

پزشکی، فرصت پایان ناپذیری برای
انسان شناسی / پروفسور علی اصغر خدادوست

۴ ● بیوگرافی

سردار بی بی مریم بختیاری،
مبارز عصر مشروطه

۱۴ ● زنان موفق

احترام به پدر بزرگ و مادر بزرگ را
چطور به کودک آموزش دهیم؟

۳۰ ● پدر بزرگ و مادر بزرگ

تغذیه در سالمندان

۴۰ ● سالمندان

چهل عامل تهدید کننده سلامت خانواده

۴۸ ● مقاله علمی

مزایای تغذیه با شیر مادر

۵۶ ● علم

ستاره فرمانفرمایان

مادر مددکاری اجتماعی

۵۸ ● سرگذشت

مادر زیباترین واژه هستی

۶۷ ● دل نوشته

به یاد دکتر محمود قهرمانی

۸۰ ● قلم



کازرونی

اقبال

پروین

۱۳۹۴

نمونه

مادران

یکی از

خانم

مادر بنیاد مادر





صاحب امتیاز و مدیر مسئول: غلامرضا محمدی

سر دبیر: فرامرز دهقان

ویراستار: فهیمه حیدری

مدیر هنری و گرافیک: شجاع انوری

اعضای تحریریه: محبوبه جعفری، مهدی سواری، راضیه

رمضانی

مجری: کانون آگهی و تبلیغات کلید

چاپ: خلیج فارس - شیراز، بلوار عدالت جنوبی، کوچه ۴۱،

۳۸۲۶۸۳۱

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

آدرس: شیراز، فلکه اطلسی، بلوار هجرت، کوچه ۶

پلاک ۲۹

کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴-۲ - ۰۹۱۷۴۸۲۲۳۶۸

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

پست الکترونیک: info@mothersfoundation.ir

www.mothersfoundation.ir

سخن سر دبیر



خدایا با من گفته بودند

این گوشه جهان را بیارای

اکنون که همای خدمتگزاری

پیام زیبا و آشنای مادر بر

شانه‌های این کوچک‌ترین فرزند نشسته است، بر

آنم شایسته نام جهان‌گیر و پیام جهان‌تابش باشم.

زحمت گردآوری مطالب این شماره را عزیزانی کشیده‌اند

که نام بلندشان در سرشناسه ذکر شده است و این چند

سطر جز لیبکی به دعوت این عزیزان و مجموعه پرمهر

بنیاد مادر به مدیریت مدبرانه جناب مهندس محمدی بزرگوار

نیست. دست پرمهرشان را می‌فشارم و عاجزانه می‌خواهم در

ادامه راه، تجربه و مهرشان را از این کمترین دریغ ندارند.

این نشریه از شماره آینده علاوه بر پوشش اخبار و فعالیت‌های

بنیاد مقدس مادر در بخش‌های علمی و اجتماعی و فرهنگی،

چنان خواهد بود که علاوه بر طیف گسترده شهروندان

و مادران گرامی، پژوهندگان این حوزه را نیز به کار آید و

مرجعی درخور اتکا و ماندگار باشد. ایدون باد و ایدون‌ترا!

فهرست

- ۴ بیوگرافی: پروفیسور علی اصغر خدادوست
- ۶ روانشناسی: شادی مادران با پنج نکته طلایی
- ۸ کدبانو: هنر خانه‌داری و ترفندهای کدبانوی ایرانی
- ۱۰ خانواده: چالش‌های ازدواج
- ۱۳ دل‌نویسته: نامه‌ای از دختر به مادر
- ۱۴ زنان موفق: سردار بی بی مریم بختیاری؛ مبارز عصر مشروطه
- ۱۶ گردشگری: مسافرت زنان باردار
- ۱۸ طب سنتی: غذاهای مفید و مضر در فصل تابستان کدام‌اند؟
- ۲۰ سلامت: توصیه‌های ورزشی برای مادران پر مشغله
- ۲۱ شعر: زن ایل
- ۲۲ اجتماعی: زنان در عرصه مدیریت
- ۲۴ داستان کوتاه: هدیه پدر
- ۲۵ شادزیستی: اگر فرزندی شاد می‌خواهید به این نکات توجه فرمایید
- ۲۶ خانواده: راهکاری برای تقویت روابط مادر و دختر
- ۳۰ پدربزرگ و مادربزرگ: احترام به پدربزرگ و مادربزرگ
- ۳۲ داستان کوتاه: حضور همیشگی مادر در تمام لحظات زندگی فرزند
- ۳۳ شعر: زن یعنی
- ۳۴ اندیشه: تعمق
- ۳۶ ایل و عشایر: پوشش زنان دلاور ایل قشقایی
- ۳۸ روش زندگی: این کارو نکن؛ این کارو بکن
- ۴۰ سالمندان: تغذیه در سالمندان
- ۴۲ سرگرمی: جدول سودوکو
- ۴۳ سالمندان: اهمیت حضور سالمندان در فضاهای سبز
- ۴۴ شرح حال: خانم پروین اقبالی کازرونی
- ۴۶ تفکر: مقایسه رفتارها
- ۴۷ روزنه: فواید خندیدن و شاد بودن
- ۴۸ مقاله علمی: چهل عامل تهدیدکننده سلامت خانواده
- ۵۲ داستان: سرگذشت
- ۵۳ لایبی: لایبی دیار فیروز آباد
- ۵۴ خانواده: مشکل فرزندسالاری در خانواده
- ۵۶ علمی: مزایای تغذیه با شیر مادر
- ۵۸ سرگذشت: زندگی‌نامه ستاره فرمانفرمایان
- ۶۰ طب سنتی: شربت‌های خانگی تابستانی و خواص آن‌ها
- ۶۱ حکایت: عبادت به جز خدمت خلق نیست
- ۶۲ برکت: طرز تهیه پنج نوع نان محلی بختیاری
- ۶۴ زندگی: مهارت‌های زندگی از نگاه سازمان جهانی بهداشت
- ۶۶ روانشناسی: توصیه‌های فروید به دخترش
- ۶۷ دل‌نویسته: مادر زیباترین واژه هستی
- ۶۸ موفقیت: مادری که با ایمان و امید و تلاش جهانی شد
- ۷۰ داستان: پروفیسور حسابی
- ۷۱ مادر نمونه: فرم معرفی مادر نمونه
- ۷۲ شاخص: شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور
- ۷۴ همایش: اولین همایش ملی جایگاه و نقش مادر
- ۷۷ تلنگر: مادر تـرزا
- ۷۸ جاده آرامش: موانع و چالش‌های روزگار، ابزاری برای پیروزی
- ۸۰ قلم: یادی از دکتر محمود قهرمانی
- ۸۲ جاده آرامش: من هنوز اینجا هستم
- ۸۴ اهداف: اهداف بنیاد مادر به ۱۷ زبان زنده دنیا

پروفسور علی اصغر خدادوست

رئیس هیئت امنای بنیاد فرهنگ بین المللی مادر

در طول تاریخ، آسمان علم و هنر و اندیشه بشر، شاهد درخشش ستارگان فراوانی از مفاخر ایران زمین بوده است. ایران بر خود می‌بالد که نام‌های پرآوازه‌ای را به جهان علم و حکمت و معرفت معرفی کرده است؛ بزرگانی که هرچند شناخت زوایای وجود گران قدرشان کاری بس دشوار و گاه ناممکن می‌نماید، اما به مصداق «آب دریا را اگر نتوان کشید، هم به قدر تشنگی باید چشید»، برای آشنایی بیشتر با این بزرگواران، بر خود فرض دانستیم از این پس، یکی از این

عزیزان را در حد توان معرفی نماییم.

چهارم آبان ۱۳۱۴ در میان هیاهوی زندگی، پسری در شیراز چشم بر جهان گشود. آن روز هیچ کدام از اطرافیان نمی‌دانستند و باور نداشتند نام او نه تنها در شیراز و نه در ایران، که در پهنه گیتی نامی آشنا می‌شود و جادوی دستان کوچکی که هر حرکتش دلی را می‌لرزاند و لبی را خندان می‌کند، پس از چند دهه، آرام بخش چشمان دردمندی در گوشه گوشه گیتی می‌گردد.

بدون تردید، وضع بی‌مثال و حال و هوای شهر ادیبان نام‌آور و شاعران بلندآوازه، بر روحیه او چنان تأثیر گذارد که از همان سال‌های نخست زندگی، آثار نبوغ در وی هویدا گشت. سال ۱۳۳۳ بود که علی اصغر خدادوست در امتحان ورودی دانشکده پزشکی شیراز شرکت کرد و در بین داوطلبان آن دوره، رتبه ممتاز را کسب نمود و به تحصیل در رشته پزشکی مشغول شد. دوره پزشکی را با درجه ممتاز پشت سر گذاشت و در سال ۱۳۴۱ برای گذراندن دوره تخصصی به کشور آمریکا رفت. عشق وافر به رشته چشم پزشکی در کنار درک عمیق و هوش سرشارش باعث شد دکتر خدادوست به عنوان نخستین و تنها دستیار خارجی در بخش چشم پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز پذیرفته شود. تلاش مستمر و پشتکار مثال‌زدنی او در کنار پژوهش‌هایی که در علوم پایه انجام داد، باعث شد به عنوان بهترین دستیار مرکز چشم پزشکی ویلمر هم شناخته شود. استاد علی اصغر خدادوست در سال ۱۳۴۷ علی‌رغم پیشنهاد و درخواست مدیر دانشگاه جانز هاپکینز، به ایران بازگشت و در بخش چشم پزشکی دانشگاه شیراز مشغول فعالیت شد. یک سال بعد رئیس بخش چشم دانشگاه جانز هاپکینز به شیراز آمد.

نتیجه این دیدار به واسطه شناختی که از دکتر خدادوست وجود داشت، امضای قرارداد مبادله دستیار میان بخش‌های چشم پزشکی این دو





استادا! به یقین از آن روزهای شیراز خاطرات فراوانی داری؛ از دروازه قرآن، از آن دم که از کنار آب رکن آباد می گذشتی، آن روزها که در باغ ارم زیر سروی می نشستی، بر مزار سعدی غزلی می خواندی و از تربت حافظ مدد می خواستی. از آرامگاه خواجه و باباکوهی و...

امید که این یادها و این خاطرات بارها و بارها تکرار شود، تا عمر بلند اندیشه سترگ و دستان پرمهرت نقش هایی بدیع تر و یادگارهایی دلنشین تر بر آسمان علم این سرزمین و تاریخ بشریت بنشانند.

نقطه اوج موفقیت و جایگاه پرفسور خدادوست، معنویت، اخلاق، انسانیت، منش، گذشت و صبوری منحصر به فرد ایشان است. به حق ایشان حکیمی والامقام و اندیشمند است که نه فقط در حوزه پزشکی بلکه در حوزه خدانشناسی و عشق به مردم و معرفت، بر جامعه بشری اثرگذار بوده و خواهند بود.

به قول معروف:

هر کجا عشق آید و ساکن شود

هر چه ناممکن بود، ممکن شود

پرفسور خدادوست با ایمان و عشق و امید و تلاش توانست جایگاه یک حکیم را در جهان پیدا کند. ایشان به خاطر عشق به والدین به خصوص مادر و قبول اهداف و منشور بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، به عنوان اولین رئیس هیئت امنای بنیاد فرهنگی بین المللی مادر انتخاب شدند.



دانشگاه بود. بر اساس آن قرارداد، هر سال یک نفر از دستیاران بخش چشم پزشکی دانشگاه شیراز برای فراگیری دانش های پایه به دانشگاه جانزهاپکینز اعزام شد و چهار دستیار از آن دانشگاه برای فراگیری دانش های بالینی و کسب تجربه عملی در اعمال جراحی، به شیراز می آمدند.

این برنامه ده ساله، از مؤثرترین برنامه ها برای ارتقای سطح آموزشی و پژوهشی و درمانی دانشگاه شیراز و به ویژه بخش چشم بود که تنها به همت و اراده مثال زدنی دکتر خدادوست شکل گرفت. وی در سال ۱۳۵۹ با سمت استادی در بخش چشم دانشگاه جانزهاپکینز مشغول به کار شد.

در کارنامه پر بار دکتر خدادوست، جدا از حدود بیست هزار عمل پیوند قرنیه، این موارد نیز به چشم می خورد:

مؤسس بیمارستان فوق تخصصی چشم دکتر خدادوست شیراز؛

مدیرعاملی مؤسسه چشم پزشکی کانکتیکات آمریکا؛

استادی بخش چشم پزشکی دانشگاه Yale؛

استاد و جراح بخش چشم پزشکی بیمارستان سنت رافائل؛

عضو هیئت مدیره انجمن متخصصان ایران در خارج از کشور؛

عضو افتخاری فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران.

شاید از همه این افتخارات مهم تر آن باشد که استاد هیچ گاه ایران و ایرانی را از یاد نبرد. در هر فرصتی دینش را به این مرز و بوم و مردم شریفش ادا کرد. آمد، یاد داد، درمان کرد و رفت تا بیشتر بیاموزد و با کوله باری پر بارتر باز آید.

دکتر علی اصغر خدادوست و چشم پزشکیانی چون او، بی شک از اهالی آن قبیله اند که خواب از چشم خویش می برند تا چشمانی، جهان را بهتر و زیباتر ببینند.



نشأدهی مادران با پنج نکته طلایی

گاهی بهترین توصیه به مادران این است که نباید همیشه فکرشان بر بهترین زمانی متمرکز باشد که بچه‌ها باید بخوابند یا بهترین وقتی که بچه را باید از پوشک گرفت. گاهی بهترین نصیحت به مادران این است که از خودتان شروع کنید و خودتان را هم دریابید.

۱

ارزش خودتان را دست کم نگیرید

مادران خانه‌دار، از آنجاکه هیچ درآمد و عایدی برای خانواده ندارند، ممکن است احساس کنید در مسائل مالی خانه نقشی ندارید. این مسئله ممکن است احساس ناخوشایندی به شما بدهد؛ اما اگر همه کارهای بی‌شماری را که در طول روز در خانه انجام می‌دهید، حساب کنید، نقش مالی شما خیلی محسوس و مشخص می‌گردد. اقتصاددانان حساب کرده‌اند که در سال ۲۰۱۳ اگر مادرها بخواهند برای تمام کارهایی که انجام می‌دهند، حقوقی دریافت کنند، سالانه باید مبلغی در حدود ۵۸۶,۱۱۳ دلار دریافت کنند؛ بنابراین کار و وظایف و همین‌طور نقش خود را در خانه دست کم نگیرید.

۳

از مراکز نگهداری کودکان کمک بگیرید

اگر همه روز را با بچه‌ها در خانه سپری می‌کنید، ممکن است فکر کنید که موظفید بدون کوچک‌ترین کمکی، تمام وقت مراقب کودکان باشید؛ اما مراکزی وجود دارد که می‌توانید برای چند ساعتی فرزند دلبندتان را آنجا بگذارید تا با بچه‌های هم‌سن‌وسالشان بازی کند یا فرزندتان را به مادر، خواهر، دوست یا همسایه‌ای آشنا و مطمئن بسپارید و چند ساعت کوتاهی را به خودتان و کارهایتان بپردازید.

۲

زمانی را به خودتان اختصاص دهید

زمانی که آن قدر مشغله مراقبت و رسیدگی به دیگران را دارید، راحت‌ترین راه این است که قید توجه به خودتان را بزنید؛ باوجوداین، حتماً زمانی را به خودتان اختصاص دهید. این کار برای مادری شاد و خرسند بسیار ضروری است. لازم نیست خرج‌های کلان کنید یا کارهای لوکس و گران‌قیمت انجام دهید تا مطمئن شوید که به خودتان اهمیت می‌دهید.

می‌توانید هر روز زمانی را در خانه به خودتان اختصاص دهید و کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید یا به خودتان زنگ تفریحی بدهید و بیرون بروید و در شهر گردش کنید یا با دوستی قرار بگذارید.

۴

فکر نکنید قادرید هر کاری را انجام دهید

این خبر بدی برای همه است: چیزی به اسم مادر خارق العاده و شگفت‌انگیز وجود ندارد. هرچقدر بخواهید که تاحد ممکن همه کارها را خودتان به تنهایی انجام دهید، نمی‌توانید و این اصلاً بد نیست. برای کارهای بزرگ کمک بطلبید؛ چون آن‌ها هم به اندازه کارهای جزئی مانند شست‌وشو زمان بر است. به جای اینکه دائم آشپزی یا گردگیری کنید، می‌توانید زمان اضافی را صرف بازی با فرزندانتان کنید.

۵

اولویت را به همسران بدهید

احتمالاً احساس می‌کنید همانند کنیز یا خدمتکار شخصی در خدمت فرزندانان هستید. در پایان روز، فقط می‌خواهید دراز بکشید و برنامه مورد علاقه‌تان را تماشا کنید یا کتاب بخوانید؛ اما از این زمان، بودن در کنار همسران آخرین اولویت شما را به خود اختصاص می‌دهد. قبل از آنکه متوجه بشوید، ارتباطتان را با فردی که شریک شما در تربیت و بزرگ کردن فرزندانان است، از دست می‌دهید و فاصله بین شما عمیق‌تر و بزرگ‌تر می‌شود؛ بنابراین قبل از اینکه دیر شود زندگیتان را نجات دهید.

هنر خانه داری

و ترفندهای کدبانوی ایرانی

پوست کندن سیر



جدا کردن سیر با روشی که پیشنهاد می کنیم کاری ساده خواهد بود. پوست سیر را با سطح هموار و صاف چاقو جدا کنید یا حبه های سیر را به مدت پانزده دقیقه در مایکروویو قرار دهید تا پوست آن ها خشک شود. پوست خشک سیر در مقایسه با پوست تازه و نرم راحت تر جدا می شود.

شست و شوی گوشت قبل از فریز کردن



هنگام باز شدن یخ گوشت منجمد، بسیاری از مواد غذایی همراه شیره از آن بیرون می آید؛ بنابراین گوشت را پیش از آنکه در فریزر بگذارید، خوب بشویید تا بعد بتوانید شیره آن را همراه با گوشت بپزید.

از بین بردن بوی یخچال



برای تمیز کردن دیوارهای داخلی یخچال از محلول جوش شیرین و آب کمک بگیرید. برای این منظور، یک یا دو قاشق جوش شیرین را در یک چهارم لیتر آب گرم حل کنید و یخچال را با آن پاک کنید، سپس با دستمال تمیز خشک نمایید. جوش شیرین بوی نامطبوع یخچال را از بین می برد.

تمیز کردن وسایل فلزی تزئینی



برای تمیز کردن اشیاء و وسایل فلزی خانه مانند ظروف دکوری یا میزهای عسلی و... از سرکه استفاده کنید تا کاملاً براق شوند.

درمان پای خسته

شاید بعد از یک روز پرکار، آرزو کرده باشید برای التیام پاهای

نرم و خوشبو شدن لباس ها



جوش شیرین شوینده بسیار مفیدی است. یک چهارم تا نصف فنجان جوش شیرین برای شست و شو می تواند لباس ها را نرم و خوشبو کند.

راهی برای اتوکشیدن راحت



برخی اتوهای قدیمی، اتوکشی را مشکل می کنند. شما چه راه حلی پیشنهاد می کنید؟ ما توصیه می کنیم یک تکه فویل آلومینیوم را کمی بزرگ تر از اندازه اتو ببرید و به کف اتو بزنید تا اتوکشی راحت تر صورت گیرد.

طریقه اتو کردن پارچه ظریف

پارچه های ظریف، ممکن است با اتوکشی، خیلی زود آسیب ببینند. توصیه می شود دستمال سفید بدون پرز و کتانی که الیاف آن روی پارچه ظریف جا نیندازد، برای اتوکشی پارچه های ظریف داشته باشید. پارچه های ظریف را زیر دستمال پهن کنید و به اتو کردن ادامه دهید.

پاک کردن کفش سفید ورزشی



بر روی کفش های سفید ورزشی خود، زمانی که نو است و هنوز نپوشیده اید، کمی پودر نشاسته بپاشید تا آسان تر تمیز شوند.

از بین بردن شکرک مربا



شیشه مربا را برای چند ثانیه در مایکروفر بگذارید تا شکرک آن باز شود.

از بین بردن شکرک عسل

عسل را به مدت نیم ساعت در درجه حرارت ۶۵ درجه سانتی گراد قرار دهید. در این دما همه ذرات موجود در عسل به مایع تبدیل می شود.

شب‌ها مقداری جوش‌شیرین در کفش خود بپاشید. این کار، بوی کفش را می‌گیرد.

ضدعرق دست و پا: ۱ عدد بادمجان را پوست بکنید و خرد کنید و با ۳ لیوان آب مخلوط و مدت ۱۰ ساعت صبر کنید. پا را در این آب قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه صبر کنید. این عمل برای افرادی که مجبورند مدت‌زمان طولانی کفش بپوشند، مفید است.



پوست‌کندن ماهی

هنگام پوست‌کندن ماهی فلس‌دار، برای جلوگیری از لغزیدن آن مقداری نمک روی ماهی بپاشید. با این کار، دست شما نمی‌لغزد و به‌آسانی می‌توانید فلس‌های آن را بکنید.



اگر زیپ به‌سختی باز و بسته می‌شود

زیپ از وسایلی است که به مواظبت دائم نیاز دارد. اگر تا بخورد، خراب می‌شود. همچنین اگر به خشونت با آن رفتار شود، به‌سختی باز و بسته می‌شود. توصیه می‌کنیم گاه‌گاهی صابون خشک روی آن بمالید تا روان شود. هنگام باز کردن زیپ سعی کنید زاویه بین دو نیمه آن هر قدر ممکن است، کوچک‌تر باشد.

اگر بخواهید زیپ شما همواره به‌سادگی باز و بسته شود، می‌توانید هرازگاهی نوک مداد به آن بمالید. دانه‌های گرافیک، کار بولبرینگ را انجام خواهند داد و زیپ خیلی روان خواهد شد.

جدول مدت‌زمان نگهداری مواد غذایی منجمد در فریزر

مواد غذایی که در فریزر نگهداری می‌شوند، زمان خاصی دارند و نمی‌توان برای همیشه از آن‌ها استفاده کرد. در جدول زیر مدت مناسب برای نگهداری مواد مختلف در فریزر را مشخص کرده‌ایم:



ماده غذایی	مدت‌زمان نگهداری
میوه‌ها و سبزی‌ها	۱۲ تا ۸ ماه
گوشت ماکیان	۹ تا ۶ ماه
انواع ماهی به جز تن	۶ تا ۳ ماه
گوشت قرمز خردشده یا چرخ‌کرده	۴ تا ۳ ماه
گوشت فراوری‌شده مثل سوسیس و کالباس و گوشت نمک‌سود	۲ تا ۱ ماه

منبع: کتاب کدبانوی ایرانی (معصومه چاوشی)



خسته خود راهی بیابید. اگر درد پاها امان شما را بریده، توصیه ما که بسیار ساده و آسان است، به کار بگیرید:

۳ قاشق غذاخوری آویشن، ۴ قاشق غذاخوری رزماری، ۵ قاشق غذاخوری گل بابونه، ۵ قاشق غذاخوری گلپر و ۷ قاشق غذاخوری نعنای را با هم مخلوط کنید. می‌توانید مخلوط خشک این گیاهان را درون شیشه‌ای دربسته نگه دارید و هر بار ۳ قاشق از این پودر را در تشت آب داغ بریزید و بعد از اینکه آب ولرم شد، پاهای خود را در این محلول بگذارید و با آن بشویید تا پاها التیام یابند.



