



پیک مام

ویژه‌ی راه دور، آذر ۱۴۰۰، شماره‌ی ۱۴۴



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: سالگرد تاسیس مؤسسه	۴	نشانی مؤسسه مادران امروز (مام):
مناسبت‌ها: روز جهانی داوطلب	۷	خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سرداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱
خواندنی‌ها: چرا از تغییر می‌ترسیم؟	۹	تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶
پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی	۱۳	۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷
ما و محیط زیست	۱۴	سایت: www.madaraneemrooz.com
معرفی کتاب بزرگسال	۱۵	پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com
معرفی کتاب کودک و نوجوان	۱۷	کانال اطلاع‌رسانی: https://telegram.me/madaraneemrooz1
		صفحه‌ی اینستاگرام: @madaran_e_emrooz

گزارش‌های کتابخوانی گروه‌های راه دور

از ۱۴۰۰/۸/۲۰ تا ۱۴۰۰/۹/۲۰



ای خوش آن آتش رخسند کز آینه صبح

می‌برد شعله‌ی آن رنگ شب یلدا را

جامی



مناسبت‌ها

سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز

مریم احمدی شیرازی



سلام

آغاز بیست و چهارمین سال فعالیت موسسه مادران امروز را خدمت همه‌ی دوستان تبریک می‌گویم. امیدوارم کم‌تر خسته باشید از سالی که گذشت، سال سختی که فکر نمی‌کردیم سختی‌های آن همچنان باقی بماند.

جا دارد یادی از دوستان ازدست‌رفته و خانواده‌های گرفتار کرونا و عواقب آن هم بکنیم. با آرزوی سالی بهتر برای خانواده‌ها، با امید به تلاش بیشتر و سلامتی برای همه، چند کلمه‌ای درباره‌ی موسسه و کارهای اش خدمت‌تان عرض می‌کنم.

قبل از آن لازم است بگویم که همه‌ی اطلاعات مربوط به فعالیت‌های یک سال گذشته‌ی موسسه به‌طور دقیق‌تر و کامل‌تر در پیوست پیک مام که همه‌ساله در دی ماه منتشر می‌شود، گفته

شده است و دوستان گروه‌های فعال موسسه هم به شکل‌های متنوع، جوانب مختلف کار موسسه را در اطلاع‌رسانی‌های مجازی موسسه ارائه می‌دهند. نکته‌ی دیگری که باید خدمت‌تان بگویم این است که هدف‌های موسسه تغییر نکرده و همان رساندن آگاهی‌های لازم به خانواده‌ها در زمینه‌های فرهنگی و تربیتی است. برای رسیدن به این هدف که بر بستر سلامت جسم و روان شکل می‌گیرد، چهار محور کاری داریم:

صلح و مدارا در خانواده؛

کتاب و کتابخوانی؛

بازی؛

حفظ محیط زیست؛

همان‌طور که گفتیم هدف‌ها تغییر نکرده اما شرایط زندگی خانواده‌ها بسیار تغییر کرده است و این تغییر شرایط بر روی کارهای ما هم اثر گذاشته است. به عنوان مثال:

- فضای بسیاری از کارها و اطلاع‌رسانی‌ها باز هم مجازی است. هرچند این مجازی بودن نوعی گشایش با خود همراه دارد اما عوارض جدی و قابل تاملی نیز دارد، به دلیل مجازی شدن اغلب ارتباط‌ها و اطلاع‌رسانی‌ها، خانواده‌ها در معرض اطلاعات فراوان، ضدونقیض و پایان‌ناپذیر قرار می‌گیرند که اثرات این موضوع حتماً باید مورد بررسی قرار گیرد.
- کسالت‌های ناشی از مسائل اقتصادی، آموزشی فرزندان، ارتباطی و ترس‌ها و نگرانی‌های مربوط به بیماری و سایر موضوع‌هایی که گفتیم، از جمله تغییراتی است که خانواده‌ها و در نتیجه‌ی کار ما را هم تحت تاثیر قرار داده است. به نظر می‌رسد که موسسه با نیازسنجی‌های جدید باید سهم مسئولیت‌های خود را در این آشفته بازار مشخص کند.

گروه‌های فعال در موسسه همگی تلاش می‌کنند که این تغییر شرایط را درک کنند و متناسب با آن‌ها، هدف‌های موسسه را دنبال کنند. برای مثال گروه آموزش با اجرای گام‌ها و کارگاه‌های مجازی، معرفی کتاب‌های مناسب برای والدین و بزرگ‌ترها، نگارش مطالب مناسب برای خانواده‌ها و اطلاع‌رسانی آن‌ها سعی می‌کند هدف‌های موسسه را پی بگیرد.

