

## پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۶۶ - اسفند ۱۳۹۳

### درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبر دار شدن از نظرها و پیشنهادهای و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است.

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از اول آبان ۹۳ تا ۱۵ اسفند از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است.

- سپنتا ۱، قائم شهر نماینده‌ی گروه خانم لیلا کمالیان، ۱۳ گزارش ● سپنتا ۲، قائم شهر نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● سپنتا ۳، قائم شهر نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش ● سپنتا ۴، نماینده‌ی گروه خانم حمیرا فاطری، ۵ گزارش ● گروه بوعلی ۱، نماینده‌ی گروه خانم خدیجه جعفری، ۵ گزارش ● گروه رنگین کمان رفسنجان، نماینده‌ی گروه خانم اعظم بنی ابراهیمی ۱ گزارش ● گروه خورشید، تهران نماینده‌ی گروه خانم فرانک فیروز بخش ۹ گزارش

### سال نو مبارک

### با آرزوی

### سالی همراه با شادی و آگاهی

### خبرها

- در اسفند ماه ۹۳، پنجاه و دومین سالگرد شورای کتاب کودک در حسینیه ارشاد برگزار شد.
- در اسفند ماه ۹۳، سی و هشتمین سالگرد انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا در انتشارات فنی برگزار شد.
- شروع یک دوره‌ی آموزشی با عنوان **آشنایی با نظریه‌ها و رویکردهای آموزشی ویژه‌ی کارشناسان موسسه با کارشناسی سرکار خانم دکتر فاطمه قاسم‌زاده**

- مصاحبه در شبکه ۱ سیمای جمهوری اسلامی ایران با موضوع معرفی دوره‌ی اکوتیم خانواده در موسسه مادران امروز و معرفی مدارسی که فعالیت زیست‌محیطی انجام می‌دهند با کارشناسی خانم فرزانه منفرد
- کسب مقام اول در آموزش کاهش تولید و تفکیک زباله شهرداری منطقه‌ی ۲ با کارشناسی مریم انوری
- برگزاری گام ارتباط کلامی و جلسه‌ی پرسش و پاسخ درباره‌ی ارتباط با نوجوانان در دویی با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی به دعوت گروه راه دور دویی
- برگزاری گام ارتباط کلامی در قائمشهر به دعوت گروه‌های راه دور قائمشهر با کارشناسی خانم فاطمه صهبای
- به همت دوستان و یاران همیشگی موسسه در تاریخ ۹۳/۱۲/۱۴ دومین بازارچه‌ی نوروزی با هدف تبادل و فروش کتاب و اسباب‌بازی، کاردستی، گل و گیاه و آن چه در کمد مانده، برگزار شد.
- درضمن توجه دوستان را به سایر خبرها در پیک مام شماره‌ی ۱۱۳ جلب می‌کنیم.

## همایش راه دور

در هفتم اسفند ماه ۹۳، همایش راه دور با حضور نمایندگان راه دور و خانم مریم احمدی با موضوع چگونگی مطالعه‌ی مدیریت بر خود در گروه‌های راه دور برگزار شد و ویژگی این همایش این بود که پدران برای اولین بار در موسسه حضور داشتند این همایش در دو قسمت برگزار شد که خلاصه‌ای از آن در زیر آورده شده است.

### بخش نخست: کارگاه

#### شرکت کنندگان:

نمایندگان گروه‌های راه دور از بابل، قائم شهر، بجنورد و ۵ نفر از اعضای گروه پیگیری مدیریت برخورد موسسه مادران امروز

