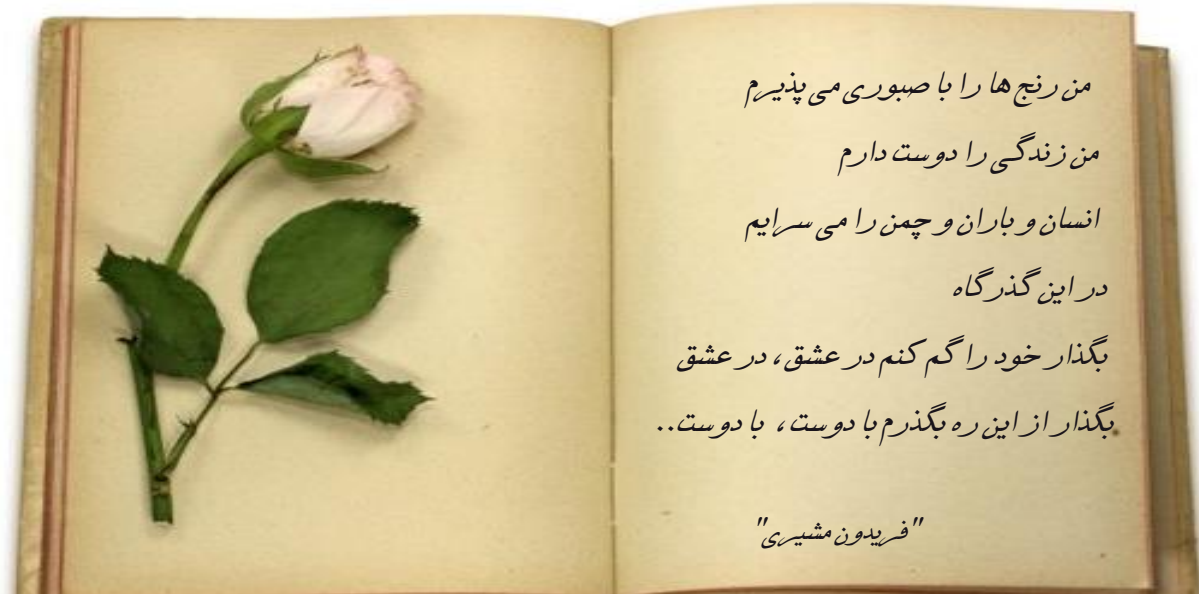


### درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

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 ارایه می‌شود.



## گزارش‌های دریافت شده

### گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۸/۱۱/۲۰ تا ۹۸/۱۲/۲۰

- پدران، هماهنگ کننده: آقای محمد صادق، تهران ● باراد، هماهنگ کننده: خانم فریبا یاراحمدی، کرمانشاه ● آها (ساتوری در زندگی)، هماهنگ کننده: خانم سیده رقیه کریمی، قائمشهر، ● سپنتا ۱۷، هماهنگ کننده: خانم فاطمه توکلی نیا، قائمشهر ● سپنتا ۶، هماهنگ کننده: خانم فاطمه توکلی نیا، قائمشهر ● مانا، هماهنگ کننده: خانم بهار عابدینی، تهران ● سپنتا ۷، هماهنگ کننده: خانم مریم بهزادی، قائمشهر، ● آیین تربیت، هماهنگ کننده: خانم نرگس ترشیزی، قائمشهر ● کتاب و رهایی یک، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● کتاب و رهایی دو، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج

## فعالیت‌های فوق برنامه‌ی گروه‌های راه دور



جشن پایان کتاب ارتباط کلامی، سپنتا ۷، خانم مریم بهزادی، ۹۸/۱۱/۲۵، قائمشهر

## گام‌ها و کارگاه‌ها



پنجمین جلسه‌ی گام فرزندپروری با موضوع تربیت جنسی با کارشناسی خانم سهیلا طاهری، مهد کودکان امروز، ۹۸/۱۱/۳۰، قائمشهر



کارگاه "تربیت جنسی" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری، مهد شادمانه، ۹۸/۱۲/۱، قائمشهر



کارگاه "تربیت جنسی" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری، مهد شادمانه، ۹۸/۱۲/۱، قائمشهر



کارگاه نظم و انضباط در کودکان با کارشناسی خانم سهیلا طاهری، مهد شادمانه، ۹۸/۱۲/۱، قائمشهر



### تاب آوری و ویژگی های افراد تاب آور

نویسنده: دکتر شهرام محمد خانی

منبع: مقالات روانشناسی

«آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده‌اید، آنگاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند، برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کند تا بدانجا که شاخه‌هایشان در برابر زمین سر تعظیم فرود می‌آورند ولی به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها بتدریج استوارتر از گذشته برمی‌خیزند».

