

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۷۳ - دی ۱۳۹۴

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 پیشنهادها 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

گزارش‌های دریافت شده از ۱۵ آذر تا ۱۵ دی ماه از گروه‌های زیر:

- سپنتا ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم لیلا کمالیان، ۵ گزارش ● بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده گروه: خانم پری صمدی فر، ۷ گزارش ● دارا و سارا، قائم‌شهر، نماینده گروه: خانم آراسته دهقان، ۲ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، نماینده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● خورشید، تهران، نماینده‌ی گروه: خانم فرانک فیروزبخش، ۷ گزارش

خبرها

موسسه وارد هیجدهمین سال تاسیس خود شد.

روز پنجشنبه ۹۴/۱۰/۲۴ در یک مهمانی کوچک و خودمانی آغاز هیجدهمین سال تاسیس موسسه مادران امروز را جشن گرفتیم. در این مهمانی عده‌ای از علاقه‌مندان و بهره‌گیران موسسه و نمایندگان بعضی از سازمان‌های مربوط به کودک و خانواده حضور داشتند. در ابتدا گزارشی از فعالیت‌های موسسه در سال گذشته همراه با نمایش پاورپوینتی از برخی از برنامه‌ها، ارائه شد.

در بخش بعدی در باره‌ی چگونگی استفاده از اطلاعات در فضای مجازی گفت و گو شد. این بخش با خلاصه‌ای از مقدمه‌ی پیوست پیک مام، شماره‌ی ۲۳ که به مناسبت سالگرد تاسیس موسسه منتشر شده بود، آغاز شد و راهکارهایی که به نظر حاضران می‌رسید جمع‌بندی گردید. مقدمه‌ی پیوست پیک مام را در این جا می‌خوانید. همچنین فایل آن را در تلگرام گروه‌های راه دور خواهید دید.

ما هفده ساله شدیم!

یعنی در پاییز امسال ما وارد هیجدهمین سال فعالیتیمان شدیم.

با سپاس و قدردانی بسیار از همه‌ی دوستان و علاقه‌مندان موسسه که به ما یاری رساندند تا به دوران جوانی خود برسیم. امیدواریم در ادامه‌ی این تلاش اجتماعی نیز همچنان با هم مراحل مختلف موسسه‌ای را تجربه کنیم.

سال جدید کاری موسسه را با جمع‌بندی فعالیت‌های یک ساله و یک هشدار شروع می‌کنیم.

جمع‌بندی:

در سال گذشته، گام‌ها و کارگاه‌هایمان در داخل و بیرون از موسسه، در سایر مراکز فرهنگی، در تهران و شهرستان‌ها به روال قبل اجرا شد. برای جوانان، پدران و والدین و فرزندان به طور مشترک، برنامه‌های تازه‌ای داشتیم. برای تمرین و کار عملی در مورد اطلاعاتی که در گام‌ها و کارگاه‌ها آرایه می‌شود، افزون بر پیگیری‌های قبلی، پیگیری‌های جدیدی نیز طراحی کردیم. در حوزه‌ی نشر نیز دو کتاب جدید و چند تجدید چاپ داشتیم.

اما هشدار چیست؟

هشدار این است که خانواده‌ها مراقب اطلاع‌رسانی‌های مجازی در حوزه‌ی روانشناسی‌های کاربردی باشند. اطلاع‌رسانی‌های مجازی در حوزه‌ی روانشناسی‌های کاربردی، دارد به مثابه تیغ دو لبه در خانواده‌ها عمل می‌کند. البته در صورتی که اینترنت به عنوان تنها مرجع کسب دانش مورد نیاز در بیاید.

این اتفاق چگونه می‌افتد؟

ما و فرزندانمان به دلایل مختلف ناگزیر به استفاده از ابزارها و امکاناتی هستیم که زندگی امروز در اختیارمان قرار داده است. یکی از این ابزارها اینترنت و فضای مجازی است. اینترنت سبب سهولت ارتباطات و اطلاع‌رسانی شده است. با استفاده از اینترنت ما می‌توانیم به سرعت به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنیم. از اخبار جهان با خبر شویم، با افرادی که می‌خواهیم، ارتباط برقرار کنیم، گاه از تنهایی در آییم و سرگرم شویم و خلاصه در وقت و انرژی خود صرفه‌جویی کنیم. اما بعضی از همین جنبه‌های مثبت و

