

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 ۹۸/۱۲/۲۰ تا ۹۹/۱/۲۰

- گروه اندیشه، هماهنگ کننده: خانم افسانه قیدی، تهران ● گروه سپینا ۷، هماهنگ کننده: خانم مریم بهزادی، قائمشهر ● گروه بانوان پویا، هماهنگ کننده: خانم جدیدی، تهران ● گروه کتاب و رهایی یک، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● گروه کتاب و رهایی دو، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● گروه دوستان هم سو، هماهنگ کننده: خانم فریبا سامان، تهران ● گروه دوستان ناب، هماهنگ کننده: خانم زهره صاحبی، تهران ● گروه مانا، هماهنگ کننده: خانم بهار عابدینی، تهران

فعالیت‌های فوق‌برنامه‌ی گروه‌های راه دور

در روزهای فراگیری جهانی بیماری کرونا قرار داریم و مهار این بیماری غیر از رعایت نکات بهداشتی، همراهی و همدلی همه‌ی مردم را نیز می‌طلبد. در کشورمان ایران هم نهادهای مردمی خود را موظف دانستند که برای مقابله با این ویروس به یاری هموطنان خود بشتابند. در این میان گروه‌های راه دور استان مازندران مثل همیشه در این بحران هم، در کمک‌رسانی مشارکت داشتند و در کنار مردم بودند.

در قائمشهر با مشارکت انجمن‌های مردم نهاد، شبکه "کایری مقابله با کرونا" تشکیل شده و گروه همفکری موسسه مادران امروز (به نمایندگی گروه‌های راه دور) به عنوان عضوی فعال در همکاری با این شبکه در کمک‌رسانی به بیمارستان‌ها و خانواده‌های درگیر این بیماری، فعالیت گسترده‌ای داشتند و در این راه از حمایت همه جانبه‌ی دوستان موسسه نیز بهره‌مند شدند.

در ساری نیز شبکه دوستدار کودک و خانواده مازندران و گروه‌های مادران امروز با کمک سایر گروه‌های دواطلب به یاری همشهریان خود شتافتند و با جمع‌آوری کمک‌های مردمی و تهیه و تدارک ملزومات بهداشتی مثل گان، ماسک، محلول‌های ضدعفونی و... به صورت روزانه در حال امدادسانی هستند. ضمن تشکر از این عزیزان که با تشکیل این زنجیره‌ی عشق و همدلی، رنج و ترس حاصل از این بیماری را تحمل پذیر کردند، تصاویر گوشه‌ای از کمک‌ها و فعالیت‌های این عزیزان نشان داده می‌شود.



تهیه و دوخت ۱۰ دست لباس بیمارستانی توسط خانم زندگی عزیز از مادران گروه‌های راه دور موسسه مادران امروز، قائمشهر



سپاس از دوستانی که با کمک‌های مالی، تخصصی و گذاشتن وقت و امکانات یار و همراه این عزیزان بودند.



خوش به حال شما که می توانید بنویسید. می توانید بگویید که چه حالی دارید. نه در مورد خانم میرهادی و نه الان در مورد خانم قزل ایاغ، نتواستم و نمی توانم حالم را بگویم. البته برای هر یک به دلیلی. رابطه ام با خانم میرهادی آمیزه ای بود از احساس و منطق و در زمان از دست دادنشان، این دو با هم می جنگیدند و من را بیچاره می کردند. در مورد خانم قزل ایاغ، بیش از احساس، منطق است که نمی گذارد بنویسم. چه بگویم که ندانید؟ دیگر مثل قزل ایاغ سخت خواهیم داشت. دنبال مثل و مانند نمی گردم، اما ترکیبی که خانم قزل ایاغ در وجودش به هم آمیخته بود، تکرار نشدنی که هیچ، ترکیب نشدنی است. تازه سعادتی هم داشتیم که مدتی همسایه ی طبقه ی پایین ایشان باشم و رابطه شان را با زندگی بیشتر و بیشتر ببینم. دلم می سوزد، نه برای از دست دادنش بلکه برای خصوصياتی که دیگر جمعش را در کسی نخواهیم دید.

مریم احمدی شیرازی

۹۹/۱/۱۵

ثریا قزل ایاغ یکی از تاثیرگذارترین شخصیت‌ها بر ادبیات و فرهنگ کودکان در دهه‌های اخیر بود. نزدیک به ۵ دهه از عمر پرثمرش را پیگیرانه به آموزش، پژوهش و تالیف و ترجمه‌ی چندین کتاب و مقاله‌ی ارزشمند اختصاص داد. نگاه پژوهشگرانه‌ی ایشان به ادبیات خردسال و کودک را می‌توان در تالیف کتاب‌های از تولد تا سه‌سالگی، مجموعه‌ی لالایی‌ها، ترانه‌های نوازشی، پرنیان و آب، راهنمای بازی‌های ایران، کودکان و نوجوانان و ترویج خواندن مشاهده کرد. این کتاب‌ها حاصل سال‌ها تلاش این انسان مهربان، اخلاق‌مدار، اندیشمند و دوستدار کودک بود که عمرش را برای کودکان این سرزمین سپری کرد. درگذشت ایشان را به خانواده‌ی ادبیات کودک و نوجوان ایران تسلیت می‌گوییم.

یادشان گرامی

۱۴ فروردین روز جهانی کتاب کودک گرامی باد!



بی تاب واژه‌ها

پیتر سوتینا (کشور اسلوانی)

ترجمه انگلیسی: جرنج زوپانیک

ترجمه فارسی: فرمهر منجری

پیامی به مناسبت این روز

جایی که من زندگی می‌کنم، در روزهای پایانی ماه آوریل و اوایل ماه می، بوته‌ها به رنگ سبز در می‌آیند و خیلی زود پُر می‌شوند از پبله‌های پروانه. این منظره، شبیه گلوله‌های پنبه یا پشمک است. سفیره‌های گرسنه، برگ‌ها را یکی یکی می‌خورند تا وقتی که بوته‌ها کاملاً بی‌برگ و برهنه شوند. اما وقتی پروانه‌های بالغ به پرواز در می‌آیند، هنوز بوته‌ها از بین نرفته‌اند. همین که تابستان می‌رسد، دوباره بوته‌ها به رنگ سبز در می‌آیند. هر بار و همه بار.

