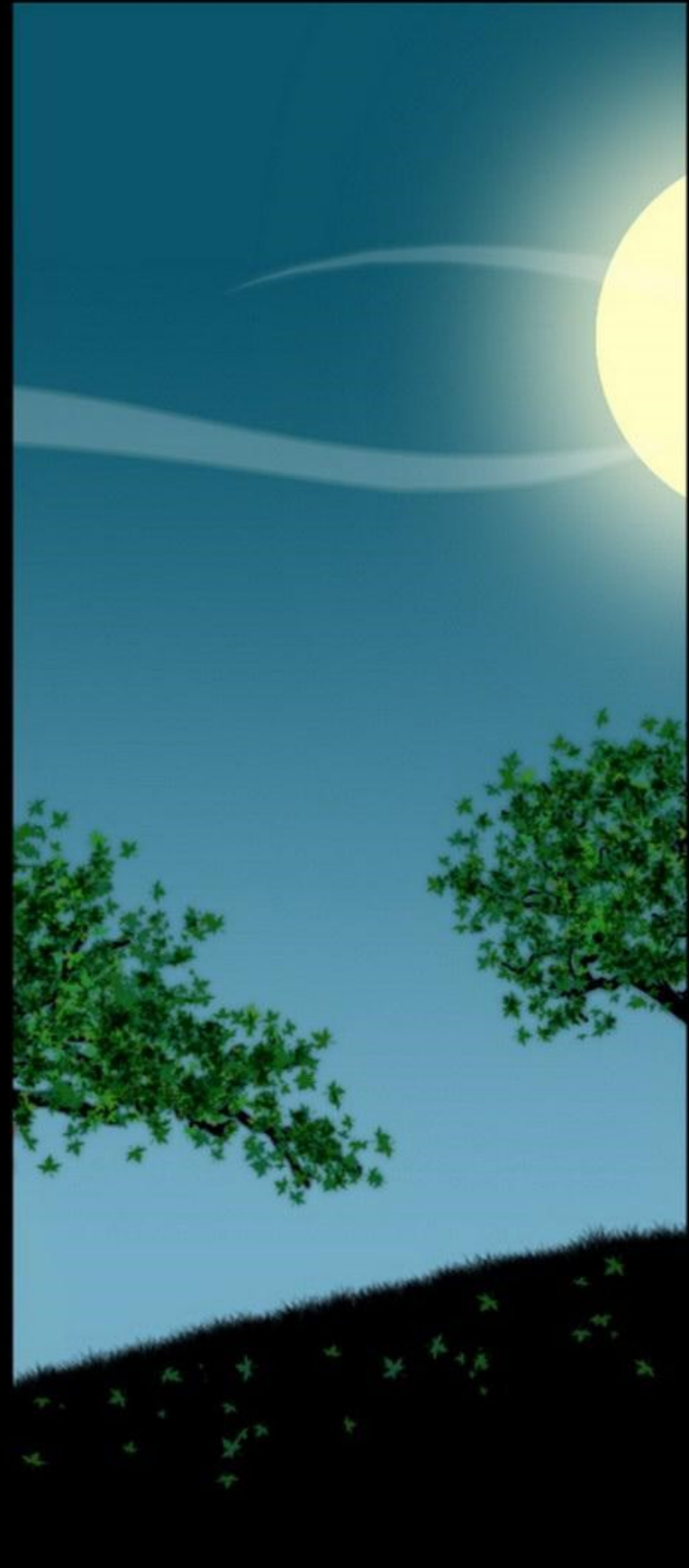


پیک مام

ویژه‌ی راه دور، شهر یور ۱۴۰۰، شماره‌ی ۱۴۱



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 ۱۳۹۸ 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

گزارش‌های کتابخوانی	۳	همکاران این شماره: مرضیه شاه‌کرمی، بهار عابدینی، شیدا اکبری
مناسبت‌ها: روز جهانی صلح	۴	
مناسبت‌ها: روز جهانی حفاظت از لایه‌ی اوزون	۷	نشانی مؤسسه مادران امروز (مام): خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سربداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱
خواندنی‌ها: پنج مرحله برای کنار آمدن با اندوه	۹	تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷
پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی	۱۳	سایت: www.madaraneemrooz.com
کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی	۱۴	پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com
معرفی کتاب بزرگسال	۱۵	کانال اطلاع‌رسانی: https://telegram.me/madaraneemrooz1
معرفی کتاب کودک و نوجوان	۱۶	صفحه‌ی اینستاگرام: @madaran_e_emrooz

