

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 کل فعالیت‌های موسسه در پایان هر سال در "پیوست پیک مام" خدمت علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

گزارش‌های دریافت شده

گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۸/۱۰/۲۰ تا ۹۸/۱۱/۲۰

● بانوان پویا، هماهنگ کننده: خانم اکرم جدیدی، تهران ● سپنتا ۱۷، هماهنگ کننده: خانم فاطمه توکلی نیا، قائمشهر ● آها (ساتوری در زندگی)، هماهنگ کننده: خانم رقیه کریمی، قائمشهر ● سپنتا ۵، هماهنگ کننده: خانم نجفی، قائمشهر ● سپنتا ۱۴، هماهنگ کننده: خانم مریم بهزادی، قائمشهر ● کافه کتاب، هماهنگ کننده: خانم بی همال، قائمشهر ● نورسته، هماهنگ کننده: خانم سلاله طالبی، ساری ● مادران شکوفه، هماهنگ کننده: خانم لیلی بنوفامیل، مشهد ● آیین تربیت، هماهنگ کننده: خانم نرگس ترشیزی، قائمشهر ● مادران شاد (شهرک بنفشه)، هماهنگ کننده: خانم آمنه محمودی، کرج ● کتاب و رهایی دو، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● کتاب و رهایی یک، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● فردای بهتر، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● سپنتا ۲، هماهنگ کننده: خانم فرحناز قربانی، قائمشهر ● بوعلی دو، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● شهاب، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● زیتون، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● بانو، هماهنگ کننده: خانم سکینه لطفیان، قائمشهر ● مانا، هماهنگ کننده: خانم بهار عابدینی، تهران

فعالیت‌های فوق‌برنامه‌ی گروه‌های راه دور



جشن پایان کتاب مجموعه‌ی ده جلدی ارتباط بین دو نسل، گروه مانا، خانم بهار عابدینی، تهران، ۹۸/۱۰/۲۴



جشن پایان کتاب رفتار قاطعانه، گروه پدران مهد ترانه بهاری، خانم ماندانا زحمتکش، قائمشهر، بهمن ماه ۹۸



اولین همایش صنعت لبنیات با عنوان پویش کیفیت محصولات غذایی با دعوت انجمن صنایع فرآورده های لبنی ایران ،
سالن مرکز همایش های بین المللی صدا و سیما با شرکت خانمها مهین زندیه و فرزانه منفرد از گروه محیط زیست
موسسه مادران امروز، ۹۸/۱۱/۷



نشست تخصصی "اهمیت و ضرورت گسترش فرهنگ کار داوطلبانه در کشور" موزه ارتباطات ،
با شرکت خانمها مهین زندیه و نسرین مائیلی، ۹۸/۱۱/۱۶

کارگاه ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی، مهد کودک مداد رنگی، ۹۸/۱۰/۲۵



گام ارتباط کلامی با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی، موسسه مادران امروز، ۹۸/۱۰/۲۴



عصرانه بازی با گرداندگی خانم‌ها سیمین بینا، نگین شهری و شیدا اکبری، موسسه مادران امروز، ۹۸/۱۰/۲۶



اولین جلسه‌ی دومین گام آشنایی با ادبیات کهن (شاهنامه‌خوانی) با کارشناسی خانم فرزانه اخوت،
موسسه مادران امروز، ۹۸/۱۱/۱



کارگاه محیط زیست - زندگی با گرداندگی گروه محیط زیست موسسه، شرکت کنندگان: گروه آموزش و نیروهای داوطلب، موسسه مادران امروز، ۹۸/۱۱/۲



کارگاه بلوغ و ارتباط با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی و همراهی خانم منیژه چهره نگار، دبیرستان حاتم نوین، ۹۸/۱۱/۲



کارگاه تربیت جنسی و بلوغ جنسی با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی، موسسه مادران امروز، ۹۸/۱۱/۱۳



