

## پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۱۱۴ خرداد ماه ۱۳۹۸

### درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز(مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار 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.

از سال گذشته پیک مام ویژه‌ی راه دور، مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی موسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کلی فعالیت‌های موسسه در پایان هر سال در "پیوست پیک مام" خدمت علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

یادآوری: آنچه در هر شماره‌ی پیک می‌آید از بیستم ماه قبل تا بیستم ماه بعد است.

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۸/۲/۲۰ تا ۹۸/۳/۲۰

- شهاب، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● بوعلی ۲، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۶ گزارش ● زیتون، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● زیتون ۳، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی ۱ گزارش ● سپنتا ۲، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم قربانی، ۳ گزارش ● سپنتا ۳، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۲ گزارش ● سپنتا ۵، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نجفی، ۵ گزارش ● سپنتا ۶، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۱ گزارش ● سپنتا ۷، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۳ گزارش ● سپنتا ۱۰، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش ● سپنتا ۱۴، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش ● سپنتا ۱۷، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۳ گزارش ● سپنتا ۱۸، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش ● سپنتا ۱۹، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی ۳ گزارش ● آها (ساتوری در زندگی)، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کریمی، ۳ گزارش ● روستایی- بانو، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سکینه لطفیان، ۳ گزارش ● سارینا، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ابراهیمی، ۲ گزارش ● مادران شادی‌آفرین (بونک سابق) قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه سعادت، ۱ گزارش ● دنیای کوچولوها، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ابراهیمی، ۳ گزارش ● خورشید دنیا، قائم شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها عباسیان و سیف‌زاده، ۷ گزارش ● نورانا، نور، هماهنگ‌کننده گروه: آقای

هدایتی‌زاده، ۱ گزارش ● مادران پویا، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، 3 گزارش ● نگرش مثبت، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، 3 گزارش ● باراد، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، 3 گزارش ● باران، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، 4 گزارش ● بانوان پویا، هماهنگ‌کننده گروه: خانم جدیدی، 5 گزارش ● پدران، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: آقای محمد صادق 3 گزارش ● مانا، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهار عابدینی 4 گزارش

## خبرها

### برگزاری دوره‌می خانوادگی به مناسبت روز جهانی خانواده

در تاریخ ۹۸/۳/۲۳، خانواده‌ی بزرگ موسسه مادران امروز جشن روز خانواده را در پارک ملت برگزار کردند.

جشن و دوره‌می خانوادگی، به مناسبت روز جهانی خانواده، طبق روال همیشه در روز جهانی خانواده که در اردیبهشت ماه است برپا می‌شود، امسال به دلیل تقارن این روز با ماه مبارک رمضان، تصمیم گرفتیم این برنامه را در روز ۲۳ خرداد برگزار کنیم که یک روز بعد از روز مبارزه با کار کودکان بود.

برنامه‌ی دوره‌می با همکاری گروه فوق‌برنامه و گروه بازی موسسه تدارک دیده شده بود.

این برنامه به دلایل زیر قابل توجه بود:

- ۱- انتخاب و تطبیق بازی‌های مناسب برای گروه‌های سنی متفاوت
- ۲- امکان بازی کودکان و بزرگترها با هم
- ۳- پرکردن وقت، بدون ایجاد خستگی
- ۴- استفاده از بازی‌های بدون برد و باخت، پرهیجان و شاد
- ۵- عدم تفکیک جنسیتی بین بازی‌ها، درعین حال در نظر داشتن موانع محیطی
- ۶- مشارکت دادن کودکانی که در پارک برای فروختن فال و ... پراکنده بودند، در بازی‌ها
- ۷- سادگی، جلوگیری از اسراف و زمان‌بندی مناسب





## بزرگداشت استاد توران میرهادی

به نام خدا

### دعوت به مراسم زادروز توران میرهادی

با احترام به اطلاع می‌رساند که شورای کتاب کودک و مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا با همکاری کتابخانه ملی، نود و دومین سالروز تولد بانو توران میرهادی را برگزار می‌کنند. از آنجا که بخش بزرگی از سازمان‌های فعال در حوزه کودکان وامدار اندیشه‌ها و دیدگاه‌های ایشان‌اند، امسال این مراسم با حضور نمایندگان سازمان‌های دولتی و غیردولتی از سراسر کشور برگزار می‌شود و فرصتی است برای تعهدی دوباره نسبت به زندگی بهتر کودکان در سراسر این آب و خاک.

