



# پیک مام

ویژه‌ی راه دور، اسفند ۱۳۹۹، شماره‌ی ۱۳۵

## 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: روز جهانی زبان مادری
۵	مناسبت‌ها: روز درختکاری
۷	مناسبت‌ها: زادروز دکتر فاطمه قاسم‌زاده
۸	خواندنی‌ها: سنگ بزرگ نشانه‌ی نزدن است
۱۴	پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی
۱۵	گفت‌وگو: گروه یاریگران
۱۹	کارگاه و جلسه‌های مجازی
۲۰	معرفی کتاب بزرگسال
۲۲	نوروز امسال
۲۳	نوروز میراث جهانی
۲۵	در نوروز کتاب بخوانیم: برای کودک پیش‌دبستانی
۲۶	در نوروز کتاب بخوانیم: برای کودک دبستانی
۲۷	در نوروز کتاب بخوانیم: برای نوجوان
۲۸	در نوروز کتاب بخوانیم: برای بزرگسالان

این پیک با هماهنگی بهار عابدینی و

صفحه‌آرایی شیدا اکبری،

زیر نظر گروه اجرایی راه دور

در موسسه 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](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 گروه‌های راه‌دور (از تاریخ ۹۹/۱۱/۲۰ تا ۹۹/۱۲/۲۰)

گروه: مانا

هماهنگ‌کننده: بهار عابدینی، تهران

گروه: زیتون ۳

هماهنگ‌کننده: هاله تیا و مرجان یوسفی، قائمشهر

گروه: دوستان

هماهنگ‌کننده: زهرا محسنی، تهران

گروه: مادر و کتاب

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران

گروه: کتابخوانان پویا

هماهنگ‌کننده: ماندانا آجودانی، 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: همیاران خانه سبز

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران

گروه: سینتا ۲

هماهنگ‌کننده: فرحناز قربانی، قائمشهر

گروه: اندیشه

هماهنگ‌کننده: افسانه قیدی، تهران

### ز کوی یار می‌آید نسیم باد نوروزی

از این باد ار مدد جویی، چراغ دل برافروزی

حافظ



## مناسبت‌ها

## روز جهانی زبان مادری

۲۱ فوریه، برابر با سوم اسفند، روز جهانی زبان مادری است. به گفته‌ی سازمان یونسکو اگر کسی نتواند به زبان مادری خود بنویسد، بی‌سواد محسوب می‌شود. زبان‌ها نقشی سازنده در شکل‌گیری هویت، همبستگی فرهنگی و اجتماعی، آموزش، یادگیری، پیشرفت و توسعه دارند.

احترام به تنوع زبان‌ها و به رسمیت شناختن آن‌ها لازم است. توجه نکردن به زبان مادری می‌تواند اثرات نامطلوب و پنهانی داشته باشد. مانند کمبود اعتماد به نفس و اثرات منفی در یادگیری در کودکان، از میان رفتن یا کم رنگ شدن آیین‌ها، اندیشه‌ها و فرهنگ‌های غنی و از بین رفتن و به فراموشی سپرده شدن زبان‌هاست.

با احترام به زبان‌های مختلف به رشد و مانایی اندیشه و فرهنگ کمک کنیم.



مناسبت‌ها

## روز درختکاری

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

کاشت درخت از زمان‌های بسیار دور در سرزمین ما انجام می‌شده است ولی در سال‌های اخیر درجای جای ایران به شکل مراسم نمادینی درآمده که اصول علمی کاشت، انتخاب گونه و شرایط نگهداری از آن در نظر گرفته نمی‌شود

درختکاری به دلایل مختلفی انجام می‌شود از آن جمله می‌توان به:

استفاده‌ی غذایی (میوه و ...)، استفاده‌ی الوار (ساخت وسایل چوبی و ...)، کاهش اثرات گرما، سرسبزی و زیبا سازی، احیای جنگل‌های تخریب شده، توسعه‌ی باغ‌های آموزشی (باغ گیاه‌شناسی) و ... اشاره کرد.

کاشت درخت در مناطق جنگلی (شمال و غرب ایران) کاری ارزشمند است ولی در مناطق و زیستگاه‌هایی که از پوشش گیاهی ایرانو-تورانی (گونه‌های غیر درختی گیاهان) برخوردارند کاری مخرب و نادرست است. در چنین مناطقی ارزش یک بوته‌ی کلاه میرحسین یا گون بیش از یک درخت است چراکه این نوع از گیاهان سازگار و منطبق بر آب، هوا و خاک این منطقه رشد یافته‌اند.



برخلاف آنچه تصور می‌کنیم کاشت درخت در چنین زیستگاه‌هایی یعنی تخریب خاک، محدود کردن گیاهان خودرو، ورود انواع آفت‌ها و گونه‌های مهاجم. به‌طور مثال سوزنی‌برگان سبب از بین رفتن ذخایر گیاهی با طول عمر طولانی و رشد گیاهان یک‌ساله می‌شوند؛ که در سال‌های پرباران باعث افزایش این‌گونه گیاهان شده و در نتیجه با خشک شدن این نوع گیاهان زمینه برای آتش‌سوزی فراهم می‌شود.

بنابراین کاشت گونه‌های گیاهی بر اساس شرایط اکولوژیک باید صورت پذیرد نه بر اساس سودجویی‌های مقطعی و زیبایی‌ظاهری برخی گونه‌ها که در درازمدت موجب تخریب کل سیستم اکولوژیک یک منطقه می‌شود. در گذشته‌های نه‌چندان دور درخت‌های کاج، سرو، چنار و درختان میوه منطبق با شرایط آب و هوایی تهران انتخاب می‌شدند، امروزه تغییرات اقلیمی سبب تجمع حشرات، آلودگی محیطی و نفوذ آفت‌های مختلف (کرم برگ چنار و کنه) شده است و ضرورت دارد با کارشناسی‌های علمی و توجه به ابعاد زیست محیطی نسبت به کاشت گونه‌های درختی اقدام شود.