### تاب آوری چیست؟

سختی حقیقت زندگی است؛ ما چه بخواهیم و چه نخواهیم باید با واقعیت زندگی روبرو شویم. واقعیت‌های زندگی چه چیزهایی هستند؟ از دست دادن معشوق، مرگ عزیزان، بیماری، قطع رابطه، تولد فرزند معلول، تصادفات، شکست مالی، طلاق، اعتیاد، افسردگی، ناکامی در رسیدن به اهداف، ازدواج، بچه‌دار شدن، شکست عاطفی، ازدواج ناموفق، تهدید و... هزاران چیزهای دیگر که ممکن است هر فردی در زندگی آن‌ها را تجربه کند از جمله واقعیت‌های گریزناپذیر زندگی هستند. بنابراین، مشکلات همیشه وجود دارند، حتی اگر شما موفق‌ترین، ثروتمندترین، باسوادترین، عالم‌ترین و از هزاران کیفیت‌های دیگر نیز برخوردار باشید باز هم مجبورید با مسائل زندگی روبرو شوید و آن وقت به چالش کشیده خواهید شد. بنابراین، نحوه‌ای که شما به مشکلات زندگی پاسخ می‌دهید، مشخص می‌کند که آیا شما می‌توانید **جزء** انتخاب طبیعی باشید یا نه. توجه داشته باشید که از زمان تولد، (اگر حافظه یاری می‌کرد شاید حتی از زمان شکل‌گیری نطفه در رحم مادر) نوزاد انسان در تکاپوی زنده ماندن است. او تمام تلاشش را به کار می‌بندد تا نیازهایش به گونه‌ی مطلوب مرتفع شوند.

اگر نیازهای جسمانی‌اش رفع شوند او آرام می‌گیرد و دنبال رفع نیازهای دلبستگی (فردی که او را بغل کند، دوستش داشته باشد، به او توجه کند و آرامش او را تأمین کند) خواهد گشت. او از ابزارهای ویژه‌ی خودش از دیگران (مراقبان) می‌خواهد تا به او و نیازهایش توجه کنند. گریه می‌کند، دست و پا می‌زند، غان و غون می‌کند و هزاران رفتار دیگر که در جهت رفع نیازهایش صورت می‌گیرند (یادمان باشد اگر این نیازها به‌درستی رفع نشوند مسیر زندگی کودک عوض می‌شود و زندگی آتی کودک را به‌طور منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد). اکنون که در سنین بزرگسالی قرار داریم و ابزارهای بسیار پیشرفته‌تری را برای برقراری ارتباط و برطرف کردن نیازهایمان در اختیار داریم همیشه در تلاشیم تا زنده بمانیم.

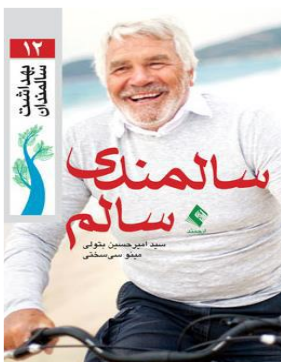
بنابراین، مشخص است که هیچ وقت نمی‌توانید مشکلات را از بین ببرید و با حل مسئله‌ای مسئله‌ی دیگری برایتان تعریف می‌شود و این فرایند تا آخر عمر ادامه می‌یابد. این تنها یک جنبه‌ی زندگی است؛ زندگی جنبه‌ی دیگری را نیز دارد که شاید مهم‌تر باشد و آن پاسخ شما به این مسایل است که تعیین کننده‌ی کیفیت شماست. پاسخ به مشکلات تعیین می‌کنند که آیا درد و رنج همراه آن ادامه یابد یا با وجود درد، رنج را کاهش دهیم و آن زندگی که خواهانش هستیم خلق کنیم. بلی درست متوجه شدید درد چیز کاملاً متفاوتی از رنج کشیدن است. درد همان مشکلات هستند که همیشه وجود دارند ولی رنج کشیدن بستگی به نوع پاسخی که به مشکلات و به عبارتی درد می‌دهیم دارد. افراد گوناگون بسته به پیشینه‌ی خانوادگی و شخصی و هم‌چنین توانمندی‌هایشان، پاسخ متفاوتی به درد و مشکلات می‌دهند. یک نفر به اعتیاد رو می‌آورد، دیگری از رفتارهای خودزنی استفاده می‌کند، نفر سوم، ممکن است حتی بدتر دست به خودکشی بزند، آن یکی انتخاب می‌کند افسرده شود و... در این جا می‌خواهیم بر موضعی تمرکز کنیم که نه‌تنها وجود مشکلات را انکار نمی‌کند و از آنها فرار نمی‌کند بلکه با آغوش باز آن را می‌پذیرد و برای غلبه بر آن اقدام می‌کند ولی اقدامی که در نهایت به رشد و بالا بردن کیفیت زندگی‌اش خواهد انجامید. بله، موضوع ما تاب‌آوری است یعنی بازیافتن کیفیت‌های خود پس از تجربه‌ی یک رویداد دردناک.