با سخنرانی:

- ۱) نوش آفرین انصاری
- ۲) ناصر یوسنی
- ۳) عبدالرحمان نجل رحیم
- ۴) منیر همایونی
- ۵) فرشید منقالی
- ۶) شیوا دولت‌آبادی
- ۷) نیوشا خلف‌بیگی
- ۸) پندار خمارلو

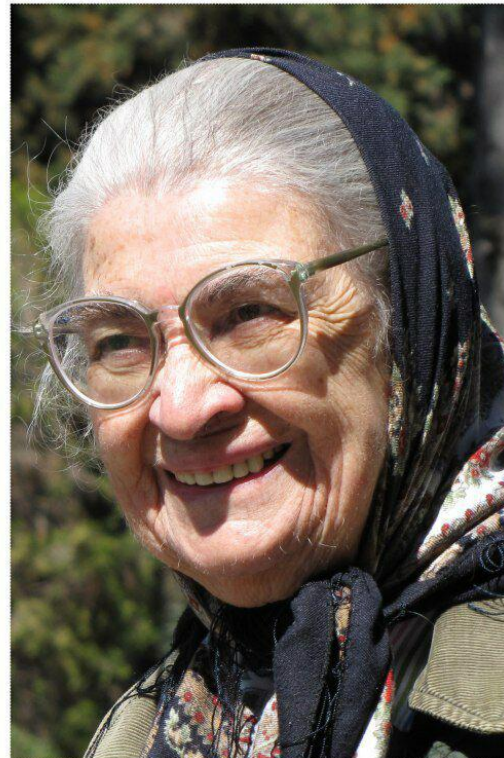
به همراه اجرای موسیقی از گروه آرف

زمان: جمعه ۹۸/۰۲/۲۴ ساعت ۹:۳۰ - ۱۲:۳۰ مکان: تالار قلم، ورودی غربی کتابخانه ملی

ورود برای عموم علاقه‌مندان آزاد است.

شورای کتاب کودک: ۰۲۱-۶۶۴۰۸۰۷۴ مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا: ۰۲۱-۲۲۴۴۰۲۱۰

نوعه: از سازمان‌های فعال در حوزه کودکان در شهرهای مختلف درخواست می‌شود جهت شرکت در این برنامه از طریق واتساپ برای مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا پیام بگذارند. ۰۲۱۳۷۷۸۳۷۳







مراسم بزرگداشت استاد توران میرهادی ، تالار اهل قلم، کتابخانه ی ملی

## ۱۵ خرداد (۵ ژوئن)، روز جهانی محیط‌زیست گرامی باد!

پانزدهم خرداد ماه مصادف با پنجم ژوئن، روز جهانی محیط‌زیست نام‌گذاری شده است. این روز با نام اختصاری WED، روزی است که از سوی سازمان ملل برای افزایش سطح آگاهی عموم به منظور نگهداری و حفظ محیط زیست، بر پا می‌شود. هدف از برگزاری چنین مراسمی، جلب توجه اذهان عمومی به مسایلی است که محیط‌زیست را آلوده می‌سازند. هر سال نیز یکی از مسایلی که شدیداً محیط زیست را تهدید می‌کند به عنوان موضوع این روز انتخاب می‌شود. امسال موضوع "آلودگی هوا"، محور اصلی بررسی‌ها خواهد بود.