فراموش نکنیم گیاهان در سه سال اول رشد نیاز به مراقبت زیادی دارند. فرد یا نهادی که کاشت گیاه را بر عهده می‌گیرد قبل از هر گونه اقدامی باید آموزش‌های لازم در خصوص کاشت، نگهداری و پرورش این گونه‌ها را فرا گیرد.

در پایان باید بر این نکته تأکید داشت مهم‌ترین کار حمایت مالی و اجتماعی از گروه‌هایی است که در رویش‌گاه‌های جنگلی مانند مناطق جنوبی زاگرس، هیرکانی و ارسباران فعالیت می‌کنند. این مناطق استعداد رویش درختان را دارند ولی متأسفانه پوشش گیاهی آن‌ها به شدت تخریب شده است. از بین رفتن این رویش‌گاه‌ها اثرات وسیعی در عدم پایداری و نابودی این مرز و بوم دارد که با حمایت‌های مختلف می‌توان اثرات آن را کاهش داد.



## مناسبت‌ها

### کاشت ۸۰ نهال

### به پاس ۸۰ سال عمر پرثمر دکتر فاطمه قاسم‌زاده

در روز درخت‌کاری، اعضای تشکل‌های عضو شبکه‌ی یاری کودکان کار، ستاد سمن‌های استان تهران، فعالان مدنی، اجتماعی و حقوق کودک، گرد هم آمدند و برای تجدید پیمان و بزرگداشت مؤسس شبکه‌ی یاری و روان‌شناس برجسته‌ی کودک دکتر فاطمه قاسم‌زاده ۸۰ نهال کاشتند.

این نهال‌ها در پارک هرندی تهران که منطقه‌ای نمادین و زمین فعالیت بسیاری از تشکل‌های حامی کودکان کار است، کاشته شدند.



## خواندنی‌ها

## سنگ بزرگ نشانه‌ی نزدن است!

نویسنده: الیاس اکبری

کارشناس ارش روانشناسی بالینی

آیا احساس می‌کنید کارهایی را که انجام می‌دهید به اندازه کافی خوب نیستند و هیچ‌وقت شما را راضی نمی‌کنند؟ آیا فکر می‌کنید همیشه راهی برای بهتر شدن یا بهتر عمل کردن وجود دارد؟ آیا در آغاز یا اتمام کارهای تان دچار مشکل هستید چون باید همه چیز مهیا باشد و نیست؟ آیا فکر می‌کنید نمی‌توانید همانند دیگران کارها را انجام دهید؟ آیا انتظار بهترین‌ها و بی‌نقص‌ترین‌ها را دارید؟ آیا قادر نیستید شکست‌های کوچک را نادیده بگیرید؟ آیا دیگران به شما گفته‌اند که خیلی سخت‌گیر هستید و به راحتی نمی‌توانید نقص‌های موجود را بپذیرید؟ آیا شما فردی هستید که به راحتی نمی‌توانید اشتباهات خود یا دیگران را بپذیرید؟ آیا شیوه‌ی خاصی برای انجام دادن کارها دارید؟ آیا از نظر شما چیزها یا خوب هستند یا بد؟ آیا نمی‌توانید از فرایندی که کارهای تان را انجام می‌دهید لذت ببرید و به جای آن همیشه نگران نتیجه هستید؟ آیا به خودتان یا دیگران زیاد سخت می‌گیرید؟ آیا وقتی به هدفی که تعیین کرده‌اید نمی‌رسید افسرده می‌شوید یا خودتان و چیزها را سرزنش می‌کنید؟ آیا تا زمانی که به طور کامل آماده نباشید آغاز کارها را به تعویق می‌اندازید؟ اگر پاسخ‌های شما به این سوال‌ها مثبت هستند باید بگویم که احتمالاً شما یک فرد کمال‌گرا هستید.



شاید این ضرب‌المثل را بارها شنیده‌اید که می‌گوید: سنگ بزرگ نشانه‌ی نزدن است. به نظر می‌رسد نیاکان و پیشینیان ما این موضوع را قرن‌ها پیش درک کرده بودند که نمی‌توان در زندگی به همه چیز دست یافت ولی هم‌چنان می‌توان خشنود زیست. اگر شما فرد کمال‌گرایی باشید احتمالاً در تله‌ی این فکر گرفتار شده‌اید که نتیجه‌ی هر کاری یا شکست کامل است یا موفقیت کامل و حد وسطی وجود ندارد. اعتقاد عموم بر این است که داشتن استانداردهای بالا برای موفقیت چیز خوبی است؛ به اعتقاد بسیاری از روان‌شناسان تلاش برای کامل بودن نشانه‌ی با اخلاق بودن و نیرومند بودن در نظر گرفته می‌شود. هرچند کمال‌گرایی را می‌توان به‌عنوان یک صفت مثبت در نظر گرفت که می‌تواند شانس موفقیت افراد را بالا ببرد، ولی فرد کمال‌گرا (کمال‌گرای ناسالم) همواره برای دستیابی به استانداردهای سطح بالا زیر فشار و اضطراب است. به‌عبارتی، کمال‌گرایی گرایش به داشتن معیارهای بسیار بالا برای موفقیت است و چون احتمال دستیابی به این معیارها بسیار کم، یا هیچ، است بنابراین فرد تحت اضطراب قرار می‌گیرد که به نوبه‌ی خود احتمال شکست در دستیابی به این معیارها افزایش می‌یابد و این چرخه‌ی معیوب در طول زندگی این افراد همیشه تکرار می‌شود.

گفتیم که کمال‌گرایی یعنی نیاز به کامل بودن. بنابراین کمال‌گرایی یک باور و اعتقاد است و نمی‌توان آن را با تلاش برای بهتر

شدن یکی دانست. تلاش برای بهتر شدن یک رفتار است و می‌تواند سازگارانه باشد. فردی را در نظر بگیرید که به دلیل شکست در یک امتحان خاص به بهترین نحو تلاش می‌کند تا در امتحانات بعدی آن را جبران کند و شکست را به عوامل خاصی از قبیل تلاش کم، عدم مطالعه و شاید سخت بودن مواد امتحانی نسبت دهد ولی یک فرد کمال‌گرا ممکن است شکست را قبول نداشته باشد و یا آن را به ارزشمندی، توانمندی و شخصیت خود ربط دهد و به‌همین خاطر خودش را به‌خاطر آن سرزنش کند.