مفید گاهی به صورت تیغ دو لبه عمل می‌کند. برای مثال جنبه‌ی اطلاع‌رسانی از طریق اینترنت را در نظر بگیرید، فردی که خواهان آگاهی‌هایی درباره‌ی تربیت فرزند، ارتباط با همسر یا سایر ارتباطات موثر است، وقتی پاسخ به نیازهای خود را در این فضا جست‌وجو می‌کند، اگر نگوئیم صدها، دست‌کم ده‌ها منبع اطلاع‌رسانی روبرویش قرار می‌گیرد که اغلب معلوم نیست که نویسنده و مرجع آن کیست یا اگر معلوم است روشن نیست که آیا موثق و قابل قبول است یا نه. اما فرد نیازمند که حالا مجهز به این ابزار ساده و در دسترس شده است، نمی‌تواند از مزایای سهل‌الوصول بودن آن چشم‌پوشد و برای کسب اطلاعات یا تکمیل آن به منابع و مراجع تخصصی‌تر مراجعه کند. بنابراین از این فضا به آن فضای مجازی سر می‌زند و احتمالاً به اطلاعات ضد و نقیضی دست می‌یابد که دیگر حتی وقت فکر کردن به آن را هم از دست داده است و سرگردان در این فضا و بی‌خبر از اتفاقی که دارد می‌افتد، برای درمان خود، یعنی آگاهی از آن چه به دردش می‌خورد، این در و آن در می‌زند، گاهی به این و گاهی به آن اطلاعات اکتفا و عمل می‌کند و چون کسی پاسخگویش نیست و روشی برای استفاده‌ی درست از این آشفته بازار ندارد؛ پرسش‌ها و ابهام‌هایش را با خود به فضای بعدی می‌برد و به امید دستیابی به سیم‌رغ آرزوهایش یعنی زندگی زیبا با فرزند و همسر، ارتباط مطلوب با دیگران و نیازهایی از این دست، وقت می‌گذراند.

نتیجه چه می‌شود؟

احساس دانستن و زیاد دانستن! ساده‌انگاری و دست‌کم‌گرفتن اهمیت مطالعه و تجربه، فخر فروشی و دانانمایی، تحقیر دیگران، از دست دادن وقت، سرگردانی و از این شاخه به آن شاخه پریدن و نیافتن جایگاه و نقش خود در زندگی، گاه بی‌زاری از هر نوع مطالعه و جست‌وجوی منابع موثق و عدم تمایل به کار جدی در زمینه‌های مورد نیاز خود نیز بر همه‌ی این‌ها افزوده می‌شود.

اطلاعاتی که صحت و ثقم آن معلوم نیست، تأیید کارشناسی نشده و معلوم نیست چه هدفی را دنبال می‌کند و در واقع نوعی شبه دانش یا دانش کاذب است، روزبه‌روز از طریق فضاهای مجازی رواج بیشتری پیدا می‌کنند. (البته نمی‌خواهیم وجود اطلاعات موثق و امکان دسترسی به منابع مورد نیاز برای پژوهش را در این فضا نادیده بگیریم.) دانش کاذب یا شبه دانش مخاطب را گمراه می‌کند. او را به این گمان می‌اندازد که همه چیز را می‌داند و آن چه می‌داند، کافی است.

دانش کاذب برای روح و ذهن انسان تا حدی به "فست فود" برای جسم انسان شباهت دارد. آن چه فست فود با تغذیه‌ی جسم می‌کند، دانش کاذب در مورد تغذیه‌ی ذهن‌های نیازمند انجام می‌دهد.

فست فود چه ویژگی‌هایی دارد؟

فست فودها در ویژگی‌های زیر مشترک‌اند:

زود فراهم می‌شوند، خوشمزه‌گی هیجان‌انگیزی دارند، زود و راحت خورده می‌شوند، همه‌جا در دسترس‌اند یعنی در هر کوچه و خیابانی می‌توانی به آن برسی و شکم گرسنه‌ی خود را به ظاهر با آن سیر کنی.

اما بعد از تغذیه‌ی متمادی با فست فود، به خاطر کمبود مواد غذایی لازم و استفاده از افزودنی‌ها و مواد مضر برای پخت سریع آن‌ها، آن چه بر جسم انسان می‌رود، چیزی جز سوءهاضمه، عدم رشد صحیح جسمانی، به هم ریختن سلیقه و ذائقه‌ی اصیل و ترویج این ذائقه در جوان‌ترها نیست.