گزارش های کتابخوانی گروه های راه دور

از ۱۴۰۰/۵/۲۰ تا ۱۴۰۰/۶/۲۰

گروه: دوستان	گروه: زیتون	گروه: مانا
همهانگ کننده: زهرا محسنی	همهانگ کننده: آسیه شریعتی	همهانگ کننده: بهار عابدینی
تهران	قائم شهر	تهران
گروه: کتاب و رهایی ۱	گروه: کودکان صلح	گروه: اندیشه
همهانگ کننده: فاطمه امیرشکاری	همهانگ کننده: فرزانه کمالزاده	همهانگ کننده: افسانه قیدی
کرج	کرج	تهران
گروه: کتاب و رهایی ۲	گروه: مادر و کتاب	گروه: کافه نوجوان
همهانگ کننده: فاطمه امیرشکاری	همهانگ کننده: فرزانه منفرد	همهانگ کننده: مریم گرجی
کرج	تهران	تهران
گروه: شهاب	گروه: اندیشه سبز	گروه: بوعلی ۲
همهانگ کننده: آسیه شریعتی	همهانگ کننده: فرزانه منفرد	همهانگ کننده: آسیه شریعتی
قائم شهر	تهران	قائم شهر
گروه: آیین تربیت	گروه: سپنتا ۲	
همهانگ کننده: نرگس ترشیزی	همهانگ کننده: فرحناز قربانی	
قائم شهر	تهران	

دوستان عزیز

جزوه‌ی خواندن برای بهتر زیستن که به منظور آشنایی باین برنامه راه دور و شیوه‌ی خواندن گروهی، چگونگی تشکیل گروه‌ها، لیست مطالعاتی، خواندن هدفمند، شیوه گزارش نویسی و... نوشته شده بود به تازگی با توجه به نیاز گروه‌ها مورد بازنگری و تجدیدنظر قرار گرفته است. امیدوارم این جزوه راهنمای خوبی برای شما عزیزان در پیشبرد و گسترش کار کتابخوانی گروهی باشد. فایل این جزوه در گروه آموزش از راه دور در فضای واتساپ بارگزاری می‌شود.





مناسبت‌ها

روز جهانی صلح

منبع: تارنمای متن مصاحبه‌ی سرکار خانم مریم احمدی شیرازی با خانم پریچهر نسرین‌پی

از کتاب صلح را باید از کودکی آموخت

صلح مقوله‌ای خارج از زندگی نیست. هر چه با زندگی سر و کار دارد. با صلح هم سر و کار دارد به طوری که نبود صلح یعنی نبود زندگی و بودن صلح یعنی امکان وجود زندگی.

صلح رابطه‌ی مستقیمی با امنیت دارد. امنیت یعنی بودن در شرایطی که انسان بتواند آن را شناسایی کند و پیش‌بینی کند، با امور قطعی در آن روبرو باشد. امور قطعی مثل مقررات و قوانین معین و مناسب و قابل اجرا نه زور و فشار و تهدید. محیطی که در آن هرج و مرج و بی‌ثباتی رواج داشته باشد، افراد برای رسیدن به خواسته‌های خود به زور متوسل می‌شوند و از قدرت خود برای زورگویی استفاده‌کنند، محیطی است که در آن امنیت وجود ندارد. محیطی که در آن آرامش، مقررات مناسب و احترام به حقوق افراد وجود دارد، محیطی که در آن انسان احساس کند دوستش دارند و او می‌تواند دیگران را دوست داشته باشد، به او اعتماد دارند و او می‌تواند به دیگران اعتماد کند، محیطی که در آن جنگ و جدال، داد و فریاد، تنبیه و تهدید وجود نداشته باشد، محیطی امن و مناسب برای زندگی کودک و بستری برای صلح است.

خانواده در ایجاد چنین محیطی می‌تواند نقش داشته باشد و وجود چنین محیطی برای پرورش کودکان، می‌تواند به درک واقعی از صلح کمک کند. کودکی که در محیطی امن و مناسب پرورش پیدا می‌کند، اصولاً هم دوستدار صلح می‌شود هم در ایجاد صلح می‌تواند موثر باشد.

وقتی والدین فرزندان خود را همان طور که هستند می‌پذیرند، به آن‌ها احترام می‌گذارند، به توانایی‌های آن‌ها در همان حد که هست، اعتماد می‌کنند، وقتی می‌پذیرند که فرزند خود را با دیگری مقایسه نکنند برای شخصیت او احترام قایل شوند و دوست داشتن خود را مشروط به انجام کاری از طرف کودک نمی‌کنند، همه‌ی این‌ها فرصت‌هایی فراهم می‌کند تا کودک طعم آرامش و دوستی را بچشد و پایه‌های گرایش به صلح در وجود او محکم شود.