گروه راه دور در زمان کار حضوری، هدف‌اش رساندن آموزش‌های موسسه به خانواده‌هایی بود که امکان دسترسی به موسسه را نداشتند و این کار را از طریق تشکیل گروه‌های کتابخوانی و خواندن کتاب‌های نشر مادران در گروه‌ها انجام می‌داد. این برنامه هم هرچند با تغییر شرایط، با افت‌وخیزهایی روبه‌رو شده است ولی کار خود را به صورت مجازی ادامه می‌دهد. همه ماهه خبرنامه‌ای نیز با عنوان پیک راه دور منتشر می‌کند که وسیله‌ی خوبی برای ارتباط گروه‌های راه دور و موسسه است.

گروه یاریگران کتابخوانی زیر مجموعه‌ی راه دور است و برای تهران و و حومه‌ی تهران زحمت می‌کشند. اعضای این گروه تلاش بسیار می‌کنند که با ترفندها و روش‌هایی گروه‌ها را حفظ کنند و حتی بر تعداد آن‌ها هم اضافه بیفزایند.

گروه پیگیری مدیریت بر خود، برای تمرین و به کارگیری آموزه‌های مدیریت بر خود شکل گرفته است اما اکنون که اعضای گروه همه گام‌ها و کارگاه‌های موسسه را گذرانده‌اند، سایر آموزه‌های موسسه را نیز در زندگی عملی به کار می‌گیرند و حاصل آن را هم به تازگی از طریق اطلاع‌رسانی موسسه، در اختیار سایر خانواده‌ها، قرار می‌دهند.

در مورد ترویج کتاب و کتابخوانی به جز معرفی کتاب در پیک راه دور و معرفی کتاب برای والدین و بزرگ‌ترها، سه گروه در موسسه در این زمینه زحمت می‌کشند:

گروه معرفی کتاب نوجوانان که تقریباً هر هفته کتابی را به خانواده‌ها معرفی می‌کنند و اخیراً با استفاده از شیوه‌ی ارائه‌ی ویدئویی بر کیفیت کار خود افزودند.

گروه کتابخانه‌ها که دو کتابخانه‌ی امنی و تحقیقاتی موسسه را اداره می‌کنند و کتاب‌ها با شرایطی خاص در اختیار خانواده‌ها و پژوهشگران قرار می‌دهند. این گروه نیز در شرایط کار مجازی با محدودیت‌هایی به کار خود ادامه می‌دهند.

گروه نمایشگاه‌های کتاب این گروه هم پیش‌تر مسئول برپایی نمایشگاه‌های کتاب موسسه بود. با مجازی شدن کارها معرفی کتاب‌های نشر مادران را در فضاهای مجازی موسسه به شیوه‌های مختلف انجام داد. این گروه از موسسه خواست که گروهی برای آموزش طرز ساخت ویدئو و ادیت آن در موسسه تشکیل شود. هماهنگ‌کننده‌ی گروه مسئولیت هماهنگی این گروه جدید را نیز برعهده گرفت و نمایندگانی از گروه‌های فعال موسسه با کمک کارشناس متخصصی که برای گروه دعوت شد مشغول آموزش در این حوزه شدند.

یکی دیگر از گروه‌های فعال موسسه گروه بازی است که همواره برای معرفی انواع بازی‌ها به خانواده‌ها کوشیده است و هم اکنون نیز با افزودن بر دانش خود در زمینه‌ی ساخت ویدئو، بازی‌ها را به صورت ویدئویی نیز ارائه می‌دهد.

گروه محیط زیست که از گروه‌های پر سابقه‌ی موسسه است که هدف‌اش رساندن اطلاعات مورد نیاز به خانواده‌ها برای حفظ محیط زیست است. این گروه هم با چالش‌هایی در این دوره روبه‌رو بوده که خوشبختانه به خوبی از پس آن‌ها برآمده است.

بخش انتشارات مادران امروز نیز هرچند در چند سال اخیر با مشکلات و موانع بسیاری مواجه بوده اما با تجدید چاپ بعضی از کتاب‌ها که چاپ‌شان به اتمام رسیده بود و امکان‌سنجی برای حضور در عرصه‌ی نشر و فروش مجازی، همچنین با بررسی چند کتاب برای انتشار، حامی رساندن اطلاعات به خانواده‌ها بود.

در سال گذشته نیز مثل هر سال بخش مشاوره و راهنمایی موسسه با انجام مشاوره‌ها و راهنمایی‌های تلفنی به کمک خانواده‌هایی با نیازهای اختصاصی و موردی شتافت.

بخش اداری، مالی و اطلاع‌رسانی نیز با انجام فعالیت‌های تعریف‌شده‌ی خود، یار و پشتیبان همه‌ی گروه‌ها بوده و وظایف خود را به صورت حضوری و مجازی انجام داده است.

در پایان باز هم تکرار می‌کنم که خانواده‌ها برای حفظ و بقای خودشان نیازهای بسیاری دارند که باید توسط ارگان‌های مرتبط، به آن‌ها رسیدگی شود و برای رفع این نیازها اقداماتی صورت گیرد.

