزش‌ها و اطلاعاتی که در اختیار خانواده‌ها قرار می‌گیرد، توجه و برای آن چاره‌جویی کنند.



• پیام جناب آقای محمد مقدم، نماینده‌ی سازمان ملل، به مناسبت روز جهانی خانواده در سال ۱۳۹۶

ابتدا مایلم از موسسه مادران امروز برای برگزاری این نشست و دعوت از اینجانب، سپاس خود و مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد در تهران را ابراز نمایم.

لازم به ذکر است پس از روی کار آمدن نهمین دبیر کل سازمان ملل متحد جناب آقای آنتونیو گوترش برای برخی از مناسبت‌های جهانی پیام صادر نمی‌شود. لذا اینجانب نکاتی در مورد روز جهانی خانواده و موضوع امسال آن را به عرض می‌رساند.

همانگونه که همگی استحضار دارند، مجمع عمومی سازمان ملل متحد در اجلاس سال ۱۹۹۳ خود پانزدهم ماه می هر سال را به عنوان روز بین‌المللی خانواده نام نهاد است.

در سال ۱۹۸۹ مجمع بوسیله قطعنامه‌ای، ۱۹۹۴ را بعنوان سال بین‌المللی خانواده نام نهاد تا از این راه آگاهی‌های عمومی را نسبت به

مسایل خانواده و بهبود توان ملت‌ها برای حل مشکلات مربوط به خانواده را از طریق سیاست‌های فراگیر افزایش دهد.

موضوع روز جهانی خانواده امسال "خانواده‌ها، آموزش و رفاه" است. مناسبت سال جاری بر نقش خانواده‌ها و سیاست‌های خانواده محور در ارتقای آموزش و رفاه همه‌جانبه اعضای خانواده متمرکز است.

این روز به ویژه بر افزایش آگاهی نقش خانواده‌ها در ترویج آموزش در اوان کودکی و فرصت‌های فراگیری در تمامی عمر برای کودکان و جوانان تاکید می‌نماید.

امسال روز جهانی خانواده، اهمیت مراقبان در خانواده شامل والدین، پدر و مادر بزرگ‌ها، خواهر و برادرها همچنین اهمیت آموزش والدین برای رفاه کودکان را متذکر می‌شود.

این روز بر عملکردهای مناسب در زمینه‌ی توازن کار خانواده‌های شاغل جهت کمک به والدین در نقش آموزشی و مراقبتی آنان متمرکز است. بر عملکردهای مناسب از جانب بخش خصوصی در حمایت از والدین شاغل همچنین جوانان و سالمندان تاکید می‌ورزد.

علاوه بر این، هدف این روز، پرداختن به مباحثی درباره اهمیت آگاهی و مهارت لازم در ارتقای توسعه پایدار از راه آموزش برای توسعه و روش زندگی پایدار، حقوق بشر، برابری جنسیتی، ترویج فرهنگ صلح و عدم خشونت، شهروندی جهانی و ارج نهادن به تنوع زیستی و کمک فرهنگ به توسعه پایدار است.

با کسب اجازه از استادان و فرهیختگان حاضر در جلسه به نکات کوتاه خود پایان می‌دهم و امیدوارم در مباحث خود به نکات ذکر شده که مورد توجه و تاکید این روز در سطح بین‌المللی است توجه فرمایید و مانند سال‌های گذشته جلسه پربار و خوبی داشته باشید.



• متن سخنرانی خانم دکتر سودابه جولایی با موضوع "افسردگی..... بیایید با هم حرف بزنیم!" - موسسه مادران امروز - ۹۶/۲/۲۴

همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی با مشکلات و بحران‌هایی روبرو می‌شوند که ممکن است باعث غم و اندوه یا ناراحتی آن‌ها گردد، اما افسردگی با غم متفاوت است. اندوه ناشی از دست دادن یک فرد عزیز یا شکست یک رابطه و یا از دست‌دادن شغل و ... برای هر انسان



### • متن سخنرانی دکتر یزدان منصوریان

رمان راوی راستین زندگی - موسسه مادران امروز -  
۹۶/۲/۲۴

این متن به دلیل اتفاقی که برای آقای دکتر منصوریان پیش آمده بود و نتوانستند در جلسه حاضر شوند، توسط استاد نوش آفرین انصاری برای جمع ارا به شد.

رمان راوی راستین زندگیست. زندگی روزمره آدم‌های معمولی را می‌کاود و پیچیدگی‌های روح و روان آنان را به تصویر می‌کشد. رمان راوی رنج آدمی در به دوش کشیدن بار هستی خویش است و انسان در کانون روایتش حضور دارد. در میان انبوهی از نیکبختی‌ها و شوربختی‌ها، شادی‌ها و اندوه‌ها، بیم‌ها و امیدها، ترس‌ها و تردیدها و تنهایی و انزایی که در جهان تجربه می‌کند. بنابراین، رسالت رمان پرسش و کاوش دربارهٔ چیستی و چگونگی زندگی است. این کند و کاو برای خواننده لذتهایی به ارمغان می‌آورد که قبلاً در یادداشتی با عنوان «یازده پاداش خواندن رمان» آن‌ها را دسته‌بندی کرده‌ام: فرصتی برای آزادی و رهایی، فرار از چنگال ملال، تجربهٔ «همذات‌پنداری» یا «همزادپنداری»، التذاذ زیبایی‌شناختی، تمرین خودکاوی و خودشناسی، یادگیری و کسب معلومات عمومی، شکستن کلیشه‌های ذهنی، مجالی برای مرور تاریخ، تمرین فلسفه‌ورزی، لذت تخیل و رویاپردازی و در نهایت امیدآفرینی و الهام‌بخشی.