رفع بوی بد پا

بوی پا یکی از مشکلات پاهاست. شست‌وشوی مداوم با آب سرد و پوشیدن جوراب تمیز به کاهش این مشکل کمک می‌کند.

کمی روغن اوکالپتوس را پس از شست‌وشو به پاهایتان بمالید یا مقدار کمی پودر تالک را درون کفش‌ها یا جوراب‌هایتان بپاشید تا پاهای شما خشک بماند و بوی خوبی بدهد.

چالش‌های ازدواج

چالش‌های ازدواج و معضلات سلامت اجتماعی خانواده در ایران

دکتر شیرین احمدنیا، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی و مدیر گروه جامعه‌شناسی پزشکی و سلامت انجمن جامعه‌شناسی ایران، در نشست با موضوع «چالش‌های ازدواج و معضلات سلامت اجتماعی خانواده در ایران» در انستیتو روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تهران، به بررسی واقعیت تحولات ازدواج و نهاد خانواده در ایران پرداخت.

احمدنیا در این نشست، بحث خود را با طرح مسئله شروع کرد و گفت: جامعه ایران شاهد تغییرات ارزشی و هنجاری پرشتایی در دوره نسبتاً کوتاه چندساله پس از انقلاب سال ۵۷ در سطح جامعه ایرانی و به‌ویژه در زمینه ازدواج و خانواده بوده است.

وی با بررسی وضعیت ازدواج در گذشته و زمان حال افزود: در سال‌های اخیر شاهد تغییرات ارزشی و پرشتایی بوده‌ایم. برای بررسی این موضوع ابتدا باید بدانیم منظور از تغییرات پرشتاب چیست و نیز نشانه‌های تغییر کدامند و در ادامه بدانیم جنبه مثبت این تغییرات بیشتر است یا جنبه منفی آن و نیز آیا روند تغییرات نگران‌کننده است یا آرامش‌بخش؟

احمدنیا درخصوص بررسی آسیب‌های اجتماعی گفت: ما معمولاً به دنبال آسیب‌ها می‌گردیم؛ اما اگر قرار باشد در جایگاه آسیب‌شناس اجتماعی به موضوعات نگاه کنیم باید به دنبال نشانه‌های بیماری اجتماعی بگردیم مانند پزشک که ابتدا علائم و نشانه‌های بیماری را بررسی می‌کند و این به معنی آن است که باید عواملی را بررسی کنیم که باعث شده ازدواج و خانواده و درنهایت جامعه از نظم و تعادل نسبی خود خارج شود و در وضعیت تهدید یا مخاطره قرار گیرد. این وضعیت، مستلزم این پیش‌فرض است که تعادل نسبی داشته باشیم و دلایل به‌هم خوردن این تعادل را مطالعه کنیم.

متوسط تعداد فرزندان در اولین سرشماری پس از انقلاب

دکتر احمدنیا افزود: قبل از هر چیز باید دید در گذشته سن متعارف ازدواج زنان و مردان چه سنی و فاصله متعارف سنی زن و مرد برای ازدواج چقدر بوده است؟ فاصله زمانی ازدواج تا اولین فرزندآوری و نیز فاصله اولین فرزند با فرزند بعدی چه میزان و تعداد ایدئال فرزندان یا تعداد عینی فرزندان و جنس ایدئال آنان چه بوده است؟ از آنجاکه در گذشته، فرزند

کمک‌دست و عصای پیری و نان‌آور محسوب می‌شده است، جنس ایدئال، پسر بوده و نیز فرزندآوری به دلیل همان موضوع درآمدزایی، شاخص بالایی داشته و به همان میزان نیز شاخص مرگ‌ومیر بالا بوده است؛ براین اساس، متوسط تعداد فرزندان در اولین سرشماری پس از انقلاب ۶۴ و فاصله اولین فرزند با سایر فرزندان به اصطلاح، شیربه‌شیر بوده است.

مصلحت‌اندیشی علت ازدواج در گذشته

احمدنیا، به شرایط شکل‌گیری ازدواج در گذشته ایران اشاره کرد و گفت نحوه انتخاب همسر به عهده پدر و مادر و گاهی قوم و قبیله فرد بوده و انگیزه دختر و پسر از ازدواج، فرزندآوری تلقی می‌شده است. در انتخاب همسر نیز به بحث عقد دخترعمو و پسرعمو اهمیت داده می‌شد و عقیده بر این بود که عقد آن‌ها در آسمان‌ها بسته شده است. وی در ادامه با اشاره به موضوع فیلم «عروس آتش» گفت: در این فیلم دختری جنوبی برای تحصیل رشته پزشکی به تهران آمده و با همکلاسی خود آشنا شده و قصد ازدواج داشته است؛ اما قوم و قبیله و فرهنگ او اجازه چنین کاری را به او نمی‌داد و آن دختر می‌بایست با پسرعموی قاچاقچی خود ازدواج می‌کرد؛ چراکه مصلحت این بود؛ بنابراین تکلیف ازدواج در گذشته، بنا

امروزه تحمل اجتماعی برای ازدواج نکردن دختر و پسر افزایش یافته است

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، در ادامه، وضعیت ازدواج فعلی را بررسی کرد و به بیان مقایسه میان ازدواج و شیوه‌های آن در گذشته و امروز پرداخت و تأکید کرد: سن مجرد قطعی برای زن و مرد فرق کرده و تحمل اجتماعی برای ازدواج نکردن دختر و پسر افزایش یافته، حتی شیوه و معیار همسرگزینی نیز متفاوت شده است. امروزه، کنش عقلایی معطوف به هدف، موجب می‌شود که دست به انتخاب بزنیم.

معیار مهم ازدواج؛ عشق

احمدنیا گفت: شکل آشنایی و همسرگزینی از جمع‌گرایی به فردگرایی تغییر یافته است و این تحول از انتخاب جمعی به فردی، درخور تأمل است. عشق، از ملاک‌ها و معیارهای مهم تلقی می‌شود و فضای همسرگزینی، گزینه‌های زیادی را پیش روی افراد قرار می‌دهد. این فضاها می‌تواند دانشگاه یا فضاهای شغلی و نیز فضاهای مجازی باشد.

وی علت به‌وجود آمدن فضای مجازی برای آشنایی را محدودبودن فضای واقعی و اجتماعی دانست و ادامه داد: ارزش‌ها نیز دچار تغییر شده‌اند، به‌طوری که دیگر فرزندآوری تنها هدف و دلیل ازدواج نیست. از دلایل این مسئله، مصرف‌گرایی فرزندان است؛ چراکه دیگر پشتوانه زمان پیری و درآمدزا نیستند. احمدنیا تأکید کرد: البته فضای زندگی اجتماعی نیز بر انتخاب‌ها و هنجارهای ما تأثیر می‌گذارد.

از منظر جامعه‌شناسی خانواده بهتر است ازدواج‌ها همگون همسری باشد

مکتب نوین همسرگزینی بحث دیگری بود که این استاد دانشگاه به آن پرداخت و گفت: دختران و پسران امروز در فضاهایی مانند خیابان و مراسم مذهبی و حتی ازدواج غیابی به انتخاب همسر می‌پردازند. متأسفانه موضوعی که امروزه ازدواج را دچار مشکل می‌کند، این است که سابقه آشنایی‌های پیش از ازدواج کم است. موضوع دیگر، بحث رواج ازدواج‌های ناهمگون است. از منظر جامعه‌شناسی خانواده بهتر است که ازدواج‌ها همگون همسری باشد؛ یعنی دو نفر از لحاظ فرهنگی، اجتماعی، تحصیلات، قومی و مذهبی شباهت بیشتری داشته باشند و این‌گونه شانس موفقیت ازدواج خود را افزایش دهند. میانگین غیررسمی سن ازدواج در ایران ۲۹ تا ۳۰ سال است. احمدنیا به افزایش سن ازدواج در ایران اشاره کرد و گفت: متوسط سن ازدواج در ایران همانند آلمان به ۲۹ تا ۳۰ سال رسیده است که البته آمارهای رسمی به ۲۶ و ۲۷ سال اشاره می‌کنند. همچنین از معاشرت‌های پیش از ازدواج که بدون نظارت والدین صورت می‌گیرد، می‌توان به‌منزله رفتار پرخطر یاد کرد.

به مصلحت‌اندیشی بزرگ‌ترها تعیین می‌شد و یک منطق داشت و آن منطق، بقای نسل و قبیله به‌شمار می‌رفت.

در گذشته اراده پذیرش همسر با جمع بود نه با فرد

این استاد دانشگاه ادامه داد: ازدواج‌ها در گذشته بیشتر درون گروهی بود تا برون گروهی و اگر ازدواج برون گروهی صورت می‌گرفت، مرزهای شناسایی و هدایت جمعی آن گروه مخدوش می‌شد. به همین علت است که امروزه بسیاری از زبان‌ها و فرهنگ‌های قومی را از دست داده‌ایم؛ چراکه شیوه‌های تشکیل خانواده مضمحل شده‌اند. در نسل قبل، اینکه افراد در چه سنی و با چه کسی و به چه شیوه‌ای ازدواج کنند، از قبل مشخص بود. به‌طور کلی اراده پذیرش همسر با جمع بود، نه با فرد؛ به‌صورتی که گاهی ازدواج‌ها بر اساس منافع مالی و سیاسی گروه و قبیله شکل می‌گرفت.

معیارهای انتخاب همسر در گذشته چه بود؟

اینکه در گذشته، عشق معیار ازدواج بوده یا نه، سؤال دیگری بود که احمدنیا در ادامه صحبت‌های خود مطرح کرد. وی گفت: معیارهای مختلفی برای انتخاب همسر وجود داشته است که از جمله آن می‌توان به پول، زیبایی، مسکن، شغل، اخلاق، دینداری، سواد، تحصیلات و صداقت اشاره کرد که البته ترتیب و تنوع معیارهای زن و مرد با هم متفاوت بوده است. وی با اشاره به کم‌اهمیت‌بودن معیار سلامت در ازدواج، گفت: معیاری که کمتر به آن توجه می‌شود، بحث سلامت است؛ هم از بعد جسمانی و هم روانی و اجتماعی.

تغییر ارزش‌ها و باورها و اعتقادات در ازدواج

این استاد دانشگاه، به مباحث پس از ازدواج در گذشته نیز اشاره کرد و افزود: چندهمسری که اکنون نیز هست، در گذشته رایج بود و امری غیرمعارف نبود و برای آن توجیه وجود داشت. همچنین ازدواج موقت پس از ازدواج اول و نیز خیانت و طلاق وجود داشته است. البته درباره طلاق تصور غیرمحتملی بوده که در شرایط خاصی برای زنان رخ می‌داده است؛ بنابراین باید نسبت طلاق به ازدواج در جامعه و نیز میزان طلاق برای زنان و مردان بررسی شود. وی ادامه داد: در گذشته اصطلاح «سوختن و ساختن» و نیز «با لباس سفید عروسی به خانه بخت رفتن و با کفن سفید برگشتن» برای زنان رایج بوده است.

احمدنیا اظهار کرد: وضعیت امروز دیگر به شکل سابق نیست؛ چراکه با تغییرات ارزش‌ها و باورها و اعتقادات جدیدی مواجه هستیم که رفتارمان را نیز تغییر می‌دهند.



از میان رفتن قبح طلاق

مدیر گروه جامعه‌شناسی انجمن جامعه‌شناسی ایران گفت: جامعه با انواع پیامدهای مثبت و منفی از نظر آسیب‌شناسی اجتماعی خانواده و نیل به سلامت اجتماعی در سطح فرد و خانواده روبه‌رو است. مسیری که در راه ازدواج طی می‌کنیم الزاماً مسیر تکامل نیست، بلکه مسیر تحول است که هم جنبه مثبت دارد و هم منفی. باید دید پس از ازدواج چه اتفاقی رخ می‌دهد؛ اکنون قبح طلاق از میان رفته است و افراد اراده کنند از ازدواج و شرایط بد خانوادگی خارج می‌شوند. افزایش آمار طلاق رسمی نیز نشان‌دهنده همین نکته است. طلاق راه چاره‌ای برای فرار از شرایط نابسامان خانوادگی است؛ از این‌رو، برای جلوگیری از مشکل طلاق رسمی و عاطفی باید بنیان ازدواج را از ابتدا به‌صورت درست شکل دهیم.

احمدنیا به تغییرات شکلی خانواده در ایران، از خانواده گسترده به هسته‌ای اشاره کرد و ادامه داد: در گذشته پدربزرگ و مادر بزرگ و دیگر اعضای خانواده در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند، اما اکنون فرزندان مستقل از خانواده‌ها هستند. همچنین فرزندآوری، دیگر تنها هدف ازدواج نیست، بلکه افراد به دنبال رفع نیازهای خود از جمله نیاز به داشتن همدم چه از لحاظ جسمی و چه روحی هستند و نیاز به دوست داشتن و دوست‌داشته شدن را در انتخاب شریک زندگی خود جست‌وجو می‌کنند. از دیگر نیازهایی که امروزه با ازدواج رفع می‌شود، نیاز به آرامش و امنیت و حمایت اجتماعی است.

فردگرایی در ازدواج به جای جمع‌گرایی

احمدنیا اظهار داشت: عده‌ای به نظریه مبادله در ازدواج معتقدند و ازدواج را نوعی بده‌بستان در نظر می‌گیرند که گاهی این بده‌بستان به‌درستی صورت می‌گیرد و گاهی خیر.

وی گفت: وضعیت ازدواج به‌گونه‌ای شده است که عده‌ای حتی به این مسئله می‌پردازند که آیا حتماً باید ازدواج کرد؟ و اگر بایست، به چه انگیزه و هدفی؟ و حتی اگر انگیزه و هدف آن را نیز پیدا کردند، با چه کسی؟ به‌رحال به‌نظر می‌رسد الگویی برای

ازدواج وجود ندارد و به‌ناچار فرد باید خود تصمیم بگیرد که ازدواج کند یا نه و با چه کسی و با چه هدفی و تبعات ازدواج کردن یا نکردن را نیز بپذیرد. این استاد دانشگاه به تفاوت دیگر ازدواج امروزی با نسل‌های پیشین اشاره کرد و گفت: از دیگر تفاوت‌های میان ازدواج امروزی با نسل گذشته این است که امروزه سابقه رفتار پرخطر و در نتیجه خطر ابتلا به ویروس اچ‌آی‌وی مثبت افزایش یافته است؛ اما هنوز نمی‌توان هنگام ازدواج به فرد مقابل گفت که آزمایش مربوط به آن را همانند آزمایش اعتیاد انجام دهد. احمدنیا به فاصله بین بلوغ و سن ازدواج رسمی اشاره کرد و افزود: همین عامل باعث بروز رفتار پرخطر شده و اینجاست که بحث سلامت اجتماعی به میان می‌آید که فراتر از سلامت جسمانی است.

لزوم تعامل بین‌رشته‌ای برای بررسی وضعیت ازدواج

احمدنیا در پاسخ به این سؤال که آیا امروزه دچار آشفتگی در امر ازدواج هستیم یا خیر، معتقد است به تعامل بین‌رشته‌ای نیاز داریم و باید جمعی از پزشکان، روان‌پزشکان، سیاست‌مداران و جامعه‌شناسان به این پرسش پاسخ دهند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: زمانی زن را برابر مادری می‌دانستند و هویت اجتماعی زنان در فرزندپروری تعریف می‌شد؛ اما اکنون زنان هویت اجتماعی خود را به‌گونه‌ای دیگر تعریف می‌کنند. همچنین عرصه انتخاب برای دختران نیز باز شده تا با اراده خود و بدون ازدواج بتوانند مادربودن را تجربه کنند؛ چراکه اخیراً در قانون خانواده آمده که دختر مجرد ۳۵ ساله می‌تواند بدون ازدواج، کودکی را به فرزندی قبول کند.

منبع: انجمن جامعه‌شناسی ایران



نامه‌ای از دختر به مادر

راضیه رضائی

مادر عزیزم، تو مهم‌ترین زن در زندگی من و پدرم هستی. می‌دانیم که نمی‌توان تو را آن‌طور که لایق توست وصف کنیم؛ ولی حرف‌هایمان از وجودمان است، از وجودی که سرچشمه آن محبت توست. ما آن قدر شاعرانه نیستیم که بتوانیم خوبی‌های تو را به زبان احساس آن گونه که شایسته توست به تصویر بکشیم؛ ولی نگاهمان به تو از زیباترین نگاه‌هاست.

مادر صبورم، تو آموزه‌ای از عشق، نگرانی، شوق، خستگی و مهربانی هستی. نقش تو در زندگی من مثل پلی برای عبور از رودخانه پر تلاطم زندگی بود. در هر عبور دشوار، تو با تمام وجود خود، پلی محکم و مطمئن برای این گذر برای من ساختی.

مادر فداکارم، عشق تو به پدرم جاودانه است. در هر لحظه‌ای از زندگی پدرم، محبت توست که او را زنده می‌دارد. در راه مهمم زندگی او تویی که یگانه می‌درخشی. مادرم تو بهشت جاودانه زندگی مایی و سراسر وجود تو برای ما مهر است.

از شوق ما، تو سبب روزهای خوشی ما بودی، چقدر زیباست زندگی که تو در آن لبخند می‌زنی. چه زیباست روزی که مادر صبورم، تو برای ما به زیبایی اناری؛ خنده‌های تو مثل اناری است که با تو سپری می‌کنیم.

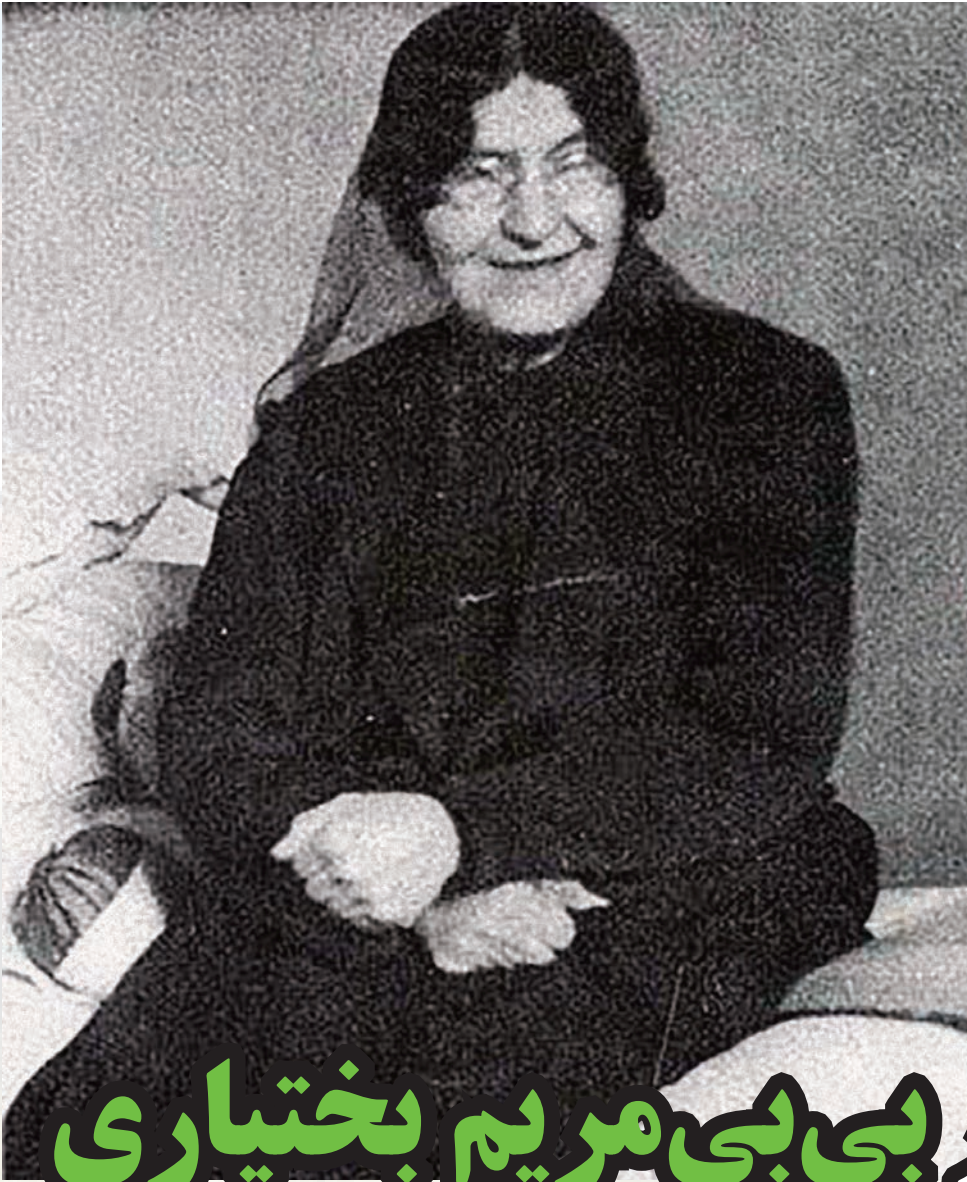
زندگی و شادابی می‌بخشد. پدرم، چه زیبا درباره تو به من می‌گوید. می‌دانی چه می‌گویدی؟ حدس آن آسان است، ولی باور آن سخت. آری! می‌گویم زندگی من به نفس‌های عاشقانه مادرت بسته است. مادر، این جمله یعنی اینکه دنیای پدر بسته به توست. بدون شک عشق شما به هم از زیباترین عشق‌های دنیاست. عشقی به زلالی قطره‌های آبی که از دل کوه با شتاب به سینه سنگ برخورد می‌کند و معجزه‌ای در طبیعت رخ می‌دهد. آری! عشق تو معجزه است.

مادر مهربانم، همیشه دست‌های پر مهر تو زندگی را به ما برمی‌گرداند؛ حتی اگر ذره‌ای امید نداشته باشیم. لحظه‌ای زندگی تو خالی از نگرانی برای ما نیست. تو به من آموختی که معنی زندگی چیست و در مشکلات چگونه قهرمان باشیم.