جنگ همواره با بمب و موشک و خمپاره انجام نمی‌شود. جنگ به‌ویژه در محیط خانواده می‌تواند با عدم پذیرش، بی‌احترامی، تهدید و زور هم اتفاق بیفتد. هیچ پدر و مادری اسلحه به روی فرزند نمی‌کشد اما با نشناختن ویژگی‌های او و بی‌اعتنایی به توانایی‌هایش می‌تواند با او بجنگد. همه‌ی جنگ‌ها هم همیشه آگاهانه نیست، بسیاری از آن‌ها که می‌جنگند، از روی ناآگاهی چنین کاری می‌کنند، ناآگاهی تهدیدی برای صلح است.

پس اگر ناآگاهی و عدم امنیت را خطرهایی برای صلح بدانیم، این جاست که نقش خانواده در ترویج صلح بهتر مشخص می‌شود.

● آشنایی کودکان با مفهوم صلح از چه زمانی آغاز می‌شود؟

همان طور که گفتیم خانواده با آگاهی و با ایجاد محیطی امن و مناسب برای پرورش فرزند، مفهوم صلح را در محیط خانواده جاری می‌کند. کودک از بدو تولد در خانواده و در محیطی که به عنوان خانواده برایش مهیا شده است، پرورش می‌یابد. پس آشنایی با صلح سن معینی نمی‌شناسد و از همان آغاز تولد انسان می‌تواند بودن یا نبودن آن را حس کند و با آن زندگی کند. صلح مثل هوا، مثل آب برای زندگی ضروری است و آغازی برای آموزش آن نمی‌توان تصور کرد.

مفهوم صلح با مفهوم زندگی پیوند خورده است. چون کودکان در سال‌های نخست زندگی بیش‌تر به طور غیرمستقیم از رفتارهای ما و از محیط زندگی خود چیز یاد می‌گیرند. پس یادگیری مفهوم صلح هم به‌طور غیرمستقیم از رفتار والدین و محیط خانواده آموخته می‌شود.

هر قدر خود والدین درک درستی از صلح داشته باشند، در رفتارهای‌شان با فرزند، آن را به کار می‌بندند و به‌طور غیرمستقیم آن را اجرا می‌کنند. همان طور که گفتیم صلح در خانواده با درک ویژگی‌های فرزند، احترام به توانایی‌های او، تشخیص تفاوت‌های او با کودکان دیگر، مقایسه نکردن، عدم استفاده از تنبیه در تربیت. توجه به اهمیت گفت‌وگو و بیان خواسته‌ها و توقع‌ها و تلاش برای فهمیدن و فهماندن، دوست داشتن و بروز احساسات و عواطف به صورت سالم و سازنده و غیره در رفتار والدین خود را نشان می‌دهد.

پایه‌ی آموزش‌های اولیه‌ی زندگی اجتماعی در خانواده گذاشته می‌شود. پس باید ببینیم که چه چیزی کمک می‌کند که خانواده نقش خود را خوب ایفا کند و چه چیزی مانع ایفای نقش خانواده می‌شود.

پایه‌ی آموزش‌های اولیه‌ی زندگی اجتماعی در خانواده گذاشته می‌شود. پس باید ببینیم که چه چیزی کمک می‌کند که خانواده نقش خود را خوب ایفا کند و چه چیزی مانع ایفای نقش خانواده می‌شود.

یکی از عوامل مهمی که به خانواده کمک می‌کند تا وظیفه‌ی خود را به درستی انجام دهد، آگاهی است. آگاهی‌های مورد نیاز خانواده می‌تواند از طریق آموزش‌های لازم در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد. خانواده قبل از تشکیل احتیاج به آموزش دارد یعنی برای انتخاب همسر و مدیریت خانواده. بعد از شکل‌گیری پیوند زناشویی، در حوزه‌ی همسرمداری و رابطه با همسر نیاز به آموزش دارد. قبل از بچه‌دار شدن نیز احتیاج به آموزش‌هایی برای آمادگی‌های لازم برای فرزند پروری دارد. در ضمن از نظر اقتصادی چنانچه خانواده‌ای تامین نشده باشد یعنی از نظر رفع نیازهای اقتصادی در رفاه معمولی قرار نگرفته باشد چه انتظاری می‌توان داشت که بتواند نیازهای معمولی خانواده را رفع کند. پس خانواده اگر از نظر آگاهی‌های لازم و نیازهای معمولی زندگی تامین نشود نمی‌تواند به عنوان نهاد پایه اجتماع وظیفه‌ی خودش را به درستی انجام دهد.

● بسیاری از اوقات کودکان و نوجوانان تناقضاتی بین آموخته‌های خود در خانواده و جامعه پیدا می‌کنند، درباره‌ی آموزش صلح چه راه‌حلی‌هایی وجود دارد تا این آموزش‌ها پایدار باشد؟

اصولاً آموزش صلح محدود به خانواده نیست. ممکن است فرصت‌ها و بستر اولیه برای درک مفهوم صلح، توسط خانواده فراهم شود، اما صلح فقط محدود به محیط خانواده نمی‌شود و اجتماع نیز نقش عمده‌ای در ایجاد فرهنگ صلح دارد. همه‌ی سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی که به نوعی با کودکان و نوجوانان سر و کار دارند باید به این موضوع مهم توجه داشته باشند و برنامه‌هایی هماهنگ و هم‌سو برای ترویج فرهنگ صلح داشته باشند.