#### موضوع:

چگونگی مطالعه کتاب مدیریت بر خود در گروه‌های راه دور

جلسه با توضیح کوتاهی از بیماری و بهبود نسبی خانم احمدی شروع شد. در پاسخ این پرسش که انگیزه‌ی نوشتن کتاب مدیریت بر خود، چه بوده، خانم احمدی فرمودند که کار با خانواده‌ها به ما نشان می‌دهد که آن‌ها علاوه بر مهارت‌های گوناگون و مرتبط با ارتباطات درون خانواده، به مهارت پایه برای شناخت خود و مدیریت برخورد نیاز دارند. آغاز تفکر درباره‌ی چنین کتابی به ۲۰ سال پیش و کار عملی در گام‌ها و کارگاه‌های مربوط به این موضوع برمی‌گردد. در واقع نیاز همه‌ی اعضای خانواده به چنین مهارتی، انگیزه‌ی نگارش این کتاب است. ما هم واسطه‌ای هستیم بین علم و نیازهای خانواده‌ها. خواندن کتاب مدیریت بر خود در گروه‌ها، به دلیل این که ماهیتش به تفکر و شناخت ویژگی‌های خود برمی‌گردد، کمی از سایر کتاب‌های ما، سخت‌تر است. این سختی را زبان ساده‌ی کتاب و تجربه‌ی هماهنگ کنندگان گروه‌های راه دور، می‌تواند آسان کند. ما در اجرای گام مدیریت برخورد شاهد این بوده‌ایم که افراد برای چندمین بار در این گام شرکت می‌کنند و می‌گویند هر بار چیزهای تازه‌ای در این باره می‌آموزند. از سه سال پیش به این طرف نیز به پیشنهاد

شرکت‌کنندگان در این گام، موسسه اقدام به طراحی و برنامه‌ریزی برای تمرین آموخته‌های کسانی که در این گام شرکت کرده بودند، کرد و از آن به بعد همه‌ی افرادی که گام مدیریت بر خود را می‌گذرانند، می‌توانند در دوره‌ی پیگیری آن به منظور تمرین و تکمیل اطلاعات خود، شرکت کنند.

سپس خانم احمدی تاکید کردند که برای مطالعه‌ی این کتاب در گروه‌ها، بهتر است هماهنگ‌کنندگان عزیز بر کلیات و هدف اصلی کتاب واقف باشند. به این منظور پیشنهاد کردند که همگی مروری بکنیم بر مراحلی که در کتاب تحت عنوان مراحل یا گام‌های اصلی در مدیریت بر خود آورده شده است.

### مراحل مدیریت بر خود

۱- باید ویژگی‌های خود را به درستی بشناسیم و بیان کنیم. وجود و زندگی ما ابعاد گوناگون دارد: فردی، اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی

۲- پس از شناسایی ویژگی‌های خود باید بتوانیم اثرات هر ویژگی را بر خود، بر محیط اطراف و دیگران بیان کنیم و چنانچه این اثرات مثبت یا منفی بود، آن وقت می‌توانیم بگوییم که آن ویژگی مثبت است یا منفی و گرنه این که ظاهر یک ویژگی به نظر خوب بیاید، نشانه‌ی این نیست که آن ویژگی واقعا مثبت است.

۳- در مرحله‌ی سوم باید تلاش کنیم تا علت‌ها و عواملی را که سبب به وجود آمدن یا تشدید اثرات یک ویژگی می‌شود، پیدا کنیم.

علت‌ها یا توسط خود ما قابل کنترل‌اند یا غیر قابل کنترل. پس در این مرحله ما باید بتوانیم علت‌ها را دسته‌بندی هم بکنیم و بدانیم کدامیک قابل کنترل است و می‌توانیم برایش کاری انجام دهیم و کدام‌ها را نمی‌توانیم توسط خودمان تغییر دهیم. به این ترتیب نیرو و انرژی خود را برای عواملی که کمتر قابل کنترل هستند، هدر نمی‌دهیم یا این گروه از عوامل را می‌گذاریم برای این که بعداً به آن‌ها پردازیم. در مرحله‌ی علت‌یابی بهتر است به دنبال علت‌های فراوان باشیم و به یکی دو عامل اکتفا نکنیم و بهتر است علت‌های یک ویژگی را به شکل دایره و به حالت خورشیدی نشان دهیم. (همه‌ی این‌ها در کتاب توضیح داده شده است.) وقتی دلایل و علت‌ها و در واقع عوامل موثر را به شکل دایره نشان می‌دهیم، همه را با هم می‌بینیم و چیزی از چشمان دور نمی‌افتد.