مادرم تو برای ما اسوه صبر و استقامتی. صبر در زندگی به عظمت درختان بلوطی است که به زیبایی سر به فلک کشیدند و در برابر همه کمبودها تنومند ایستاده‌اند.

به خاطر تمام ثانیه‌ها، دقیقه‌ها، ساعت‌ها، روزها، شب‌ها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌هایی که برای ما صرف کرده و پشت سر گذاشته‌اید، سپاسگزارم. بدون شک، پدر راه تمام زندگی است و تو دلخوشی همیشگی هستی.

مادر، خوشبختی تو آرامش ماست، شادی و لبخند و رضایت تو آرزوی ماست.



سردار بی بی مریم بختیاری

مبارز عصر مشروطه

نیلوفر کسری

را برای مبارزه با استبداد صغیر (استبداد محمدعلی شاهي) آماده می کرد و از شخصیت های ضداستعماری و استبدادی عصر قاجار به شمار می رفت. سردار مریم بختیاری قبل از فتح تهران، مخفیانه با عده ای سوار وارد تهران شد و در خانه پدری حسین ثقفی منزل کرد و به مجرد حمله سردار اسعد به تهران، پشت بام خانه را که مشرف به میدان بهارستان بود، سنگر بندی نمود و با عده ای سوار بختیاری، از پشت سر با قزاق ها مشغول جنگ شد. او حتی خود تفنگ به دست گرفت و با قزاقان جنگید. نقش او در فتح تهران، میزان محبوبیتش را در ایل افزایش داد و طرفداران بسیاری یافت، به طوری که به لقب سرداری مفتخر شد.

بی بی مریم بختیاری دختر حسین قلی خان ایلخانی، خواهر علی قلی خان سردار اسعد و همسر ضرغام السلطنه بختیاری از زنان مبارز عصر مشروطیت است. او از زنان تحصیل کرده و روشنفکر عصر بود که به طرفداری از آزادی خواهان برخاست و در این راه از هیچ چیز دریغ نورزید. وی متناسب با زندگی ایلیاتی، در فنون تیراندازی و سوارکاری ماهر بود و چون همسر و جانشین خان بود، عده ای سوار در اختیار داشت و در مواقع ضروری به یاری مشروطه خواهان می پرداخت. سردار بی بی مریم بختیاری، از مشوقان اصلی سردار اسعد بختیاری در فتح تهران محسوب می شد. وی طی نامه ها و تلگراف های مختلف بین سران ایل و سخنرانی های مهیج و گیرا، افراد ایل



سردار مریم بختیاری قبل از فتح تهران، مخفیانه با عده‌ای سوار وارد تهران شد و در خانه پدری حسین ثقفی منزل کرد و به مجرد حمله سردار اسعد به تهران، پشت‌بام خانه را که مشرف به میدان بهارستان بود، سنگربندی نمود و با عده‌ای سوار بختیاری، از پشت سر با قزاق‌ها مشغول جنگ شد.



بختیاری پناه برد و مدت سه‌ماهه‌ونیم در پناه او بود تا اینکه پس از شکست بختیاری‌ها از روس‌ها و کشته‌شدن ۵۸ نفر، راهی کرمانشاه شد و از آنجا به برلین رفت. امپراتور آلمان به پاس حمایت‌های سرسختانه بی‌بی‌مریم از فن کاردف، کمان تمثال میناکاری و الماس‌نشان و همچنین صلیب آهنین خود را که مهم‌ترین نشان دولت آلمان بود، برای او فرستاد. او تنها زنی بود که در دنیا توانست به دریافت این نشان نائل آید.

جریان مبارزات سردار مریم بختیاری با انگلیس‌ها، طی قرارداد ۱۹۱۹ و کودتای ۱۲۹۹ همچنان ادامه یافت، به‌طوری که دکتر محمد مصدق حاکم فارس در زمان کودتای ۱۲۹۹ پس از مخالفت و عزل از اصفهان راهی بختیاری شد و مدت‌ها مهمان سردار مریم بود.

سردار مریم بختیاری در سال ۱۳۱۶ سه سال پس از شهادت فرزندش علی‌مردان‌خان در اصفهان به دستور رضاشاه، زندگی را بدرود گفت. منبع: مؤسسه مطالعات تاریخ عصر ایران

سردار مریم بختیاری در جنگ جهانی اول، باوجودآنکه ایل بختیاری از انگلیس‌ها حمایت می‌کرد، به مخالفت با انگلیس‌ها پرداخت و با عده‌ای از تفنگچیان و سرداران خود جانب متحدین را گرفت. او پاره‌ای از خوانین جزء بختیاری، همچون خوانین پشتکوه را با خود یار ساخت و در یورش‌های مداوم خود به انگلیس‌ها صدمه‌هایی وارد ساخت، به‌طوری که پلیس جنوب مبارزات دائمی و پیگیری را با او شروع کرد. او از سربازان و افسران آلمانی و سرکوب و قلع‌وقمع راهزنان کهگیلویه و کنترل خوانین کوچک استفاده نمود.

قدرت سردار مریم در منطقه به‌حدی بود که روس‌ها به هنگام فتح اصفهان، خصمانه به منزل او تاختند و اثاثیه او را به یغما بردند و تمامی اموال و املاک او را در اصفهان مصادره کردند.

رشادت و دلاوری این زن بختیاری به‌حدی بود که آوازه شهرت و آزادگیش در سرتاسر میهن پیچید و منزل او مأمن و پناهگاه بسیاری از آزادی‌خواهان عصر مشروطه شد؛ برای نمونه، هنگامی که روس‌ها، در جنگ جهانی اول، اصفهان را فتح کردند؛ فن کاردف، شارژدافر سابق آلمان، به خانه سردار مریم

مسافرت زنان باردار

آیا در تمام دوران بارداری امکان سفر وجود دارد؟

اگر مشکل یا نگرانی در دوران بارداری شما وجود نداشته باشد، معمولاً سفر در تمام دوران بارداری مشکلی برایتان ایجاد نمی‌کند؛ اما زمان ایدئال برای سفر، سه ماهه دوم دوران بارداری است. در بیشتر مواقع، در این زمان، تهوع دوران حاملگی که معمولاً در سه ماهه اول بارداری اتفاق می‌افتد، پشت سر گذاشته شده است؛ به علاوه، در این دوران، خستگی زودرس کمتر از سه ماهه آخر بارداری است.

سفرهای زمینی در دوران بارداری

فرقی نمی‌کند که از چه وسیله‌ای برای سفر استفاده می‌کنید: قطار، ماشین شخصی، اتوبوس یا هواپیما؛ در هر صورت، سفر برای شما و فرزندتان مشکلی ایجاد نخواهد کرد، اما نکاتی وجود دارند که با رعایت آن‌ها سفری امن‌تر و راحت‌تر را پشت سر خواهید گذاشت.

● یکی از نکات اساسی در سفر این است که حتماً کمربند ایمنی خود را ببندید.

● اطمینان حاصل کنید که کیسه‌های هوا فعال است. کیسه‌های هوا احتمال هرگونه خطری را که ممکن است برای شما و فرزندتان پیش بیاید، از بین می‌برند.

● اتوبوس‌ها، راهروهای باریک و سرویس بهداشتی کوچکی دارند. این وسیله نقلیه ممکن است چالش برانگیزتر از سایر وسایل حمل‌ونقل باشد. بهترین کار این است که در زمان حرکت اتوبوس، سر جای خود بنشینید. اگر به سرویس بهداشتی نیاز پیدا کردید، هنگام حرکت در راهروی اتوبوس، تعادل خود را با نگاه داشتن صندلی‌ها حفظ کنید.

● قطارها فضای بازتری برای قدم‌زدن دارند. سرویس بهداشتی آن‌ها نیز کوچک است. در قطار هم سعی کنید هنگام حرکت، در جای خود بنشینید یا اگر می‌خواهید جایی بروید یا کمی قدم بزنید، حتماً تعادل خود را با نگاه داشتن نرده‌ها حفظ کنید.

● سعی کنید مدت‌زمان حضور خود در ماشین یا اتوبوس یا قطار را کاهش دهید. بهتر است که مدت‌زمان حرکت شما نهایتاً ۵ تا ۶ ساعت باشد.

● در توقف‌گاه‌ها کمی قدم بزنید و حرکات کششی انجام دهید تا گردش خون به راحتی انجام شود.

آیا سفر هوایی برای زنان باردار بی‌خطر است؟

معمولاً سفر با هواپیما مشکلی برای زنان باردار ایجاد نمی‌کند؛ اما با رعایت این نکات می‌توانید سفر راحت‌تری داشته باشید:

• پیشتر خطوط هوایی به زنان باردار در ماه هشتم بارداری‌شان اجازه‌ی سفر می‌دهند، اما برای سفر در ماه نهم، معمولاً اجازه‌ی پزشک نیاز است.

• پیشتر هواپیماها راهروهای باریک و سرویس بهداشتی کوچکی دارند. این باعث می‌شود که راه‌رفتن در راهروها و نیز استفاده از سرویس بهداشتی برای شما سخت‌تر شود. به دلیل تکان‌های ناگهانی هواپیما، بهتر است هنگام حرکت در راهروها، پشت صندلی‌ها را بگیرید تا راحت‌تر تعادلتان را حفظ کنید.

• بهتر است صندلی کنار راهرو را انتخاب کنید. این باعث می‌شود که راحت‌تر به سرویس بهداشتی دسترسی داشته باشید و بتوانید همان‌طور که در جای خود نشسته‌اید، حرکات کششی انجام دهید و پاهای خود را بکشید.

• سعی کنید با هواپیماهای بزرگ که کابینی تحت فشار دارند، پرواز کنید و از سفر با هواپیماهای کوچک و خصوصی اجتناب کنید. اگر مجبور به پرواز با هواپیماهای کوچک شدید، از پرواز در ارتفاعات بالای ۷۰۰۰ پا اجتناب کنید.

• اگرچه ممکن است مشکوک به نظر برسد، اما پوشیدن جوراب واریس احتمال بروز ترومبوز سیاهرگی عمقی یا DVT را کاهش می‌دهد. DVT به معنی تشکیل لکه خونی در دیواره داخلی یک سیاهرگ عمقی است که به علت بی‌حرکتی و نشستن طولانی مدت اتفاق می‌افتد.

انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی (IATA) به مادران بارداری که حاملگی بدون مشکلی را سپری می‌کنند، توصیه می‌کند که از مسافرت در هفته سسی‌وهفتم بارداری تا زمان زایمان اجتناب کنند. همچنین به زنان بارداری که با مشکلاتی در حاملگی خود مواجه هستند، توصیه می‌شود که از سفر در هفته سسی‌ودوم تا زمان زایمان خودداری کنند. به‌خصوص در زنانی که احتمال زایمان زودرس در آن‌ها زیاد است؛ برای نمونه، زنانی که دوقلو باردار هستند.

عوامل خطری که به مراقبت و توجه ویژه در طول سفر نیاز دارند

- کم‌خونی شدید؛
- بیماری قلبی؛
- بیماری‌های تنفسی؛
- خون‌ریزی؛
- شکستگی استخوان قدیمی یا جدید.

سفرهای دریایی در دوران بارداری

سفر دریایی نیز برای زنان باردار بی‌خطر است؛ اما حرکات کششی ممکن است حالت تهوع صبحگاهی را تشدید کند. با رعایت این چند نکته نیز می‌توانید سفر دریایی بی‌خطر و راحتی در دوران بارداری داشته باشید:

• قبل از سوارشدن، اطمینان حاصل کنید که امکانات و تیم پزشکی در کشتی وجود دارد تا در صورت بروز هرگونه مشکل، بتوانید به آن‌ها مراجعه کنید.

• اطمینان حاصل کنید که داروهای مربوط به دریازدگی برای زنان باردار عوارضی ندارند و اختلالی در مراحل رشد جنین ایجاد نمی‌کنند. همچنین نوارهای مخصوص بیماری دریازدگی از ناراحتی‌های معده پیشگیری می‌کنند و می‌توانند جایگزین خوبی برای دارو باشند.

سفرهای بین‌المللی در دوران بارداری

نکاتی که مطرح شد هم برای سفرهای داخلی و هم برای سفرهای بین‌المللی راهگشا است؛ اما مسائل دیگری نیز وجود دارند که قبل از شروع سفرهای خارجی باید بدانید. باتوجه به نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، پیش از سفر بررسی کنید که آیا اکنون زمان مناسبی برای این سفر است یا نه.

• قبل از سفر باید با پزشک خود مشورت کنید و از مشکلاتی که ممکن است شما یا فرزندتان در طول سفر با آن‌ها مواجه شوید، اطلاع کافی کسب کنید.

• درباره واکسن‌های لازم با پزشک خود مشورت کنید. همچنین رونوشتی از سوابق پزشکی خود همراه داشته باشید.

• به این نکته توجه کنید که در سفرهای بین‌المللی، امکان ابتلا به بیماری‌هایی وجود دارد که در کشور مقصد رایج است، اما در کشور خودتان به ندرت اتفاق می‌افتد.

• اسهال، از مشکلاتی است که معمولاً در سفرهای خارجی پیش می‌آید؛ چراکه ممکن است به ترکیبات مواد غذایی و آب آشامیدنی کشور مقصد عادت نداشته باشید. این مشکل، به کم‌شدن آب بدن منجر می‌شود.

برای مقابله با این مشکل نکات زیر را رعایت کنید:

- مقدار زیاد آب معدنی بنوشید.
- می‌توانید از آب‌میوه یا نوشیدنی‌های غیرالکلی بسته‌بندی به‌منزله جایگزین آب استفاده کنید.
- حتماً از شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- از خوردن میوه و سبزیجات تازه خودداری کنید مگر اینکه پخته شوند یا امکان پوست‌کندن آن‌ها وجود داشته باشد، مانند موز و پرتقال.
- اطمینان حاصل کنید که ماهی و گوشتی که مصرف می‌کنید، کاملاً پخته باشند. در صورتی که شک دارید، از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

از سفر خود در دوران بارداری لذت ببرید

- لباس‌های راحت نخی و گشاد بپوشید و کفش‌های راحت به پا کنید؛
- بالش مناسب خود را همراه ببرید؛
- هنگام سفر، برای استراحت و استفاده از سرویس‌های بهداشتی و انجام حرکات کششی، وقت کافی بگذارید؛
- غذاهای حاضری همراه خود داشته باشید؛
- رونوشتی از سوابق پزشکی و مراقبت‌های پیش از زایمان خود به‌همراه داشته باشید؛
- حتماً از کمربند ایمنی استفاده کنید و به سایر نکات ایمنی توجه کنید؛
- از سفر خود لذت ببرید.

منبع: مجله پزشکی دکتر سلام

غذاهای مفید و مضر در فصل تابستان کدام‌اند؟

دکتر سیدمهدی میرغضنفری

غذاهای مضر تابستانی

به گفته دکتر میرغضنفری، ادویه‌های تند همچون فلفل، زنجبیل، دارچین، زعفران، سس‌های تند و خردل، سبزیجات تند مانند سیر و پیاز و انواع سبزی خوردن نظیر ترخون، نعنای، تره، شاهی و شوید در این گروه خوردنی‌هایی هستند که باید در مصرف آن به‌خصوص در این فصل احتیاط کرد. این متخصص در پاسخ به این پرسش که چرا مصرف خوراکی‌های شور باعث بی‌قراری گرم‌مزاجان در این فصل می‌شود، می‌گوید: نمک، مزاج گرمی دارد و مصرف هر ماده غذایی که با نمک شور شده باشد، برای همه مزاج‌ها به‌خصوص گرم‌مزاجان در این فصل زیان‌آور است؛ به‌خصوص مغزهای آجیلی شور که علاوه بر مزاج گرم نمک، طبع گرم و خشک دارند و می‌توانند مضر و التهاب‌آور باشند. در میان مغزهای آجیلی، بادام و فندق به‌دلیل آنکه طبع ملایم‌تری دارند، اگر از انواع خام و بدون نمک و در مقدار کم مصرف شوند، مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند. توصیه می‌شود از مصرف زیاد فستجان به‌دلیل داشتن گردو و حلوای ارده به‌خاطر کتجد که طبع بسیار گرمی دارد، اجتناب کنید.

بهترین خوراک در فصل تابستان

در دیدگاه طب سنتی اسلامی، سبک زندگی افراد باید در فصول مختلف سال متفاوت باشد. غذاهایی که فرد در فصول مختلف می‌خورد و حتی میزان خواب و فعالیت بدنی در یک فصل باید با فصل دیگر تفاوت داشته باشد تا بتوانیم با ایجاد سازگاری به بالاترین سطح توانایی و سلامت دست یابیم.

دکتر سیدمهدی میرغضنفری، متخصص فیزیولوژی، می‌گوید: با توجه به گرمای فصل تابستان و خشکی هوا، باید افراد به برخی اصول و پرهیزهای غذایی توجه کنند تا بتوانند این فصل گرم را در سلامت کامل به سر ببرند.

این متخصص در پاسخ به این پرسش که چه افرادی در این فصل در معرض آسیب بیشتر قرار می‌گیرند، می‌گوید: در فصل تابستان، افراد با مزاج گرم و خشک بیشتر در معرض آسیب هستند، چون مزاج این افراد با مزاج تابستان برابری می‌کند و احتمال خطر در این افراد بیشتر است؛ براین اساس، باید از تمام خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حرارت را بالا می‌برد و باعث خشکی بدن می‌شود، اجتناب کنند.

بسیار مفیدند.

این متخصص فیزیولوژی در پاسخ به این پرسش که خوردن چه ترش‌هایی را در این فصل توصیه می‌کنید، می‌گوید: انواعی که خیلی تند نباشد؛ زیرا سبب افزایش حرارت بدن می‌شود. افراد با مزاج سرد نیز نباید در مصرف خنکی‌ها حتی در این فصل زیاده‌روی کنند.

اهمیت استحمام و خوابیدن در فصل گرما

به توصیه دکتر میرغضنفری، استراحت در این فصل به افراد کمک می‌کند تا مزاج آن‌ها خنک شود. همچنین، دوش آب سرد، استحمام و پاکیزگی بدن، شنا در آب روان، پوشیدن لباس‌های نخی و نازک و ورزش در سالن و در هوای خنک و مطبوع، مفید است. این متخصص، فعالیت بدنی سنگین و انجام ورزش‌های گرم و خشک همچون فوتبال و والیبال و دویدن را به‌خصوص در اواسط روز و زیر آفتاب، منع می‌کند و مصرف آب گرم و توقف زیر نور خورشید و گرسنگی و تشنگی را مضر می‌داند و می‌گوید: در این فصل باید گرسنگی و تشنگی را سریع برطرف کرد، چون گرمی و خشکی فصل ممکن است به معده خالی آسیب برساند. ضمن اینکه ناهار نباید سنگین باشد؛ زیرا وسط روز خورده می‌شود که هوا بسیار گرم و قوه هاضمه ضعیف است.

مرغ و ماهی، جایگزین گوشت قرمز

گوشت قرمز به دلیل داشتن گرما و حرارت زیاد در فصل تابستان باید کمتر مصرف شود، به‌خصوص گوشت شتر که مزاج بسیار گرمی دارد. در میان انواع گوشت سفید، با وجودی که در قیاس با گوشت قرمز دام، مزاج ملایم‌تری دارند؛ گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین به سبب گرمای زیادی که تولید می‌کنند، در این فصل باید کمتر استفاده شود. گوشت مرغ و ماهی گرمای کمتری دارد و به‌خصوص ماهی با داشتن مزاج سرد و تر به شرطی که با ادویه، تند و شور نشده باشد و آب‌پز باشد، برای این فصل بسیار مناسب است.

این متخصص فیزیولوژی، تصریح می‌کند: سرخ کردن، بودادن و تفت دادن مواد غذایی، باعث گرم و خشک شدن مزاج می‌شود و نباید در مصرف غذاهای تهیه شده به این روش زیاده‌روی کرد. همچنین نباید در خوردن شیرینی و شکلات، عسل، کشمش، مویز و میوه‌های شیرین همچون انجیر، نارگیل، موز، خربزه و آناناس نیز که مزاج گرم دارند، زیاده‌روی شود.

پس چه بخوریم؟

آب‌دوغ خیار، ماست و خیار، نان و پنیر، خیار و ماست و اسفناج (بورانی) از بهترین غذاهای حاضری و خودمانی این فصل هستند. دکتر میرغضنفری توصیه می‌کند، در تابستان، اغلب غذاها را به روش آب‌پز تهیه کنید تا سریع تر هضم شوند. مصرف کدوی پخته، آش، سوپ، انواع خورش قورمه و کرفس و اسفناج که سبزی آن سرخ نشده و گوشت چندانی نداشته باشد و با غوره، آبغوره، آلبیمو، لیموعمانی و نارنج ترش شده باشد، گشنیز پلو و سالاد کاهو و خیار با آلبیمو در این فصل توصیه می‌شود.

غذاهای مضر برای مبتلایان به بواسیر یا هموروئید

سوپ جو و آش جو به دلیل خنک بودن از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن در فصل گرما است. مصرف شیر و دوغ و آب کافی نیز برای رفع کم‌آبی بدن و افزایش حجم خون و پیشگیری از سرگیجه و سردرد توصیه می‌شود. در تابستان به‌واسطه تبخیر آب بدن، خون غلیظ می‌شود و کاهش حجم پیدا می‌کند؛ براین اساس، خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به مغز مختل می‌شود و سبب بروز سرگیجه، سردرد و در برخی مواقع، غش می‌شود.

به گفته این استاد دانشگاه، میوه‌ها

و آب‌میوه‌هایی که ترش و شیرین هستند، همچون آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب‌ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، شوید، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت



توصیه‌های ورزشی برای مادران پر مشغله

۱. به بدن خود توجه کنید

افرادی که بچه‌دار شده‌اند، احساس خستگی زیادی می‌کنند و منتظر فرصت هستند تا بخوابند. این مادران معمولاً بعد از سه ماه علاقه دارند تا ورزش را شروع کنند و به حالت ایدئال خود بازگردند. این افراد باید به بدن خود توجه کنند و هرچند کم، در طول روز فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی داشته باشند. می‌توانید این کار را در خانه نیز انجام دهید؛ برای مثال سی دقیقه برای انجام چند حرکت یوگا وقت بگذارید.

۲. سعی کنید به همراه خانواده ورزش کنید و آمادگی جسمانی را افزایش دهید

مادران زمانی برای انجام ورزش حرفه‌ای ندارند. می‌توانید به همراه کودک و خانواده خود ورزش کنید. انجام حرکات ورزشی در خانه و همراه خانواده گزینه مناسبی برای مادران است. توصیه می‌شود کودک خود را برای پیاده‌روی بیرون ببرید.

۳. صبور باشید

صبر به شما کمک می‌کند تا به اهداف کوتاه‌مدت خود برسید. اهداف، یک‌شبه به دست نمی‌آیند. واقع‌بین باشید و برای افزایش میزان ورزش و افزایش آمادگی جسمانی صبر داشته باشید.