مدرسه و نظام آموزشی از مهم‌ترین بخش‌هایی است که باید به این موضوع پردازد. به‌طور کلی هر کس و هر جایی که بخواهد با کودکان سروکار داشته باشد باید از وجود کودک، ویژگی‌ها او و نیازهای واقعی‌اش با خبر باشد و برنامه‌هایی مناسب با آن‌ها داشته باشد. پس توجه به صلح در ارتباط با کودکان در جامعه نیز باید با توجه به ویژگی‌های کودکان باشد.

برای مثال کودکان برای یادگیری یک موضوع نیاز به کار عملی و تجربه دارند، فقط با گفتن این که چه کاری درست است چه کاری نادرست یا صلح چیست و صلح چه چیزی نیست، نمی‌توان امیدوار بود که کودکان آن را به خوبی بیاموزند و به کار گیرند. در حالی که اگر کودکان در محیط‌هایی قرار بگیرند که اصول زندگی مسالمت‌آمیز و صلح‌جویانه در آن‌ها رعایت می‌شود، همان‌طور که درباره‌ی محیط مناسب در خانواده گفته شد، احتمال این که کودکان این مفهوم را بیاموزند و آن را در زندگی به کار گیرند و در نتیجه مروجان خوبی برای صلح باشند، بسیار زیاد می‌شود. پس برای آموزش صلح به کودکان چه در مدرسه چه در جامعه بهتر است به مفهوم صلح در خود مدرسه و جامعه، در برنامه‌ها و کارهایی که برای کودکان ارایه می‌شود، اهمیت داده شود.

باز هم می‌گویم صلح نه به معنای نبود جنگ، بلکه به معنای وجود امنیت، نبود تهدید، پذیرش تفاوت‌های انسان‌ها با همدیگر، حل مسالمت‌آمیز مسایل، استفاده از روش‌های دوستانه برای تفهیم و تفاهم، مسلط بودن به تکنیک‌ها و روش‌های ارتباط‌کلامی مناسب و به کارگیری کلام به عنوان ابزاری برای ارتباط، تسلط بر عواطف و ... است.

مناسبت‌ها

روز جهانی حفاظت از لایه‌ی اُزون

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

لایه‌ی اُزون با علامت اختصاری O3 در سال ۱۹۱۳ توسط دو فیزیکدان فرانسوی به نام‌های، شارل فابری و آنری بویسون کشف شد. این لایه قسمتی از جو است که غلظت بسیار بالایی دارد و نقشی به‌سزا در حفظ سلامت و حیات سیاره‌ی زمین ایفا می‌کند؛ به همین دلیل روز جهانی آن نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

لایه‌ی اُزون با حذف ۹۵ الی ۹۹/۹ درصد پرتو فرابنفش خورشید، سبب ادامه‌ی زندگی بر روی کره‌ی زمین می‌شود. این لایه پرتوهای پرانرژی فرابنفش را جذب کرده و آن‌ها را به شکل پرتوهای فروسرخ (مادون قرمز) در می‌آورد و پس از آن به سطح زمین می‌فرستد.

مسئله‌ی ضخامت بیش‌تر لایه‌ی اُزون در خط استوا و کاهش این ضخامت یا نازک شدن آن در نزدیکی قطب‌ها، سبب تراکم و کاهش اُزون اتمسفری می‌شود. ضخامت لایه‌های اُزون در نیمکره‌ی شمالی در سال ۰۴٪ کاهش می‌یابد همین امر باعث می‌شود، حدود ۶/۴٪ از سطح زمین توسط لایه‌ی اُزون پوشیده نشود؛ به این عدم پوشیدگی، سوراخ اُزونی گفته می‌شود.



از نظر متخصصان:

- تابش مادون قرمز در علم فیزیک به قسمتی از طیف امواج الکترومغناطیسی گفته می‌شود که طول موج آن‌ها بلندتر از نورمرئی از امواج رادیویی است.
 - ضخامت لایه‌ی اُوزن در شب‌ها به دلیل عدم دسترسی به انرژی تابشی خورشید، کمتر از ضخامت آن در روزها است.
 - خورشید تنها ستاره‌ی منظومه شمسی است که زمین به دور آن می‌چرخد و از انرژی آن استفاده می‌کند.
 - نور خورشید از میلیاردها میلیارد رنگ تشکیل شده است که هر کدام از این رنگ‌ها دارای طول موج انرژی و انرژی مخصوص به خود است. یکی از این پرتوها، پرتوی فوق بنفش است.
- لایه‌ی اُوزن از سه لایه اتم اکسیژن تشکیل شده که بخش عمده‌ای از آن؛ در دومین لایه بزرگ جو (استراتوسفر) باقی مانده و لایه‌ی محافظتی در برابر اشعه مضر مادون قرمز (فرابنفش) خورشید ایجاد می‌کند. این اشعه می‌تواند برای ساکنان کره‌ی زمین مشکلات جبران ناپذیری از جمله موارد زیر به همراه داشته باشد:

ایجاد ابتلا به نقص سیستم ایمنی بدن، آب مروارید چشم و سرطان پوست.