به نظرم چشیدن طعم آزادی نخستین دستاورد رمان است. زیرا ذهن خواننده را از بندهای زمان و مکان می‌رهاند و به او حسی از رهایی می‌بخشد. ما رمان می‌خوانیم تا برای لحظاتی از دنیای پیرامون خود بگریزیم و به جهان دیگری قدم بگذاریم. جهانی که محصول ترکیبی از تخیل و تجربهٔ زیستهٔ نویسنده است و تاریخ، جغرافیا و حال و هوایی متفاوت با اینجا و اکنون ما بر آن حاکم است. حوادثی که می‌تواند در چند قرن گذشته و در قاره‌ای دیگر رخ دهند و به ما امکان می‌دهد به اعماق تاریخ سفر کنیم و در بطن و متن رخدادهای روزگاران کهن حضور یابیم و جهان را از منظر انسان‌هایی که هرگز

ممکن است رخ دهد، اما این حالت با مرور زمان بهبود یافته و فرد بتدریج به روال عادی زندگی برمی‌گردد. در حالی که در فردی که دچار افسردگی است این حالت برای هفته‌ها و ماه‌ها و حتی سال‌ها باقی مانده و از روال عادی خارج می‌شود.

افسردگی یک اختلال روانی جدی است که بطور منفی بر روی احساس، تفکر و رفتار شما اثر می‌گذارد.

افسردگی با مجموعه‌ای از نشانه‌ها همراه است که رایج‌ترین آن‌ها احساس عمیق غم و از دست‌دادن تمایل و علاقه به فعالیت‌های معمول زندگی است. برخی نشانه‌های دیگر افسردگی عبارتند از:

- تغییر در اشتها که منجر به کم یا زیاد شدن بی‌رویه‌ی وزن می‌شود.
- تغییر در وضعیت خواب و بیداری
- کاهش انرژی و احساس خستگی مفرط
- بی‌قراری یا حساسیت زیاد
- احساس بی‌ارزش بودن یا گناه
- اختلال در تفکر، تمرکز و تصمیم‌گیری
- افکار مرگ یا خودکشی و یا اقدام به آن

افسردگی بیماری شایعی است و تقریباً از هر ده نفر یک نفر را در هر سال تحت تاثیر قرار می‌دهد. ابتلا به افسردگی در تمام طول زندگی از خردسالی تا سالمندی امکان‌پذیر است.

از عوامل شناخته‌شده مرتبط با افسردگی می‌توان به عوامل بیوشیمیایی و هورمونی، عوامل ژنتیکی، شخصیت فرد و عوامل محیطی اشاره کرد.

ممکن است در بسیاری از موارد تغییر شیوه‌ی زندگی، ورزش کردن، داشتن خواب و استراحت کافی و تغذیه مناسب به تنهایی نتواند افسردگی را درمان کند. اما افسردگی کاملاً درمان‌پذیر است و بین ۸۰ تا ۹۰ درصد افراد دچار افسردگی به تدریج به درمان پاسخ داده و تا درجات زیادی از آن رهایی می‌یابند.

یکی از درمان‌های رایج افسردگی داروهای ضدافسردگی است که توسط پزشک متخصص تجویز می‌شود. روان‌درمانی یا صحبت درمانی رویکرد دیگری است که گاهی همراه با داروهای ضد افسردگی و گاه به تنهایی برای کنترل و درمان افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سازمان جهانی بهداشت همه‌ساله در روز ۷ آوریل سالگرد خود را با جلب توجه به یک موضوع مهم جهانی جشن می‌گیرد و در این راستا موضوع انتخاب شده برای سال ۲۰۱۷ و روز جهانی بهداشت افسردگی است. شعار امسال افسردگی... بیایید با هم حرف بزنیم است. پس بیایید به عنوان بخشی از جامعه جهانی و به عنوان فعالان فرهنگی در کشور خودمان در باره افسردگی حرف بزنیم و دیگران را تشویق به حرف‌زدن کنیم تا ما هم گامی هر چند کوچک در جهت پیشگیری و کنترل معضل بزرگ افسردگی برداشته باشیم.