این مثل تصویری از یک نویسنده یا تصویری از یک شاعر است. آن‌ها بارها، با داستان‌ها و شعرهایشان خورده می‌شوند، خون‌شان خشک می‌شود، به طوری که وقتی داستان یا شعرشان به پایان می‌رسد، به پرواز در می‌آیند، درون کتاب‌ها می‌روند و خوانندگان‌شان را پیدا می‌کنند. این اتفاق بارها و بارها می‌افتد.

و چه بر سر این شعرها و داستان‌هایشان می‌آید؟

پسری را می‌شناسم که می‌بایست چشمش را عمل جراحی می‌کرد. تا دو هفته پس از عمل، تنها اجازه داشت به طرف راست دراز بکشد و بعد از آن تا یک ماه نمی‌بایست چیزی بخواند. سرانجام پس از یک ماه و نیم که توانست کتابی در دست بگیرد، احساس می‌کرد انگار واژه‌ها را با قاشق از کاسه‌ای بیرون می‌آورد و آن‌ها را می‌خورد. یعنی آن‌ها را می‌بلعد.

دختری را هم می‌شناسم که برای معلمی ساخته شده بود. به من می‌گفت:

«کودکانی که با پدر و مادرشان کتاب نمی‌خوانند، ناتوان هستند.»

واژه‌ها در شعر و داستان، به غذا می‌مانند، نه غذایی برای بدن، نه غذایی که بتواند معده‌ی شما را پر کند، بلکه غذایی برای روان و برای ذهن.

وقتی کسی گرسنه یا تشنه باشد، معده و دهانش خشک می‌شود. کسانی که گرسنه‌اند به دنبال هر چیزی برای خوردن می‌گردند؛ تکه‌ای نان، کاسه‌ای برنج یا ذرت، ماهی یا موز. هر چه گرسنه‌تر شوند، تمرکز آن‌ها کم‌تر می‌شود، چشم‌هایشان هیچ چیز را نمی‌بیند، فقط غذاست که می‌تواند گرسنگی و تشنگی آن‌ها را فرو بنشانند.

بی‌تابی برای واژه‌ها به گونه‌ای دیگر نمایان می‌شود:

به شکل دل‌تنگی، غم یا آثار تکبر و خودپسندی. کسانی که از این گرسنگی رنج می‌برند، نمی‌فهمند که روحشان از سرما می‌لرزد، آن‌ها درک نمی‌کنند که چگونه بدون توجه از کنار خودشان می‌گذرند و بدون این که خبردار شوند، بخشی از دنیایشان از آن‌ها می‌گریزد.

این نوع گرسنگی، با داستان و شعر فرو می‌نشیند.

اما آیا برای کسانی که هرگز میلی به واژه‌ها ندارند و نمی‌خواهند گرسنگی‌شان را برطرف کنند، امیدی هست؟

بله، امیدی هست. آن پسر، کمابیش هر روز می خواند. دختری که ذاتاً معلم است و برای این کار ساخته شده است، برای دانش آموزانش داستان می خواند. هر جمعه، هر هفته و اگر زمانی فراموش کند، حتماً کودکان به یاد او می آورند. و اما درباره ی نویسنده و شاعر چه؟ همین که تابستان می رسد، آن ها دوباره سبز می شوند. دوباره با داستان ها و شعرهایشان خورده می شوند. داستان ها و شعرهایی که در همه سو به پرواز در می آیند. دوباره و دوباره.



معرفی موسسه مادران امروز و طرح راه دور توسط خانم فرزانه منفرد از گروه یاریگران کتابخوانی، جلسه ی کارگروه نوآوری شورایاری محله ی یوسف آباد، سرای محله یوسف آباد، ۹۹/۱/۱۲

گامها و کارگاهها



برگزاری جلسه ی مجازی با موضوع مسئولیت پذیری در فرزندان با کارشناسی خانم سهیلا طاهری، برگزارکننده: موسسه حمایت از بیماران هموفیلی و تروموفیلی ایران (مهتا)، ۹۹/۱/۹



برگزاری گفت‌وگوی زنده بین کارشناس موسسه مادران امروز، خانم زهرا سلیمانی و کارشناس حوزه‌ی نمایش خلاق، بازی و قصه‌گویی، آقای هادی حسن علی با موضوع ارتباط با کودکان در شرایط بحران، فضای اینستاگرام، ۹۹/۱/۹



برگزاری چهارمین دوره‌ی وبینار با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی با موضوع خدا حافظی با پوشک، ۹۹/۱/۱۰



زندگی با کودکان در شرایط بحرانی

نویسنده: خانم زهرا سلیمانی، کارشناس موسسه مادران امروز

در شرایط بحران که توانایی‌های انسان برای مقابله با آن کافی نیست، فرد دچار استرس می‌شود. یعنی مجموعه‌ای از واکنش‌های جسمی و هیجانی و رفتاری را بروز می‌دهد. این واکنش‌ها می‌تواند کنترل شده باشند و به فرد برای بقا کمک کنند اما اگر از کنترل خارج شوند ممکن است فرد آسیب برساند.

توانایی مواجهه‌ی سازگارانه با استرس‌ها و یا توانایی در مدیریت کردن شرایط خاص و مقابله‌ی عقلانی با بحران و استرس به مهارت تاب‌آوری فرد بستگی دارد که این مهارت در طول زندگی فرد و به تدریج و با آموزش ایجاد می‌شود. کودکان توانایی مقابله‌ی سازگارانه و عقلانی را در کنار بزرگترها و با دیدن رفتارهای مناسب آن‌ها به دست می‌آورند.

