

# پیک مام

ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۱۳۳ دی ۱۳۹۹

## درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه ماداران 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، پیک مام ویژه‌ی راه دور را تهیه کرده است. از سال گذشته پیک مام ویژه‌ی راه دور مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی مؤسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های مؤسسه در پایان هر سال در «پیوست پیک مام» به علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

## فهرست مطالب

۳	گزارش‌های کتابخوانی
۴	گزارش فعالیت شب یلدا در قائمشهر
۵	مناسبت‌ها: ۲۹ دی، روز هوای پاک
۸	مناسبت‌ها: سالگرد تاسیس شورای کتاب کودک
۹	خبرها: انتشار کتاب سالمندی، مسائل و نیازها
۱۰	خبرها: در گذشت محمود کیانوش
۱۱	خواندنی‌ها: استرس و راه‌های مقابله یا آن
۱۴	پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی
۱۶	گفت‌وگو: گروه بازی
۲۰	کارگاه و جلسه‌های مجازی
۲۱	معرفی کتاب بزرگسال
۲۲	معرفی کتاب کودک و نوجوان

این پیک با هماهنگی بهار عابدینی و صفحه‌آرایی شیدا اکبری، زیر نظر گروه اجرایی راه دور در موسسه ماداران امروز منتشر شده است.

نشانی موسسه ماداران امروز (مام):  
خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سرداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱  
تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

سایت: [www.madaraneemrooz.com](http://www.madaraneemrooz.com)  
پست الکترونیکی: [info@madaraneemrooz.com](mailto:info@madaraneemrooz.com)  
کانال اطلاع‌رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz1>  
صفحه‌ی اینستاگرام: [@madaran\\_e\\_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

## گزارش‌های کتابخوانی (از تاریخ ۹۹/۹/۲۰ تا ۹۹/۱۰/۲۰)

گروه: کتابخوانان پویا

هماهنگ‌کننده: ماندانا آجودانی، تهران

گروه: بوعلی ۲

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: شهاب

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: زیتون

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: مانا

هماهنگ‌کننده: بهار عابدینی، تهران

گروه: زیتون ۳

هماهنگ‌کننده: هاله تیا و مرجان یوسفی، قائمشهر

گروه: دوستان

هماهنگ‌کننده: زهرا محسنی، تهران

گروه: دوستان هم سو

هماهنگ‌کننده: فریبا سامان، تهران

گروه: نوجوان من

هماهنگ‌کننده: منیژه چهره نگار، تهران

گروه: بانوان پویا

هماهنگ‌کننده: منیژه چهره نگار، تهران

گروه: اندیشه

هماهنگ‌کننده: افسانه قیدی، تهران

نام گروه: سپینا ۲

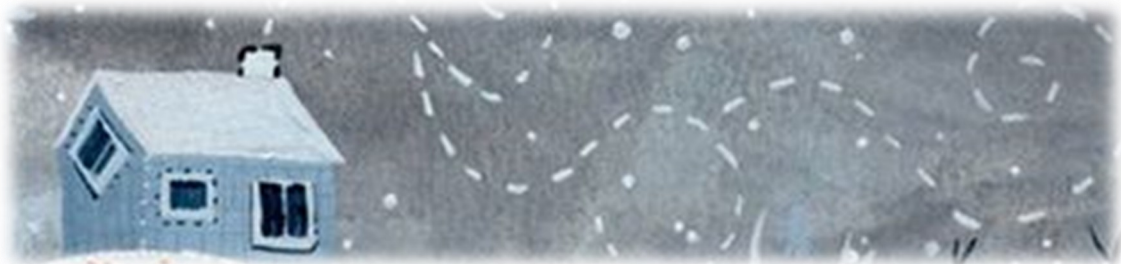
هماهنگ‌کننده: فرحناز قربانی، قائمشهر

گروه: مادر و کتاب

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران

گروه: همیاران خانه سبز

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران



## گزارش خانم آسیه شریعتی از فعالیت شب یلدا در قائمشهر

نمایندگان گروه‌های مادر بزرگ‌ها، مادران مسئول، شهاب، زیتون ۲ و ۱، بوعلی ۱ و ۲، گل‌های خندان، دارا و سارا و ... در نشستی تصمیم‌گرفتند با توجه به شرایط فعلی برای بزرگداشت جشن آیینی شب یلدا و بالا بردن روحیه‌ی اعضای گروه‌های خود، جشنی مجازی در فضای واتساپ برگزار کنند. این‌گونه برنامه‌ای ۶ روزه از ۲۷ آذر تا ۲ دی برگزار شد. در این برنامه افزون بر به اشتراک گذاشتن حال و هوای شهر و محله، سفره‌های یلدایی، قصه‌ها، بازی‌ها، اشعار و آوازه‌ها، فلسفه‌ی شب یلدا نیز مطرح شد.

به این ترتیب گروهی ویژه‌ی شب یلدا متشکل از اعضای همه‌ی گروه‌ها در فضای واتساپ تشکیل شد. گروه نمایندگان اجرا و نظارت بر برنامه‌ها را به عهده گرفتند. تجربه‌ای بسیار خوب و شیرین، سرشار از شعرخوانی، قصه و موسیقی بود که با همراهی برخی از شاعران شهرمان و قصه‌گویی و نمایش‌نامه‌خوانی مادران و فرزندان ممکن شد.

در پایان این برنامه با نظر دوستان تصمیم گرفتیم گروه را حفظ کنیم تا هم در مناسب‌های دیگری چون نوروز بتوانیم برنامه‌های مشابه داشته باشیم و هم با هدف انسجام گروه‌ها به برنامه‌هایی مثل خواندن پیک مام در طول ماه پردازیم. هر ماه یکی از گروه‌ها مسئولیت این کار را به عهده خواهد گرفت.