برگزاری نمایشگاه کتاب‌های نشر مادران امروز و کتاب‌های منتخب کودک و نوجوان توسط گروه نمایشگاهی
موسسه مادران امروز به مناسبت دهه فجر در دبستان هاجر، ۱۳، ۱۴، و ۱۵/۱۱/۹۸

گام‌ها و کارگاه‌هایی که در بهمن ماه ادامه داشتند:

- پیگیری مدیریت بر خود ۱ با کارشناسی خانم مریم احمدی شیرازی
- پیگیری مدیریت بر خود ۲ با گرداندگی خانم‌ها فریبا سامان و فرزانه منفرد
- پیگیری گام ارتباط با همسران با کارشناسی خانم ساسان نژاد ۱۶/۱۱/۹۸



برنامه‌ریزی روزانه در خانواده

منبع: کتابک

برگردان: مهگل محمدی

انجام برنامه‌ریزی روزانه برای همه‌ی خانواده‌ها مفید است. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند کارهایی را که باید هر روز انجام دهید، با موفقیت به پایان برسانید و همچنین می‌توانند روابط میان افراد خانواده را محکم کنند. یک برنامه‌ریزی خوب از کارهای روزانه به نیازهای تمام اعضای خانواده توجه می‌کند.

پایه‌ها:

برنامه‌ریزی روزانه شامل برنامه‌ای است که خانواده‌ها برای انجام کارهایشان، گذراندن وقت با یکدیگر و لذت بردن از زمان، از آن استفاده می‌کنند. هر خانواده‌ای برنامه‌ی مشخص خود را دارد. برنامه‌ریزی روزانه به خانواده‌ها کمک می‌کند که بدانند چه کسی باید چه کاری را در چه زمانی، به چه ترتیبی و هر چند وقت یک‌بار انجام دهد.

برای نمونه، خانواده‌ی شما ممکن است:

* برنامه‌ریزی روزانه برای آماده‌کردن افراد خانواده در صبح، زمان حمام، زمان خواب یا زمان غذا، خوش‌آمدگویی‌ها و خداحافظی‌ها داشته باشد.

* برنامه‌ی هفتگی برای انجام کارهای خانه مانند شستن و تمیزکردن داشته باشد.

* برنامه‌های دیگری مانند گذراندن وقت در تعطیلات یا جمع‌شدن خانواده در کنار یکدیگر داشته باشد.

زندگی خانوادگی ممکن است بدون برنامه‌ریزی روزانه هرج‌ومرج بیشتری داشته باشد. این برنامه کمک می‌کند که کودکان شما متوجه بشوند چه چیزهایی برای خانواده‌ی شما مهم است. برخی برنامه‌های روزانه که دارای اهمیت بیشتری هستند، گاهی وقت‌ها آداب و رسومی را نیز در پی دارند. این دست برنامه‌های روزانه کمک می‌کند ارزش‌ها و اعتقادهای جمعی تقویت شود و حسی از تعلق و پیوستگی در خانواده‌ها به وجود بیاید.

داشتن ثبات هرچه بیشتر در اجرای برنامه‌ریزی روزانه به کودکان کمک می‌کند که با اتفاقات استرس‌زا بهتر روبه‌رو شوند؛ مانند به دنیا آمدن یک فرزند جدید، طلاق، بیماری و مرگ یکی از اعضای خانواده یا نقل مکان کردن به یک شهر یا کشور دیگر.



چرا برنامه‌ریزی روزانه برای کودکان خوب است؟

برخی از کودکان بیشتر از سایرین به برنامه‌ی روزانه احتیاج و علاقه دارند؛ اما به صورت کلی برنامه‌ریزی روزانه، سودهایی برای کودکان دارد که عبارت‌است از:

* برنامه‌ریزی روزانه می‌تواند ابزاری برای یاد دادن عادت‌های بهداشتی به کودکان در سنین پایین باشد؛ مانند مسواک‌زدن، ورزش کردن یا شستن دست‌هایشان پس از استفاده از دستشویی.

