



پیک مام

ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۱۳۲ آذر ۱۳۹۹

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.

فهرست مطالب

| | |
|----|---|
| ۳ | گزارش‌های کتابخوانی |
| ۴ | مناسبت‌ها- آغاز بیست و سومین سال فعالیت مؤسسه |
| ۵ | مناسبت‌ها- پیام خانم مریم احمدی شیرازی |
| ۷ | مناسبت‌ها- پیام خانم دکتر نوش‌آفرین انصاری |
| ۸ | مناسبت‌ها- پیام خانم دکتر فاطمه قاسمزاده |
| ۹ | مناسبت‌ها- پیام خانم دکتر لیلا مشرفیان |
| ۱۳ | مناسبت‌ها- پیام خانم دکتر آزاده جولایی |
| ۱۴ | مناسبت‌ها- روز جهانی داوطلب |
| ۱۵ | مناسبت‌ها- شب چله |
| ۱۷ | شب چله و قصه‌گویی |
| ۱۸ | ما و محیط زیست |
| ۱۹ | کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی |
| ۲۰ | معرفی کتاب |

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

نشانی مؤسسه مادران 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، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶

۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

سایت: www.madaraneemrooz.com

پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com

کانال اطلاع‌رسانی: [https://telegram.me/](https://telegram.me/madaraneemrooz1)

[madaraneemrooz1](https://telegram.me/madaraneemrooz1)

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

اجرای برنامه‌ی راه دور با پی‌گیری و تلاش گروه‌های کتابخوانی در شهرهای مختلف با خواندن گروهی کتاب‌های کار ادامه دارد. از هماهنگ‌کنندگان عزیز در خواست می‌کنیم گزارش‌های خود را تا ۲۰مهرماه ارسال کنند تا بتوانیم تلاش‌های شما را بهتر و به موقع بازتاب دهیم.

گزارش‌های کتابخوانی

(از تاریخ ۹۹/۸/۲۰ تا ۹۹/۹/۲۰)

گروه: دوستان هم سو

هماهنگ‌کننده: فریبا سامان، تهران

گروه: کتاب و رهایی ۲

هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج

گروه: نوجوان من

هماهنگ‌کننده: منیژه چهره نگار، تهران

گروه: بوعلی ۲

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: بانوان پویا

هماهنگ‌کننده: منیژه چهره نگار، تهران

گروه: شهاب

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: آیین تربیت

هماهنگ‌کننده: نرگس ترشیزی، قائمشهر

گروه: زیتون

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: سپینا ۲

هماهنگ‌کننده: فرحناز قربانی، قائمشهر

گروه: مانا

هماهنگ‌کننده: بهار عابدینی، تهران

گروه: کتاب و رهایی ۱

هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج

گروه: زیتون ۳

هماهنگ‌کننده: هاله تیا و مرجان یوسفی، قائمشهر

گروه: همیاران خانه سبز

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران

گروه: دوستان

هماهنگ‌کننده: زهرا محسنی، تهران

گروه: مادر و کتاب

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران

مناسبت‌ها

آغاز بیست و سومین سال فعالیت موسسه مادران امروز

ماه آذر سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز است. سال‌های گذشته، در این ماه، دوستان و همراهان موسسه گرد هم می‌آمدند، گزارش عملکرد گروه‌های آموزشی و داوطلب را می‌شنیدند، تجربه‌ها و دیدگاه‌های‌شان را با هم شریک و از برنامه‌های پیش رو آگاه می‌شدند. امسال همه‌گیری ویروس کرونا ما را از گرمی داشت بیست و دومین سال تاسیس موسسه و دیدار یکدیگر محروم کرده است. از این رو گزارش فعالیت‌ها در سالی که گذشت، در صفحه‌های مجازی موسسه و پیوست ۳۰ منتشر شد. در پیک راه دور نیز پیام‌ها و یادداشت‌هایی را از مشاوران و همراهان همیشگی موسسه خواهید خواند.

پیام خانم مریم احمدی شیرازی

عضو هیئت‌مدیره‌ی موسسه مادران امروز

سلام

آغاز بیست و سومین سال فعالیت موسسه را به فال نیک می‌گیرم و برای همه‌ی بهره‌گیران و دست‌اندرکاران مام سالی پر از امیدواری و تندرستی آرزو می‌کنم.

یک حیف و یک تاسف

حیف از این که در شرایطی نیستیم که بتوانیم مثل سال‌های گذشته دور هم جمع شویم و با دیداری دوستانه از فعالیت‌های سال گذشته‌ی موسسه و برنامه‌های آینده بگوئیم.

و تاسف بابت از دست دادن دوست و یار قدیمی موسسه، آقای فاضل عزیزپور، و ابتلا به کرونا یا از دست رفتن بعضی از اعضای خانواده‌های موسسه مادران امروز و بسیاری از هموطنان مان در شهرها و روستاهای مختلف ایران.

اما از آذر پارسال تا آذرماه امسال

آذر ماه و دی ماه ۹۸ را مثل معمول و به شکل حضوری گذراندیم که گزارش آن را در پیوست شماره‌ی ۳۰ می‌خوانید. اما از بهمن ماه ۹۸ روند معمول کارهای ما نیز متأثر از کل کشور و سرتاسر جهان، دستخوش تلاطم‌های ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا و تاثیرات بسیار ناخوشایند آن شد.