۴- در مرحله‌ی چهارم باید تلاش کنیم برای رفع عوامل موثر در یک ویژگی با اثرات منفی، کاری کنیم یا دست کم اثرات این عوامل را کم کنیم. پس در قدم چهارم مدیریت بر خود باید بینیم که چه کاری می‌توانیم بکنیم.

در واقع این مرحله، مرحله‌ی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف‌هاست.

۵- از مراحل مدیریت بر خود نپزید.

اصولاً مدیریت بر خود سخت‌تر از مدیریت بر دیگران است. اما مدیر واقعی کسی است که بتواند بر خودش مدیریت کند. آدم وقتی به این ترتیب روی خودش کار می‌کند به آرامش می‌رسد. آرامشی که زمینه‌ی مناسبی برای ارتباط بهتر با خود و دیگران است.

## پیشنهادها

- ۱- بهتر است هماهنگ کنندگان گروه‌ها عضو گروه وایبر راه‌دور شوند. این گروه فقط به منظور اطلاع‌رسانی در مورد کار گروه‌های راه‌دور در زمینه‌ی مطالعه‌ی کتاب‌های نشر مادران امروز است و از هر نوع کار متفرقه و اطلاع‌رسانی‌های نامرتب با کار مطالعه کتاب‌های مادران امروز، اجتناب می‌کنیم.
- ۲- غیر از گزارش‌های جلسه‌ها، خاطره‌ها و تجربیات خود را در مطالعه‌ی کتاب‌ها در گروه، برای ما ارسال کنید.
- ۳- بهتر است هماهنگ کنندگان حداقل فصلی یک بار برای رفع اشکال و تبادل تجربه دور هم جمع شوند. (تقریباً هر ده جلسه یک جلسه بازآموزی داشته باشید).
- ۴- کتاب مدیریت بر خود بعد از مطالعه‌ی کتاب‌های دیگر شروع شود.
- ۵- بهتر است هماهنگ کنندگان کتاب را از اول تا آخر چندبار بخوانند و به محتوای آن تسلط داشته باشند.
- ۶- مراحل مدیریت بر خود را همان‌طور که در کتاب گفته شده است، به ترتیب طی کنید و مراقب باشید یک مرحله جا نیفتد.
- ۷- توجه داشته باشید که ویژگی‌های ما و هر پدیده‌ای علت‌ها و عواملی دارد. سعی کنید با مطالعه و کمک از متخصصان، به عوامل بیشتری پی ببرید و یک ویژگی را فقط با یک علت مورد بررسی قرار ندهید. بررسی با یک یا دو علت را به خودمان و دیگران تحمیل نکنیم.
- ۸- برای تمرین در گروه بهتر است از یک ویژگی آسان مربوط به خود شروع کنید.

### در بخش پرسش و پاسخ به جمع بندی زیر رسیدیم :

- زندگی و رفتار فردی ما روی زندگی و رفتار دیگران تاثیر دارد.
- در موسسه گام و کارگاه‌ها مثل پازل‌اند. این تکه‌ها را اگر کنار هم قرار دهیم و کامل کنیم، در واقع مدیریت بر خود را کسب کرده‌ایم. گام مدیریت بر خود، در واقع روش و شیوه‌ی کار روی خود را نشان می‌دهد و بقیه‌ی گام‌ها و کارگاه‌ها محتوای آن را تشکیل می‌دهند.
- علت‌یابی در بررسی هر ویژگی اهمیت بسیار دارد. بدون علت‌یابی نمی‌توانیم روی ویژگی‌های خود کار کنیم.
- هدف‌گذاری به منظور کار روی ویژگی‌های خود، بدون بررسی علت‌ها و عوامل موثر در آن ویژگی، غیرممکن است. علت‌های به وجود آورنده یا موثر در یک رفتار گاهی نزدیک و شبیه به هم هستند. پس با برطرف کردن یا کم کردن اثر یک علت یا عامل، احتمال دارد چند علت دیگر هم برطرف شود.
- بعد از علت‌یابی باید هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی را با توجه به آن چه در کتاب گفته شده است، بیاموزیم و اجرا کنیم. درست است که بدون علت‌یابی نمی‌توانیم هدف‌گذاری کنیم اما بدون دانش لازم درباره‌ی چگونگی هدف‌گذاری هم نمی‌توانیم، به هدف‌گذاری درست دست بیابیم.