فعالیت‌های فوق برنامه‌ی گروه‌های راه دور



● برنامه‌ی افطاری گروه سپنتا ۲، قائمشهر. خانم فرحناز قربانی



● دورهمی و طبیعت‌گردی گروه‌های کتابخوانی راه دور ساری و نور، خانم هدایتی‌زاده



- گام "مدیریت بر خود" با کارشناسی خانم مریم احمدی شیرازی



- گام "رفتار مناسب با کودک" با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و همراهی خانم بهار عابدینی در مجموعه ی بادبادک

- گام ها و کارگاه های زیر در خردادماه، به کار خود ادامه دادند:  
✓ رفتار با نوجوان، رفتار با نوجوان با حضور پدران، پیگیری رفتار با نوجوان . کارشناس خانم مرضیه شاه کرمی



- ✓ آموزش مربیان موسسه لنا ( کارشناس زهرا سلیمانی)
- ✓ رفتار با کودک ( داخل موسسه و موسسه هورشید/ کارشناسان به ترتیب خانم ها سهیلا طاهری و زهرا سلیمانی)
- ✓ رفتار با کودک با حضور پدران ( کارشناس خانم سهیلا طاهری)
- ✓ عصرانه های بازی در چند نوبت ( کارشناسان خانم ها نگین شهری، سیمین بینا و شیدا اکبری)
- ✓ پیگیری مدیریت بر خود
- ✓ قصه گویی و خواندن خلاق برای موسسه سرطان پستان ( کارشناس خانم مرضیه شاه کرمی)
- ✓ مدیریت بخش (کارشناس خانم فرحناز مددی)

## خواندنی‌ها

سخنرانی خانم دکتر مهشید فروغان- روانپزشک و متخصص روانپزشکی سالمندان و دانشیار روانپزشکی دانشگاه تهران، مشاور عالی موسسه مادران امروز در امور سالمندی روز جهانی خانواده، ۱۳۹۸/۲/۲۵ ، موسسه مادران امروز (مام)



سلام عرض می‌کنم خدمت حضار گرامی، اعضای موسسه مادران امروز و حامیانش و تبریک می‌گویم روز جهانی خانواده را به همه‌ی حضار و از جمله خودم. امیدوار هستم که هر سال یک چنین روزی در این جا و جاهای دیگر جشن گرفته شود و تجلیلی که نهاد خانواده نیاز دارد، انجام شود.

آنچه که من در خدمتتان خواهم بود، در مورد مسئله‌ی سالمند و خانواده است. در طول سخنرانی‌های دوستان عزیز که در خدمتشان بودیم، چندین بار اسم سالمندان برده شد. من فکر می‌کنم همه‌ی ما می‌دانیم که خیلی وقت است که صحبت سالمند نبوده و بیشتر صحبت کودک و نوجوان و جوان بوده است. این که چرا الان راجع به سالمندان صحبت می‌شود و

اخيراً وقتی روزنامه را باز می‌کنیم، هر از گاهی اسم سالمند را می‌بینیم که جزو تیتراها آمده است؛ به‌خاطر این است که اتفاقی در حال وقوع است که در سراسر دنیا دارد این اتفاق می‌افتد و در کشور ما هم این تغییرات در حال تجربه است. می‌گویند که دنیا جمعیتش در حال پیرشدن است. جمعیت ایران هم دارد پیر می‌شود. فرقی که وجود دارد این است که جمعیت ایران و کشورهایی که در حال توسعه هستند، خیلی سریع‌تر از کشورهای توسعه‌یافته‌ی جهان در حال پیرشدنند. راهی را که آن‌ها در طی صد سال یا بیشتر طی کرده‌اند، ممکن است ما در طول سی تا پنجاه سال طی کنیم. طبیعی است که چنین سرعتی در پیرشدن جمعیت تبعاتی هم به همراه دارد. البته این‌را هم خدمتتان بگویم که معمولاً پیرشدن جمعیت را به‌عنوان یک موفقیت برای جوامع حساب می‌کنند. این یعنی خدمات بهداشتی و وضعیت رفاهی و اقتصادی، همه به گونه‌ای هست که باعث می‌شود افراد بیشتر عمر کنند. ولی اگر ما آماده نباشیم که با مسئله‌ی سالمندی روبه‌رو بشویم و اگر ندانیم که با سالمندانمان چگونه رفتار کنیم و آن‌ها احتیاج به چه نوع خدماتی دارند؛ خود این موفقیت می‌تواند تبدیل به یک معضل بشود. پس در این صورت یکی از وظایفی که هر یک از ما به‌عهده‌اش است، این است که سالمند را بشناسیم و بدانیم که چه‌طور می‌توانیم به سالمند کمک کنیم تا کیفیت زندگی خوبی داشته باشد.