ما چه کردیم؟

طبق معمول خودمان و آموزه‌های موسسه، از هدف‌های مان و از تفکر درباره‌ی آن‌ها شروع کردیم و به کارهای مان ادامه دادیم که فرایند آن را در گزارش بخش‌های مختلف موسسه می‌بینید.

چگونه به کارها ادامه دادیم؟

داشتن هدف به ما کمک کرد تا راه را پیدا کنیم. هدف ما رساندن آگاهی‌های مورد نیاز به خانواده‌ها در حوزه‌های فرهنگی و تربیتی است. بسیار خوب از همین جا شروع کردیم با این سوال که حالا با شیوع ویروس کرونا، خانواده‌ها به چه محتوایی نیاز دارند و چگونه می‌توانیم این محتوا

را به آنان برسانیم؟ برای این منظور ابتدا وضعیت اطلاع‌رسانی موسسه را بر پایه‌ی تقویت بهره‌گیری بیشتر از فضای مجازی، بهبود بخشیدیم. اینستاگرام و کانال تلگرامی را با بهبود کمی و کیفی که در آن‌ها ایجاد کردیم، بیش از گذشته به عرصه‌ی رساندن اطلاعات مورد نیاز خانواده‌ها قرار دادیم. سایت موسسه نیز بازبینی شد و همچنان در حال تکمیل است.



از سوی دیگر گروه آموزش و کارشناسان شروع کردند به تطبیق سازوکار اجرای گام‌ها و کارگاه‌ها برای ارائه‌ی آن‌ها در فضای مجازی. می‌دانید که موسسه مادران امروز از ابتدای تاسیس بر اساس کارحضوری و خواندن شکل گرفته است، بنابراین تلاش کارشناسان برای مجازی کردن گام‌ها و کارگاه‌ها ستودنی است.

هم زمان با این حرکت، گروه‌های فعال در موسسه نیز به جنب و جوش افتادند و تقریباً همگی خود را با فضای مجازی تطبیق دادند و به یاری یکدیگر نیز رفتند تا در این کار تسلط بیش‌تری به دست آورند.

بخش اداری و مالی موسسه نیز در تمام این مدت، به‌جز با اندکی تغییر ناگزیر در روزها و ساعت‌های کاری خود، همچنان به صورت حضور در موسسه و دورکاری‌های ضروری، به فعالیت‌های تعریف شده‌ی این بخش ادامه داد و نگذاشت که روند کارها کند شود. به‌جز این‌ها گروه‌های مختلف موسسه به‌ویژه راه دوری‌ها به صورت عملی به میدان رفتند و به کمک‌رسانی‌هایی در زمینه‌ی بهداشت و سلامت خانواده‌ها پرداختند. به این ترتیب با یاری یکدیگر، موسسه جانی تازه گرفت و با نگاه به هدف‌ها و با بهره‌گیری از تفکر خلاق، در حال گذراندن این مرحله است.

تفکر، به ویژه تفکر انتقادی و خلاق، یکی از دوره‌ها و برنامه‌های جدی موسسه است که همواره اجرا و پیگیری می‌شود.

همچنین در دوره‌ی مدیریت برخورد، مبحث هدف‌های واقعی و چگونگی هدف‌گذاری مطرح می‌شود. حالا ببینیم این دو

مهارت چگونه به ما کمک می‌کند تا در رویارویی با مسائل زندگی، واقع‌گرایانه و مبتکرانه عمل کنیم و بتوانیم از پس آن

مسئله‌ها به خوبی برآیم؟ همه‌ی ما دارای قدرت تفکر یا اندیشیدن هستیم اما درست فکر کردن و به کارگیری تفکر برای حل

مسئله‌ها را همه به خوبی نمی‌دانیم و همین آغاز گرفتاری‌های ما در برابر موضوع‌ها و مشکلات زندگی است. بنابراین بهتر

است به این موضوع فکر کنیم و ببینیم چگونه می‌توانیم با تقویت خود در این زمینه، در برابر مشکلاتی که پیش می‌آید،

مقاوم‌تر باشیم و صبورانه اقدام کنیم. موضوع مهم دیگر، هدف داشتن است. ما از کودکی و نوجوانی همواره با واژه‌ی هدف

مواجه شده‌ایم اما فقط در حد حرف زدن یا نوشتن‌های سطحی درباره‌ی آن و معمولاً هدف را با آرزو‌ها و آرمان‌ها یکی

می‌دانستیم. حال آن‌که داشتن هدف‌های واقعی و درست و حتی قبل از آن یادگیری راه‌های دست یافتن به آن‌ها، کاری بسیار

مهم و اساسی است. این کار می‌تواند یاور ما باشد در بی‌راهه‌های زندگی و به ما کمک کند تا راه را باز شناسیم و به‌سوی آن

چه باید برویم نه این‌که راه گم کرده و سرگردان در فکر چیزی غیر قابل دسترسی باشیم.

صحبت در این باره مفصل است. امیدوارم با دنبال کردن آموزش‌های لازم، به این دو موضوع پردازیم یعنی به هدف‌گذاری

درست و تفکر انتقادی و خلاق تا بتوانیم در بحران‌ها و مشکلات زندگی، با تکیه بر آن‌ها، به سلامت و بقای خود و اطرافیان

یاری رسانیم. در پایان از همه‌ی یاران و پشتیبانان موسسه که دست به دست هم دادند تا موسسه بتواند در راه رسیدن به

هدف‌های خود، مقاوم‌تر و پویاتر گام بردارد، سپاس‌گزارم و سالی سرشار از سلامتی برای همه آرزو می‌کنم.