اگر با این اصلاح آشنا نیستید اجازه دهید به یک نمونه‌ی ساده اکتفا کنم. شاید در محاوره‌ها این جمله را بارها شنیده باشید که می‌گویند: چوبی که خشک است به راحتی خم نمی‌شود و در برابر نیرویی که به آن وارد می‌شود به راحتی نمی‌شکند ولی با تداوم فشار سرانجام توانش را از دست داده و می‌شکند ولی چوب تَر را در نظر بگیرید که در برابر فشار مقاومت نمی‌کند و خم می‌شود، هرچقدر نیروی بیشتری وارد کنی، نیرو را به واسطه‌ی حالت ارتجاعی که دارد در قسمت‌های گوناگون پخش می‌کند و در برابر فشار دوام آورده و نمی‌شکند و به محض اینکه فشار برداشته شود دوباره به حالت اولیه برمی‌گردد. تاب آوری به ساده‌ترین شکل یعنی انعطاف‌داشتن. به تعریف دقیق‌تر، تاب آوری فرایند سازگار شدن با انواع سختی، آسیب، تراژدی و استرس‌های ناشی از منابع گوناگون مانند خانواده، مشکلات سلامتی، مالی، محل کار و... است. اگر به اطرافتان خوب نگاه کنید یا حتی گذشته‌ی خودتان، شاید صدها نمونه از تاب آوری را می‌توانید ببینید. زمان‌هایی که توانستید با استرس‌های ازدواج، بچه‌دار شدن، طلاق، تصادفات، مرگ عزیزان، رهایی از بند افسردگی، مهاجرت، از دست دادن شغل و هزاران نمونه‌ی دیگر برآیید، همه‌ی این‌ها نمونه‌هایی از تاب آوری هستند چرا که با وجود انواع درد هنوز معنای زندگی‌تان را دارید و از زمان حال لذت می‌برید و به آینده امیدوارید.

پس تاب‌آور بودن به معنای این نیست که فرد مشکلات یا بحرانی را تجربه نکند، بلکه برعکس تاب آوری یعنی مواجهه با انواع درد هیجانی یا دیگر مشکلات و بازیافت کیفیت‌های مطلوب خود. راستی، شما خاطرتان هست چگونه با مشکلات پیشین خودتان مقابله کردید؟ چه کار کردید که توانستید با وجود مشکلات همچنان به زندگی‌تان ادامه دهید؟ آیا توانستید از تجربیات پیشین خود یاد بگیرید؟ دیدگاه شما نسبت به مشکلات چگونه است؟ آیا معتقدید که زندگی خوب زندگی عاری از مشکلات است؟ یا معتقدید که زندگی معنادار همه نوع تجارب را شامل می‌شود؟ آیا کسی را دارید که در هنگام روبروشدن با مشکل بتوانید به او پناه ببرید؟ آیا معتقدید که باید به تنهایی از پس مشکلاتتان بر بیایید؟ راستی، نظرتان درباره‌ی کمک گرفتن از متخصصان هنگام مواجهه با درد هیجانی یا دیگر مشکلات زندگی چیست؟