همه‌ی ما در طی زندگی مان تلاش می‌کنیم تا به اهداف مورد نظرمان دست یابیم و گاهی هم در این راه شکست را تجربه می‌کنیم و دوباره با تلاش بیشتر کارهای مان را از سر می‌گیریم. این موضوع در مورد افراد کمال‌گرا صدق نمی‌کند. آن‌ها نه تنها شکست‌ها را نمی‌پذیرند بلکه حتی وجود کوچک‌ترین نقص‌ها را فاجعه‌سازی می‌کنند و همیشه به جای تلاش برای بهتر شدن انرژی خود را صرف از میان بردن این نقص‌ها و تامین معیارهای سطح بالا برای رسیدن به موفقیت می‌کنند.





آن‌ها ممکن است حتی با گذشت روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌ها و سال‌ها قادر به آغاز یا حتی اتمام کاری را که آغاز کرده‌اند نباشند چون از شکست خوردن می‌ترسند و فکر می‌کنند اگر پیش از کامل بودن همه‌چیز دست از کار بکشند آن وقت نتوانسته‌اند معیارهای لازم را برای موفقیت تامین کنند و این یعنی فاجعه. اگر از آن‌ها سوال شود چرا آن‌قدر کمال‌گرا هستید یا خودتان را زیر فشار قرار می‌دهید تا کامل باشید ممکن است بگویند که کمال‌گرایی به آن‌ها

کمک می‌کند تا کارآمدتر، منظم‌تر و برای هرچیزی آماده باشند. این جاست که می‌توان به پارادوکس کمال‌گرایی پی برد: یعنی هم کمال‌گرایی به فرد کمک می‌کند تا کارآمدتر و موثرتر عمل کند و هم از رسیدن به موفقیت و خشنودی به‌خاطر آن‌چه انجام داده‌اند یا وجود دارند جلوگیری کرده است!

### تمایز بین کمال‌گرایی سالم و ناسالم

در اوایل این متن گفتیم که بسیاری از افراد کمال‌گرایی را یک صفت مثبت در نظر می‌گیرند و معتقدند که به آن‌ها در موثر عمل کردن کمک می‌کند. گفتیم که کمال‌گرایی چنان‌چه خارج از کنترل باشد می‌تواند به روابط، سلامتی و زندگی افراد لطمه بزند. در این‌جا می‌خواهیم به چند نمونه از تفاوت بین کمال‌گرایی سالم و ناسالم اشاره کنیم. در کمال‌گرایی ناسالم فرد هدفی را برای خود انتخاب می‌کند که نیازمند تامین استانداردهای بسیار بالا است خواه در روابط و خواه در دیگر حوزه‌های زندگی‌شان. ولی در کمال‌گرایی سالم، استانداردهای رسیدن به موفقیت طوری تنظیم می‌شوند که نه تنها فرد انگیزه‌ی لازم برای تلاش کردن را به‌دست می‌آورد بلکه هم‌چنین آن‌ها را به سمت جلو سوق می‌دهد و فرد با تلاش می‌تواند به این استانداردها دست یابد. فردی که دارای کمال‌گرایی سالم است به عمل کردن تمرکز می‌کند و به‌جای این‌که کارها را به تعویق بیاندازد می‌کوشد با عمل کردن انگیزه‌ی لازم را کسب کند ولی فردی که دارای کمال‌گرایی ناسالم است به کامل بودن تمرکز می‌کند و کم‌تر اهل عمل است. فردی که دارای کمال‌گرایی سالم است بین کار، زندگی، تفریح و بقیه حوزه‌های زندگی تعادل ایجاد می‌کند در حالی که در کمال‌گرایی ناسالم فرد رابطه و سلامت خود را به‌نفع کار نادیده می‌گیرد. هم‌چنین فردی که دارای کمال‌گرایی سالم است شکست را به عنوان تجربه‌ای در نظر می‌گیرد که می‌تواند از آن یاد بگیرد ولی فردی که دارای کمال‌گرایی ناسالم است تلاش می‌کند حتی از شکست‌های کوچک اجتناب کند و در صورت شکست خوردن خودش یا دیگران را سرزنش می‌کند.

## جنبه‌های پنهان کمال‌گرایی

افراد کمال‌گرا ممکن است در قبال کمال‌گرایی خودشان رفتار متفاوتی در پیش بگیرند. بسته به نوع نگرش فرد نسبت به کمال‌گرایی برخی‌ها ممکن است تلاش کنند تا کمال‌گرایی خود را پنهان کنند. دیگران کوشش می‌کنند تصویر روشن‌تری از کمال‌گرایی خود داشته باشند. عده‌ای به سلامتی خودشان بی‌توجه هستند (افراد کمال‌گرا همیشه با دست‌یابی به معیارهای بالا دل‌مشغولی دارند. آن‌ها مدت‌ها زمان و انرژی صرف این کار می‌کنند و به همین خاطر کیفیت زندگی آن‌ها، خواه فیزیکی و خواه روان‌شناختی، تحت تأثیر قرار می‌گیرد)، در رها کردن و پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند ناتوان هستند و در نهایت، این افراد اصولاً در روابط خود دچار مشکل هستند چرا که نمی‌توانند بین حوزه‌های گوناگون زندگی تعادل ایجاد کنند.