سالمندان جامعه‌ی ما افرادی هستند که عمری برای این جامعه تلاش کرده‌اند، زندگی‌شان را برای این جامعه گذاشته‌اند. پس در این صورت حق دارند که از نعمات جامعه هم بهره‌مند بشوند. ولی متأسفانه این چیزی است که در سال‌های اخیر کمتر با آن برخورد می‌کنیم. می‌بینیم که سالمندان به‌نوعی کنار گذاشته می‌شوند، به نوعی مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر جایگاه سالمند در جامعه‌ی ما یواش‌یواش در حال متزلزل شدن است. اگر دقت کرده باشید می‌توان گفت که ۳۰-۴۰ سال پیش، سالمندان محور خانواده بودند. به‌عنوان گیس سفید و ریش سفید از آن‌ها نام برده می‌شد. اگر کاری قرار بود انجام بشود از آن‌ها اجازه گرفته می‌شد، اگر قرار بود تغییراتی صورت بگیرد، حتماً نظر آن‌ها را جویا می‌شدند و ... ولی امروزه یک چیزهایی عوض شده است. البته مقداری از آن به‌دلیل این است که ما داریم به طرف صنعتی شدن پیش می‌رویم و یکی از تبعات صنعتی شدن، تغییراتی هست که ساختار خانواده پیدا می‌کند، ولی این تبعات به معنی ذات صنعتی شدن نیست.

ما می‌توانیم با توجه به کار فرهنگی که می‌کنیم، جلوی بخش مهمی از این تبعات را که شاید ناخوشایند باشند، را بگیریم. چه تغییراتی جامعه پیدا کرده که روی نهاد خانواده اثر گذاشته است؟

یکی این است که خانواده‌هایی که قبلاً به‌عنوان خانواده‌ی گسترده معروف بودند، یعنی سه نسل و گاهی چهار نسل در یک خانه زندگی می‌کردند، اینک به‌تدریج به خانواده‌های هسته‌ای تبدیل می‌شوند که شامل پدر و مادر و فرزندان‌شان است. طبیعتاً وقتی خانواده‌ها گسترده بودند، این انزوا و تنهایی و شبکه‌ی اجتماعی کوچکی را که هم‌اکنون سالمندان ما تجربه می‌کنند احساس نمی‌کردند. چون داخل خانواده، به‌عنوان یکی از اعضای موثر مورد قدردانی قرار می‌گرفتند.

یکی دیگر مسئله‌ی مهاجرت هست. شما می‌دانید که خیلی از خانواده‌ها الان با تجربه‌ی مهاجرت فرزندان روبه‌رو هستند. در نتیجه سالمندان مرتب شبکه‌ی اجتماعی‌شان در حال محدودتر شدن است و افرادی که می‌توانند به آن‌ها رسیدگی کنند و از آن‌ها مراقبت کنند، کمتر و کمتر می‌شوند. این یکی دیگر از تغییراتی است که در واقع در موقعیت سالمندان در داخل جامعه و داخل خانواده‌ی خودشان ایجاد می‌شود.



