

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، 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.

گزارش‌های دریافتی

(از تاریخ ۹۹/۶/۲۰ تا ۹۹/۷/۲۰)

گروه: بانوان پویا هماهنگ‌کننده: منیژه چهره‌نگار، تهران	گروه: نوجوان من هماهنگ‌کننده: منیژه چهره‌نگار، تهران
گروه: زیتون هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر	گروه: آیین تربیت هماهنگ‌کننده: نرگس ترشیزی، قائمشهر
گروه: کتاب و رهایی یک هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج	گروه: کتاب و رهایی دو هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج
گروه: آرامش هماهنگ‌کننده: خانم نورا خلیلی، ساری	گروه: همیاران خانه سبز هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران
گروه: مادر و کتاب هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران	گروه: بوعلی ۲ هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر
گروه: شهاب هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر	گروه: زیتون ۳ هماهنگ‌کننده: هاله تیبیا و مرجان یوسفی، قائمشهر
گروه: پدران هماهنگ‌کننده: آقای حسین پرهیزکار، تهران	گروه: مانا هماهنگ‌کننده: بهار عابدینی، تهران
گروه: همیاران خانه سبز هماهنگ‌کننده: خانم فرزانه منفرد، تهران	گروه: مادرانه هماهنگ‌کننده: خانم مسی وفادار، ساری
گروه: دوستان هم‌سو هماهنگ‌کننده: خانم فریبا اعلانی سامان، تهران	

مناسبت‌ها

آشنایی با توران میرهادی

به مناسبت هفته‌ی کودک
با استفاده از سایت ویکی پدیا و کتابک

توران میرهادی (تولد ۲۶ خرداد ۱۳۰۶ - درگذشت ۱۸ آبان ۱۳۹۵) استاد ادبیات کودک، نویسنده و کارشناس آموزش و پرورش و پایه‌گذار مجتمع آموزشی و تجربی فرهاد، از بنیان‌گذاران شورای کتاب کودک و بنیان‌گذار فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان بود.



میرهادی بیش از شصت سال در گستره‌ی آموزش و پرورش و فرهنگ و ادبیات کودکان کوشید و در این راه یکی از چهره‌های تاثیرگذار سده‌ی کنونی ایران است. او به همراه همسرش محسن خمارلو به مدت ۲۵ سال مدرسه فرهاد را اداره کرد. این مجتمع یکی از آموزشگاه‌های تجربی و الگوواره ایران بود که هدف‌ها و کارکردهای آموزش و پرورش مدرن در آن تجربه و ارزیابی می‌شدند.

توران میرهادی با همراهی و همکاری گروهی از کارشناسان تعلیم و تربیت در سال ۱۳۴۱ شورای کتاب کودک را بنیان گذاشت و از سال ۱۳۵۸ سرپرستی تدوین و تألیف فرهنگنامه کودکان و نوجوانان را نیز برعهده داشته است. فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان اولین کتاب مرجع ایرانی برای کودکان و نوجوانان است.

میرهادی تحت تاثیر استادان برجسته‌ای هم چون جبار باغچه‌بان و محمدباقر هوشیار روش سوادآموزی را فرا گرفت و با مبانی آموزش و پرورش آشنا شد. او هم‌زمان در دورشته‌ی روانشناسی تربیتی در «سوربن» و آموزش پیش از دبستان و ابتدایی در کالج «سوینه» پاریس درس خواند. بزرگ‌ترین دستاورد این آموزش‌ها، کشف نگاهی نوبه آموزش و پرورش کودکان بود. از او کتاب‌ها، مقاله‌ها، مصاحبه‌ها و سخنرانی‌های بسیاری درباره‌ی ادبیات کودکان، کار با کودک و روش‌های تعلیم و تربیت جدید برجا مانده است.

اکتبر ماه اطلاع‌رسانی سرطان پستان

یادداشتی از دکتر آزاده جولایی - مشاور پزشکی و سلامت موسسه مادران امروز

سال‌هاست که ماه اکتبر، ۱۰ مهر تا ۱۰ آبان، به عنوان ماه اطلاع‌رسانی سرطان پستان نام گرفته است. اما چرا؟ در بیش‌تر کشورهای دنیا سرطان پستان شایع‌ترین نوع سرطان است. سرطان پستان جزو معدود سرطان‌های قابل درمان نیز هست. قابلیت درمان این سرطان با تشخیص زودهنگام آن ارتباط دارد و تشخیص زودهنگام به آگاهی زنان از علائم بیماری و مراجعه سریع به جراح و انجام ماموگرافی از سن ۴۰ سالگی وابسته است.

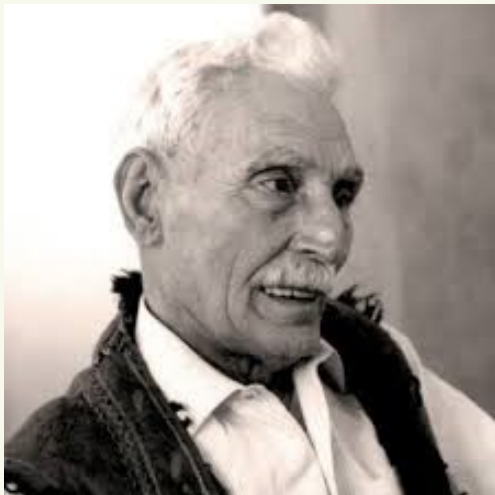
از این رو اطلاع‌رسانی اهمیت ویژه‌ای دارد. در ایران اهمیت این موضوع دوچندان است. چراکه از سال ۱۳۹۳ با نزدیک شدن بیش از ۲۰ میلیون نفر از متولدین دهه‌ی ۶۰ به میانسالی، سرطان پستان با بیش از ۱۳۰۰۰ مورد سالیانه نه فقط رتبه‌ی اول سرطان در میان خانم‌ها که با بیش از ۳۰۰۰ مورد اختلاف رتبه‌ی اول سرطان در کل جمعیت ایران است. برخلاف کشورهای غربی دو سوم بیماران ایرانی کم‌تر از ۵۰ سال دارند و یک چهارم آن‌ها زیر ۴۰ سال هستند. آگاهی زنان سبب می‌شود با تشخیص زودهنگام جان افراد و پستان‌شان حفظ شود، زیر بغل تخلیه نشود و ورم دست و از کار افتادگی پیش نیاید و بیمار خیلی زود به زندگی عادی پیش از بیماری برگردد.

۱۰ اکتبر، ۱۹ مهر، روز جهانی سلامت روان را گرامی می‌داریم و می‌کوشیم با یادگیری و به کار بستن مهارت‌های زندگی به سلامت روان خود و جامعه کمک کنیم.

