

پیک مام  
ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۱۳۱ آبان 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 موسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های موسسه در پایان هر سال در «پیوست پیک مام» به علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

### فهرست مطالب

۲	برنامه‌ی راه دور و گزارش‌های دریافتی
۳	مناسبت‌ها به یاد استاد توران میرهادی
۵	مناسبت‌ها معرفی دو کتاب به بهانه‌ی هفته‌ی کتاب و کتابخوانی
۷	کارگاه‌های مجازی و برنامه‌های پیش‌رو
۸	خواندنی‌ها چرا باید کتاب بخوانیم؟
۱۲	خواندنی‌ها با کرونا و خانه‌شینی چه می‌کنید؟
۱۴	گفت‌وگو
۱۷	ما و محیط زیست تغییرات اقلیمی (بخش دوم)
۱۹	معرفی کتاب
	این پیک با هماهنگی بهار عابدینی، صفحه‌آرایی و ویراستاری 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 سربداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف) کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱ تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶ سایت: <a href="http://www.madaraneemrooz.com">www.madaraneemrooz.com</a> پست الکترونیکی: <a href="mailto:info@madaraneemrooz.com">info@madaraneemrooz.com</a> کانال اطلاع‌رسانی: <a href="https://t.me/madaraneemrooz1">https://t.me/madaraneemrooz1</a> صفحه‌ی اینستاگرام: <a href="https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz">@madaran_e_emrooz</a>

## برنامه‌ی «راه دور» موسسه مادران امروز و خواندن

برنامه‌ی راه دور یک روش خواندن گروهی است که طراحی و تدوین محتوای آن، از سال ۱۳۷۹ در موسسه مادران امروز، آغاز شد و از سال ۱۳۸۲ به شکل تجربی در استان مازندران و سپس در شهرهای دیگر به اجرا در آمد.

این روش با هماهنگی با عناصر تشکیل دهنده‌ی خود از جمله کتاب‌های مناسب از نظر موضوع و محتوا، زبان و بیان و ارتباط با مخاطب، توانسته است در خدمت ترویج فرهنگ خواندن در گروه، بین خانواده‌ها به کار گرفته شود. در برنامه‌ی راه دور، پایه و اساس بر خواندن کتاب گذاشته شده است و خواندن است که بار کار را بر دوش می‌کشد. در این برنامه خواندن به گونه‌ای مشارکتی و خودکفا در خدمت یادگیری قرار می‌گیرد. کتاب‌ها در این برنامه، به گونه‌ای تدوین شده‌اند که خواندن آن‌ها و پیشرفت مطابق رهنمودهای آن، به نوعی نقش کارشناس را هم ایفا می‌کند، نه فقط از بعد تضمین درستی مطالب بلکه از بعد هدایت گروه نیز مسئولیت بر دوش خواندن است. در این برنامه خواندن به صورت زنده و پویا در خدمت رفع نیازهای خانواده قرار می‌گیرد. همراهان این طرح سال‌هاست با این روش خواندن گروهی را تجربه و برای گسترش این روش پویا تلاش می‌کنند و ما شاهد پویایی، رشد و گسترش این گروه‌ها هستیم. در ماه گذشته گروه‌های زیر گزارش فعالیت‌شان را برای ما ارسال کرده‌اند. همچنین گروه «دوستان» با هماهنگی‌کنندگی خانم زهرا محسنی به جمع ما پیوسته‌اند. تشکیل این گروه را صمیمانه تبریک می‌گوییم.

## گزارش‌های دریافتی

(از تاریخ ۹۹/۷/۲۰ تا ۹۹/۸/۲۰)

گروه: مانا هماهنگ‌کننده: بهار عابدینی، تهران	گروه: نوجوان من هماهنگ‌کننده: منیژه چهره‌نگار، تهران	گروه: بانوان پویا هماهنگ‌کننده: منیژه چهره‌نگار، تهران
گروه: سپنتا ۲ هماهنگ‌کننده: فرحناز قربانی، قائمشهر	گروه: آیین تربیت هماهنگ‌کننده: نرگس ترشیزی،	گروه: زیتون هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر
گروه: اندیشه هماهنگ‌کننده: افسانه قیدی، تهران	گروه: کتاب و رهایی دو هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج	گروه: کتاب و رهایی یک هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج
گروه: همیاران خانه سبز هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران	گروه: مادر و کتاب هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران	گروه: شهاب هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر
گروه: دوستان هماهنگ‌کننده: زهرا محسنی، تهران	گروه: زیتون ۳ هماهنگ‌کننده: هاله تیبیا و مرجان	گروه: بوعلی ۲ هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

## مناسبت‌ها

# به یاد استاد توران میرهادی

به بهانه‌ی سالگرد درگذشت توران میرهادی ۱۸ آبان ۱۳۹۵



در سال ۸۲ نمایشگاه بین‌المللی کتاب مراسمی را برای بزرگداشت خانم توران میرهادی برپا کرده بود، به نام: «کودک، خانواده، کتاب» و من هم قرار بود در آن صحبتی بکنم. یادم هست که در صحبتم به موضوع‌هایی اشاره کردم که امروز که آبان سال ۹۹ است، دارم تکرارشان می‌کنم. در شگفتم از این همه تکرار! با این تفاوت که آنچه را که مربوط به نمایشگاه کتاب و نهادهای دولتی بود، الان بازگو نمی‌کنم و روی سخنم بیش‌تر به علاقه‌مندان به طورعام است.

یادم هست که گفتم:

این دارد به صورت یک اصل درمی‌آید که بزرگداشت آدم‌های بزرگ هیچ‌وقت به بزرگی خودشان نمی‌شود. آدم نمی‌داند تقصیر را گردن آن آدم‌های بزرگ بیندازد که چرا این قدر بزرگ اند، یا کوچکی خودش را بهانه کند! اما از یک چیز نمی‌شود گذشت که ما می‌توانیم با دادن فرصت‌های بیش‌تری به خودمان، تا حدی خود را به اصل مطلب، که آشنایی با اندیشه و کار آن بزرگان است، نزدیک‌تر کنیم ولی معمولاً فرصت چنین کاری را نمی‌یابیم یا فرصت‌ها از دست‌مان می‌رود. هنگامی که می‌خواهیم مروری بر زندگی و فعالیت‌های ارزنده‌ی افرادی چون توران میرهادی بکنیم، این اصل مسلم را نباید نادیده بگیریم که نمی‌شود با شتاب از کنار این امر مهم گذشت و به هدف نیز رسید.