همچنین با تبدیل شدن به یک آلاینده‌ی مضر؛ به گیاهان و بافت ریه انسان آسیب می‌رساند که مشکلی بهداشتی و زیست محیطی برای ساکنین زمین محسوب می‌شود.

بنابراین تابش بیش از حد نور خورشید تهدیدی برای هر نوع زندگی روی کره‌ی زمین محسوب می‌شود. تابش نور فرابنفش خورشید است که سبب افزایش دمای زمین، ذوب یخ‌های قطبی، افزایش آب دریاها و به زیر آب رفتن خشکی‌ها می‌شود. این پدیده از دیگر عوارض کاهش ضخامت لایه‌ی اُوزن است.

با رعایت راه‌کارهای ساده‌ای هم‌چون کاهش استفاده از وسایل نقلیه‌ی موتوری و جایگزینی آن با دوچرخه سواری و پیاده روی، حذف استفاده از محصولات پاک‌کننده‌ای که حاوی مواد حلال است، استفاده از محصولات غیرسمی جوش شیرین (بی‌کربنات) یا سرکه برای تمیزکاری و ... تا حدودی می‌تواند جلوی این فاجعه بزرگ را بگیرد.

در سال ۱۹۸۷ تلاش‌های جدی برای پیشگیری از آسیب‌های تخریب لایه‌ی اُوزن در موترال کانادا اتفاق افتاد ولی در ۱۶ سپتامبر (۲۵ شهریور) سال ۱۹۹۴ این روز به نام روز جهانی لایه اُوزن تصویب شد. در ابتدا کشورهای توسعه یافته متعهد شدند تا سال ۲۰۰۰ به تولید و مصرف مواد مخرب لایه اُوزن خاتمه دهند و کشورهای در حال توسعه را نیز از نظر مالی و تکنیکی حمایت کنند ولی عملاً این تعهد تا سال ۲۰۱۰ به تاخیر افتاد.

خواندنی‌ها

پنج مرحله برای کنار آمدن با غم و اندوه

منبع: تارنمای چه‌طور

غم و اندوه از عمیق‌ترین احساسات بشری است. هر انسانی این حس گذرا را بارها و به درجات مختلف در طول زندگی تجربه می‌کند. در طول قرن‌ها، فلاسفه و شاعران درباره‌ی ماهیت غم و شادی چیزهای زیادی نوشته‌اند. در دوران مدرن، روانشناسی با کمک روش‌های علمی، به دنبال شناخت کمی و کیفی غم است تا بتواند راهکارهای مفیدی برای کنار آمدن با آن ارائه کند. در این مطلب ۵ راهکار به شما یاد می‌دهیم که به کمک آن‌ها می‌توانید راحت با غم و اندوه کنار بیایید.

چه زمانی غم و اندوه به سراغ ما می‌آید؟

حالات گوناگون غم و اندوه میان همگان مشترک است. انسان‌ها با فرهنگ‌های گوناگون، این حس را در طول زندگی تجربه می‌کنند. طیف وقایعی که می‌توانند این حس را در ما برانگیزند بسیار گسترده است: از ابتلا به بیماری لاعلاج یا فراق و جدایی گرفته تا مرگ عزیزان یا گم شدن حیوان مورد علاقه‌مان. تمرکز این نوشته بر غم و اندوه در افراد بزرگسال است. الیزابت کوبلر راس نویسنده‌ی کتاب **درباب مرگ و احتضار** است که در سال ۱۹۶۹ منتشر شد [این اثر در ایران با عنوان **آشتی با مرگ** به ترجمه‌ی مهدی قرچه‌داغی در سال ۱۳۷۶۱ توسط نشر اوحدی منتشر شده است]. او در این نوشته، اولین بار، گذر از غم و اندوه را به پنج مرحله تقسیم می‌کند که در ادامه آن‌ها را معرفی کرده‌ایم.

پیش از معرفی این پنج مرحله، لازم است نکات مهمی را درباره آن‌ها بدانیم:

مدت زمان متفاوتی طول می‌کشد که هریک از ما هر مرحله را طی کنیم. افزون بر این، میزان شدت ابراز احساسات ما در هر مرحله با دیگران متفاوت است. بنابراین، برخلاف تصور عامه، گذر از این مراحل لزوماً نظم مشخصی ندارد. ما معمولاً این مراحل را طی می‌کنیم تا با آرامش بیش‌تری به مرحله‌ی آخر (پذیرش فقدان) برسیم. باوجود این، بسیاری از ما به راحتی و بی‌دغدغه به آخرین مرحله نمی‌رسیم.