آشنایی با جبار باغچه‌بان

به مناسبت هفته‌ی جهانی ناشنوایان
برگرفته از سایت‌های خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران و تابناک

جبار باغچه‌بان بنیان‌گذار نخستین کودکستان و مدرسه‌ی ناشنوایان ایران است. باغچه‌بان از آموزگارهای خستگی‌ناپذیر و دل‌سوز این مرز و بوم به شمار می‌رود که با ابداع روش‌های جدید در تعلیم و تربیت، سهم بسیاری در گسترش آموزش و پرورش به سبک نوین در ایران داشت.



او در سال ۱۲۶۴ خورشیدی در ایروان، پایتخت جمهوری ارمنستان، دیده به جهان گشود. باغچه‌ی اطفال نام کودکستان میرزا جبار عسگرزاده در تبریز بود که به واسطه‌ی آن، نام خانوادگی خود را از عسگرزاده به باغچه‌بان تغییر داد. چندی بعد از تجربه‌ی تدریس به سه کودک ناشنوا، طرح تازه‌ای به ذهنش رسید. این سه کودک به خاطر نقص طبیعی خود نمی‌توانستند مثل و هم‌پای بچه‌های دیگر تحصیل کنند و معلم ناچار بود بیش‌تر از دیگران به آن‌ها توجه کند. مشاهده‌ی این تفاوت‌ها و مشکلات ناشی از آن، باغچه‌بان را به فکر راه‌اندازی مدرسه‌ای مختص کودکان ناشنوا انداخت. او در سال ۱۳۰۵ در ساختمان کوچکی در کنار باغچه‌ی اطفال به این فکر جامه‌ی عمل پوشاند.

باغچه‌بان عقیده داشت مهم‌ترین اولویت هر جامعه‌ای آموزش است و همه، بدون در نظر گرفتن جنسیت یا نقص‌های‌شان، باید بتوانند تحصیل کنند. او به نحوه‌ی آموزش و پرورش در ایران توجه خاصی داشت و در این زمینه انتقادهایی نیز به سیستم آموزشی کشور وارد می‌کرد. او یکی از دلایل موفق نبودن سوادآموزی را بی‌توجهی به ایجاد آمادگی لازم در کودک پیش از آغاز آموزش خواندن و نوشتن می‌دانست. به اعتقاد او برای رسیدن به هدف‌های آموزشی مطلوب کودکان باید از بازی، نمایشنامه، شعر، سرود و قصه‌خوانی بهره برد.

عصای سفید و معلولیت بینایی

دکتر هنگامه صابری، استاد دانشگاه و کارشناس موسسه مادران امروز

عصای سفید و معلولیت بینایی مثل بسیاری از پدیده‌های طبیعی و اجتماعی دیگر که نیازمند معرفی و فرهنگ‌سازی است، هر ساله در روز پانزده اکتبر، روی میز تبلیغات نمایشگاه جهانی قرار می‌گیرد. جریان پیشروی حقوق بشر، تعداد چنین روزهای سمبولیک را در طی دهه‌های اخیر، بیش‌تر و بیش‌تر کرده است. به سختی می‌توان شهروندی را یافت که به نوعی موضوع یک روز نمادین ملی یا جهانی نباشد. با این روزها چه کنیم؟

آیا حدیث مفصل می‌توان از مجمل یک روز نمادین خواند؟ و آیا این طور نیست که اگر به واقع موقعیت، خصوصیت و یا پدیده‌ای را پذیرفته باشیم، باید بی‌نیاز از اختصاص روزی خاص برای معرفی‌اش باشیم؟ گرچه کاملاً به جا، این سوالات فضا و زمانی دیگر می‌طلبند.

این پانزده اکتبر، در عوض به یاد بیاوریم که عصای سفید یک وسیله‌ی ساده است برای حرکت و رفت‌وآمد مستقل، در دست میلیون‌ها فرد کم‌بینا و نابینا در سطح جهان، نه نشان افتخار و نه دلیل تحقیر و تبعیض. دستی که بر تن عصای سفید گره خورده، دست یک انسان استثنایی نیست. این دست نه لزوماً پرتوان‌تر و نه کم‌توان‌تر از متوسط شهروندان جامعه است. این دست می‌تواند شگفتی بیافریند و یا در خلا زمان بی‌هیچ ثمری و اثری محو شود. این پانزده اکتبر، همدیگر را دعوت کنیم به عادی‌سازی این عصا و آن دست، که این عصا و آن دست بیش از هر چیز نیازمند پذیرش بی‌سوال و بی‌حیرت و رهایی از نگاه‌های تحقیر و یا تحسین‌آمیز دنیایی است که ندیدن یا کم‌دیدن را به جای یک واقعیت‌عاری از ارزش یا محکومیت و یا موهبت می‌بیند.



کارگاه‌های مجازی



دوره‌ی ۴ جلسه‌ی «رفتار با کودک دبستانی در شرایط قرنطینه» با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در تاریخ‌های ۶/۲۳، ۶/۳۰، ۷/۶ و ۹۹/۷/۱۳ از ساعت ۱۷:۳۰ تا ۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ برگزار شد.

جلسه‌ی مجازی موسسه مهتا با موضوع مطالعه و بررسی کتاب «مدیریت بر خشم» با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در فضای واتس آپ در تاریخ‌های ۶/۲۲، ۶/۲۹، ۷/۵ و ۹۹/۷/۱۹ برگزار شد.

آموزش کار با اسکایپ برای گروه اداری موسسه مادران امروز توسط خانم فریبا اعلانی سامان در تاریخ‌های ۶/۱۸، ۶/۲۵ و ۹۹/۷/۱ انجام شد.



برنامه‌های آینده‌ی کارگاه‌های مجازی

- دوره‌ی مجازی «رفتار با کودک پیش دبستانی» با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در هنرکده بادبادک.
- دوره‌ی ۶ جلسه‌ی «رفتار با کودک» با کارشناسی خانم نگین نابت و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در فضای اسکایپ از تاریخ ۹۹/۸/۱۱ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح آغاز خواهد شد.

خواندنی‌ها

هفته‌ی کودک در موسسه مادران امروز

به مناسبت هفته‌ی کودک که از شانزده مهر ماه آغاز شده بود، کارشناسان موسسه مطالب گوناگونی درباره‌ی کودک مطرح کردند که چکیده‌ای از هر یک از این یادداشت‌ها را در این متن، خدمت‌تان ارائه می‌دهیم. دوستانی که در نگارش این مطالب زحمت کشیدند: خانم‌ها فرزانه توانا پور، مرضیه شاه کرمی، سهیلا طاهری، نگین شهری و نگین نابت.