* فضای خانگی برنامه‌ریزی شده و قابل پیش‌بینی به کودکان بزرگ‌تر کمک می‌کند که احساس آرامش و امنیت داشته باشند.

* برنامه‌های روزانه که بر محور خوش‌گذراندن یا وقت‌گذراندن در کنار یکدیگر باشند؛ رابطه میان پدر و مادر و کودکان را تقویت می‌کند. خواندن داستان پیش از خواب یا خوردن یک میان‌وعده‌ی خاص پس از تمرین فوتبال می‌تواند زمان خوبی برای وقت‌گذرانی شما و کودکان در کنار هم باشد.

* برنامه‌ریزی روزانه به بدنمان کمک می‌کند که ساعتش را تنظیم کند. به‌عنوان نمونه زمان خواب مشخص به بدن کودک کمک می‌کند که "بداند" زمان خواب چه وقتی است؛ به ویژه، زمانی مهم است که کودکان به سن نوجوانی می‌رسند و ساعت بدنشان شروع به تغییر می‌کند.

* اگر کودک شما احتیاج دارد که قرصی را به طور مرتب مصرف کند، برنامه‌ریزی روزانه باعث شود که هم شما و هم او انجام آن را فراموش نکنید.

* داشتن یک وظیفه‌ی مهم برای انجام‌دادن در کارهای روزانه‌ی خانواده می‌تواند باعث ایجاد حس مسئولیت در کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان بشود.

* برنامه‌های روزانه می‌توانند به تنظیم زمان و مهارت‌های پایه کمک کنند.

* برنامه‌ریزی روزانه می‌تواند باعث ایجاد حس امنیت در موقعیت‌های استرس‌زا یا در دوره‌های سخت رشد مانند بلوغ بشوند.

* هنگامی که کودکان به نوجوانی می‌رسند؛ خانواده‌هایی که عادت برنامه‌ریزی کردن برای کارهای روزانه را دارند، می‌توانند حس اینکه مراقب او هستند را به او القا کنند. برنامه‌های روزانه قابل پیش‌بینی خانواده می‌تواند نوجوانان را درباره تغییرهایی که در حال تجربه آن هستند، تسکین دهد.

* برنامه‌ریزی روزانه برای کودکانی با نیازهای ویژه می‌تواند یک کمک بسیار بزرگ باشد. همچنین می‌تواند برای کودکانی که سخت با تغییرات کنار می‌آیند یا آن‌ها را می‌پذیرند، مهم‌تر باشد.

* برنامه‌ریزی روزانه مزایایی هم برای سلامتی کودکان دارند؛ کودکان در خانواده‌هایی که دارای برنامه‌ریزی برای انجام امور روزمره هستند، دچار عفونت‌های تنفسی کم‌تری می‌شوند نسبت به کودکانی که در خانواده خود برنامه‌ریزی انجام کارهای روزانه را تجربه نمی‌کنند. شاید به این دلیل باشد که برنامه‌ی کارهای روزانه باعث عادت‌های سالم مانند شستن دست‌ها می‌شود. برنامه‌ی کارهای روزانه همچنین عامل کاهش‌دهنده‌ی استرس هستند که تقویت سیستم ایمنی بدن را در پی دارند.

چرا برنامه‌ریزی روزانه برای خانواده‌ها خوب است؟

برنامه‌ی کارهای روزانه برای خانواده‌ها مزایای زیر را دربردارد:

* برای شما در طول روز زمان آزادی ایجاد می‌کند تا هنگام کار کردن بتوانید به چیزهای دیگر فکر کنید.

* برنامه‌ریزی روزانه منظم و باثبات به شما کمک می‌کند که احساس کنید به عنوان پدر یا مادر یا سرپرست، کار درستی را انجام می‌دهید.

* هنگامی که اوضاع متشنج است، برنامه‌ی کارهای روزانه به شما کمک می‌کنند که احساس سازمان‌دهی شده‌ای داشته باشید که باعث پایین آمدن استرس شود.

* برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند که کارهای روزانه‌تان را به خوبی به پایان برسانید.

* با بهتر شدن کودکان در دنبال کردن و انجام برنامه‌های روزانه، شما می‌توانید کم‌تر وقت برای آموزش بگذارید و کم‌تر غر بزنید.

* کارهای روزانه، شما را از حل کردن دائم نزاع‌ها و تصمیم گرفتن‌ها آزاد می‌کنند. اگر یکشنبه شب‌ها شام پیتزا درست می‌کنید بنابراین دیگر نیازی نیست کسی درباره‌ی شام بحث کند.

کودکان بزرگ‌تر یا نوجوانان ممکن است که از برنامه‌ریزی روزانه خارج شوند یا با آن‌ها به‌عنوان یک چالش برخورد کنند. هرچقدر که برنامه‌ریزی روزانه‌ی شما منعطف‌تر و پذیراتر باشد، هنگامی که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند به این مسئله کمک خواهد کرد. به‌عنوان نمونه، تغییر دادن کارهای روزانه برای نوجوانان می‌تواند وابسته به تصمیم‌های مهم زندگی باشد، مانند نخستین کار پاره وقت.

انواع برنامه‌ریزی‌های روزانه

برنامه‌های روزانه‌ای که خانواده‌ها ایجاد می‌کنند، بسیار گوناگون است. در زیر برنامه‌هایی به شما پیشنهاد می‌شود که می‌توانید در برنامه‌ریزی روزانه‌ی خود از آن‌ها استفاده کنید:

شما می‌توانید این برنامه‌های روزانه را داشته باشید	رده‌ی سنی
<ul style="list-style-type: none"> * حاضر شدن در صبح * به تخت‌خواب رفتن در شب * برنامه‌های بازی * وعده‌های غذایی * برنامه‌ی هرروزه‌ی بازی و صحبت با پدر و مادر * زمان قصه (خواندن کتاب) * زمان سکوت هر عصر 	<p style="text-align: center;">نوزادان و پیش‌دبستانی‌ها</p>
<ul style="list-style-type: none"> * حمام رفتن و سلامتی- به‌عنوان نمونه مسواک‌زدن و شستن دست‌ها * مرتب‌کردن و مراقبت‌کردن از اسباب‌بازی‌ها * توجه به حیوان‌های خانگی * دادن پول توجیبی در زمان و روزی مشخص * کمک‌کردن در شستن لباس‌ها * برنامه‌های پس از مدرسه * وظایف- برای نمونه چیدن میز شام، جمع‌کردن میز، درآوردن ظرف‌های ماشین ظرف‌شویی * سرگرمی‌ها یا ورزش 	<p style="text-align: center;">کودکان مدرسه‌ای</p>
<ul style="list-style-type: none"> * استفاده از منابع خانوادگی مانند کامپیوتر و تلفن * رسیدگی‌های لباس‌شویی و دیگر وظایف * مشق‌ها * سرگرمی‌ها یا ورزش * برنامه‌های پس از مدرسه * مرتب‌کردن تخت و تمیزکردن اتاق 	<p style="text-align: center;">نوجوانان</p>
<ul style="list-style-type: none"> * آماده‌کردن و خوردن یک وعده‌ی غذایی با یکدیگر * روزهای خانواده (برنامه‌های خانوادگی) * دیدن فیلم‌های خانوادگی * جلسه‌های خانوادگی * به نوبت صحبت‌کردن درباره‌ی روزی که گذشت * برنامه‌ی ویژه مختص هر فرزند با پدر یا مادر * دیدارهای مشخص با سایر خانواده یا دوستان * روزهای جشن جهانی / کشوری / محلی، ضیافت‌های هرساله یا گردش در بیرون شهر * دعا خواندن یا دیگر وظایف شرعی 	<p style="text-align: center;">همه‌ی سنین</p>

استفاده از برنامه‌ریزی‌های روزانه برای حل مشکل‌ها در خانواده

هیچ قانونی وجود ندارد درباره این که چه تعداد یا چه نوع برنامه‌ریزی روزانه باید داشته باشید. برنامه‌ای که ممکن است برای خانواده‌ای خوب باشد برای خانواده دیگری ممکن است بسیار سخت‌گیرانه باشد. همچنین برنامه‌ی فشرده در زندگی برای برخی می‌تواند راحت باشد و برای برخی دیگر خیر.