پیام استاد نوش آفرین انصاری

دبیر شورای کتاب کودک

مشاور موسسه مادران امروز



از سوی هیئت مدیره‌ی شورای کتاب کودک بیست و دومین سالگرد موسسه را به همه‌ی شما عزیزان به‌ویژه به سرکار خانم مریم احمدی و جناب آقای مهندس سیامک جولایی تبریک می‌گویم و خوشحال هستم از این‌که از بدو تأسیس موسسه به در کنار شما بوده‌ام. جلسات پرباری را تجربه کرده‌ام و نیز سفر به یادماندنی به مناسبت ۱۵ سالگی برنامه «راه دور» به قائمشهر. در این دوره در کنار رشد فعالیت‌های اجتماعی به نظرم رشد افراد، به‌ویژه بانوان، چشمگیر است. اعضای موسسه بیش از پیش به اهمیت کار گروهی، مشارکت اجتماعی، همدلی، گفت‌وگو و ارزش برنامه‌ریزی و مدیریت پی‌بردند و در غم‌ها و شادی‌ها با هم شریک شدند و این رشد جمعی بی‌گمان مرهون آگاهی‌ها، درایت و شیوه‌ی مدیریت خانم مریم احمدی است. مواجهه با بحران غیر منتظره کرونا اما آزمونی است از جنس دیگر، خصوصاً که با بیماری‌های سخت درمان نیز توأم گردد. در این جاست که نهاد بالنده به کمک مدیران می‌آید و به آن‌ها نیرو می‌بخشد. بی‌گمان در این شرایط سخت و پرابهام موسسه به عنوان یک الگو عمل خواهد کرد.

با بهترین آرزوها برای مریم احمدی، مرضیه شاه کرمی و سایر همکاران موسسه در آغاز بیست و سومین سال فعالیت.

نوش آفرین انصاری

دبیر شورای کتاب کودک

پیام خانم دکتر فاطمه قاسمزاده

مشاور موسسه مادران امروز



موسسه مادران امروز د سال ۱۳۷۷ به همت خانم مریم احمدی گرامی، آقای سیامک جولایی و همیاران پر تلاش‌شان شکل گرفت و اینک هم‌چنان به فعالیت‌های اثربخش خود ادامه می‌دهد.

در شکل‌گیری موسسه‌های غیردولتی، انتخاب گروه هدف یا مخاطبان خود بسیار مهم است زیرا علاوه بر آن که نشان‌دهنده‌ی خواست‌ها و ارزش‌های موسسان است، برنامه‌ها و فعالیت‌ها نیز بر اساس آن شکل می‌گیرد.

انتخاب خانواده و در قلب آن مادران، به عنوان گروه اصلی هدف موسسه، بسیار ضروری و ارزشمند است و تجربه‌ی سال‌ها فعالیت موسسه نیز تأیید این انتخاب سنجیده و ارزشمند بود. با انتخاب این هدف، موسسه مادران امروز در عمل نشان داد که خانواده، قلب جامعه و مادر، قلب خانواده است و به همین علت بود که پس از مدتی با اجرای فعالیت‌های آموزشی برای مادران؛ کودکان، نوجوانان و پدران نیز از برنامه‌های آموزشی موسسه استقبال کردند و حضور پر بار آنان در موسسه، مفهوم خانواده و نقش مادران را تداعی می‌کرد.

علاوه بر انتخاب مناسب گروه هدف، روش کار موسسه نیز بسیار ارزشمند و پُر ثمر بود. تأکید بر آموزش به عنوان وسیله‌ای برای تغییر رفتار والدین از اهمیت بسیاری برخوردار است. از دیدگاه متخصصان تعلیم و تربیت انسان‌گرا، آموزش سبب آگاهی و رهایی انسان می‌شود و به ویژه در مورد والدین با توجه به نقش مؤثر آنان در تعلیم و تربیت کودکان، بسیار مؤثر است.

نقش آموزشی را در پیام یونیسف به مناسبت روز خانواده نیز می‌توان دریافت که پدر و مادر خوب بودن، آموختنی است. و در واقعیت نیز این‌گونه است و آموزش می‌تواند با ایجاد آگاهی در والدین به رفع مشکلات آنان و فرزندانشان، کمک مؤثری انجام دهد. در سالگرد بیست و دومین سال تأسیس موسسه مادران امروز، تلاش‌های ارزنده‌ی موسسان و کارشناسان پرتلاش را در آموزش خانواده‌ها ارج می‌نهمیم و تداوم فعالیت‌های اثربخش آنان را در سلامت خانواده و جامعه، آرزو می‌کنیم.



پیام خانم دکتر لیلا مشرفیان

روانشناس و مشاور خانواده

با درود به مناسبت بیست و دومین سال تاسیس موسسه مادران امروز (مام) که به شایستگی رسالت خود را در جهت آموزش و توانمندسازی خانواده و فرد، با تکیه بر منابع علمی روز دنیا ایفا کرده و نقش مهم و به‌سزایی در ایجاد زمینه‌ی سلامت روان بین فرد و خانواده داشته است. ضمن تبریک به بانی موسسه، سرکار خانم احمدی شیرازی، همکاران و همراهان همدل و دیرپای علم و آموزش در این مرکز، با اندک بضاعت دانش خود نکاتی درباره‌ی شرایط حاضر ارائه می‌نمایم.