دانش کاذب هم به همین منوال، اما برای ذهن عمل می‌کند. آسان به دست می‌آید، حتی نیازی نیست که برای رسیدن به آن، به کوچه و خیابانی بروی و حتی لازم نیست زحمت تلفن و درخواست را به خود بدهی. کافی است یکی دو دکمه را، همان‌جا که هستی، فشار دهی، هر چه بخواهی روی میزت یا جلوی چشمت حاضر می‌شود اما آن چه به واقع اصیل، علمی، کاربردی و متناسب با ذائقه و فرهنگ ماست، در اختیارمان قرار نمی‌دهد.

ذهن گرسنه شروع به تغذیه با این دانش سهل‌الوصول می‌کند و فکر می‌کند و نتیجه‌اش آن می‌شود که احساس می‌کند می‌داند و خیلی هم می‌داند و بیشتر از همه‌ی آن‌هایی که به آن خوراک حاضر آماده دسترسی ندارند، می‌داند. همان‌طور که وقتی ساندویچ تمام می‌شود، فکر می‌کنی که سیر شده‌ای و تغذیه کرده‌ای.

اما این دانش معلوم نیست که چیست و به چه کار می‌آید؟ آیا از محدوده‌ی میز کار، گوشی، تبلت و لبتاپ فراتر می‌رود و به درک و شناخت خود، ارتباطات میان فردی، زندگی طبیعی و آگاهانه با همسر و فرزندان یا والدین و بزرگ‌ترها و دوستان کمک می‌کند؟ آیا تو را شادتر و موفق‌تر می‌کند؟ آیا اثری ماندگار بر زندگی دارد؟ اثر ترویج این‌گونه از اطلاعات و تغذیه‌ی ذهن با این به ظاهر روانشناسی‌های کاربردی چیست و کجا خود را نشان می‌دهد؟ برای مصون ماندن از خطر این نوع اطلاع‌رسانی‌ها چه باید کرد؟

چه‌طور است همه به این موضوع فکر کنیم تا در فرصتی مناسب به آن بپردازیم.

خواندنی‌ها

چرا از تغییر می‌ترسیم؟

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 اینجا چند دلیل ترس از تغییر بیان شده است. می‌توانیم علت ترس خود از تغییر را شناسایی کنیم و برای رفع آن بکوشیم.

۱- 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 آن که به تغییر می‌اندیشند، به بازی چی می‌شه اگر...؟ دچار می‌شوند:

چی می‌شه اگر اشتباهی از من سر بزند؟

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 بدین‌گونه هر فکری درباره 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 صددرصد 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 ترس آور تغذیه می‌شود که مانع حرکت شما می‌گردد. به این نکته توجه کنید که شما همان‌طور 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 شود 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 گزینه‌ی 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 همه‌ی 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، تعیین‌کننده‌ی اثربخشی یک انتخاب است.

۲- 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، مسایل 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 مسایل بر ما غلبه می‌کند. اگر می‌خواهید به چیزهای بزرگ دست یابید یا به آرامش درون برسید، گاهی لازم است از حاشیه‌ی 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 اعتمادبه‌نفس شما در جهت تجربه موقعیت‌های جدید ارتقا پیدا می‌کند.

۳- فرار از مسئولیت تصمیم‌گیری

بعضی افراد وقتی در مقابل موقعیت‌های چالش برانگیز زندگی قرار می‌گیرند، به‌جای آن‌که براساس نیازهای درونی و شخصی خود تصمیم‌گیری کنند، 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 در جهت 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، نکته‌ی حایز اهمیت در این افراد این است که موقعیت شناخته‌شده فعلی را حتی اگر نامناسب

باشد به موقعیت جدید و ناشناخته ترجیح می‌دهند. قدر مسلم چنین انتخابی مانع پیشرفت آن‌ها می‌شود چرا که یا براساس نیازها و اولویت‌های دیگران تصمیم می‌گیرند یا هیچ تصمیمی نمی‌گیرند و دچار روزمرگی و تکرار می‌شوند.

۴- 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 مسئله خود چشم می‌دوزند و در نتیجه راه‌حل‌های بسیار محدودی پیش روی 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 زاویه‌ی نگاه خود را وسیع‌تر کنید و امکانات موجود را ببینید.

۵- 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. درحالی‌که در طرز تفکر سالم افراد سهم خود را در پیدایش و تداوم مشکل پیدا می‌کنند و برای تغییرات مثبت گام‌های مؤثری برمی‌دارند. تسلیم‌شدن بدون چون‌وچرا در برابر اوضاع به تدریج به بی‌مسئولیتی و در نهایت افسردگی و ناراضی‌تی می‌انجامد.