برای مراقبت از خانواده‌ها در برابر هجوم اطلاعات ضد و نقیض و پایان‌ناپذیر نیز همگی باید چاره‌جویی کنیم. جا دارد از همه‌ی داوطلبان، کارشناسان، مشاوران و پشتیبانان موسسه برای همراهی‌های‌شان در سالی که گذشت، سپاس‌گزاری کنم.

به امید روزهای بهتر برای همه‌ی خانواده‌ها

مریم احمدی شیرازی _ آذرماه ۱۴۰۰

مناسبت‌ها

روز جهانی داوطلب

یادداشتی از دکتر فاطمه قاسم‌زاده



کار داوطلبانه فعالیتی است که به صورت رایگان و بدون درخواست امتیازی، چه مالی چه غیر مالی، انجام می‌شود. بنابر این تعریف کلی، داوطلب فردی است که با انگیزه درونی و انتخاب شخصی خود برای انجام فعالیتی، به شکل رایگان، ابراز آمادگی می‌کند.

با توجه به این تعریف کلی در مورد کار داوطلبانه و داوطلب، می‌توان گفت که کار داوطلبانه، فعالیتی آزادانه، مسؤلانه، رایگان و ارزشمند است که توسط انسان‌های آگاه و دوستدار به‌ویژه کودکان، انجام می‌گیرد.

از میان خصوصیات که انسان‌ها را به کار داوطلبانه تشویق می‌کند یا به عبارت دیگر، ویژگی انسان‌هایی که به فعالیت‌های داوطلبانه می‌پردازند، همدلی از اهمیت بالایی برخوردار است.

افرادی که توانمندی انجام کار داوطلبانه را دارند، در هر زمینه‌ای و برای هر گروه سنی، به‌ویژه کودکان که ارزشمندترین سرمایه انسانی هر جامعه‌اند، به این فعالیت مؤثر و مفید بپردازند تا روزهای بهتر و دنیای شایسته‌تری برای انسان‌ها ایجاد شود.

همدلی یکی از رفتارهای انسان‌دوستانه است که یک مرحله بالاتر از همدردی است. همدردی، همان‌گونه که معنای آن نشان می‌دهد، یعنی درد دیگران را درک کردن و در صورت امکان کمک کردن به کاهش آن. اما همدلی، فراتر از همدردی است.

همدلی یعنی خود را به جای فرد نیازمند گذاشتن و دنیا را از دید و درک او شناختن که کاری بسیار دشوار است اما مؤثرتر از همدردی است.



براین اساس، معمولاً افرادی که به صورت موثر و مناسب به کار داوطلبانه می‌پردازند، از این ویژگی یعنی همدلی، برخوردارند.

ویژگی مهم کار داوطلبانه این است که انجام آن برای داوطلب نیز سودمند است. این سودمندی به این معناست که معمولاً فرد داوطلب، نگاه دیگری نسبت به زندگی و مشکلات آن پیدا می‌کند و در نتیجه، در کاهش مشکلات زندگی خود، توانمندتر می‌شود.

کار داوطلبانه سبب می‌شود که فرد آرامش، توانمندی رویارویی با مشکلات، برقراری ارتباط موثر و مناسب با دیگران، شادی و رضایت خاطر درونی و سایر ویژگی‌های مثبت زندگی، بیش‌تر برخوردار شود و زندگی شایسته‌ای برای خود، علاوه بر دیگران، داشته باشد.

در واقع کار داوطلبانه اگرچه منافع مادی ندارد اما اثرگذاری روانی مثبتی بر فرد و زندگی خانوادگی و اجتماعی او برجای می‌گذارد. از این رو می‌توان گفت کار داوطلبانه، بهره‌وری دوسویه دارد یعنی هم برای داوطلب و هم برای کسانی که از کار داوطلبانه بهره‌مند می‌شوند، فعالیتی مفید و اثربخش است.

اینک که در روزهای دشوار همه‌گیری کرونا به سر می‌بریم، ضرورت و اهمیت کار داوطلبانه به ویژه در قالب سازمان‌های غیردولتی، بیش‌تر احساس می‌شود.



حافظ

بر سر آنم که گر از دست بر آید
دست به کاری زخم که غصه سر آید
صحبت حکام ظلمت شب یلداست
نور ز خورشید جوی بو که بر آید

خواندنی‌ها

چرا از تغییر می‌ترسیم؟

برگرفته از نشریه پیام مشاور دانشگاه تهران

تغییر و تحول فرآیند اجتناب‌ناپذیر زندگی است. مواجهه با چالش‌های تازه، دست‌یابی به موقعیت‌ها و اطلاعات تازه و دیدار با افراد جدید ما را در معرض تغییر و سازگاری قرار می‌دهد.