خود این بزرگان هیچ‌گاه کیفیت را فدا نکرده‌اند، همواره به دور از شتاب‌زدگی، به هدف نگاه کرده‌اند و سرعت خود را متناسب با کیفیت کار و بدون از دست دادن فرصت‌ها تنظیم کرده‌اند. به‌راستی همین ویژگی یکی از نکات برجسته‌ی شخصیت فرهنگی خانم میرهادی را تشکیل می‌دهد. بنابراین درس اول را از خانم میرهادی می‌گیریم که از شتاب‌زدگی، نگاه سطحی و اکتفا به توصیف بپرهیزیم تا بتوانیم با فرصت و تأمل بیش‌تری به زندگی ایشان نگاه کنیم.

راه امثال خانم میرهادی، رهروانی بسیار می‌خواهد تا تشنگی فرزندان این سرزمین را سیراب کند. این ممکن نیست مگر با تحلیل دقیق و تأمل در فعالیت‌های ایشان که جز با حوصله، صبوری و پیگیری، شدنی نخواهد بود. اما از سرکار خانم میرهادی بیش از کارهایی که کرده‌اند، روش کار می‌آموزیم. بررسی این روش‌ها، خود، تلاشی وافر و مجالی مطلوب می‌طلبد.

شاید نام بردن از کارهای فرهنگی انسان بزرگی چون توران میرهادی در یک نشست ناممکن نباشد، اما درک وجودی که چنین دستاوردهایی را به جامعه ارزانی داشته، همچنین بررسی علل و اسباب حرکتی این‌گونه پویا و پیگیر و نیز کند وکاو در چم‌وخم‌هایی که راه این حرکت در برابر رهروی چون او نهاده و ایشان پیروزمندانه و سربلند از آن عبور کرده‌اند، نیاز به تعمق و فرصت‌های بیش‌تر دارد. زندگی و عمل با بی‌کرانگی خود رویاروی ما دامن‌گسترده و ما را به چالش در این زمینه فرا می‌خواند. به امید آن که ذره‌ای از آموخته‌های خود را به محک روزگار بزنیم.

مریم احمدی شیرازی  
از سال ۱۳۸۲ تا ۱۳۹۹



بزرگان سرزمین ما به ما آموخته‌اند که می‌توان در سخت‌ترین شرایط راه دیگری پیش گرفت و خصلت و صفات انسانی را در اندیشه‌ها و عواطف رشد داد و پیش برد. یک بار دیگر زمان آن رسیده است که با تمام وجود به این مسئله بیندیشیم که در کلام و تصویر به عمق وجود انسانی بپردازیم و راهی برای طرح عشق و محبت به همه موجودات زنده، به طبیعت و به انسان‌ها بیابیم.

پیام زنده یاد توران میرهادی به مناسبت روز جهانی کتاب کودک  
(دوم آوریل، چهاردهم فروردین) در سال ۱۳۹۰

## معرفی دو کتاب

### به بهانه‌ی هفته‌ی کتاب و کتابخوانی

کتاب «بگذارید بخوانند» و «عادت کتابخوانی کی و کجا شکل می‌گیرد» به قلم نوش آفرین انصاری - دبیر شورای کتاب کودک - توسط شرکت تهیه و نشر فرهنگنامه کودکان و نوجوانان منتشر شده است.

این کتاب مشتمل بر دو مقاله‌ی بلند است. مقاله نخست، معرفی جامعی است از کتاب «بگذارید بخوانند»، اثر «ژنوی یو پت» - نویسنده‌ی فرانسوی - که از دهه ۵۰ میلادی به فعالیت در حوزه کتابداری کودک پرداخته است.



**نوش آفرین انصاری**  
بگذارید بخوانند  
عادت کتابخوانی کی و کجا شکل می‌گیرد؟

مقاله‌ی دوم با عنوان «عادت کتابخوانی کی و کجا شکل می‌گیرد؟»، پاسخ به پرسشی است که از رویکرد نوش آفرین انصاری در حوزه کتابداری، یعنی کتابداری اجتماعی بر می‌خیزد. چندان که نویسنده، در این مقاله از بستر کتابخوانی در جامعه نوشته است تا به این پرسش پاسخ دهد که کتاب خواندن از کجا آغاز می‌شود؟

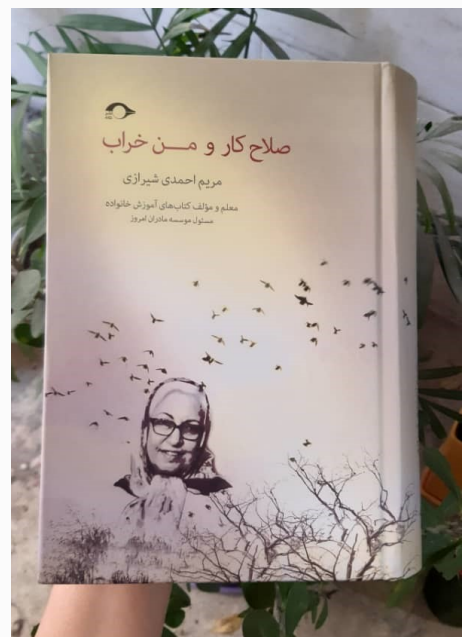
پاسخ نوش آفرین انصاری به این پرسش کوتاه است: در خانواده و پیش از دبستان، اما او در این مقاله به الزامات این پاسخ کوتاه و بیان تجربه‌هایش در این رابطه می‌پردازد. کتاب برای هر دو مخاطب عام (والدین) و خاص (کتابداران و مروجان) حاوی نکته‌های ارزنده‌ای است.