کودک، نیازها و حقوق

- کودکان ویژگی‌هایی متفاوتی دارند اما همه‌ی آن‌ها نیازهای بنیادین دارند و از حقوقی برابر برخوردار هستند. توجه به نیازهای کودکان سبب می‌شود آن‌ها زندگی سالم و شادی داشته باشند و در مسیر توانایی‌های‌شان رشد کنند. با توجه به نقش خانواده در رشد و پرورش شخصیت کودک، لازم است والدین این حقوق را به خوبی بشناسند.
- آیا باور داریم که سلامت عاطفی فرزندان مان در گرو دریافت عشقی بی‌پایان و بدون مرز از سوی پدر و مادری است که امنیت روانی را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد؟
- این روزها فرصت خوبی است تا، به لطف وجود کودکان مان، مروری بر ارزش‌ها، خواسته‌ها، هدف‌ها، باورها، رفتارها و مهم‌تر از آن دانش و آگاهی خود داشته باشیم.
- ایمنی و امنیت اولیه از مهم‌ترین نیازهای نوزادان است. تماس مادر و نوزاد در لحظه‌ها و ساعت‌های نخستین تولد در تحکیم پیوند عاطفی مادر و نوزاد و ایجاد احساس امنیت بسیار موثر است. احساس ایمنی اولیه از راه تماس پوست نوزاد با پوست مادر در همان لحظه‌های اولیه اتفاق می‌افتد.
- یکی از نیازهای کودکان بازی است. بعضی بزرگ‌ترها بازی را جدی نمی‌گیرند و جمله‌هایی مثل: بازی در نیار، همه‌ی زندگی ات شده بازی و تو چه قدر بازیگوشی را در گفت‌وگوهای هر روزه با فرزندان‌شان تکرار می‌کنند.
- بچه‌ها با بازی کردن توانایی‌ها و ضعف‌های خود را می‌شناسند و مهارت‌های خود را افزایش می‌دهند. افزون بر این آن‌ها در بازی کردن با کودکان دیگر و بزرگ‌ترها ارتباط برقرار می‌کنند و نخستین روابط اجتماعی را تجربه می‌کنند.
- حق بازی برای کودکان در عرصه‌ی حیات اجتماعی به خوبی دیده نشده و رعایت نمی‌شود. ساختار چیدمان شهری برای پاسخ‌گویی به نیاز کودکان به بازی و تفریح طراحی نشده است و دسترسی آسان و ایمن کودکان به این امکانات میسر نیست؛ تا علاوه بر این که کودکان بتوانند در خلاقیت‌ها، تفریح‌ها و بازی‌های خودجوش شرکت کنند، نگرش‌های اجتماعی حامی و تشویق‌کننده به چنین فعالیت‌هایی نیز ترویج داده شوند.
- یکی دیگر از نیازهای کودکان داشتن فرصت مناسب برای ارتباط با پدر و مادر است. بنابراین به والدین پیشنهاد می‌کنیم زمان‌های ویژه‌ای را به ارتباط مناسب با کودکان‌شان اختصاص دهند. یکی از مناسب‌ترین راه‌های ارتباط با کودکان، که شناخت از کودک را هم در پی دارد، اختصاص وقت خوب برای کودک است. وقت خوب دقایقی است که در آن والد و کودک به فعالیت‌های دلپذیری که هر دو طرف به آن علاقه دارند، پردازند. فعالیت‌هایی مانند بازی، کار، گفت‌وگو، کارهای هنری و
- یادگیری زمانی رخ می‌دهد که آن‌ها درگیر کاری شوند. اگر می‌خواهید نوجوان‌تان فردی توانا و کارآمد باشد و بتواند از چالش‌های زندگی به خوبی عبور کند، باید فرصت‌هایی برای آموختن مهارت‌های زندگی برای‌اش فراهم کنید.

کودک و نوجوان، خواندن، شنیدن، یادگیری و محیط زیست

- بیش‌تر والدین آرزو دارند فرزندانی کتاب‌خوان داشته باشند، حتی اگر خودشان اهل مطالعه نباشند. هرچند حضور افراد اهل کتاب و مطالعه در اطراف کودک در کتاب‌خوان شدن او موثر است، اما ابزار و وسایلی که در محیط کودک وجود دارند نیز مهم هستند. انتخاب کتاب‌ها و قصه‌های مناسب و کتاب‌خوانی و قصه‌گویی برای کودکان از بدو تولد نقش مهمی در علاقمند کردن آن‌ها به کتاب دارد.
- یکی از شیوه‌های موثر برای هدایت کودکان در مسیر یادگیری، قرار دادن آن‌ها در معرض تجربه‌های گوناگون است. برای این کار باید محیطی امن برای جست‌وجو و کاوش فراهم آوریم تا به پرورش ابعاد رشدی کودک کمک کنیم. تجربه‌های خوشایند و لذت‌بخش کودک می‌تواند تاثیر مثبت در احساس، ادراک و حتی تفکر کودک داشته باشد.
- گاهی تجربه‌ها و کندوکاوهای کودک نتیجه‌ی نامطلوبی را برای او به بار می‌آورد. مثلاً زمانی که کودک هنوز یاد نگرفته چگونه به درستی از قیچی استفاده کند، ممکن است به خودش صدمه بزند یا به جای آن‌که کاغذی را برش بزند لباسش را قیچی کند و یا قیچی را به سمت کسی پرتاب کند.
- شناخت والدین از ویژگی‌های رشد کودک‌شان و فراهم کردن محیط امن اثر ناخوشایند این تجربه‌ها را کاهش می‌دهد.
- نوجوانان با کسب مهارت‌های لازم در زندگی، می‌توانند زندگی خود را بهتر، راحت‌تر و ساده‌تر کنند. باید توجه داشت که نوجوانان با شنیدن این که کاری چگونه انجام می‌شود، آن کار را یاد نمی‌گیرند.
- کودکان وارثان اصلی کوهی زمین هستند. برای جلب توجه آن‌ها به موضوع محیط زیست و برانگیختن حساسیت آن‌ها باید از خانه و خانواده شروع کنیم و راه را در مدرسه و جامعه و با یاری رسانه‌ها ادامه دهیم. برای ایجاد پیوند دوستی میان کودکان و محیط زیست، چند پیشنهاد را با شما سهیم می‌شویم:
- ♦ با به دنیا آمدن هر نوزادی در خانواده، به نام او درختی بکاریم و در آینده نگهداری‌اش را به خود او بسپاریم.
- ♦ داستان، فیلم، انیمیشن و بازی‌هایی را برای کودکان تهیه کنیم که به موضوع‌هایی مثل حفظ محیط زیست، مهربانی با حیوانات و صرفه‌جویی در انرژی بپردازند.
- ♦ کاشت و نگهداری یک گلدان کوچک را در خانه به کودکان بسپاریم. بهتر است گیاهی با محصولی خوراکی مثل ریحان، گوجه فرنگی و ... بکاریم تا فرزندان مان درک بهتری از روند پرورش محصولات کشاورزی و ضرورت صرفه‌جویی به داشته باشند.
- ♦ با بردن کودکان مان به طبیعت، لذت کشف، مشاهده، لمس گیاه‌ها و حیوان‌ها و دیگر عناصر طبیعی را به آن‌ها بدهیم.
- ♦ در مناسبت‌های محیط‌زیستی مثل روز جهانی محیط زیست، روز درختکاری و ... به کمک کودکان مان هدیه‌هایی درست کنیم و به دیگران بدهیم تا این روزها در ذهن‌شان ماندگار شود.
- ♦ از یاد نبریم برای نهادینه کردن هر فرهنگی، نخست باید خودمان به آن باور داشته باشیم و هم‌سو با گفته‌های مان عمل کنیم تا الگوی مناسبی برای کودکان باشیم.