هر پنجشنبه نیز نمایندگان داوطلب برنامه‌ای با موضوعی ویژه در نظر می‌گیرند و مطالب مرتبط با آن را با گروه به اشتراک می‌گذارند تا بستر گفت‌وگو مهیا شود. این برنامه‌ها موضوع‌هایی مثل طرح تفکیک زباله، شعرخوانی، شاهنامه خوانی و ... دارند.

فعالیت دیگر این گروه مجازی معرفی تک‌تک گروه‌ها و بررسی عملکردشان خواهد بود.

به امید پیگیری و انجام درست این برنامه



## مناسبت‌ها

## به بهانه‌ی ۲۹ دی، روز هوای پاک

و

## هوایی که این روزها تنفس می‌کنیم

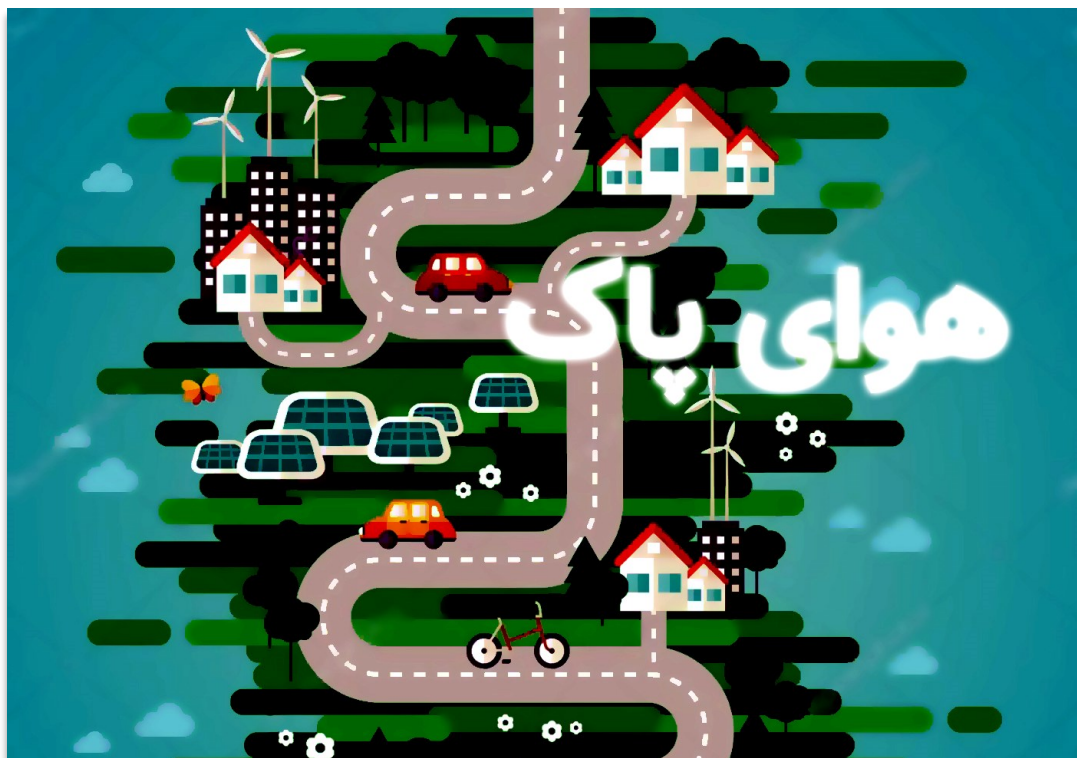
نویسنده: گروه محیط زیست

هر سال، ۲۹ دی، روز هوای پاک، را با آرزوی برخورداری از هوای تمیز و سالم برگزار می‌کنیم. اما هر سال دریغ از پارسال... متأسفانه زندگی خود و فرزندانمان همچون گیاهان کشت دیم به باران و باد وابسته شده است. امیدواریم کشور ما هم با همت و تلاش مردم و مسئولین بتواند به‌سان بسیاری از کشورهای جهان با دیو پلید آلودگی مقابله کند و این قاتل خاموش را از میان بردارد. تا رسیدن به این آرزوی دور از دسترس لازم است بکوشیم شرایطی فراهم کنیم که خانواده‌هایمان از بحران آلودگی هوا آسیب کم‌تری بینند.

با شنیدن اخبار آلودگی هوا همه‌ی حواسمان به هوای کوچه و خیابان و شهر جلب می‌شود و معمولاً با بستن در و پنجره از هوای داخل خانه غافل می‌شویم. حال آن‌که با وجود در و پنجره‌های دو جداره (که بسیار هم برای جلوگیری از هدر رفت انرژی مناسب هستند)، تبادل هوای داخل و خارج به سختی صورت می‌گیرد و گاهی هوای درون خانه آلوده‌تر از هوای بیرون است به طوری که با خارج شدن از منزل و تنفس هوای بیرون بلافاصله می‌گوییم: «آخیش چه هوایی!!!»