این که دو بعد جسم و روان در انسان بر یکدیگر تاثیرگذارند و جدا از هم نیستند، انکارناپذیر است. همان‌طور که محققان می‌گویند ویروس کوئید نوزده با حمله به بدن و ایجاد بیماری، خصوصاً در اعضای کلیدی هم‌چون ریه، دستگاه گوارش، کلیه، قلب و ... همچنین تاثیر غیرمستقیم بر دیگر اعضا باعث آسیب‌های جسمی و روحی فراوانی که گاهی جبران‌ناپذیر هستند، می‌شود. خسارت‌ها در ابعاد اقتصادی و اجتماعی نیز مزید بر علت است تا سطح سلامت جسم و روان را کاهش دهد. این بحران نوپدید در مقطعی که انسان‌ها هنوز برنامه‌ای مشخص برای مقابله‌ای سالم با چنین بیماری واگیردار، ناشناخته و نسبتاً مبهمی را نداشته و ندارند، تشویش و سردرگمی قابل توجهی را ایجاد کرده است. عوارض و آسیب‌های روحی این بیماری چه در مبتلایان و چه در افرادی که هر ثانیه گوش به زنگ بروز علائم در خود هستند سبب استرس، اضطراب، ترس و در پی این فشارهای روانی افسردگی، وسواس، مشکلات خواب، بدبینی، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، کرختی عاطفی و حتی بروز اختلال پس از سانحه و سایر مشکلات و اختلالاتی که به علت طولانی بودن و ماندگاری بیماری به‌زودی شاهد آن خواهیم بود، شده است. افزایش مصرف روز افزون داروهای اعصاب و روان و مراجعه به روانشناسان نیز بیان‌گر ابعاد وسیع فشارهای روانی و نگرانی‌های مردم است.

نان آوری که بیکار شده و یا میزان قابل توجهی از در آمد خود را از دست داده است، کودکی که به جای بازی و بروز احساسات به صورت واقعی و ارتباط با همسالان در خانه محبوس است، دانش‌آموزی که در سنی که لازمه‌ی ورود به اجتماع بالاتر است نظم خود را، به خاطر قرار نگرفتن در یک نظم سیسماتیک و نرفتن به مدرسه از دست داده، تنش‌هایی که به علت مجاورت تنگاتنگ افراد در طول شبانه‌روز در خانواده ایجاد شده، گاهی نیز محدود شدن فضای خصوصی در بین افراد خانواده، بالا رفتن میزان فقر و تبعات آن هم‌چون پرخاشگری، طلاق، دزدی، خیانت، افزایش فحشا، سوگ‌هایی که بدون سوگواری می‌آیند، می‌مانند و دیر می‌روند و ... ، سلامت روان را آن‌چنان مورد هدف قرار داده‌اند که جز با برنامه‌ریزی دولت‌ها در سطح کلان و کوشش تک‌تک افراد به وضعیت عادی بر نخواهد گشت.

هر روز در رسانه‌ها می‌شنویم و می‌خوانیم که محققان علم پزشکی دست اندر کار ساخت و تهیه‌ی واکسن هستند اما حتی در صورت ارائه‌ی واکسن در همه‌ی جوامع باز هم تا مدت‌ها از اثرات و عواقب آن و این سبک زندگی تازه، تاثیرات منفی خود را تا مدت‌ها کاملاً از دست نخواهد داد در امان نخواهیم بود مگر آن‌که:

با یگانگی خود و دیگران را دوست بداریم، احترام بگذاریم و به نوبه‌ی خود برای سلامت جسم و آرامش خیال جمعی، طرحی نو داشته باشیم (بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار). لذا فهرست‌وار و مختصر نکاتی چند یادآوری می‌شوند:

یادمان باشد که انجام درست روش‌های پیشگیری (استفاده از ماسک، دستکش و حفظ فاصله‌ی فیزیکی) مهم‌ترین راهکارها برای دور ماندن از این بیماری است.

کروناویروس یک بحران موقتی بلندمدت است که بروز استرس، اضطراب و گاهی افسردگی و ... در پی آن کاملاً طبیعی است و تمام موجودات زنده در مواجهه با عوامل و موقعیت‌های تهدیدکننده دچار آن می‌شوند. با این حال تاریخ زندگی بشر نشان می‌دهد انسان به علت میل به بقا و حفظ آن و رفع مشکلات یا سازگاری مثبت همیشه دست به اقداماتی زده است. بنابراین امیدوارانه می‌شود این موقعیت را با عوارض کم‌تری سپری کرد.

باید اضطراب کارآمد (که برای بقا ضروریست) را از اضطراب ناکارآمد تشخیص دهیم و با دامن زدن به افکار منفی سلامت ذهن خود را در وضعیت مطلوب نگه داریم.

یک اصل مهم این است که تمام تهدیدها تقریباً می‌توانند یک فرصت ایجاد کنند و فرد را به بالندگی برسانند. بی‌شک عده‌ای از افراد پس از این بحران به توانمندی‌هایی دست یافته‌اند. - به علت جدید بودن موقعیت در بعضی موارد نیاز به روش‌های جایگزین و خلاقانه برای حل مسائل و برآورده کردن نیازهای اصلی داریم.

لازم است از گروه‌های حساس و در معرض آسیب مثل کودکان، سالمندان، افراد با بیماری‌های زمینه‌ای و درگیر دیگر بیماری‌ها و زنان باردار مراقبت بیش‌تری به‌عمل آید.

تمام توجه و تمرکز خود را معطوف به وضعیت موجود نکنید و به دیگر امور زندگی همچون خانواده، کار، روابط اجتماعی و... همچون گذشته پردازید.

