

## پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۴۴- آذر ۱۳۹۱

### درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبر دار شدن از نظرها و پیشنهادهای و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی **پیک مام ویژه‌ی راه دور** کرده است.

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر آبان ماه تا هفته‌ی آخر آذر ماه ۹۱ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- شازده کوچولو، شاهرود، نماینده‌ی گروه خانم الهام طالبی، ۱ گزارش ● گلستان، تهران، نماینده‌ی گروه خانم آزاده فرهنگی، ۴ گزارش ● خورشید، تهران، نماینده‌ی گروه خانم پروانه ذوقی، ۳ گزارش ● پامچال، تهران، نماینده‌ی گروه خانم سپیده ترابی، ۳ گزارش ● ترانه بهاری، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش، ۲ گزارش ● طراوت، بابل، نماینده‌ی گروه خانم معصومه عبدی، ۴ گزارش ● بانوان فعال ادبی، دبی، نماینده‌ی گروه خانم فریده کاریانی، ۱ گزارش ● سپنتا، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۷ گزارش.

### خبر ویژه

### ● خانه‌ی جدید برای موسسه!

همان طور که می‌دانید، مالک خانه‌ی فعلی موسسه تصمیم به فروش ملک خود گرفته‌اند و به ما اطلاع داده‌اند که به فکر محل جدیدی برای موسسه باشیم. ضمن سپاس از ایشان که از ابتدای تاسیس موسسه تا کنون، با ما همراهی کرده‌اند، به آگاهی می‌رسانیم که موسسه بجز مشکل یافتن محل مناسب برای ادامه‌ی کار خود، که اکنون دیگر رفع شده است، با مشکل دیعه و اجاره بها نیز روبه‌رو بود. به این منظور از همه‌ی دوستداران موسسه درخواست کردیم چنانچه امکان کمک‌ها و وام‌های حتی کوچک اما بدون بهره را دارند با ما تماس بگیرند تا با یک‌جا کردن آن‌ها بتوانیم هزینه‌های مربوط به

این جابه جایی را تامین کنیم . خوشبختانه عده ی زیادی از دوستان موسسه آستین ها را بالا زدند و به کمک آمدند . ابتدا صندوقی تشکیل دادند و برایش آیین نامه ای تهیه کردند تا چگونگی دریافت وام ها و بازپرداخت آن ها ، چگونگی دریافت کمک ها و مصرف آن ها و خلاصه همه ی امور مربوط به تامین هزینه ها را سرو سامان دهند .

در این جا معرفی نامه ی صندوق پشتیبانی مالی موسسه را برای اطلاع دوستان عزیز راه دور می آوریم . امیدواریم این حرکت در موسسه ، الهام بخش سایر سازمان ها در شرایط خاص باشد .

## معرفی صندوق پشتیبانی مالی موسسه مادران امروز (مام)

۱-عنوان : صندوق پشتیبانی مالی موسسه مادران امروز ( مام ) که ازاین پس آن را "مامیار" می نامیم.

۲-تعریف و هدفها :

مامیار صندوقی است که با پیشنهاد دوستداران موسسه به منظور پشتیبانی مالی و جمع آوری و دریافت کمک های مالی و وام های بدون بهره برای کمک به رشد و توسعه ی موسسه مادران امروز تشکیل شده است. به کمک کنندگان می گوییم :

"مامیاور"

۳-انواع کمک ها و وام ها :

۳-۱-کمک های بلاعوض ؛

۳-۲-وام های بدون بهره (قرض الحسنه) ؛

۳-۳-هر نوع کمک مالی، اعتباری ، کالایی دیگر که مجاز و هماهنگ با هدفها ، اصول و معیارهای موسسه باشد، با شرط

مختار بودن صندوق به تبدیل آن ها به پول نقد .

۴- شرایط صندوق مامیار برای دریافت کمک :

۴-۱-آگاهی از ساختار، هدفها، برنامه ها و فعالیت های موسسه از سوی مامیاور؛

۴-۲-آگاهی از چگونگی عملکرد صندوق مامیار از سوی مامیاور؛

۴-۳-کمک های ردیف ۳-۳ با تایید گردانندگان صندوق پذیرفته می شود.

۴-۴-کمک هایی که مغایر با سمت و سو و هدف های قانونی موسسه باشند، پذیرفته نمی شود.

۵- شیوه ی بازپرداخت وام ها :

موسسه خود را موظف به بازپرداخت وام‌های دریافت‌شده توسط صندوق مامیار می‌داند، با این شیوه که :

۱-۵- امکان بازپرداخت، دست کم یک سال بعد از تاریخ دریافت است .