## صلاح کار و من خراب

این کتاب حاصل یک عمر تجربه، دیدگاه، دل‌مشغولی‌ها، رهنمودها، فراز و فرودها و خاطرات مریم احمدی شیرازی است که هر کدام به نوعی به نیازهای اجتماعی زمانه می‌پردازد. مریم احمدی درباره‌ی کتاب گفته است: «این کتاب مجموعه‌ای از کارهای من طی چندین و چند سال است که به اصرار دوستان و ناشر منتشر شده است. من ادعایی ندارم، در عالم خودم کارهایی کردم که در زمان خودش به نظر لازم بوده است. همین». اما آن چه پیش روی شماست چیزی فراتر از است. چاپ این کتاب ارزشمند را به سرکار خانم احمدی گرامی و همه‌ی دست اندرکاران به‌ویژه خانم‌ها آتوسا سمیعی و فرحناز مددی تبریک می‌گوییم و امیدواریم همه‌ی ما فرصت مطالعه و شریک شدن این تجربه‌ها و خاطرات را داشته باشیم و باز هم بیاموزیم.

نشر نشانه، ناشر این کتاب، در معرفی این اثر آورده است:

به جز بخش کارنامه که به معرفی تخصصی مریم احمدی شیرازی می‌پردازد، کتاب دربردارنده‌ی سه بخش مفصل، مشتمل بر سخنرانی‌ها، مصاحبه‌ها و نوشتارهای اوست. فصل سخنرانی با مطلبی تحت عنوان درباره‌ی بیماری آغاز می‌شود. در خلال آن، عناوینی چون خانواده و آموزش حفظ محیط زیست، اضطراب و نکته‌هایی درباره‌ی رویارویی با آن، کتاب برای کودکان با نیازهای ویژه، ارتباط بین سه نسل، خواندن با نوزادان و... به چشم می‌خورد. در بخش مصاحبه‌ها به این عناوین برمی‌خوریم: چرا باید برای خانواده‌ها کار کرد؟ فقط دوست داشتن فرزند کافی نیست، چه نعمتی است پذیرش گوناگونی، تغییر خود، پیش‌نیاز تغییر جامعه، درباره‌ی صلح و خانواده و...



سرانجام بخش نوشتارها که خواننده را با موضوعاتی چون موقعیت‌های پژوهشی در

آموزش‌های پیش‌دبستانی، ادبیات کودکان و خواندنی‌های کودکان، ویژگی کتابخوان بیمارستانی، نقش گوش دادن در ارتباط کلامی، وابستگی و استقلال در خردسالی، کتاب و نوجوانی و... مواجه می‌کند. مریم احمدی شیرازی برای انتخاب عنوان کتاب از حافظ مدد جسته است.

همراهان عزیز به مناسبت بیست و دومین سالگرد تاسیس موسسه، از ۲۰ آبان تا ۲۰ آذر ماه ۱۳۹۹ کتاب صلاح کار و من خراب با ۲۰ درصد تخفیف در اختیار شما عزیزان قرار می‌گیرد. گفتنی است که موسسه ترتیبی داده است که در این دوره کتاب‌ها در تهران به طور رایگان به دست شما برسد. برای هماهنگی با موسسه تماس بگیرید.

## کارگاه‌های مجازی



کارگاه مجازی رشد و تربیت جنسی  
کودکان با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و  
پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در  
تاریخ ۹۹/۸/۱۲ از ساعت ۱۷ تا ۱۹:۳۰ در  
فضای اسکایپ برگزار شد.

کارگاه مجازی تقویت اعتماد به نفس  
در بزرگسالان با کارشناسی خانم ماریا  
ساسان‌نژاد و پشتیبانی فنی خانم فریبا  
اعلانی سامان در تاریخ ۹۹/۸/۲۰ از  
ساعت ۱۷ تا ۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ  
برگزار شد.



### برنامه‌های پیش‌رو

کارگاه مجازی پرورش فرزند مستقل با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در تاریخ  
۹۹/۹/۴ از ساعت ۱۷ تا ۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ برگزار خواهد شد.



## خواندنی‌ها

## چرا باید کتاب بخوانیم؟

منبع: سایت هوش برتر ایرانیان

کتاب، همان یار مهربانی که همه ما از کودکی با آن آشنا هستیم این روزها تا حد زیادی از زندگی‌های مان دور شده است. با گسترش علم و تکنولوژی و باز شدن پای شبکه‌های اجتماعی به زندگی ما، کتاب و کتابخوانی این روزها به دست فراموشی سپرده شدند و متأسفانه آمار مطالعه در کشور ما به طرز وحشتناکی کاهش یافته است. اما هنوز هم می‌توان در این مورد کاری کرد. اولین قدم این است که از خودمان بپرسیم چرا باید کتاب بخوانیم؟ یا فایده‌های کتاب و کتابخوانی برای ما چیست؟ پاسخ دادن به همین سوال‌ها تا حد بسیار زیادی به ما کمک خواهد کرد که به یک فرد کتابخوان تبدیل شویم که نمی‌تواند کتاب را از زندگی اش کنار بگذارد.

بسیاری از ما کتاب خواندن را تنها به درس و مدرسه و دانشگاه محدود می‌کنیم، در حالی که کتاب خوانی می‌تواند یک تفریح خوب و لذت بخش برای کسانی باشد که نمی‌دانند اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانند. خوشبختانه در کشور ما ۲۴ آبان ماه به عنوان روز کتاب و کتابخوانی نام‌گذاری شده است. در هفته‌ی کتاب و کتابخوانی، جشن‌ها و سخنرانی‌های متعددی در نقاط مختلف در مورد اهمیت و جایگاه کتاب برگزار می‌شود. برای این‌که بهتر درک کنیم چرا کتاب و کتابخوانی تا این حد مهم است؛ در ادامه این موضوع را از جنبه‌های مختلف بررسی خواهیم کرد. کتابخوانی در درجه‌ی اول بر روی افراد و در مرحله بعد بر روی جامعه تاثیر می‌گذارد و موجب پیشرفت یا پسرفت یک اجتماع خواهد شد. پس اگر می‌خواهید بدانید چرا باید کتاب بخوانیم این مقاله را تا انتها مطالعه کنید.



ماتیدا، تصویرگر؛ کونتین بلیک

## فواید فردی کتاب و کتابخوانی

همان‌طور که گفتیم کتاب خواندن می‌تواند از جنبه‌های مختلفی زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. اما شاید مهم‌ترین آن‌ها زندگی شخصی و فردی شما باشد. باهم برخی از مهم‌ترین آن‌ها را بررسی خواهیم کرد.