هر چه سن کودک کم‌تر باشد مهارت‌های سازگاری و مقابله‌ای او با مشکلات و ناکامی‌ها کم‌تر است و به مراقبت بیش‌تر از طرف والدین احتیاج دارد. هرچه والدین در برخورد با موضوع‌ها و مشکلات و بحران‌ها هیجانی و کنترل نشده‌تر برخورد کنند و محیط خانواده را دچار تنش کنند، آسیب بیش‌تری به کودک وارد می‌شود. به طور مثال والدین از احتمال بیمار شدن خود و اعضای خانواده با ویروس کرونا ترسیده‌اند، در روزهای اول که راه پیش‌گیری و مقابله با این بیماری شناخته نشده ترس بیش‌تری را تجربه می‌کنند اما بعد از کسب اطلاعات و آموزش‌های لازم ترس آن‌ها کم‌تر می‌شود و خودشان را مدیریت می‌کنند و به این می‌پردازند که چه کارهایی برای مراقبت از خود می‌توانیم انجام دهیم؟

تا رسیدن به این مرحله یعنی دنبال راه حل بودن، ممکن است که افکار زیادی از ذهن والدین عبور کند، دنبال علت‌ها باشند یا به دنبال مقصر باشند، دچار بزرگ‌نمایی بشوند و یا موضوع را کم‌اهمیت جلوه بدهند. طبیعی بودن این افکار به این معنی نیست که این فکرها کاملاً درست هستند. تلاش برای شناختن فکرهای نادرست و تشخیص حوزه‌ی کنترل به والدین کمک می‌کند تا به دنبال راه‌حل‌های مناسب در مورد موضوع مورد نظر باشند.

ایجاد احساس امنیت در کودکان به عوامل مختلفی از جمله واکنش والدین در برخورد موضوع‌های زندگی بستگی دارد اگر کودکان احساس کنند که والدین ترسیده‌اند و نمی‌توانند رفتار خود و شرایط محیطی را مدیریت کنند احساس عدم امنیت می‌کنند و ممکن است واکنش‌های رفتاری مختلفی مثل ترس و چسبیدن به والدین، تغییرات در خواب، شب‌اداری، پرخاشگری و لج بازی و... را داشته باشند

اما اگر ببیند که رفتار والدین طبیعی است و در پی یافتن راه حل هستند و زندگی با کمی تغییرات سیر طبیعی خود را دارد، موضوع را قابل کنترل می‌بینند و تغییرات زیادی در رفتار و احساساتشان ایجاد نمی‌شود.

چگونگی پاسخ به سوال‌های کودکان در مورد کرونا

- به آمادگی خودتان برای گفت‌وگو توجه کنید.
- استرس خودتان را کنترل کنید.
- دانش لازم در رابطه با این بیماری، برای طرح موضوع با کودک را کسب کنید.
- سوال‌های احتمالی کودک را پیش‌بینی کنید.
- در رابطه با پاسخ‌ها با همسرتان هماهنگ باشید.
- از کلماتی استفاده کنید که اهمیت موضوع را بیان می‌کند ولی ایجاد ترس نمی‌کند.
- پاسخ‌ها قابل فهم باشد و بتواند به راه حل برسد.
- مکان مناسب و امن را در نظر بگیرید.
- به آمادگی کودک برای گفت‌وگو توجه کنید.
 - کودک سر حال باشد.
 - مشغول بازی نباشد.
 - میل به گفتگو داشته باشد.
 - در این مورد خاص سوال کند.
- به سن کودک توجه کنید.

به سوال‌های کودکان در سن‌های مختلف به‌طور جداگانه پاسخ بدهید.

کودک زیر شش سال: بهتر است با کلمات قابل درک و آموزش عملی فقط در مورد پیشگیری و مراقبت با او گفت‌وگو شود.

کودک بالای شش سال: ابتدا با گفت‌وگو بدانید که او در مورد این بیماری چه شنیده است و چقدر ترسیده است؟ به‌طور علمی و با زبان ساده و در حد درک کودک ویروس و بیماری را توضیح دهید و وارد جزئیات نشوید و اطلاعات نادرستی که شنیده است را با حوصله و آرامش در گفت‌وگو تصحیح کنید و راه پیشگیری و مراقبت را تمرین کنید. اگر کودک میل به تکرار گفت‌وگو دارد و دائم سوال می‌کند نگران نشوید، کودک برای درک موضوع نیاز به شنیدن چندباره دارد پاسخ‌های قبلی را با آرامش تکرار کنید و به سمت راه حل بروید و راه‌حل‌ها را با هم تمرین کنید. در صورتی که کودک یا نوجوان به فضای مجازی و اطلاعات معتبر دسترسی دارد از او بخواهید که در جمع‌آوری اطلاعات و ارائه‌ی راه‌حل به شما کمک کند و اگر راه‌حل مناسبی ارائه می‌کند در اجرای راه‌حل‌ها با او همکاری کنید.

- در صورت نداشتن اطلاعات کافی صادقانه به کودک بگویید و در زمان دیگری پاسخ درست را ارائه کنید.
- از شنیدن و تکرار چند باره‌ی اخبار استرس‌زا خودداری کنید و انرژی خود را برای برقراری ارتباط با کودک ذخیره کنید.

- کودکان با توجه به روحیات و ویژگی خاص شان و تجربه‌هایی که داشته‌اند نسبت به شرایط واکنش نشان می‌دهند، سعی کنید واکنش های کودکان را در این شرایط پیش بینی کنید و بپذیرید و به کودک هم کمک کنید تا واکنش ها و هیجانات خود را بشناسد و بپذیرد و برای کنار آمدن با آن‌ها با هم به دنبال راه حل باشید.
- با کودک و نوجوان راجع به امکانات و حمایت‌هایی که در خانواده و اجتماع در مورد پیشگیری و مراقبت از این بیماری وجود دارد گفتگو کنید.
- به کمک‌ها و حمایت‌هایی که شما و کودکان می‌توانید از دیگران انجام دهید فکر کنید و تلاش کنید که در صورت امکان برای این حمایت‌ها عاطفی و فیزیکی برنامه‌ی روزانه داشته باشید.

زندگی با کودک در بحران کرونا

با توجه به وضعیت موجود و نامعلوم بودن شرایط و طول مدت قرنطینه تغییراتی که خارج از کنترل ما در روال زندگی پیش آمده و تقریباً در همه‌ی کشورهای جهان مشترک است در ابتدا نیاز است که والدین این تغییرات را بشناسند و بپذیرند که در حال حاضر باید به شکل جدیدی برای زندگی با کودک برنامه‌ریزی کنند و این شکل جدید را به عنوان روال جدید زندگی به رسمیت بشناسند تا به این وسیله مانع بی‌تابی‌های خود و کودک‌شان برای اتمام این وضعیت بشوند و برنامه‌های زندگی را با شرایط موجود منطبق کنند.