**۲- یکی دیگر از برنامه‌های موسسه مادران امروز به مناسبت روز جهانی خانواده گفت‌وگوی دوستانه، گردش، بازی و دوره‌می خانوادگی بود- ۹۶/۳/۴**

در این برنامه اعضا به همراه سایر افراد خانواده‌یشان حضور داشتند. حضور مادر بزرگ‌ها و تعدادی از کودکان و نوجوانان به همراه بزرگ‌ترها و بازی‌های همگانی سبب نزدیکی افراد خانواده به هم شد و لحظات خوشی را برای همه به ارمغان آورد.



ندیده‌ایم تجربه کنیم. به این ترتیب، روزه‌های برای گریز از روزمرگی و مناسبات مرسوم است و این گریز می‌تواند دلپذیر باشد.

علاوه بر این، خواندن رمان یکی از راه‌های فرار از چنگال ملال است. گویی به سفری دور می‌رویم، با آدم‌های تازه آشنا می‌شویم، با آنان به گفت‌وگو می‌نشینیم و روایت پر فرار و نشیبی که داشته‌اند را می‌شنویم. به تعبیر ژوزه ساراماگو: «خواندن احتمالاً شکل دیگری از بودن در یک مکان است». ما در این سفر با شخصیت‌ها «همذات‌پنداری» یا «همزادپنداری» می‌کنیم و در شادی و اندوه آنان همدلانه شریک می‌شویم. از خود می‌پرسیم اگر در چنین شرایطی بودیم در مواجهه با آن چه سرنوشت سر راهمان قرار داده چگونه واکنش نشان می‌دادیم؟ بنابراین، رمان فرصتی برای تماشای «خود» در آینه «دیگری» است. گویی ما در آینه شخصیت‌های داستان خود را می‌بینیم و به نقاط قوت و ضعف خویش بیشتر پی می‌بریم. علاوه بر این، معلومات عمومی فراوانی می‌آموزیم، زیرا روایت هر در یک در زمان و مکانی متفاوت رخ داده که می‌تواند برای ما سرشار از آگاهی و دانشی تازه باشد. واژگان جدید، اسامی شهرها، روستاها، مناطق مختلف، آداب و رسوم اقوام و ملل، ضرب‌المثل‌ها، ترکیب‌های تازه‌ای از کلمات و بسیاری اطلاعات دیگر در این آثار یافت می‌شوند که بسیار آموزنده‌اند.

به کمک رمان‌ها می‌توانیم کلیشه‌های ذهنی را بشکنیم و در هوایی تازه نفس بکشیم. زمانی که نویسنده ذهن و ضمیر شخصیت‌ها را می‌کاود و آنچه در دل دارند هویدا می‌سازد، آدمی در درستی کلیشه‌هایی که عمری او را به اسارت گرفته‌اند تردید می‌کند. رمان ابزاری برای فروپاشی این کلیشه‌هاست. شاید به همین دلیل کسانی که رمان می‌خوانند در دآوری دیگران احتیاط می‌کنند و به سادگی آدم‌ها را به دو گروه خوب‌ها و بد‌ها تقسیم نمی‌کنند. زیرا رمان راویست و قاضی نیست. علاوه بر این، در هر اثر درجاتی از فلسفه‌ورزی یافت می‌شود. البته سهم فلسفی برخی از آنها بیشتر است. اما پیگیری کشمکش‌های شخصیت‌ها و چگونگی معنابخشی آنان به پدیده‌ها و رخدادهای زندگی فرصتی برای فلسفه‌ورزی است.

در نهایت، خواندن رمان قدرت تخیل ما را بهبود می‌بخشد. زیرا باید همه آن‌چه را می‌خوانیم تصور می‌کنیم و این بر قدرت توصیف و تحلیل ذهن خواننده خواهد افزود. ضمن آن که رمان‌ها اغلب شورانگیز و الهام‌بخش‌اند. زمانی که خواننده به دورنمای زندگی شخصیت‌ها می‌نگرد، به روشنی می‌بیند که روزگار به یک مدار نمی‌چرخد. رخدادهایی در راهند که مسیر زندگی را تغییر می‌دهند. ایستادگی و مبارزه نیز بخشی از این امیدآفرینی است. در مجموع، به نظر رمان‌ها به ما می‌آموزند که چگونه می‌توان به زندگی عادی و روزمره رنگی از شکوه و شگفتی بخشید و امید و الهامی تازه در مسیر زیستن آفرید.

## • در بهار امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:

انجمن جامعه‌شناسی دانشگاه تهران، انجمن اتیسم، انجمن پویا، پیک ادبیات، شورای کتاب کودک، گروه روانشناسی و مشاوره‌ی جزیره، مرکز تحقیقات و پژوهش‌کده‌ی سرطان پستان جهاد دانشگاهی، موسسه خانواده‌ی روبه‌راه، موسسه سرطان پستان، موسسه دارالاکرام

## جلسه‌ی عمومی خرداد ماه

موضوع: تغذیه و موفقیت در کاهش وزن (تغییر در افکار، آمادگی و ایجاد انگیزه برای کاهش وزن و حفظ وزن کاهش‌یافته)  
 کارشناس: سرکار خانم منیره لچینانی (کارشناس ارشد روانشناسی عمومی)