خوب است، این اصل کلی را بپذیریم که تغییر مستلزم بیرون‌آمدن از حاشیه 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 به‌هرحال هر تغییری پیامدهای مثبت و منفی خود را دارد و ارزیابی صحیح اولیه 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. اگر چه هماهنگ‌شدن با این تغییر، دشواری‌های خاص خود را دارد، ولی ممکن است سکوی موفقیت شما باشد. درحالی‌که ماندن در شغل قبلی ممکن بود مانع پیشرفت و موفقیت شما باشد. به‌خاطر بسپاریم که ما قادر نیستیم در همه‌ی امور زندگی صددرصد تاثیرگذار باشیم، اما می‌توانیم با تفکیک اموری که خود در ایجاد و حفظ آن نقش داریم و اموری که بی‌هیچ 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 قربان‌بودن دارند، متفاوت‌اند.

برگرفته از نشریه‌ی پیام مشاور دانشگاه تهران - ۱۳۹۱/۱۰/۶

خانم مرضیه شاه‌کرمی شما را با کتاب ” کلیدهای پرورش مهارت دوست یابی در کودکان و نوجوانان “ آشنا می‌کند و خواندن آن را به شما پیشنهاد می‌دهد.

”کلیدهای پرورش مهارت دوست یابی در کودکان و نوجوانان“

نویسنده: دکتر میشل بربا

مترجم: اکرم قیطاسی

انتشارات: صابرین

”دوست کسی است که با او می‌توانم صمیمی و خالص باشم و در حضور او می‌توانم فکرها را به زبان بیاورم.“

رالف والدو امرسون



چرا دوستان تا این اندازه برای فرزندانمان اهمیت دارند؟

مهارت‌های ضروری زندگی و مهارت‌های انسانی در کلاس‌های درس رخ نمی‌دهند. بلکه در دوستی‌ها و در هنگام بازی در اردو، در فوتبال بازی، هم اتاق شدن، درس خواندن مشترک اتفاق می‌افتد.

مهارت‌هایی مثل:

- حل اختلاف
- تصمیم‌گیری
- درک نقطه نظرات
- یادگیری و دفاع از خود و عقیده
- کنترل عواطف
- ایجاد اعتمادبه‌نفس
- تواضع و فروتنی
- بیان احساسات
- پذیرش مسئولیت
- عذرخواهی کردن

- انعطاف

- و...

والدین هیچ‌گاه نمی‌توانند آن نوع تجربه‌های اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و شناختی را ایجاد کنند که دوستان ارایه می‌کنند.

این کتاب به والدین نشان می‌دهد که چگونه مهارت‌های ضروری دوست‌یابی حفظ دوستان و همین مهارت‌هایی را که فرزندان‌شان برای حفظ خود در مقابل فشارهای اجتماعی، همسالان نیاز دارند به آن‌ها آموزش می‌دهد.

نشست تهران

نشست نمایندگان گروه‌های راه دور

تهران - موسسه مادران امروز

زمان: پنجشنبه ۹۴/۱۱/۸ ساعت: ۹ تا ۱۶

برنامه‌ها:

- کارگاه مسئولیت‌پذیری با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی
- هم‌اندیشیدر مورد موضوع‌های زیر:

- کنترل جدول مشخصات گروه‌ها برای ثبت‌نهایی در آرشیو موسسه و گسترش ارتباطات و برنامه‌ها از دوستان هماهنگ‌کننده درخواست می‌کنیم که یک عکس با کیفیت خوب از گروه خود روی CD یا فلش برای تکمیل آرشیو گروه همراه داشته باشند.

- گزارش کار کتابخوانی در گروه‌ها و رفع اشکال

- گزارش کارهای مرتبط با خانواده در گروه‌ها

- درباره‌ی عوامل جذب یا افت جمعیت در گروه‌ها

- درباره‌ی بخش پرسش و پاسخ در پیک راه دور

- درباره‌ی تلگرام گروه‌های راه دور

- درباره‌ی آموزش مجازی

- درباره‌ی کانال اطلاع‌رسانی و چگونگی تطبیق آن با نیازهای گروه‌های راه دور

- طرح موضوع مقدمه‌ی پیوست برای تفکر

- آمادگی برای روز جهانی خانواده سال ۹۵

دوستان عزیز عضو گروه
دوستانان را به عضویت در کانال اطلاع رسانی موسسه تشویق کنید .

نشانی کانال اطلاع رسانی موسسه <https://telegram.me/madaraneemrooz>

نشانی اینستاگرام موسسه valeden_va_farzandan

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز: ۸۸۷۲۸۳۱۷ - ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۳۷۷۸۰
ایمیل راه دور: amoozeshrahedoor@yahoo.com