در زمان قرنطینه از امکانات و خدمات مجازی برای انجام به‌موقع امور اداری و مالی و... استفاده کنید. می‌توان از محیط مجازی برای برقراری ارتباطات فردی، گروهی، خانوادگی و برگزاری جشن‌ها و عزاداری‌ها استفاده کرد. سمینارها، کلاس‌های آموزشی، سخنرانی‌ها، کنسرت‌ها و... با کم‌ترین هزینه‌ی مالی و زمانی می‌تواند نتیجه‌ی مناسبی به همراه دارند.

می‌توان در مورد تمام مشکلات از جمله بحران موجود از فاجعه‌سازی ذهنی جلوگیری کرد و با آگاهی از خطاهای شناختی و کنترل آن‌ها، بار مضاعفی را از نظر روحی و عاطفی به خود تحمیل نکرد. (خطاهای شناختی را در گوگل جستجو کنید)

داشتن مهارت حل مساله و نگرش وجود بینهایت راه حل برای هر مشکل در همه حال در زندگی کمک‌کننده است و تفاوتی بارز بین انسان‌هایی با احساس توانمندی و خوشبختی با سایرین به وجود می‌آورد.

کودکان از جمله گروه‌های حساس و مستعد اضطراب، افسردگی و با درجه‌ی آسیب‌پذیری بالای روحی و جسمی در این دوره می‌باشند. با ایجاد فضای بازی در خانه و فضاهای باز امن و گذراندن وقت با آن‌ها، در تخلیه‌ی انرژی‌های جسمی، روانی و کاهش هیجان‌های‌شان برای سلامتی‌شان گام برداشته شود.

از دیگر گروه‌های حساس، سالمندان هستند که ممکن است تنهایی و ترس بر آن‌ها غلبه کند. پس با بهره از ارتباطات مجازی و گاهی حضوری با حفظ موارد بهداشتی توصیه شده، از آن‌ها حمایت کنید.

انزوا و اجتناب یکی از عوارض منفی دوره‌ی قرنطینه است که می‌تواند تبدیل به شیوه‌ای ارتباطی در آینده شود. پس لازم است از روابط مجازی خود مراقبت و در فرصت‌هایی با مراعات و مراقبت ارتباط حضوری برقرار کنیم.

افراد آسیب‌پذیری که قبل از دوره‌ی کرونا، به مشکلات روحی دچار بوده‌اند به توجه خاص نیاز دارند. حمایت روانی و عاطفی از آنان نباید دریغ گردد و چه بسا نیاز به مراقبت بیش‌تر هم باشند.

برای پیشگیری از آسیب‌های روانی فردی و اجتماعی می‌توان از روانشناسان و متخصصان سلامت در مراکز مشاوره روانشناختی حضوری و تلفنی و خط‌های کمک‌کننده و اورژانسی همچون ۱۴۸۰ و ۱۲۳ بهره برد.

از کلاس‌ها و کارگاه‌های علمی در فضای مجازی برای بالا رفتن سطح دانش و مهارت خود و خانواده استفاده کنید. (موسسه مادران امروز نیز علی‌رغم قرار گرفتن در وضعیت نیمه‌تعطیل در دوران کرونا با برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزش مجازی با موضوعات مربوطه و متنوع، به این امر مهم پرداخته است).

روش‌های ساده، معمول و همیشگی و در عین حال بسیار موثر کاهش اضطراب از جمله ورزش، تنفس عمیق، ریلکسیشن و تغذیه‌ی مناسب را از یاد نبرید و برای یادگیری بیشتر در این زمینه از متخصصان در فضای مجازی و یا به شکل حضوری کمک بگیرید.



در شرایط فعلی شاهد سوگ‌های ناتمام زیادی هستیم که معمولاً سبب اختلالات روانی و یا آفت عملکرد افراد در حیطه‌های مختلف زندگی می‌شود. بهتر است خانواده‌ی درجه‌ی یک در این دوره از حمایت‌های روانی و عاطفی یک مشاور بهره ببرند و برای اختلالات روانی احتمالی به فرایند درمان وارد شوند. حمایت، همدلی و همبستگی کم‌ترین کمک به فرد سوگوار در چنین موقعیتی است تا بتواند در وقت مناسب و به مرور هیجانات، احساسات و عواطف خود را در مورد متوفی ابراز و تخلیه کند. برگزاری مراسم مجازی، تلفن زدن، حمایت عاطفی و حتی مالی از خانواده متوفی نمونه‌هایی از این در کنار هم بودن است.

با توجه به آسیب‌های مالی و اقتصادی که به بعضی خانواده‌ها وارد آمده و به‌ویژه خانواده‌هایی که دانش آموز، دانشجو و سالمند و بیمار دارند و هزینه‌های زیادی بر دوششان است. برای کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی ناشی از این فشارها، دستگیری مالی از این خانواده‌ها و افراد که در نزدیکی ما زندگی می‌کنند ضروری است.

با توجه به میزان بالای بروز پرخاشگری در جامعه ایرانی که عوامل مشهود اجتماعی سیاسی و اقتصادی آن بر همگان پیداست وظیفه فردی تک‌تک افراد کمک به گسترش اخلاقیات و رفتارهای انسانی، مهر و محبت به هم‌نوعان، یادگیری روش‌های کنترل خشم و حل مساله و نیز کمک گرفتن از متخصصان امر است.