برخی از والدین مجبورند که در خانه بمانند و از شغل‌شان فاصله گرفتند. برخی دیگر مجبور به کار در خانه به صورت دورکاری هستند و برخی دیگر که مشاغل خاص دارند باید در این دوره به صورت ویژه و با شرایط خاص کار کنند. مراکز اجتماعی که کودکان در آن‌ها حضور داشتند تعطیل شده است و همه‌ی بار فعالیت کودکان به داخل خانه منتقل شده است راه حل چیست و چگونه از این دوران به سلامت عبور کنیم؟

- برنامه‌ی روزانه‌ی مرتبی داشته باشیم. بی‌برنامه بودن باعث کلافگی کودکان و والدین می‌شود. داشتن برنامه‌ی مشخص هر روزه به کودکان قابلیت پیش‌بینی و احساس امنیت می‌دهد. برنامه‌ی خواب و بیداری و زمان‌های ثابت برای وعده‌های غذایی داشته باشیم.
- برای کودک فعالیت‌های مشخصی در نظر بگیرید که منطبق با رشد او باشد. مهم این است که این فعالیت‌ها در زمان‌های تقریباً مشخص و با تنوع صورت بگیرد.
- بهتر است که برنامه‌های کودک را در یک تابلو یا به صورت نقاشی و یا به صورت نوشته بنویسید و در معرض دید کودک قرار بدهید و بعد از اجرای هر فعالیت جلوی آن در جدول علامت بزنید، این کار به کودک حس موفقیت در انجام دادن فعالیت را می‌دهد.
- در تهیه‌ی این برنامه می‌توان از کودک با توجه به سن و علاقه و ویژگی‌هایش کمک گرفت.

در این برنامه لازم است:

- زمانی برای بازی‌های حرکتی و جنب‌وجوش.
- زمانی برای فعالیت‌های دست‌ورزی و نقاشی.
- زمان‌هایی برای ارتباط مشترک پدر و مادر با کودک هم به طور جداگانه و هم به طور گروهی (والدین و کودک یا کودکان) در نظر گرفت.
- زمان دیدن تلویزیون و کار با کامپیوتر و گوشی را به صورت کنترل شده در برنامه بگنجانید

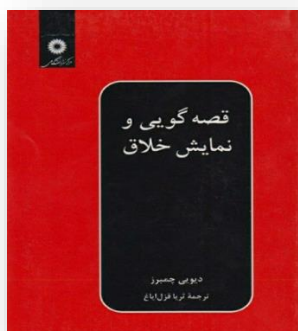
- فراموش نکنید که در طی روز زمان مشخصی برای خودتان در نظر بگیرید و حتما در تابلوی روزانه‌ی کودک یادداشت کنید، ممکن است در روزهای اول برای اجرای این برنامه به خصوص در رابطه با وقت خاصی که برای خودتان در نظر گرفته‌اید با مقاومت کودکان روبه‌رو شوید ولی بعد از مدتی کودکان این شرایط را قبول می‌کنند.
- در اجرای برنامه در عین حال پیگیری، انعطاف پذیر باشید.
- به کودکان در انجام کارهای خانه بر حسب توان و علاقه‌شان مسئولیت بدهید و برای انجام کارها از آن‌ها تشکر کنید.
- نیازی نیست که دائم به دنبال فعالیت‌های هیجان‌انگیز باشید و همه‌ی طول روز به سرگرم کردن کودک مشغول باشید، اجازه دهید که خودش هم برای سرگرم کردن خودش فعالیت کند، فقط مراقب خطرها باشید و پذیرایی ریخت و پاش‌ها.
- در شرایطی که مجبورید ساعت‌ها و روزهای طولانی را در محیطی بسته با هم سپری کنید از سخت‌گیری و امر و نهی به کودکان به خصوص در رابطه با منظم کردن و جمع‌وجور کردن خودداری کنید. مهم‌ترین موضوع در شرایط فعلی داشتن آرامش و حفظ رابطه‌ی مناسب با یکدیگر است.
- نگران آموزش کودک نباشید و به کیفیت ارتباط خود و چگونگی عبور از این بحران به همراه سلامت جسمی و روانی فکر کنید.
- در صورتی که خودتان آمادگی دارید و از آرامش کافی برخوردار هستید و کودک‌تان هم به لحاظ جسمی و روانی آمادگی دارند می‌توانید از این فرصت برای ایجاد بعضی عادت‌ها و مهارت‌ها مثل آموزش دستشویی رفتن و تنظیم برنامه‌ی خواب کودک استفاده کنید .
- از فرصت پیش آمده با توجه به احتمال تداوم آن و توجه به این موضوع که همه‌ی انسان‌ها به طور مشترک درگیر آن هستند استفاده کنید و به روش‌های مختلف برای برقراری ارتباط اجتماعی از طریق فضای مجازی فکر کنید.

نکاتی در مورد رابطه‌ی همسران در این دوران

- با توجه به تغییرات پیش آمده و نگرانی و استرسی که به دلایل مختلف والدین را درگیر کرده است و حضور طولانی مدت در کنار هم و در قرنطینه، احتمال ایجاد تنش بین والدین بالا می‌رود برای پیشگیری از این موضوع در طول روز بهتر است:
- از موضوع‌های جزیی و کم‌اهمیت چشم‌پوشی کنید.
- در فعالیت‌ها و مسئولیت‌ها با هم همکاری کنید.
- در موضوع‌های مربوط به بچه‌ها هماهنگ عمل کنید
- راجع به احساسات با هم گفت‌وگو کنید
- به حریم همدیگر احترام بگذاریم
- برای خودتان به طور مشترک وقت بگذارید
- برای کار خودتان به طور جداگانه وقت بگذارید و فعالیت‌هایی را که دوست دارید و می‌توانید، انجام دهید تا بتوانید انرژی خودتان را بازیابی کنید
- اجازه ندهید شرایط پیش آمده همه‌ی فضای زندگی را اشغال کند

در رابطه با این ویروس با ابهامات زیادی روبه‌رو هستیم این موضوع سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کند و همه‌ی جهان را درگیر کرده است. زمان به پایان رسیدن این تهدید مشخص نیست و هنوز روش‌های کنترل و مقابله با آن کشف نشده است. سعی کنیم که در کنار مسئولیت فردی‌مان که مراقبت از خود و خانواده‌مان است به مسئولیت‌های اجتماعی‌مان هم فکر کنیم. از یکدیگر خوب مراقبت کنیم و جهان را به جایی برای بهتر زیستن تبدیل کنیم.