این مسئله گواه استاندارد نبودن هوای درون خانه است که خود موجب شیوع و بروز انواع بیماری‌ها می‌شود. آلاینده‌های داخل محیط‌های بسته عبارت‌اند از :

- مواد شیمیایی گوناگون همچون رنگ‌های ساختمانی، محلول‌های نگهداری از مبلمان و وسایل چوبی، حشره‌کش‌ها، واکس کف‌پوش‌های چوبی و ...
- وجود فرمالدهید و متصاعد شدن در هوا. فرمالدهید در صنایع چسب‌سازی کاربرد دارد و هر چیزی که داخل خانه در آن چسب به کار رفته مانند مبلمان، موکت‌ها و... حاوی آن هستند. این ماده به دلیل مقاومت حرارتی پایین به مرور زمان تبخیر می‌شود و بخارات آن سمی است.
- دستگاه‌های گرم‌کننده بدون دودکش مانند انواع بخاری‌ها و چراغ‌های خوراک‌پزی
- ذرات گرد و غبار و قارچ‌ها
- دود سیگار



برای بهبود کیفیت هوای درون خانه بهتر است:

- در روزهای آلودگی هوا تا جایی که ممکن است از وسایل گرمایی برقی مانند پلوپز، بخاری برقی، سماور و... استفاده شود تا اکسیژن محدود داخل خانه مصرف نشود.
  - شومینه را که باعث سوزاندن اکسیژن فضای خانه می‌شود خاموش کرده و برای مقابله با سرما لباس بیش‌تری بپوشیم.
  - ضمن صرفه‌جویی در مصرف آب گرم، درجه حرارت موتورخانه را کم کنیم.
  - اگر در خانه کودک و سالمند داریم تهیه‌ی کپسول اکسیژن می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- در صورتی که ناچاریم از منزل خارج شویم:
- تا حد ممکن از اتومبیل شخصی استفاده نکنیم و اگر مجبور به انجام این کار شدیم از بخاری اتومبیل، به‌ویژه در راه‌بندان و پشت چراغ قرمز استفاده نکنیم.
  - از فعالیت بدنی شدید پرهیز کنیم.
  - از ماسک تمیز برای پوشاندن بینی و دهان خود استفاده کنیم (البته در شرایط همه‌گیری کرونا حتماً استفاده می‌شود).
  - در روز ۲ تا ۳ بار حلق و بینی خود را با آب ولرم یا سرم فیزیولوژی (در داروخانه‌ها موجود است) شست‌وشو دهیم و چشم‌ها را با آب استریل بشوییم.
  - حتماً از شیر و خوراکی‌های حاوی کلسیم استفاده کنیم زیرا میل ترکیبی گلبول‌های خون با فلزات سنگین مانند سرب بالاست. وقتی کلسیم لازم را به بدن مان برسانیم گلبول‌های خون با کلسیم ترکیب شده و هنگام مواجهه با فلزات سنگین خطرناک دیگر ظرفیتی برای ترکیب ندارند.
  - میوه تازه و پروتئین استفاده کنیم و از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده پرهیزیم.
  - سعی کنیم در خانه گیاه داشته باشیم.
  - از کشیدن سیگار در محیط خانه پرهیزیم. مصرف سیگار جذب آلاینده‌ها را تا چندین برابر افزایش می‌دهد.
  - از کودکان در برابر آلودگی هوا محافظت کنیم. آن‌ها ۶ برابر بزرگسالان در خطر هستند زیرا تحرک بدنی بیش‌تری داشته و دستگاه تنفس آسیب پذیرتری دارند به علاوه اغلب به دلیل سرماخوردگی‌های فصل زمستان و گرفتگی بینی از دهان نفس می‌کشند در نتیجه آلودگی بیش‌تری وارد بدن آن‌ها می‌شود. قد آن‌ها کوتاه‌تر است و در سطح پایین آلودگی بیش‌تری وجود دارد.
- یادمان باشد ما هم در تقویت هیولای آلودگی هوا سهمی داریم. سهم هر تهرانی در تولید آلاینده‌ها ۷۰۰ گرم در روز است.



حضور محترم هیئت مدیره  
و همراهان عزیز شورای کتاب کودک

پنجاه و هشتمین سالگرد تاسیس شورای کتاب کودک، این نهاد با ارزش فرهنگی را که راهنمای بسیاری از نهادهای دیگر در جامعه شده است، به همه‌ی علاقه‌مندان به کودک و کتاب کودک، تبریک می‌گوییم و آرزوی تداوم آینده‌ای همچنان ثمربخش برای شورای کتاب کودک داریم.

موسسه مادران امروز (مام)

بیستم دی ماه ۱۳۹۹





## خبرها

## انتشار کتاب سالمندی، مسائل و نیازها



نویسندگان: ورقا عبدی، سهیلا طاهری

ناشر: نشر ساوالان

چاپ اول پاییز ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۱۹۸

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

با افزایش سالمندان، شناخت سالمندی و مسائل آن به یکی از نیازهای خانواده‌ها تبدیل شده است. افرادی که در آستانه‌ی ورود به سالمندی هستند، خانواده‌هایی که عضو سالمند دارند، یا کسانی که از سالمند مراقبت می‌کنند نیاز دارند تا سالمندی را بشناسند. سالمندان مانند دیگر رده‌های سنی، مسائل، نیازها و دغدغه‌های خود را دارند و مراقبت‌های ویژه‌ی خود را می‌طلبند. شناخت این ویژگی‌ها، مسائل و نیازها کمک می‌کند تا افراد با آمادگی بیش‌تری وارد دوران سالمندی خود شوند، روابطی مناسب در خانواده شکل بگیرد و زندگی بهتری برای سال‌ها، روزها، ساعت‌ها، دقیقه‌های پایانی عمر سالمندان عزیز فراهم شود.