- کتابخوانی تمرکز شما را افزایش می‌دهد

بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که به کتاب خواندن علاقه دارند و هرروز بخشی از وقت خود را صرف مطالعه کردن می‌کنند، تمرکز و دقت بیش‌تری دارند. یکی از دلایلی که کتابخوانی موجب افزایش تمرکز و دقت در افراد می‌شود این است که هنگام مطالعه شما نمی‌توانید کار دیگری را انجام دهید، چراکه اگر چنین کاری کنید از متنی که مطالعه می‌کنید چیزی نخواهید فهمید. این کار تمرکز بیش‌تری از شما می‌طلبد و در دراز مدت سبب می‌شود که تمرکز شما افزایش یابد.

- کتابخوانی به شما تفکر نقاد را می‌آموزد

یکی از بزرگ‌ترین نکات منفی که متاسفانه در بسیاری از مردم یافت می‌شود، عدم توانایی در تجزیه و تحلیل مسائل و مطالب مختلف است. این موضوع باعث می‌شود که علاوه بر این‌که نتوانند انتخاب‌های درستی داشته باشند، انتخاب‌ها و گزینه‌های خوبی هم که در دسترس‌شان قرار می‌گیرد را به راحتی از دست بدهند. کتابخوانی شما را مجبور به فکر کردن می‌کند و تفکر کردن باعث قوی‌تر شدن مغز شما خواهد شد. ذهنی که با کتاب‌ها پرورش یافته به سادگی هرچیزی را نمی‌پذیرد و رد نمی‌کند. این ویژگی به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌ها و تصمیمات بهتری داشته باشید.

- تقویت توانایی‌های نوشتاری

خواندن متن‌هایی که از لحاظ نوشتاری قوی هستند می‌تواند شما را به نویسنده‌ی بهتری تبدیل کنند. به خصوص اگر نویسندگی با کارتان مرتبط است، بهترین راه تقویت مهارت‌های نوشتاری برای شما خواندن مطالب مختلف در زمینه‌ای است که در آن فعالیت می‌کنید.

- کتاب خواندن یک تفریح مفید و کم هزینه است

برعکس بسیاری از تفریحات امروزی که خرج زیادی روی دست شما می‌گذارند و یا امکانات زیادی از شما طلب می‌کنند، کتاب از جمله تفریحاتی است که علاوه بر این‌که گران نیست و به راحتی می‌توان آن را به همه‌جا برد، چیزهای زیادی به شما می‌آموزد. شما می‌توانید با کتاب به دنیای افسانه‌ها سفر کنید، خود را در کنار شخصیت‌های داستان قرار دهید و به طور کلی به بخشی از داستان تبدیل شوید. این ویژگی به صورت ناخودآگاه قدرت تصویرسازی شما را تقویت می‌کند. اما علاوه بر این، مطالبی که در یک کتاب هستند می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند. تفاوتی ندارد کتابی که می‌خوانید یک رمان است یا یک کتاب روانشناسی و یا حتی کتاب‌های مذهبی و درسی؛ با کتابخوانی شما می‌توانید از هرکدام از این کتاب‌ها مطالب جدیدی یاد بگیرید.

- کتاب‌ها از فیلم‌ها بهتراند

تا کنون فیلم‌های بسیار زیادی بر اساس کتاب‌ها ساخته شده‌اند. اما جالب اینکه تقریباً هیچ‌کدام از آن‌ها به خوبی کتاب‌هایشان نبوده‌اند. یکی از دلایلی که باعث این چنین اتفاقی می‌شود این است که همگام کتاب خواندن شما تمام صحنه‌ها و اتفاقات را یک به یک در ذهن خودتان می‌سازید. شما به کارگردان فیلمی مبدل می‌شوید که خودتان در حال خواندن آن هستید. گذشته از آن بهترین فیلمنامه‌ها و بزرگترین بازیگران هم نمی‌توانند چیزی که در ذهن یک شخصیت می‌گذرد را تمام و کمال به تصویر بکشند، در حالی که این اتفاق در کتاب‌ها به راحتی قابل تصور است. کتابخوانی علاوه بر این‌که به شما فرصت استفاده از خلاقیت و ظرفیت‌های مغزتان را می‌دهد، شما را با داستان عمیق‌تری روبه‌رو خواهد کرد.

- کتابخوانی شما را با تاریخ و سرگذشت دیگران آشنا می‌کند

بی‌شک بهترین روش برای آشنایی با تاریخ، فرهنگ، سیاست، طرز فکر و سرگذشت انسان‌های مختلف کتابخوانی است. مزیت کتاب‌ها این است که شما این مطالب را در قالب داستان و توسط شخصیت‌های گوناگون موجود در یک کتاب یاد می‌گیرید. این فضا سازی به شما کمک می‌کند که هرآنچه یاد گرفته‌اید را تا مدت‌ها به خاطر بسپارید و فراموش نکنید. از طرفی آشنایی با شخصیت‌های تاریخی هم می‌تواند به شما درس‌های زیادی بیاموزد. درس‌هایی که اگر چه مربوط به زمان‌های گذشته‌اند، اما می‌توانند حامل پیام‌ها و آموزه‌های مهمی برای شما باشند.

- کتاب بخوانید تا اجتماعی‌تر شوید

یاد گرفتن مطالب جدید باعث خواهد شد که شما حرف بیشتر تری برای گفتن در اجتماع داشته باشید. این ویژگی شما را به فردی اجتماعی‌تر تبدیل می‌کند که به راحتی می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار و با آن‌ها تبادل نظر کند. یکی از آفت‌های تکنولوژی و به خصوص شبکه‌های مجازی کاهش تعاملات اجتماعی است. افراد به دلیل این‌که اکثر زمان خود را در این شبکه‌ها می‌گذرانند، فرصت برای مطالعه پیدا نمی‌کنند و همین سبب می‌شود که نتوانند با دیگران ارتباط برقرار کنند.