اضافه وزن و چاقی تهدیدی جدی برای سلامتی محسوب می‌شوند. از آن‌جا که شیوع اضافه وزن و چاقی در دنیا روزبه‌روز در حال افزایش است، سازمان جهانی شیوع این پدیده را به صورت یک اپیدمی جهانی در نظر گرفته است و کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد شاخص جرم بدنی (BMI) عامل خطرساز و مهم ابتلا به بیماری و کاهش طول عمر تلقی می‌شود. به این معنا که چاقی باعث ایجاد عوارض جسمی نظیر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، آسیب‌دیدگی مفاصل، کمردرد، انواع سرطان، فشار خون و افزایش مرگ و میر می‌شود و پیامدهای روانشناختی آن نیز شامل کاهش حرمت خود، ضعف تصویر خود، کاهش کیفیت زندگی و بازهراسی است.

از علل چاقی می‌توان به سبک‌های مدرن (نظیر کاهش فعالیت بدنی، دسترسی بیشتر به غذا، محبوبیت غذاهای پرکالری و تغییر ساختارهای اجتماعی مرتبط با غذا خوردن) عوامل روانشناختی - اجتماعی، محیطی و فیزیولوژیکی اشاره کرد که با ایجاد عدم تعادل در انرژی به چاقی منتهی می‌شود. عوامل ژنتیکی نیز بخشی از علل چاقی را نشان می‌دهد. با این حال از دیدگاه بسیاری از افراد ایجاد تغییر در رفتار غذاخوردن از نظر ذهنی و هیجانی بیش از آن‌چه که تاکنون مورد نظر بوده، موثر است.

به آخرین باری که چیزی را خوردید که می‌دانستید قرار بوده آن‌را نخورید، فکر کنید. آیا آن چیز نوعی هله‌هوله بوده؟ یا این‌که غذای مجازی را خوردید اما مقدار آن بیش از اندازه بوده؟ جالب است که چقدر ذهن ما می‌تواند وقتی واقعاً می‌خواهیم کاری را که نباید انجام دهیم، انجام دهیم، خلاقیت به خرج می‌دهد. این موقعیت‌ها مانند این افکار هستند که: مشکلی ندارد این غذا را بخورم چون استرس دارم / گرسنه هستم / الان به آن اهمیتی نمی‌دهم / واقعاً آن را می‌خواهم / هر کس دیگری هم بود این غذا را می‌خورد و .....

احتمالاً حالا متوجه می‌شوید که این نوع فکر کردن چقدر اشتباه است. متوجه می‌شوید اگر می‌خواهید وزن‌تان کم شود، در این مواقع غذا خوردن درست نیست. اما افکار تخریب‌کننده می‌توانند وقتی کاملاً در حال فکر کردن به آن‌ها هستید، به شما تحمیل شوند. خوشبختانه با شناسایی افکار غیر مفید و مخرب می‌توان با آن‌ها مخالفت‌ورزی کرد و آن‌ها را شکست داد.

پاسخ مناسب به افکار مخرب نه‌تنها برای کاهش وزن بلکه برای حفظ همیشگی آن لازم است. اگر این مهارت را تاکنون یاد نگرفته‌اید، تعجبی ندارد که با کاهش وزن مشکل پیدا کرده باشید یا دوباره به وزن قبلی رسیده باشید. به یاد داشته باشید چنانچه تصمیم به خوردن تنش را کاهش می‌دهد، تصمیم به نخوردن هم تنش را کاهش می‌دهد.

### • تشکر

از همراهان داوطلب و همکاران اداری که موسسه را در برگزاری نمایشگاه‌های کتاب و برنامه‌های بیرون از موسسه یاری دادند، بسیار سپاسگزاریم.

### • کمک‌های مالی

از کمک‌های مالی خانم‌ها معصومه دانشیان، مینو میرزاده و مهندس بهدخت بهرام سپاسگزاریم.

### • حضور در سی‌امین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران

از تاریخ ۹۶/۲/۱۸ تا ۹۶/۲/۲۳ با فعالیت دوستان داوطلب و مروجان، موسسه مادران امروز حضوری چشمگیر در نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در شهر آفتاب داشت و کتاب‌های مناسب برای خانواده در اختیار بازدیدکنندگان قرار گرفت.

### • جلسه‌ی تحلیل فیلم - ویژه‌ی جوانان

جلسه‌ی تحلیل روان‌شناختی فیلم "من پیش از تو" در تاریخ ۹۶/۲/۷ با کارشناسی سرکار خانم مریم عاطفی برگزار شد.

فیلم "من پیش از تو"، بر اساس رمانی پرفروش به همین نام، اثر جوجو مویس در سال ۲۰۱۶ اکران شده است. فیلم "من پیش از تو" داستان مردی موفق و جاه‌طلب است که با شوقی وصف‌ناپذیر

زندگی می‌کند. اما، سانحه‌ای او را خانه‌نشین می‌کند و در سرآشپزی افسردگی، در کام مرگ می‌غلطد. فیلم "من پیش از تو" روایتی "بی‌کلام" از تاثیر حادثه بر زندگی به دست می‌دهد.