۴. اجتماعی باشید

نباید فکر کنید که بچه‌داشتن باعث می‌شود که شما نتوانید با دیگران ارتباط برقرار کنید یا در کلاس‌های ورزشی و گروه‌های ورزشی شرکت کنید. نیازی نیست که حتماً ساعت‌های زیادی از روز را صرف این کار کنید، می‌توانید در روز نیم‌ساعت برای برقراری ارتباط با دیگران و ورزش کردن با آن‌ها زمان بگذارید.

منبع: روزنامه دنیای اقتصاد

بیشتر مادرانی که به‌تازگی

بچه‌دار شده‌اند یا کودکان کوچک در خانه دارند، زمان کافی برای ورزش کردن پیدا نمی‌کنند یا به سلامتی خود توجهی ندارند. این افراد می‌توانند به روش‌های خاصی ورزش را به برنامه روزانه خود اضافه کنند. به چنین افرادی توصیه می‌شود:



زن قانع و صبور ایل، با فقر و نداری پیوندی دیرینه دارد؛
دست تقدیر جز رنج و مرارت برایش رقم نزده.
بار زندگی پر مشقت کوچ نشینی،
بر دوش های نجیب زنان عشایر سنگینی می کند.
او درد دارد، احساس هم دارد؛
چون احساس دارد درد را می فهمد،
با داشتن درد، می سوزد!
همراه با سوختن می سازد
و چون می سازد، هنرمند است.
با آنکه تاجی نامرئی از افتخارات بر سر دارد،
هرگز از مقام والایش در جایگاه
زن، مادر، پرستار، مربی، مبارز، کارگر،
صنعتگر و هنرمند، تجلیل نشد.
سراسر زندگی اش در نبرد و مبارزه گذشت،
بی چشمداشت نوازشی و انتظار ستایشی.

آزادی اش را در ازای عشق ارزانی داشت.
زن ایل، با پنجه هایی چابک و انگشتانی سحر
که هر کدام الهه هنرنمایی است،
خالق زیبایی هاست!
زن ایل، آفریدگار هنر است،
پدیدآورنده تحسین است،
سازنده احساسات پاک است؛
با دست های توانمندش شیر می دوشد؛
از شیر فراورده های گوناگون می سازد؛
غذا طبخ می کند و نان می پزد.
همزمان با رنج ها و مرارت های کوچ
هرگز دست از خلقت آثار هنری بر نمی دارد
و با آفرینش بافته هایی که از طبیعت الهام می گیرد،
هر ذوقی را به تحسین وامی دارد
و هر روحی را شیفته می سازد.

به قلم شهناز عشایری

زینل





زنان در عرصه مدیریت



مقدمه

در این مقاله به اشتغال زنان در مقام مدیر، پرداخته شده است. برخی اطلاعات آماری در این زمینه ارائه می‌شود و دو پرسش درخصوص اشتغال زنان در عرصه مدیریت مطرح می‌گردد و براساس پژوهش‌های انجام‌شده به آن‌ها پاسخ داده می‌شود. در پایان راهکارهایی برای فراهم آوردن زمینه اشتغال زنان در پست‌های مدیریتی ارائه می‌گردد.

تاریخ جهان شاهد نقش بسیار عظیم و انکارناپذیر زنان در حوادث گوناگون است. امروزه که بحث توسعه کشورهای جهان مطرح است، در این فرایند به نقش زنان بسیار توجه شده است. برگزاری جلسه‌ها، سمینارها و کنگره‌های متعدد درباره جایگاه زنان و نقش آن‌ها در توسعه، از این موضوع حیاتی حکایت دارد. با کمی دقت می‌توان دریافت که برگزاری این‌گونه برنامه‌ها از موضوع نه‌چندان خوشایند دیگری نشان دارد و آن این است که تاکنون یا حداقل در سده‌های اخیر، نقش زنان که نیمی از جمعیت درحال توسعه جهان هستند، نادیده گرفته شده است. این مسئله، از وجود تبعیضات و نابرابری‌های جنسیتی در زمینه‌های گوناگون سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و غیره نشان دارد. جامعه انسانی، از فقدان حضور واقعی زنان در عرصه‌های مختلف، لطمه‌های جبران‌ناپذیری دیده و بدین خاطر در دو دهه اخیر درصدد جبران این نقیصه برآمده است.

برای رسیدن به تعادل، برابری و رفع تبعیضات و در نتیجه توسعه بهتر و کامل‌تر جامعه، لازم است که زنان بتوانند در فرایند تصمیم‌گیری در سطوح مختلف جامعه شرکت نمایند. خوشبختانه در بسیاری از کشورها

در جایگاه کشوری در حال توسعه که نیازمند فعال شدن زنان جامعه هستیم و همه مسئولان نظام بر اهمیت این موضوع معترف هستند، در مدیریت کمترین میزان حضور زنان را داریم.

مطالعه موردی

پاسخ این سؤال را می‌توان در محدود تحقیقاتی یافت که در کشور صورت گرفته است. تحقیقی که سال ۱۳۸۱ درباره علل دست‌نیافتن زنان به پست‌های مدیریتی در بین کارکنان و مدیران چند سازمان به انجام رسیده، نشان می‌دهد که گرچه مدیران و کارکنان به کارایی و قابلیت زنان در عرصه‌های مدیریتی و پست‌های بالای سازمانی واقف هستند؛ تنها ۳۰ درصد از کارکنان مرد، پست مدیریت را برای زنان مناسب می‌دانند. ۳۰ درصد کارمندان مرد از اینکه مافوقشان زن باشد، احساس خوشایندی ندارند. اگرچه همه مدیران بر این باور بودند که زنان شایستگی لازم برای تصدی پست‌های بالای سازمانی را دارند؛ بیش از ۸۰ درصد آنان مدیریت را کاری مردانه می‌دانند و بیش از ۵۰ درصد معتقدند که مردان در کارهای مدیریتی موفق‌تر از زنانند و خلاقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند. در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که عواملی همچون:

- مسئولیت‌ها و محدودیت‌های خانوادگی؛
 - تجربه کمتر زنان نسبت به مردان در این عرصه؛
 - فراهم نبودن شرایط لازم در جامعه، همچون نبود زنان در پست‌هایی چون وزارت و غیره؛
 - وجود برخی ویژگی‌های جنسیتی زنان؛
 - تمکین نکردن کارکنان از مافوق خانم؛
 - اعتماد کمتر زنان نسبت به مردان در این عرصه از نظر جمعیت نمونه
- مهم‌ترین عوامل به کارنگرفتن زنان در پست مدیریتی است.

منبع: وبسایت تفکر استراتژیک

این تلاش‌ها، موفقیت‌های چشمگیری را در پی داشته است. می‌توان به کشورهای همچون نروژ، دانمارک و فنلاند اشاره نمود که بیش از ۴۰ درصد مناصب تصمیم‌گیری در اختیار زنان است. متأسفانه در بسیاری از کشورهای جهان سوم، این مسئله چندان شایان توجه نیست و تنها، تعداد محدودی از زنان در پست‌های مدیریتی و مهم تصمیم‌گیری کشور قرار دارند. در ایران، باوجود آنکه قانون اساسی کشور راه را برای تصدی اکثر مناصب تصمیم‌گیری برای زنان باز گذاشته، تنها ۸/۲ درصد مشاغل مدیریتی در کشور به زنان اختصاص یافته است. ممکن است برای خواننده این سؤال پیش آید که به‌راستی چه نیازی به مدیریت زنان در بخش‌های گوناگون جامعه وجود دارد؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت که امروزه توانمندسازی زنان و مشارکت کامل آنان بر پایه برابری در همه زمینه‌ها از جمله در فرایند تصمیم‌گیری و مدیریت جامعه، از پیش‌نیازهای توسعه پایدار به‌شمار می‌رود که کشور ما سخت بدان نیازمند است. در جوامعی که هنوز تعادل مطلوب و مقبول و مشارکت عادلانه زن و مرد در فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی فراهم نشده و فرصت منصفانه‌ای برای بروز خلاقیت و استعداد انسان‌ها برقرار نگردیده است و فرایند توسعه آن گونه که انتظار داشته‌اند، موفق نبوده است، تداوم و شتاب توسعه هنگامی رخ خواهد داد که زن و مرد دوشادوش یکدیگر مسئولیت توسعه را برعهده بگیرند. از سوی دیگر، کسب مشاغل مدیریتی علاوه بر آنکه زنان را در مقابله با تبعیض‌هایی چون معیارهای استخدامی نابرابر، دستمزدهای نابرابر، فرصت‌های آموزشی حرفه‌ای نابرابر، دسترسی نابرابر به منابع تولیدی و امکانات نابرابر در ارتقای شغلی توان‌تر می‌کند، سبب پیشترشدن اعتماد به نفس، کسب هویت مستقل و بهبود وضعیت و رشد اجتماعی آنان می‌شود که کل جامعه از آن منتفع خواهد شد. علاوه بر این، رشد دختران و زنان تحصیل‌کرده دانشگاهی و پیشی گرفتن آنان از مردان جامعه در چند سال اخیر نمود داشته است که این موضوع، لزوم بحث مدیریت زنان را بیش از پیش مطرح می‌سازد.

سؤال دیگر این است که چرا علی‌رغم آنکه بستر قانونی این موضوع وجود دارد،



هدیه پدر

مرد جوانی، از دانشکده فارغ‌التحصیل شد. ماه‌ها بود که ماشین اسپرت زیبایی، پشت شیشه‌های یک نمایشگاه به‌سختی توجهش را جلب کرده بود و از ته دل آرزو می‌کرد که روزی صاحب آن ماشین شود. مرد جوان، از پدرش خواسته بود که برای هدیه فارغ‌التحصیلی، آن ماشین را برایش بخرد. او می‌دانست که پدر توانایی خرید آن را دارد.

بالاخره روز فارغ‌التحصیلی فرارسید و پدرش او را به اتاق مطالعه خصوصی‌اش فراخواند و به او گفت: من از داشتن پسر خوبی مثل تو بی‌نهایت مغرور و شاد هستم و تو را بیش از هر کس دیگری در دنیا دوست دارم. سپس جعبه‌ای به او داد. پسر، کنجکاو ولی ناامید، جعبه را گشود و در آن، انجیل زیبایی که روی آن نام او طلاکوب شده بود، یافت. با عصبانیت فریادی بر سر پدر کشید و گفت: با تمام مال و دارایی که داری، به من انجیل می‌دهی؟ کتاب مقدس را روی میز گذاشت و پدر را ترک کرد.

سال‌ها گذشت و مرد جوان در کار و تجارت موفق شد. خانه زیبا و خانواده‌ای فوق‌العاده داشت. روزی به این فکر افتاد که پدرش، حتماً خیلی پیر شده است و باید به او سری بزند. از روز فارغ‌التحصیلی دیگر او را ندیده بود؛ اما قبل از اینکه اقدامی بکند، تلگرامی به دستش رسید که خبر فوت پدر در آن بود و حاکی از این بود که پدر، تمام اموال خود را به او بخشیده است؛ بنابراین لازم بود به‌سرعت خود را به خانه برساند و به کارها رسیدگی کند. هنگامی که به خانه پدر رسید، در قلبش احساس غم و پشیمانی کرد. اوراق و کاغذهای مهم پدر را گشت و آن‌ها را بررسی نمود و در آنجا، همان انجیل قدیمی را بازیافت. در حالی که اشک می‌ریخت انجیل را باز کرد و صفحات آن را ورق زد و کلید ماشین را پشت جلد آن پیدا کرد. در کنار آن، برچسبی با نام همان نمایشگاه مدنظر او وجود داشت. روی برچسب، تاریخ فارغ‌التحصیلی‌اش بود و روی آن نوشته شده بود: «تمام مبلغ پرداخت شده است».

قضایات‌هایمان را به تأخیر بیندازیم. ما تا چه حد بر افکار دیگران آگاهی داریم و چقدر برای به‌زبان آوردن افکار و تصورات ذهنیمان، صبر و تحمل پیشه می‌کنیم؟

چندبار در زندگی دعای خیر فرشتگان و جواب مناجات‌هایمان را ازدست داده‌ایم، فقط برای اینکه به آن صورتی که انتظار داریم، رخ نداده‌اند؟



اگر فرزندی شاد می‌خواهید

به این نکات توجه کنید

سرچشمه گرفته است. «این گونه جملات، مفهوم بیشتری از یک آفرین گفتن ساده دربردارند و موجب تقویت حس شایستگی و ارزشمندی فرزندان می‌شوند؛ ولی مراقب باشید که تشویق‌ها بیش از حد لازم نباشد.

۶. در قبال تغذیه فرزندان دقیق باشید. اگر او بداخلاق و ایرادگیر است در صورتی که بیمار نباشد، شاید گرسنه باشد.

۷. هنر درونی فرزندان را کشف کنید و به او کمک کنید تا شکوفا شود. پرداختن به علایق و نیازهای درونی راه را برای تخلیه هیجانی و کسب آرامش برای فرزندان بازتر می‌کند؛ بنابراین به جای اجبار و تحمیل خواسته‌ها و علایق خود، اجازه دهید او درونش را بشناسد و پرورش دهد.

۸. به صحبت فرزندان فعالانه گوش دهید و به او توجه کافی نمایید و به او و سخنانش احترام بگذارید. کودکانی که احساس‌های بهتری از خود دارند و عزت نفس بالاتری دارند، شادتر زندگی می‌کنند.

۹. پر واضح است که هر پدر و مادری دوست دارد که فرزندشان بهترین باشد اما باید به استعدادها و توانایی‌های بچه‌ها نیز توجه کرد.

۱۰. روش حل مسئله را به فرزند خود یاد بدهید. از بستن بند کفش گرفته تا عبور بی‌خطر از خیابان، از غذاخوردن گرفته تا یافتن جواب مسئله ریاضی، همگی از جمله آموزش‌هایی هستند که هر پدر و مادری برای رسیدن فرزند به استقلال فردی به او باید بیاموزند.

۱۲. به کودک امکان درخشیدن بدهید. هر کودکی توانایی و استعداد خاصی دارد. چرا نباید این امکان را به او داد تا خودی نشان دهد؟ آیا او کتاب خواندن را دوست دارد؟ اگر چنین است در این صورت می‌توانید به او اجازه دهید زمانی که شما آشپزی می‌کنید یا به گل‌ها می‌رسید برایتان کتاب بخواند یا اگر به باغبانی گرایش زیادی نشان می‌دهد، آبیاری گل و درخت‌ها را به او بسپارید و کمک کنید تا گیاهی بکارد یا تکیه‌گاهی برای یک شاخه خمیده درست کند.

منبع: دکتر سلام

شادبودن خصوصیتی است که پدر و مادر باید در کودکشان ایجاد کنند. داشتن یک فرزند شاد هم برای خانواده خوشایند است و هم برای خود فرزند. ایجاد حس شادی در کودک را می‌توان با ساده‌ترین وسایل به وجود آورد. مسلماً بچه‌ای که شاد باشد، می‌تواند این حس را تا بزرگسالی در وجود خودش نگاه دارد.

۱. با فرزندان به بازی و جست‌وجوی پیردازید و با هم توپ‌بازی کنید. در روزهای برفی زمستان، آدم‌برفی درست کنید و با او برف‌بازی کنید.

۲. با صدای بلند با او بخندید، لطفه بگویید، داستان‌های طنزدار و خنده‌دار بخوانید، ترانه‌های شاد زمزمه کنید و به دنبال سرگرمی‌های شادکننده باشید. خنده از فشارهای روانی می‌کاهد و باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز و بدن برسد. پس می‌توان با روحیه بهتری به حل مشکلات پرداخت.

۳. کودکان موفق، کودکانی شاداند و کودکان شاد، کودکانی موفق هستند. اگر قصدتان فراهم آوردن یک زندگی توأم با تلاش و کوشش است، سعی کنید عاداتی را در فرزندان تقویت کنید که روحیه تحمل و مقاومت را در او بالا ببرد.

۴. کمک‌کردن و حمایت‌کردن را به کودک بیاموزید. هر کودکی برای اینکه احساس ارزشمندی کند، نیازمند حس تعلق به گروهی است که در آن زندگی می‌کند. از فرزندان بخواهید تا اسباب‌بازی‌های قدیمی و وسایلی را که مدت‌هاست به سراغشان نرفته، به بچه‌های مستمندی که می‌شناسد، هدیه دهد. برای انتقال شادی لازم است تا روابط شما با اعضای دیگر خانواده مانند همسران نیز شاد باشد. روابط محبت‌آمیز همراه با احترام و پذیرش می‌تواند شادی را دوجندان کند.

۵. در زمینه تشویق فرزندان خلاق باشید. وقتی که فرزندان در انجام کاری موفق شده و توانسته است که به هدفش برسد، تنها به او نگوید «آفرین! خیلی خوب است» بلکه سعی کنید با یافتن کلمات و جملاتی که شادی و مسرت شما را از پیروزی و موفقیت او نشان می‌دهد، او را تشویق و حمایت کنید؛ برای نمونه بگویید: «داستانی که درباره قهرمانان خیالی‌ات نوشته بودی، خیلی واقعی و ملموس نشان می‌داد و من احساس کردم که داستان تو از یک ماجرای واقعی



در طول تاریخ زنان همواره در مقام پرورش دهنده نسل بعد، وظیفه رسیدگی به خانه و خانواده را بر عهده داشته‌اند. توانایی ذاتی آنان در مراقبت و نگهداری از کودکان، رسیدگی به کارهای منزل و تربیت نسل بعد، آن‌ها را بهترین کسانی معرفی می‌کند که می‌توانند به رتق وفتق امور خانه بپردازند.

بار اصلی مسئولیت درون خانواده بر دوش زنان گذاشته شده است؛ در این میان، روابط مادر و دختر ممکن است پیچیده‌تر از روابط مادر با پسر باشد. بعضی مادران دختر خود را به فرزند پسر ترجیح می‌دهند و برخی خلاف این رفتار می‌کنند.

یکی از بهترین و مهم‌ترین روابطی که در این دنیا وجود دارد، رابطه میان مادر و دختر است. مادر و دختر می‌توانند بهترین دوست هم باشند و یکدیگر را عاشقانه دوست بدارند؛ اما به‌انجام‌رساندن این کار به وقت زیادی نیاز دارد تا بتوانید رابطه‌ای خوب و درست در میان خودتان برقرار کنید. انجام این کار همچنین مستلزم صبر و بردباری زیادی است و باید با میل و رغبت هر دوی شما ایجاد شود. این نکته حائز اهمیت است که آیا مادر در قید حیات

راهکاری برای تقویت روابط مادر و دختر



است یا نه؟ آیا مادر رفتار محبت آمیزی با دخترش دارد یا نه؟ آیا مادر خود دخترش را بزرگ می کند یا نامادری اش؟ همه این مسائل در برقرار کردن ارتباط دوستانه میان مادر و دختر مهم است و نقش حیاتی دارد. درحقیقت مادر نقش مهمی در زندگی و سرنوشت افراد خانواده خویش دارد.

روابط دختر با مادر می تواند تأثیرگذارترین رابطه در تمام زندگی اش باشد و تمامی روابط او با دیگران حتی رابطه با همسرش را تحت تأثیر قرار دهد. رابطه بین مادر و دختر، هم زمان با رشد دختر متحول می شود و مادر، بلوغ، نوجوانی، جوانی و تبدیل شدن دختر خود به زنی مستقل را تجربه می کند. این تغییرات می تواند به اختلاف نظرهای کم یا زیاد بین آن ها منتهی شود.

برای شروع ارتباطی خوب و درست میان شما و دخترتان، ابتدا باید از خودتان شروع کنید تا متوجه شوید که شما از چه شخصیتی برخوردار هستید و چه

کارهایی می توانید انجام بدهید. سپس باید بدانید دخترتان چه شخصیتی دارد؛ درون گراست یا برون گرا؟ البته دختر شما چه درون گرا باشد و چه برون گرا، باید به شخصیت او احترام بگذارید و او را همانگونه که هست دوست بدارید. متأسفانه یکی از مهم ترین دلایلی که باعث به وجود آمدن خدشه در رابطه میان مادر و دختر می شود، این است که آن ها به لحاظ شخصیتی با هم متفاوت هستند و به همین علت مدام با یکدیگر جروب بحث و بگو مگو می کنند. اگر شما اجتماعی هستید و دخترتان کمرو و خجالتی است، باید بپذیرید که دخترتان شخص درون گرایی است؛ اما اگر به این نکته توجه نکنید و مدام با او بگو مگو کنید، در ارتباط خوب میان شما خدشه وارد می شود. پس به شخصیت او احترام بگذارید و با او رفتار مهر آمیزی داشته باشید.

بعضی از دختران شکایت می کنند که مادر فقط انتظار اطاعت محض دارد و بعضی از مادران شکایت می کنند که دخترشان هرگز متوجه منظور آن ها نمی شود. در همین ارتباط، دکتر محمد قاضی، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران و مشاور خانواده، می گوید: طبیعی است که دختران تمایل دارند به مادر نزدیک و شبیه او شوند و در مقابل، پسر ها نیز همین احساس را به پدر دارند؛ اما این قاعده همیشگی و بدون استثنا نیست، یعنی گاه رابطه پدر دختر در خانواده ای بهتر از مادر دختر است. در بسیاری از خانواده ها دختر راز دل خود را به پدر می گوید نه به مادر، برعکس آن هم وجود دارد یعنی پسر با مادر راحت تر است و با او ارتباط بهتری برقرار می کند. در این میان اگر مادر تفاوت نسلی و نیازهای نسل جدید را فراموش کند، به برقراری رابطه صحیح از هر دو سو لطمه می زند.

گاه مادر فراموش می کند که نیازهای واقعی دختر جوانش چیست و زمانی که با بی اعتنائی و بی توجهی با او برخورد می کند، دختر به سمت پدر گرایش پیدا می کند. در این صورت، مادر با در کنار کردن شرایط روحی و روانی دختر، در واقع او را از خود می راند.

گاه مسئله حسادت و رقابت به تیره شدن روابط بین مادر و دختر می انجامد. گاهی به دلایل شخصیتی یا خانوادگی در مادر حسادت مشاهده می شود و هستند دختران خوب و ممتازی که مادر به جای حمایت، به آن ها حسادت می کند. گاهی مادر بیش از حد اقتدار طلب است و با اینکه عطفوت مادری دارد، خواستار تسلط کامل بر خانواده، همسر و دختر خود است. چنین مادرانی نمی توانند دختران خود را جذب کنند؛ زیرا دختر در چنین شرایطی به سمت پدر گرایش پیدا می کند. آزاداندیشی و وسعت نظر پدر از یک سو و اقتدار طلبی مادر از سوی دیگر، دختر را به سمت پدر سوق می دهد. البته تعداد بچه های خانواده، تعداد دختر و پسر، سن والدین، تحصیلات و فرهنگ خانوادگی در بروز این حالت تأثیر گذار است. در مجموع، کم نیستند دخترانی که با پدر خود بسیار راحت تر از مادرشان هستند و پدر سنگ صبور آن ها است.