پیام خانم دکتر آزاده جولایی

مشاور موسسه مادران امروز



باعث افتخار من است که به عنوان یکی از مشاوران سلامت موسسه مادران امروز، بیست و دومین سال تولد موسسه را به پایه‌گذاران آن خانم مریم احمدی و آقای مهندس سیامک جولایی و همه‌ی دوستان و دست‌اندرکاران موسسه تبریک بگویم و در عین حال از نبود حامی همیشگی موسسه، آقای فاضل بسیار عزیز که پاندمی کرونا ایشان را از ما گرفت، ابراز تاسف کنم.

در سالگرد تولد موسسه در سال ۱۳۹۸ وقتی از اهمیت سلامت زنان که بسیاری از آن‌ها مخاطب موسسه هستند، صحبت می‌کردیم، باور اهمیت خطر سرطان پستان به عنوان خطری جدی برای سلامت زنان و به طبع آن خانواده کمی سخت و دور از ذهن بود. اما ابتلای سه عضو موسسه، از جمله خود خانم احمدی عزیز، به این سرطان در فاصله زمانی کم‌تر از یک سال، نشان داد که پرداختن به این معضل چقدر مهم است. در شرایطی که کرونا تمام ظرفیت بهداشت، درمان و آموزش کشور را اشغال کرده است، جایی برای دیگر بیماری‌ها حتی شایع‌ترین سرطان، نه فقط در زنان بلکه در کل جمعیت ایران، باقی نمانده است و این در حالی است که هر دو ساعت ۳ زن ایرانی به این سرطان مبتلا می‌شوند. این سه نفر می‌توانند پروفیسور مریم میرزاخانی، خانم مریم احمدی یا هر خانم فعال علمی یا اجتماعی دیگر و یا وابستگان نزدیک آقایان فعال در جامعه باشند. خوشبختانه نجات از این بیماری با غربال‌گری سالیانه با ماموگرافی در زنان بالای ۴۰ سال و کسب آگاهی و خودمراقبتی برای همه در هر سن و سالی دست‌یافتنی است. از اول مهر امسال به توصیه‌ی خانم احمدی، در موسسه سرطان پستان تهران، اینستاگرام را با فیلم‌های آموزشی به زبان ساده فعال کرده‌ایم. از آن‌جا که هیچ‌کس از خطر ابتلا به سرطان پستان در امان نیست، خوشحال می‌شویم با دنبال کردن اینستاگرام ما و کسب آگاهی‌های لازم، خود را برای تشخیص زودرس این بیماری مهلک، اما درمان‌پذیر، مجهز کنید. یادمان باشد خطر خبر نمی‌کند. دیر یا زود کرونا رفتنی است پس ضمن تاکید بر مشارکت همگانی در رعایت پروتکل‌های کنترل کرونا، روز و سال خوب، به دور از بیماری و سرشار از سلامت و شادمانی را برای تک تک شما آرزو می‌کنم.

سایت سرطان پستان در ایران: tcbc.ir

مناسبت‌ها

روز جهانی داوطلب

روز جهانی داوطلب را گرامی می‌دانیم تا قدردان کسانی باشیم که بی‌چشم‌داشت برای بهبود شرایط جامعه‌ی خود می‌کوشند. کار داوطلبانه افزون بر این که گامی در مسیر اعتلای جامعه است، زندگی فرد داوطلب را نیز دگرگون می‌کند. فعالیت‌های داوطلبانه فرصت‌های تازه برای ما ایجاد می‌کند، آشنایی‌های نو می‌آفریند، توانایی‌های نهان مان را آشکار می‌کند، علاقه‌های مان را از دل مشغولی‌های روزمره فراتر می‌برد، تجربه‌های مان را غنی می‌کند و احساس ارزشمندی و مفید بودن در ما به وجود می‌آورد.

روز جهانی داوطلب را به همه‌ی شما همراهان پر تلاش که برای گسترش فرهنگ کتابخوانی و آگاهی‌بخشی به خانواده‌ها و یاری آن‌ها در حوزه‌های مختلف فعالیت می‌کنید، تبریک می‌گوییم. امیدواریم در این راه استوار و پر توان باشید.

دستان پر مه‌رتان را به گرمی می‌فشاریم.



مناسبت‌ها

شب چله

شب چله، جشن زایش است؛ جشن بیرون آمدن نور از دل تاریکی. ایرانیان همواره شیفته‌ی جشن و شادی بوده‌اند و این جشن‌ها را با روشنایی و نور می‌آراستند. در این شب چشم به راه خورشید بیدار می‌مانیم و سپیده‌ی روز را درود می‌گوییم. ما نه بلندترین شب سال بلکه آغاز نور و روشنایی را جشن می‌گیریم. **چله** را پاس می‌داریم چراکه فلسفه‌ی نهفته در دل این آیین را درک کرده‌ایم.

در خانه‌ی بزرگ‌تر خانواده مهمان می‌شویم، شعر می‌خوانیم، به قصه‌های شیرین گوش می‌دهیم، پای سخن عزیزان مان می‌نشینیم و از احوال هم باخبر می‌شویم. در کنار همه‌ی این‌ها در این دوره‌ی شادی‌بخش، چند نسل همنشین می‌شوند، از هم می‌آموزند و تجربه‌ها سینه به سینه نقل می‌شوند. در این تعامل و ارتباط تربیت قدیم و جدید رو در روی هم قرار نمی‌گیرد بلکه تربیت قدیم پاس داشته و هم‌زمان مناسب‌سازی و به روز می‌شود و کمک می‌کند ارتباط‌ها راحت‌تر و سالم‌تر شکل بگیرد.