ویل، امروز را چون روزهای پیش آغاز می‌کند و لحظاتی بعد در تصادفی با موتورسیکلت، قطع نخاع می‌شود. امروز، روزی "دیگر" می‌شود و فردا چون روزهای پیش نخواهد بود. ویل که شادمانه و بی‌پروا بر فراز قله‌ها می‌ایستاد و کامیابی را در آغوش می‌کشید، "امروز" از حرکت باز ایستاده است. "من" که همواره مرکز تحسین و نگاه رشک‌آلود همگان بود، ناگهان به حاشیه‌ای دور از هیاهوی آدم‌ها پرتاب شده است. آسیب‌پذیری جسمش، او را به ستوه می‌آورد و فقدان کنترل، غرورش را جریحه‌دار می‌کند. ویل، نه فقط "من" دیروز را، که رویاهای فردایش را نیز دست‌نایافتنی می‌یابد. دیوارهای ناامیدی هر روز بلند و بلندتر می‌شوند و او را احاطه می‌کنند. پوچی و بی‌معنایی بر "من" حادث می‌شود. حادثه‌ای که می‌توانست مرگبار باشد، ناتوانی بشری در مقابل مرگ را یادآور شده است. انکار جنگ و گریز دایمی مرگ و زندگی، زیستن را در حبابی امن ممکن می‌کند تا آن‌جا که ضربه‌ای کاری حباب را تترکاند. اما، ویل از این حباب به بیرون پرتاب شده و واقعیت اضطراب‌زا و ترسناک جدال مرگ و زندگی، در برابرش عریان می‌شود. گویی در پس ذهنش چنین می‌گذرد "آن‌که در برابر آینه بر روی صندلی چرخدار نشسته است، "من" نیستم. این "تو" بی‌است که نمی‌شناسم که اگر بشناسمت با "من" می‌شناختم چه کنم. چگونه از او دل برکنم. این درد فقدان را چگونه تاب بیاورم. این‌که در برابرم نشسته کیست؟". ویل از بازشناسی "من" در "تو" سرباز می‌زند، از زندگی روگردان می‌شود، در باتلاق انزوا و خشم فرو می‌رود و ناگزیر، اندیشیدن به مرگ، کسب و کار او می‌شود.

مادر از دیدن رنج پسر درمانده است و در تقلاست تا او را به زندگی بازگرداند. پرستار جوانی و زیبا به نام لو را استخدام می‌کند تا شور زندگی را به پسر دل‌مرده‌اش بازگرداند. ویل با بی‌تفاوتی لو را از خود می‌راند. گویی ویل، در سکوت، با لو و مادرش چنین می‌گوید "دست بردار که تاریکم و سرد، چون فرورمده چراغ... به در بسته چه می‌گویی... این‌گونه به غم، خفته‌ام در تابوت، حرف‌ها دارم در دل، می‌گزم لب به سکوت...". لو و مادرش کلام ویل را نمی‌شنوند. اما، ویل تصمیم می‌گیرد تا به خاطر مادرش و لو، حال بهتری را به نمایش بگذارد و هوشمندانه "افسردگی" را در پس لبخندهایش پنهان می‌کند. او همراه لو می‌خندد، سفر می‌رود و نقش فردی عاشق، خوشحال و امیدوار را به خوبی بازی می‌کند. هیچ‌کس از خود نمی‌پرسد که ویل با غم و خشمش چه کرد؟ هیچ‌کس از او نمی‌پرسد که در هیاهوی سکوتش چه گذشت؟ هیچ‌کس از پس آن ظاهر آرام، به تلاطم و احساس حقارت درونی او پی نمی‌برد. او، خودش و مردانگی‌اش را از دست‌رفته می‌داند، گویی چراغی است که نه گرما دارد و نه نور. ویل، قهرمان زندگی لو می‌شود اما نمی‌خواهد و نمی‌تواند قهرمان زندگی خود نیز باشد. او در نامه‌ای از لو می‌خواهد تا بعد از مرگ ویل، "من" "دیگر" را بیابد و افق‌های تجربه‌اش را تا آینده‌ای دور خوش‌بینانه و امیدوار بگستراند.

ویل هرگز به "واقعۀ" تن در نمی‌دهد، "تو" امروز را هیچ‌گاه جزئی از "من" نمی‌داند و در برابر جریان زندگی مقاومت می‌کند. او تصمیم

گرفته خود را بکشد و رنجش را پایان دهد. ویل، آن "تو" بی‌را که دوست نداشت، می‌کشد و آن "من" جسور و امیدوار و توانمند را در لو به یادگار می‌گذارد... آیا ویل خود را زنده به گور نکرد؟

حادثه چون صاعقه فرود می‌آید، اضطراب و ترس هجوم می‌آورد... با این اضطراب و ترس چه می‌توان کرد؟ آیا تنها می‌توان بهت‌زده و افسرده شد، مضطرب و نگران تقلا کرد و بی‌اندیشیدن و باز تولید معنا، از زندگی گریزان شد؟

## ● دو فیلم "خشکسالی و دروغ" و "برادرم خسرو" در تاریخ چهارشنبه ۱۷ خرداد ۱۳۹۶ در جمع گروه‌های پیگیری مدیریت بر خود بررسی شد.