معرفی کتاب



نام کتاب: قصه‌گویی و نمایش خلاق

نویسنده: دیویی چمبرز

مترجم: ثریا قزل‌ایاغ

انتشارات: مرکز نشر دانشگاهی

معرفی کننده: خانم مرضیه شاه کرمی، کارشناس موسسه مادران امروز

نویسنده در این کتاب می‌کوشد که هنر قصه‌گویی و هنر نمایش را دو حوزه‌ی کاملاً جدا از هم معرفی می‌کند. به نظر نویسنده یکی از شیوه‌های مهم قصه‌گویی جدا کردن آن از نمایش است و قصه‌گویی بدون ابزار می‌تواند ارتباطی بین قصه‌گو و شنونده ایجاد کند. در واقع در این شیوه قصه‌گو می‌کوشد با حضور خود، کلام و حسی که انتقال می‌دهد، با مخاطب ارتباط برقرار کند. هنر و مهارت قصه‌گو است که بدون تغییر صدای و یا استفاده از ابزار می‌تواند کودکان را با کلام و عواطف خود به دنیای خیال ببرد و ذهن‌ها را به پرواز درآورد. در این شیوه قصه‌گویی به ادبیات نزدیک‌تر است تا به هنرهای دیگر.

در بخش دیگر کتاب به جایگاه نمایش خلاق و ویژگی‌های آن پرداخته و نمایش خلاق جدا از قصه‌گویی معرفی می‌شود. نمایش خلاق و وانمودسازی بخشی از طبیعت کودک است. کودکان با نمایش خلاق صحنه، رویداد، مشکل یا واقعه‌ای برخاسته از ادبیات کودک را خلق یا بازآفرینی می‌کنند.

کتاب قصه‌گویی و نمایش خلاق یکی از معتبرترین منابع در حوزه‌ی ادبیات کودک است.

ارتباط با همسران در بحران

نویسنده: خانم ماریا ساسان نژاد، کارشناس موسسه مادران امروز



در شرایط خاص مثل شرایطی که اکنون در آن قرار داریم و ضرورت ماندن بیش‌تر اعضا خانواده در خانه، تعاملات اعضای خانواده با هم بیش‌تر و زمان کنار همدیگر بودن‌شان زیادتر خواهد بود. این موضوع هم می‌تواند خوب و هم می‌تواند بد باشد. خوب از این نظر که افراد خانواده فرصت با هم بودن و پرداختن به هم را بیش‌تر دارند. فرصت برای گفت‌وگو، نزدیک‌تر شدن به هم و... اما از طرفی هم ممکن است آسیب‌زا باشد زیرا ماندن زیاد در کنار هم، آن هم هنگامی که توام با ملال و داشتن وقت زیاد که برای آن برنامه‌ای نداریم، باشد خودبه‌خود می‌تواند فضای خانه را مستعد تنش کند و این می‌تواند باعث شود تعاملات بین همسران دچار تلاطم شده و مشاجرات و درگیری‌های مختلف بر سر موضوع‌های کوچک و بزرگ پیش بیاید. در این مواقع ممکن است همسران با به اصطلاح گیردادن‌های جور و واجور در مورد خیلی از مسایل، از عدم رعایت ضروری بهداشت در این روزها گرفته تا تربیت بچه‌ها به کرات با هم به مشاجره بپردازند.

بالا گرفتن جر و بحث‌ها و کشمکش‌ها بخصوص در بین همسرانی که ارتباط خوبی با هم نداشته و دارای پیشینه‌ی مشکلات جدی در رابطه‌ی خود هستند، می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به خود آن‌ها، رابطه‌اشان و نیز فرزندانشان که مدام شاهد این تنش‌ها و فضای خصمانه هستند، وارد کند. متأسفانه در شرایط خاص و بحرانی مثل شرایط کنونی، افزایش تنش و درگیری در رابطه همسران، تنها گریبان‌زوجهایی که ارتباط خوبی با هم ندارند را می‌گیرد بلکه حتی می‌تواند، رابطه‌ی همسرانی را که از پشتوانه خوب ارتباطی برخوردارند و رابطه‌ی گرم و قوی با هم دارند را هم تحت تاثیر قرار دهد.

سوال مهم این است که در این شرایط ناگزیر، زوج‌ها چه می‌توانند بکنند تا رابطه‌ی آن‌ها با هم و فرزندانشان آسیب بیش‌تری نبینند؟

مهم‌ترین و پراهمیت‌ترین نکته در شرایط کنونی این است که بدانیم در وضعیت بحرانی نمی‌توان به حل مشکلات ریشه‌ای در رابطه‌ی بین همسران پرداخت. مثلاً در وضعیت فعلی که ممکن است هر دو طرف از شرایط موجود عصبی، کسل یا مضطرب باشند، زمان مناسبی برای حل مسائل و مشکلات جدی در رابطه نیست. بخصوص این‌که در این شرایط، به غیر از موقعیت‌های خاص، رفتن پیش مشاور و یا افراد با صلاحیت و کمک گرفتن از آن‌ها هم چندان به صلاح نیست و بهتر است زوج‌ها در شرایط مناسب‌تر (بعد از سپری شدن بحران) به حل مشکلات اساسی موجود در رابطه بپردازند.