به نمونه‌ی زیر دقت کنید:

استفان چهارده‌ساله و برادر کوچک‌ترش، آرون شروع کردند درباره اینکه هر روز پس از مدرسه اجازه داشته باشند بلافاصله از کامپیوتر استفاده کنند، به مادرشان غر زدند. بعد از آن، بسیاری از بعدازظهرهای آن دو نفر به دعوا گذشت. مادرشان به تنظیم یک برنامه ریزی روزانه‌ی جدید برای رویارویی با این مشکل جدید روی آورد. کامپیوتر هر روز ساعت ۵ روشن می‌شود؛ استفان اول بازی می‌کند و بعد نوبت آرون می‌رسد. پسرها از یک زمان‌گیر استفاده کردند تا هر کدام به نوبت ۳۰ دقیقه از کامپیوتر استفاده کنند.

نتیجه: پسرها مسئولیت‌پذیرتر شدند و تنش کم‌تری در خانه به‌وجود آمد.

اگر احساس می‌کنید زمان کافی برای انجام‌دادن آن‌چه را که می‌خواهید با کودکان ندارید؛ برخی از برنامه‌های روزانه جدید ممکن است کمک کنند. سعی کنید که درباره‌ی پرسش‌های زیر فکر کنید:

- * چه کارهایی را به‌طور معمول با خانواده‌تان انجام می‌دهید؟ زندگی راحت‌تر و شیرین‌تر می‌شود اگر این کارها روان‌تر انجام شوند؟
- * آیا کودکان و سایر اعضای خانواده می‌توانند بیشتر دخیل باشند؟ چه برنامه‌های روزانه‌ای را می‌توانید تنظیم کنید تا آنان نیز در انجام آن دخیل شوند؟
- * آیا فعالیت‌هایی وجود دارند که دوست داشته باشید انجام دهید اما نتوانید؟ آیا می‌توانید برخی از آن‌ها را در برنامه‌ریزی روزانه معمول خانواده جای دهید؟



نام کتاب: چگونه می توان پدر بهتری بود.

نویسنده: گروه نویسندگان چینینگ

مترجم: فرخ لقا رئیس دانا

انتشارات: ؛ شرکت انتشارات فنی ایران

معرفی کننده: خانم سهیلا طاهری - کارشناس موسسه مادران امروز

این کتاب یک کتاب راهنما از سری کتاب‌های مهارت‌های زندگی انتشارات فنی ایران است. در هر کتاب، ابتدا به مشکلات اشاره و سپس برای هر یک راهکاری ارائه می‌شود. تمرین‌های کوتاه به خواننده کمک می‌کند تا با پاسخ‌دادن به سؤالات و مقایسه‌ی آن‌ها با پاسخ‌های اعضای خانواده به راه‌حل عملی دست یابد.

در ابتدای کتاب و قبل از فهرست کتاب نکاتی تحت عنوان "پدربودن و پدری کردن مهم‌ترین وظیفه‌ی شما است" مطرح شده است که خواندن این نکات خالی از لطف نیست:

- مقام پدری به معنای داشتن امتیازها و پذیرش مسئولیت‌های جدید است.
- مقام پدری زندگی شما را پرمعناتر و شادتر می‌کند اما نیازمند برخورداری از ویژگی‌های زیر است:
- * شهامت: آنچه شما انجام می‌دهید، بر نسل بعد از شما اثر می‌گذارد و حتی بر نسل‌های بعد از آن.
- * تعهد: به یاد داشته باشید که پدر بودن و داشتن مقام پدری همیشگی است.
- * صبوری و برنامه‌ریزی: این مقام و مسئولیت را طرحی بلندمدت و کاری بزرگ بدانید.
- * تمرین و ممارست: هیچ مردی به طور غریزی نمی‌داند چگونه پدری کند. لازم است در روش تربیتی خود انعطاف داشته باشید. شما می‌توانید یاد بگیرید پدر خوبی باشید.