گرچه شایسته است ما با درک ریشه‌های سترگ آیین‌های فرهنگی و ملی خود، در برگزاری آن‌ها بکوشیم ولی در شب چله‌ی امسال به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا لازم است با درک شرایط در خانه‌های مان و دور از دوستان و بستگان این شب را گرامی بداریم.



جشن‌ها، فرصتی برای شادی، نشاط، همکاری و دید و بازدید هستند. امسال در میان این تنهایی‌ها از دید و بازدید خبری نیست، اما می‌توان این مناسبت را به شکل جدید و شاید کمی متفاوت برگزار کنیم. دور و تنها هستیم اما دست و پا بسته نه. راه‌های بی‌شماری وجود دارند تا با هم یلدای ۹۹ را به جشنی خاطره‌انگیز تبدیل کنیم.

برای این شب از پیش برنامه‌ریزی کنیم. همه‌ی افراد خانواده (پدر، مادر، فرزندان و بزرگترها) را در این برنامه مشارکت دهیم و برای هر کدام وظیفه‌ای مشخص کنیم. کودکان را در فرایند و آماده‌سازی درگیر و به هر یک کاری واگذار کنیم. می‌توان از آن‌ها خواست نمادهای شب یلدا (عروسک، انار، کدو، هندوانه و...) را به شکل‌های مختلف بسازند و یا نقاشی کنند. یا در تهیه و آماده‌سازی خوراکی‌ها با ما همراه شوند. بکوشیم همه‌ی این کارها با شور و هیجان و شادی انجام شود.



از بزرگ‌ترها بخواهیم قصه یا خاطره‌ای را آماده کنند و با توجه به امکانات فضای مجازی، ضبط شده یا آنلاین، آن را با ما سهیم شوند. می‌توانیم از چند دوست یا فامیل بخواهیم این جشن را در فضای مجازی با ما بگذرانند و هر خانواده بخشی از برنامه را به عهده بگیرد.

یادمان باشد شعر، قصه، و خاطره می‌تواند به شادی این شب بیفزاید. از بچه‌ها هم در این زمینه کمک بگیرید و به آن‌ها فرصت شعر خواندن، تعریف خاطره و... بدهید تا با این آیین بیش‌تر و بهتر آشنا شوند.

شب چله و قصه‌گویی

قرن‌هاست که قصه بهترین راه بیان آرزوهاست. قصه‌گویی آیین مشترک انسان‌ها برای انتقال اندیشه‌ها، باورها و ارزش‌ها از نسلی به نسل دیگر است. قصه‌ها، سنت‌ها و آداب و رسوم را سینه به سینه نقل می‌کنند و تاریخ ما را می‌سازند.

قصه‌ها همیشه ماجراهای خیالی، شگفت‌انگیز و دور از دسترس نیستند. گاهی می‌توان از دل زندگی روزمره و ماجراهایی که برای کودکان رخ می‌دهند، قصه آفرید. قصه‌هایی که تجربه‌ها و احساس‌های فرزندان‌مان را بازگویند. هنگام خلق قصه خود را به دست خیال بسپارید بی آن که هدفی مشخص داشته باشید. یادمان باشد قصه‌گویی را ابزار آموزش و تربیت مستقیم نکنیم و آن را فرصتی مناسب برای بیان احساس و نظر کودکان بدانیم و از همراهی هم لذت ببریم. پس به کمک بچه‌ها و با بچه‌ها قصه بسازیم.

قصه‌گویی در دوره‌های خانوادگی کودکان، بزرگ‌ترها و حتی سالمندان را در لذتی مشترک سهیم و آن‌ها را به هم نزدیک می‌کند. قصه‌هایی که نسل به نسل منتقل می‌شوند، بهترین انتخاب برای جمع‌های خانوادگی هستند. مثل داستان تولد (بیش‌تر کودکان از شنیدن قصه‌ی تولد خود یا پدر و مادرشان لذت می‌برند)، داستان لحظه‌های حساس تاریخ خانواده و رخدادهای طنز یا مهمی که بعضی افراد خانواده تجربه کرده‌اند.

گروه «کتاب و کودک بیمار» به مناسبت جشن یلدا که یکی از سنت‌های زیبای آن قصه‌گویی و کتابخوانی است، تا یلدا با برنامه‌هایی مثل: قصه‌گویی، کتابخوانی، شاهنامه‌خوانی و فعالیت‌هایی در ارتباط با شب یلدا در کنار شما عزیزان خواهد بود تا این آیین کهن و زیبای ایرانی را در کنار هم پاس داریم.

نشانی کانال کتاب و کودک بیمار:

https://t.me/Shora_ketab



ما و محیط زیست

رویداد کلیماتون تهران ۲۰۲۰

در دو شماره‌ی پیشین پیک مام به طرح مهم‌ترین چالش جهانی کره‌ی زمین، تغییرات اقلیمی، پرداختیم. به دلیل اهمیت این موضوع، به جاست در این شماره از منظر جهانیان به رویداد بین‌المللی کلیماتون پردازیم که در روزهای ۹، ۱۰ و ۱۱ آذر ماه سال جاری هم زمان با ۱۴۵ شهر بزرگ دنیا، در تهران برگزار شد.

همان‌طور که همه‌گیری کرونا یک معضل جهانی است و مقابله با آن همت جامعه‌ی بشری را می‌طلبد، تغییرات اقلیمی نیز چالش بزرگ کره‌ی زمین است و رویارویی با آن نیازمند تلاش و خرد جمعی است. این همایش جهانی از سال ۲۰۱۵ در بسیاری از شهرهای دنیا برگزار می‌شود و هر سال به یک چالش اساسی کره زمین می‌پردازد. البته شهر تهران برای دومین بار است که در این رویداد مهم شرکت می‌کند.