نکته مهم برای همسران درک شرایط فعلی و پاسخ به این سؤال است: حال که ناچاریم مدتی به این شکل زندگی کنیم چگونه رفتار کنیم تا خودمان و فرزندان‌مان کمتر آسیب ببینیم؟ موضوع درک این نکته است که هر قدر تنش‌ها بالاتر برود و

روابط تیره‌تر شود آن که آسیب می‌بیند ما و فرزندمان هستیم، این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم روزهای آرام‌تر و بهتری را در کنار فرزندان مان بگذرانیم یا این که با بی‌حوصلگی و رفتارهای نسنجیده، گذران روزها را برای خود و خانواده سخت‌تر کنیم. به سخن دیگر، موضوع مهم رسیدن به این تفکر منطقی است که شاید ما اشکالاتی در رابطه با همسرمان داشته باشیم اما رفتارهای آسیب‌زا و تلاقی‌جویانه مشکل را حل نکرده بلکه شرایط را برای یکدیگر سخت‌تر می‌کند. تشخیص اولویت‌ها در شرایط بحرانی همیشه کارساز است و لازم است زوجها بطور جدی به این مسئله توجه کنند که در این مقطع اولویت زندگی آن‌ها چیست و چگونه باید رفتار کنند؟

نکته‌ی مهم دیگر تقویت خودداری و کنترل بیش‌تر بر هیجانات و احساسات منفی، خشم‌های لحظه‌ای و تنش‌های بی‌نتیجه است. خوب است در این مواقع از خود بپرسیم آیا داریم درست عمل می‌کنیم؟ آیا نشان دادن حساسیت‌های بیش از حد به رفتارهای همسرمان که از نظر ما نامطلوب است، می‌تواند در شرایط فعلی به بهتر گذراندن این روزهای سخت کمک کند؟

یکی از کارهای مهم دیگری که در این شرایط زمینه‌ی تنش و درگیری را کمتر می‌کند مشغول بودن زوجها به فعالیت‌های مختلف در خانه است. بطور کلی ساعات روزانه را می‌توان به شکل‌های مختلف در نظر گرفت. مثلاً، اول، زمانی برای خود که می‌تواند شامل ورزش کردن، مطالعه و پرداختن به کارهای مورد علاقه‌ی خود باشد. دوم، زمانی برای با هم بودن که شامل کارهای مشترک لذت بخش با همسر است. به‌طور مثال دیدن فیلم مورد علاقه‌ی دو طرف، انجام سرگرمی مشترک، پختن غذا با کمک هم و ... سوم، زمان پرداختن به فرزند یا فرزندان که می‌تواند شامل انجام کارهای مربوط به فرزند، بازی، رسیدگی به درس‌ها و سایر فعالیت‌های مربوط به آن‌ها باشد که همسران می‌توانند با هم یا به‌طور جداگانه آن را انجام دهند. چهارم، زمان پرداختن به انجام کارهای خانه. در این رابطه آقایان هم می‌توانند سهمی را به عهده گیرند یا در کارهایی که تمایل دارند مشارکت کنند مانند انجام خریدهای احتمالی، تعمیر وسایل یا جاهایی که نیاز به تعمیر دارد یا کمک در نظافت خانه و برای خانم‌ها هم انجام کارهای معمول که در خانه به عهده دارند. مشغول بودن می‌تواند تنش‌های بی‌مورد را تا حدی کم کند.

نکته‌ی دیگر برای کم شدن تنش‌ها، آگاهانه ندیدن و رد شدن از کنار جزئیاتی است که در همسر ممکن است باعث عصبانیت یا رنجش شخص شود. گاهی همسران آگاهانه یا ناآگاهانه شکارچی هر کار جزئی ناپسند در همسر خود می‌شوند. منظور غلبه به این رفتار و ندیده گرفتن برخی جزئیات و عبور از آن‌ها است. همچنین از طرح مسائلی که می‌دانیم می‌تواند حساسیت‌زا باشد و باعث واکنش‌های تند و شدید از جانب همسر شود، خودداری کنیم. این روش می‌تواند تمرینی برای خودمان هم باشد تا بتوانیم روی رفتارها و گفتارمان مدیریت لازم را داشته باشیم.

خوب است در صورت امکان و مناسب بودن شرایط در مورد احساسات مان با هم صحبت کنیم، این کار می‌تواند باعث نزدیک شدن و پیدا کردن درک بهتری از روحیه‌ی همدیگر در این موقعیت شود.

در پایان فراموش نکنیم که در شرایط دشوار لازم است نیروی خود را برای سپری کردن دوره بحران با کم‌ترین آسیب متمرکز کنیم و نیروی ذهنی و جسمی خود را صرف اولویت‌ها در شرایط سخت کنیم.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



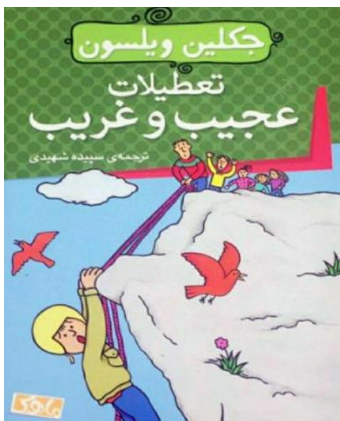
برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: سیاه کوچولو، سفید کوچولو

نویسنده: حمیده زاهد شکرآبی

طراح و تصویرگر: سمانه قاسمی

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



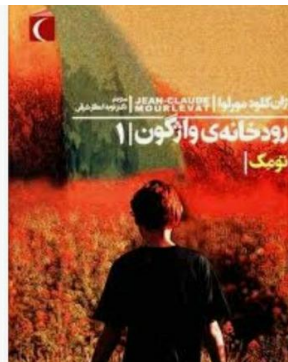
برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: تعطیلات عجیب و غریب

نویسنده: جکلین ویلسون

مترجم: سپیده شهیدی

ناشر: منظومه خرد



برای نوجوانان:

نام کتاب: رودخانه‌ی واژگون

نویسنده: ژان کلود مورلوا

مترجم: نوید اعطار شرقی

ناشر: محراب قلم



پرسش و پاسخ

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

پرسش:

کتاب مورد مطالعه: ارتباط کلامی

صفحات خوانده شده: تا صفحه‌ی ۱۸

اگر یک فرد تنها برای خودش آواز بخواند یا با خودش حرف بزند آیا ارتباط کلامی برقرار شده است؟ اساساً گفت‌وگو با خود ارتباط محسوب میشود؟

پاسخ:

گفت‌وگو با خود یا گفت‌وگوی درونی مقوله‌ی دیگری است و همه‌ی انسان‌ها وقتی فکر می‌کنند به گونه‌ای با خود حرف می‌زنند. مقصود ما از ارتباط، ارتباط با دیگری است.