رویارویی با مرگ عزیزان

برداشتی از جلسه‌ی گروه پیگیری مدیریت بر خود با موضوع چگونگی رویارویی با مرگ به بهانه‌ی پرواز همیشگی عده‌ای از عزیزان در خانواده و فامیل در اثر ابتلا به کرونا

گرد آوری: زهرا محسنی و نسرين مائیلی

متأسفانه به دلیل شیوع کرونا، عده‌ای از دوستان مان در موسسه مادران امروز در بهت و شوک از دست دادن عزیزان شان فرو رفته و به سوگ نشسته‌اند. گروه پیگیری مدیریت بر خود، لازم دید که جلسه‌ای را با حضور یکی از دوستان گروه که به تازگی عزیزی را در اثر کرونا از دست داده بود، برگزار کند و درباره‌ی چگونگی برخورد با این مرگ و به‌ویژه چگونگی رفتار با فرزندان آن عزیز از دست رفته، با پیش‌زمینه‌ی مطالعه‌ی کتاب «یاری به کودک برای رویارویی با مرگ والدین» گفت‌وگو کنند. برداشتی از گفت‌وگورا در متن زیر بخوانید:

هم زمان با تولد هر موجودی از جمله انسان، مرگ او نیز در سرنوشتش وجود دارد. اندیشیدن به غم و اندوه و شرایط پس از مرگ عزیزان (و نیز خودمان)، دلتنگی‌های همیشگی از دست دادن ایشان و اثرات آن، از عواملی هستند که مرگ را از حوزه‌های دیگر زندگی متفاوت می‌کند. با مرگ عزیزان مان متفاوت با هر موضوع دیگری برخورد می‌کنیم و برنامه‌ای برای رویارویی با آن نداریم. آمادگی‌های قبلی، یادگیری مهارت‌های زندگی در زمان مناسب و عادی و افزودن اطلاعات و آگاهی ما را در روزهای سخت ما را توانمند می‌کند. گرچه این مهارت‌ها در زمان حادثه یا واقعه قابل کسب نیستند اما افراد معمولاً تمایل دارند این اطلاعات را در زمان بحران فراگیرند.

باورهای ما و شناخت از خود که در این رویارویی بسیار موثراند نیز بخشی از مهارت‌های زندگی هستند. آموزش این مهارت‌ها و آمادگی‌های قبلی به معنی آماده شدن ما برای مرگ عزیزان مان و یا هر اتفاق بدی نیست، بلکه به ما کمک می‌کند تا در بحران‌ها از آن‌ها استفاده کنیم. از هیچ‌کس انتظار نمی‌رود در بحران مانند زمان عادی رفتار کند، این خود رفتاری غیرعادی است. بحران‌ها، غم‌ها، ناراحتی‌ها و گرفتاری‌ها، ایجادکننده‌ی عواطف ناخوشایند هستند و ما به هیچ‌روی نمی‌خواهیم و نمی‌توانیم عواطف ناخوشایند را از زندگی حذف کنیم، بلکه می‌خواهیم آن‌ها را مدیریت کنیم. پذیرش مرگ یک عزیز، به معنی عادت کردن یا بی‌تفاوت بودن نسبت به بود و نبود آن فرد نیست. نه، بی‌شک ما خیلی غمگین هستیم. پذیرفتن مرگ عزیز، مثل پذیرش مشکل و یا مسأله‌ای که نمی‌توانیم آن را حل کنیم، نوعی پذیرش آگاهانه است. میزان و نوع واکنش افراد نسبت به مرگ عزیزان و شیوه‌ی مدیریت عواطف ناخوشایند، به عوامل متعددی بستگی دارد، از جمله:

- سن و رشد ذهنی فرد. واکنش کودک، نوجوان و بزرگسال به مرگ یک عزیز متفاوت است.
- نسبت و نقش فرد از دست رفته در زندگی بازماندگان.
- میزان دل‌بستگی یا وابستگی به فرد از دست رفته و نوع رابطه با او.
- نوع از دست رفتن فرد (در سیر طبیعی زندگی یا مرگ‌های ناگهانی مانند فوت در اثر حوادث، قتل، خودکشی و بیماری‌های خاص) واکنش‌های عاطفی متفاوتی را به دنبال دارند.
- نوع زندگی، آموزش‌ها، چگونگی پرورش فرد و توانمندی‌های او برای رویارویی با مسائل زندگی.
- عقاید و باورهای خانواده درباره‌ی مرگ و زندگی.
- اتفاق‌های پیش از فوت مثل دوره‌ی بیماری.
- حضور یا عدم حضور افرادی که بتوانند جان‌نشین فرد فوت شده بشوند.
- وجود امکانات، سرگرمی‌ها و حمایت‌ها برای فرد سوگوار.
- منطقه‌ی جغرافیایی زندگی، آداب و رسوم، فرهنگ عمومی و خرده فرهنگ‌ها در جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند.
- تجربه و آگاهی خانواده