- گاهی یک علت یا یک عامل خودش علت‌ها و دلایلی دارد. یعنی علت‌ها می‌توانند به صورت شبکه‌ای از علت‌ها باشند. با تمرین در این مورد، به علت‌یابی کامل‌تر مسلط می‌شوید.

## بخش دوم: گزارش‌ها و پیشنهادهای نمایندگان گروه‌های راه دور

این بخش از برنامه‌ی همایش به علت بدی آب و هوا در زمان کوتاهی برگزار شد که خلاصه‌ی آن به شرح زیر است:

- بعضی از نمایندگان از این‌که مجبورند گاهی برای گروه‌های راه دور از کارشناسان سایر مراکز استفاده کنند، ابراز می‌کردند که ممکن است ناهماهنگی‌هایی بین مطالب کتاب‌ها و صحبت کارشناسان دیگر به وجود آید. یکی از دلایل این امر را نرفتن یا دیر رفتن کارشناسان موسسه می‌دانستند که در پاسخ گفته شد اشکالی ندارد که ما از کارشناسان سایر مراکز هم استفاده کنیم اما تلاش می‌کنیم کارشناسانمان را برای رفتن به شهرستان‌ها توجیه کنیم.
- در همایش ۷ اسفند تعدادی از پدران نیز حضور داشتند که به جمع ما رونق خاصی دادند.
- پدران حاضر در جمع ضمن گزارشی از فعالیت‌هایشان پیشنهاد کردند که جلسه‌های مشترک پدران و مادران هم داشته باشیم.
- پدران می‌خواستند که موسسه کتاب‌ها و موضوع‌های مورد نیاز پدران را معرفی کند.

### سایر نظرها و پیشنهادهای:

- ۱- برگزاری کلاس آمادگی پیش از ازدواج
- ۲- برگزاری دوره‌های ارتباطات موثر و خطاهای شناختی برای جوانان ۲۰ تا ۳۰ سال
- ۳- برگزاری دوره‌های مهارت‌های زندگی برای نوجوانان
- ۴- ارتباط دائمی نمایندگان موسسه با گروه‌ها از طریق رفتن و سر زدن به گروه‌ها
- ۵- معرفی کتاب‌های تکمیلی

جلسه‌ی اسفند ۹۳

خانم مریم احمدی

موضوع: چگونگی رویارویی با بیماری‌ها و بحران‌ها

### بیماری من - بهانه‌ای برای ورود به مطلب

در این بخش سرکار خانم احمدی درباره‌ی بیماری خود که حدود ۴ ماه به طول انجامید و اکنون دوره‌ی نقاهت خود را طی می‌کنند، گفت‌وگو کردند. در این بخش با خواندن شعری از همه‌ی دوستانی که پیگیر سلامت ایشان بودند، تشکر کردند. سپس گفت‌وگوی خود را به ترتیب زیر ادامه دادند:

## اثر بیماری و دارو بر بیمار

وقتی فردی دچار بیماری‌های سخت درمان می‌شود و دوره‌ی درمان طولانی و داروهای زیاد مصرف می‌شود، احتمال دارد بیمار دچار نوعی شک و عدم اعتماد به عملکرد بخش‌های مختلف بدن و عدم اعتماد به آینده و بهبود خود شود و گاه همین امر سبب توجه زیاد به خود و غفلت از سایر بخش‌های زندگی می‌شود.