## زیربنای کمال‌گرایی

عوامل زیادی ممکن است در رشد ویژگی کمال‌گرایی در فرد دخیل باشند. از تجارب دوران کودکی و فرزندپروری گرفته تا اختلالاتی از قبیل اختلال وسواسی - اجباری. در این جا به چند نمونه از این عوامل اشاره می‌کنیم:

- ترس شدید از عدم تایید از سوی دیگران یا احساس نایمنی و بی‌کفایتی. فرد به این دلیل کمال‌گرایی را در خود رشد داده است تا بتواند باور نقص و شرم‌اش در باره‌ی خود را پوشش دهد. به عبارتی فرد کمال‌گرا تلاش می‌کند تا دیگران ایرادها و نقص‌هایی زیربنایی او را نبینند.
- مسائل مربوط به بهداشت روان از قبیل وجود اضطراب یا اختلالاتی مانند وسواسی - اجباری. نشان‌داده شده که بین کمال‌گرایی و اختلال وسواسی - اجباری همبستگی مثبتی وجود دارد. این گزاره بدین معنا نیست که همه‌ی افرادی که کمال‌گرا هستند اختلال وسواسی - اجباری دارند یا بالعکس.
- والدین کمال‌گرا. فرد کمال‌گرا احتمالاً در کودکی توسط پدر و مادر کمال‌گرا بزرگ شده است یا زمانی که نتیجه‌ی تلاش کودک خوب نبود نادیده گرفته می‌شد. والدین ممکن است کودکان خود را برای رسیدن به معیارهای بالا در چندین حوزه زیر فشار قرار دهند تا حدی که کودک به‌لحاظ روانی و عاطفی آسیب ببیند.
- دل‌بستگی نایمن. بدین معنا که در دوره‌ی کودکی نیاز فرد به پناهگاه امن به اندازه کافی تامین نشده یا حداقل ایمنی و امنیت فرد در درجه‌ی دوم اهمیت قرار داشته است و والدین سرگرم کارهای شخصی خودشان بوده‌اند.


## غلبه بر کمال‌گرایی



بسته به دیدگاهی که کمال‌گرایی را ارزیابی می‌کند درمان آن نیز متفاوت خواهد بود. در این جا چند نمونه از راهکارهای غلبه بر کمال‌گرایی ارائه می‌شود. برای درک بهتر کمال‌گرایی و درمان آن می‌توانید به متخصصان حوزه‌ی سلامت از قبیل روان‌شناس بالینی مراجعه کنید. راهبردهای غلبه بر کمال‌گرایی بر تفکر و رفتار تمرکز می‌کنند. در ادامه به چند نمونه از این راهبردها اشاره می‌کنیم:

- کمال‌گرایی خودتان را شناسایی و به تفاوت بین کمال‌گرایی سالم و ناسالم توجه کنید.
- افکار سیاه و سفید و همه یا هیچ خود را بشناسید و آن را به چالش بکشید.
- حوزه یا حوزه‌هایی را که در آن کمال‌گرا هستید مشخص کنید و سپس آن‌ها را بر روی کارتی یادداشت کنید و همواره همراه‌تان داشته باشید.
- نسبت به خودگویی‌های تان ذهن‌آگاه باشید. ذهن‌آگاهی تکنیک قدرتمندی برای رهایی از افکار و هیجان‌های آشفته‌ساز هستند. بکوشید از جملاتی که در بر گیرنده‌ی باید‌ها هستند استفاده نکنید. مثلاً به جای این‌که بگویید من باید در امتحان ۲۰ بگیرم بگویید تلاش می‌کنم ۲۰ بگیرم.
- دیدگاه‌گیری: کوشش کنید موضوع را از دیدگاه دیگران نگاه کنید. ممکن است معتقد باشید که شما فرد تنبلی هستید چون نمی‌توانید هر روز ۲ ساعت ورزش انجام دهید و به جای ۱ ساعت ورزش می‌کنید. در این جا می‌توانید از دیدگاه فرد دیگر درباره‌ی مدت زمان ورزشی که انجام می‌دهید سوال کنید.
- تلاش کنید به جای این که به جزئیات توجه کنید موقعیت را به صورت یک کل در نظر بگیرید. می‌توانید از خودتان درباره‌ی اهمیت این جزئیات سوال کنید و سپس آن‌ها را رها کنید.
- به خودتان پاداش دهید.





پنجره از نور و شور  
باز خبر می‌دهد  
در دل من زندگی  
چه‌چه سر می‌دهد

محمود کیانوش

## پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

**پرسش: کلاس‌های استعدادیابی تا چه حد مفید هستند یا اعتبار علمی دارد؟**

این سوال پاسخ آری یا نه ندارد. باید به چند جنبه توجه کرد: این سنجش در چه سنی، با چه هدفی، در چه مرکزی و طبق چه استانداردی انجام می‌شود؟ آیا هدف شناسایی و برنامه‌ریزی برای هدر نرفتن استعداد است و بعد فراهم کردن محیط مناسب برای رشد؟ یا به منظور هدایت افراد به مراکز آموزشی مشخص و یا جهت دادن بچه‌ها به سمت و سوی تمایل و خواست بزرگ‌ترها، بدون توجه به علایق آن‌ها؟ آن چه اهمیت دارد توجه به رشد همه جانبه کودک است. همچنین باید دقت کرد از کودک فردی یک بعدی نسازیم و این سنجش‌ها والدین را در شناخت درست و واقعی از فرزندان دچار خطا نکند و سبب غفلت از امکان تغییر علایق و توانایی‌های کودکان در مسیر رشد وجود دارد، نشود.

**پرسش: علل انتقادپذیر نبودن افراد چیست؟**

عوامل متعددی سبب این ویژگی می‌شود؛ کمبود اعتماد به نفس، عزت نفس پایین، ناتوانی در شنیدن درست (شنونده خوب نبودن). افرادی که این ویژگی را دارند، وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرند، نوک پیکان حمله را به سوی خود می‌بینند نه رفتارشان. به همین دلیل در مقام دفاع از شخصیت خود بر می‌آیند و حالت تدافعی می‌گیرند و به جان کلام حرف فرد انتقادکننده خوب گوش نمی‌دهند.

از طرف دیگر ممکن است ناتوانی فرد انتقادکننده دلیل این نوع واکنش باشد. اگر فرد انتقادکننده هم شیوه صحیح انتقاد کردن را نداند و هدف اش از انتقاد معلوم نباشد و کل شخصیت فرد را زیر سوال ببرد، باز فرد را در موضع دفاعی قرار می‌دهد. پس بهتر است هدف از انتقاد را روشن باشد. کار یا رفتار مورد نقد قرار گیرد و شخصیت فرد تخریب نشود تا راه را برای پذیرش انتقاد آماده شود.