مرگ عزیزان ممکن است باعث توجه دوباره‌ی ما به مسئله‌ی مرگ شود و الهام‌بخش ما در نگاهی دوباره به احساس‌مان درباره‌ی مرگ باشد. در هر مرحله، بارقه‌هایی از امید نیز ایجاد می‌شود: تا زمانی که زندگی ادامه دارد، امید هست و تا وقتی امیدوار هستیم، زندگی جریان دارد.

از طرفی، شیوه‌ی غم‌گساری هر فرد با دیگری متفاوت است: برخی غم و اندوه خود را بروز می‌دهند و احساسات‌شان را کتمان نمی‌کنند؛ عده‌ای دیگر ترجیح می‌دهند غم خود را در دل پنهان کنند و شاید حتی قطره‌ای اشک هم نریزند. پس نباید در مواجهه با غم و اندوه دیگران قضاوت نابجا کنیم، چون هرکس به شیوه‌ی خودش غم‌گساری می‌کند.

بسیاری از افراد لزوماً مراحل اندوه را به ترتیبی که خواهیم گفت، سپری نمی‌کنند. این مسئله کاملاً پذیرفتنی و طبیعی است. کلید فهم مراحل پنج‌گانه‌ی غم و اندوه این نیست که آن را دستورالعملی برای اجرا کردن قدم‌به‌قدم بدانیم؛ بلکه باید به آن‌ها به چشم راهنمایی بنگریم که به ما در فهم سوگواری‌مان کمک می‌کند.



۱. انکار

نخستین واکنش ما به اتفاقات ناگوار و تلخ زندگی، انکار واقعیت است. در این وضعیت، مردم معمولاً با خود می‌گویند: چنین اتفاقی نیفتاده است! ممکن نیست چنین شده باشد! این واکنشی طبیعی است که ما برای دلیل‌تراشی در برابر احساسات درحال فوران‌مان انجام می‌دهیم.

انکار یکی از مکانیسم‌های دفاعی رایج است. این شیوه با بهت‌زده کردن ما، مانع شوک سریع ما می‌شود. از در این مرحله، ما نمی‌خواهیم آن‌چه را در حال رخ دادن است بپذیریم. ما از نشانه‌های واقعیت هراسان فرار کرده و از هرگونه گفت‌وگو و اطلاعاتی که بیانگر واقعه‌ی تلخ رخ داده است، اجتناب می‌کنیم. یکی از احساسات غالب در این مرحله، حس پوچی است، زندگی دیگر برای مان معنایی ندارد.

در بسیاری از افراد، این مرحله واکنشی موقتی است که آن‌ها را از نخستین ترکش‌های لشگر غم در امان نگه می‌دارد.

۲. خشم

با آشکار شدن هرچه بیش‌تر نشانه‌های واقعیت، انکار جای خودش را به خشم همراه با رنج شدید می‌دهد. احساسات شدید از درون آسیب‌پذیر ما فوران می‌کنند و به‌شکل عصبانیت بیان می‌شوند. ما خشم خود را به محیط پیرامون، دوستان و آشنایان و حتی غریبه‌ها ابراز می‌کنیم.

ممکن است خشم ما گریبان عزیز درحال‌مرگ را هم شامل شود. گرچه عقل و منطق می‌گوید او مقصر وضع موجود نیست اما احساسات ما فردی را که سبب‌ساز غم و اندوه شده است سرزنش می‌کند. بروز خشم احساس عذاب وجدان هم با خود می‌آورد و ما از دست خودمان عصبانی‌تر می‌شویم.

پزشکان و کارکنان مراکز درمانی از جمله گروه‌هایی هستند که بیش از دیگران هدف خشم بازماندگان قرار می‌گیرند. گرچه این صنف همواره با رنج و مرگ انسان‌ها سروکار دارند اما این به‌معنای در امان بودن آن‌ها از رنج و خشم یا اندوه اطرافیان بیمار نیست. اگر شما هم در این حیطة کار می‌کنید و چنین مشکلاتی دارید، برای مهار خشم خود، حتماً با پزشک یا اطرافیان عزیز ازدست‌رفته، در زمان مناسب گفت‌وگو کنید. می‌توانید از پزشک بخواهید که در پایان ساعت کاری به شما تلفن کند تا از جزئیات علت مرگ مطلع شوید. درباره‌ی شرایط بیماری و فرایند درمان سؤال کنید و ابهامات خود را برطرف کنید. درباره‌ی راه‌هایی که می‌تواند خشم‌تان را فرو بکاهد فکر کنید.