کتاب «سالمندی، مسائل و نیازها» کوشیده به این نیاز خانواده‌ها پاسخ دهد. کتاب شامل یک مقدمه، و شش فصل است: سالمندی چیست؟ چه ویژگی‌هایی دارد؟ موجب چه تغییراتی در انسان می‌شود؟ رابطه‌ی سالمندی با بیماری و سلامت چیست؟ سالمندآزاری چیست؟ سالمندانی که شما می‌شناسید چگونه‌اند؟ چه تفکر، احساس و رفتاری دارند؟ تفاوت سالمندان در چیست؟ آیا بهتر است سالمند با خانواده زندگی کند یا مستقل و یا به سرای سالمندان برود؟ آیا می‌توان کاری کرد تا دوران سالمندی دورانی مطلوب برای سالمند و اطرافیان وی باشد؟

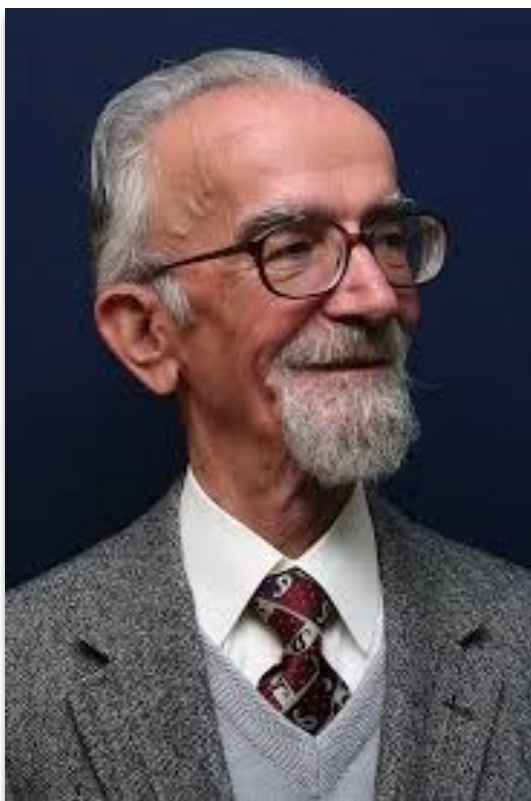
در هر فصل ضمن پاسخ به پرسش‌های بالا، اطلاعات، ایده‌ها و راهکارهای ارزشمندی برای دانش‌افزایی، مهارت‌آموزی، ارتباط بهتر، مراقبت از خود و دیگران آمده است. شناخت ما از سالمندی و باورهای ما درباره‌ی سالمندی تاثیر مستقیمی در افکار، احساس و رفتار ما دارد. امروزه وقتی رشد جسمی و شناختی را در سالمندی دنبال می‌کنیم، می‌بینیم از آغاز سالمندی، حدوداً دو دهه طول می‌کشد تا تعادل سلامت و بیماری بر هم بخورد. یک فرد می‌تواند قبل از به هم خوردن این تعادل، تقریباً ۲۰ سال زندگی پرثمر را انتظار داشته باشد. گفتنی است که طراحی و برنامه‌ریزی این کتاب در گروه سالمندی موسسه انجام شده است.

## خبرها

## محمود کیانوش، شاعر نام‌آشنای کودکان، پرکشید

محمود کیانوش، شاعر نام‌آشنای کودکان، شعرهای اش را برای کودکان گذاشت و خودش برای همیشه رفت.

از کیانوش ده‌ها کتاب شعر، داستان، نمایشنامه، نقد، تحقیق ادبی و چندین ترجمه از آثار نویسندگان بزرگ برجا مانده است. از جمله کتاب‌های او می‌توان به شعر کودک در ایران، آدم یا روباه، ده‌کده‌ی نو، از بالای پله چهل‌ام، زبان چیزها، طوطی سبز هندی، نوک طلای نقره‌بال، باغ ستاره‌ها، بچه‌های جهان، طاق هفت رنگ و آفتاب‌خانه ما اشاره کرد.



گفتم کبوترجان بیا این بال‌ها را باز کن  
در آسمان نیلگون پرواز کن، پرواز کن  
تا دست را بر هم زدم او بال‌ها را باز کرد  
در آسمان نیلگون شاد و سبک پرواز کرد  
از جلوه‌ی پرواز او گویی دل من باز شد  
همراه او چشمان من در گردش و پرواز شد  
پرواز شادی‌بخش او شادی به جانم باز داد  
جان مرا در آسمان همراه خود پرواز داد

خواندنی‌ها

## استرس و راه‌های مقابله با آن

منبع: ماهنامه‌ی الکترونیکی سیب

گردآورنده: ملیحه مکی آبادی کارشناس ارشد روانشناسی

استرس به معنای فشار و در اصطلاح به معنای فشار روانی است که می‌توان آن را این‌گونه تعریف کرد: احساس تنش درونی که توسط یک عامل فشار بیرونی یا درونی ایجاد می‌شود. هرگاه فشاری بر شخص وارد شود، واکنشی در پی خواهد داشت که می‌تواند علائم جسمی، روانی یا اجتماعی داشته باشد. به این واکنش استرس می‌گویند.

استرس‌ها در بسیاری از موارد مفید و باعث افزایش کارایی جسم و روان و در نتیجه باعث هشیارانه‌تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سوالات یا رسیدن به اهداف می‌شود. که به این استرس خوشایند یا مثبت می‌گویند. ولی میزان بالای استرس عواقب متعددی از جمله کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی-روانی، اختلالات خواب، فراموشی و کاهش مقاومت بدن و ابتلا به عفونت‌های مکرر، سردرد و... منجر به استرس ناخوشایند یا منفی می‌شود.

## نشانه‌های استرس:

**نشانه‌های فکری:** اشکال در تمرکز، ضعف در حافظه، اشکال در تصمیم‌گیری، افکار مغشوش، به تعویق انداختن دائمی کارها، پیش‌بینی کردن بدترین‌ها، بیش‌تر از حل مسئله نگران مسئله بودن و به آن فکر کردن.