## ویژگی های افراد تاب آور

- ۱- رابطه‌ی سالم و صمیمی با اعضای خانواده، دوستان و دیگران دارند که به حمایت اجتماعی معروف است.
- ۲- تغییرات را به‌عنوان بخشی از زندگی می‌پذیرند.
- ۳- رفتارهایشان مبتنی بر اهداف و ارزش‌هایشان هستند.
- ۴- مشکلات را به‌عنوان بخشی از زندگی می‌پذیرند و آن را فرصتی برای کشف و شناسایی خود در نظر می‌گیرند.
- ۵- دیدگاه مثبتی نسبت به خودشان دارند.
- ۶- سعی می‌کنند مشکلات و مسایل را از دریچهٔ سوم شخص بنگرند.
- ۷- ارزش‌ها و باورهای معنوی نیرومند دارند.
- ۸- خودشان را می‌شناسند و از خود مراقبت می‌کنند.
- ۹- از متخصصان و افراد صاحب‌نظر کمک می‌گیرند.
- ۱۰- احساسات و هیجان‌هایشان را به‌راحتی می‌پذیرند و در مورد آن با یک فرد معتمد گفتگو می‌کنند.
- ۱۱- جرأت‌مند هستند و می‌توانند از حقوق خودشان دفاع کنند.
- ۱۲- زندگی را سیاه و سفید در نظر نمی‌گیرند و نسبت به تجارب جدید پذیرا هستند.
- ۱۳- اگر شما ویژگی‌های دیگری دارید که به شما در مقابله با مشکلات کمک می‌کنند می‌توانید آنها را به لیست ما اضافه کنید.



نام کتاب: سالمندی سالم.

نویسنده: سید امیرحسین بتولی، مینو سیسختی

انتشارات: ارجمند

موضوع: خودیاری و آموزش همگانی - مجموعه ی بهداشت سالمندان

معرفی کننده: گروه سالمندی موسسه مادران امروز

امروزه هر خانواده‌ای دارای یک عضو سالمند است، سالمندان، مسایل، نیازها و ویژگی‌های خود را دارند. شناخت این ویژگی‌ها، مسایل و نیازها، و آگاهی از این مرحله از زندگی، کمک می‌کند زندگی بهتری برای این عزیزان فراهم شود. برای نیل به این شناخت، لازم است افراد و خانواده‌ها آموزش‌هایی کسب کرده و به اطلاعات و توان‌مندی آنان درباره‌ی سالمندی افزوده شود.

این کتاب به بخشی از این نیازها پرداخته و اطلاعاتی درباره‌ی سالمندی و شاخص‌های "سالمندی سالم" در اختیار خواننده قرار می‌دهد. کتاب، شامل یک مقدمه و چهار فصل است.

در مقدمه، با نقل خاطره‌های، به تفاوت سبک و کیفیت زندگی سالمندان در ایران و استرالیا اشاره شده است. در فصل اول، با توجه به آمارها از افزایش تعداد سالمندان در ایران و جهان صحبت شده است. فصل دوم، با ارائه‌ی دو فهرست، خواننده را با برخی از تغییرات و مشکلات دوران سالمندی آشنا می‌کند.

به نظر نویسندگان "برخی از این مشکلات طبیعی بوده اما سایر نارسایی‌ها نیازمند درمان است".

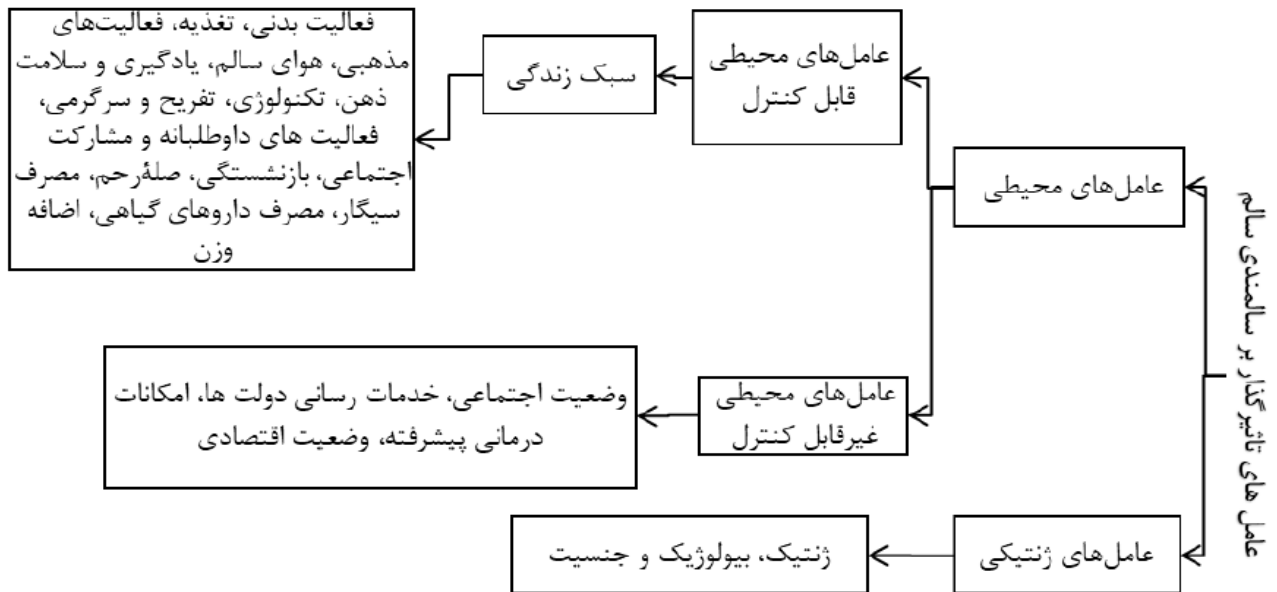
در این فصل، ضمن توصیه بر "لزوم توجه به سالمندان"، پاره‌ای از دلایل و فواید توجه بیشتر به سالمندان بیان می‌شود. در بخشی با عنوان "پیشگیری یا درمان"، نویسندگان "اهمیت پیشگیری از بروز بیماری و مشکلات در دوران سالمندی را در مقایسه با درمان آن‌ها" در اولویت می‌دانند و معتقدند، "درخصوص علل اهمیت پیشگیری از آسیب‌های سالمندی می‌بایست هم به عوامل روانی و هم به عوامل اقتصادی توجه داشت".