شناخت از خود در مواجهه با یک فقدان بسیار مهم است. شناخت به این معنا نیست که در شرایط ویژه بفهمیم که چه مهارت‌هایی را نداریم و دنبال تقویت آن برویم. در شرایط بحران این کار عملی نیست. مهم این هست که با این شناخت جایگاه خود را بیابیم و متوجه بشویم در چه زمینه‌هایی توانمند هستیم و قادریم به اطرافیان و خودمان کمک کنیم. این شناخت کمک می‌کند تا وارد حوزه‌هایی که در آن توانمند نیستیم، نشویم و در صورت نیاز از متخصص و دیگران کمک بگیریم تا بهتر و موثرتر کمک کنیم. برای مثال از خود بپرسیم کدام ویژگی به من کمک کرده که فعال و مؤثر باشم و کدام ویژگی سبب انفعال من شده است؟ و این که چقدر، چگونه و به چه شکلی می‌توانم نقش موثری ایفا کنم؟

نگاه ما به زندگی، مرگ و جهان هستی دیگر عامل تعیین‌کننده است. تصویری که ما از مرگ داریم بسیار مهم است اما معمولاً درباره‌ی آن گفت‌وگو نمی‌کنیم. همیشه مرگ را دور از خود می‌بینیم و فکر می‌کنیم برای ما و نزدیکان ما اتفاق نمی‌افتد. داشتن بینش صحیح درباره‌ی مرگ و دیدن آن به چشم مرحله‌ای ناگزیر از زندگی کمک می‌کند تا با مرگ عزیزان و حتی خودمان راحت‌تر و واقع‌بینانه‌تر برخورد کنیم.

عامل دیگر در رویارویی مناسب با با مرگ عزیزان تقویت مهارت تاب‌آوری است. تاب‌آوری یعنی انعطاف‌پذیری و سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط ناگوار، توانایی برگشت به زندگی عادی و حالت اولیه‌ی روحی، به عهده گرفتن مسئولیت(های) خود و احساس رضایت‌مندی. این مهارت در رسیدن به تعادل در زندگی یاری‌مان می‌کند. تاب‌آوری با سوگواری به‌جا و به اندازه که نیاز خانواده است تضادی ندارد. تاب‌آوری در افراد متفاوت به گونه‌های متفاوت است و بنا به شرایط فردی و محیطی تغییر پیدا می‌کند.

در توجه به بازماندگان لازم است دقت کنیم :

واکنش‌هایی مثل انکار، خشم و یا هیجان‌های دیگر، که ناشی از بهت، شوک و عدم پذیرش در لحظه‌ها و روزهای پس از مرگ یک عزیز کاملاً طبیعی است. با درک این موضوع باید کوشید پس از این واکنش هیجانی با تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری، راه‌هایی برای کنار آمدن با بحران و حرکت به سوی زندگی عادی پیدا کنیم.

مدت زمان سوگواری به شناخت و نحوه‌ی برخورد یک فرد با موضوع مرگ یک عزیز ارتباط دارد و برای همه یکسان نیست. روحیه‌ی افراد، محیط خانوادگی و جغرافیایی، فرهنگ و آموزش‌ها در آن تاثیرگذار است. بهترین کار این است که افراد در روزهای اول هوای یکدیگر را داشته باشند. گرفتن مراسم هفت، چهلم و سالگرد، خوب و مثبت است و یاد کردن از خاطرات متوفی در این مراسم از بازماندگان حمایت روحی و روانی می‌کند. اگر فردی بخواهد تمام این مدت مانند روزهای اول سوگوار باشد یعنی تمام مدت غمگین و سوگواری باشد و تا یک، دو و یا حتی سه سال به همین شکل پیش برود عجیب است و نیاز به توجه ویژه و درمان دارد.

به بچه‌ها باید واقعیت‌ها را در مورد مرگ گفت و از دروغ گفتن پرهیز کرد. برای مثال اگر بگوییم چون متوفی آدم خوبی بوده به آسمان پیش خدا رفته است، این ترس را در کودک به‌وجود می‌آید که ممکن است خدا سایر افراد نزدیک‌اش را، چون خوب هستند، پیش خود ببرد.

همان‌طور که به خودمان فرصت و زمان می‌دهیم، به کودک نیز فرصت دهیم تا مراحل انکار، خشم و پذیرش را پشت سر بگذارد و فهم روشنی از آنچه اتفاق افتاده است، بدست آورد و به تدریج و با توجه به ویژگی‌های سنی و فردی‌اش از این بحران عبور کند. نیازی به عجله، زور و اجبار نیست. احساسات کودک و نوجوان را بشنویم و با او همدلی کنیم. از دید آن‌ها به این سوگ نگاه کنیم. کمک کنیم تا احساساتش را بیان کند و خود فعالانه به او گوش کنیم.

کم‌توجهی و توجه افراطی به بازماندگان رفتارهای نادرستی هستند. بهتر است به اندازه‌ی لازم به ایشان توجه شود. دقت کنیم شکل و میزان توجهی که یک کودک احتیاج دارد با توجهی که یک مادر یا پدر احتیاج دارند متفاوت است.

نکته‌ای که توجه به آن سبب آسیب کم‌تر در سوگ می‌شود شناخت مسئولیت‌های مان نسبت به خانواده، دوستان و اطرافیان است. درست انجام دادن این مسئولیت‌ها و رفتار مناسب در زمان زنده بودن ایشان، سبب می‌شود هنگام از دست دادن‌شان افسوس کارهایی را که باید انجام می‌دادیم و ندادیم را نخوریم.

باید مراقب تغذیه، استراحت و وضعیت جسمانی و سلامت کودکان، نوجوانان و بازماندگان شخص از دست رفته باشیم. همچنین شخصی که خود داغدار است و باید به کودک یا نوجوانی هم در این بحران پیش آمده کمک کند، لازم است که به عواطف، احساسات و نیازهای خویش در این شرایط توجه کند: زمان معینی برای سوگواری و تخلیه‌ی غم و اندوه به خود بدهد، خوب استراحت کند، غذای باکیفیت و سالم بخورد، اگر پیش از این ورزش می‌کرده و یا به کاری هنری علاقه داشته است آن را از سر بگیرد، با نزدیکان درباره‌ی نیازها و اندوه‌اش گفت‌وگو کند و به آن‌ها بگوید که به مشارکت آن‌ها در کارها و همراهی عاطفی‌شان نیازمند است و بخشی از مسئولیت‌های خود را در حد امکان و توان‌شان به آن‌ها بسپارد، یادآوری کند اگر تخلیه‌ی هیجانی تند و یا خشم دارد، به حساب شرایط‌اش بگذارند و ناراحت نشوند و از همدلی و همکاری خانواده قدردانی کند.

اتفاق‌های بد و بزرگ با مدیریت آگاهانه ما و شناخت بیش‌تر از هم می‌توانند رضایت خاطر، روابط محبت‌آمیز و دوستی‌های عمیق‌تری در بین اعضای خانواده به‌وجود بیاورند.