فکر ایجاد تغییر در زندگی ممکن است بسیار استرس‌آور باشد، اما اگر مایلیم بر سرنوشت خود مسلط باشیم باید تحمل تغییر را داشته باشیم. در غیر این صورت ناگزیریم به کم‌تر از چیزی که در تصور داریم قناعت کنیم. اما چرا از تغییر می‌ترسیم؟ در این جا چند دلیل ترس از تغییر بیان شده است. می‌توانیم علت ترس خود از تغییر را شناسایی کنیم و برای رفع آن بکوشیم.

ترس از ناشناخته‌ها

ترس از ناشناخته‌ها موجب می‌شود مردم هیچ اقدامی برای تغییر انجام ندهند و در همان موقعیت نامطلوب قبلی باقی بمانند، زیرا شرایط شناخته شده نامطلوب برای آن‌ها آشنا تر از شرایط ناشناخته جدید است و چون شروع شرایط جدید سازگاری مجددی می‌طلبد برای بسیاری افراد مشکل است. مردم به محض آن‌که به تغییر می‌اندیشند، به بازی چپی می‌شه اگر...؟ دچار می‌شوند:

چی میشه اگر اشتباهی از من سر بزنند؟

چی میشه اگر بدتر از چیزی بشه که الان دارم؟

چی میشه اگر شکست بخورم؟

به خودتان می‌گویید هر چیز نقد بهتر از نسیه است و این‌گونه هر فکری درباره‌ی تغییر موقعیت خود را مدفون می‌کنید. به خاطر بسپارید که ما جام جهان‌نما برای پیش‌گویی آینده نداریم بنابراین نمی‌توانیم پیامدهای تصمیم خود را با اطمینان صد درصد پیش‌بینی کنیم. ولی می‌توانیم داشته‌های خود را در موقعیت حاضر برآورد کنیم و ببینیم با تغییرات احتمالی چه مواردی در جهت مثبت یا منفی تغییر خواهد کرد. اگر به ترس از تغییر پر و بال دهید تصورات شما دائماً از یک منبع پایان‌ناپذیر ترس‌آور تغذیه می‌شود که مانع حرکت شما می‌شود. به این نکته توجه کنید که شما همان طور که قدرت دارید بدترین احتمالات را تصور کنید، قادرید بهترین حالت را نیز تجسم کنید. بنابراین این پیش‌بینی به نوع تمرکز شما بستگی دارد. اگر به صورت منطقی به ارزیابی سود و زیان هر انتخاب بپردازید جای هیچ بحثی نیست، اما مشکل این‌جاست که اغلب افراد بدون هیچ شاهد و مدرکی تنها با تصویرسازی منفی خود را از حرکت باز می‌دارند.

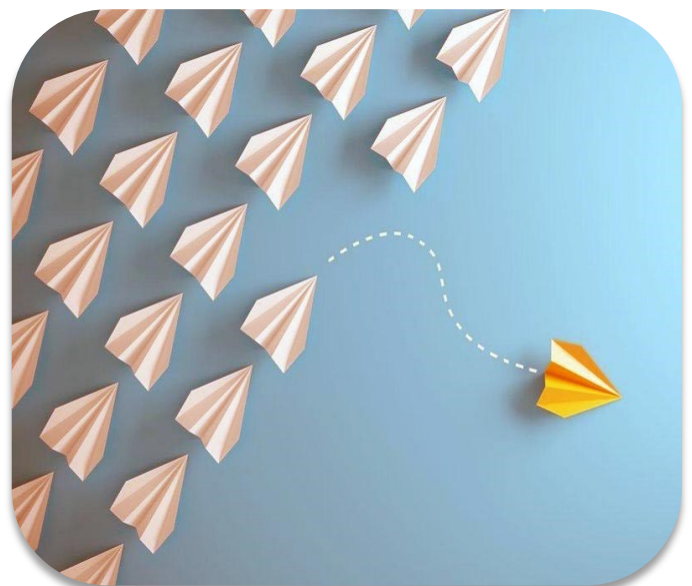
روانشناسان معتقدند به ازای هر گزینه جدیدی که برای خود در نظر می‌گیرید امکان به وجود آمدن فرصت‌های جدید و باورنکردنی فراهم می‌شود، فرصت‌هایی که حتی تصورش را هم نمی‌کردید.

ما انسان‌ها همواره فرصت‌ها و گزینه‌های مختلفی پیش رو داریم که البته امتحان کردن همه آن‌ها امکان‌پذیر نیست پس بهتر است پس از انتخاب گزینه‌های موجود، با یک تحلیل گام به گام از سود و زیان هر انتخاب، بهترین و سودمندترین گزینه را انتخاب کنیم. به یاد داشته باشید غیر از موارد خاصی که در کل به مشکلات و گرفتاری‌های زیادی منجر می‌شود، بیش‌تر مواقع انتخاب اشتباه وجود ندارد، بلکه پیامدها، برحسب نیاز هر شخص، تعیین‌کننده اثربخشی یک انتخاب است.