گفت‌وگو

## گروه یاریگران

لطفاً گروه یاریگران را معرفی کنید و بگویید هدف از تشکیل این گروه چه بوده است؟

گروه یاریگران یکی از گروه‌های داوطلب موسسه است که از سال ۹۶ با همراهی ۱۱ نفر از اعضای موسسه فعالیت خود را آغاز کرده است. هدف این گروه تشکیل و گسترش گروه‌های کتابخوانی در تهران و کرج است. همچنین کمک به افراد یا سازمان‌های علاقه‌مند برای تشکیل گروه‌های کتابخوانی و حمایت از آن‌ها تا زمانی که بتوانند مستقل به کار خود ادامه دهند.

علاوه بر این یاریگران قبل از تشکیل گروه‌های کتابخوانی، جلسه‌ای به عنوان ضرورت آموزش خانواده برگزار می‌کنند تا اهمیت خواندن برای همه‌ی والدین آشکار شود.

کمی درباره‌ی شیوه‌ی ارتباط درون‌گروهی، نوع همکاری، مشارکت و کارگروهی‌تان توضیح دهید.

با استفاده از خرد جمعی و با به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و تجربه‌های خود برای رشد، توانمندی و تسلط اعضا به شیوه‌ی کار در گروه‌های کتابخوانی تلاش می‌کنیم.

برای آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود و پیشبرد اهداف گروه جلسات منظمی برگزار می‌شود. همچنین برای رشد علمی اعضا، منابع تعیین شده را در گروه مطالعه می‌کنیم.

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

موسسه مادران امروز با هدف آموزش مهارت‌های ضروری به خانواده‌ها برای ایجاد ارتباط سالم شروع به کار کرده است. ما با انتخاب کار داوطلبانه در موسسه هم به رشد و شناخت خود کمک می‌کنیم و هم در حد توان مان این آموزش‌ها را بین مردم می‌بریم. ما باور داریم این نوع کار تأثیری مهم در ایجاد دیدگاه صلح و مدارا در جامعه دارد.

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

از طریق اینستاگرام و کانال تلگرام، عضویت در دیگر گروه‌های موسسه و مطالعه‌ی گزارش‌های گروه‌های مختلف که به واتس‌اپ ارسال می‌شوند از فعالیت دیگر گروه‌ها اطلاع پیدا می‌کنیم.

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

هریک از یاریگران در یک یا دو گروه دیگر موسسه عضو هستند. همچنین ما به دلیل ارتباط با خانواده‌ها و داشتن گروه‌های کتابخوانی نیاز به ارتباط با سایر گروه‌ها داریم تا بتوانیم اخبار و فعالیت‌های موسسه را به گروه‌های کتابخوانی برسانیم. این کار به جذب افراد به کتابخوانی و آشنایی بیشتر با موسسه کمک می‌کند.





## فکر می‌کنید چه عواملی سبب بقای موسسه شده است؟

باور بنیانگذاران و مسئولین موسسه به استفاده از خرد جمعی در کار، داشتن روحیه‌ی انتقادپذیری، به‌روزبودن، آشنایی با مسائل و معضلات خانواده‌ها که بر این اساس آموزش‌های مورد نیاز آنان را به موقع در اختیارشان قرار می‌دهد. وجود محیطی گرم و صمیمی و به دور از فردگرایی و مشارکت همه‌ی اعضا در تصمیمات، علمی بودن آموزش‌ها و ساده بیان شدن مطالب علمی و همچنین کاربردی بودن این آموزش‌ها.

## به نظر تان اصلی‌ترین وجه کارتان چیست؟

بردن آموزش‌های موسسه در بین همه‌ی خانواده‌ها به تمام نقاط ایران از طریق خواندن کتاب‌های مناسب برای گروه‌های مختلف

## انگیزه‌ی شما از این فعالیت‌ها چیست؟

وظیفه‌ی انسانی ما کمک به یکدیگر برای ایجاد صلح و آرامش در جامعه است. موسسه بستری فراهم کرده است تا بتوانیم هم به رشد و ارتقای دانش خود پردازیم و هم از آموخته‌های مان برای انجام وظیفه‌ی انسانی خود نسبت به جامعه استفاده کنیم. بر این باوریم یکی از اساسی‌ترین پایه‌های صلح و مدارا در خانواده شکل می‌گیرد.

## دست‌آورد گروه را چه می‌دانید؟

بردن آموزش‌های مورد نیاز خانواده‌ها در جامعه از طریق خواندن کتاب‌های موسسه در گروه‌های والدین دست‌آورد مهمی بوده است؛ باعث افزایش توانمندی در زمینه‌ی مهارت‌های ارتباطی در خانواده، ایجاد دوستی‌های جدید در گروه‌ها، کمک به ایجاد رابطه‌ی صمیمی همراه با آرامش در خانواده‌ها با تبادل تجربه‌ها در گروه‌ها شده است. ما در رسیدن به اهداف گروه یاد گرفتیم صبور و انعطاف‌پذیر باشیم.

## شیرین‌ترین لحظه‌های فعالیت‌تان چه مواقعی است؟

وقتی بعد از تلاش‌ها و پیگیری‌های زمان‌بر، موفق می‌شویم یک گروه کتابخوانی جدید تشکیل بدهیم. وقتی که می‌بینیم افراد مطالبی را که در گروه خوانده‌اند، در زندگی روزمره‌ی خویش بکار گرفته‌اند و تجربه‌های‌شان را از به‌کار بستن مهارت‌ها و آموزش‌های کتاب‌های مورد مطالعه به اشتراک می‌گذارند. به عنوان مثال توانسته‌اند هنگام رویارویی با موقعیت‌های نامناسب، صبر کرده و با شکیبایی پاسخ مناسب داده و رابطه‌ی خود را حفظ کنند. همچنین زمانی که با مشارکت فعال در گفت‌وگوها و طرح ایده‌های خود باعث پیشبرد کار گروه می‌شوند.