نویسندگان پیشگیری را در سه سطح مطرح می‌کنند:

- ۱- پیشگیری‌های اولیه، همانند ترک سیگار.
- ۲- پیشگیری ثانویه. همانند انجام آزمایش‌های منظم جهت هرگونه بیماری
- ۳- مدیریت و درمان بیماری‌هایی که افراد به آن مبتلا شده‌اند.



فصل سوم ابتدا به دو مفهوم «طول عمر» و «طول عمر سلامت» می‌پردازد و پس از آن تعریفی از «سالمندی سالم» آمده است: «سالمندی سالم عبارت است از دوران سالمندی که عاری از مشکلات جسمی و روحی بوده و در آن سالمندان از روابط پویای اجتماعی، امنیت بالا و امکان زندگی مستقل سود ببرند». سپس از عامل‌های موثر در دستیابی افراد به «سالمندی سالم» نام برده شده است. نمودار زیر مجموع این عامل‌ها را در یک «تقسیم‌بندی کلی» از دیدگاه نویسندگان نشان می‌دهد:



با این تقسیم‌بندی، نویسندگان، «انتخاب یک سبک زندگی سالم و انتخاب بهترین گزینه‌ها برای زندگی را، بهترین و مطمئن‌ترین راه برای دستیابی به سالمندی سالم» می‌دانند.

فصل چهارم کتاب نیز به جمع‌بندی و خلاصه‌ای از سه فصل اول اختصاص دارد.

صفحه‌آرایی و طراحی کتاب از کیفیت مناسبی برخوردار است و خواندن کتاب را آسان می‌کند. استفاده از تصویرهای نقاشی بر جذابیت کتاب افزوده و در جلب نظر مخاطب تاثیرگذار است. کتاب «سالمندی سالم» با وجود برخی کاستی‌ها<sup>۱</sup> می‌تواند برای سالمندان و اطرافیان سالمند نکته‌های آموزنده‌ای داشته باشد.

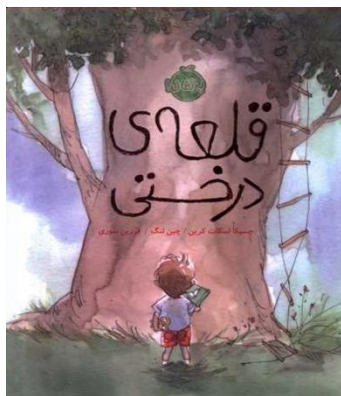
<sup>۱</sup> مستندات و شواهد پژوهشی برخی از آمارها و نظرهای نویسنده روشن نیست و منابع ارائه شده در پایان کتاب، کمک چندانی به خواننده نمی‌کند.

## معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



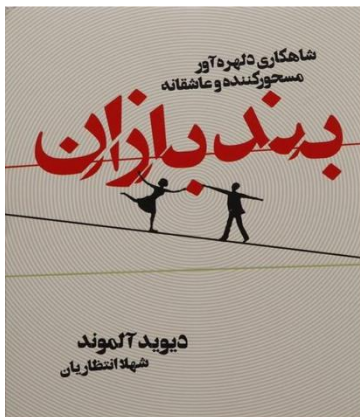
### برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: قصه عمو نوروز و خاله نوبهار  
 نویسنده: شکوه قاسم نیا  
 ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



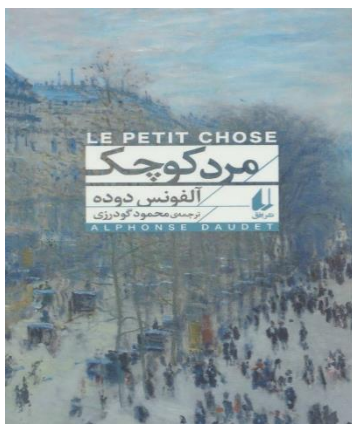
### برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: قلعه درختی  
 نویسنده: جسیکا اسکات کرین  
 مترجم: فرزین سوری  
 ناشر: پرتقال



### برای نوجوانان:

نام کتاب: بندبازان  
 نویسنده: دیوید آلموند  
 مترجم: شهلا ناظریان  
 ناشر: ایران بان



### برای نوجوانان:

نام کتاب: آلفونس مرد کوچک  
 نویسنده: آلفونس دوده  
 مترجم: محمود گودرزی  
 ناشر: افق



"یاد بگیریم از تنهایی هایمان لذت ببریم"

برای رهایی از نگرانی در این روزهای پر استرس فعلی  
به ادبیات پناه ببریم و حواسمان به کودکان و نوجوانان  
هم باشد.

پس:

با هم بخوانیم و لذت خواندن را تجربه کنیم.

### تجربه ای نو در شرایط اضطرار!



در پی درخواست گروه اجرایی پیک راه دور از هماهنگ کنندگان گروه های کتابخوانی  
برای به اشتراک گذاشتن تجربه هایشان از ادامه ی فعالیت های کتابخوانی در شرایط  
حاضر، به دلیل همه گیری ویروس کرونا و عدم امکان برگزاری جلسه های حضوری،  
تنی چند از هماهنگ کنندگان به این درخواست پاسخ گفتند که خواندن آن ها خالی از لطف نیست.

### خانم فاطمه امیرشکاری، گروه های کتاب و رهایی یک و دو، کرج

سلام به همه ی دوستان گروه آموزش راه دور

در شرایط فعلی که شهرداری فعالیت های پارک ها و فرهنگ سرا را تعطیل کرده و جلسه موسسه شهر قصه هم تعطیل شد و از آنجا  
که همه ی اعضای گروه های کتابخوانی کرج در یک گروه مجازی هستند، ما تصمیم گرفتیم در گروه مجازی بر اساس کارت شماره  
۴ و ۵ توصیف دقیق را تمرین کنیم. دو هفته در ساعتی که همیشه در پارک جلسه داشتیم در گروه مجازی جلسه را برگزار کردیم. این  
جلسه ها در کل خیلی خوب بود و برای ما تبدیل تهدید به فرصت بود، در مجموع جنبه های مثبت و منفی زیر را داشت:

## جنبه های مثبت :

- گروه از پیام های فوروارد شده تکراری دور شد.
- از فرصت استفاده کردیم و توصیف را بهتر تمرین کردیم.
- افرادی که نمی توانستند حضوری شرکت کنند این جا با تمرین عملی روبرو شدند. مشارکت خیلی عالی بود.
- تعدادی که سر ساعت نتوانستند حضور داشته باشند، بعد از جلسه مطالب را خواندند و بعضی نظرشان را نوشتند که خیلی برایشان مفید بوده است.

## جنبه ی منفی :

- یک تعدادی که یا غیبت های زیاد داشتند یا مدتی هست در جلسات شرکت نمی کنند، چون درست در جریان مطالب نبودند، ولی می خواستند در جلسه باشند خیلی جلسه را به سمت حاشیه می بردند و مدیریت جلسه سخت می شد.
- مابین گفت وگوها در مواردی سوال پیش آمد که هم به موضوع ربط داشت هم اگر به آن پرداخته می شد موضوع اصلی به حاشیه می رفت. "قرار است هفته آینده در مورد دغدغه های دوستان بر اساس کتاب مدیریت بر خود گفتگو کنیم".
- اعضای گروه کتاب و رهایی دو هم در گروه بزرگ هستند هم یک گروه مستقل دارند. بعد از تجربه گروه مجازی که داشتیم دوستان این گروه هم خواستند ادامه کار را به صورت مجازی داشته باشیم و یک جلسه مجازی بیشتر با صدای ضبط شده برگزار کردیم. در این گروه بررسی کتاب ابزار رشد فردی به روش هدفمند انجام شد. جلسه ی خیلی خوب و مفیدی بود. توانستیم بعد از مدتی صدای همدیگر را بشنویم و کمی رفع دلتنگی شد.
- به امید روزهای خوب و دورهمی و دیدار حضوری گروه راه دور در موسسه.