• شک کردن به خود

معمولاً وقتی می‌خواهیم تغییری در زندگی خود ایجاد کنیم و بایستی برای تغییر اقدام کنیم، دچار شک و تردید می‌شویم. در این اوضاع، مسائل بزرگ‌تر و سخت‌تر از آن‌چه که واقعاً هست به نظر می‌رسد وقتی کارها و گزینه‌ها را بزرگ می‌کنیم، دیگر غیرممکن می‌شوند و به دنبال آن، ترس از عدم توانایی در مدیریت مسائل بر ما غلبه می‌کند.

اگر می‌خواهید به چیزهای بزرگ دست یابید یا به آرامش درون برسید، گاهی لازم است از حاشیه امن خود عقب‌نشینی کنید و برخی چیزهای کاملاً جدید را تجربه کنید. حداقل سعی خود را کرده‌اید و با این احساس پشیمانی زندگی نمی‌کنید که اگر چنین و چنان کرده بودم، چنین نمی‌شد. در بیش‌تر مواقع متوجه می‌شوید موقعیت جدید به مراتب بهتر از آن چیزی است که تصور می‌کردید و بدین طریق اعتماد به نفس شما در جهت تجربه موقعیت‌های جدید ارتقا پیدا می‌کند.



• فرار از مسئولیت تصمیم‌گیری

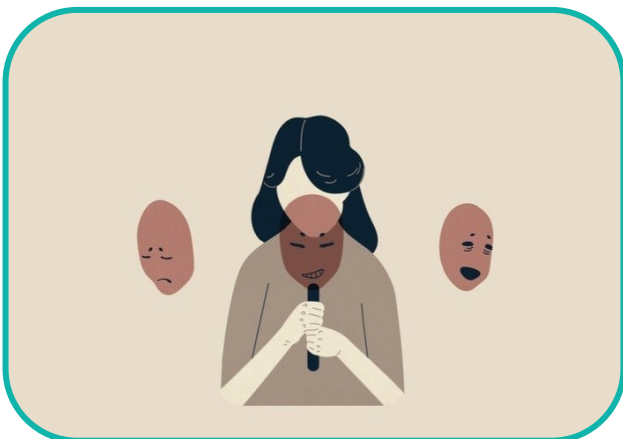
بعضی افراد وقتی در مقابل موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی قرار می‌گیرند، به جای آن‌که براساس نیازهای درونی و شخصی خود تصمیم بگیرند، دائماً از دیگران نظرخواهی می‌کنند. البته باید توجه داشت که قصد آن‌ها از این نظرخواهی جمع‌آوری اطلاعات برای تصمیم‌گیری نیست بلکه می‌خواهند نظر کامل یک فرد را برای تصمیم‌گیری‌های خود به کار ببندند و بدین ترتیب مسئولیت پیامدهای تصمیم‌گیری را به دوش دیگران بیندازند. این افراد به سبب ترس از پیامدهای انتخاب خود، یا دائماً تصمیم‌گیری را به عقب می‌اندازند یا کاملاً تسلیم نظر دیگران می‌شوند. در هر حالت، نکته حائز اهمیت در این افراد این است که موقعیت شناخته شده فعلی را حتی اگر نامناسب باشد به موقعیت جدید و ناشناخته ترجیح می‌دهند. قدر مسلم چنین انتخابی مانع پیشرفت آن‌ها می‌شود چراکه یا بر اساس نیازها و اولویت‌های دیگران تصمیم می‌گیرند یا هیچ تصمیمی نمی‌گیرند و دچار روزمرگی و تکرار می‌شوند.

• فراموش کردن گزینه‌های متعدد موجود و چسبیدن به یک گزینه

بعضی افراد مایل به ایجاد تغییراتی در زندگی خود هستند ولی با زاویه‌ای محدود به مسئله‌ی خود چشم می‌دوزند و در نتیجه راه حل‌های بسیار محدودی پیش‌روی خود می‌بینند. در چنین وضعی اگر بخواهند موقعیت فعلی خود را تغییر دهند فقط یک انتخاب پیش‌رو دارند. با این تصور یک بن‌بست ذهنی برای خود ترسیم می‌کنند که با ترس و تزلزل تغذیه می‌شود و به احساس درماندگی می‌انجامد. بنابراین این فکر در فرد القا می‌شود که من محکوم هستم که در این وضع باقی بمانم، چرا که راه دیگری وجود ندارد. واقعیت این است که در بیش‌تر مواقع با استفاده از بارش فکری می‌توانیم گزینه‌های متعددی را پیدا کنیم و با ارزیابی سود و زیان هر یک، مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کنیم و به اجرا درآوریم. البته در موارد اندکی نیز تنها یک انتخاب وجود دارد و حتماً تصمیم‌گیری در این موقعیت‌ها سخت‌تر می‌شود. پس زاویه نگاه خود را وسیع‌تر کنید و امکانات موجود را ببینید.