گفت‌وگو

گروه پیگیری مدیریت بر خود

دوستان و همراهان عزیز! همان‌طور که در شماره‌های قبل گفتیم، از این پس در هر شماره با یکی از گروه‌های فعال موسسه به گفت‌وگو می‌نشینیم تا بیشتر با فعالیت‌ها و تلاش‌های‌شان آشنا شویم. این ماه با گروه همفکری راه دور قائمشهر بیشتر آشنا می‌شویم: این گروه با

لطفاً گروه پیگیری را معرفی کنید و برای‌مان بگویید هدف از تشکیل این گروه چه بود؟

گروه پیگیری مدیریت بر خود با حدود ۲۵ نفر از شرکت‌کنندگان دوره‌های مختلف گام مدیریت بر خود، از سال ۹۲ شروع به فعالیت کرده است. هدف از تشکیل گروه انجام فعالیت‌های گروهی و تمرین برای عملی و کاربردی کردن آموخته‌های نظری‌مان و بهره‌بردن از آن‌ها در زندگی و رسیدن به رضایت‌خاطر بیشتر بود. در این سال‌ها به تدریج عده‌ای به گروه پیوستند و عده‌ای نیز از گروه خارج شدند. اعضای جدیدی که پس از گذراندن دوره آموزشی (گام) مدیریت بر خود به گروه پیگیری می‌پیوندند، نخست در گروهی جداگانه آموزش‌ها و تمرین‌های لازم را برای همراه شدن با گروه بزرگ را دریافت می‌کنند و سپس به گروه می‌پیوندند. این گروه هر دو هفته یک‌بار جلسه دارد.

کمی درباره‌ی شیوه‌ی ارتباط درون‌گروهی و نوع همکاری‌تان توضیح دهید.

اعضای گروه پیگیری هم‌زمان که در گروه بزرگ فعالیت می‌کنند، به گروه‌های کوچک نیز تقسیم می‌شوند. هر عضو در گروه کوچک با کمک سایر اعضا، روی ویژگی‌های ناخوشایند با اثرات نامطلوب کار و برای تغییر آن‌ها هدف‌گذاری می‌کند و در نهایت با همراهی هم‌گروهی‌ها روند کار را ارزیابی خواهند کرد. گروه بزرگ با توجه به نیازهای اعضا و ضرورت‌های آموزشی برنامه‌های عمومی برگزار می‌کند. از جمله برگزاری کارگاه‌های تکمیلی و آموزشی، مطالعه و بررسی کتاب و فیلم با رویکرد مدیریت بر خود و... همچنین گاهی که بررسی ویژگی‌ها در گروه کوچک با چالش روبرو می‌شود، با درخواست فرد، موضوع در گروه بزرگ طرح خواهد شد. تا قبل از فراگیری وپروس کرونا با هم به گردش، سینما و یا تئاتر می‌رفتیم. در واقع به تدریج با شناختی که اعضا از خودشان و یکدیگر بدست آوردند، دوستی و ارتباط‌شان با هم تنگاتنگ و اعتماد زیادی بین ایشان برقرار شد.

از موسسه چه می‌دانید و چه شد که علاوه بر پیگیری مدیریت بر خود، برای موسسه کار داوطلبانه هم می‌کنید؟ آیا اعضای گروه قبل از تشکیل گروه کار داوطلبانه می‌کردند؟ یا پس از پیوستن به این گروه در کارهای داوطلبانه مشارکت کنند؟

همان‌طور که دوستان گروه راه‌دور در پیک قبلی بیان کردند، موسسه یک سازمان غیر دولتی و غیر انتفاعی است که از آغاز، تمام توجه‌اش به نیازهای اعضای خانواده برای افزایش آگاهی و مهارت‌های زندگی، در تمام ابعاد آن و مطابق با اصول علمی و فرهنگی کشورمان بوده و هست. و بر همین اساس آموزش‌ها و دوره‌های مختلف مهارتی و کاربردی از زندگی آگاهانه تا ارتباط بهتر با دیگران، آموزش‌های پیش از ازدواج تا روابط زناشویی و ارتباط همسران، فرزند پروری و رفتار مناسب با فرزند در دوره‌های مختلف و ... را برای استفاده اعضای خانواده ایجاد و پیش برده است.

طبیعی است که اعضای گروه پیگیری مدیریت بر خود وقتی از آموزش‌های موسسه بهره‌گرفته‌اند و اثرش را در زندگی دیده‌اند، به پیش‌برد بیش‌تر آموزش‌های موسسه در جامعه گرایش داشته باشند و همکاری داوطلبانه با موسسه را شروع کنند. البته بعضی از اعضا پیش از پیگیری مدیریت بر خود و بعد از گذراندن دوره‌های دیگر با موسسه همکاری داشتند و سپس به آن عمق بیش‌تری دادند. عده‌ای از اعضا هم پس از گذراندن دوره مدیریت بر خود و شرکت در پیگیری علاقمند به کار داوطلبانه شدند. و پس از آن به تکمیل مهارت‌های دیگر اقدام کردند.

چه قدر از فعالیت دیگر گروه‌ها در موسسه خبر دارید؟ اطلاعات‌تان را از چه راهی کسب می‌کنید؟

با توجه به این‌که اعضای گروه پیگیری از فعالان داخل موسسه هستند و تعدادی از آن‌ها در یک یا چند گروه دیگر فعالیت می‌کنند، شناخت خوبی از گروه‌های دیگر داریم. همچنین در موسسه گروهی به نام گزارش و خبر وجود دارد، که تمام گروه‌های فعال داخلی موسسه به شکل ماهانه گزارش فعالیت‌های‌شان را آن‌جا می‌گذارند و هماهنگ‌کننده‌ی گروه‌ها آن‌ها را به اطلاع گروه‌شان می‌رسانند. به این ترتیب اعضا از فعالیت یکدیگر اطلاع دارند.

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

گاهی بنابر اعلام نیاز گروه‌ها با ایشان فعالیت مشترک داریم. به طور مثال با گروه بازی در مدارس و یا گروه نمایشگاه‌ها هنگام برپایی نمایشگاه.

فکر می‌کنید چه عواملی سبب بقای موسسه شده است؟

عوامل متعددی در این بقا تاثیر گذارند از جمله:

یکی بودن شعار موسسه با آموزه‌های آن، تشخیص درست نیازهای خانواده برای آموزش، کاربردی بودن آموزش‌ها، استفاده از نظر افرادی که از دوره‌های آموزشی بهره می‌گیرند و پویا بودن آموزش‌های موسسه. به بیان دیگر به‌روز کردن اطلاعات پس از نیازسنجی‌ها. نکته بسیار مهم دیگر، یکدل بودن و تلاش مستمر داوطلب‌ها، اعضا گروه‌ها و کارشناس‌ها به‌ویژه مدیر موسسه خانم مریم احمدی شیرازی است. در واقع آموزش در موسسه رابطه‌ای دو طرفه بین کارشناسان و بهره‌گیران و داوطلبان است.