ترس از ناشناختگی‌های بیماری و اتفاقات غریب از نظر بیمار نیز ممکن است بیمار را تا مدتی اذیت کند. سایر حالت‌هایی که ممکن است در بیماری‌های طولانی و درمان‌های پیچیده، ذهن را مشغول کند، از این قرار است:

- فکر و خیال (پیری، ناتوانی، وابستگی، مرگ و ...)
- کاهش توانایی‌های عمومی (جسمی، ذهنی، روانی و ...)
- تغییر در ارابه‌ی وظایف و نقش‌های قبلی
- ضعف در مدیریت بر خود
- تغییرات ظاهری (کاهش یا افزایش وزن و ...)
- وابستگی
- تغییر در روابط
- سرزنش خود، احساس گناه و مزاحمت
- تغییر ذائقه
- قضاوت‌های نادرست

## اثر کادر درمانی بر بیمار

بی‌شک رفتار و گفتار، چگونگی همکاری کادر درمانی با یکدیگر و با بیمار، می‌تواند در روحیه‌ی بیمار و در نتیجه بهبود او نقش موثر داشته باشد.

## اثر خود بیمار بر بیماری و درمان

شیوه‌ی زندگی در زمان سلامت، همچنین خصوصیات فردی بیمار می‌تواند در رویارویی درست با بیماری و چگونگی بهتر طی کردن دوره‌ی درمان نقش داشته باشد. خصوصیات از جمله:

- اعتقادات و باورها
- مهارت‌ها
- سرگرمی‌ها و دل‌مشغولی‌ها
- نوع تفکر
- هدف‌ها

- میزان دانش و اطلاعات (عمومی، راجع به بیماری)
- کنجکاوی و پرسشگری
- توقع‌ها

### اثر بیمار بر خانواده و اطرافیان

طرز فکر و رفتار بیمار هم می‌تواند بر نحوه‌ی برخورد اطرافیان با بیمار اثر بگذارد. بیمار می‌تواند با توجه به نکات زیر این ارتباط را کنترل کند:

- چگونگی کمک گرفتن
- تقسیم کار، صرفه‌جویی انرژی
- اطلاع‌رسانی درست
- آماده‌کردن دیگران
- غافل‌شدن یا توجه افراطی به دیگران
- چگونگی مشورت گرفتن (از چه کسی، چه موقعی، تا چه اندازه)
- چگونگی ارتباط با کادر درمان

### اثر اطرافیان و خانواده بر بیمار

باید توجه داشته باشیم که نقش اطرافیان بیمار و مراقبت‌کنندگان از بیمار نیز در چگونگی گذراندن دوره‌ی درمان موثر است. توجه به بعضی احساسات و افکار که به آن‌ها اشاره می‌کنیم، در اطرافیان بیمار، اثر قابل ملاحظه‌ای در بیمار دارد:

- نپذیرفتن بیماری و عوارض آن
- خشم و غم (چرا کسی که من دوستش دارم بیمار شده)
- احساس گناه
- احساس ناتوانی در کمک
- تحمیل کارهای زیاد به خود
- بی‌برنامگی و ناتوانی در مقابله با بحران (ضعف در مدیریت بر شرایط)
- وابسته‌کردن بیمار به خود
- تعمیم ویژگی‌های خود به بیمار
- اظهار نظرها و پیشنهادهای غیرکارشناسانه
- ترسیدن و ترساندن
- آماده نکردن محیط (از نظر وسایل موردنیاز بیمار، خوراک و داروها، رفت‌وآمدها، بهداشت و نظم و ...)
- پنهان‌کاری یا رک‌گویی افراطی

## بیماری به عنوان یک فرصت

اغلب فکر می‌کنیم که بیماری فرصت زندگی عادی را از ما می‌گیرد، درحالی‌که این موضوع صحت دارد و کسی نسبت به آن تردید ندارد، اما باید توجه داشته باشیم که بیماری‌ها هم مثل بیشتر مسایل و مشکلات، می‌توانند فرصت‌های جدیدی را به وجود آورند که جز در شرایط بیماری، امکان دستیابی به آن‌ها مقدور نیست از جمله:

- فرصتی برای شناخت خود
- فرصتی برای فکرکردن و برنامه‌ریزی‌های جدید
- فرصتی برای یادگیری‌های جدید (کشف خوراکی‌های جدید، انجام کارها به روش‌های جدید و ...)
- فرصتی برای کمک به جامعه که بسیار مهم است. بیمار در طول دوره‌ی بیماری و درمان، به اطلاعاتی دست می‌یابد و تجربه‌هایی می‌کند که می‌تواند برای سایر بیماران بسیار مفید واقع شود.