• خود را در نقش قربانی دیدن و تسلیم شدن

برخی افراد از زندگی خود رضایت ندارند، ولی پذیرفته‌اند که محکوم به آن‌اند و مستحق زندگی بهتری نیستند، در این حالت، دائماً برای خودشان دلسوزی می‌کنند و بیش‌تر و بیش‌تر نسبت به اطراف‌شان خشمگین می‌شوند. آن‌ها خود را قربانی افراد، شرایط و طبیعت می‌دانند و تسلیم نابسامانی‌های‌شان می‌شوند. برای مثال فردی که در زندگی زناشویی احساس رضایت نمی‌کند، ممکن



است با این طرز فکر که من چاره‌ای جز تحمل ندارم و قربانی هستم، همه به من ظلم می‌کنند و من توانایی هیچ تغییری را ندارم، دائماً خودخوری می‌کند و به تدریج دچار فرسودگی و افسردگی می‌شود. در حالی که در طرز تفکر سالم افراد سهم خود را در پیدایش و تداوم مشکل پیدا می‌کنند و برای تغییرات مثبت گام‌های مؤثری برمی‌دارند. تسلیم شدن بدون چون و چرا در برابر اوضاع به تدریج به بی‌مسئولیتی و در نهایت افسردگی و نارضایتی می‌انجامد.

خوب است این اصل کلی را بپذیریم که تغییر مستلزم بیرون آمدن از حاشیه‌ی امن است بدین معنا که ناشناخته‌های زیادی درون خود دارد. این ناشناخته‌ها همیشه وحشتناک نیستند، فقط به آن عادت نداریم. چنانچه هنگام شروع هر تغییر با زاویه‌ای باز امکانات موجود را دیده باشیم، گزینه‌های مناسب‌تری را انتخاب می‌کنیم و احتمال خطا و اشتباه را پایین می‌آوریم، اما باید بدانیم که به هر حال هر تغییری پیامدهای مثبت و منفی خود را دارد و ارزیابی اولیه‌ی صحیح به ما کمک می‌کند گزینه‌ای را انتخاب کنیم که بیش‌ترین پیامد مثبت و کم‌ترین پیامد منفی را داشته باشد.

برای مثال وقتی با ارزیابی صحیح تصمیم به تغییر شغل خود می‌گیرید، ممکن است محیط جدید، همکاران جدید و رئیس جدید، ناشناخته‌های زیادی داشته باشند. اگرچه هماهنگ شدن با این تغییر، دشواری‌های خاص خود را دارد، ولی ممکن است سکوی موفقیت شما باشد. در حالی که ماندن در شغل قبلی ممکن بود مانع پیشرفت و موفقیت شما باشد.

به خاطر بسپاریم که ما قادر نیستیم در همه‌ی امور زندگی صد درصد تاثیرگذار باشیم، اما می‌توانیم با تفکیک اموری که خود در ایجاد و حفظ آن نقش داریم و اموری که بی هیچ دخالتی از جانب ما اتفاق می‌افتد، در هر حال فعال و تاثیرگذار باشیم. افرادی که به نقش مؤثر خود در زندگی واقف‌اند، قطعاً با کسانی که تسلیم می‌شوند، چون احساس قربانی بودن دارند، متفاوت‌اند.

هنوز با همه دردم امید درمانست

که آخری بود آخر شبان یلدا را

سعدی



پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

پرسش:

درباره‌ی اثر ژن روی خلق و خو و احساسات انسان و این که آیا محیط مناسب کاملاً اثر ژن را از بین می‌برد؟

پاسخ:

بخشی از ویژگی‌های خلقی افراد توسط ژن تعیین می‌شود. محیط قبل و بعد از تولد می‌تواند این ویژگی‌های خلقی را تعدیل و یا تشدید کند اما نمی‌تواند به طور کامل از بین ببرد.

صفات و ویژگی‌های والدین از طریق ژن‌های تشکیل دهنده‌ی نطفه به فرزند منتقل می‌شود و در تعیین مسیر رشد و شکل‌گیری شخصیت او تاثیر می‌گذارد. با وجود این تربیت والدین و محیط قبل و بعد از تولد نیز نقش اساسی دارند که نباید آن غافل شد.

خلق و خوی یک فرد می‌تواند هم به عوامل ژنتیک و هم به محیطی که در آن بزرگ می‌شود تعیین شود اما خلق و خوی الگوی وراثتی ثابتی ندارد و یا ژن‌های خاصی وجود ندارد که صفت رفتاری خاصی را به فرد بدهد زیرا فاکتورهای محیطی با اثرگذاری بر فعالیت ژن‌ها در خلق و خوی دخیل‌اند اما نمی‌توان گفت که هر ویژگی اخلاقی تحت کنترل ژن‌ها قرار دارد بلکه شرایط محیط قبل و بعد از تولد، تربیت والدین و ... نقش موثری دارند.