زمانی که اعضای گروه‌ها کتاب‌های موسسه را به دورترین نقاط برای دوستان و اعضای خانواده‌ی خود می‌فرستند. وقتی دوستان با اشتیاق در بحث‌ها شرکت و رضایت و شادی خود را بیان می‌کنند. وقتی با طرح ایده‌های خود در به‌کار بستن آموزش‌های کتاب‌ها، در پیشبرد کارگروه مشارکت دارند. وقتی عضوی از گروه کتابخوانی اعلام می‌کند با خواندن مطلبی توانستم حرف‌ام را به‌درستی بیان کنم.

### آیا طی این فعالیت ناامید شده‌اید؟

گاهی شرایط اجتماعی باعث شده است که با وجود تلاش زیاد دست‌یابی به بعضی از هدف‌های گروه مشکل باشد. ولی چون به تاثیرگذاری کار خود باور داریم، ناامید نشده‌ایم. بعضی مواقع عدم همکاری بعضی سازمان‌ها مثل شهرداری و موانعی که به‌وجود می‌آورند، دل‌سردی مقطعی به‌وجود می‌آورد.

### تاثیر فعالیت شما در خانواده و اطرافیان‌تان چه بوده است؟

احساس مفید و موثر بودن در آگاه‌سازی مردم به مرور زمان تاثیر مثبت خود را در اطرافیان نشان می‌دهد و گاهی آنان را نیز به کارداوطلبانه ترغیب می‌کند. البته بهتر است زمان معینی برای این کار در نظر گرفته شود.

### چشم‌انداز یا تصویری که برای آینده دارید چیست؟

گسترش هرچه بیشتر گروه‌های کتابخوانی هدف اصلی ماست و به تلاش خود با وجود همه‌ی موانع ادامه خواهیم داد.

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

گاهی در معرفی و تشکیل گروه‌های کتابخوانی، با عدم همراهی مسئولین مراکز مواجه می‌شویم. دیگر این‌که با وجود تلاش مداوم برای تداوم و مشارکت گروه‌ها، مستقل کردن و خودگردان ساختن فعالیت آن‌ها با مشکل مواجه هستیم. مجازی شدن جلسه‌های کتابخوانی نیز بر ارتباط نزدیک و صمیمانه در بعضی گروه‌ها اثر منفی گذاشته است.

## کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی



آخرین جلسه‌ی دوره‌ی رفتار با نوجوانان  
در تاریخ ۹۹/۱۲/۱۱ ، با کارشناسی خانم  
نگین شهری و پشتیبانی فنی خانم فریبا  
اعلانی سامان در اسکایپ برگزار شد.



کارگاه مجازی رشد و تربیت جنسی در  
کودکان با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی  
و با همکاری موسسه خیریه فرشتگان در  
تاریخ ۹۹/۱۲/۱۶ برگزار شد.

### برنامه‌ی آینده:

کارگاه زنده رایگان بایدها و نبایدهای ارتباط با خانواده همسر با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد در تاریخ  
۱۴۰۰/۱/۲۴ از ساعت ۱۵ تا ۱۶ در فضای اینستاگرام برگزار خواهد شد.

## معرفی کتاب



### کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان

تالیف: دکتر سپیده خلیلی

نشر: صابرین


معرفی کننده: خانم نگین نابت، کارشناس موسسه مادران

این کتاب با ارائه‌ی روش‌های گوناگون به والدین کمک می‌کند تا کودکان را به کاهش هیجانات هدایت کنند تا بتوانند فشار، استرس و مشکلات حاصل از آن را کنترل کنند.

کتاب با تعریفی از هیجان آغاز می‌شود. هیجان‌ها حالت‌های عاطفی-ذهنی‌اند که احساسی از شادی، غم، ترس و ... در فرد ایجاد می‌کنند. تجربه‌های فردی، واکنش‌های جسمانی، افکار و باورها و رفتارها از جمله مولفه‌های هیجان‌اند. در ادامه با انواع روش‌های تخلیه‌ی هیجانی از جمله دقیقه‌های سکوت، سفرهای خیالی، تخلیه‌ی هیجانی تنفسی، سفر به خاطره‌ها، انواع بازی‌ها و ... آشنا می‌شوید. در فصل پایانی تمرین‌های عملی در هر جلسه همراه با داستان‌های مناسب معرفی می‌شود.

روش‌های تخلیه هیجانی در صورتی موثر هستند که با صبر و زمان کافی و هماهنگی با سن کودک انجام شوند.





عاشقا! خیز کامد بهاران  
چشمه‌ی کوچک از کوه جوشید  
گل به صحرا درآمد چو آتش  
رود تیره ز طوفان خروشید

دشت از گل شده هفت‌رنگه

نیما یوشیج



نوروز در راه است و با خود پیام تازگی می آورد.

با شور و شوق به استقبال نوروز ۱۴۰۰ برویم. امسال هم باید نوروز و آداب آن را به گونه‌ای دیگر در خانه‌هایمان برگزار کنیم. بکوشیم حال و هوا و فضای شاد نوروز را به خانه بیاوریم و از بچه‌ها و ایده‌هایشان در این امر یاری بگیریم. آداب و رسوم منطقه‌ی خود را اجرا کنیم تا بچه‌ها هم با فرهنگ بومی و هم با فرهنگ ملی آشنا شوند.

آنچه در شرایط کنونی قابل اجرا نیست را به گونه‌ای متفاوت و با خلاقیت انجام دهیم. دیدارهای مجازی را جایگزین رفت و آمد کنیم و با برنامه‌ریزی هر روز را به دیدار و گپ‌وگفت با یک دوست یا فامیل اختصاص دهیم.