**نشانه‌های جسمی:** دردهای بدنی، سردردها، گرفتگی عضلات به‌خصوص در ناحیه گردن و شانه‌ها، خستگی مفرط، حالت تهوع، احساس خفگی، پرش ناگهانی چشم یا لب، احساس لرزش، دندان قروچه کردن، افزایش ضربان قلب، سرگیجه، اسهال یا یبوست، عرق کردن کف دست و یخ کردن انگشتان.

**نشانه‌های احساسی و هیجانی:** تحریک‌پذیری و پرخاشگری، کناره‌گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط، بدخلقی، گریه کردن، بدگمانی و غرغر کردن، افسردگی و اضطراب، حساسیت بیش از حد به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه و ترس غیرمنطقی.

**نشانه‌های رفتاری:** اشکال در مدیریت زمان، اشکال در سازماندهی، پراکنده کاری و هیچ کاری از پیش نبردن، تغییر در الگوهای خواب و غذا، انجام دادن کارها با عجله، استفاده از الکل و مواد مخدر و سیگار، غیبت از محل کار، بی‌قراری و ناخن جویدن، سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات، انداختن مسئولیت گردن دیگران، قطع ارتباط با دوستان.



## عوامل ایجاد کننده استرس

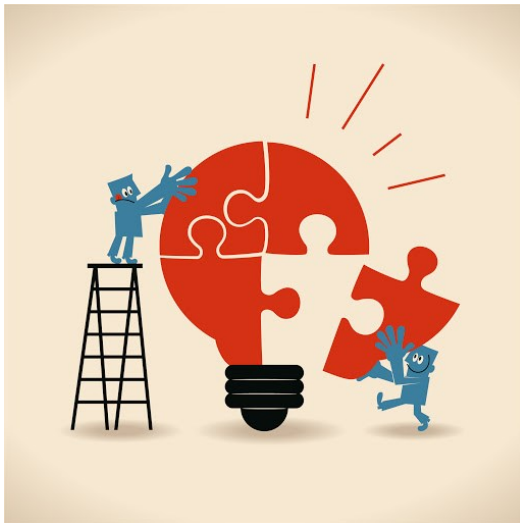
**عوامل بیرونی:** میزان فشار بیرونی است که تحمل می‌کنیم. از جمله کشمکش با خانواده و دوستان، آب و هوا، سر و صدا، ترافیک، مرگ یکی از والدین، اعضای خانواده یا دوستان نزدیک، جدایی والدین، بیماری، سطح تحصیلات

**عوامل درونی:** این عوامل سخت‌تر قابل شناسایی و در برگیرنده‌ی خواسته‌ها، احساسات و نگرش‌های شما هستند. از جمله تمایل به داشتن عملکرد عالی در شغل، شاد کردن دیگران، کمال‌طلبی، احساس حسادت و خشم و ...

## چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟

افراد به شیوه‌های مختلف در برابر استرس واکنش نشان می‌دهند، این واکنش‌ها مقابله نامیده می‌شوند. مقابله تلاش‌هایی است که فرد برای کنترل و اداره‌ی انتظارهای محیطی و درونی و تعارض‌های بین آن‌ها انجام می‌دهد.

### روش‌های مناسب کنترل استرس:



یکی از راه‌های اصلی مقابله با استرس، تلاش‌هایی است که معطوف به برطرف کردن مشکل یا مسئله استرس آور یا به حداقل رساندن آن‌هاست که مقابله‌های مسئله‌مدار گفته می‌شود. مقابله‌های مسئله‌مدار مثل: فکر کردن در مورد مشکل، جستجوی اطلاعات، استفاده از مهارت حل مسئله، آموزش رفتار جرات‌مند، برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، مقابله با افکار غیر منطقی و تفکر مثبت جایگزین تفکر منفی، مراجعه به روانشناس و...

یکی دیگر از راه‌های کنترل استرس مقابله‌های هیجان‌مدار است. کوشش‌های معطوف به حداقل رساندن احساسات و هیجان‌های منفی ناشی از موقعیت استرس آور که هدف آن‌ها آرام ساختن خود و رهایی از آشفتگی و پریشانی ناشی از واقعه استرس آور است. مقابله‌های هیجان‌مدار مثل: گوش دادن به موسیقی و نواهای آرامش‌بخش و نشاط‌آور، ورزش کردن، تفریح، مسافرت، فعالیت‌های معنوی، خواب آرام، تغذیه‌ی مناسب، حمایت اطرافیان، ایجاد ارتباط با دیگران و جلب حمایت‌های اجتماعی و تکنیک‌های آرام‌سازی.



## پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

- آیا اصلاً نباید قضاوت کرد؟

- علت و ریشه‌های قضاوت‌های اشتباه چیست‌اند؟

همه‌ی افراد در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که باید بتوانند نظر بدهند، انتخاب کنند، قضاوت کنند و تصمیم بگیرند. قضاوت بر پایه‌ی تفکر و فکر کردن. آن‌چه در بحث ارتباط کلامی موثر در مورد قضاوت به عنوان اشکال مطرح می‌شود، پیش داوری یا قضاوت زود هنگام، بدون پشتوانه و شناخت درست از ویژگی‌های طرف مقابل، بر اساس ذهنیت خود، حدس زدن و ذهن‌خوانی است. همه‌ی تلاش ما این است که با کسب اطلاعات، شناخت و شیوه‌ی تفکر درست قضاوت‌هایی درست بر پایه‌ی استدلال داشته باشیم.