یکی دیگر مسئله‌ی اشتغال زنان است. خانم‌ها الان دیگر فقط اشتغال درون خانه ندارند، اشتغال بیرون از خانه هم دارند. طبیعتاً سالمندان اگر با خانواده زندگی کنند، هم بخش مهمی از روز را تنها هستند و اگر تنها زندگی کنند، چون خانم‌های خانواده مشغول هستند و مسئولیت‌های مختلفی را به‌عهده دارند، سالمندان کمتر می‌توانند از مراقبت و توجه آن‌ها برخوردار شوند، بخصوص این‌که می‌دانید که نقش مراقبت را بیشتر خانم‌ها به‌عهده دارند و مراقب اصلی سالمندان در اغلب خانواده‌ها، خانم‌ها هستند؛ دختر یا همسر یا عروس و ... و طبیعتاً وقتی که اشتغال بیرون از خانه آن‌ها را سرگرم می‌کند، امکان و فرصت رسیدگی به سالمندان کاهش می‌یابد. این مسئله باعث می‌شود که جایگاه سالمند در خانواده مقداری تغییر کند و سالمندان ما که با آن تفکر قبلی به مسئله نگاه می‌کنند؛ یعنی سالمندی که فرماً ۵-۴ دهه‌ی پیش از پدر و مادر خودش به‌خوبی مراقبت کرده و تا آخرین لحظه‌ی عمرشان وفادارانه به آن‌ها خدمت کرده است، اکنون که می‌بیند دور و برش خالی است و کسی نیست که از او مراقبت کند و به نیازهایش توجه کند؛ احساس می‌کند که در امر والدگری با شکست روبه‌رو شده و حتماً بچه‌هایش را خوب تربیت نکرده است که اینک تنها مانده و مجبور است که با این شرایط سر کند. این مسئله به‌شدت در روحیه‌ی سالمندان اثر می‌گذارد و آن‌ها را به سمت افسردگی و ناامیدی سوق می‌دهد.

به‌رحال همه‌ی ما در زندگی یک هدف و امیدی داریم و معنایی را در زندگی جست‌وجو می‌کنیم. هر پدر و مادری زمانی که بچه‌دار می‌شوند به آینده‌ی بچه‌ی خود فکر می‌کنند و بعد به آینده‌ی خودشان در کنار آن فرزند فکر می‌کنند. وقتی این امیدها ناامید می‌شوند و این اهداف در زندگی به نتیجه نمی‌رسند، سالمند از خودش می‌پرسد که معنی زندگی من چه بود و به عبارت دیگر یک اضطراب به سراغش می‌آید؛ من این همه زحمت کشیدم و تلاش کردم بچه‌ای تربیت کنم که موفق باشد و برای جامعه مفید باشد ولی الان بچه‌ی من حتی برای خود من هم مفید نیست! خوب، همه‌ی این‌ها نتیجه‌اش اول احساس ناامیدی و افسردگی است که در سالمند ایجاد می‌شود و باعث می‌شود که کیفیت زندگی او روزبه‌روز کاهش پیدا کند.

از طرف دیگر مسئله‌ی کم شدن تعداد مراقبان از سالمندان هست که همان‌طور که گفتیم در قالب اشتغال زنان، مهاجرت فرزندان و ... با آن مواجه هستیم. یعنی تعداد افرادی که باید از سالمندی که نیاز به مراقبت دارد، مراقبت کنند، کم شده است.

نکته‌ی دیگری که باید خدمتتان عرض کنم این است که "سالمندی بیماری نیست" ولیکن سالمندان به‌دلیل این‌که دستگاه‌های بدنشان مقداری فرسوده شده و ظرفیت ذخیره‌ی آن‌ها کاهش پیدا کرده، در معرض بیماری هستند و میزان ابتلا به بیماری‌های مختلف در دوره‌ی سالمندی افزایش پیدا می‌کند. به‌طوری‌که مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که ۷۵ سال و بیشتر دارند، حداقل در یک یا دو فعالیت روزانه مثل چیدن داروهای خودشان و یا غذاپختن و یا غذاخوردن و ... نیازمند سایرین هستند و احتیاج دارند که مراقب داشته باشند. خوب، وقتی که مراقبان تعدادشان کاسته شده، آن مشکلاتی که سالمند دارد - چه از نظر فیزیکی و چه از نظر روانی - روزبه‌روز بیشتر می‌شود و سالمند را به‌طرف موقعیتی می‌برد که به آن می‌گویند "سالمند آسیب‌پذیر". سالمند آسیب‌پذیر، سالمندی است که به اشکال مختلف طعمه‌ی بیماری‌های گوناگون می‌شود و درنهایت سلامتی خود را به‌طور کامل از دست می‌دهد و ممکن است که زندگی‌اش را هم از دست بدهد.