اولین کاری که باید برای بهبود ارتباط مادر و دختر انجام داد، تغییر نحوه تفکر آن ها است. تفکر واقع بینانه بدون پیش زمینه منفی، عقب نشینی از مواضع خود خواهانه، تکیه بر واقعیت ها و جد کردن منطق از احساس می تواند بسیار کارآمد باشد. این روش باعث شفافیت در روابط می شود و اولین قدم برای بهبود روابط است. نقطه مقابل تفکر واقع گرایانه، تفکر ذهن گرایانه است که خودمحوری و خودخواهی اساس آن است. تکیه بر احساسات شخصی، سوء تعبیر، خودمحوری، بی توجهی به علایق شخصی طرف مقابل و نبود همدلی می تواند این روابط را مخدوش و مادر و دختر را از هم دورتر و دورتر کند.



افزایش تحمل مادر، آمادگی برای شنیدن نظرهای مخالف، تواضع و فروتنی، کنار گذاشتن ابزارهای دفاعی و داشتن روحیه مثبت در برخورد با دختر می تواند بسیار مفید واقع شود.

دکتر قاضی در پاسخ به این سؤال که چند نوع مادر داریم، چنین می گوید: مادران مثل پدران چند نوع هستند. مادر ممکن است اقتدارطلب یا خودمحور یا آزاداندیش باشد. مادر آزاداندیش اجازه می دهد بچه ها در تصمیم گیری ها شرکت کنند و تصمیم بگیرند. مادر اقتدارطلب، مستبد نیست اما اقتدار کافی دارد. بدترین والدین، والدین خودمحور هستند که از فرزندان می خواهند تحت هیچ شرایطی روی حرف آن ها حرف نزنند. بهترین والدین، والدین آزاداندیش و اقتدارطلب هستند؛ یعنی والدینی که در عین دادن آزادی و اختیار به فرزندان، اقتدار خود را حفظ می کنند و از اصول خود کوتاه نمی آیند. گاه مادران اقتدارطلب، فرزندان خود را مسئول مشکلات زندگی می دانند و می خواهند با تسلط کامل بر خانواده و فرزندان، مشکلات را به تهایی حل کنند؛ درحالی که مادران بالغ از مسئولیت مادری خود لذت می برند و در عوض، مادران نابالغ از آزادی محدودشده خود شکایت و رفتارهای اشتباه خود را توجیه می کنند.

موضوع اصلی اختلاف نظر بین مادر و دختر عبارت از هر چیزی است که مربوط به ظاهر باشد، مثل لباس و وزن و مو؛ زیرا زنان را از ظاهرشان قضاوت می کنند و مادر را از دخترش؛ بنابراین طبیعی است که مادر در قبال دخترش حساسیت داشته باشد. کنترلگری هم نقطه اختلاف دیگری است. بیشتر مادران دوست دارند دخترشان را کنترل کنند و فکر می کنند او هنوز دختر بچه است. نصایح مادرانه خسته کننده ترین حرف ها برای بسیاری از دختران است؛ زیرا به نظر دختران در هر نصیحتی، انتقادی نهفته است. مادرها دلسوزانه نصیحت می کنند اما دخترها منتقدانه می شنوند. اگر مادر بلد نباشد نصایح دلسوزانه اش را بجا بگوید، دختر از شنیدن آن فرار می کند. بالاخره هر دختری رازهایی دارد که اگر به مادر اعتماد نداشته باشد، از بازگویی آن ها به او سر باز می زند. این رازها به او قدرت می دهد؛ زیرا در صورت بازگویی، مخالفت مادر را به همراه خواهد داشت.

کلیدهای طلایی برای دوستی مادران و دختران

هر روز صحبت کنید

ممکن است طی شبانه روز فقط مشغول انجام کارهای روزانه باشید و فرصت نکنید زمانی را با دخترتان سپری کنید و به حرف هایش گوش بدهید. بهتر است به جای این همه کار کردن، کمی به خودتان استراحت و زمانی را به دخترتان اختصاص بدهید. با او خیلی دوستانه و صمیمی درباره افکار و اهدافش صحبت کنید. البته این نکته گفتنی است که مقدار زمانی را که با دخترتان سپری می کنید مهم نیست، مهم این است که زمانی را هر چند کوتاه، تنها به او اختصاص و به حرف هایش گوش بدهید. پس برقراری عشق و دوستی را با گوش دادن به حرف های دخترتان آغاز کنید، هرگز به او نگوئید وقت ندارم؛ زیرا او احتیاج دارد تا شما به حرف هایش گوش بدهید. این گونه متوجه می شود که شما از صمیم قلب دوستش دارید و به او و اهدافش اهمیت می دهید.

کمتر انتقاد کنید

برخی از مادرها تصور می کنند با انتقاد کردن از دخترشان می توانند روی رفتار و کردار او تأثیر بگذارند؛ بنابراین با لحنی تند و خشن از او انتقاد می کنند. بهتر



را ماساژ بدهید و او را ببوسید، برنامه‌ریزی کنید و با هم بیرون بروید، سعی کنید لحظه‌های خوب و خوشی را در کنار یکدیگر سپری کنید.

بدانید که وجود مادر در کنارتان، نعمت بزرگی در حل مشکلات و چالش‌های زندگی است. پس خالصانه به مادران عشق بورزید و همیشه به او احترام بگذارید و مطمئن باشید عشق‌ورزیدن به مادر رابطه میان شما را مستحکم‌تر می‌کند.

اظهار محبت

دختر به محبت و علاقه مادرش نیازمند است. او نیاز دارد محبت مادر را در رفتار و گفتار وی ببیند و احساس کند. دختر دوست دارد مادرش او را در آغوش بگیرد و ببوسد و نوازش کند. اظهار محبت، رابطه دوستانه‌ای بین شما به وجود می‌آورد و شما را به هم نزدیک می‌کند. دخترانی که به قدر کافی از محبت مادر برخوردار هستند و در محیطی آرام زندگی می‌کنند، اغلب اعتمادبه‌نفس زیادی دارند؛ بنابراین عشق و محبت خویش را به دختران نشان بدهید و همیشه به او بگویید که چقدر دوستش دارید و عاشقش هستید. هرگز فکر نکنید که او می‌داند شما دوستش دارید.

دوکلید طلایی میان مادرها و دخترها

اولین کلیدی که می‌تواند رابطه‌ای دوستانه میان مادرها و دخترها ایجاد کند، احترام گذاشتن به یکدیگر است. این از جمله مسائلی است که هر دوی شما باید در تمام طول زندگی رعایت کنید. هیچ‌وقت احترام به یکدیگر را فراموش نکنید. دومین کلید، اظهار محبت به یکدیگر است. هم مادر و هم دختر به محبت یکدیگر احتیاج دارند، البته محبتی که در رفتار و گفتارشان دیده و نیز احساس شود؛ برای مثال، همراه یکدیگر به پیاده‌روی بروید و خیلی دوستانه با هم صحبت کنید، حتی برای هم داستان‌های خنده‌دار یا خاطره‌ای از گذشته تعریف کنید و با صدای بلند بخندید. خلاصه سعی کنید با یکدیگر باشید و خالصانه به یکدیگر عشق بورزید.

به این ترتیب اگر بخواهیم راهکارهایی برای بهبود روابط دختر و مادر ارائه دهیم، باید به چند نکته اساسی اشاره کنیم:

مادر باید رازدار باشد؛ دختر را تحسین کند و به او قدرت بدهد؛ مسائل را از دیدگاه او ببیند، نه یک‌طرفه؛ سعی کند روزی از هفته را به او اختصاص دهد؛ نوشیدن چای می‌تواند تفریح کم‌دردسر و کوتاهی باشد و در بهبود روابط مادر و دختر مؤثر واقع شود؛ حمایتگر باشد؛ مادر و دختر، هر دو، ناکامی‌هایی را در زندگی تجربه می‌کنند، بنابراین باید نقش حمایتگرانه داشته باشند، نه ملامتگرانه؛ به او گوش کند، گوش کردن فعالانه مانع بروز بسیاری از مشکلات می‌شود؛ او را ضمن صحبت کردن تأیید کند و هر جا لازم است از او سؤال کند؛ همدلی را تحت هر شرایطی فرو نگذارد تا رابطه قوی‌تر شود؛ خود را جای او بگذارد. شما هم زمانی، دختر جوانی بودید که کسی حرفتان را نمی‌فهمید، بنابراین سعی کنید احساسات او را از تجربیات جدیدی که کسب کرده، درک کنید؛ گاهی بدون دلیل به او سر بزنید؛ او را در آغوش بگیرید؛ هدیه کوچکی بخرید و مانند یکی از بهترین دوستان خود با او رفتار کنید؛ او را به جمعی که دوست دارد، دعوت کنید و اجازه بدهید از جمع دوستانش لذت ببرد. یک لیخنه و آغوش گرم گاه معادل صدها کلمه به تقویت روابط می‌انجامد. آن را از دخترتان دریغ نکنید.

منبع: سایت تحلیلی خبری عصر ایران

است به جای اینکه با لحنی تند از دخترتان انتقاد کنید و کارهای او را مایه خجالت خود بدانید، با لحنی دوستانه و نیز با رفتارهای معقول و مناسب، بر اعمال او تأثیر بگذارید. شما با انتقاد بیش از حد از او باعث می‌شوید تا دخترتان اعتمادبه‌نفسش را از دست بدهد و استعدادها و توانایی‌های خویش را نشانسد و برای کسب موفقیت تلاشی نکند. با وجود این، ارتباط دوستانه میان شما از بین می‌رود؛ بنابراین سعی کنید درباره چگونگی کلماتی که به کار می‌برید و کارهایی که می‌تواند بر دخترتان تأثیرگذار باشد، فکر کنید. برای تقویت ارتباط دوستانه با دخترتان سعی کنید نکات مثبت و خوبی را که در وجود او هست، ببینید و برایش بیان کنید. این گونه خودش را باور می‌کند و متوجه استعدادها و توانایی‌هایش می‌شود.

سعی کنید مادران را خوب بشناسید

برای برقرار کردن رابطه‌ای خوب و مستحکم با هریک از افراد خانواده به‌ویژه مادر در ابتدا باید او را خوب بشناسید و بدانید چه شخصیتی دارد؛ برای مثال، مهربان است یا تندخو و بد اخلاق است؟ او ممکن است موقع صحبت کردن با شما، با لحنی تند حرف بزند و شما را برنجاند و احساسات شما را جریحه‌دار کند. در این زمان اگر می‌خواهید با مادرتان ارتباط خوب و دوستانه‌ای داشته باشید، باید سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید، چند نفس عمیق بکشید و بعد از اینکه هر دو به آرامش رسیدید، درباره موضوعی که باعث کدورت و ناراحتی بین شما شده است، صحبت کنید. درواقع درباره مشکلات، احساسات، افکار، آرزوها و اهدافی که در زندگی دارید، با هم صحبت کنید اما جروب‌بحث نکنید.

گذشتن قوانین برای ایجاد ارتباط خوب

با مادرتان صحبت کنید و سعی نمایید قوانین خوبی را برای ایجاد رابطه خوب و پابرجا بین خودتان درنظر بگیرید و این قوانین را به‌طور ثابت اجرا کنید؛ برای مثال، به هم قول بدهید که با محبت با هم رفتار کنید، به یکدیگر احترام بگذارید و درباره مسائلی که باعث ناراحتی میان شما شده است صحبت کنید، قبل از اینکه آن مسئله بزرگ و باعث کدورت بین شما شود. با مادرتان برنامه‌ریزی کنید و به سینما یا تئاتر یا حتی رستوران بروید، سعی کنید با یکدیگر باشید و وقتتان را با هم بگذرانید. با صبر و آرامش به حرف‌های هم گوش دهید. مهم نیست که در گذشته چه رفتاری با یکدیگر داشته‌اید، مهم این است که حالا هر کاری را می‌توانید برای ساختن رابطه درست انجام دهید.

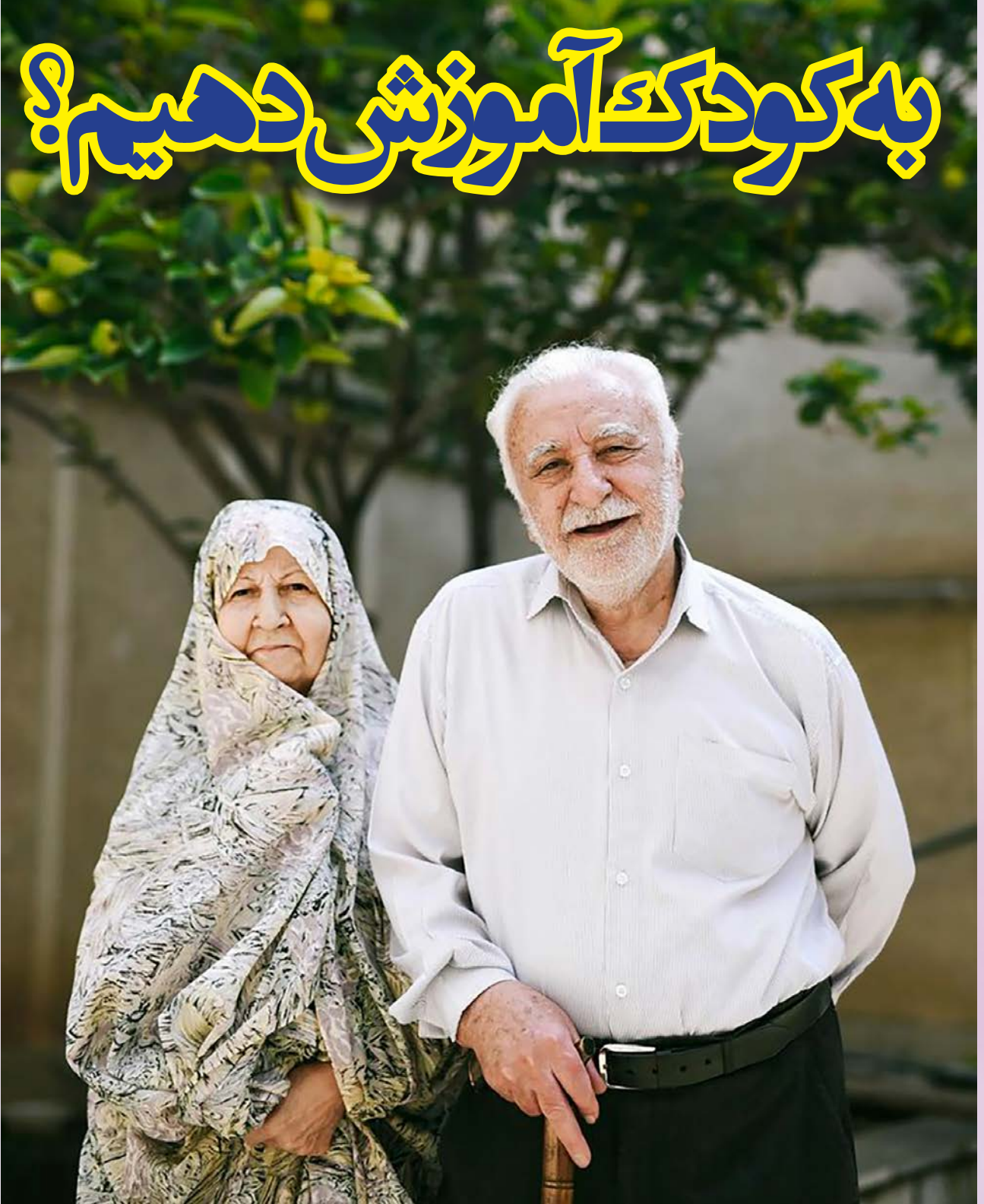
اندیشیدن به ارتباط دوستانه

تاکنون برای ایجاد رابطه دوستانه و صمیمی با مادرتان چه کارهایی را انجام داده‌اید؟ آیا قوانین حاکم بر خانواده را رعایت کرده‌اید؟ آیا به مادرتان احترام گذاشته‌اید؟ آیا به او ابراز علاقه کرده‌اید؟ آیا به او گفته‌اید که دوستش دارید و عاشقش هستید؟ آیا تاکنون به رابطه خود با مادرتان فکر کرده‌اید که چگونه رابطه‌ای است؟ واقعاً به رابطه خود با مادرتان با دقت نگاه کنید. ببینید اگر شما می‌توانید کاری انجام بدهید که رابطه میان شما تغییر کند، بهتر است این کار را انجام بدهید. این تغییر کلیدی برای بهتر شدن رابطه میان شما و مادر عزیزتان است.

این نکته حائز اهمیت است که مادرها دوست دارند جمله دوست دارم را از زبان دخترشان بشنوند. آیا مادرتان می‌داند که چقدر دوستش دارید و چقدر به او اهمیت می‌دهید؟ شما باید هم محبت خود را به مادران ابراز نمایید و هم به او نشان بدهید؛ برای مثال، در کارهای منزل به او کمک کنید، شانه‌هایش

احترام به پدر بزرگ و مادر بزرگ را چطور

به کودکان آموزش دهیم؟



مثبت نگاه کند. در چنین صورتی بازنگری مکرر تجارب گذشته در غروب زندگی لذت بخش خواهد بود. در حالی که در برخی از نقاط دنیا، نگرشی منفی به سالمندی و دوران پیری وجود دارد؛ اما در پاره‌ای از جوامع دنیا از جمله کشور خودمان، سالمند از مقام و منزلت خاصی برخوردار است. این نگرش در تصویری که کتاب‌های آسمانی از کهن سالان ارائه می‌کنند نیز دیده می‌شود.

نوع نگرشی که افراد جامعه به سالمندی دارند، قطعاً در سبک زندگی سالمندان نیز بسیار مؤثر است. این در حالی است که تغییرات اجتماعی و افزایش دانش عمومی، آگاهی مردم را از فرایند پیری بیشتر کرده است. این روزها دیدن فردی ۷۵ ساله در پارک‌های شهرمان، با لباسی ورزشی و در حال دویدن، دیگر عجیب نیست؛ در حالی که شاید پنجاه سال پیش چنین کاری با تعجب مردم همراه بود. یا دیدن خانم مسن در نیمکت‌های دانشگاه غیرعادی بود؛ اما الان با چنین شرایطی مواجه نیستیم.

پس همه این شواهد نشان می‌دهد که نوع نگاه ما به این دوره از زندگی، شیوه تعامل با سالمندان، دخالت دادن آن‌ها در نقش‌های مختلف خانوادگی و اجتماعی، حفظ حرمت آن‌ها در همه شئون زندگی و... بر دیدگاه سایر اعضای خانواده و در میان افراد جامعه تأثیر بسزایی خواهد داشت.

با همه ارزش‌هایی که درباره دوران سالمندی مطرح شد، این دوران با مشکلات یا حتی افتی در زمینه جسمانی و شناختی و اجتماعی همراه است که مناسب با این تغییرات، گاه شاهد تنگ‌خلقی، بی‌حوصلگی و حتی افسردگی در سالمندان خود هستیم. همه این مسائل دست به دست هم داده، تعامل با سالمند را دشوار می‌کند. حال آنکه، اگر مراقبان در توجه و رسیدگی به والدین سالمندشان دقت کافی را به خرج دهند و مهارت‌های مقابله‌ای لازم برای مواجهه با مشکلات این سنین را داشته باشند، الگویی خوب برای فرزندان خود خواهند بود و از این طریق، دوران سالمندی و کهنسالی خود را نیز بیمه می‌کنند.

جو خانوادگی و ارزش‌ها و تأثیر آن بر تربیت فرزندان

جو خانوادگی، فضای ارتباط عمومی خانه را به وجود می‌آورد که والدین آن را پایه‌گذاری می‌کنند. جو را می‌توان دامنه‌ای از گرمی تا سردی، همیاری تا رقابت، محبت تا تنفر، محترمانه یا اهانت‌آمیز، آرام‌بخش یا پرتنش و... دانست. جو خانوادگی، الگویی از روابط انسانی برای فرزندان است و ارزش‌های خانوادگی آن را پایه‌گذاری می‌کند. ارزش خانوادگی به هر چیزی که برای والدین مهم باشد، اطلاق می‌شود. توجه داشته باشید که اعضای خانواده مجبور نیستند بر سر موضوع‌هایی که اختلاف دارند، به توافق برسند بلکه این مهم است که هر یک از آنان به طریقی برای آن ارزش قائل شوند.

منبع: سایت نمناک

کودکان، احترام به سالمندان و حفظ حرمت آن‌ها را از شما یاد می‌گیرند، آن‌ها از شما می‌آموزند که چطور احترام سالمندان و بزرگترها را حفظ کنند.

حفظ حرمت و احترام به سالمندان

وجود انسان‌های سال‌خورده در بین خانواده باعث افزایش رحمت خداوند است و هر کس به آن‌ها احترام بیشتری بگذارد، بیشتر مشمول رحمت خداوند می‌گردد.

در طول تاریخ افراد زیادی در دوران سالمندی نبوغ خود را ظاهر ساخته‌اند؛ برای نمونه، گوته اثر جاودانه خود را در ۸۲ سالگی به اتمام رساند، سوفوکل نمایشنامه ادیب شهریار را در ۷۰ سالگی کامل کرد و مهاتما گاندی در اواخر ۷۰ سالگی نهضت سیاسی جدیدی را به راه انداخت. اصطلاح پیر خردمند از همین جریانات شکل گرفته است.

شیوه صحیح رفتار با سالمندان

سالمندی، مرحله نهایی رشد برای بازنگری و روشن کردن و معنابخشیدن به چگونگی گذران زندگی گذشته است. ادامه رشد فرد در این دوره، وقتی میسر است که بتواند با واقع‌بینی و انعطاف‌پذیری خود را با تغییرات و فقدان‌ها سازگار سازد و این سال‌های عمر خود را با احساس ارزشمندی و مؤثر بودن بگذراند.

نوع نگرشی که افراد جامعه به سالمندی دارند، قطعاً در سبک زندگی سالمندان نیز بسیار مؤثر است. این در حالی است که تغییرات اجتماعی و افزایش دانش عمومی، آگاهی مردم را از فرایند پیری بیشتر کرده است.

آنچه از همه مهم‌تر است، این است که فرد ماحصل و میوه زندگی خود در سال‌های گذشته را در این دوره، خواه در وجود فرزندان، خواه در روابط انسانی با دیگران یا در آثار تولیدی و خدمات فرهنگی یا اجتماعی یا اقتصادی احساس کند و زندگی خود را معنادار ببیند.

افرادی که احساس خوبی از زندگی دارند یا در نشان دادن شایستگی‌های خود توانمند هستند و احساس قوی دارند، در دوره پیری نیز زندگی معنادارتری دارند و به احساس کمال انسانی خود دست می‌یابند.