به کمک این کتاب می‌توان به موارد زیر توجه داشت:

- در هر مرحله از رشد کودک چه انتظاراتی از او می‌توانید داشته باشید.
- چگونه نیازهای جسمانی کودکان را برطرف کنید.
- چگونه به افزایش اعتماد به نفس در کودکان کمک کنید.
- راه‌های تشویق کودک و ایجاد عشق به یادگیری در کودک کدام است.
- چگونه روابط خود با کودکان را نزدیک‌تر و قوی‌تر کنید.
- کتاب از ۷۱ عنوان برخوردار است که در آن‌ها به‌طور خلاصه به نکات مورد نیاز پدران در ارتباط با فرزندان پرداخته شده است و در انتهای هر بخش با طرح سؤالات یا تمرین‌هایی برای درک مطالب تلاش شده است. این عنوان‌ها عبارتند از:

- چرا کودکان به پدر نیاز دارند؟ در این مورد به تفاوت روش‌های برخورد مادران و پدران با کودک اشاره شده و آن را با عنوان "روش‌های تربیتی متفاوت" مطرح کرده، همچنین نکاتی را در مورد از زمین بلند کردن کودک، بغل کردن او، بازی با او، پاسخ‌گویی به نیازهای یادگیری، تشخیص ارزش‌های پدرش، مهار هیجان‌ها و... طرح شده است.
- چرا بعضی از کودکان نمی‌توانند با پدرشان ارتباط برقرار کنند؟ در این مورد به دلایلی که ممکن است موجب شود کودکان از برقراری ارتباط نزدیک با پدر سرباز زند اشاره شده از جمله: آمادگی نداشتن پدران برای پذیرفتن مسئولیت‌های مربوطه، زندگی دور از فرزند، عدم شناخت درست....
- پدر خود را به یاد بیاورید. خاطرات خوب، ویژگی‌های تحسین برانگیز...
- مثل یک پدر هدف‌گذاری کنید.
- مقام پدری قبل از تولد کودک. برنامه‌ریزی لازم قبل از تولد کودک، بودن در کنار همسر، کسب آگاهی در مورد شرایطی که قرار است پیش آید، برنامه‌ی زایمان همسر و...
- همکاری با همسر خود: تقسیم کار مناسب، کمک به استراحت یکدیگر، توافق و هماهنگی...
- ایجاد تعادل میان کار و خانواده.
- برآوردن نیازهای کودکان (از تولد تا ۲ سالگی - از ۳ تا ۴ ساگی - از ۵ تا ۷ سالگی).
- برآوردن نیازهای نوجوانان جوانان.
- کمک به تامین سلامت کودکان.
- سلامت مالی: کمک به فرزند برای کسب درآمد سالم با حمایت، پس‌انداز، بیمه عمر....
- نکاتی در مورد گرفتاری‌های خاص: اشاره به دوری از خانواده و فرزند، تک‌والدی، ناپدری...
- منابع پشتیبانی و حمایت.
- مراقبت از خود.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: من پنگوئن هستم
نویسنده: زهره پریخ
تصویرگر: سمانه قاسمی
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: این کتاب عکس ندارد
نویسنده و تصویرگر: بی جی نواک
مترجم: میترا امیری
ناشر: پرتقال



برای نوجوانان:

نام کتاب: همیشه با من بمان
مترجم: شهرلا انتظاریان
نویسنده: لیز کسلر
ناشر: ایران بان



گروه آموزش موسسه مادران امروز مسئولیت پاسخ گویی به این بخش را به عهده دارند.