ناتوانی ما در خوب گوش دادن، سبب قضاوت‌های نادرست در ارتباط می‌شود. معمولاً نمی‌گذاریم صحبت طرف مقابل تمام شود و حرف‌های او را کامل گوش نمی‌دهیم. خودمان بر مبنای ذهن‌خوانی جلو جلو حدس می‌زنیم و برای پاسخ‌گویی عجله داریم.

پیش‌داوری افراد را در موضع دفاعی قرار می‌دهد و مانع برقراری ارتباط سالم می‌شود. نگاه قضاوتی و بازخواستی برای هیچ فردی جالب نیست. بهتر است به جای پیش‌داوری یا قضاوت زود هنگام استنباط خود را بیان کنیم تا گفت‌وگو ادامه پیدا کند. اطلاعات ما بیشتر و بیشتر شود و از قضاوت زود و اشتباه پیشگیری کنیم.

هرچه شنونده‌ی بهتری باشیم و اطلاعات و شناخت‌مان بیشتر تر و کامل‌تر باشد، قضاوت‌های مان پایه و اساس درست‌تری خواهند داشت.

• **قضاوت چه فرقی با انتقاد دارد؟**

وقتی از چیزی ناراحتیم، چیزی را نمی‌پسندیم یا قبول نداریم، انتقاد می‌کنیم. در انتقاد باید هدف مشخص باشد، از چه چیزی انتقاد می‌کنیم و چه چیزی را می‌خواهیم تغییر دهیم و چرا؟

انتقاد یا نقد کردن برای تغییر وضعیت موجود است نه برای خراب کردن و نه برای تخلیه خود. انتقاد برای رسیدن به هدفی است که برای خودمان روشن باشد. در انتقاد راه‌حل و پیشنهاد داریم. در واقع نظر و پیشنهاد خودمان را در مورد موضوعی بیان می‌کنیم و از قضاوت دیگری می‌پرهیزیم.

• **آیا سکوت در برابر آدم‌هایی که می‌دانیم تمایل به جدل دارند، می‌تواند راه‌کاری بلندمدت محسوب شود؟**

راهکارهای کوتاه مدت به تنهایی نمی‌توانند سبب مدیریت بر خشم شوند. این راهکارها کمک می‌کنند تا با عقب انداختن واکنش‌های فوری، فرصت بهتر فکر کردن درباره‌ی موضوع و انتخاب رفتار مناسب در زمان مناسب را به خودمان بدهیم. سکوت کردن هم به عنوان یکی از راه‌های کوتاه مدت، می‌تواند فرصتی برای بهتر دیدن شرایط موجود و مسئله به‌وجود آمده همچنین ایجاد آرامش و تصمیم‌گیری بهتر به فرد بدهد. اگر قرار باشد که فقط از این راهکار استفاده کنیم نه تنها به سوی حل مسئله نمی‌رویم، بلکه تبدیل به فردی می‌شویم که دائم سکوت می‌کند و پس از مدتی دچار نارضایتی و کینه‌توزی می‌شود و احتمالاً این وضعیت را بدتر می‌کند.

یادمان باشد که هنگام رو به رو شدن و قرار گرفتن در موقعیت خشم برانگیز، زمان حل مسئله و بررسی دقیق مشکل یا مسئله نیست. ما با استفاده از راهکارهای کوتاه مدت موقعیت خشم برانگیز را مدیریت می‌کنیم تا فرصتی برای حل مسئله ایجاد شود. آموختن و به‌کارگیری مهارت گفت‌وگوی موثر، یکی از راهکارهای بلندمدت در خدمت حل مسئله است.

**قابل توجه هماهنگ‌کنندگان عزیز**

منابع پیشنهادی و تکمیلی که در کنار کتاب‌های اصلی خوانده می‌شوند، جزء کتاب‌هایی نیستند که موسسه مسئول پاسخ‌گویی به سوال‌های دوستان در مورد آن‌ها باشد. هدف از معرفی کتاب‌های تکمیلی آشنایی با نوشته‌ها و نویسندگان مختلف است که ممکن است دیدگاه‌های گوناگونی را نمایندگی کنند. قرار نیست این گونه کتاب‌ها مو به مو خوانده شوند. در کتاب «خواندن برای بهتر زیستن» روش مطالعه‌ی این کتاب‌ها بیان شده است.

## گفت‌وگو

## گروه بازی

لطفاً گروه بازی را معرفی کنید و هدف از تشکیل گروه برای مان بگویید.

گروه بازی در سال ۸۰ با همراهی تعدادی از اعضای داوطلب علاقه‌مند و توانا در حوزه‌ی بازی تشکیل شد. در این مدت با توجه به شرایط و امکانات و با هدف شناساندن اهمیت و نقش بازی در رشد همه جانبه‌ی کودکان و تقویت مهارت‌های زندگی و بهبود روابط میان فردی فعالیت‌های گوناگونی انجام داده‌ایم. در این میان ترویج و شناساندن بازی‌های سنتی ایرانی اهمیت ویژه‌ای برای ما داشت و دارد. این فعالیت‌ها به دوشکل عملی و نظری انجام شدند. برای آشنایی بیشتر می‌توانید به صفحه‌ی اینستاگرام و کانال اطلاع‌رسانی موسسه مادران امروز مراجعه کنید.

کمی از شیوه‌ی ارتباط درون گروهی و نوع همکاری اعضای گروه توضیح دهید.

با توجه به نوع فعالیت گروه هر دو شیوه‌ی مشارکت و کار گروهی را به کار می‌گیریم. نمود عینی آن در برگزاری جشن‌های خانواده و بازی، یک روز بدون کیف و کتاب در مدرسه، جشن‌های مناسبتی، برگزاری گام و کارگاه بازی، تهیه‌ی جزوی آسان، تهیه‌ی مطالب مفید در رابطه با بازی، معرفی انواع بازی‌ها و ... دیده می‌شود.