یادتان نرود که کتابخوانی را فقط به روز یا هفته کتاب و کتابخوانی محدود نکنید و در تمام اوقات سال، مطالعه بخشی از برنامه روزمره‌تان باشد.



## نقش کتاب و کتابخوانی در اجتماع

جامعه‌ای فرهیخته است که افراد حاضر در آن به کتاب و کتابخوانی اهمیت دهند و آن را جزو اولویت‌های خود قرار دهند. نیل گیمن، نویسنده‌ی مشهور انگلیسی، می‌گوید که آینده‌ی ما در گرو کتابخانه‌های مان است. در ادامه به دلایل آن می‌پردازیم:

- موفقیت جمعی

بررسی‌های مختلف نشان می‌دهند که افراد کتابخوان در زندگی خود موفق‌تر هستند. یکی از دلایلی که باعث موفقیت افراد می‌شود، استفاده درست از زمان است. کتاب‌ها به بهترین شکل ممکن به ما می‌آموزند که چگونه از زمانی که در اختیار داریم استفاده کنیم. زمانی که تمام مردم یاد بگیرند چگونه بهترین استفاده را از وقت بکنند و زمان هدر رفته‌ی کم‌تری داشته باشند، هر اجتماعی خواهد توانست قدم‌های رو به جلویی بردارد.

- آگاهی اجتماعی

افزایش مطالعه در اجتماع باعث خواهد شد که آگاهی افراد جامعه هم به همان میزان افزایش پیدا کند. این موضوع سبب خواهد شد که افراد حاضر در اجتماع به سادگی و با هر اتفاقی از خود واکنش‌های غریزی نشان ندهند و ابتدا شرایط موجود را بررسی و سپس تصمیم‌گیری کنند. افزایش آگاهی اجتماعی همچنین باعث افزایش آرامش مردم حاضر در جامعه می‌شود. یک جامعه آرام قدرت تصمیم‌گیری بهتر و در نتیجه بخت پیشرفت بیشتری خواهد داشت.

- کتابخوانی و تاثیر بر ارتقا سطح علمی

یک جامعه‌ی کتابخوان همیشه و در هر جا به دنبال یاد گرفتن مطالب جدید است. این ویژگی افراد حاضر در جامعه را مجبور می‌کند که حتی اگر علاقه‌ای به مطالعه کردن ندارند، برای این‌که بتوانند در جامعه حضوری موفق داشته باشند هر روز و هر هفته به کتاب و کتابخوانی فکر کنند. علاوه بر این نخبگان و دانشمندان نیز در جامعه‌ای که مردم آن هر روز و هر هفته به فکر کتاب و کتابخوانی هستند، احساس بهتری خواهند داشت و برای پیشرفت آن کشور تلاش بیشتری خواهند کرد. ایجاد انگیزه‌ی جمعی از دیگر فواید کتابخوانی است که نباید نادیده گرفته شود.



## با کرونا و خانه‌نشینی چه می‌کنید؟

پای صحبت خانم دکتر سودابه جولایی، مشاور موسسه مادران امروز

نزدیک شدن به آغاز بیست و سومین سال تاسیس موسسه مادران امروز را در شرایطی می‌گذرانیم که نه تنها ایران، بلکه تمام دنیا با بحران کرونا دست و پنجه نرم می‌کند. بحرانی که تمام روال‌های معمول زندگی را دگرگون کرد و مردم را واداشت تا خود را با شیوه‌های تازه‌ای از زندگی، سازگار کنند.

در این میان نقش خانه و خانواده به اشکال گوناگون پررنگ‌تر از پیش شد. عده‌ای کار خود را از دست دادند و در خانه ماندند و گروهی خوش اقبال‌تر، شانس این را داشتند که بتوانند از خانه و در کنار خانواده کار کنند. عده‌ای از دیدار عزیزان‌شان محروم شدند، چرا که نمی‌خواستند آن‌ها را در معرض خطر قرار دهند و عده‌ای هم ناچار شدند در شرایط سخت بیماری، خود را به خطر انداخته و از عزیزان‌شان مراقبت کنند.



این در خانه ماندن‌ها، شاید برای عده‌ای خوشایند بود، چرا که می‌توانستند فارغ از های و هوی کوچه و خیابان و سنگینی ترافیک، شلوغی مترو و اتوبوس، به نحو موثرتری از زمان خود استفاده کنند و ضمناً از بودن در اطراف عزیزان‌شان هم لذت متقابل ببرند. اما برای عده‌ای که از پیش تحت فشار خشونت و آزار بودند، ماندن طرف مقابل در منزل، آن محدود ساعات آرامش موقتی را هم از بین برد و جنگ و دعواهای عصر و روزهای تعطیل را به تمام ساعات شب و روز و تمام روزهای هفته سرایت داد، به ویژه اگر این ماندن در منزل در اثر بیکاری بود که مسلماً تبعات اقتصادی را با خود همراه داشت. ازین روست که باید گفت پیچیدگی‌های این روزگار از فرد به فرد، خانه به خانه و جامعه به جامعه متفاوت بوده است و حالا بیش‌تر از همیشه باید گفت که هیچ نسخه‌ای نیست که بتوان آن را به همه توصیه کرد و از نتیجه‌ی یکسان آن برای همه مطمئن بود.

در این دوران، موسسه مادران امروز همچون همیشه دست اندر کار آگاهی‌رسانی و ارائه‌ی ابزارهایی به زنان و خانواده‌ها، برای شناخت بهتر خود، برای یافتن راه‌حلی‌هایی خود ساخته، بر اساس شرایط فردی، خانوادگی و اجتماعی‌شان بوده است. هم از این روست که آن‌چنان که در جریان هستم، نه بیماری سرطان، نه کووید، نه دورماندن از هم، هیچ یک نتوانست مانع فعالیت شبانه‌روزی موسسه برای تداوم توانمندسازی خانواده‌ها برای حل مشکلات خود گردد و با وجود تمام مشکلات همچنان پیشرو در این مسیر گام بردارد.