ما و محیط زیست

در اجلاس گلاسکو چه گذشت؟

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

تقریباً روزی نیست که ما اخبار ناگوار و تغییرات آب و هوایی در سراسر جهان را نشنویم. آتش‌سوزی‌های گسترده، سیل‌های قریب الوقوع، طوفان‌های ویرانگر، خشکسالی‌های طولانی مدت، تغییرات شگرف در سطح آب اقیانوس‌ها، کاهش منابع آب شیرین، آب شدن یخچال‌های قطبی، بروز بیماری‌های نوظهور و ... از جمله مسائلی است که در اثر تغییرات آب و هوایی به‌وجود آمده است (در شماره‌های گذشته‌ی پیک مام به تفسیر به عوامل و عواقب تغییرات اقلیمی پرداخته‌ایم).

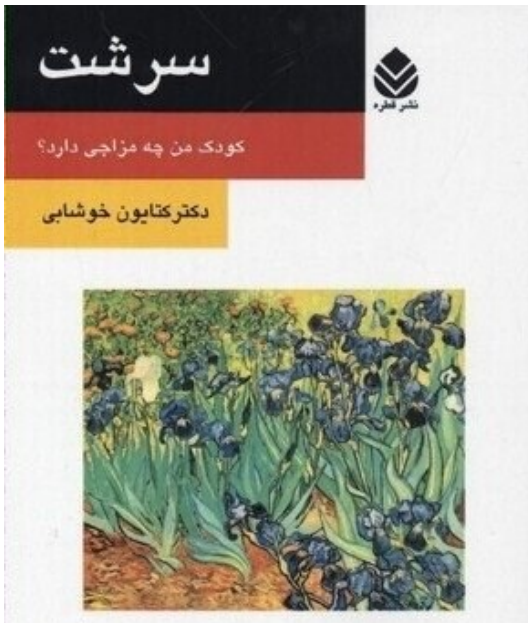
از شروع انقلاب صنعتی تا به حال ۱/۱ درجه سانتی‌گراد به درجه‌ی حرارت کره‌ی زمین افزوده شده است. متهم ردیف اول تمام این وقایع نابود کننده همین ۱ درجه‌ی بی‌اهمیت است. بر طبق پیش‌بینی کارشناسان جهانی اگر بشر به همین روند ادامه دهد تا پایان ۲۱۰۰ افزایش دمای کره‌ی زمین به ۲/۵ تا ۲/۷ درجه سانتی‌گراد خواهد رسید.

بر طبق آخرین گزارش اقلیمی سازمان ملل، جهان به نقطه عطف گرمایشی خود رسیده است و بشریت دیگر وقت زیادی برای حل این معضل ندارد. تحلیلگران آب و هوایی هشدار داده‌اند، در صورت تداوم وضعیت فعلی، به غیر از خسارت‌های جانی بسیار، خسارت مالی این رویداد هم به دو تریلیون دلار سالیانه خواهد رسید.

بنابر لزوم ضرورت حیات، رهبران ۱۷۹ کشور جهان بعد از ۶ سال که از نشست پاریس می‌گذرد؛ بار دیگر برای جلوگیری از شدت گرفتن مشکلات اقلیمی در گلاسگوی انگلستان دور هم جمع شده بودند. این اجلاس بزرگ تغییرات اقلیمی سازمان ملل Cop 26 نیز نامیده می‌شود.

هدف اصلی این نشست محدود نگه داشتن دمای کره‌ی زمین و قانع کردن کشورها به کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای است؛ که تا سال ۲۰۳۰ افزایش دمای زمین از ۱/۵ درجه سانتی‌گراد بالاتر نرود. دبیر کل سازمان ملل متحد در سخنرانی مقدماتی خود گفت: انتشار گازهای گلخانه‌ای بواسطه‌ی استفاده از سوخت فسیلی افزایش گسترده‌ای یافته‌است. اگر این میزان به سرعت کاهش نیابد، پیامدهای فاجعه باری برای ساکنین و کره‌ی زمین اتفاق خواهد افتاد. این در حالی است که ما هنوز با اهداف توافق پاریس همچنان فاصله‌ی بسیاری داریم.

معرفی کتاب



نام کتاب: سرشت (کودک من چه مزاجی دارد؟)

نویسنده: کتابون خوشابی

انتشارات: قطره

تعداد صفحات: ۵۳ صفحه

معرفی: سهیلا طاهری، کارشناس موسسه مادران امروز

کتاب دارای یادداشتی از ناشر و مقدمه‌ای بر مطلب است. سپس با طرح ۲۶ پرسش در مورد سرشت و خلق و خوی کودکان، با پاسخ‌های کوتاه و خلاصه‌وار برای پرسش‌ها، سعی در طرح مطلب دارد.

در یادداشت ناشر آمده است: زندگی در عصر ما آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریفی را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد هرچند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

در قسمت مقدمه مولف، نویسنده ذکر می‌کند: عوامل ژنتیک سازنده‌ی سرشت، تحت تأثیر عوامل محیطی می‌توانند شکل بگیرند و منجر به بروز رفتارهای فرد شوند.