۲-۵- درخواست بازپرداخت به صورت کتبی، دست کم شش ماه زودتر، به صندوق ارائه شود.

۳-۵- هر گونه استثنا درمورد بازپرداخت، با تایید گردانندگان صندوق خواهد بود.

۴-۵- در صورتی که به هر دلیلی فعالیت‌های موسسه خاتمه یابد، موسسه در برابر درخواست کتبی مامیاوران، مسئول بازپرداخت باقیمانده‌ی وام‌ها و تسویه حساب با ایشان خواهد بود. آن بخش از کمک‌های بلاعوض که هنوز مصرف نشده یا به عنوان ودیعه اجاره‌ی محل باقی مانده باشد. با نظر گردانندگان صندوق به مامیاوران مربوط، به تناسب، مسترد خواهد شد.

۵-۵- موسسه سعی می‌کند که وام‌های مامیاوران را ظرف ۵ تا ۱۰ سال آینده تسویه کند.

۶- پایان فعالیت صندوق :

با خودکفایی کامل موسسه و عدم نیاز به کمک‌های مالی ، فعالیت صندوق مامیار پایان می‌یابد.

۷- گردانندگان صندوق مامیار :

۱-۷- یکی از بنیان‌گذاران و مسئولان قانونی موسسه؛

۲-۷- چهار نفر از دوستداران و حامیان موسسه که توانایی، شناخت ، تمایل و وقت کافی برای ارائه‌ی پیشنهادات و مشاوره به مسئولان موسسه را در جهت بهبود وضع مالی و توسعه پایدار فعالیت‌های آن داشته و قادر به گردآوری کمک‌های مالی باشند.

۳-۷- هر یک از این چهار نفر چنانچه به هر دلیلی قادر به ادامه‌ی فعالیت خود در صندوق نباشد، پس از دریافت نظر مشورتی از گردانندگان صندوق و با نظر مسئولان موسسه، جانشینی برای او تعیین می‌شود.

۴-۷- صندوق می‌تواند در هر یک از جلسه‌های خود، بنا به نیاز و ضرورت، از افراد دیگری نیز برای دریافت نظرهای مشورتی، دعوت به عمل آورد.

۸ - اهم شرایط و وظایف گردانندگان صندوق :

۱-۸- داشتن اطلاعات کافی از ساختار، هدف‌ها و فعالیت‌های موسسه ؛

۲-۸- بهره‌گیری از موسسه ( عضویت در فهرست بهره‌گیران موسسه ) ؛

۳-۸- داشتن اطلاعات کلی از وضعیت مالی موسسه ؛

۴-۸- کوشش برای یافتن راه‌های جذب کمک‌ها و وام‌ها ؛

۸-۵- دادن نظرهای مشورتی در مورد امور مالی ؛

۸-۶- تصمیم‌گیری در موارد خاص مربوط به دریافت وام‌ها و کمک‌ها و چگونگی بازپرداخت‌ها ؛

۸-۷- اطلاع‌رسانی درباره‌ی وضعیت صندوق به طور کتبی، دست کم هر شش ماه یک بار؛

۸-۸- دادن اطلاعات مورد نیاز به هر یک از مامیوران ، در صورت درخواست ایشان ، به طریق مناسب ؛

۸-۹- ثبت و نگهداری گزارش جلسه‌ها ، دریافت کمک‌ها و وام‌ها ، نگهداری ، مصرف و بازپرداخت آن ؛

۸-۱۰- تصمیم‌ها به صورت افق‌های و در صورت عدم توافق، با رای اکثریت گردانندگان صندوق اتخاذ می‌شود.

۹- شیوه‌ی نگهداشت و برداشت کمک‌ها و وام‌ها :

کمک‌ها و وام‌ها به حسابی واریز می‌شود که به نام نماینده‌ی مدیریت موسسه و دو نفر از سایر گردانندگان صندوق افتتاح شده و توسط دو امضا قابل دریافت باشد .

برای کسب اطلاعات بیشتر و یاری به صندوق مامیار با موسسه تماس بگیرید .

**نشانی محل جدید موسسه : خیابان ولیعصر، بالاتر از سه راه شهید بهشتی، کوچه کوزه گر ، پلاک ۳ ،  
طبقه ی دوم**

توجه ! محل جدید فقط یک کوچه بالاتر از محل فعلی موسسه است .