## خانم بهار عابدینی، گروه مانا، تهران

سلام دوستان و یاران راه دور

امیدواریم که با وجود ناملایمات روزگار حال دل همه ی شما خوب باشد.

احتمالا شما هم به دلیل رعایت عدم انتشار ویروس، گروه های کتابخوانی خود را تعطیل کرده اید.

ما هم جلسه های حضوری را تعطیل کردیم ولی به روش دیگری ادامه می دهیم.

ما در گروه های خود تجربه ی خوبی از کتابخوانی مجازی ایجاد کردیم، به این ترتیب که یکی از اعضا صفحات مورد نظر را می خواند و صوت خود را در گروه می گذارد و یک مهلت چند ساعته یا یک روزه می گذاریم که تمرین ها را انجام دهند و بعد در گروه راجع به آن صحبت می کنیم.

این گونه هم احساس نزدیکی می کنیم چون صدای هم را می شنویم، هم کار کتابخوانی را تعطیل نمی کنیم، هم دوستان تجربه های خود را که ناشی از خانه نشینی اجباری است در قالب کار کتابخوانی با هم در میان می گذارند و جالب تر اینکه چون اعضای خانواده بیشتر در کنار هم هستند، تمرین خوبی برای صبوری در بکارگیری راهکارهای کتاب در اختیار دارند.

خلاصه این که حس خوبی است، اگر شهر نیمه تعطیل است، ما دوستی هایمان نه تنها تعطیل نشده بلکه عمیق تر هم شده است.

همه ی اینها بهانه هایی است برای سر کردن زمستان ...

به امید بهاری پر از نشاط، سلامتی و امیدواری برای همه ی مردم ایران.

### خانم مریم بهزادی، گروه سپنتا ۱، قائمشهر

سلام دوستان عزیز

گروه سپنتا ۱ قائمشهر هم هر یکشنبه و سه شنبه از ساعت ۳ تا ۴ آنلاین می شوند و یک فصل از کتاب تکمیلی اصلاح برنامه های زندگی را که از قبل می خوانیم، مورد بحث و بررسی قرار می دهیم. نظرات و پیشنهادات خود را ارائه می دهیم و سعی می کنیم لحظات شادی ایجاد کنیم. اتفاقا این هفته در مورد شناسایی موارد بازدارنده ی انرژی در زندگی صحبت کردیم و پیشنهاد دادیم که چه کنیم تا قضیه ی ویروس کرونا کمترین تاثیر منفی در زندگیمان ایجاد کند. پرداختن به ورزش، انجام کار هنری، بازی با فرزندان، خواندن و دیدن کلیپ ها و متن های شادی آور، پرهیز از گشتن به دنبال اخبار بد، پرداختن به گل و گیاه و... از جمله پیشنهادات دوستان بود. در پایان همه از گل ها و شکوفه هایی که در منزل داشتیم و به بار نشسته بود عکس گذاشتیم و لذت آمدن بهار را باهم شریک شدیم. شاد و سرزنده باشید.

### خانم فریبا یار احمدی، گروه های باران و باراد، کرمانشاه

درود بر شما

با توجه به شیوع بیماری کرونا با گروه های باراد در روز دوشنبه، باران در روز یکشنبه در فضای مجازی جمع شدیم و بعد از حال احوال و شعر خوانی، پیشنهادات زیر رد و بدل شد:

۱- در مورد چگونگی پر کردن وقت مفید با خانواده و برای خود در خانه.

۲- در مورد رعایت بهداشت فردی و اجتماعی.

۳- دور کردن استرس.

دوستان خیلی خوشحال شدند از دورهمی و شنیدن صدای یکدیگر.

این دورهمی یک ساعت به طول انجامید.

## خانم زهره صاحبی، گروه دوستان ناب، تهران

سلام

گروه ما هر دو هفته یک بار دوشنبه ها برنامه دارد.

در تهران به علت کنسل شدن همه ی جمع ها، تصمیم گرفتیم کتابخوانی را به طور مجازی تشکیل دهیم. برای چهارشنبه ساعت ۵ بعد از ظهر موافقت شد.

کتابی که خوانده می شود: چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم.