## درمان ، نجات ، بهبود

دوره‌ی بعد از بهبودی و درواقع دوره‌ی نجات پس از درمان نیز بسیار قابل توجه است و به اندازه‌ی مراقبت‌های دوره‌ی بیماری باید به آن اهمیت داد. بد نیست برای بهتر گذراندن این دوره به نکته‌های زیر توجه داشته باشیم:

- این دوره هم مثل دوره‌ی بیماری و درمان، از شیوه‌ی زندگی و خصوصیات فردی و خلق‌وخوی ما تبعیت می‌کند. بنابراین بهتر است بازبینی در شیوه‌ی زندگی خود را در در دوره‌ی سلامتی مورد بازبینی قرار دهیم.
- حوصله، مهارت‌ها
- سرگرمی‌ها
- توجه به تدریجی بودن این دوره تا رسیدن به سلامتی
- نیاز به اطلاعات برای این دوره
- دست کم نگرفتن این دوره

## بیماری به عنوان یک بحران

معمولاً فکر می‌کنیم که بیماری برای بیمار یک بحران است چون او را از زندگی عادی و کارهای معمول و روزانه‌اش بازداشته است و در زندگی او اختلال ایجاد کرده است. درحالی‌که این بحران به شکل‌های متفاوت ممکن است خانواده، اطرافیان، نزدیکان و همکاران را هم درگیر کند. در این بخش، خانم احمدی از دو نفر از همکاران موسسه خواستند تا اثر بیماری و نبودن طولانی مدت ایشان را بر روند کارهای موسسه بازگو کنند.

خانم مرضیه شاه‌کرمی به نمایندگی بخش اداری و خانم نسرين مایلی به نمایندگی از گروه‌های پیگیری، در این باره صحبت کردند و به نتیجه رسیدند که اگر در شرایط غیربحرانی برنامه‌ریزی‌های



مناسب و تقسیم کار و آمادگی نسبی باشد، بحران‌ها اثر تخریبی نخواهند داشت و حتی موجب تجربه‌های نو می‌شوند، حتی موسسه در این دوره به دستاوردهای تازه‌ای هم رسیده است که در جای خود مفصل به آن‌ها خواهیم پرداخت.

در سپاس ویژه از آقای جولایی به عنوان مراقب دایمی خانم احمدی در دوره‌ی بیماری، از ایشان نقل شد که: «این حرکت نیاز به سپاس ندارد، حتی از مقوله‌ی وظیفه هم به حساب نمی‌آید، بلکه جلوه‌ای از یک رابطه‌ی عمیق و انسانی است که بین اعضای خانواده وجود دارد.» جمع حاضر ضمن تایید این گفته، بر آن افزودند که: «مراقبت از عضو بیمار خانواده، فرصتی کم‌نظیر و با ارزش است که برای ارتباط هرچه بهتر بین اعضای خانواده، باید غنیمت شمرده شود.»

#### • دیدو بازدید نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۹۴/۱/۱۸) از ساعت ۹/۳۰ تا ۱۲/۳۰،  
به دیدار نوروزی با یکدیگر در موسسه اختصاص یافته است.  
چشم به راه شما هستیم و مقدمتان را گرمی می‌داریم.

## خواندنی

### مدیریت استرس برای والدین

همه‌ی کسانی که فرزند دارند، استرس‌های ناشی از فرزندپروری را تجربه کرده‌اند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کسانی که فرزند دارند بیش از دیگران از عوارض افسردگی رنج می‌برند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در کنار مراقبت از سلامت هیجانی فرزندان خود، به این مراقبت در مورد خودشان نیز نیاز دارند و باید به دنبال جذب حمایت‌های اجتماعی کافی برای خود و خانواده‌شان باشند. آنچه در زیر آمده است گام‌های مهمی است که والدین باید برای این منظور بردارند:

• **تشکیل یک شبکه حمایتی** امروزه والدین کمتر از گذشته از حمایت اجتماعی برخوردارند. این واقعیت که اکنون خانواده‌ها دور از یکدیگر زندگی می‌کنند، والدین بیشتر کار می‌کنند، زمان و انرژی کمتری برای با هم بودن دارند و عوامل دیگری از این قبیل، خانواده‌ها را با منابع محدودتر و حمایت هیجانی کمتری روبرو نموده است. البته اگر برای ایجاد یک شبکه حمایتی تلاش شود، هنوز هم می‌توان از مزایای آن بهره‌مند شد. هر چند ممکن است شما نتوانید مانند گذشته از مزایای خانواده‌های بزرگ و همسایگان دلسوز برخوردار گردید اما می‌توانید افرادی را پیدا کنید که نیازهای مشابهی داشته

باشند و بدین ترتیب از حمایت‌های متقابل یکدیگر بهره‌مند شوید. وجود این گونه افراد می‌تواند به شما آرامش خاطر دهد و عوامل دخیل در افسردگی و اضطراب ناشی از فرزندپروری را در والدین تخفیف دهد.

● **از روش‌های سازماندهی و مدیریت زمان استفاده کنید** این روزها والدین، به ویژه مادران، دائماً در حال عجله و شتابند: فرزندان را از مدرسه به خانه می‌آورند، از خانه به ورزشگاه، از آنجا به کلاس موسیقی، از آنجا به کلاس زبان و ... می‌برند. البته باید به این کارها مسئولیت‌های خانه‌داری را هم افزود. تمام این فعالیت‌ها، که برخی از آن‌ها ضروری و برخی دیگر برای تقویت استعدادها و مهارت‌های اجتماعی فرزندان است باعث ایجاد استرس در والدین و دور نگهداشتن آن‌ها از اجتماعات گرم خانوادگی و نیز استراحت می‌گردد. بنابراین سازماندهی و مدیریت صحیح زمان و آموزش «نه» گفتن به فعالیت‌هایی که اولویت زیادی ندارند، زمان بیشتری را برای گذراندن با خانواده، کسب آرامش و سلامتی در اختیار می‌گذارد.

● **به کاربردن روش‌های مدیریت استرس** پس از آن که با زمانبندی صحیح زمان‌های بیشتری را برای خودتان فراهم کردید از یک یا چند شیوه مدیریت استرس برای فرونشاندن استرس‌های فرزندپروری، به طور مرتب استفاده کنید. این کار شما را در بلند مدت سالم‌تر و شادتر می‌کند و به شما احساس هیجانی بهتری می‌بخشد.

● **علاقه خودتان را پرورش دهید** بسیاری از والدین در حالی که برای ثبت نام فرزندانشان در کلاس‌های مختلف ارزش زیادی قایلند اما از گذاشتن نام خودشان در لیست افرادی که نیازمند آموزش و رشدند غافل می‌مانند. داشتن یک سرگرمی یا فعالیت خلاقانه به کاهش استرس و حفظ هویت شما به عنوان یک انسان و نه تنها مادر (یا پدر) کمک شایانی می‌کند. این کار به شما کمک می‌کند تا با نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از فرزندپروری بهتر کنار بیایید.

● **مواظب سلامت جسمی خود باشید** حفظ سلامتی، مزایای ماندگار جسمی و هیجانی دارد. برای مثال، داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند سطح قند خون شما را متعادل نگاه دارد و مانع از تغییرات خلق و خو گردد. همچنین می‌تواند بدن شما را سالم‌تر و احتمال بیماری شما را کمتر نماید و حس بهتری از زندگی و عمر طولانی‌تری برایتان فراهم سازد. داشتن یک برنامه ورزشی منظم نیز مزایای مشابهی دارد. به علاوه، باعث آزاد شدن اندورفین و هیجان‌ات مثبت می‌شود و به شما در کاهش تنش‌های زندگی و کاهش سطح هورمون‌های استرس نظیر کورتیزول کمک می‌کند.

● **مواظب دخل و خرج خود باشید** همان‌طور که می‌دانیم، بزرگ کردن فرزند پرهزینه است! تامین کردن این هزینه‌ها به نگرانی‌های مداوم مالی و در نتیجه استرس می‌انجامد. فراگرفتن شیوه‌های مدیریت مالی می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد.