من خود در این دوران قرنطینه مادر بزرگ شدم و به واسطه‌ی امکان دورکاری توانستم دوماه اول تولد این نوه‌ی عزیز را تنگاتنگ در کنارش بگذرانم. من که همیشه چشم انتظار مهمانی سرزده و سرزده از ایران بودم، باور کردم که تا مدت‌ها چشم‌ام به در خواهد ماند، پس اتاق مهمان را با اندکی تغییر به اتاق کارم تبدیل کردم، و چون دانستم که از این پس ساعات زیادی را در این اتاق و در پشت کامپیوتر خواهم گذراند، هر جای اتاق را که ممکن بود با گل و گیاهانی که دوست می‌داشتم پر کردم و این‌گونه خود را با شرایط جدید تطابق دادم.

البته این ماجرا هر روز درس‌های جدیدی را با خود داشته از جمله این که خیلی زود فهمیدم که هرچند کسی را نمی‌بینم ولی وقتی هر صبح سرو رویم را مرتب می‌کنم و حداقل در قسمت بالاتنه لباس مرتب شبه کاری می‌پوشم، راندمان و احساس کاری‌ام خیلی بهتر از زمانی است که با لباس خواب یا لباس منزل پشت کامپیوتر می‌نشینم.

همسر از این که من در خانه کار می‌کنم، بسیار خوشحال است و من هم. هرچند که گاهی دلم برای همکاران و دانشگاه تنگ می‌شود ولی پذیرفتم که باید به دیدارها و جلسه‌های مجازی خو گرفت چرا که حالا بخشی از زندگی کاری، خانوادگی و اجتماعی ما شده‌اند.

حالا در این مجال دوست دارم به خودمان یادآوری کنم که قابلیت‌های ما برای تطبیق با شرایط، و تبدیل تهدیدها به فرصت‌های جدید برای تغییر و بهینه‌سازی، بسیار بیش از آن چیزی است که تصورش را می‌کنیم. فقط باید جسارت داشته باشیم و به راه‌های جدید انجام کارها فکر کنیم و آن‌ها را بیازماییم. شاید در شرایط عادی این انتخاب ما نباشد ولی حالا که ناچاریم لااقل بدون پیش‌داوری، به خودمان فرصت امتحان بدهیم.

چه می‌دانیم؟ شاید نتیجه بهتر از قبل باشد.

## گفت‌وگو

### گروه نمایشگاه



لطفاً گروه نمایشگاه را معرفی کنید و برای مان بگویید هدف از تشکیل این گروه چه بود؟

گروه نمایشگاه از گروه‌های داوطلب و نوپای موسسه است که از مرداد ۱۳۹۸ با هدف برنامه‌ریزی، اجرا و ارزشیابی نمایشگاه‌های کتاب و بازیابی و تدوین شیوه‌نامه‌های اجرایی آن‌ها تشکیل شده است. تعداد اعضای گروه ۹ نفر است که از نیروهای داوطلب موسسه

و بخش اداری تشکیل شده است. به منظور ترویج کتابخوانی و افزایش آگاهی خانواده‌ها، نمایشگاه‌های مختلفی از کتاب‌های نشر مادران امروز در مهدهای کودک، مدارس، اداره‌ها، خانه‌های سلامت و غیره برگزار کرده است. این گروه هم‌زمان با شیوع ویروس کرونا و عدم امکان برگزاری نمایشگاه حضوری فعالیت خود را در فضای مجازی دنبال می‌کند.

کمی درباره‌ی شیوه‌ی ارتباط درون‌گروهی و نوع همکاری‌تان توضیح دهید.

در حالت معمول هنگام برپایی هر نمایشگاه تقسیم وظایفی برای حمل و نقل کتاب، آماده‌سازی غرفه، چیدن کتاب‌ها و... انجام می‌شود همچنین برای آشنایی اعضای گروه با محتوای کتاب‌های نمایشگاه جزوه‌ی خلاصه معرفی کتاب‌ها در اختیار اعضا قرار داده شده است.

در ایام شیوع بیماری کرونا، با توجه به محدودیت‌ها، گروه وارد فاز جدیدی از همکاری شده است و با برگزاری جلسه‌های مجازی به تبادل اطلاعات و پیدا کردن فکرهای نو و راه‌های جدید برای معرفی، طراحی و تولید محتوا برای کتاب‌های موسسه پرداخته است. طرح پرسش و پاسخ هفته در اینستاگرام موسسه در حال اجراست که نمونه‌ای از مشارکت فعال گروه است.

از موسسه چه می‌دانید؟ جز در گروه نمایشگاه در سایر بخش‌های موسسه هم فعالیت دارید؟

همه‌ی اعضای گروه نمایشگاه پیش‌تر از آموزش‌ها، گام‌ها، کارگاه‌ها و کتاب‌های موسسه بهره‌برده‌اند و دریافته‌اند که مهم‌ترین رسالت موسسه ایجاد و تقویت مهارت‌های زندگی و داشتن ارتباط موثر با اعضای خانواده، به وسیله‌ی افزایش آگاهی و توانمندی آن‌ها است. بدین ترتیب اعضا به کار داوطلبانه در موسسه علاقه‌مند شدند تا بتوانند دیگر افراد جامعه را با آموزه‌هایی که خود از آن بهره‌برده‌اند، آشنا کنند. همچنین موسسه بستری را فراهم کرده است که اعضای آن بتوانند حس خوب همکاری را در کنار هم تجربه کنند.

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

موسسه گروه گزارش و خبر دارد که هماهنگ‌کننده‌های گروه‌ها، گزارش ماهیانه از کار خود را در آن قرار می‌دهند و گروه‌ها از کار هم باخبر می‌شوند، از طرفی اعضای گروه ما در گروه‌های دیگر موسسه هم فعال هستند و از این طریق با دیگر گروه‌ها در ارتباط هستیم.

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

ارتباط با سایر گروه‌ها زمانی انجام می‌شود که گروه احساس نیاز به تخصص یا نیروی گروه دیگری برای هم‌افزایی داشته باشد. مثلاً برای سالگرد موسسه، برگزاری نمایشگاه کتاب و غیره.



فکر می‌کنید چه عواملی سبب بقای موسسه شده است؟

عوامل بقای موسسه را می‌توان به دو بخش کلی تقسیم کرد. بخش اول عوامل بیرونی بخش دوم عوامل درونی. یکی از مهم‌ترین عوامل بیرونی، نیازها و مسائل اساسی خانواده‌ها است که اهداف و رسالت موسسه بر مبنای آن‌ها تعیین شده است. از سوی دیگر کمبود چنین مجموعه‌هایی، صرفاً با نیت خیرخواهانه و نه اهداف اقتصادی و تجاری، در سطح جامعه امروز کاملاً احساس می‌شود.