از موسسه چه می‌دانید و چرا موسسه را برای کار داوطلبانه انتخاب کردید؟

موسسه مادران امروز، به عنوان یک موسسه‌ی غیر تجاری به منظور کمک به آموزش خانواده‌ها در حوزه‌های زیر فعالیت می‌کند: تقویت رابطه‌های درست بین افراد خانواده، توانمندسازی مادران، پرورش درست کودکان، زمینه‌سازی برای اصلاح رابطه‌های بین فردی، زمینه‌سازی برای اصلاح رابطه‌های بین فرد و اجتماع، یاری به رشد و تعالی اجتماعی تشکیل شده است. باور ما به نقش شناخت و آگاهی در ایجاد روابط سالم در خانواده و جامعه باعث شده که موسسه مادران امروز را برای آموزش و ارتقای فردی خود انتخاب کنیم و در حد توان مان با اهداف جمعی موسسه همراهی کنیم.



## تا چه اندازه از سایر گروه‌ها و فعالیت‌ها در موسسه خبر دارید؟ از چه طریقی؟

از طریق صفحه اینستاو کانال اطلاع رسانی و گزارش‌های گروه گزارش و خبر موسسه در حد امکانات و محدودیت‌های خود خبردار می‌شویم.

## تا چه اندازه با سایر گروه‌ها در موسسه ارتباط دارید؟ این ارتباط برای چه کاری و چگونه است؟

از آنجایی که گروه بازی بیش‌تر یک گروه اجرایی شمرده می‌شود، بر اساس ضرورت با سایر گروه‌های داوطلب موسسه همکاری کرده است از جمله در مناسبت‌های اجتماعی مانند روز جهانی خانواده با گروه فوق برنامه و گروه گردشگری سابق، و در مناسبت‌های اختصاصی موسسه مانند تولد موسسه با همکاری سایر گروه‌ها همکاری کرده است. همچنین گروه بازی به عنوان بازی گروه آموزش در شرایط مختلف به این گروه کمک کرده است و کمک گرفته است. اعضای گروه با تمام امکانات در تمام برنامه‌های گروهی نقشی متناسب با کار گروه را داشته‌اند.

فکر می‌کنید چه عواملی سبب بقای موسسه شده است؟

داشتن مدیرانی آشنا به کار گروهی و معتقد به خرد جمعی و نظم و انضباط، همکاری، همیاری، اداره کردن موسسه به شکل شورایی، نظرسنجی و تبادل اندیشه، مدیران آشنا به درد جامعه و مسائل آن و طرح مسائل روز خانواده‌ها و کمک به حل مسائل توسط خود افراد در محیطی امن و دوستانه.



## به نظرتان اصلی‌ترین وجه کارتان چیست؟

ترویج بازی‌های سنتی در ابتدای تشکیل گروه و آشتی دادن خانواده‌ها و مربیان و معلم‌ها با بازی و نقش‌آن در زندگی کودک و تقویت ارتباط بین اعضای خانواده از یک راه دلپذیر. در هر دوره‌ای با توجه به شرایط و بسترهای موجود یکی از کارهای مان برجسته بود. در حال حاضر عمده‌ترین کار گروه بر معرفی بازی‌های مناسب یا مناسب‌سازی بازی‌ها است.

## انگیزه‌ی شما از این فعالیت‌ها چیست؟

در ابتدا کمک به خود برای رشد در زمینه‌ی فعالیت‌ها و خرد جمعی و احساس وظیفه نسبت به جامعه و درک ضرورت کار داوطلبانه، ارتقاء سطح آگاهی جامعه با هدف ایجاد محیط و بستری مناسب برای جامعه‌ای بهتر و سالم‌تر در نسل‌های آینده.

## به نظرتان دستاورد گروه چه بوده؟

بردن بازی به دل جامعه و فراهم کردن بسترهای جمعی برای چند نسل در کنار یکدیگر و لذت با هم بودن‌شان در مناسبت‌های مختلف و جشن‌های بازی. یافتن دوستانی با ویژگی‌های مشترک و همدل، مهارت حل تعارض‌های فردی و جمعی، آرامش و احساس تعلق به جمع.

## شیرین‌ترین لحظه‌های فعالیت‌تان چه مواقعی است؟

وقتی بعد از اجرای جشن‌ها، کارگاه‌ها و کلاس‌های بازی رضایت و شوق را در مخاطبین و تغییر نگرش آن‌ها به فواید بازی، عملکرد و نقش آن در زندگی دیده‌ایم. همچنین افزایش مخاطب‌های گروه در دوران کرونا. آیا طی این فعالیت ناامید شده‌اید؟

گاهی به این نتیجه رسیدیم که تعیین اهداف با امکانات و شرایط متناسب نبوده و مجبور شدیم که از بعضی از اهداف مان چشم‌پوشی کنیم.

## تاثیر فعالیت شما در خانواده و اطرافیان چه بوده؟

بیش‌تر به عنوان علاقه‌مند به بازی مورد توجه و محبت کوچک‌ترهای خانواده بوده‌ایم.

## چشم انداز یا تصویری که برای آینده دارید چیست؟

دوست داریم تجربیات خود را برای افراد جوان‌تر و علاقه‌مند انتقال بدهیم.

گروه شما چه مدت است فعالیت داوطلبانه می‌کند؟ و چند نفر از شروع کار تا به حال همراه بوده‌اند؟

از سال ۸۰ تا به امروز با افت و خیزهایی فعال بوده. تعدادی از اعضا ثابت بوده‌اند و تعدادی در رفت و برگشت بوده‌اند یا به صورت موردی همکاری کرده‌اند.