در ادامه‌ی کتاب عنوان‌های مرتبط با مطلب را به شکل سوال مطرح کرده و به شکل مختصر به آن‌ها پاسخ داده است. مثلاً در اولین عنوان سوال شده است: سرشت چیست؟ و در بخشی از پاسخ آمده است: سرشت ویژگی‌های رفتار فردی و نحوه‌ی پاسخ‌دهی به محرک‌هاست. در ادامه اضافه شده که: در تعاریف جدید سرشت بر جنبه‌های هیجانی، انگیزشی، و سازشی آن بیش‌تر تاکید می‌شود و به این نکته اشاره می‌شود که سرشت موجب تنظیم پاسخ‌های رفتاری به محرک‌های درونی و بیرونی است و بر این اساس، چهار سرشت خاص که شامل خطرگریزی، تنوع‌طلبی، وابسته‌به‌پاداش و مُصر و پیگیر تعریف شده است.

کتاب قبل از پرداختن به ویژگی‌های چهار سرشت معرفی شده به تفاوت میان سرشت و شخصیت اشاره کرده است. همچنین نویسنده با ذکر اجزای سازنده‌ی سرشت، کودکان را از لحاظ سرشتی به سه گروه کودکان دشوار، کودکان راحت و کودکان دیرجوش تقسیم کرده است.

با ذکر ویژگی‌های کودکانِ راحت، دشوار، و دیرجوش، نویسنده سوال کرده است: **آیا کودکانِ دشوار بیشتر در معرض انواع کودک آزاری هستند؟** و پاسخی کوتاه به این سوال ذکر شده است.

در کتاب به تقسیم‌بندی‌های دیگری از سرشت پرداخته شده و به شخصیت افراد درون‌گرا و برون‌گرا اشاره شده است. در ادامه به اثرات ویژگی‌های سرشتی و تعاملات اجتماعی بر هم اشاره شده و در سوال بعدی، نقش سرشت یا مزاج در رویارویی با تنش‌های مختلف ذکر شده است.

در ادامه به نقش ویژگی‌های سرشتی کودکان بر شیوه‌های فرزندپروری والدین و تاثیر سرشت بر شخصیت آینده‌ی کودک هم اشاره شده است. از دیگر موارد مطرح شده در کتاب می‌توان به تاثیر سرشت بر اختلالات روان‌شناختی در آینده، و اثر تیپ شخصیتی بر ابتلا به بیماری‌های قلبی، رابطه‌ی سرشت و سبک دلبستگی در کودکان و تئوری‌های موجود در زمینه‌ی ویژگی‌های سرشتی اشاره کرد.

در کتاب به شکل کوتاه به رابطه‌ی بین ویژگی‌های سرشتی و عوامل محیطی پرداخته شده است و همچنین اثر سرشت کودک بر واکنش او نسبت به اختلافات زناشویی بین والدین و تاثیر سبک‌های فرزندپروری والدین بر تعاملات اجتماعی کودکان اشاره شده است. در مجموع کتاب می‌تواند آغازی برای کسب اطلاعات در زمینه‌ی سرشت یا خلق و خوی کودکان باشد و برای تعمیق و تصحیح دانش در این زمینه به منابع بیش‌تری مراجعه باید کرد.

باد آسایش گیتی نزند بر دل ریش
صبح صادق ندمد تا شب یلدا نرود

سعدی



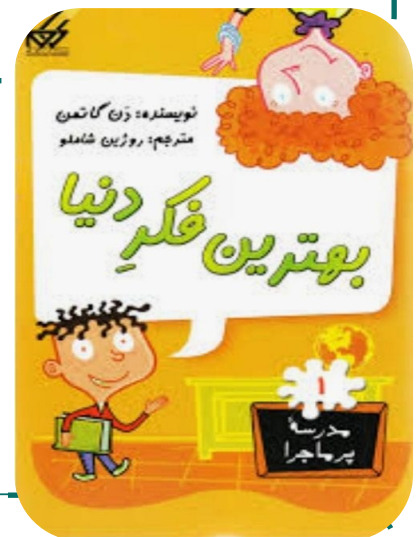
معرفی کتاب کودک و نوجوان



برای کودک پیش دبستان
من کتاب نمی خوانم
نویسنده: جانانان الن
مترجم: نیلوفر امن زاده
ناشر: پرتقال



برای کودک در سال های نخست دبستان
حق دارم کودک باشم
نویسنده: آلن سر
تصویرگر: اورلیا فرانتی
مترجم: مهناز کاظمی
ناشر: طوطی



برای کودک در سال های پایانی دبستان
بهترین فکر دنیا
نویسنده: دن گاتمن
مترجم: روزین شاملو
ناشر: گام



برای نوجوانان
آتش خوارها
نویسنده: دیوید آلموند
مترجم: رویا زنده بودی
ناشر: هوپا