به جای تفریح‌های جمعی می‌توانیم برنامه‌های متنوع و شادی را در خانه داشته باشیم. از بازی و سرگرمی گرفته تا دیدن فیلم و خواندن کتاب و درست کردن نان و شیرینی. برای اجرا این برنامه‌ها از بچه‌ها کمک بگیریم و آن‌ها را در برنامه‌ریزی و اجرا مشارکت دهیم تا از کار مشترک و کنار هم بودن لذت بیشتری بگیریم و روزهای نوروز را متفاوت از روزهای معمولی و به نوعی به خاطره تبدیل کنیم.

# نوروز میراثی جهانی

زنده‌یاد احمد پناهی سمنانی

نوروز را جشن ملی خودمان می‌دانیم اما نوروز پیش و بیش از آن که ایرانی باشد رویدادی بشری و انسانی و بنابراین جهانی است زیرا با تمامی اجزا و اندام‌های زندگی انسانی هماهنگ و دمساز است. پیشینه‌اش را تا بیست قرن پیش از میلاد مسیح دانسته‌اند اما در اساطیر دینی نوروز را روزآفرینش و روز تولد آدم یاد کرده‌اند پس دیرینگی‌اش بیش از این‌هاست.

نوروز زیان و کاستی هیچ‌کس و هیچ گروهی را به همراه نداشته است و هیچ قدرتی را هم یارای در آویختن و برانداختن آن نبوده است. مردم هر جا که با نوروز الفت یافته‌اند نیازهای مادی و معنایی زندگی خود را با ایام آن هماهنگ کرده‌اند. در شعر و زندگی هنری و حیات عملی و اجرایی‌شان نوروز نیروبخش بوده است. آمال و آرمان عاطفی و اجتماعی و حتی سیاسی زندگی‌شان را در ترانه‌های نوروزی دمیده‌اند. در جشن‌ها و آئین‌های شاد، بازی‌ها و نقش‌های دلاویز نوروزی را به پرده کشیده‌اند و در گستره‌ی وسیع ایران تاریخی با نام‌ها و شیوه‌های گوناگون به تماشا گذاشته‌اند.

در گیلان نمایش غول و کاس خانم و ناز خانم و کوسه در آذربایجان هنگام نوروز بایرم و کوسا گلین و تکم گردانی و در سمنان عمه گرگا و در افغانستان و تاجیکستان جشن گل لاله و میله گل سرخ و گل گردانی و در کردستان و لرستان و بلوچستان و فارس و ... هر جا با نامی و آیینی در حال و هوای نوروز شادی کردند. در فصل‌های گرما و سرما ماهیت گاه‌شناسی به نوروز داده‌اند و از مرز ملی و سراسری آن عبور کرده‌اند.

نوروز بل در تقویم چوپانان گالش گیلان جشن آخرین شب سال و شب اولین روز سال است. چوپانان و دامداران بر فراز قله‌های پاکیزه و هوای لطیف، آتش نوروزی می‌افروزند و دور آن حلقه می‌زنند و برکت‌ها و نعمت‌های هستی را پاس می‌دارند. ساحل‌نشینان خلیج فارس در نوروز صیاد شکار ماهی را تعطیل می‌کنند و آن را روز باروری ماهیان دریا می‌دانند.

در گذشته‌ها و حتی امروز، نوروز حکمرانان را به نرمی و گذشت وا می‌داشته است. حکمرانان سلاله بابری هندوستان به خجستگی روزهای نوروز شکار پرندگان را ممنوع می‌کردند، دختران کم‌تر از ۱۳ سال را به شوهر نمی‌فرستادند، مجرمی را اعدام نمی‌کردند، مالیات‌ها و خراج‌ها را کاهش می‌دادند یا می‌بخشیدند و ...

انسان عناصر مادی هستی پیرامون خود را به جلوه‌های نوروزی تبدیل کرده و برای‌اش نمادی و باوری آورده است. سبزه، درخت، آب، ماهی، تخم مرغ و... معنا و مفهوم دارند. نوزایی و دگرگونی چهره‌ی هستی، اعتدال، برابری شب و روز، آشتی زمستان و تابستان، نشانه‌های عدل و برابری پنداشته شده و سرود آرمان و آرزوی انسان را سر داده است. جهان و جهانیان می‌خواهند نوروز را بشناسند و حتی به نگارش یگانه‌ای از نام آن برسند. پیشنهاد دائرةالمعارف ایرانیکا است که نوروز را یک پدیده‌ی انسانی و بشری بدانند. هم‌اکنون در پارلمان آنتاریو، کشور کانادا، نوروز به رسمیت شناخته شده است. قدمت و پیشینه‌ی نوروز گواه بر جهانی بودن آن است.

## دی شد و بهمن گذشت، فصل بهاران رسید

جلوه‌ی گلشن به باغ همچو نگاران رسید

مولوی





## در نوروز کتاب بخوانیم

برای کودک پیش دبستانی



**ببین چه قدر دوستت دارم**  
 نویسنده: سام مک برنتی  
 تصویرگر: آنی‌تا جرام  
 مترجم: نیره طالب زاده  
 ناشر: علمی فرهنگی



**فرانکلین و روز دوستی**  
 نویسنده: پالت بورژوا  
 تصویرگر: برندا کلارک  
 مترجم: شهره هاشمی  
 ناشر: پیک دبیران



**ننه گلاب**  
 نویسنده: محمدرضا شمس  
 تصویرگر: هدی حدادی  
 ناشر: نشر شهر

روزی که موش کوچولو به دنیا آمد

نویسنده: مژگان کلهر  
 تصویرگران: افروز و آرزو قلی‌زاده  
 ناشر: نردبان

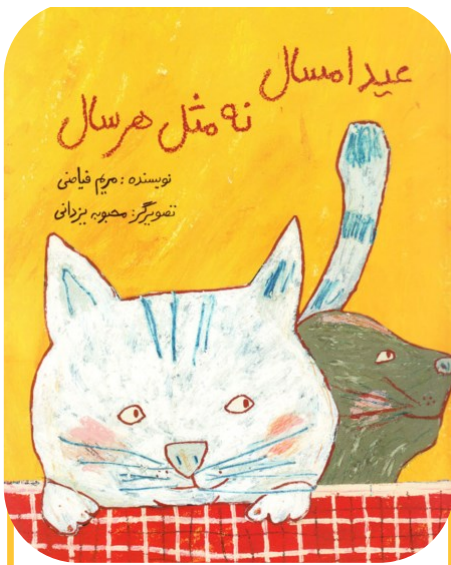






## در نوروز کتاب بخوانیم

برای کودک دبستانی



عید امسال نه مثل هر سال

نویسنده: مریم فیاضی

تصویرگر: محبوبه یزدانی

ناشر: فاطمی (کتاب طوطی)