به نظر تان اصلی‌ترین وجه کار گروه تان چیست؟

کار اصلی گروه پیگیری، تمرین آموخته‌های خود در گام مدیریت بر خود است. یعنی کار و تمرین بیش‌تر بر روی ویژگی‌هایی که با توجه به اثرات منفی آن بر خود، دیگران و محیط زیست، می‌خواهیم تغییر دهیم.

دستاوردها از فعالیت در این گروه چه بوده است؟

آموختیم که اولین گام برای رسیدن به آرامش و رضایت نسبی در زندگی، شناخت خود در تمام حوزه‌های زندگی است. شناخت باورها و خطاهای شناختی خود و تلاش برای رفع و تصحیح آن‌ها. تلاش برای یادگیری تفکر سنجش‌گرا نه پرسش‌های درست برای رسیدن به واقعیت‌ها. تلاش برای یادگیری تفکر خلاقانه و تلفیق آن با تفکر نقادانه برای ایجاد روابط بهتر با خود و اطرافیان. تلاش برای یادگیری روش حل مسئله و در شرایط چالش برانگیز، کمک گرفتن از اعضای گروه و یا متخصص.

می‌توانید از شیرین‌ترین بخش‌های فعالیت تان برای ما بگویید؟

در این سال‌ها شناخت نسبتاً عمیقی از هم به‌دست آورده‌ایم که سبب دوستی و اعتماد به یکدیگر برای مطرح کردن ویژگی‌ها، بیان تجربه‌ها، مسائل و چالش‌های زندگی در گروه و کمک گرفتن از سایر اعضا، و در نتیجه پشت گرمی ما شده است. در شادی‌ها با هم خندیده‌ایم، در گرفتاری‌های جدی مثل بیماری‌های سخت، با برنامه ریزی جدی در کنار هم و پشت هم بوده‌ایم.

از شیرینی‌های خاص گروه وجود یک صندوق تشکر برای قدردانی از کارهای کوچک یکدیگر است، به این صورت که هر فرد، یادداشت تشکر از کار کوچکی که دیگری برای اش انجام داده با ذکر کار انجام شده در جعبه می‌اندازد. هر دو یا سه ماه یک بار «صندوق تشکرها» را باز می‌کنیم و با چاشنی شوخی و خنده‌ی حاضرین، کسی که بیش‌ترین تشکر را داشته با دست و هورا تشویق می‌شود.

آیا طی این فعالیت ناامید هم شده اید؟

پاسخ به این سوال به تلاش هر یک از افراد و زاویه دید شخصی و توقع ایشان از شرکت در گروه پیگیری ارتباط دارد. غیر از این با تمام افت و خیزها، در مجموع ناامیدی در گروه وجود نداشته و به کار خود ادامه می‌دهیم. حتی پس از حضور مهمان ناخوانده و ناخوشایند کسویید ۱۹ در هشت ماه گذشته و محدودیت‌های بسیار زیاد و آزاردهنده، گروه به شکل مجازی به فعالیت‌اش ادامه می‌دهد.

تاثیر فعالیت شما بر خانواده و اطرافیان تان چه بوده؟

به نظر می‌رسد این تاثیر در افراد مختلف، بنا به تلاش و تغییری که در ایشان ایجاد شده و آرامش نسبی که در برخورد با موضوع‌ها و اتفاق‌ها برای تصمیم‌گیری، پیش گرفته‌اند متفاوت است. در بعضی از اعضا این تغییر بسیار چشمگیر است.

چشم‌انداز یا تصویری که برای آینده دارید چیست؟

مدیریت برخورد نسبی است و پایانی ندارد. تلاش گروه برای تغییر و رسیدن به رضایت خاطر بیش‌تر در زندگی نیز ادامه خواهد داشت. در پایان لازم به ذکر است که اعضای این گروه در گروه‌های دیگر موسسه هم فعالیت دارند و بازتاب تغییرات اعضای این گروه در آن بخش‌ها نیز می‌تواند به اهداف موسسه کمک کند.



ما و محیط زیست

تغییرات اقلیمی

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

دوستان عزیز سعی مان بر آن است در هر شماره از پیک مام به یکی از موضوع‌های پراهمیت درباره‌ی زیست محیطی پردازیم. در ابتدا با طرح مسئله، سپس عواقب مسئله‌ی مطرح شده و در انتها کارهایی که با انجام آن‌ها کمک به حل مسئله می‌کند را مطرح خواهیم کرد.

در حال حاضر بزرگ‌ترین و جدی‌ترین بحران زیست محیطی، تغییرات اقلیمی یا تغییرات آب و هوایی است. یعنی تغییراتی در الگوهای مورد انتظار ما که سال‌ها بخشی از زندگی ما بوده و با توجه به آن کاشت و برداشت کرده‌ایم.

کاهش یا افزایش بارش برف و باران در زمان‌هایی که هیچ انتظار آن را نداشته‌ایم، کوتاه شدن فصل بهار و طولانی شدن تابستان در مناطق مختلف، درهم‌ریختگی قانون مندی مدت فصول سال، بی‌نظمی‌های مکرر در درجه حرارت روزهای تابستان و زمستان نمونه‌ای از این دگرگونی‌هاست.

اخباری که هر روز و به دفعات از وقوع سیل‌های ویرانگر، آب شدن یخ‌های قطبی چند میلیون ساله، ثبت رکوردهای بی‌سابقه‌ی درجه حرارت در بسیاری از نقاط کره‌ی زمین، طوفان‌های پرسرعت، آتش‌سوزی‌های مهیب، خشکسالی‌ها و ... می‌شنویم، همان تغییرات آب و هوایی است که تغییرات اقلیمی هم نامیده می‌شوند. متهم ردیف اول این تغییرات، گرم شدن جو کره زمین است. دمایی که ما به صورت محلی و در دوره‌های کوتاه مدت تجربه می‌کنیم، به دلیل وقایع چرخه‌ای (شب و روز، تابستان و زمستان) و الگوهای باد و بارش، تا حدودی قابل پیش‌بینی است، اما درجه‌ی حرارت جهان بستگی به مقدار یا میزان دریافت انرژی سیاره‌ی زمین از خورشید و بازتاب آن به فضا دارد.