پرسش یک:

در قسمت موانع مدیریت بر خود، قسمت عدم آشنایی با تفکر علمی، کلمه‌ی سنجشگرانه و انتقادی کمی ابهام دارد، لطفا توضیح بیشتری دهید.

پاسخ یک:

تفکر انواعی دارد، از جمله تفکر خلاق، تفکر انتقادی یا سنجشگرانه و ... تفکر انتقادی یا سنجشگرانه را در بسیاری از متون برابر با تفکر علمی می‌دانند. اصولاً مهارت‌های مربوط به تفکر نیز از مهارت زندگی محسوب می‌شود و قابل یادگیری است.

پرسش دو:

- چطور برنامه‌ی روزانه‌ی خود را برای تصحیح رفتار نادرست هدف‌گذاری کنیم؟
پرسش این است، زمان‌بندی طولانی‌تر برای تعدیل رفتار نادرست، باعث کم‌رنگ شدن هدف‌گذاری آن‌ها نمی‌شود؟ اگر شد، ما باید برگردیم از اول شروع کنیم؟

پاسخ دو:

در پاسخ این سوال لازم است بار دیگر به (۴) گام مدیریت بر خود مراجعه کرده و روند انجام کار را مرور کنید. قرار شد پس از توصیف درست ویژگی و بیان اثرات آن علت‌یابی کرده و با توجه به علت‌های قابل کنترل هدف‌ها را تعیین و برای آن برنامه‌ریزی اجرایی بنویسیم. در صورتی که برای تحقق برنامه خود فعالیت‌هایی را به صورت روزانه در نظر گرفته‌ایم، لازم است ساعتی از روز را به آن اختصاص دهیم و مانند هدف‌های دیگر تعیین شده پس از زمان در نظر گرفته شده به ارزیابی مرحله‌ای و نهایی آن بپردازیم. در صورت وجود اختلال در انجام آن علت آن را کشف و در صدد رفع آن برآییم. مثلاً امکان دارد به ساعت خواب خود یا افراد خانواده بی‌توجه بوده ایم و یا به توانایی جسمی خود هنگام برنامه‌ریزی عنایت لازم را نداشته‌ایم و... که لازم است در برنامه تجدیدی نظری بکنیم.

همانطور که در کارت هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی ذکر شده است، زمان‌بندی برای رسیدن به هدف‌ها با توجه به امکانات و محدودیت‌ها و با در نظر گرفتن همه‌ی راه‌هایی که برای رسیدن به آن هدف مورد نظر است نوشته می‌شود. اگر طولانی‌شدن اجرای برنامه آگاهانه و با توجه به زمان‌بندی ابتدایی اجرای برنامه باشد اشکالی ندارد و می‌توان با ارزیابی مرحله‌ای به میزان پیشرفت یا عدم‌کارایی آن پی‌برد ولی اگر طولانی‌شدن زمان اجرای برنامه خارج از چهارچوب اولیه‌ی زمان‌بندی برنامه‌ی اجرایی باشد بایستی به علل عدم انجام آن توجه و نسبت به برنامه‌ریزی مجدد اقدام نمود.

به سنت سال‌های پیش، موسسه با هدف کمک به حفظ محیط زیست و ترویج فرهنگ استفاده‌ی بهینه از لوازم و تبادل و فروش آن‌چه در کمد مانده، بازارچه‌ای با همت دوستان در تاریخ ۹۸/۱۲/۱۵ از ساعت ۱۰ تا ۱۷ برگزار می‌کند.

"بازدید از بازارچه نوروزی"



از شما دعوت می‌کنیم در بازارچه‌ی نوروزی موسسه مادران امروز که به منظور حفظ محیط زیست و فرهنگ‌سازی استفاده‌ی بهینه از وسایل، با عنوان "تبادل و فروش کتاب و اسباب‌بازی و آن‌چه در کمد مانده را در تاریخ پنج‌شنبه ۹۸/۱۲/۱۵ از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر برگزار می‌کند، شرکت فرمائید و در این حرکت جمعی مشارکت کنید.