چتری با پروانه‌های سفید

نویسنده: فرهاد حسن‌زاده

تصویرگر: غزاله بیگدلو

ناشر: فاطمی (کتاب طوطی)



بنفشه‌های عمو نوروز

نویسنده: محمدهادی محمدی

تصویرگر: نوشین صفاجو

ناشر: موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات

کودکان

عمو نوروز

تنظیم متن: فریده فرجام، م. آزاد

تصویرگر: فرشید مثقالی

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

عمو نوروز



تنظیم متن: فریده فرجام و م. آزاد  
تصویرگر: فرشید مثقالی

# در نوروز کتاب بخوانیم برای نوجوانان



**کاش حرفی بزنی**  
شاعر: مصطفی رحماندوست  
تصویرگر: نیاز کاشانی

**کاش حرفی بزنی**  
نویسنده: مصطفی رحماندوست  
تصویرگر: نیاز کاشانی  
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

**همیشه با من بمان**  
آیا می‌توان به یک شمع وفادار بود؟  
لیز کسلر  
مردم شرقی انتشاراتی

**همیشه با من بمان**  
نویسنده: لیز کسلر  
مترجم: شهلا انتظاریان  
ناشر: ایران بان

**تمام شب دویدم**  
کتی کسیدی  
ترجمه‌ی فرشته جودکی

**تمام شب دویدم**  
نویسنده: کتی کسیدی  
مترجم: فرشته جودکی  
ناشر: شهر قلم

**یک دقیقه بعد از نیمه شب**  
سارا کروسان  
رسمی کیوان عبیدی آشتیانی

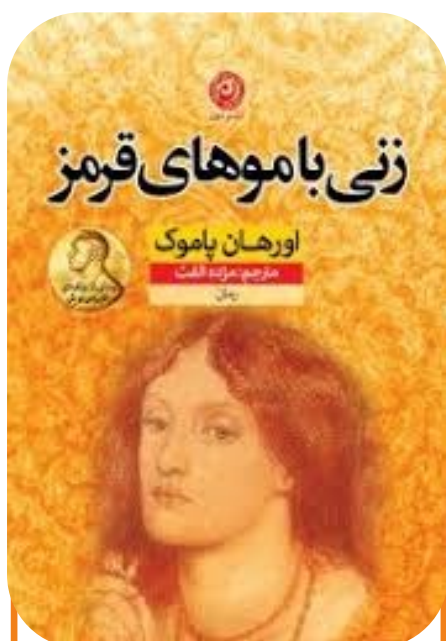
**یک دقیقه بعد از نیمه شب**  
نویسنده: سارا کروسان  
مترجم: کیوان عبیدی آشتیانی  
ناشر: افق





## در نوروز کتاب بخوانیم

برای بزرگسالان

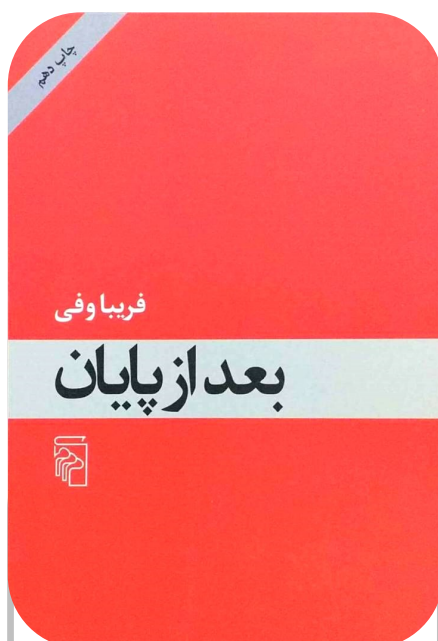


زنی با موهای قرمز

نویسنده: اورهان پاموک

مترجم: مژده الفت

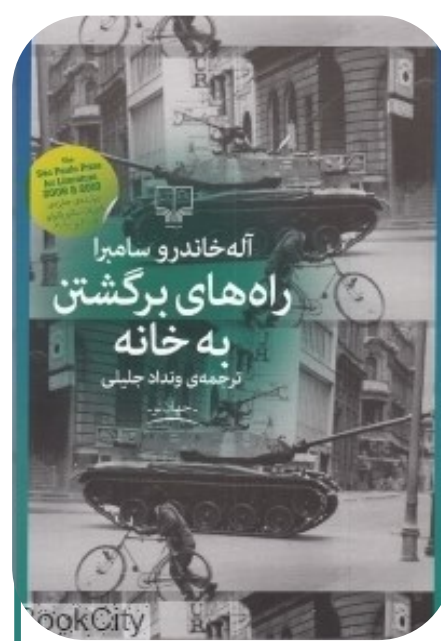
ناشر: نون



بعد از پایان

نویسنده: فریبا وفی

ناشر: مرکز



راه‌های برگشتن به خانه

نویسنده: آله خاندرو سامبرا

مترجم: ونداد جلیلی

ناشر: چشمه

پرنده‌ها دیگر نمی‌ترسند

نویسنده: رقیه کبیری

مترجم: حمزه فراهتی

ناشر: نشانه



# در این بهار نو

با همدلی با خانواده‌هایی که عزیزی را از دست داده‌اند، سالی سرشار از تندرستی برای همه آرزومی‌کنیم.

موسسه مادران امروز (مام)  
بهار ۱۴۰۰



در این بهار آه...!

چه یادها

چه حرف‌های ناتمام

دل پر آرزو

چو شاخ پر شکوفه باردار می‌شود