هدف از این بررسی‌ها، تمرین آموخته‌های مدیریت بر خود در بستر زندگی و نیز مهارت زندگی بود.

### ۱- بررسی فیلم "خشکسالی و دروغ":

گروه فیلم: اجتماعی

نویسنده: محمد یعقوبی

کارگردان: پدram علیزاده

سال تولید: ۱۳۹۴

خلاصه داستان: داستان جشن تولد امید است. امید و همسرش آلا به همراه آرش، برادر آلا در مهمانی حضور دارند.

میترا همسر سابق امید به او زنگ می‌زند و می‌گوید به کمک امید احتیاج دارد. امید با میترا قرار ملاقات می‌گذارد و این آغاز ماجراست...

### نکته‌های برجسته‌ای که دوستان دربارۀ فیلم اشاره کردند:

خطاهای شناختی در فیلم موج می‌زد. باورهای غلط بسترهایی را برای خطاهای شناختی فراهم می‌کند.

(۹۰ درصد مردها بی‌جنبه‌اند)، (دعوا نمک زندگیه)، (با مردها باید از موضع بالا حرف زد) و ...

خشکسالی (به مفهوم عدم وجود نشانه‌های شفافیت و صداقت) بستری فراهم می‌آورد تا بذر دروغ و عدم شفافیت در روابط بین افراد کاشته شود. هر یک از شخصیت‌های فیلم در موارد مختلف دروغ گفته و خود را برای گفتن دروغ محق می‌دانستند. آن‌ها فکر می‌کردند که دروغی که می‌گویند به صلاح است و راه دیگری وجود ندارد.

عدم شفافیت و عدم ابراز واقعی احساسات آن‌ها را در موقعیت‌های سخت گرفتار کرده و راهی جز پنهان‌کاری و عدم صراحت برای خلاصی بلد نبودند.

متأسفانه آموزش و پرورش و نهادهای رسمی آموزشی در این مورد طرح و برنامه‌ی مناسبی ندارند. برای آن‌که بتوان در این مسیر؛ کارهای موفقی در پیش بگیریم لازم است که آموزش و پرورش اقدامات اساسی داشته باشد.

در این فیلم ما شاهد شخصیت‌هایی هستیم که خود را به خوبی نشناخته و دقیقاً نمی‌دانند که از زندگی خود چه می‌خواهند. این سردرگمی به روابط آن‌ها صدمه‌ی جدی زده است. به نظر می‌رسد ما در فیلم با تیپ‌های شخصیتی روبه‌رو هستیم که اطلاعات مناسب و کافی از ارتباطات کلامی و مهارت‌های ارتباطی ندارند و به همین علت ما در فیلم شاهد ارتباطات کلامی نامناسب و غیرآگاهانه هستیم. همسران در ایجاد رفتارهای ناسازگارانه‌ی یکدیگر مسئول هستند.



اگر رفتار نامناسب از همسری دیده شود، نباید مسئولیت طرف مقابل در ایجاد آن را ندیده گرفت.

نگاه آلا (شخصیت زنی که وارد زندگی مشترک زوج اصلی فیلم شده است)، به زندگی خود و نقش‌هایش محدودش بوده و بر همین اساس فعالیت‌هایی که لازم است تا انجام دهد را بی‌ارزش می‌داند. او با این‌که از همسر اول خود جدا شده است ولی تجربه‌ی آگاهانه‌ای ندارد و با ورود به زندگی جدید هم موفق و راضی نیست. او بدون آن‌که شناخت دقیقی از خواسته‌ها و نیازهایش داشته باشد، وارد زندگی مشترکی می‌شود که در امتداد آن نمی‌تواند مشکلاتش را حل کند. در این فیلم، ما شاهد روابط سطحی بین افراد هستیم. روابطی سطحی که رضایت هیچیک از طرفین را تامین نمی‌کند. از لذت با هم بودن بهره نمی‌برند. معمولاً گفت‌وگوها بدون نتیجه و ناکارآمد ادامه پیدا می‌کند.

ابهام و مبهم بودن حرف‌ها، روابط بین شخصیت‌های داستان را خدشه‌دار می‌کند. در بخش‌هایی از فیلم ما شاهد گفت‌وگوهای بی‌ریشه هستیم که در زمان و مکان مناسب صورت نمی‌گیرد.

### چه باید کرد؟

یکی از معضلاتی که فیلم مطرح می‌کند، ارتباطات کلامی نامناسب و ناکارآمد است. بهتر است که ما خود را به مهارت‌های ارتباطی مجهز کنیم. بهتر است دانش و اطلاعات کافی در این حوزه به دست آوریم و با تمرین‌های مستمر خود را توانمند سازیم.