خوب، ما باید چه کنیم؟ کشورهای غربی راه‌های مختلفی را امتحان کرده‌اند. یکی از راه‌هایی که امتحان کرده‌اند "آسایشگاه سالمندان" بوده است. یعنی سالمند وقتی به شرایطی می‌رسد که واقعاً نگهداری‌اش در داخل خانه امکان‌پذیر نیست، او را به

آسایشگاه ببریم. ولی الان بعد از دهه‌ها، خودشان به این نتیجه رسیده‌اند که آسایشگاه‌ها در واقع جوابگوی این مسئله نیستند. بلکه تقویت یک‌سری نهادهایی که در داخل جامعه وجود دارد که این نهادها بتوانند به خانواده‌ها کمک کنند که مراقبت بهتری را از سالمند به عمل بیاورند، پاسخ درست است. اصطلاحی هست به نام "ageing in place"، به این معنی که افراد از هر سنی و هر جنسی که هستند و با هر میزان توانایی، این حق را دارند که با خوشی و امنیت و راحتی در آن محلی که دوست دارند زندگی بکنند. حال آن که ما گاهی اوقات به دلیل شرایط سختی که در آن قرار داریم، یا سالمند را به آسایشگاه می‌بریم و یا این که وادارش می‌کنیم که از محله و خانه‌ی خودش جدا شود. مثلاً می‌گوییم: "من نمی‌توانم هر روز به تو سر بزنم، بیا با من زندگی کن." یا به او توصیه می‌شود که "خانه‌ی خودت را بفروش و به آپارتمانی نزدیک خانه‌ی من نقل مکان کن." این مورد اخیر بسیار اتفاق می‌افتد، نقل مکان، یعنی تغییر محل زندگی، برای سالمند یک فاجعه است، برای این که موجب ازدست‌دادن شبکه‌ی اجتماعی‌اش می‌شود.

دل بستگی مکانی در سالمندان بسیار زیاد است و خیلی از موارد ما با این مسئله مواجه می‌شویم که سالمندانی که با نیت خیر جابه‌جا شده‌اند تا از موقعیت زندگی بهتری برخوردار باشند، برعکس وارد فاز افسردگی شده‌اند. افسردگی بسیار شدیدی که حتی افکار خودکشی را هم در آن‌ها ایجاد کرده است. پس در این صورت راه‌حل این نیست که سالمند را حرکت بدهیم، بلکه باید خدمات را به نزد سالمند ببریم.

متأسفانه مطلبی که توسط همکاران گرامی مطرح شد در رابطه با بی‌پناهی خانواده‌ها در کشور ما، حقیقت دارد. ما زیرساخت‌های لازم برای مراقبت از سالمند در خانواده را نداریم. در نتیجه خانواده‌ها در این کار تنها هستند. ببینید خانواده مجبور است که هم مراقبت کند و هم اگر که فرضاً سالمند نیاز به پرستار دارد، هزینه‌ی او را تامین کند. اگر نیاز به بردن و آوردن پیش پزشک دارد به همین ترتیب، هزینه‌ی دارو و درمان سالمند را تامین کند، هزینه‌ی مسکن او را تامین کند و علاوه بر تهیه‌ی همه‌ی هزینه‌ها، از بعد فیزیکی تمام تلاش خود را برای ارایه کردن خدمات موردنیاز سالمند انجام دهد.

خوب، اگر از این خانواده حمایت کافی به عمل نیاید، طبیعی است که یواش‌یواش به آسایشگاه سالمندان به‌عنوان راه‌حل فکر کند. پس در این صورت مسئله این است که جامعه الان باید آرام‌آرام به این فکر بیفتد، شاید هم دیر شده باشد، که باید به سراغ راهکارها و ایجاد زیرساخت‌ها و تربیت نیروی انسانی و قانون‌گذاری و سیاست‌گذاری‌هایی که خانواده‌های دارای سالمند و مراقب سالمند را، حمایت و پشتیبانی کند. در خیلی از کشورها، حتی کشورهای آسیایی‌ای که ما خیلی هم رویشان حساب نمی‌کنیم، چنین سیاست‌هایی در حال اجراست. مثلاً در یکی از کشورهای آسیایی جنوب شرقی، کاری که کرده‌اند این است که به فرزندان که از والدین سالمند خود نگهداری می‌کنند، وامی کم‌بهره می‌دهند که بتوانند اتاقی به منزلشان اضافه کنند که سالمند بتواند در آن اتاق به راحتی زندگی کند. به این ترتیب کمک کرده‌اند که هم شرایط بهتری برای سالمند فراهم شود و هم آن خانواده احساس کند که سالمند سربارش نیست و می‌تواند برای آن‌ها منافی داشته باشد و موقعیتی ایجاد کند که بدون وجود او نمی‌شد.