تجربه‌ی گروه‌ها



خانم فاطمه امیرشکاری، گروه‌های کتاب و رهایی یک و دو، کرج

در جلسه‌های کتابخوانی مجازی با ضبط کردن صدا و ارسال آن به گروه، تمرین‌های کتاب را انجام دادیم و با پرسش زیر، یکی از اعضا ترس‌های خود را دسته‌بندی کرده و با گروه در میان گذاشت.

پرسش: در این شرایط چطور می‌توانیم خودمان را مدیریت کنیم؟

پاسخ: من نمی‌توانم و استرسم را به دخترم منتقل می‌کنم.

این موضوع در گروه بر اساس کارت ۴ و ۵ کار شد و به توصیف دقیق‌تری رسیدیم. موانع مدیریت بر خود و راهکارهایی که در این شرایط بهتر است در نظر بگیریم را بررسی کردیم.

اولین جلسه ی سال جدید را با احوالپرسی از حال و احوال هم در روزهای قرنطینه و اینکه چطور با عید دیدنی نکردن کنار آمدیم و برای جبران چه کار کردیم گذراندیم.

یک جلسه، فیلم کوتاه در گروه گذاشتیم و بر اساس آن ایرادهای گویندگی و شنوندگی را بررسی کردیم. همچنین بر اساس تجربه ی یکی از دوستان (مکالمه تلفنی با دخترش) ایرادهای گویندگی و شنوندگی مکالمه ی ایشان را بررسی کردیم.

پرسش بعدی:

از شرایط کرونایی چه درس هایی می توانیم بگیریم؟ یا به چه جنبه های مثبتی می توانیم توجه کنیم؟

جمع بندی پاسخ های اعضا به شرح زیر است:

- ویروس کرونا نشان داد که نه مرز می شناسد، نه ملیت، نه دین، نه جنسیت، نه زبان، نه طبقه ی اجتماعی. این ویروس می تواند همه ی مرزهای انسانی را زیر سوال ببرد.

- انسان موجودی اجتماعی است، افکار، احساس و رفتارهایش در دیگران هم اثر می گذارد. از کرونا درس متحد بودن، درس ایثار و از خودگذشتگی گرفتیم. کرونا درس زندگی و زنده ماندن با امید به ما آموخت.

- چطور قدر با هم بودن را بدانیم؟ به دور از هر گونه قضاوتی؛ صداقت، راستی، درستی و مهربانی را پیشه کنیم و در آغوش گرفتن های بی دلیل عزیزانمان را فراموش نکنیم.

- و اما مدیریت بر خود؛

شاید کرونا دوباره یادمان بیاورد که انسانیم، یادمان بیاورد که در مقابل حال همدیگر مسئولیم، یادمان بیاورد که حال بد دیگران، باید دغدغه ی ما هم باشد، شاید دوباره یادمان بیاورد که آفریده شده ایم برای مهربانی کردن، برای لذت بردن، برای ساختن و جلو رفتن و تبدیل دنیا به جایی بهتر برای زندگی کردن.

- هر موقعیتی از زندگی درسی برای آموختن دارد .

مدیریت را تئوری آموختیم اکنون در عمل، ترس و صبر را در قرنطینه های خانگی مدیریت کردیم.

- یک مورد جدید از پذیرش مسئولیت (مسئولیتی تنگاتنگ با خود و افراد جامعه) توجه و دقت بیشتر در مدیریت ارتباط ها در زمان بحران است. تلاش برای دوباره با هم بودن و پی بردن به توانایی هایمان.

- آموختیم در زمان سلامت و وضعیت عادی از اعمال و واکنش هایی که منجر به ضعف سیستم ایمنی ما می شود بپرهیزیم ، مانند خشم های کنترل نشده، حسادت به دیگران، بزرگ نمایی موضوعات زندگی.

- سیستم ایمنی بدن را قوی کنیم تا در مقابل بیماری ها و بحران ها که هر لحظه ممکن است از راه برسند و به ما حمله کنند، مقاوم باشیم.

زندگی جریان دارد، حتی در زمان وقوع رویدادهای سخت.

- لازم است ما در شرایط عادی بیشتر روی خودمان کار کنیم، مهارت هایی که در زمان های عادی به نگرش و رفتار ما تبدیل شده، می تواند در بحران به ما کمک کند.

- در شرایط بحرانی هر فردی بنا به شرایط خودش می تواند به دیگران کمک کند، حتی با خرید به اندازه.

- حتما روی تعادل بعد های زندگی مان کار کنیم. زندگی جریان دارد، پس نیاز است روی مهارت انعطاف پذیری خود کار کنیم.

- به نقش اجتماعی و داوطلبانه ی خودمان خیلی توجه داشته باشیم.

- در شرایط سخت، بعضی ها خلاق تر می شوند و می توانند با شرایط، بهتر خودشان را وفق دهند و به دیگران راه های جدید را یاد بدهند.

- این دوران برایمان فرصتی بود که تمرین کنیم چگونه تهدید را به فرصت تبدیل کنیم.

- "هیچی سلامتی" این همان جمله ی کوتاهی است که تا همین دو سه هفته قبل، در جواب "چه خبر؟" خیلی راحت به زبان می آوردیم، اما حالا شاید متوجه شده باشیم که سلامتی واقعا "مهم ترین چیز است". شاید اگر این روزهای سخت بخیر بگذرد، از این به بعد در جواب چه خبر؟ بگوییم: "خدا را شکر، سلامتی"

- زندگی جریان دارد، حتی در زمان وقوع رویدادهای سخت.

... و انسانیت ادامه دارد.

خانم منیژه چهره نگار، گروه بانوان پویا، تهران

گروه بانوان پویا نیز از اولین روزهای شروع گسترش بیماری، جلسات خود را قطع و پس از آن تا مدتی با توجه به حال و هوای تعطیلات نوروزی به ادامه ی ارتباطات از طریق گروه مجازی پرداخت.