لازم است ذهن علت‌یاب داشته باشیم. موضوع‌هایی که در زندگی پیش می‌آیند تک‌علتی نیستند. چرایی اهداف و رفتار خود را بیابیم و این جز با مدیریت بر خود و آگاهانه زیستن مقدور نیست. اگر شخصیت‌های فیلم مسلح به تفکر نقادانه بودند، می‌توانستند مشکلات پیش‌آمده را کنترل و حل کنند. ازدواج امر بسیار مهمی در زندگی است.

لازم است قبل از ازدواج آمادگی طرفین سنجیده شود. همان‌طور که لازم است برای هر فعالیت حرفه‌ای اطلاعات و مهارت کافی داشته باشیم، باید برای امر ازدواج نیز مهارت و دانش کافی داشته و آمادگی لازم را کسب کنیم. ازدواج بدون آمادگی طرفین اگر به جدایی ختم نشود به ناکامی و عدم رضایت از زندگی مشترک می‌انجامد. بهتر است برای بهبود روابط خود کاری کنند زیرا پس از بروز مشکلات کار سخت شده و زمان یادگیری نیست.

## ۲- بررسی فیلم "برادرم خسرو":

### کارگردان: احسان بیگلری

نویسنده: احسان بیگلری و پریسا هاشم پور

سال تولید: ۱۳۹۴

### خلاصه داستان:

خسرو نام پسر جوانی است که به بیماری اختلال دو قطبی مبتلا است و مجبور شده چند هفته‌ای در خانه‌ی برادر بزرگ‌تر خود به‌سر ببرد. اختلال روانی دو قطبی نام یک بیماری روانی است که طبق تحقیقاتی که انجام شده در انسان‌های خلاق هم رخ می‌دهد به این معنا که گاهی دچار افسردگی شدید می‌شوند و گاهی هم از فرط شادی در پوست خود نمی‌گنجند و معمولاً تعادل رفتاری ندارند. حضور خسرو در زندگی آرام برادر بزرگ سبب اتفاق‌هایی می‌شود که زندگی خانواده را دچار بحران می‌کند.

نکته‌های برجسته‌ای که دوستان دربارهی فیلم اشاره کردند:

بیماری دو قطبی بیماری بسیار پیچیده و سخت است که در طول زندگی تغییرات و نوسانات زیادی دارد.

اطرافیان و نزدیکان بیمار معمولاً اطلاعات کافی در حوزه‌ی این بیماری ندارند. به همین علت ممکن است ناخواسته و به اشتباه شرایط خود و بیمار را سخت‌تر و پیچیده‌تر کنند.

در این فیلم ما با شخصیت برادر خسرو (ناصر) روبرو هستیم که در کار و حرفه‌ی خود فردی موفق است ولی به‌دلیل ویژگی کمال‌خواهی و باید و نبایدهای سخت‌گیرانه، شرایط زندگی را برای خانواده خود (همسر و فرزند) سخت کرده است. او با وضع قوانین سخت و بدون انعطاف همدلی و صمیمیت را کم‌رنگ کرده است. با آن‌که همسر ناصر دچار نوعی افسردگی است نتوانسته با او همدلی داشته و حتی باعث دوری هم شده است. عدم انعطاف ناصر در زندگی سبب شده تا ما با یک خانواده خشک و بدون شور زندگی روبرو باشیم. این نظم و قانون حاکم بر خانواده که بر انعطاف‌پذیری آگاهانه متکی نبوده به خانواده آسیب جدی زده است. به طوری‌که حضور فرد جدید (خسرو) که خود از کمال‌خواهی پدر و عدم پذیرش تفاوت‌ها در خانواده آسیب دیده است. به بحران در خانواده تبدیل می‌شود.

عدم توجه به شرایط ویژه‌ی هر یک از اطرافیان بیمار سبب می‌شود که کمک به بیماران مختل شود.

به طور مثال فردی که تمام‌وقت سرگرم کار و زندگی است و مشغله‌ی زیادی دارد، نمی‌تواند کمک مناسبی برای فرد بیمار باشد.

صفت و برجسب‌زدن به بیمار، مقایسه‌های بی‌جا، عدم درک درست از شرایط بیماری سبب می‌شود که انرژی خود و بیمار تحلیل برود. عدم همکاری، عدم توجه به تفاوت‌های فردی، عدم توجه به تقسیم مسئولیت‌های آگاهانه بین اعضای خانواده سبب می‌شود که فعالیت‌ها بی‌اثر و کم‌رنگ شود و فقط به ائتلاف انرژی و زمان منجر شود.

### چه باید کرد؟

دریافت اطلاعات از بیماری بسیار تعیین‌کننده است. ابتدا لازم است که اطلاعات مناسب و کافی از بیماری به دست آورده شود. بهتر است این اطلاعات را به اندازه و زمان مناسب در اختیار همه‌ی اطرافیان بیمار قرار داده شود. از برجسب‌زدن و مقایسه‌های بی‌جا خودداری شود. با حفظ اصول و چارچوب خانواده‌ها (با توجه به شرایط ویژه‌ی هر خانواده) نسبت به موقعیت‌ها انعطاف لازم ایجاد گردد. شرایط کودکان در نظر گرفته و آگاهانه تلاش شود تا اثر آسیب‌های پیش‌آمده کاهش یابد.