در این صورت من فکر می‌کنم که اگر ما واحدی به نام سالمندی در این‌جا داشته باشیم، یکی از کارهای خیلی مهم "advocacy" است. یعنی رفتن به دنبال این که حقوقی را که سالمندان واقعاً در جامعه دارند و الان مغفول است و توجه کافی به آن نمی‌شود، معرفی کند و به دنبال قوانینی باشد که می‌توانند این حقوق را تضمین بکنند. به دنبال سیاست‌هایی باشد که از طریق آن‌ها بتوان این قوانین را اجرا کرد و نیازهای سالمند و خانواده‌ی مراقبت‌کننده از سالمند را به نحوی تامین

کرد که سالمند بتواند در میان خانواده‌ی خودش با خوبی و سربلندی زندگی کند. خیلی وقت‌ها به دلیل این که جامعه‌ی ما حمایت لازم را از سالمند نمی‌کند و سالمند احساس می‌کند که سربار خانواده و فرزندانش هست، به نوعی شان سالمند برای خودش هم زیرسوال می‌رود. پس در این صورت ما باید به دنبال این باشیم که نیروها و قوای جامعه را تجهیز کنیم به نحوی که مراقبتی که سالمند موردنیازش هست و زندگی‌ای که نیاز دارد و سایر احتیاجاتش به خوبی پاسخ داده شود.

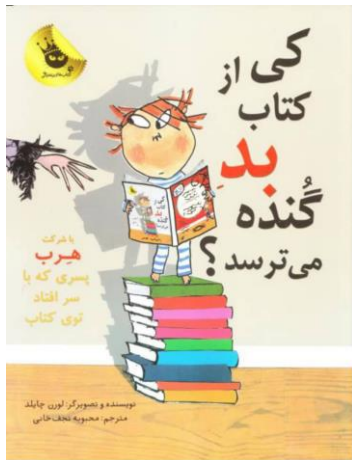
من درخاتمه می‌خواهم آماری را خدمت شما عرض کنم که به خوبی متوجه‌ی ابعاد مسئله بشوید.

در سال ۱۳۹۰ که سرشمار عمومی در ایران انجام شد، مشخص شد که  $\frac{۸}{۲}$ ٪ از جمعیت ما سالمند هستند (یعنی ۶۰ سال به بالا). در سرشماری سال ۱۳۹۵،  $\frac{۹}{۳}$ ٪ از جمعیت ایران سالمند شناسایی شدند و این عدد به سرعت در حال پیشرفت است. پیش‌بینی می‌شود که در سال ۱۴۰۰، ۱۰٪ از جمعیت کشور ما را سالمندان تشکیل بدهند. و وقتی که به سال ۱۴۵۰ برسیم، این میزان به ۲۵٪ جمعیت افزایش یابد.

واقعاً با این ابعاد و با این تعداد سالمند، اگر ما از حالا به فکر آن‌ها نباشیم، همان اتفاقی خواهد افتاد که الان در رابطه با جوان‌ها در مواجهه و مقابله با آن هستیم. یعنی الان که جوان‌ها بزرگ شده‌اند و مسئله‌ی تحصیل، اشتغال و ازدواج آن‌ها وجود دارد، ما دست‌بسته و تسلیم هستیم و هیچ کاری نمی‌توانیم برای آن‌ها انجام دهیم.