قرار شد کتاب را یکی از دوستان که خوانش خوبی دارد بخواند، به صورت فایل صوتی بگذارد که بقیه ی دوستان گوش دهند، در انتهای هر صفحه دوستان نظرات خود را یا تایپ کردند یا صوتی گذاشتند و سوالات در کادرها هم پاسخ داده شد، در مجموع از صفحه ی ۳۸ تا ۴۳ کتاب خوانده شد و سوالات پاسخ داده شد، قرار شد دو جدول ۱ و ۲ را دوستان جلسه ی آینده انجام دهند.

جلسه یک ساعت و ۲۰ دقیقه بود.

شرکت کنندگان: ۱۰ نفر

در ضمن این گروه فقط برای برگزاری کلاس تشکیل شد و مطالب دیگری فرستاده نمی شود. فقط هر روز من یک یادآوری برای تمرین یادداشت میگذارم.

به امید برگزاری دوره می حضوری.

## خانم شمیلا حیدریان، گروه تربیت برتر، شاهرود

ما هم گروه را به صورت مجازی در منزل ادامه می دهیم. شرایط به گونه ای شده که چون کتاب های پایه خوانده می شود و اکثرا مادران ما کودکان زیر ۷ سال دارند، تقریبا هر روز چند بازی جدید و خلاقانه هم برایشان می گذاریم، یا خودشان برای دوستانشان در گروه می گذارند تا بچه ها را سرگرم کنند و بهانه نگیرند. کتاب ها را هم هر سه روز یک بار سر ساعت مشخص می خوانیم و با هم تبادل اطلاعات می کنیم. گروه خیلی پر بار شده و مطالب خیلی کاربردی است.

در ضمن خلاقیت مامان ها هم خیلی بالا رفته. هر روز چند بازی جدید کشف می کنند که خیلی هم جالب است.

امیدوارم همه کنار هم شاد باشید و سلامت.

## ۲۱ فوریه روز جهانی زبان مادری گرامی باد!



### اهمیت زبان مادری"

زبان فقط راهی برای ارتباط نیست. بلکه محمل اندیشه و احساس بشری نیز هست.

از این رو به حاشیه راندن و حذف زبان مادری نادیده گرفتن و سرکوب عواطف و اندیشه های گروه های مختلف مردم است.

حذف زبان مادری از آموزش کودکان و ضعف آن ها در زبان مادری بر فرآیند آموزش کودکان اثر می گذارد و باعث می شود دانش آموزان فارسی را نیز به درستی نیاموزند.

پس بکوشیم از این میراث فرهنگی به خوبی استفاده کنیم .

## خبرها

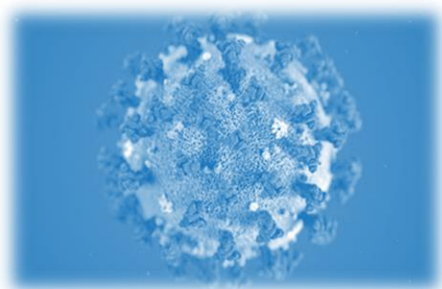
### دوستان عزیز

در حال حاضر در شرایط دشواری قرار داریم و روزهای سخت و پرتنش را تجربه می کنیم. در این چند روز یادداشت های فراوانی خوانده ایم و مرتب پیام های هشداردهنده می شنویم که گاه این پیام ها بیشتر ما را دچار ترس و اضطراب می کند، اما در کنار همین خبرها ما شاهد فعالیت ها و کارهای زیبا و خلاق از طرف شما مادران بودیم که نشان داد آموخته هایمان امروز به دادمان رسیده و یاریمان می کند.

ما مادران آموخته ایم

هوشیاری ما می تواند فضای خانه را امن کند و ما در هوشیاری سالم می مانیم نه در ترس و اضطراب.

ما آموخته ایم  
زنان و مادران رشد یافته، فرزندان رشد یافته تربیت می کنند.  
ما آموخته ایم  
ذهن سالم و امیدوار می تواند بدن را همراهی کند.  
ما آموخته ایم  
در شرایط بحرانی حواسمان بیشتر به کودکان و ترس هایشان و نوجوانان و نگرانی هایشان باشد.  
ما آموخته ایم  
در شرایط بحرانی، ارتباط های عاطفی خود سبب کم شدن نگرانی می شود.  
پس بیشتر و بیشتر با هم گفت و گو کنیم.



و  
آموخته ایم  
در گذر از این بحران سهمی داشته باشیم؛  
با در خانه ماندن؛  
به قطع چرخه ی انتقال کمک کنیم.

این پیک با هماهنگی خانم بهار عابدینی، زیر نظر 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- 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)