در پیش‌برد فعالیت‌ها با چه موانع و مشکلات داخلی و یا بیرونی مواجه بوده‌اید؟

برخی ضوابط اداری موسسه روند کارها را کند می‌کرد. جابه‌جایی‌های موسسه و نداشتن جای ثابت برای نگهداری وسایل باعث آسیب دیدن وسایل شد.



## کارگاه و جلسه‌های مجازی



- کارگاه مجازی «تک فرزندی و فرزند دوم» با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در تاریخ ۹۹/۱۰/۷ از ساعت ۲۰:۳۰ تا ۲۳ در فضای اسکایپ برگزار شد.
- جلسه‌ی گفت‌وگو با موضوع «اعتماد به نفس در کودکان» با کارشناسی خانم سهیلا و با همکاری موسسه خیریه مهتا در تاریخ های ۶ و ۹۹/۱۰/۲۰ از ساعت ۲۱:۳۰ تا ۲۲:۳۰ در فضای تلگرام برگزار شد.

- کارگاه مجازی رایگان «چه کنم تا کودکم لجبازی نکند» با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در تاریخ ۹۹/۱۰/۲۲ از ساعت ۱۷ تا ۱۸ در فضای اینستاگرام برگزار شد.
- دوره‌ی آموزشی زنده «خداحافظی با شیشه شیر، پستانک و سینه مادر» با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و همکاری سایت کودکت در تاریخ ۹۹/۱۰/۲۴ از ساعت ۱۷ تا ۱۹:۳۰ در فضای اینستاگرام برگزار شد.



### برنامه های آینده

- کارگاه آموزشی «خداحافظی با پوشک» با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و همکاری موسسه‌ی خیریه فرشتگان در تاریخ ۹۹/۱۰/۲۷ از ساعت ۱۹ تا ۲۱:۳۰ با دو هفته پشتیبانی برگزار خواهد شد.
- دوره‌ی آموزشی ۶ جلسه‌ای «رفتار مناسب با نوجوانان» با کارشناسی خانم نگین شهری از تاریخ ۹۹/۱۱/۶ از ساعت ۱۷ تا ۱۹ در فضای اسکایپ برگزار خواهد شد.
- دوره‌ی آموزشی ۷ جلسه‌ای «ارتباط همسران» با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد، از تاریخ ۹۹/۱۱/۶ از ساعت ۱۷ تا ۱۹ برگزار خواهد شد.

## معرفی کتاب



نام کتاب: رشد والدین همراه با فرزندان

نویسنده: الین شوئن

مترجم: فرناز فرود

ناشر: صابرين

معرفی کننده: خانم مرضیه شاه‌کرمی، کارشناس موسسه مادران امروز

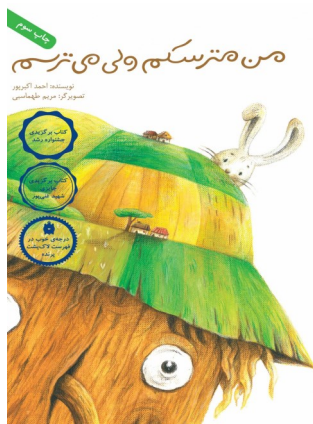
موضوع این کتاب شیوه‌ی پرورش فرزند نیست، بلکه به تاثیر فرایند بزرگ کردن فرزندان بر شیوه‌ی برخورد، رفتار، شخصیت، هدف‌ها و نگرش‌های ما می‌پردازد. فرآیندی که در آن درک ما از خود و جهان را به شکلی شگفت‌انگیز و گاه ناآگاهانه تغییر می‌دهد.

موضوع این است که چگونه بزرگ کردن فرزند، موجب رشدمان می‌شود تا در نتیجه‌ی این فرآیند، بتوانیم رشد فرزندانمان را بهتر هدایت کنیم. کتاب کمک می‌کند دوران کودکی مان را به یاد آوریم تا بهتر بتوانیم فرزندانمان را بفهمیم و درک کنیم. کمک می‌کند خلاقیت مان به جنب و جوش درآید و کنج‌کاو‌ی و اشتیاق به یادگیری را در ما بیدار می‌کند.

کتاب شامل ۹ بخش با عنوان‌های زیر است:

- مادری و پدری فرصت‌هایی مساوی برای رشد
- فرآیند رشد از طریق مادری و پدری کردن
- تقویت قدرت ابراز وجود در نتیجه‌ی پرورش فرزند
- چگونه فرزندمان می‌تواند کار و شیوه‌ی کار کردن مان را بهبود بخشد
- تاثیر پرورش فرزند به نگاه ما به خودمان و جهان
- رشد زندگی مشترک در نتیجه‌ی پرورش فرزند
- سرشت معنوی مادری و پدری
- سرشت التیام‌بخشی مادری و پدری
- تاثیرهای ماندگار

## معرفی کتاب



برای گروه سنی ۳ تا ۶ سال  
**من مترسکم ولی می ترسم**  
 نویسنده: احمد اکبرپور  
 تصویرگر: مریم طهماسبی  
 ناشر: فاطمی

برای سال‌های اول دبستان  
**گوریل و دوست کوچکش**  
 نویسنده: آنتونی براون  
 مترجم: نسرين وکیلی  
 ناشر: مبتکران



برای گروه سنی ۷ تا ۱۲ سال  
**وسلی آباد**  
 نویسنده: پل فلیش من  
 مترجم: نسرين وکیلی  
 ناشر: مبتکران



برای گروه سنی نوجوان  
**مرد کوچک**  
 نویسنده: آلفونس دوده  
 ترجمه: محمد گودرزی  
 ناشر: افق