زندگی سعادتمندانه در سالمندی نیز مقدور است، به شرط آنکه زندگی گذشته فرد ثمربخش بوده باشد و به آخرین مرحله حیات خویش با نگرشی



حضور همیشگی مادر

در تمام لحظات زندگی فرزند

میلتون اریکسون

روان‌درمانگر و نابغه

برنامه‌ریزی‌های ذهنی، وقتی دوازده‌ساله بود دچار بیماری ام‌اس شد. ده ماه بعد شنید که پزشکی به مادرش گفت: «پسرتان شب را تا صبح دوام نمی‌آورد!»

اریکسون، صدای گریه مادرش را شنید. فکر کرد که اگر شب را دوام بیاورم مادرم اینطور زجر نمی‌کشد. تصمیم گرفت تا سپیده‌دم صبح بعد نخوابد. وقتی خورشید بالا آمد، به طرف مادرش فریاد زد: «من هنوز زنده‌ام!» چنان شادی عظیمی در چشمان اشک‌آلود مادر نقش بست که باعث شد اریکسون تصمیم بگیرد تمام تلاشش را بکند که یک شب دیگر درد و رنج مادرش را عقب بیندازد!

اریکسون در سال ۱۹۸۰ در ۷۵ سالگی درگذشت و از خود چندین کتاب مهم دربارهٔ ظرفیت عظیم انسان برای غلبه بر محدودیت‌هایش به جا گذاشت.



زنی یعنی

زن یعنی ناز هستی در وجود
 زن یعنی یک فرشته در سجود
 زن یعنی یک بغل آسودگی
 زن یعنی پاکی از آلودگی
 زن یعنی هدیهٔ مرد از خدا
 زن یعنی همدم و یک هم صدا
 زن یعنی عشق و هستی، زندگی
 زن یعنی یک جهان پایدگی
 زن یعنی لطیف، فصل بهار
 زن یعنی زندگی در لاله زار
 زن یعنی عاشقی، دلدادگی
 زن یعنی راستی و سادگی
 زن یعنی عاطفه، مهر و وفا
 زن یعنی معدن نور و صفا
 زن یعنی راز، محرم، یک رفیق
 زن یعنی یار یکدل، یک شفیق
 زن یعنی مادر مردان مرد
 زن یعنی همدم دوران درد
 زن یعنی حس خوش، حس عجیب
 زن یعنی بوستانی پرنصیب
 زن یعنی باغهای آرزو
 زن یعنی نعمتی در پیش رو
 زن یعنی بندهٔ خوب خدا
 زن یعنی نیمی از مردان جدا
 زن یعنی همسری خوب و شفیق
 زن یعنی بهترین یار و رفیق
 زن یعنی انفجار نورها
 زن یعنی نغمهٔ روح و روان
 زن یعنی ساز موسیقی جان
 زن یعنی مرهم هر خستگی
 زن یعنی بهترین وابستگی



تعمق

★ اگر کسی تو را پشت خط گذاشت تا به تلفن دیگری پاسخ دهد، تلفن را قطع کن.

★ هیچ وقت به کسی که غم سنگینی دارد نگو «می دانم چه حالی داری»، چون درواقع نمی دانی.

★ یادت باشد گاهی اوقات به دست نیاوردن آنچه می خواهی نوعی شانس و اقبال است.

★ به هیچ مردی نگو موهایش در حال ریختن است؛ خودش این را می داند.
★ از صمیم قلب عشق بورز. ممکن است کمی لطمه ببینی؛ اما تنها راه استفاده بهینه از حیات همین است.

★ درباره موضوعی که درست متوجه نشده ای قضاوت نکن.
★ وقتی از تو سؤالی پرسیدند که نمی خواستی جوابش را بدهی، لبخند بزن و بگو: «برای چه می خواهید بدانید؟»

★ هرگز موفقیت را پیش از موقع عیان نکن.
★ هیچ وقت پایان فیلم ها و کتاب های خوب را برای دیگران تعریف نکن.
★ راحتی و خوشبختی را با هم اشتباه نکن.
★ هیچ وقت از بازار کهنه فروش ها وسیله برقی نخر.
★ شغلی را انتخاب کن که روح را هم به اندازه حساب بانکی ات غنی سازد.
★ سعی کن از آن افرادی نباشی که می گویند: «آماده، هدف، آتش».
★ هر وقت فرصت کردی دست فرزندان را در دست بگیر، به زودی زمانی خواهد رسید که او اجازه این کار را به تو نخواهد داد.

★ چتری با رنگ روشن بخر. پیدا کردنش در میان چترهای مشکی آسان است و به روزهای غمگین بارانی شادی و نشاط می بخشد.

★ وقتی کت و شلوار تیره به تن داری، شیرینی شکری نخور.
★ هیچ وقت در محل کار درباره مشکلات خانوادگی ات صحبت نکن.

✨ وقتی در راه مسافرت، هنگام ناهار به شهری می‌رسی
 رستورانی را که در میدان شهر است، انتخاب کن.
 ✨ در حمام آواز بخوان.
 ✨ در روز تولدت درختی بکار.
 ✨ طوری زندگی کن که هروقت فرزندان خوبی و مهربانی و
 بزرگواری دیدند، به یاد تو بیفتند.
 ✨ بچه‌ها را بعد از تنبیه در آغوش بگیر.
 ✨ فراموش نکن که خوشبختی به سراغ کسانی می‌رود که برای
 رسیدن به آن تلاش می‌کنند.
 ✨ ساعتت را پنج دقیقه جلوتر تنظیم کن.
 ✨ هنگام بازی با بچه‌ها بگذار تا آن‌ها برنده شوند.
 ✨ شیر کم‌چرب بنوش.
 ✨ هرگز در هنگام گرسنگی به خرید مواد غذایی نرو؛ اضافه بر
 احتیاج، خرید خواهی کرد.
 ✨ فروتن باش، پیش از آنکه تو به دنیا بیایی خیلی از کارها انجام
 شده است.
 ✨ از کسی که چیزی برای ازدست‌دادن ندارد، بترس.



پوشش زنان دلاور ایل قشقای



گروه‌های مختلف انسانی که در مناطق مختلف ایران زندگی می‌کنند و هر کدام ویژگی‌های قومی برجسته‌ای دارند و تحت عوامل گوناگون از جمله اکولوژیکی منطقه قرار دارند، تن‌پوش ویژه‌ای به تن دارند که در همان نگاه نخست، قومیت، حوزه زندگی، زبان و سایر مشخصات فرهنگی و حتی مذهب و اشتغال اصلی زندگی آنان را در ذهن بیننده تداعی می‌کند.

شهرها می‌رفتند، همانند زنان شهرنشین ایران چادر بر سر می‌کردند. زنان قشقایی لباسشان را خود از پارچه‌هایی که از شهرها و فروشنده‌های دوره‌گرد می‌خریدند، می‌دوختند. ایشان کفش‌های دست‌ساز معمول در ایران را به‌پا می‌کنند. زنان خاصان قشقایی نیز همان لباس زنان عادی قشقایی را می‌پوشند. آن‌هایی نیز که از ۱۹۰۵ به شهرها آمده‌اند، لباس زنان طبقه بالای شهری را می‌پوشند.

لباس زنانه قشقایی

بدون شک لباس اصلی قشقایی از زیباترین و پوشیده‌ترین و آزادترین لباس‌هایی است که در هر زمان و در هر محیطی می‌توان از آن استفاده کرد. باتوجه‌به اینکه زن‌ها در کارهای ایل نقش فعالی دارند، لباس آن‌ها نیز در ترویج فرهنگ قشقایی سهیم است. زیبایی لباس زنانه در دو بعد زیبایی ظاهری و پوشش خاص آن است که امروزه در بیشتر محلات غیرقشقایی نیز استفاده می‌شود.

پیراهن زنانه Köyn

این پیراهن زنانه از شانه تا قوزک پا، بلندی دارد و از انتهای بالاتنه به دو قسمت جلو و عقب تقسیم می‌شود. بلندی آن باعث سنگینی است؛ بنابراین باعث می‌شود سینه از جلو کاملاً پوشیده نشان داده شود. چاک‌داربودن آن نیز راحتی راه‌رفتن را ایجاد می‌کند و به زیبایی آن می‌افزاید.

تورکی تومبان (تنبان تورکی) Türkü Tumban

از پارچه‌های سبک به‌صورت چین‌چین دوخته می‌شود. چین‌خوردگی آن به این خاطر است که در صورت وزش باد و جمع‌شدن یک طرف آن، چین‌های بعدی جای آن را می‌گیرد و پوشش از بین نمی‌رود. برای زیباتر شدن آن از پارچه‌های بیشتری استفاده می‌کنند یا یک یا دو تا تنبان تورکی روی هم می‌پوشند. تنبان تورکی در میان عشایر لرزبان به «تمبون قری» معروف است.

چارقد Yağlıq

پارچه نازکی که طرح خاصی دارد و قسمت سر، به‌جز صورت را می‌پوشاند.

دستمال Allı Bağ

روی چارقد به پیشانی بسته می‌شود و در حالت کلی از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند؛ اما فلسفه مهم‌تر این است که مغز، قسمت با ارزش بدن است و باید از آن محافظت کرد و در ضمن باید آن را ترمیم نمود، به همین خاطر جنس آن‌ها تا حد امکان باید از پارچه‌های قیمتی چون ابریشم و حریر باشد.

فرجی

ارخالق زنانه که بلندی آن تا بالای بالاتنه است و آستین آن تا نوک انگشتان می‌رسد. جنس و دوخت آن خشک است و سینه را از بغل پوشیده نگه می‌دارد. بلندی آستین‌ها به حدی است که پشت دست را از سرما و آفتاب و دیده‌شدن محفوظ نگه می‌دارد.

منبع: سایت علمی پژوهشی آسمان، سایت میرزایی

پوشاک، بارزترین سمبل فرهنگی، مهم‌ترین و مشخص‌ترین مظهر قومی و سریع‌الانتقال‌ترین نشانه فرهنگی است و به‌سرعت تحت تأثیر پدیده‌های فرهنگ‌پذیری در بین جوامع گوناگون انسانی قرار می‌گیرد؛ حتی عده‌ای عقیده دارند که استیلای فرهنگی و سلطه‌پذیری، در وهله اول از طریق انتقال پوشاک صورت می‌گیرد؛ حتی می‌توان با تغییر پوشاک هر جامعه، نوع معیشت و شیوه تولید آن‌ها را نیز دچار دگرگونی نمود و تحولاتی در ساختار زندگی اجتماعی آن جامعه ایجاد کرد؛ مانند تغییر پوشش تحمیلی رضاخان در ایران و کمال آتاتورک در ترکیه. گروه‌های مختلف انسانی که در مناطق مختلف ایران زندگی می‌کنند و هرکدام ویژگی‌های قومی برجسته‌ای دارند و تحت عوامل گوناگون از جمله اکولوژیکی منطقه قرار دارند، تن‌پوش ویژه‌ای به تن دارند که در همان نگاه نخست، قومیت، حوزه زندگی، زبان و سایر مشخصات فرهنگی و حتی مذهب و اشتغال اصلی زندگی آنان را در ذهن بیننده تداعی می‌کند. شناخته‌شده‌ترین این اقوام عبارتند از آذربایجانی، بلوچی، بختیاری، ترکمن، قزاق، خراسانی، قشقایی، کرد، گیلانی، لر، مازندرانی و جنوبی. همان‌طور که گفته شد پوشاک در هر منطقه‌ای زمینه بسیار مناسبی برای تأثیر و تأثر فرهنگی به‌حساب می‌آید؛ برای نمونه، پوشاک زنان جنوب ایران که به پوشاک «بندری» معروف است، از پوشش ساکنان کشورهای هم‌جوار و شیخ‌نشین‌های حاشیه خلیج فارس متأثر است؛ زیرا مردم ناحیه جنوب ایران از دیرباز تاکنون با مردم کشورهای هم‌جوار ارتباطات دریایی داشته‌اند یا دریانوردانی از ملل مختلف به دلایل گوناگون در این ناحیه مستقر بوده‌اند؛ بنابراین پوشاک منطقه و زنان آن تا حد زیادی متأثر از نشانه‌های فرهنگی اقوام و ملل هم‌جوار است، حتی نشانه‌هایی از پوشاک زنان هند و پاکستان را نیز در لباس زنان این منطقه می‌توان مشاهده کرد و بازمانده نشانه‌ای از ابتکار زنان پرتغالی را برای ممانعت از سوختن صورت و نوک بینی در اثر تابش شدید نور آفتاب در پوشش زنان بندری می‌توان ملاحظه کرد. بنابراین پوشاک، از نشانه‌های بارز فرهنگی است که همواره در معرض تغییر و تحول قرار دارد.

در شکل‌گیری و ترکیب پوشاک محلی هر قومی عوامل عمده زیر دخال دارند:

۱. مذهب؛
۲. شرایط و عوامل طبیعی؛
۳. نوع معیشت مسلط و فعالیت‌های جنبی تولید؛
۴. منزلت اجتماعی.

لباس و پوشش زنان قشقایی

در قرن‌های نوزدهم و بیستم، لباس زنان قشقایی شبیه لباس دیگر زنان عشایر جنوب غربی ایران بود. آن‌ها این لباس را تا سال ۱۹۷۰ حفظ کردند و تا ۱۹۹۰ با تفاوت‌هایی هنوز می‌پوشیدند. لباس زنان قشقایی با رنگارنگی و تنوع شناخته می‌شود. زن‌ها دامن چندلایه (شلیته، تنبان، تونیک یا قیناق) با شکاف در دو سمت و ژاکت کوتاه (ارخالق) می‌پوشند. بر روی کلاه‌های کوچکشان (کلاچه) نیز تور روسری‌مانندی (چارقد) می‌پوشند. پس از سال ۱۳۲۰ به لباس زن‌های قشقایی، پیشانی‌بند ابریشمی‌ای (یاقلق، قلاق) نیز اضافه شد که دور سرشان (روی چارقد) می‌پیچیدند. جواهرات (گردنبند، سنجاق چارقد، گوشواره و النگو) نیز وابستگی و ثروت خانوادگی را می‌نمایاند. زنان طوایف گوناگون قشقایی معمولاً با لباس، پیشانی‌بند و رنگ‌های لباسشان شناخته می‌شوند. زنان قشقایی هیچ‌گاه صورتشان را نمی‌پوشاندند. در قرن اخیر تا انقلاب ۱۳۵۷ معمولاً گاهی که به

چکیده از کتاب:

این کارو نکن، این کارو بکن

نویسنده: احمد فارسی

۱) اگه می‌خوای راحت باشی، کمتر بدان و اگه می‌خوای خوشبخت

باشی، بیشتر بخوان.

۷) دربارهٔ همسر کسی اظهار نظر نکن؛ نه مثبت، نه منفی.



۸) نوشیدنی‌های داخل لیوان یا فنجان را تا آخر ننوش.

۹) در اختلاف خانوادگی حتی اگر حق با تو است، شجاع باش و تواز همسرت عذر خواهی کن.

۱۰) برای کودکان اسباب‌بازی‌های جنگی هدیه نبر.

۱۱) نه آن قدر کم بخور که ضعیف شوی و نه آن قدر زیاد بخور که مریض شوی.

۱۲) بدترین شکل دل‌تنگی آن است که در میان جمع باشی و تنها

۲) تا پایان کار، از موفقیت در آن، با کسی صحبت نکن.

۳) برای حضور در جلسات، حتی یک دقیقه هم تأخیر نکن.

۴) قبل از عاشق شدن، ابتدا فکر کن که آیا طاقت دوری و جدایی و سختی را داری یا نه؟

۵) سکوت، تنها پاسخی است که اصلاً ضرر ندارد.

۶) نصیحت کردن، فقط زمانی اثر دارد که دو نفر باشید؛ در بین جمع کسی را نصیحت نکن.

باشی.

۲۱ غرور کسی رو نشکن؛ چون مثل شیشه شکسته برای تو خطر آفرین است.

۱۳ شخص محترمی باش و بدون اطلاع، به خانه و محل کار کسی نرو.

۲۲ عمل خلاف را نه تجربه کن، نه تکرار.

۱۴ وجدانت را گول زن؛ چون درستی و نادرستی کارت را به تو اعلام می کند.

۲۳ در جایی که اشتباهی ازت سر زد، با شجاعت اقرار کن که اشتباه کردی.

۱۵ موقع عطسه کردن، حتماً از دیگران فاصله بگیر و از دستمال استفاده کن؛ ولی با تمام وجود عطسه کن.

۲۴ هنر نواختن را یاد بگیر؛ نواختن موسیقی در هیچ کشوری کدایی نیست.

۱۶ عاشق همسرت باش تا بهشت را ببینی.

۲۵ هنگام صحبت کردن با دیگران، به چشم آن ها نگاه کن تا پیام و کلام تو را درک کنند.

۲۶ با دندان، میخ نکش.

۲۷ کسی را که به تو امیدوار است، ناامید نکن.

۲۸ برای کسی که دوستش داری، در روز تولدش پیام تبریک ارسال کن.

۲۹ اولین خیر باش.

۳۰ با داشتن همسری خوب و خوش اخلاق، همه کس و همه چیز را یکجا داری.

۳۱ در دفتر و منزل، گل های زیبا داشته باش.

۱۷ کیف نکن، اگر حوصله تمیز کردن نداری.

۳۲ حسابداری و روش های آن را یاد بگیر.

۱۸ بخشیدن خطای دیگران بسیار قشنگ است، تجربه کردنش را به تو پیشنهاد می کنم.

۳۳ تزریق سرم و آمپول را یاد بگیر.

۱۹ همه جا از همسرت تعریف و تمجید کن، حتی در جهنم.

۳۴ وارد سیاست نشو.

۳۵ به سفر و همسفر فکر کن.

۲۰ با کارمندانت مهربان، ولی قاطع باش.

۳۶ نا ندانی، نمی توانی؛ پس بدان، تا بتوانی.



تغذیه در سالمندان

نیازهای تغذیه‌ای سالمندان

انرژی

با افزایش سن، میزان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد. این مسئله ممکن است به دلیل کاهش فعالیت جسمی و کاهش توده عضلانی بدن باشد. در صورت دریافت انرژی بیش از حد نیاز، مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری‌های قلبی-عروقی برای سالمند ایجاد می‌شود. میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت است و بر اساس وزن، قد، شرایط فیزیکی و سلامتی وی محاسبه می‌شود.

پروتئین

با افزایش سن، علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می‌یابد. میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نمی‌یابد، بلکه ثابت می‌ماند یا افزایش می‌یابد؛ به‌ویژه در صورت ابتلا به بعضی بیماری‌ها یا عفونت‌ها. ۱۴ تا ۱۶ درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان باید از پروتئین‌ها به‌ویژه پروتئین‌های با کیفیت بالا

باتوجه به پیشرفت‌های پزشکی و بهداشتی، متوسط عمر انسان افزایش یافته است. در کشورهای پیشرفته، این میانگین بیشتر است. فرایند پیرشدن با کاهش تدریجی فعالیت‌های فیزیکی و افزایش بیماری‌های مزمن همراه است و به‌نظر می‌رسد که بهبود وضعیت تغذیه تا حد زیادی از این مشکلات پیشگیری می‌کند یا آن‌ها را تخفیف می‌دهد؛ به همین دلیل، یکی از مسائل مهم سالمندان، مسائل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آن‌هاست. با افزایش سن، نیاز سالمندان به انرژی کاهش می‌یابد و تمایل به مصرف غذا کمتر می‌شود. در این حال اگر انتخاب غذا درست صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در این گروه سنی، کمتر از حد مطلوب خواهد شد. در این بحث، به بررسی برخی از مشکلات و نیازهای تغذیه‌ای سالمندان خواهیم پرداخت.

عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان

- ۱. عوامل جسمانی:** کاهش کل انرژی لازم، بیماری‌های مزمن، بی‌اشتهایی، تغییر در حس چشایی، خرابی دندان‌ها، بی‌تحرکی، ناتوانی جسمی، مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی یا تداخل غذا و داروها.
- ۲. مشکلات روحی و روانی:** افسردگی، تنهایی، ازدست‌دادن همسر.
- ۳. مشکلات اقتصادی:** درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبخ غذای مناسب، زندگی در آسایشگاه.



سدیم هم باید در سالمندانی که به فشار خون، مشکلات قلبی، کلیوی و دیابت مبتلا هستند، محدود شود.

سالمندان عزیز باید اصول کلی زیر را مدنظر داشته باشند

۱. مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه به منظور بررسی وضعیت سلامتی و توصیه خود و پیروی از برنامه غذایی صحیح.
۲. توجه و رسیدگی به موقع و مناسب به بهداشت دهان و دندان.
۳. مصرف هتاک لیوان آب در روز.
۴. استفاده از تمام گروه‌های غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه روزانه.
۵. مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی.
۶. استفاده از نان‌های سبوس‌دار.

۷. محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌ها.
۸. مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست؛ حداقل دو لیوان شیر یا ماست در روز.
۹. سالمندانی که دچار بی‌خوابی هستند، از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری کنند و یک فنجان شیر گرم، قبل از خواب مصرف کنند.
۱۰. از مصرف چای تا دو ساعت بعد از غذا اجتناب نمایند و در صورت امکان، از لیموترش تازه در کنار غذا برای جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.
۱۱. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم‌ساعت در روز و استفاده از لباس‌های رنگ روشن برای تأمین ویتامین D لازم.
۱۲. به همه سالمندان محترم توصیه می‌شود باتوجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هرچند به مقدار کم آغاز کنند. حتی بیست دقیقه پیاده‌روی سبک در هوای آزاد می‌تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار مؤثر واقع شود. برای انجام فعالیت‌های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنند.

خانواده‌های سالمندان باتوجه به حساسیت این دوران از نظر وضع جسمی و روحی و تغذیه‌ای، با حمایت عاطفی از سالمندان و همچنین تهیه غذاهای مطبوع و خوش‌طعم، همکاری در خرید و تهیه غذا و توجه به مشکلات احتمالی دیگر، می‌توانند شرایط مطلوبی را برای سالمندان فراهم آورند و میزان مشکلات این دوران را تا حد امکان کاهش دهند.

منبع: سایت تبیان

تأمین شود. بعضی از سالمندان ممکن است به دلیل مشکلات مالی، پروتئین کافی دریافت نکنند که به این مسئله باید توجه شود؛ البته میزان نیاز به پروتئین‌ها نیز در اشخاص مختلف باتوجه به شرایط بدنی آن‌ها متفاوت است و گاهی در بعضی از سالمندان بیمار، ممکن است نیاز به کاهش پروتئین دریافتی باشد.