ما با استفاده از رهنمودهای موسسه مادران امروز به فعالیت هایی با اهداف زیر روی آوردیم :

- ۱- بالا بردن سطح آگاهی خود و اطرافیان در رابطه با مراقبت های بهداشتی با استفاده از منابع معتبر .
 - ۲- معرفی فعالیت هایی که به ایجاد فضای همدلی و دوستی و نشاط در خانواده کمک می کند. مانند معرفی کتاب، معرفی بازی های خانوادگی، خواندن شعر، ارسال موسیقی، لطیفه، حکایت، معما، داستان های کوتاه، ارسال عکس از انجام سنت های نوروزی، ایده هایی برای ارتباط با دوستان و اقوام به صورت مجازی بحث ها و گفت وگوهای گروهی درباره ی کتاب های معرفی شده از سوی اعضای گروه، آموزش مهارت هایی که بلد هستیم مثل آشپزی، ورزش، موضوع های روانشناسی، همدلی با یکدیگر و اطلاع از حال هم به طور روزانه (به خصوص برای آنان که نزدیکان خود را در این مدت از دست داده اند)، ارسال فایل صوتی کارشناسان سرای محله در گروه ، پیشنهاد خبرگرفتن و کمک به سالمندانی که ممکن است نیاز به حمایت داشته باشند مثل تهیه ی مواد غذایی یا داروهایشان. با توجه به نزدیک شدن پایان تعطیلات نوروزی، پیشنهاد تشکیل مجازی جلسات کتابخوانی را عنوان کردیم و با کمک هماهنگ کننده ی گروه خانم جدیدی، اولین جلسه را در روز ۱۲ فروردین با تعداد ۶ نفر از اعضای گروه تشکیل دادیم.
- در این جلسه مقاله های پیک اسفندماه باعنوان "تاب آوری" و معرفی کتاب سالمندی سالم به صورت صوتی توسط اعضا خوانده شد (فایل آن شب قبل در گروه قرار داده شده بود). در جلسه اعضا سوالات و نظر خود را در این باره عنوان کردند. این جلسه یک ساعت و نیم به طول انجامید و بسیار مورد استقبال همه اعضا قرار گرفت و پیشنهاد شد که جلسات به طور مرتب به صورت مجازی برگزار شود . همچنین پیشنهاد شد که از کتاب معرفی شده یکی دو جلد خریداری و به طریقی که تصمیم گرفته خواهد شد در دسترس همه اعضا قرار گیرد و کتابخانه گروه کم کم فعال شود.
- با امید پایان یافتن هر چه سریعتر بحران کنونی و حضور همه مشتاقان کتابخوانی در کنار یکدیگر.

خانم بهار عابدینی، گروه مانا، تهران

گروه کتابخوانی مانا در این تعطیلات، دو جلسه ی مجازی کتابخوانی داشت، بقیه ی زمان را در گروه صرف فعالیت های متناسب با این ایام (همه گیری ویروس کرونا و خانه نشینی اجباری) کردیم. به عنوان مثال در روزهای تعطیل رسمی نوروز که همه در حال و هوای عید بودند با اشتراک گذاشتن فعالیت هایی مثل گل آرایی و سبزه هایی که برای هفت سین آماده کرده بودند، حال و هوای نوروزی به گروه دادیم. کتاب هایی که خوانده شده و در خانه مانده بود برای هدیه دادن جمع آوری شد، به دلیل هم نشینی زیاد خانواده در کنار هم، بعضی از اعضا توانستند با مشارکت دادن کودکان و نوجوانانشان در تغییراتی که لازم است در خانه صورت بگیرد، فضایی به وجود بیاورند که آموزه های کتاب ها را در همدلی و ارتباط کلامی به کار گیرند. با گذاشتن حکایت و داستان هایی که می توانست درس هایی را متناسب با این ایام برایمان داشته باشد فضای آموزشی و در عین حال مفرحی را در گروه تجربه کنیم. چون در حال حاضر کتاب مدیریت بر خشم را می خوانیم، در جلسه ی مجازی ضمن خواندن صفحه به صفحه، در مورد آن صحبت و کار کردیم و برای اعضا تجربه ی جالبی بود.

خانم زهره صاحبی، گروه دوستان ناب، تهران

در جلسه های مجازی غیر از کار کردن روی کتاب مدیریت بر خشم، با توجه به شرایط موجود، زمانی را هم اختصاص دادیم به نحوه ی برخورد با انبوه پیام های ارسالی در فضای مجازی .
به همین منظور پرسش و پاسخ هایی در گروه طرح شد که جمع بندی آن به شرح زیر است:

پرسش:

برای استفاده ی بهینه از فضای مجازی چه نکاتی را بهتر است در نظر داشته باشیم؟

پاسخ:

- ۱- سعی کنیم همه مطالب را ببینیم و خوب بخوانیم .
- ۲- از ارسال مجدد پیام های تکراری خودداری کنیم. (این مهمترین بخش کار است که هر کدام از ما وظیفه ی خود بدانیم که مطالب تکراری را ارسال نکنیم.)
- ۳- اگر پیام تکراری است با رعایت ادب، تذکر کلی بدهیم .
- ۴- از دوستان خواهش کنیم که متن ها طولانی نباشد و حتی الامکان خلاصه شود .
- ۵- اگر چند روز یک بار به تلفن همراه خود مراجعه می کنیم، اولین کار ، فرستادن پیام ها نباشد ، اولین کار خوب خواندن باشد.
- ۶- سعی کنیم مطالبی که برای ما نامفهوم و مبهم است ارسال نکنیم.
- ۷- در مورد مطالب علمی توجه بیشتری کنیم (خصوصا در این روزها) ، تلاش کنیم برای اطلاع از مطالب علمی از کانال های معتبر استفاده کنیم.

۸- در این شرایط خاص بهتر است اخبار را ارسال نکنیم، چون هرکسی منبع خبری خودش را دارد، پس بهتر است با اخبار نامطمئن اذهان را مشوش نکنیم.

۹- با دیدن متن هایی که به نظر ما علمی نیست، یا اخبار غلطی است، بهتر این است که واکنش نشان دهیم و منبع مطلب را بخواهیم.

۱۰- سعی کنیم متن هایی را بگذاریم که نویسنده یا منبع مشخص داشته باشد و معلوم باشد مسئولیت درست یا نادرست بودن مطالب با ما نیست.

۱۱- از کلمات می گویند، شنیدم، شاید اینطور باشد، کمتر استفاده کنیم.

۱۲- در گروه ها، زمانی را هم برای بحث و نقد مطالب بگذاریم.

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 سربداران- 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

ایمیل: info@madaraneemrooz.com