## خواندنی ها

● نتیجه ی یک پژوهش جدید: کودکان نیز دوست دارند تا چهره ی اجتماعی پسندیده ای داشته باشند.

- کودکان هم با حضور دیگران در اطرافشان، رفتار اجتماعی خود را تغییر می‌دهند. آزمایشی نشان داده که اگر کودکان حس کنند که مورد توجه هستند، رفتار اجتماعی خود را تغییر می‌دهند و ناخود آگاه تلاش می کنند تا چهره ی خوبی از خود به دیگران نشان دهند.

● بازی های محیط زیستی در خانه کتابدار کودک و نوجوان

- باشگاه اطلاعات سبز چهارشنبه ۲۲ آذر در خانه کتابدار کودک و نوجوان کارگاهی با عنوان بازی های محیط زیستی را برای کودکان و خانواده ها برگزار کرد.

ادامه ی این مطالب را می‌توانید از سایت کتابک دنبال کنید . نشانی: [www.ketabak.org](http://www.ketabak.org)

### س- در کتاب چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم؟ در صفحه ی ۵۶ مطلبی با عنوان "توجه به نیازهای خود" نوشته شده است. کمی در این مورد بیشتر توضیح دهید چون توضیح آن کوتاه بود.

- بهتر است به این نکته دقت کنیم زمانی که ما در مورد نیازهایی که داریم بی توجه باشیم و در واقع آن ها را به نحو مناسب رفع نکنیم ، فشارهای ناشی از این عدم توجه ، بر چگونگی رفتار های ما اثر می گذارد و در نهایت ممکن است سبب شود که عکس العمل های نادرست و نابجا از خود نشان دهیم. برای مثال مادری که کارهای خانه ی زیادی دارد و برای انجام آن ها روش کمک گرفتن از اعضای خانواده را نمی داند یا به دلیل طرز فکر خاص خود و یا هر دلیل دیگری این کار را نمی کند، خسته و درمانده می شود و ممکن است با کوچکترین سر و صدا یا دیگر رفتارهای طبیعی مربوط به سن فرزندان خود از کوره در برود و با آن ها بد اخلاقی کند. ممکن است مادر و پدر درگیر مسایل و اختلاف هایی مثل عدم توجه لازم و همدلی مناسب و یا عدم ارتباط گیری صحیح با یکدیگر باشند و همین باعث شود که هر کدام احساس دوری از یکدیگر و تنهایی در زندگی داشته باشند و این حس ، احساس رضایت و خشنودی را از آن ها گرفته باشد. مسلماً در برخورد با کوچک ترین مسئله ای ممکن است از کوره در بروند و رفتارهای نامناسبی از آن ها سر بزند . در این جور مواقع فرزندان معمولاً در دسترس ترین افرادی هستند که بر آن ها اعمال زور می شود . این رفتار ها به طور ناآگاهانه از ما سر می زند ( چه پدر باشیم چه مادر) بنابراین میزان آگاهی و دانش ما می تواند به ما کمک کند که از شیوه های تنبیهی برای ارضای احساسات فرو خورده ی خود استفاده نکنیم و رفتار هایمان را به خودآگاهی نزدیک کنیم. والدین آگاه می دانند که اگر نیاز ها ، مشکلات و مسایل خود را بشناسند و با راه های مناسب و درست در رفع آن ها بکوشند، نیازهای ارضا نشده ی کمتر و رضایت خاطر بیشتری در زندگی خواهند داشت و در نتیجه هنگام مواجه شدن با رفتاری از طرف فرزند (یا هر شخص دیگر) می توانند آرامش و کنترل بیشتری بر خود داشته باشند و رفتار مناسب تری از خود نشان دهند.

### س- زمانی که به مهمانی می رویم و کودکان همراهان است و از اسباب بازی هایش فستخ شده است و شیطنت می کند ، ما چگونه می توانیم او را کنترل کنیم ؟