مایعات

مصرف مایعات در سالمندان باید به مقدار لازم باشد. علائم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب‌ها، گودافتادن چشم‌ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد. این مسئله در سالمندانی که در مناطق گرم زندگی می‌کنند، بیشتر شایع است. استفاده از داروهای ادرارآور نیز از عوامل مؤثر در ایجاد کم‌آبی در سالمندان است.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

اغلب سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل‌های ویتامینی دارند که باید از مصرف بیش از حد نیاز این مکمل‌ها خودداری شود. معمولاً در سالمندان، کمبود ویتامین‌های محلول در آب دیده نمی‌شود؛ مگر در سالمندان الکلی که ممکن است کمبود ویتامین B₁ وجود داشته باشد یا سالمندانی که دچار سوءتغذیه هستند. همچنین ممکن است بعضی از سالمندان به علت مشکلات دندان یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزیجات و میوه‌ها پرهیز کنند، در حالی که این منابع غذایی تأمین‌کننده ویتامین C هستند. مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث کمبود ویتامین K شود. همچنین کمبود ویتامین D ممکن است در سالمندان، به‌ویژه در کسانی که از نور آفتاب دور هستند، به وجود آید.

درباره مواد معدنی باید گفت با رعایت برنامه غذایی صحیح می‌توان مواد معدنی مورد نیاز سالمندان را تا حد زیادی تأمین کرد. فقط باید به میزان کلسیم دریافتی که معمولاً مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه‌شده نمی‌رسد، توجه شود. عوامل متعددی در کمبود کلسیم سالمندان نقش دارند، از جمله میزان جذب روده‌ای کلسیم، کار کلیه‌ها، متابولیسم استخوان‌ها، تداخل غذا و دارو، کم‌تحرکی و مصرف کم لبنیات به دلیل تحمل نکردن لاکتوز. در صورتی که شیر و لبنیات به مقدار کافی مصرف نشود، ممکن است مصرف مکمل کلسیم لازم باشد که البته آن را باید پزشک و متخصص تغذیه تشخیص دهد. مصرف



جدول سودوکو، جدولی ژاپنی است که به آن جدول اعداد متقاطع هم گفته می‌شود. این جدول، مربع شکل است و از ۹ سطر و ۹ ستون تشکیل شده است. از طرفی به ۹ مربع مساوی هم تقسیم شده است. آن مربع‌های ۳×۳ داخلی، در دل مربع اصلی قرار دارند که به آن‌ها بلوک گفته می‌شود.

این بازی چهار شرط اصلی و ساده دارد:

* همهٔ سطر و ستون‌ها شامل اعداد بین ۱ تا ۹ باشد؛

* در هیچ سطری عدد تکراری نباشد؛

* در هیچ ستونی عدد تکراری نباشد؛

* در هیچ بلوکی عدد تکراری نباشد.

			۶		۴	۷		
۷			۶					۹
					۵	۸		
	۷			۲		۹	۳	
۸								۵
۴	۳			۱		۷		
	۵		۲					
۳						۲		۸
		۲	۳		۱			

اهمیت حضور سالمندان در فضاهای سبز

بهتر است افراد سالمند برای پیاده‌روی، فضای سبز را انتخاب کنند. پارک‌ها و فضاهای سبز درون‌شهری می‌تواند روحیهٔ افراد مسن را تغییر دهد. حضور در این فضاها بدون هیچ هزینه‌ای مانع افسردگی و ناامیدی افراد مسن می‌شود. برای حمایت از سالمندان سعی کنید آن‌ها را به حضور در این مکان‌های سرسبز تشویق کنید.

وجود فضای سبز در شهرها به‌ویژه شهرهای بزرگ، برای همه سنین فواید زیادی دارد؛ با این حال، محققان بریتانیایی می‌گویند که فضای سبز می‌تواند سلامت روانی سالمندان را بیشتر از دیگر گروه‌های سنی تقویت کند. گزارشی از مطالعهٔ اخیر آنان در *International Journal of Environmental Research and Public Health* منتشر شده است. دکتر کریس نیل، مسئول این مطالعه، می‌گوید: «ما متوجه شدیم که پیاده‌روی سالمندان در فضای سبز شهری واقعاً اثر سودمندی برای سلامتی آن‌ها دارد و با پیاده‌روی در محیط‌های شلوغ شهری مقایسه‌نشده است. مطالعهٔ ما، اولین بخش از مجموعه مطالعاتی است که با هدف بررسی تأثیر فضاهای سبز و فضاهای شهری بر فعالیت مغزی سالمندان طراحی شده‌اند.» یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که سطح هیجان و تعامل و ناامیدی سالمندان با پیاده‌روی در فضاهای سبز تغییر می‌کند. خود سالمندان نیز حضور در فضاهای سبز را ترجیح می‌دهند و معتقدند که این فضاها واقعاً ساکت‌تر و آرام‌تر از محیط شهر هستند. به نظر محققان، فضای سبز شهری در ایجاد محیط حمایتی برای سالمندان نقش مهمی دارد و به‌خوبی استرس سالمندان را کاهش می‌دهد. با توجه به اینکه جمعیت سالمندان جهان رو به افزایش است و مراقبت از سالمندان هم هزینه‌های زیادی دارد، گسترش فضاهای سبز شهری می‌تواند راهکار نسبتاً کم‌هزینه‌ای برای بهبود سلامت روانی سالمندان باشد.



شرح حال خانم پروین اقبالی کازرونی

یکی از مادران نمونه بنیاد مادر در سال ۱۳۹۴. از زبان همسرش

در پایان، دل نوشته‌ای هم درباره بنیاد مادر دارم: نسل انسان به وجود مادران بستگی دارد. تشکیل خانواده و زحمت به وجود آوردن فرزندان و پرورش و تربیت آن‌ها کار مادران است. و مادران راه‌گشای آینده فرزندان خود هستند؛ اما از گذشته تا حال دیده نشده که مؤسسه‌ای برای تشویق و تقدیر مادران شایسته به وجود آمده باشد.

خوشبختانه در یازدهم مهرماه ۱۳۹۳ جناب آقای مهندس محمدی برای تجلیل از مادرانی که توانسته‌اند فرزندان برومند و شایسته‌ای تربیت کنند و تحویل جامعه دهند، «بنیاد مادر» را در شیراز تأسیس کردند تا هر سال در یازدهم مهرماه از بین مادران خوب، «مادر نمونه» را انتخاب کنند و مورد تشویق و تجلیل قرار دهند. در مهر ۱۳۹۴ همسر بنده نیز از طرف بنیاد مادر به عنوان یکی از مادران نمونه انتخاب شد. ابتکار خداپسندانه این مرد بزرگ درخور هرگونه تشکر و سپاسگزاری است.

علی بابا ربیعی

در سال ۱۳۳۶ پیمان زندگی مشترک بین من و پروین اقبالی کازرونی بسته شد که تا حال، مدت شصت سال از آن تاریخ می‌گذرد. در این شصت سال، مسائل خوب و بد بسیاری برایمان پیش آمده است که همه را با صبر و بردباری پشت سر گذاشته‌ایم و در همه حال موفق بوده و هستیم. ثمره ازدواج ما چهار فرزند موفق به شرح زیر است:

۱. دکتر زاله ربیعی، متخصص پوست که از کلاس اول ابتدایی تا برد تخصصی پوست، همیشه نمره اول کلاس بوده است.
۲. دکتر بیژن ربیعی، متخصص گوش و حلق و بینی نیز در همه دوران تحصیل نمره اول یا در ردیف بهترین دانشجویها بوده است.

۳. دکتر سیروس ربیعی، فوق تخصص اورتوپدی.
۴. دکتر سوسن ربیعی، فوق تخصص قلب و رئیس بخش قلب بیمارستان دوسلدورف آلمان.

من از پروین اقبالی، خانم خانه‌ام که تمام هم‌وغم خود را صرف تربیت فرزندان نموده‌اند، بسیار سپاسگزارم.



در ایران پدر و مادرها مقابل فرزندشان همدیگر را نوازش نمی‌کنند و در آغوش نمی‌کشند و این کار را مقابل کودک زشت می‌دانند؛ اما هنگام مشاجره، رعایت فرزند را نمی‌کنند و مقابل او با هم مشاجره می‌کنند و فرزند چه‌بسا از دادوبیداد آن‌ها به گریه می‌افتد. باوجود چنین وضعیتی، در ایران کودکان از کجا مهرورزی را بیاموزند؟ نوازش و مهرورزی در رسانه‌ها ممنوع است، در مدرسه ممنوع است، در خانواده ممنوع است؛ پس ذهن کودک در ایران بیشتر از مهرورزی، خشونت را می‌آموزد. جان لنون به‌زیبایی گفته است: «در جهانی زندگی می‌کنیم که باید پنهانی عشق ورزید، در حالی که در روز روشن خشونت را تمرین می‌کنند.»

این متن فوق‌العاده را با دقت بخوانید؛ به امید زندگی پر از عشق.

مقایسه

رفتارها

بعد از جنگ جهانی اول
اتریش ویران شده بود،
فقر و گرسنگی و بیماری بیداد می‌کرد،
دولت آمریکا مقداری پول به دولت
اتریش داد...

که دوباره شهرها را بسازند،
کارخانه بسازند و دوباره چرخ‌های اقتصاد
در اتریش ویران شده به گردش درآید.

اتریش با این پول
سالن اپرا و کنسرت ساخت،
سالن‌های تئاتر ساخت و کتابخانه‌ها را ترمیم کرد.
وقتی دولت آمریکا پرسید چرا
با این پول کارخانه نساختید؟
گفتند: تا فرهنگ کشوری ساخته نشود
کارخانه‌ها ویران می‌ماند.

کاش می‌شد که کسی می‌آمد
باور تیره ما را می‌شست!
و به ما می‌فهماند،
دل ما منزل تاریکی نیست!
«اخم»

بر چهره بسی نازیباست!
بهترین واژه همان «لبخند» است.
که ز لب‌های همه دور شده ست.
کاش می‌شد
که به انگشت، نخ می‌بستیم
تا فراموش نگردد که هنوز انسانیم!



فواید خندیدن و شاد بودن

خنده پاسخی فیزیولوژیک به شوخ طبعی است. خنده از دو مؤلفه ژست‌ها و تولید اصوات تشکیل یافته است.

چه اتفاقاتی حین خنده روی می دهند

۱. پانزده عضله صورت منقبض می شود؛
۲. عضله اصلی گونه که لب بالا را بلند می کند، تحریک می شود؛
۳. اپی گلوت (مدخل حنجره) حنجره را به صورت نیمه بسته در می آورد، بنابراین شما به نفس نفس می افتید؛
۴. در خنده های شدید غدد اشکی نیز تحریک می شوند؛
۵. کنترل عضلات بدن از دست شما خارج می شود و بدن شل می گردد.

علل روان شناختی خنده

۱. نشانه اعتماد به دیگران؛
۲. تقویت روابط اجتماعی؛
۳. اجتناب از درگیری و برخورد؛
۴. ایجاد صمیمیت؛
۵. گویای پذیرش و تعاملات مثبت؛
۶. بیانگر و اثبات کننده عضوی از یک گروه بودن.

فواید خنده برای سلامتی

۱. خنده یک مکانیسم دفاعی و کنار آمدن با استرس، تحقیر، خجالت زدگی و درد است.
۲. خنده باعث افزایش سطح انرژی بدن می گردد.
۳. خنده باعث کاهش استرس و تنش روانی می گردد.

۴. خنده باعث کاهش درد می گردد.

۵. خنده باعث افزایش روحیه فرد و احساس خوب به خود، می گردد.

۶. خنده باعث بهبود کارکرد مغز می گردد؛ باعث تحریک هر دو نیم کره مغز می شود و در عملکرد آن ها تعادل ایجاد می کند.

۷. خنده باعث ماساژ دادن ارگان های شکمی و بهبود کارکرد آن ها، تقویت عضلاتی که ارگان های شکمی را در جای خود نگه می دارند و افزایش و بهبود عمل جذب و هضم می گردد.

۸. خنده باعث تقویت یادگیری و تمرکز می گردد.

۹. خنده باعث کاهش تنش عضلانی می گردد.

۱۰. خنده یک تمدد اعصاب و تکنیک تن آرامی رایگان و آسان است.

۱۱. هنگام خنده فشارخون و سرعت ضربان قلب شما افزایش می یابد؛ اما بلافاصله پس از اتمام خنده، فشارخون کاهش می یابد (کمتر از حد طبیعی).

۱۲. خنده باعث تغییر رفتار ما می شود. پس از خنده ما بیشتر صحبت می کنیم و تماس چشمی و فیزیکی بیشتری برقرار می کنیم.

۱۳. خنده باعث کاهش سطح هورمون های استرس می گردد. این هورمون ها که در هنگام تجربه استرس و خشم ترشح می گردند، باعث سرکوب سیستم ایمنی بدن، افزایش پلاکت های خون و افزایش فشارخون می گردند.

۱۴. خنده باعث تقویت سیستم ایمنی می گردد. سلول های T و B و گاما اینترفرون را افزایش می دهد.

۱۵. خنده ممکن است به سرفه و سکسکه بیانجامد که باعث پاک شدن مجاری تنفسی از مخاط اضافی می گردد.

۱۶. خنده باعث افزایش ایمونوگلوبین A می گردد که از مجاری تنفسی در برابر ارگانیزم های بیماری زا دفاع می کند.

۱۷. خندیدن نوعی فعالیت بدنی هوازی است.

صدبار خندیدن معادل ۱۵ دقیقه فعالیت با دوچرخه

ثابت است. خنده باعث کاهش فشارخون، افزایش جریان

خون در بدن و افزایش اکسیژن رسانی در بدن می گردد.

۱۸. خنده باعث ورزش دیافراگم و عضلات شکم، تنفسی، صورت،

پا و کمر می گردد.

۱۹. خنده باعث تخلیه انرژی و احساسات منفی و مخرب می گردد.

۲۰. خنده با افزایش اکسیژن رسانی باعث تسریع بهبود زخم ها می گردد.

۲۱. خنده کوتاه ترین مسیر میان دو فرد است.

(منبع: سایت تبیان)



چهل عامل تهدید کننده سلامت خانواده



دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

چند سؤال:

- شما و همسرتان چقدر به سلامت خانواده‌تان اهمیت می‌دهید و به آن می‌اندیشید؟
- چگونه سلامت خانواده، تهدید می‌شود؟
- چگونه کانون خانواده، آسیب‌پذیر می‌گردد؟
- چرا بعضی از ازدواج‌ها و پیوندها گسسته می‌شوند و از هم فرو می‌پاشند؟
- چگونه می‌توان کانون خانواده را از آسیب‌های گوناگون مصون داشت؟
- چگونه می‌توان از فروپاشی خانواده پیشگیری کرد؟

چه عواملی سلامت خانواده را تهدید می‌کند؟

خانواده‌ای درهم و نابسامان را که در آن اختلاف و کشمکش وجود دارد، در ذهن خود مجسم کنید، چند لحظه ببینید، پیرامون خود را بنگرید، ازدواج‌های پایدار موفق و ازدواج‌های پایدار ناموفق و ازدواج‌های ناپایدار ناموفق را در نظر بگیرید، سعی کنید به سؤال‌های مطرح‌شده برگردید و به هر یک از آن‌ها پاسخ دهید. لحظاتی به عوامل آسیب‌زایی خانواده فکر کنید. اگر از مراسم عقدکنان و ازدواج خود فیلم یا عکس تهیه کرده‌اید، به آن‌ها نظری بیفکنید و چند لحظه سعی کنید از آن هنگام تا زمان حال را مرور نمایید. چه شده است؟ آن عشق‌ها و شادی‌ها کجاست؟ در مدت این چند سال و چند ماه چه اتفاقاتی رخ داده است؟ بدون شک کانون خانواده‌ای که در آن میان زن و شوهر یا شوهر و زن و اعضای خانواده انس و الفت برقرار نباشد، کانونی است همچون جهنم سوزان که به‌زودی آثار سوء خود را بر سلامت روانی و جسمانی اعضا باقی می‌گذارد. کودکان در چنین خانواده سرد و بی‌روحی، از ناامنی و آشفتگی عاطفی و اضطراب رنج می‌برند و احتمال ظهور و بروز ناهنجاری‌های عاطفی و رفتاری در آن‌ها زیاد است؛ زیرا سرنوشت والدین و فرزندان با یکدیگر گره می‌خورد و رفتار هر یک از اعضای خانواده، آثار و پیامدهایی بر رفتار دیگری دارد.

متأسفانه، از بزرگ‌ترین مشکلات اجتماعی در جامعه کنونی انسان‌ها، ستیزه‌ها و مشاجرات خانوادگی است که ارکان خانواده را متزلزل می‌کند و سلامت روانی اعضای آن را به‌خطر می‌اندازد. آسیب‌ها و ستیزه‌های خانوادگی، پدیده‌ای بسیار پیچیده و چندوجهی است و باید آن را از دیدگاه‌های گوناگون فرهنگی، روانی، اجتماعی، اقتصادی، حقوقی و ارتباطی بررسی کرد. شاید همان‌طور که هر انسانی یکتا و منحصر به فرد است، زندگی خانوادگی هر

زوجی نیز یکتا و منحصر به نوع خودش باشد؛ باوجوداین، پرداختن به موضوع آسیب‌شناسی خانواده به‌منظور شناسایی علت‌ها و دست‌یافتن به راه‌حل‌ها و راهبردهای پیشگیری، از مهم‌ترین ضروریات و دغدغه‌های آموزش خانواده محسوب می‌شود، چون بدون شناخت علت‌ها، دست‌یابی به راه‌های درمان و اصلاح امکان‌پذیر نخواهد بود.

عوامل متعددی سلامت خانواده‌ها را تهدید می‌کنند و در انحلال بنیان خانواده دخالت دارند و موجب طلاق و جدایی، به‌ویژه جدایی عاطفی می‌شود و آثار گوناگون آنی یا با تأخیر، برجا می‌گذارند:

۱. فقدان شناخت و آگاهی به اصول زندگی مشترک

«توانایی» در «دانایی» است. برای ازدواج و زندگی مشترک موفق، کسب دانایی‌هایی لازم است و مانند هر کار دیگری باید مهارت‌های مربوط به آن را کسب کرد و در فرایند زندگی مشترک به کار برد. در برخی از خانواده‌ها، به علت فقدان خودشناسی زن یا شوهر از سویی و شناخت‌نداشتن زن و شوهر از یکدیگر از سوی دیگر، آگاهی‌نداشتن از هدف‌ها و انگیزه‌های مشترک ازدواج، ناآشنایی با آیین شوهرداری و آیین زن‌داری، پیش‌داوری‌ها، فریبکاری‌ها، احساس مسئولیت‌نداشتن و بی‌توجهی به اصول اخلاقی، بنیاد خانواده متزلزل می‌شود (به‌پژوه، ۱۳۹۴ ب).

۲. سست‌شدن باورهای مذهبی

شاید مهم‌ترین عاملی که سلامت و استحکام خانواده را تهدید می‌کند، سست‌شدن باورهای مذهبی و پایبند نبودن به تعهدات اخلاقی است. زن و

و پذیرش، نگاه مهربان به یکدیگر، در کنار هم حضور داشتن، مشارکت داشتن در برنامه‌های خانوادگی و نظایر آن نیز ضروری هستند.

۵. ابهام و افراط در انتظارات

به‌طور معمول مشخص کردن انتظارات در روابط، موجب معین شدن وظایف و حدود روابط افراد می‌شود. در خانواده‌هایی که انتظاراتی متقابل زن و شوهر تصریح نشده است، روابط آنان آسیب‌پذیر است و دقیقاً نمی‌دانند در قبال یکدیگر چه وظایفی به عهده دارند. در هر صورت، ابهام و افراط و تعارض در انتظارات موجب می‌شود فضایی نامساعد و کینه‌توزانه به‌وجود آید. گاهی اوقات داشتن توقعات زیاد از همسر، سلامت خانواده را در معرض تهدید قرار می‌دهد.

۶. دخالت دیگران و عدم استقلال

اکثر پژوهش‌های انجام‌شده در ایران درباره طلاق این حقیقت را منعکس کرده‌اند که دخالت دیگران، مانند اقوام و آشنایان، والدین زن یا شوهر موجب شعله‌ور شدن اختلاف زن و شوهر می‌گردد و در نهایت به طلاق و جدایی منجر خواهد شد (فرجاد، ۱۳۷۲؛ ساروخانی، ۱۳۷۶). متأسفانه گاهی زن یا شوهر به‌ویژه در اوایل زندگی مشترک توسط دیگران به‌طور ناشیانه راهنمایی یا در برخی موارد تحریک می‌شوند.

شوهری که دچار بحران ارزش‌ها و از خود بیگانگی شده‌اند، ازدواجشان تا چه حد پایدار و موفق خواهد بود؟ هرگاه زن و شوهر در روابط خود، خدا را فراموش کنند و در حضور و غیاب یکدیگر به‌گونه‌ای برخورد کنند که خدا غایب است، با دست خود کانون خانواده را به سوی تزلزل و نابودی سوق داده‌اند.

۳. عدم صداقت و فریب‌کاری و پنهان‌کاری

جوهره روابط سالم میان زن و شوهر مبتنی بر اخلاص و صداقت است. صداقت، اعتماد را بنیاد می‌نهد. زن یا شوهری که با همسر خود صادق نیست و با دادن وعده‌و وعیدها می‌خواهد زندگی کند، با رفتار خود، کانون گرم و صمیمی خانواده را دچار تزلزل می‌کند. پنهان کردن حقایق (مخفی‌کاری) و فریب‌دادن (فریب‌کاری) موجب می‌شود ارکان خانواده متزلزل شود و روابط زن و شوهر آسیب ببینند.

۴. بی‌توجهی به نیازهای همسر

زوج‌های موفق در صدد ارضای نیازهای همسر خود هستند؛ بنابراین هر زن یا شوهری وظیفه دارد نیازهای جسمی و عاطفی همسرش را بشناسد و در مقام ارضای آن‌ها برآید. ارضای نیازها به طریق درست و مطلوب، به رشد همه‌جانبه و ایجاد امنیت روانی زوجین منجر می‌شود؛ در نتیجه موجب سلامت خانواده می‌گردد. بدیهی است توجه به نیازهای همسر، فقط به ارضای نیازهای جنسی ختم نمی‌شود. توجه به نیازهای روانی، ابراز محبت به شکل‌های گوناگون، احترام



۷. مسائل اقتصادی و مالی

زندگی زناشویی بر پایه اشتراک بنا شده است؛ از این رو به کاربردن عبارت‌هایی از قبیل «مال من»، «جهیزیه من»، «مال تو» و نظایر آن پایه اشتراک را متزلزل و به تفرقه و جدایی تبدیل می‌کند. قدیمی‌ها جمله زیبایی گفته‌اند که: «آدم نان خالی بخورد، اما دلش خوش باشد». این جمله بیانگر آن است که نیازهای مادی انسان در حد متوسط تأمین گردد؛ اما باید در حد بالا به نیازهای روانی و معنوی انسان توجه شود. گاهی اوقات مسائل مالی و اقتصادی بهانه هستند و زمانی که از زن یا شوهر سؤال می‌شود که چرا با یکدیگر سازش ندارید، به این گونه مسائل اشاره می‌نمایند و در نهایت «عدم توافق» و «عدم تفاهم» را عامل اصلی طلاق و جدایی معرفی می‌کنند.