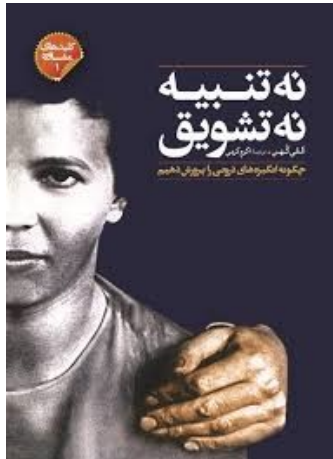
این مقدار بازتاب نور خورشید به میزان قابل توجهی به ترکیب شیمیایی جو، به‌ویژه میزان گازهای گلخانه‌ای (حاصل از سوخت فسیلی) بستگی دارد. در نتیجه یک درجه تغییر در دمای کره‌ی زمین تأثیرات فراوانی خواهد داشت که می‌تواند منجر به افزایش میانگین دمای زمین و سطح آب اقیانوس‌ها شود. اندازه‌گیری دمای هوای کره زمین از سال ۱۸۸۰ آغاز شده است و تاکنون نیز ادامه دارد. به گفته‌ی دانشمندان، دمای کره زمین همه ساله رو به افزایش است و در حال حاضر زیر یک درجه (۰/۷۴) سلسیوس بالاتر رفته است.

انتظار دانشمندان از ادامه‌ی روند فعلی آن است که در طول ۱۰۰ سال آینده میانگین دمای زمین ۱/۵ تا ۳/۵ درجه سانتیگراد افزایش پیدا خواهد کرد، اما توجه داشته باشید که همین مقدار اندک افزایش دما (۰/۷۴ درجه سلسیوس) توانسته است آب و هوای زمین را به صورت بی‌سابقه‌ای تغییر دهد. حال خود بخوان حدیث مفصل از ۱/۵ درجه تا ۳/۵ درجه افزایش دما.



همیشه باور داشته باشیم در حل بحران‌های زیست محیطی باید جهانی فکر و منطقه‌ای عمل کنیم.

معرفی کتاب



نه تنبیه نه تشویق

چگونه انگیزه‌های درونی را پرورش دهیم.

نویسنده: الفی کهن

مترجم: اکرم کرمی

ناشر: صابرین

معرفی کننده: مرضیه شاه کرمی - کارشناس موسسه مادران امروز

این کتاب رویکردها و روش‌های متفاوتی برای افزایش انگیزه‌ی کودکان و نوجوانان در انجام رفتارهای مناسب و کارهای مورد انتظار پیشنهاد می‌دهد. نویسنده معتقد است پاداش در تکالیف گوناگون، نه تنها سبب بهبود عملکرد نمی‌شود، بلکه کیفیت کار را خدشه‌دار می‌کند. به ویژه برای تکالیفی که نیاز به خلاقیت دارند.

برش‌هایی از کتاب:

معلمی از صحبت کردن دانش‌آموزان در کلاس عصبانی می‌شود. بی‌گمان وی باید شهادت داشته باشد که از خود پرسد آیا عاقلانه است انتظار داشته باشم دانش‌آموزان مدتی طولانی کاملاً ساکت و بی‌سروصدا بنشینند، یا شاید اصلاً اشکال از من است که حوصله‌ی سر و صدای بچه‌ها را ندارم؟

مسلم است که توجیه محترمانه‌ی کودکان شش ساله برای آرام نشستن مستلزم صبر و تلاش است. اما اعلام این مطلب که اگر ساکت بنشینید فلان جایزه را خواهید گرفت مستلزم به خرج دادن هیچ شهادتی، هیچ فکر و تلاشی، هیچ صبر و حوصله‌ای، هیچ استعدادی و هیچ صرف وقتی از سوی معلم نیست.

هر چیزی که به عنوان شرط یا پیش‌نیاز چیز دیگری مطرح گردد یا به عبارتی وسیله‌ای شود برای رسیدن به هدفی دیگر؛ از مطلوبیت و ارزش کم‌تری برخوردار است. شرط «این کار را بکن تا آن را بگیری»، بلافاصله ارزش «این» را در مرتبه‌ی بعد قرار می‌دهد. پاداش گیرنده با خود می‌گوید «اگر آن‌ها باید برای این کاغذ به من رشوه بدهند، حتماً کاری است که من دوست ندارم بکنم».

معرفی کتاب

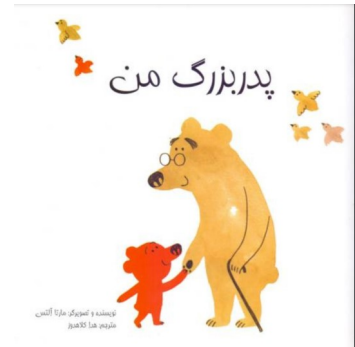
برای کودکان گروه سنی ۳-۶ سال :

پدر بزرگ من

نویسنده و تصویرگر: مارتا آلتس

مترجم: هدا کلاهدوز

ناشر: پیک ادبیات



برای کودکان گروه سنی ۴-۸ سال :

آبنبات چوبی قرمز بزرگ

نویسنده: رخسانا خان

تصویرگر: سوفی بلکال

مترجم: منیژه اسلامی

ناشر: مبتکران



برای کودکان گروه سنی ۷-۱۱ سال :

اما فردیناند این کار را نکرد

نویسنده: مونرو لیف

تصویرگر: رابرت لاسن

مترجم: طاهره آدینه پور

ناشر: انتشارات علمی، فرهنگی



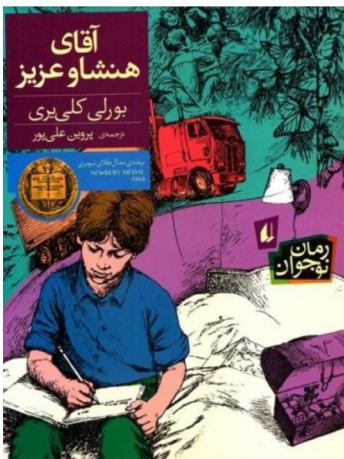
برای نوجوانان:

آقای هنشاو عزیز

نویسنده: بورلی کلی پری

مترجم: پروین علی پور

ناشر: افق



تبریک

گروه جدید دیگری به جمع گروه های کتابخوانی پیوست.
تشکیل این گروه مجازی کتابخوانی به همت خانم زهرا حاج رحیمی و با هماهنگی کنندگی
خانم منیژه چهره‌نگار را تبریک می‌گوییم.

این بیک با هماهنگی بهار عابدینی، صفحه‌آرایی و ویراستاری شیدا اکبری،
زیر نظر گروه اجرایی راه دور

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 دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

سایت: www.madaraneemrooz.com

پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com

کانال اطلاع‌رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz1>

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