برخی عوامل درونی شامل مدیریت قوی موسسه با رویکرد مشارکتی، اعتقاد به خرد جمعی، به روز بودن اطلاعات موسسه، انگیزه‌های قوی، عشق، صمیمیت و همکاری میان نیروهای داوطلب و موظف در کارها، آموزش‌های ساده و علمی و متناسب با فرهنگ جامعه ما، ارزیابی کارها و فعالیت‌ها را می‌توان نام برد.



### به نظر تان اصلی ترین وجه کار گروه تان چیست؟

برپایی نمایشگاه کتاب، همفکری اعضای گروه برای پیدا کردن روش های خلاقانه در معرفی و فروش کتاب های نشر مادران امروز در فضای مجازی.

### دستاوردها از فعالیت در این گروه چه بوده است؟

نهادینه شدن استفاده از تفکر جمعی در حل مسائل، تبادل تجربه و اطلاعات، ایجاد رابطه‌ی هدفمند و مفید میان اعضای گروه، تمرین همدلی و درک اعضای گروه، حس تعلق به گروه، دوستی و همبستگی بین اعضا گروه برای کار مشترک.

### انگیزه شما از این فعالیت ها چیست؟

کار داوطلبانه دارای مزایای فراوانی است: استفاده از توانایی های خود و احساس مفید بودن، یادگیری کار گروهی، استفاده از تفکر جمعی، تلاش برای به کار بستن آموزش ها، آشنا کردن افراد با طعم شیرین آگاهانه زیستن.

### می توانید از شیرین ترین بخش های فعالیت تان برای مان بگوئید؟

وقتی در کار گروهی به نتایج مشترک می رسیم یا در نمایشگاه ها وقتی آموخته های خود را به مخاطب ها منتقل می کنیم. همچنین از تعامل مخاطب ها در فضای مجازی و پاسخ دهی آن ها حس شیرینی را تجربه می کنیم.

### آیا طی این فعالیت ناامید هم شده اید؟

با توجه به این که ماهیت کار فرهنگی با فراز و فرودهای زیادی همراه است گاهی پیش می آید که به درهای بسته بخوریم ولی باور داریم که کار فرهنگی یک جریان پیوسته و آهسته است که زودبازده نیست. به دلیل شیوع بیماری کرونا بسیاری از برنامه ریزی های ما به هم خورد و دچار سردرگمی شدیم اما توانستیم راه را برای ادامه کار خود در شرایط جدید پیدا کنیم و ناامید نشدیم.

گو برون آی، که کار شب تار آخر شد

صبح امید که بد معتكف پرده غیب

### تاثیر فعالیت شما بر خانواده و اطرافیان تان چه بوده؟

خواندن مکرر کتاب های موسسه و یادآوری مطالب آن سبب می شود که توجه و بازنگری بیش تری بر رفتارمان در خانواده داشته باشیم و مطالب برای ما درونی شده و سعی کنیم در مسیر رفتار مناسب حرکت کنیم. همچنین حس خوبی که از کار داوطلبانه پیدا کرده ایم موجب شده است که اطرافیان ما نسبت به فعالیت های موسسه کنجکاو و به کار داوطلبانه علاقه مند شوند.

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

امیدواریم بتوانیم در خانواده‌ی بزرگ موسسه فعال باشیم، یاد بگیریم و مهارت کسب کنیم، کتاب های موسسه را به خانواده ها برسانیم و آگاهانه زیستن را ترویج دهیم در راستای فردایی بهتر برای جامعه گام های کوچکی برداریم.

ما و محیط زیست

## تغییرات اقلیمی (بخش دوم)

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

### تغییرات اقلیمی - متهم ردیف یک:

همان‌طور که در شماره‌ی پیش اشاره کردیم، متهم ردیف اول تغییرات اقلیمی، سوخت‌های فسیلی هستند. سوخت‌های فسیلی در طی میلیون‌ها سال از تابش نور خورشید بر گیاهان و جانوران مدفون شده به دست آمده است. سوخت و انرژی فسیلی همان بقایای پوسیده‌ی موجودات زنده است که به صورت مواد جامد (ذغال سنگ)، مایع (نفت)، گاز و یا مخلوطی از آن‌ها از اعماق زمین استخراج می‌شوند. ویژگی مشترک همه‌ی آن‌ها قدمت‌شان است.



سوخت‌های فسیلی تامین‌کننده‌ی انرژی‌ها هستند. یعنی حیات‌بخش‌ترین ماده در زندگی بشر امروز. شیوه‌ی تامین انرژی یکی از دغدغه‌های جهان است و متأسفانه عامل پنهان بسیاری از جنگ‌ها و خشونت‌های قدرتمندان و سیاست‌گذاران جهان. در دنیای کنونی استفاده از سوخت‌های فسیلی را می‌توان به راحتی در زندگی روزمره دید. صنعت حمل و نقل، چرخه‌ی تولید تمامی کارخانه‌ها، سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی، روشنایی و ...



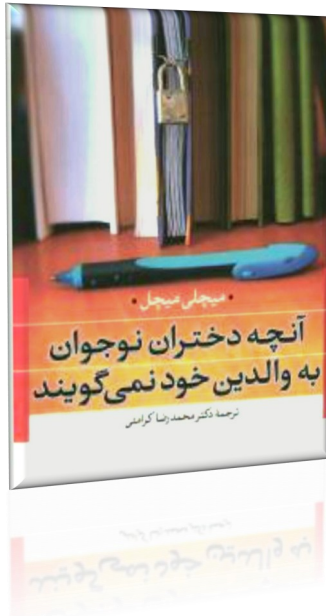
تصور کنید گاز و برق خانه و شهرتان فقط برای یک روز قطع و باک بنزین خودرو شما خالی و به دنبال برق شهری، آب هم قطع شود. در نتیجه صبح‌تان را بدون چای داغ و صبحانه شروع می‌کنید، بدون نهار و شام گرم ادامه می‌دهید، موبایلی بدون شارژ خواهید داشت، سرما یا گرمای محیطی شرایطی طاقت فرسایی را به وجود می‌آورد، تلویزیون خاموش است، لباس‌هایی که باید شسته و یا اتو شوند، تلنبار شده‌اند، با صرف زمان بسیار و بدون وسیله‌ی نقلیه به سرکارتان می‌رسید و در آن‌جا با جمعیت بسیاری که به واسطه‌ی نبودن برق (انرژی الکتریسیته) کارهای ضروری‌شان انجام نخواهد شد روبرو می‌شوید. حتی تصور آن هم امری سخت و باورناپذیر است.