۳. چانه‌زنی

ما در واکنشی عادی به احساس درماندگی و آسیب‌پذیری، اغلب به سراغ اگرها و ای کاش‌ها می‌رویم:

اگر زودتر به سراغ درمان بیماری می‌رفتیم...

اگر زودتر به سراغ پزشک دیگری می‌رفتیم...

اگر من رفتار بهتری با او داشتم...

و ...

این جاست که مخفیانه با خدای خودمان چانه می‌زنیم و قول و قرار می‌گذاریم تا جلوی غم و اندوه اجتناب‌ناپذیر را بگیریم. چانه‌زنی هم جزئی از دفاع ما در برابر واقعیت رنج‌آور است. حس عذاب وجدان در این مرحله نیز همراه ماست، می‌توانستیم کاری کنیم اما نکرده‌ایم و کار به اینجا کشیده است.



۴. افسردگی

در سوگواری پس از حادثه دو نوع افسردگی در افراد مشاهده می‌شود. نوع اول آن به پیامدهای عملی اتفاق مربوط است مانند هزینه و نحوه‌ی برگزاری مراسم، ناراحتی و پشیمانی بخش اصلی این مرحله‌اند. ما نگران روز وداع با عزیزمان هستیم؛ نگرانیم مبادا در این روزهای پر از غم و اندوه، وقت کمتری را با سایر عزیزانمان می‌گذرانیم. گذر از این مرحله با حمایت و همراهی اطرافیان آسان‌تر است.

نوع دوم افسردگی شخصی‌تر و درونی‌تر است: کنار آمدن با فقدان عزیز از دست‌رفته از نظر روحی- روانی. شاید یک آغوش گرم در گذر از این مرحله به ما کمک کند.

۵. پذیرش

کنار آمدن با غم و اندوه و پذیرش آن چه رخ داده است چیزی نیست که هرکسی بتواند به آن دست یابد یا شجاعت کنار آمدن با آن را داشته باشد. گاهی اوقات، مرگ ناگهانی فرصت واکنش مناسب را از ما می‌گیرد یا هرگز موفق نمی‌شویم که از حباب انکار و خشم خارج شویم.

ما در مرحله‌ی پذیرش، کم‌کم با خودمان کنار آمده و روحیه‌ی خود را بازمی‌یابیم. ویژگی اصلی این مرحله آرامش همراه با رهایی از وابستگی عاطفی است؛ البته این به معنای بازگشت آنی شادی نیست و با افسردگی نیز متفاوت است.

نزدیکان ما که بسیار مسن‌اند یا در بستر بیماری هستند معمولاً کناره‌گیری و آماده شدن برای مرگ را درپیش می‌گیرند. این به معنای پیش‌بینی حتمی آن‌ها از مرگ‌شان نیست بلکه وضعیت رو به افول جسمی‌شان باعث بروز این واکنش می‌شود. رفتار با وقار و آرام آن‌ها در پذیرش این موضوع به ما کمک شایانی می‌کند.

کنار آمدن با غم و اندوه فرایندی کاملاً شخصی و منحصر به فرد برای هرکس است. هیچ‌کس بهتر از ما نمی‌تواند کاملاً احساساتی را درک کند که در گذر از این مراحل تجربه می‌کنیم. دیگران می‌توانند با همدلی و همراهی باعث کاهش رنج‌مان شوند. بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که دست از مقاومت در برابر واقعیت برداریم و اجازه‌ی عبور احساسات را بدهیم. مقاومت کردن فقط باعث تأخیر در بهبودی خواهد شد.



پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

پرسش:

آیا از روی نقاشی‌های کودکان می‌توان به شخصیت و تفکرات آن‌ها پی برد؟ این نظریه تا چه حد واقعیت دارد؟
کتاب مورد مطالعه: زمینه‌های تربیت (خانواده چه نقشی در پرورش فرزند دارد؟)

پاسخ:

نقاشی هم مانند سایر فعالیت‌های کودک انعکاسی از محیط فیزیکی و انسانی اوست. در پاسخ به سوال شما مبنی بر شناخت کودک از طریق نقاشی؛ بله از روی نقاشی‌های کودک تا حدودی می‌توان به افکار و دغدغه‌های کودک پی برد.

اما برای این کار چند ویژگی لازم است:

۱. فردی که می‌تواند نقاشی کودک را تفسیر کند باید در این زمینه یعنی در روانشناسی هنر تخصص داشته باشد.
۲. نقاشی‌های کودک لازم است در شرایطی که متخصص مهیا می‌کند کشیده شده باشند. هر نقاشی شرایط خاص روحی روانی انسانی و فیزیکی که نقاش داشته منعکس می‌کند و فقط یک جنبه را نشان نمی‌دهد.
۳. تکرار یک نوع نقاشی یا ویژگی از طرف متخصص تعیین می‌شود و والدین با کمک گرفتن از یکی دو فرد متخصص می‌توانند از نقاشی‌های کودکان پی به ویژگی فرزندان ببرند.

کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی



کارگاه مجازی چه کنم تا کودکم لجبازی نکند؟
با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در تاریخ
۱۴۰۰/۶/۲ از ساعت ۱۵ تا ۱۷ در فضای اسکای
روم برگزار شد.

برنامه‌های آینده:

کارگاه مجازی پرورش فرزند مستقل با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۶ از ساعت ۱۶ تا ۱۸:۳۰ در فضای اسکای روم برگزار خواهد شد.

معرفی کتاب



نام کتاب: نغمه‌ی شبانه

نویسنده: کریس ابانی

ترجمه: امیر یداله‌پور

ناشر: آگه

نوع کتاب: رمان بزرگسال

تعداد صفحه‌ها: ۱۷۰ صفحه

کریستوفر ابانی، شاعر، رمان‌نویس و نمایش‌نامه‌نویس نیجریایی، در دسامبر ۱۹۶۶ به دنیا آمد. پدرش از قوم ایگبو بود و مادرش تبار انگلیسی داشت. پس از انتشار نخستین رمان‌اش و تحمل سال‌ها زندان، به‌اجبار به انگلستان کوچید و سپس مقیم آمریکا شد. او تاکنون شش رمان کوتاه و بلند و چند مجموعه‌ی شعر نوشته، هر یک بازتابی انسانی و یگانه از وضعیت اجتماعی و سیاسی آفریقا و آفریقاییان. نغمه‌ی شبانه پنجمین اثر داستانی اوست که در سال ۲۰۰۷ منتشر شد و جایزه‌ی پن سال ۲۰۰۸ را نصیب‌اش کرد. در این رمان کوتاه، در گرماگرم جنگی داخلی در نیجریه، پسر بچه‌ای از هم‌زمان خود جا مانده و در پی آن‌ها می‌گردد. او در این جست‌وجو ما را به سفری در دل یادها و رؤیاهای خود و اسطوره‌های بی‌کران کشورش می‌برد. نغمه‌ی شبانه تصویر کوبنده‌ی پسری است که به ذره‌ذره‌ی بی‌گناهی‌اش چنگ زده، در جنگی که بسیار سنجیده و بسیار بی‌رحمانه می‌پاید تا این بی‌گناهی را از میان بردارد.

گزیده‌ای از کتاب

اگر ما بی‌گناهان این جنگ ایم، پس این همه شرارت را از کجا یاد گرفتیم؟ چه کسی به من یاد داد تا از کشتن لذت ببرم، لذت یگانه‌ای که برایم مانند اوج کام‌جویی است؟ فرقی نمی‌کند که چگونه مرگی باشد... لذت‌اش یکسان است و کافی است که دقیقاً روی همان لحظه، دقیقاً روی همان عمل، تمرکز کنم.

هرگز پسر بچه نبوده‌ام. این را از من دزدیده‌اند و هرگز هم مرد نخواهم بود. من شاید هیولایی افسانه‌ای باشم که تنها معاشقه‌ی وحشت‌آور کشتار را می‌شناسد.

معرفی کتاب کودک و نوجوان

کتاب‌های این ماه با نگاه به روز جهانی صلح معرفی شده‌اند

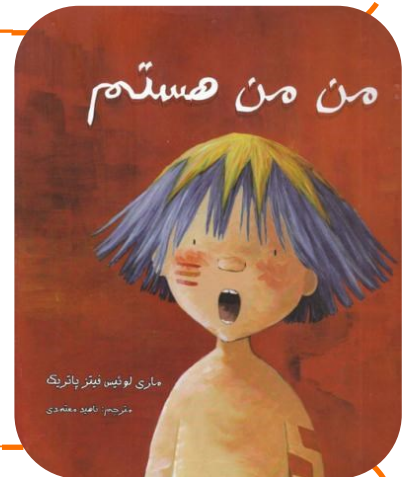
برای کودک پیش دبستان
چگونه می‌توان بال شکسته‌ای را درمان کرد؟

نویسنده و تصویرگر: باب گراهام
مترجم: بهمن رستم‌آبادی
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



برای کودک در سال‌های نخست دبستان

مهمان برای خرس
نویسنده و تصویرگر: یانی بکر
مترجم: محبوبه نجف‌خانی
ناشر: ققنوس



برای کودک در سال‌های پایانی دبستان
من من هستم
نویسنده و تصویرگر: ماری لوئیس فیتز پاتریک
مترجم: نسرین وکیلی
ناشر: مینکران



برای نوجوانان
جنگ چهارشنبه‌ها
نویسنده: گری دی اشمیت
مترجم: شهلا انتظاریان
ناشر: پیدایش