-در ابتدا به اولین نکته ای که توجه می کنیم سن کودکان است. باید شرایطی مناسب با سن او برایش فراهم کنیم. کودکان خردسال خیلی زود از اسباب بازی هایشان خسته می شوند و بیشتر به توجه و همراهی والدین خود نیاز دارند. کودکان بزرگتر به هم بازی و بازی هایی که مدت بیشتری سرگرمشان کند نیاز دارند. به طور کلی با در نظر گرفتن سن فرزندمان و ویژگی های مربوط به سن او و نیز شناخت ویژگی های فردی او ( توان جسمی ، میزان تحمل و طاقت و ... فرزند) ، می توانیم بر اوضاع تسلط بیشتری داشته باشیم. زمان حضورمان را در مهمانی یا هر جای دیگر با توجه به خصوصیات گفته شده می توانیم تنظیم کنیم. برای مثال اگر فرزندمان تا ۲-۳ ساعت می تواند در مکانی سرگرم باش، ما برنامه مان را با توان او هماهنگ کنیم. اگر هم در جاهایی مجبور باشیم ساعت های بیشتری حضور داشته باشیم می توانیم با استفاده از مهارت هایی که کسب کرده ایم فرزندمان را سرگرم کنیم . یادگیری بازی ها و سرگرمی های مختلف ، داستان ها ، شعرها و قصه های گوناگون ، به همراه داشتن کتاب های مورد علاقه ی او ، به همراه داشتن خوراکی های خاصی که فرزندمان دوست دارد و چیزهای دیگری از این دست می تواند در شرایط لازم به ما کمک کند.

## س- چگونه می شود به بهترین شکل ممکن، مواظب ارتباط تلفنی فرزندانمان، باشیم؟ هنگام مزاممت های تلفنی، بهتر است نحوه عکس العمل چگونه باشد؟

-نحوه ی استفاده ی فرزندانمان از تلفن مانند ابزارهای دیگر، به چگونگی استفاده ی والدین و نحوه ی برخورد آن ها با این ابزار بستگی دارد. مانند هر وسیله ی دیگری اگر ما بدانیم که چگونه باید از تلفن استفاده کنیم و چقدر از وقتمان را برای ارتباط تلفنی بدهیم و نیز چه وقت هایی این کار را انجام دهیم، آموزش غیر مستقیمی است که اثر بیشتر و موثرتری دارد. مادر و پدری که زمان خیلی زیادی را صرف ارتباط تلفنی می کنند و موضوع هایی هم که درباره ی آن ها صحبت می کنند ضروری نیست، به فرزندان خود همان گونه آموزش می دهند و نمی توانند به آن ها اعتراضی بکنند. از طرف دیگر داشتن ارتباط نزدیک و صمیمانه با فرزند، شناخت ویژگی های مربوط به سن و نیز خصوصیات فردی او، شناخت دوستان و همسالانش و هوشیار بودن والدین در زمان مکالمات تلفنی فرزند، می تواند راه های پیشنهادی برای کنترل مکالمات تلفنی آن ها باشد. ما نمی توانیم به مکالمات نوجوانمان گوش دهیم و گاهی آن ها ترجیح می دهند که در حضور ما صحبت نکنند. بنابر این ما باید به آموزش هایی که از قبل به فرزندمان داده ایم تکیه کنیم و روابطمان را با او همواره خوب نگه داریم و از طرف دیگر قوانین و معیارهای خود را در مورد همه چیز به طور واضح و قابل درک برای او بازگو کنیم. مثلاً زمان و مدت استفاده از تلفن و یا هر ابزار دیگر و نیز نحوه ی دوست یابی و نوع ارتباط گیری با آن ها و نیز معیار و ارزش هایمان برای انتخاب دوست، همه نکته هایی هستند که باید برای افراد خانواده بازگو شود و لزوم انجام آن ها برای همه روشن باشد.

## درخواست

● از نماینده ی گروه سپنتا، خانم فرحناز قربانی، درخواست می کنیم در مورد فرستادن گزارش ها مانند گذشته، دقت نمایند که گزارش ها گویای گفتگو ها و اتفاقاتی که در جلسه است، باشند. در گزارش های جلسه های شماره ی ۱۹۰، ۱۹۱ و ۱۹۲ هیچ توضیحی داده نشده است و فقط اشاره به عنوان موضوع مورد بحث شده است. در گزارش جلسه ها ی ۱۹۵ و ۱۹۶ این گروه در بخش پرسش ها و ابهام ها مطالبی نوشتند که برای ما ابهام دارد. آیا این سوال ها در جلسه مطرح شد و درباره ی آن ها صحبت شد و گروه به جواب رسید و یا سوالی است که گروه سپنتا از کارشناس در تهران کرده است؟ و اگر پرسش مربوط به ما نیست لطفاً این مطالب را در بخش " بیان تجربه ها، احساسات و خلاصه ی مطالب مطرح شده در این جلسه " بنویسید.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷ - ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸۰  
ایمیل راه دور : [amoozeshrahedor@yahoo.com](mailto:amoozeshrahedor@yahoo.com)

پیک مام ویژه ی راه دور به کوشش مریم ملک آبادیان با همکاری گروه راه دور و زیر نظر روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می شود.