حال همین ماده‌ی زندگی بخش در اثر مصرف نادرست و افراطی بشر، خود دلیل گرمایش زمین عزیز ما شده است و در اصطلاح اکولوژیست‌ها زمین تب کرده است.

برای دست یافتن به زیست پایدار، هم اکنون و هرچه سریع‌تر و با اراده‌ی جهانی باید با این چالش بزرگ قرن روبه‌رو شد. با استفاده‌ی بهینه از انرژی (در شماره آینده به آن می‌پردازیم) و جایگزین کردن انرژی‌های تجدیدپذیر (خورشیدی، نیروی آب، نیروی باد، انرژی حاصل از زیست توده یا بیوماس) با سوخت‌های فسیلی می‌توانیم از بالا رفتن درجه حرارت کره زمین جلوگیری کنیم.

یادمان باشد ما فقط یک زمین داریم.

## معرفی کتاب



## آنچه دختران نوجوان به والدین خود نمی‌گویند

نویسنده: میچلی میچل

مترجم: دکتر محمدرضا کرامتی

ناشر: صدای معاصر

سال نشر: ۱۳۹۰

معرفی کننده: نگین شهری - کارشناس موسسه مادران امروز

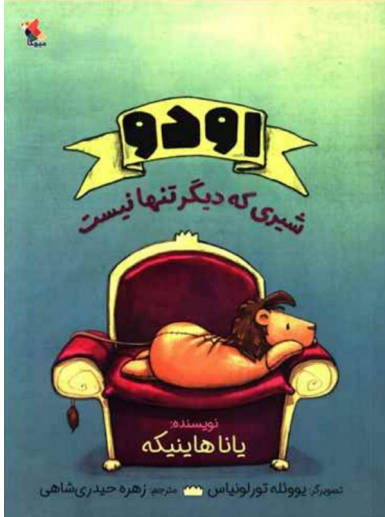
والدین یک دختر نوجوان بودن نیاز به صبری بی‌اندازه دارد. دختران نوجوان رازهایی دارند که به ندرت درباره‌ی آن‌ها حرف می‌زنند. اغلب راهنمایی‌های دوستان‌شان را به راهنمایی والدین‌شان ترجیح می‌دهند، اما در عین حال به تایید و حمایت والدین احتیاج دارند.

والدین باید بتوانند بین حمایت بیش از حد فرزندشان و بی‌توجهی به او تعادلی ایجاد کنند. در سال‌های نوجوانی بعضی از مهم‌ترین تغییرات عاطفی، جسمی، رفتاری و جنسی در نوجوان رخ می‌دهد. حمایت موثر و راهنمایی مثبت والدین برای گذر از این سال‌ها ضروری است.

نویسنده‌ی کتاب کوشیده است با بیان ویژگی‌ها و رفتارهای دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۷ ساله به والدین آن‌ها کمک کند تا درک بهتر و بیش‌تری از دنیای فرزندشان داشته باشند. این کتاب درباره‌ی چالش‌هایی که هر خانواده ممکن است با نوجوان‌اش داشته باشد، مثال‌هایی واقعی را بیان کرده است. مواردی مانند: استفاده از اینترنت، روابط دوستانه، زورگویی، اعتماد به نفس، ویژگی‌های ظاهری و زیبایی و ...

همان‌طور که خانواده‌ها متفاوت هستند، نوجوانان نیز با یکدیگر فرق می‌کنند. این کتاب به والدین فرصت می‌دهد تا در تعامل با نوجوان‌شان راه‌حل مناسب را برگزینند و با توجه به شرایط رشد او آن‌چه برای‌اش مناسب است را فراهم سازند.

## معرفی کتاب

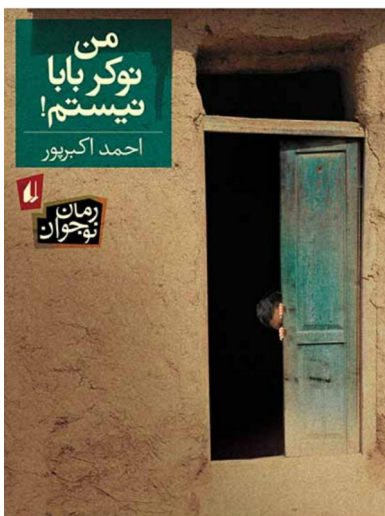


برای کودکان پیش دبستانی:  
اودو، شیری که دیگر تنها نیست  
نویسنده: یانا هاینیکه  
تصویرگر: یوولله تورلونیاس  
مترجم: زهره حیدری شاهی سرایی  
ناشر: میچکا

برای کودکان دبستانی:  
پروانه تو را می شناسم  
نویسنده: هالی کِلر  
مترجم: نگار عجاییبی  
ناشر: نردبان



برای نوجوانان:  
من نوکر بابام نیستم  
نویسنده: احمد اکبرپور  
ناشر: افق



به استقبال آذری دیگر می‌رویم

## دوستان عزیز

آذر امسال بیست و دومین سال فعالیت موسسه را در شرایط خاص همه‌گیری بیماری کرونا به شکل کاملاً متفاوت از سال‌های پیش گرامی می‌داریم.

بنا داریم امسال هفته‌ی آخر آذر ماه را در فضای اینستاگرام به این موضوع اختصاص دهیم. تا مروری بر فعالیت‌های موسسه داشته باشیم و همچنین با تلاش‌های گروه‌های فعال موسسه بیشتر آشنا شویم. با ما در این شادمانی و شور و شوق همراه شوید.