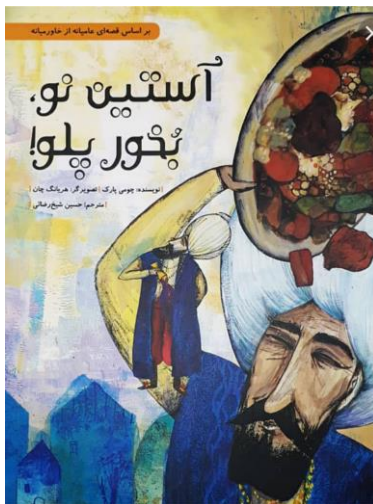
پس در این صورت الان زمان آن فرا رسیده است که به‌طور جدی به دنبال مسئله‌ی سالمندی در جامعه‌ی خودمان باشیم و مسئولان و سیاست‌گذاران و قانون‌گذاران را نسبت به این مسئله که باید اولویت‌هایی را در نظر بگیرند برای سالمندان مملکت، توجه دهیم و آن‌ها را به این سمت هدایت کنیم که زیرساخت‌های لازمی را که بخصوص در زمینه‌ی نیروی انسانی نیاز است، ایجاد کنند. اصولاً پرستارانی که به منازل می‌آیند و از سالمندان مراقبت می‌کنند، اغلب هیچ‌گونه آموزشی ندیده‌اند و حتی آن‌هایی که در مراکز درمانی خدمت می‌کنند، در دانشگاه واحدی به‌عنوان سالمندی، نگذرانده‌اند که بدانند واقعاً رفتار با سالمند چگونه باید باشد و سالمند چه آسیب‌پذیری‌هایی دارد و چگونه باید با سالمند برخورد کرد که به بهترین وجهی بشود مشکلات او را اداره کرد. پس ان شاء... اگر در سال آینده دو ستان عزیز این برنامه را داشتند، به سمت حرکت برای حقوق سالمندان آن‌را ادامه بدهیم.

## معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



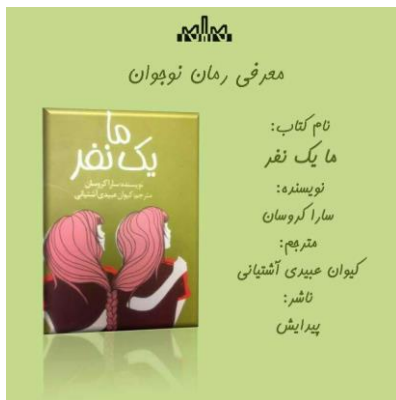
برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: کی از کتاب بد گنده می ترسد؟  
نویسنده: لورن چایلد  
مترجم: محبوبه نجف‌خانی  
ناشر: کتاب‌های زعفرانی



برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: آستین نو، بخور پلو!  
نویسنده: چومی پارک  
مترجم: حسین رضایی  
ناشر: فاطمی



برای نوجوانان:

نام کتاب: ما یک نفر  
نویسنده: سارا کروسان  
مترجم: کیوان عبیدی آشتیانی  
ناشر: پیدایش



پرسش هفتگی توسط گروه سپنتا ۳ در گروه آموزش راه دور قرار گرفت، تا چاپ این شماره، پاسخی از گروه‌ها دریافت نشده است.

پرسش هفته

با توجه به نقش و اثر باورهای نادرست در ارتباط بین همسران چند باور نادرست را در این باره مطرح کنید.

تاریخ طرح پرسش: ۹۸/۲/۲۵

مهلت پاسخ‌گویی: ۹۸/۳/۸

کتاب مورد مطالعه: ارتباط همسران

طراح سوال: سپنتا ۳ گروه همسران

هماهنگ کننده ی گروه: خانم فرحناز قربانی

این پیک با هماهنگی خانم بهار عابدینی، تایپ و صفحه‌بندی خانم نیلوفر بدیع، زیر نظر بخش روابط عمومی موسسه منتشر شده است. با تشکر از خانم‌ها ماندانا آجودانی و لیلا بهاری برای پیاده‌کردن فایل صوتی مربوط به سخنرانی سرکار خانم دکتر مهشید فروغان.

نشانی موسسه مادران امروز(مام): خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سرداران- نبش جهانسوز- شماره ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz1>

اینستاگرام: [madaran\\_e\\_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

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

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