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سرداران، نیش جهانسوز، پلاک ۳۷، واحد یک، زیره‌مکف
تلفن: ۸۸۸۹۰۳۴۵ و ۸۸۹۰۱۴۳۶

روز درختکاری

۱۵ اسفند روز درختکاری را با کاشت یک درخت گرامی بداریم.

درخت ارگانیک شریف و بخشنده است. درختان چیزی بیش از پناهگاه برای حیوانات است. از تامین‌کننده‌ی نیازهای اساسی ما انسان‌ها و دیگر جانداران است. در واقع درختان ریه‌های زمین هستند.

از اینرو وجود درخت یک ضرورت اساسی برای سلامتی زیستی این سیاره ماست. هرچه انسان هوا را از دی‌اکسیدکربن و دیگر گازهای گلخانه‌ای پر می‌کند، درختان ابزاری بی‌بدیل برای تعدیل این تاثیرات ارایه می‌دهند.

از آن‌جا که یک درخت طی دویست سال دی‌اکسیدکربن هوا را جذب و در چوب خود ذخیره می‌کند، وقتی آن را خرد می‌کنیم و به صورت چوب یا کاغذ می‌سوزانیم، کربن دویست ساله‌ی در بند را به صورت دی‌اکسیدکربن آزاد می‌کند. در شرایط زیستی موجود، ما به شدت نیاز به کاشت درخت داریم و باید از قطع درختان خودداری کنیم چون هر درخت خواه در استرالیا، آمازون،

ایران، تهران و... گوهری است پر بها. گازه‌های گلخانه‌ای مرز نمی‌شناسند، پس قطع هر درخت یا کاشت آن تأثیری جهانی بر جای خواهد گذاشت.
پس بیاییم با هم درخت بکاریم.

- در هفته‌ی درختکاری، همراه با کودکانمان نهالی بکاریم.
- با تولد هر نوزاد در خانواده، نهالی با نام او بکاریم و در آینده مراقبت از آن را به او بسپاریم.
- کاشت هسته‌های خوراکی خانواده (مانند خرما، نارنج، گیلاس و ...) به دست خود کودکان برایشان خالی از لطف نیست. با کاشت هسته، حس خوب مراقبت و نگهداری در بچه‌ها را پرورش دهیم.
- کاشت بذر سبزیجات مانند ریحان، جعفری، گشنیز، شوید و ... در حیاط، تراس و گلدان معمولی داخل آپارتمان انجام‌پذیر است.

- با صرفه‌جویی در مصرف کاغذ و دستمال کاغذی و بازیافت کاغذ و مقوا از قطع درختان جلوگیری کنیم.
- بازدید خانوادگی از مکان‌های دیدنی مانند باغ گیاه‌شناسی ملی ایران که یکی از گنجینه‌های ملی و موزه‌ی طبیعی و تاریخی گیاهی است، اهمیت و حفظ تنوع گیاهی ایران را برایمان میسر می‌کند.
- در مناسبت‌های زیست‌محیطی مانند روز درختکاری، روز زمین پاک و هوای پاک با دادن هدیه یا گردش این روز را برای کودکانمان خوشایند و به یاد ماندنی کنیم.
- و اگر می‌خواهیم: خشکسالی نداشته باشیم، بتوانیم بدون ترس نفس بکشیم، از خطر سیل در امان باشیم، کشوری بیابانی و کویری نباشیم، محیطی عاری از آلودگی سروصدا داشته باشیم، باید در حفظ درختان و کاشت آن بیش از پیش تلاش کنیم.

این پیک با هماهنگی خانم بهار عابدینی، زیر نظر بخش گروه اجرایی راه دور و تایپ خانم ترانه نادری در موسسه مادران امروز منتشر شده است.

نشانی موسسه مادران امروز(مام):

خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سرداران- نبش جهانسوز- شماره‌ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

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

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

اینستاگرام: [madaran_e_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

سایت: madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com