● **از فرزندان خود لذت ببرید!** بسیاری از ما بچه‌دار می‌شویم زیرا می‌خواهیم از وجود آن‌ها لذت ببریم. واقعیت این است که لذت بردن از فرزندان یکی از بهترین راه‌های محافظت از خودمان نیز هست.

بنابراین فراموش نکنید که در تمام طول زندگی خودتان و آن‌ها از وجودشان لذت ببرید. آن‌ها را بغل کنید و بهشان بگوئید که عاشقشان هستید. هیچ فرصتی را بدین منظور از دست ندهید.

**ترجمه:** کلینیک الکترونیکی روان‌یار

**منبع:** "How To Combat Parenting Stress", Elizabeth Scott, <http://stress.about.com>

## معرفی کتاب

### ● کتاب ۱۰ قرار مهم در زندگی مشترک / نشر صابرین

این کتاب ارتباط بین همسران را مورد بررسی قرار می‌دهد و با پیشنهاد ۱۰ مورد به عنوان قرارهای مهم و اثرگذار، به همسران پیشنهاد می‌کند که با انجام آن‌ها بتوانند به ارتباط بهتری در زندگی مشترک دست یابند.

### ● انتشار کتاب "زندگی با فرزند - چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟"

اغلب والدین فکر می‌کنند برای توانمند کردن فرزندان خود و برقراری ارتباط موثر با آن‌ها فقط باید در دوره‌های خاصی شرکت کنند در حالی که والدین می‌توانند حین زندگی عادی روزانه به فرزندانشان کمک کنند تا بسیاری از توانمندی‌ها را کسب کنند به شرط این که والدین بدانند از فرصت‌ها و امکاناتی که وجود دارد چگونه بهره ببرند.

کتاب "زندگی با فرزند - چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟" از مجموعه کتاب‌های کار برای ارتباط بهتر، با این هدف نوشته شده است که والدین با شناسایی امکانات و فرصت‌ها و برنامه‌ریزی برای استفاده از آن‌ها بتوانند فرزندان خود را در زندگی توانمندتر کنند و ارتباط موثرتری با آن‌ها برقرار کنند. همچنین والدین با مشارکت دادن کودکان در فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی به آن‌ها کمک می‌کنند تا درک بهتری از زندگی واقعی و محدودیت‌ها و امکانات خانواده پیدا کنند و در مراحل مختلف با خانواده همراه باشند و در تصمیم‌گیری‌های خود واقع‌گرایانه عمل کنند. این کتاب توسط خانم مریم احمدی شیرازی نوشته شده است.

## تبریک

● گروه رنگین کمان از رفسنجان به نمایندگی خانم اعظم بنی‌ابراهیمی با خواندن کتاب‌های ارتباط با کودک به برنامه‌ی راه دور موسسه مادران امروز پیوستند. امیدواریم که در این راه استوار و ثابت قدم باشند و برایشان آرزوی موفقیت می‌کنیم.

● دوستان راه دور، چند ماهی است که به علت سفر دو نفر از همکاران بخش راه دور (خانم‌ها ملک‌آبادیان و بینا)، نتوانستیم پیک راه دور را به موقع تهیه کنیم. ضمن پوزش از شما و تشکر از سرکار خانم ملک‌آبادیان و بینا، امیدواریم بتوانیم ارسال پیک را به روال عادی برگردانیم. از شما نمایندگان عزیز نیز خواهش می‌کنیم از این پس گزارش‌های خود را به شکل کامل و دقیق طبق برگه‌ی گزارش نویسی تا ۱۵ هر ماه ارسال کنید تا با کمک هم بتوانیم پیک پر بارتری خدمتتان ارسال کنیم.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز: ۸۸۷۲۸۳۱۷ - ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸۰

ایمیل راه دور : [amoozeshrahedoor@yahoo.com](mailto:amoozeshrahedoor@yahoo.com)

پیک مام ویژه‌ی راه دور زیر نظر روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می‌شود.