سال گذشته موضوع این همایش جهانی کاهش پسماند بوده است که از ایران هم طرحی برگزیده به دبیرخانه‌ی بین‌المللی کلیماتون ارسال شده است. چالش امسال کلیماتون یا تغییرات آب و هوایی با محوریت ۵ عنوان تاثیرگذار برگزار شده است:



۱) حمل و نقل پاک

۲) بهبود کیفیت هوا

۳) مصرف آب و باز چرخانی آن

۴) ساختمان‌های سبز

۵) کاهش پسماند

این رویداد یک گردهمایی جهانی است با محوریت رویکرد شهری تا بستر و فضایی را برای فراخوان و جذب ایده‌های نو و خلاقانه و کاربردی از همه‌ی افراد جامعه فراهم کند.

کارگاه و جلسه‌های مجازی



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 شد.

نخستین برنامه از دوره‌ی آموزشی ۴ جلسه‌ای «من می‌توانم» با موضوع رشد مهارت‌های کودکان صفر تا دو سال اجرا شد. این وبینار با کارشناسی خانم نگین شهری، کارشناس موسسه مادران امروز و با همکاری سایت کودکت در تاریخ ۹۹/۹/۱۹ از ساعت ۱۷ تا ۱۸:۳۰ در فضای اینستاگرام برگزار شد.



برنامه‌های آینده‌ی کارگاه‌های مجازی

کارگاه تک فرزندی و فرزند دوم
کارشناس: سهیلا طاهری
تاریخ برگزاری: یکشنبه ۷ دی ۱۳۹۹
ساعت برگزاری: ۸/۵ شب تا ۱۱ شب

معرفی کتاب



نام کتاب: زندگی بدون استرس

نویسنده: شهربانو قهاری

ناشر: قطره

معرفی کننده: خانم فرحناز مددی - کارشناس موسسه مادران

در قرن حاضر "استرس" یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. این موضوع توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است. مدیریت استرس و سایر موضوع‌های مرتبط با استرس مانند شناخت عوامل ایجادکننده استرس، جلوگیری از استرس، روش‌های کاهش استرس و مقابله با استرس، استرس شغلی و ... از جمله بحث‌های رایج در روزگار ما هستند. مرگ یک عزیز، مهاجرت به شهرهای بزرگ یا کشورهای دیگر، تغییر روابط خانوادگی، تغییر نقش اعضای خانواده، گسستگی روابط خانوادگی، جنگ، تولد یک کودک، ارتقای شغلی یا ایجاد یک رابطه جدید و ... استرس به دنبال می‌آورد.

بسیاری از رویدادهای استرس‌زای کنونی قابل‌گریز نیستند و ناگزیر در طی روز مکرراً با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم. بنابراین لازم است که تمامی افراد با راه‌ها و راهبردهای مقابله با آن آشنا باشند. با شناخت عوامل ایجادکننده استرس می‌توان زمینه‌ی مقابله با آن‌ها را مهیا کرد. اگر با مهارت مدیریت بر استرس آشنا نشویم و نتوانیم انرژی حاصل از استرس ایجاد شده در بدن را تخلیه کنیم به تدریج سلامت جسمانی و روانی خود را از دست خواهیم داد. هدف مدیریت استرس، حذف استرس نیست بلکه فراگیری چگونگی استفاده از آن به منظور کمک به خود است. استرس کم‌تر از حد، عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و رخوت و استرس مفرط، تنش ایجاد می‌کند. آن‌چه ما بدان نیازمندیم یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را برمی‌انگیزد، ولی ما را در خود غرق نمی‌کند. در این کتاب با علائم و نشانه‌های جسمانی و روان‌شناختی استرس، انواع استرس، روش‌هایی سالم برای مقابله با استرس و چگونگی پیشگیری از استرس، آشنا خواهید شد. بکارگیری راهکارهای مطرح شده در کتاب، شما را در مدیریت بر استرس تواناتر می‌کند.

معرفی کتاب

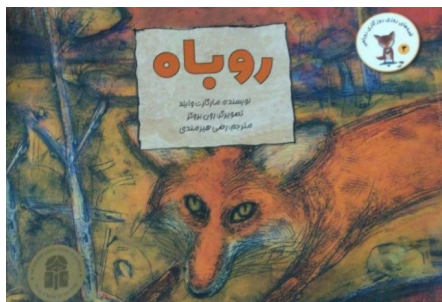


برای گروه سنی ۳ تا ۶ سال
بوسه‌هایی برای بابا
 نویسنده: فرانسس واتس
 تصویرگر: دیوید لیک
 مترجم: مینا پور شعبانی
 ناشر: میتکران

برای گروه سنی ۵ تا ۹ سال
خانه درختی بهتر
 نویسنده: جسیکا اسکات کرین
 تصویرگر: چین لینگ
 مترجم: محبوبه نجف خانی
 ناشر: بازی و اندیشه



برای گروه سنی ۷ تا ۱۲ سال
روباه
 نویسنده: مارگارت وایلد
 مترجم: رضی هیرمندی
 ناشر: علمی فرهنگی



برای گروه سنی نوجوان
شانس ضرب در هفت
 نویسنده: هالی گلدبرگ اسلن
 مترجم: پرناز نیری
 ناشر: افق