لازم است تقسیم مسئولیت‌های آگاهانه صورت گیرد تا بتوان از توانایی‌های همه اطرافیان به موقع و به حدکافی بهره برد تا منجر به خستگی مفرد کسی نشود و یا سلب مسئولیت از فردی نگردد.

کسب مهارت رفتار مناسب ضروری است. رفتار مناسب باعث می‌شود که انرژی افراد بیشتر شود. کار گروهی در پرتو رفتار مناسب، عمیق و موثرتر خواهد بود.

### پرسش‌هایی که در جلسه عنوان شد:

۱- مرز فرد سالم و ناسالم کجاست؟

بهتر است که بدانیم ما طیف بیماری و طیف سلامت داریم. افراد بیمار مرزهای خیلی نزدیک به هم دارند. حتی مرز بین سلامت و غیر سلامت خیلی باریک و نازک است. ما در رفتار ضعیف هستیم. ما در کاربرد آموخته‌هایمان ضعیف عمل می‌کنیم. رفتار مناسب یعنی درک مناسب فرد مقابل. چقدر ما شاهد هستیم که افرادی در کار و شغل خود متخصص هستند ولی در اصول اولیه ارتباطی با اعضای

خانواده‌ی خود ضعیف عمل می‌کنند. بنابراین بهتر است از این پرسش دوری کنیم.

۲- چقدر و تا چه میزان می‌توان از زندگی گذشته و یا حتی در زندگی کنونی خود به شریک زندگی اطلاعات داد؟

برای پاسخ به این پرسش بهتر است با افرادی که در این حوزه تخصص دارند مشورت کرد. صداقت به معنای گفتن همه چیز نیست.

۳- آیا همه‌ی افراد جوان مانند فیلم خشکسالی و دروغ عمل می‌کنند؟ آیا اگر جمعی را ببینیم باید انتظار داشته باشیم مانند این شخصیت‌ها رفتار کنند؟ آیا همه این‌طور سطحی هستند؟

برای پاسخ به این پرسش باید از جامعه‌شناس‌ها مدد گرفت و این پرسش را آن‌ها باید پاسخ دهند. شاید لازم باشد که در این حوزه پژوهش و تحقیق شود.

## • عنوان برنامه‌های موسسه (گام‌ها و کارگاه‌ها)

### در تابستان ۹۶

#### گام‌ها:

- رفتار مناسب با کودک
- رفتار مناسب با نوجوان
- رفتار مناسب همسران
- ارتباط کلامی موثر
- مدیریت بر خشم
- قصه‌گویی و کتابخوانی
- روابط زناشویی
- رشد و سلامت جنسی کودکان
- رشد و سلامت جنسی نوجوانان

- مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۰-۱۲ سال) - چهارشنبه ۹۶/۴/۱۴
- مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۳-۱۵ سال) - سه‌شنبه ۹۶/۴/۱۳
- مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۵-۱۷ سال) - دوشنبه ۹۶/۴/۱۲

#### کارگاه‌ها:

- آمادگی برای ورود به دبستان
- نظم‌آموزی و انضباط در کودکان
- پرورش فرزند مستقل
- تقویت اعتمادبه‌نفس در بزرگسالان

برای اطلاع دقیق از تاریخ اجرای برنامه‌ها، لطفاً به کانال و سایت موسسه مراجعه کنید.

#### • تسلیت

به دوستان عزیزمان آقای علی‌اکبر شیروانی و خانم‌ها فریبا مقدس‌زاده، دکتر لیلا مشرفیان، لیلا بهاری و نسرین مائیلی که در بهار گذشته عزیزی را از دست داده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

دوست عزیزمان خانم پروانه ذوقی از میان ما رفت. درگذشت این عزیز را به جناب آقای کریم طاهباز، فرزندان‌شان توماج و ته‌مین طاهباز و دوستانش در موسسه به ویژه گروه پیگیری مدیریت بر خود تسلیت می‌گوییم.

#### دوستان عزیز

از دوستان عزیزی که شماره‌ی تلفن، نشانی منزل و ایمیلشان تغییر می‌کند، درخواست می‌کنیم تغییر را به بخش اداری موسسه مادران امروز اطلاع دهند.

اینستاگرام ۱: valedeyn\_va\_farzandan

اینستاگرام ۲: madaraneemrooz

کانال اطلاع‌رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz1>

سایت: [www.madaraneemrooz.com](http://www.madaraneemrooz.com)

ایمیل: [info@madaraneemrooz.com](mailto:info@madaraneemrooz.com)

تعطیلات تابستانی موسسه مادران امروز

از تاریخ ۹۶/۵/۲۱ تا ۹۶/۵/۲۸

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