۸. موانع فرهنگی و طبقاتی

گاهی عدم شناخت تفاوت‌ها و نپذیرفتن آن‌ها، موانع و محدودیت‌های فرهنگی و قومیت‌گرایی زن یا مرد، سلامت خانواده را تهدید می‌کند؛ برای مثال، ناهماهنگی فرهنگی و طبقاتی زن و شوهر، مانند فرهنگ شهری در مقابل فرهنگ روستایی، گاهی باعث تهدید بنیاد خانواده می‌شود. از سوی دیگر گاه به علت شهرنشینی و صنعتی شدن و جهانی شدن بنیاد ارزش‌ها سست می‌شود؛ افراد به تعهدات اخلاقی و ارزش‌های حاکم مقید نیستند و این مسئله موجب می‌شود زن و شوهر در ظاهر زیر یک سقف با یکدیگر زندگی کنند، اما روح آن‌ها از همدیگر فاصله داشته باشد (به‌پژوه، ۱۳۹۴ الف).

۹. تنوع طلبی و هوس‌رانی

عامل دیگری که سبب آسیب‌زایی خانواده می‌شود، تنوع‌طلبی و هوس‌رانی زن یا شوهر است. شوهر یا زن به فرمان احساسات خود با زن یا مرد دیگری ارتباط نزدیک برقرار می‌کند و رابطه خود با همسر قبلی را سست می‌نماید. در این شرایط عواملی از قبیل کشش‌های روانی جنسی و زیبایی یا ثروت طرف مقابل، موجب گرایش به روابطی خارج از چهارچوب خانواده یا برقراری روابط پنهانی می‌گردد. این وضعیت موجب می‌شود روابط زن و شوهر مخدوش گردد و بنیاد خانواده سست شود و سرنوشت فرزندان به خطر افتد.

۱۰. سوء تفاهم و سوء ارتباط

مهم‌ترین عامل آسیب‌پذیری خانواده، بروز سوء تفاهم‌ها و سوء ارتباطات است؛ بنابراین هم زن و هم شوهر به سهم خود مسئولیت دارند که از به‌وجود آمدن سوء تفاهم و سوء ارتباط پیشگیری کنند و در اولین فرصت ممکن به حل و فصل آن‌ها بپردازند؛ زیرا سوء تفاهم‌ها و سوء ارتباطات به‌صورت یک فرایند مخرب و پیش‌رونده عمل می‌کنند. گاهی سوء تفاهم ساده‌ای در صورت مرتفع‌نشدن همچون گلوله برفی کوچکی به تدریج به یک بهمن بزرگ تبدیل می‌شود و بنیاد زندگی زناشویی را از بیخ‌وین برمی‌کند و متلاشی می‌سازد.

۱۱. انتقام‌گیری و بهانه‌جویی

انتقام‌گیری، بهانه‌گیری و عیب‌جویی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌زایی خانواده و روابط زن و شوهر به‌شمار می‌آیند. طرح مکرر دلخوری‌ها و نقاط ضعف و نارسایی‌ها، ساختار روابط زناشویی را تهدید و تخریب می‌کند. در مواقع اختلاف و

خطا سعی کنید گذشته را فراموش کنید، همسران را عفو کنید، نقاط مثبت او را ببینید و «کهنه‌قباله‌ها» را پیش نکشید و زنده نکنید! همچنین سعی کنید به قول معروف از کاه، کوه نسازید و با دیده اغماض به رفتار و گفتار یکدیگر نگاه کنید و بدانید که هیچ‌کس کامل نیست.

۱۲. سلطه‌گری شوهر یا زن

خانواده، کانون محبت، آزادی، تفاهم و مشورت است. هرگاه روش شوهر یا زن در زندگی مشترک، مبتنی بر سلطه‌جویی و سلطه‌گری باشد و هر کدام بخواهند نظرات خود را به اعضای خانواده تحمیل کنند و بر کرسی بنشاندند، فضای خانواده به فضای استبدادی و پرتش تبدیل می‌شود. در چنین فضایی شوهر یا زن مرتب به یکدیگر دستور می‌دهند و امر و نهی می‌کنند. این وضعیت، سلامت خانواده را به خطر می‌اندازد؛ در نتیجه موجب سرکشی و نافرمانی و لجابت در رفتار اعضای خانواده می‌شود. در چنین خانواده‌ای مشارکت و مشاورت معنا ندارد و شوهر یا زن، تنها تصمیم‌گیرنده و همه‌کاره است. متأسفانه در این گونه خانواده‌ها، از «عقل‌سالاری» و «حق‌سالاری» خبری نیست. گفتنی است که «مردسالاری» یا «زن‌سالاری» بنیاد خانواده را متزلزل می‌کند و موجب بروز ستیزه‌های خانوادگی می‌گردد.

۱۳. بی‌نظمی و بی‌مسئولیتی در آمدن به

خانه

یکی از عواملی که کانون مقدس خانواده را تهدید می‌کند، بی‌نظمی در آمدن به خانه به‌ویژه از طرف شوهر است. شوهری که ساعت‌های متوالی، زنش را تنها در خانه رها می‌کند و وقت خود را با دوستان مجرد خود به خوش‌گذرانی می‌گذراند، موجب می‌شود که روابط خانوادگی اش مخدوش گردد.

۱۴. بی‌توجهی به امور خانه و خانواده

گاهی اوقات بی‌توجهی به برخی مسائل، عدم توجه به امور خانه و مشارکت‌نکردن در فعالیت‌های خانوادگی موجب می‌شود زن یا شوهر این وضعیت را به شخص خود نسبت یا تعمیم دهد و به بی‌توجهی و بی‌علاقگی همسر تفسیر کند.

۱۵. عدم فرزندآوری و نازایی

یکی از هدف‌های ازدواج و تشکیل خانواده، تولیدمثل و فرزندآوری است؛ اما متأسفانه حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از زنان و شوهران به دلایل گوناگون توانایی باروری ندارند و نابارور هستند. اصطلاح ناباروری زوجین، زمانی مطرح



۲۱. بی‌اخلاقی، بداخلاقی و تحمل نکردن اخلاق یکدیگر و عدم توافق اخلاقی؛
۲۲. افراط و تفریط در نظم و انضباط و رفتارهای وسواس گونه؛
۲۳. بیکاری و عدم اشتغال شوهر و در نتیجه، ندادن نفقه و عدم تأمین نیازهای مادی؛
۲۴. کار و اشتغال بیش از حد شوهر یا زن و یکنواختی در زندگی؛
۲۵. خودپسندی‌ها و خودخواهی‌ها و لج‌بازی‌ها؛
۲۶. عدم آشنایی و توجه به حقوق و وظایف یکدیگر و عمل نکردن به مسئولیت‌ها و وظایف؛
۲۷. توجه به ظواهر و امور مادی و چشم‌وهم‌چشمی؛
۲۸. نداشتن تعادل روانی و عاطفی و عدم بلوغ عقلی و عاطفی؛
۲۹. بیماری‌های جسمانی و روانی زن یا شوهر و بیماری‌های مسری و عفونی؛
۳۰. اعتیاد به مواد مخدر و الکل و کشیدن سیگار؛
۳۱. غیبت‌های طولانی و زندانی‌بودن زوج یا زوجه؛
۳۲. احساس بی‌هویتی و بی‌بندوباری در معاشرت‌ها و داشتن روابط آزاد؛
۳۳. اختلال‌های روانی و شخصیتی مانند، افسردگی، وسواس، لج‌بازی و غرور کاذب؛
۳۴. اشتغال بیش از حد زن و شوهر در دنیای مجازی و اینترنت و تجمل‌گرایی بیش از حد؛
۳۵. نبود فضای قدردانی و تشکر در خانواده و عدم رعایت عدالت و انصاف؛
۳۶. خشونت مرد علیه زن و خشونت زن علیه مرد و بدبینی و سوءظن زوجین به یکدیگر؛
۳۷. عدم استقلال مالی و فکری زن و شوهر و وابستگی‌های شدید؛
۳۸. اشتغال زن در خارج از خانه بدون رضایت شوهر؛
۳۹. پیروی از آرزوها و استمرار برنامه‌های دوران تجرد؛
۴۰. انتقاد بیش از حد، گیردادن‌های مکرر، تحقیر، سرزنش و تمسخر همسر.
- منابع
- ایزدی، سیروس (۱۳۵۶). بحران‌های زندگی زن. تهران: انتشارات چهر.
- بک، آرون تی (۱۹۹۰). عشق هرگز کافی نیست: روش‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی. ترجمه مهدی قراچه‌داغی (۱۳۷۰). تهران: انتشارات نیوند.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴ الف). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴ ب). چند توصیه به زنان: آیین شوهرداری. ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش، انجمن اولیا و مربیان)، شماره پیاپی ۴۳۳، ۱۰-۱۱.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۳). شما از همسران چه انتظاراتی دارید؟ ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش، انجمن اولیا و مربیان)، شماره‌های پیاپی ۴۱۷، ۴۱۸ و ۴۱۹، ۱۳-۱۸.
- ساروخانی، باقر (۱۳۷۶). طلاق: پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل آن (ویرایش دوم). تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- فرجاد، محمدحسین (۱۳۷۲). آسیب‌شناسی اجتماعی: ستیزه‌های خانواده و طلاق. تهران: انتشارات منصوری.

می‌شود که زوجین با داشتن دو بار آمیزش جنسی در هفته برای یک سال بدون استفاده از روش‌های پیشگیری، بچه‌دار نشوند. حدود ۳۰ درصد مشکلات ناباروری مربوط به مرد، حدود ۳۰ درصد مربوط به زن، حدود ۱۰ درصد مربوط به هر دو و تقریباً ۱۰ درصد علت‌ها ناشناخته هستند. ناباروری زن یا شوهر موجب می‌شود که روابط زناشویی مختل یا منجر به انحلال خانواده گردد.

۱۶. ناتوانی‌های جنسی

یکی از هدف‌های ازدواج، پاسخگویی درست به نیازهای جنسی است. متأسفانه برخی از افراد به دلایل گوناگون دچار ناتوانی‌های جنسی و سردمزاجی هستند و به ارضای مطلوب نیازهای جنسی همسر خود قادر نیستند. این وضعیت در درازمدت آسیب‌زاست و هریک از زوجین باید با شناخت و با شجاعت و صداقت به این مشکل توجه کنند و ضمن مشورت با افراد متخصص، مانند روان‌پزشک، متخصص غدد، متخصص زنان، متخصص کلیه و مجاری ادرار و متخصص روان‌شناسی و مشاوره خانواده، به حل‌وفصل آن بپردازند. سردمزاجی، از شایع‌ترین اختلال‌ها در کار غدد جنسی است و اغلب جنیه روانی دارد (ایزدی، ۱۳۵۶). گفتنی است که رابطه جنسی نوعی مبادله عاطفی و ارتباط عاطفی میان زن و شوهر است، نه صرفاً یک ارتباط جسمانی و فیزیولوژیک.

عوامل تهدیدکننده دیگر

- افزون بر عواملی که ذکر شد، عوامل گوناگون دیگری وجود دارد که سلامت خانواده را تهدید می‌کند و احتمال دارد موجب طلاق و جدایی شود. برشمردن همه آن‌ها کار دشواری است و به‌طور کامل نمی‌توان درباره آن‌ها بحث کرد؛ باوجوداین، توصیه می‌شود عوامل زیر نیز مورد توجه قرار گیرند:
۱۷. ازدواج ناموفق و رعایت نکردن اصل تناسب‌ها در ازدواج و ناهمسان‌گزینی؛
۱۸. بی‌علاقگی زوجین به یکدیگر و ازدواج تحمیلی، مصلحتی و شتاب‌زده؛
۱۹. عدم شناخت زوجین از ویژگی‌های یکدیگر و ازدواج ناآگاهانه؛
۲۰. اختلاف زیاد زوجین از نظر سن و تحصیلات و پایین بودن سن زن یا شوهر؛





سرگذشت

نوشته دکتر عبدالکریم احمدی

هم غصه‌اش شد و گریه کرد. از اون به بعد صبح و عصر می‌رفت چرا، هم به بچه خودش شیر می‌داد و هم به بچه مادره. این جور بود که بچه بزرگ شد، پسری شد قشنگ و نازنین، درست عین تو. مادره باز هم کارش گریه بود. وقتی بچه‌اش به خواب می‌رفت، چشم به راه می‌دوخت. می‌دونست که از این راه سیاه هرگز نمی‌تونه بگذره. می‌دونست، ولی دلش راضی نمی‌شد. آرزو داشت که بال در بیاره و از کوه‌ها بگذره. همیشه آرزوش این بود، یک شب که بیدار می‌شد صدای نفس شوهرشو بشنوه. این بود که تا دو سال رختخواب شوهرشو جمع نکرد.

نصفه‌های شب که بیدار می‌شد یواش یواش دست می‌مالید رو بالش شوهرش و همیشه وقتی که می‌دید خالیه دلش می‌ریخت و هق‌هق گریه می‌کرد. این جور بود که شب‌های دراز زمستون گذشت. گذشت تا بازم بهار اومد و کوه و در و دشت غرق گل و سبزه شد و بوی گل دنیا رو پر کرد. اون وقت یک روزی قاصدی اومد، شاید باد بهار از کوه‌ها آورده بودش. قاصد کاغذی برای مادر آورده بود که شوهرش نوشته بود. چی نوشته بود؟ قاصده براش خوند «زنک، پسر تو بزرگ کن و منو از یاد ببر».

مادره از پیش می‌دونست، حالا دیگه یقینش شد که تا دنیا دنیااست دیگه شوهرش بر نمی‌گرده. می‌دونست، ولی هرگز نتونست فراموش کنه. چقدر دیر فهمیدم که این سرگذشت خودش بود، همین دیشب که از سر گورش برگشتم و توی کاغذکهنه‌های خونواده، کاغذ پدرمو پیدا کردم، چقدر دیر! دیگه نه دستم به دامنش می‌رسه و نه می‌تونم از این راه سیاه و خاکی که بین ما فاصله‌ست رد بشم. حالا می‌فهمم که پدرم هم مثل من مادرمو تنها گذاشته بود؛ او در تنهایی روی خاک، من در بی‌کسی زیر خاک.

منبع: کتاب سلام مادر

برایم لالایی می‌خوند تا خوابم ببره. برام قصه می‌گفت تا چشم رو هم بباد. هروقت بهانه می‌گرفتم برام قصه می‌گفت. هروقت دلتنگ بودم برام آواز می‌خوند. صدایش و همه حرف‌هایش برام قصه بود، برام دلداری بود؛ ولی یک سرگذشتی بود که بیشتر از هر قصه‌ای برام گفته بود. وقتی که این سرگذشتو می‌گفت، چراغو خاموش می‌کرد و من سرمو می‌چسبوندم به سینه‌اش. شاید خودش گریه می‌کرد. این فکر تازه برام پیدا شده: از دیروز که خاکش کردن و من سر گورش گریه کردم، ده‌پونزده‌ساله که دیگه این سرگذشتو نشنیده‌ام، ولی هنوز یادمه، هنوز صدای مادرم، صدای جوونش تو گوشمه:

«تازه بهار شده بود و دنیا سبز شده بود. بزه علف می‌خورد و شیر می‌داد. مادره هم به بچه‌اش شیر می‌داد. کوه و در و دشت غرق گل و سبزه بود و بوی گل دنیا رو پر کرده بود. پدره رفت گل بچینه. رفت و رفت تا پای کوه، تا پشت اون کوه آخری، اون سر دنیا. همون جا عاشق گل‌ها شد. راه کوه دراز ناپیدا بود. مادر موند و آه کشید، آه کشید و انتظار کشید و با خیال شوهرش تا صبح بیدار موند. بس که به راه خیره شد، چشماش سیاهی رفت. اون وقت‌های‌های گریه کرد.

شب و روز گریه کرد. ولی خبری نشد که نشد. آخرهای بهار یک بار که باد بوی گل کوهی آورد، مادره خیال کرد بوی شوهرشو شنیده. به همسایه گفت، همسایه‌ها آه کشیدن و گفتن دیوونه‌ست؛ ولی مادره دیوونه نبود، بوی شوهرشو شنیده بود. بوی شوهرشو می‌شناخت. اون وقت مادره‌های‌های گریه کرد. بهار گذشت و گریه کرد. رفت پیش بزه و گفت: «خانم بزه مهمون می‌خوای؟ بچه من مهمونته، شیر تو مایه جوونشه»، بزه

لالایی دیار فیروزآباد

لالا، لالا، گل راجونه مو
بکن کفش و بیا در روی قالی
بده دستمال دستت تا بوشورم
لالالالا، لالا، ای کوک^۱ مستم
تموم کوکها رفتن به بازی
لالا، لالا، گل راجونه مو
اگر حرف بدی از مو شنیدی
لالا لالا، بیم لالا
لالایت می کنم خوابت نمی یاد
بزرگت می کنم تا زنده باشی
غلام حضرت معصومه قم
لالا لالا گل راجونه مو
لالایت می کنم تا ماه در آیه
لالا لالا گلم باشی
بمونی همدم باشی
لالا لالا گل لاله
نه گو^۲ می خواد نه گوساله

بکن کفش و بیا در خونه مو
بده دستمال دستت یادگاری
به آب زمزم و صابون لاری
میون کوکها دل بر تو بستم
من بیچاره پابست تو هستم
بکن کفش و بیا در خونه مو
بکش خنجر بزن بر سینه مو
کاکام لالا، جونم لالا
بزرگت می کنم یادت نمی یاد
غلام حضرت معصومه باشی
الهی تا قیامت زنده باشی
به خواب ای نازنین نازدونه مو
کاکای کوچکت از در، درآیه
تسلای دلم باشی
گل و تاج سرم باشی
پلنگ در کوه می ناله
به غیر از رود^۳ دردانه

۱. کوک: کبک

۲. گو: گاو

۳. رود: بچه

بر گرفته از کتاب شهر گور: فیروزآباد در آئینه تاریخ، تألیف: عبدالله استخری



مشکل فرزندسالاری در خانواده

همان والدین سالاری خشک و رسمی بود. نتیجه به اینجا ختم می‌شد که فرزندان، جایگاه والدین را با دوست و همکلاسی مدرسه‌شان اشتباه می‌گرفتند و روابط فرزندان و والدین بیشتر به زورگویی و اعتراض فرزندان می‌رسید.

فرزندسالاری در ۷۰ درصد از خانواده‌های ایرانی

براساس تحقیقات صورت گرفته در مرکز پژوهش دانشگاه شهید بهشتی ۷۰ درصد خانواده‌های ایرانی فرزندسالار هستند. خانواده‌ها سعی می‌کنند نیازها و انتظارات فرزندان را مقدم بر تمامی سلسله فعالیت‌های خانواده قرار دهند. فرزندان در این گونه خانواده‌ها ارجحیت می‌یابند و برای اینکه اختلالات رفتاری و خلقی در آنان ایجاد نشود، سعی می‌کنند انعطاف بیشتری با فرزندانشان داشته باشند. در خانواده‌های فرزندسالار پس از گذشت مدتی، فرزند، خود را محور و مرکز تمام فعل و انفعالات خانواده می‌داند و بر این اساس، خواسته‌های خود را در اولویت خواست خانواده تلقی می‌کند و خانواده با هر مشکلی که دارد، سعی می‌کند آن را برآورده کند. غلامرضا علیزاده، روان‌شناس در این خصوص به خبرگزاری مهر می‌گوید: فرزندسالاری مقوله‌ای است که در خانواده‌های متوسط و بالای شهری

برخی معتقدند فرزندسالاری دقیقاً از وقتی شروع شد که برخی پدر و مادرها تصمیم گرفتند جای صمیمیت و احترام را در خانواده با بگویند و ارتباط نادرست عوض کنند. والدینی که در خانواده‌های بسیار سنتی بزرگ شده‌اند، اگر نخواهند به همان سبک و سیاق پدر یا مادر سالاری ادامه بدهند، به شکل افراطی سعی می‌کنند تجربه گذشته خود را در فرزندسالاری جبران کنند. در اغلب خانواده‌های سنتی معمولاً پدر حرف اول را می‌زند و در دوران قدیم که ابهت و قدرت پدرها در سختگیری و کمی خشونت تعریف می‌شد، رابطه‌ها رسمی و کمی غیرصمیمانه بود. کسی جلوی پدر شوخی و خنده نمی‌کرد، اولین کسی که غذا می‌کشید، پدر بود و خلاصه همه چیز در تصمیمات پدر خانواده خلاصه می‌شد.

در خانواده‌های مادرسالار نیز همین نقش در قالب مادر تعریف می‌شد و فرزندان در خانواده‌های والدین سالار به گونه‌ای رشد می‌کردند که باید با سلیقه و نظر آن‌ها تصمیم می‌گرفتند. فرزندان که در این خانواده‌ها رشد کرده بودند، وقتی خودشان در نقش والدین قرار گرفتند، ترجیح دادند که روابط از آن حالت خشک و رسمی خارج شود؛ اما تنها راهی که به ذهنشان می‌رسید، الگوی مقابل





کاذب را در فرزندان به وجود می آورد که نتیجه اش عدم موفقیت در زندگی خواهد بود. بر همین اساس، محمد جمال نژاد می گوید: خانواده خوب، خانواده ای معتدل است. او در تعریف خانواده ای که اعتدال را رعایت می کند، ادامه می دهد: همه اعضای خانواده می توانند در امور خانواده مشارکت داشته باشند و هیچ وقت نمی توان یکی از شیوه های فرزندسالاری یا والدین سالاری را به مثابه شیوه ای مناسب برای داشتن خانواده ای گرم تعریف کرد.

به اعتقاد این کارشناس، والدین در جایگاهی هستند که می توانند خیر و صلاح خانواده را تعیین کنند، در عین حال فرزندان نیز حق اظهار نظر دارند و دست کم در مسائل خانواده اجازه حضور دارند؛ اما این حضور نباید به اندازه ای پررنگ باشد که فرزندان صاحب نظر اصلی باشند. جمال نژاد در خصوص مضرات فرزندسالاری در خانواده ها می گوید: فرزندسالاری در هیچ کجای دنیا پسندیده نیست، فرزندان مسلماً در هر خانواده جایگاه ویژه ای دارند؛ اما این جایگاه نباید هم عرض با جایگاه والدین باشد، بلکه جایگاه آن ها در طول جایگاه و نظرات والدین است. به دادن بیش از حد به فرزندان هم در خانواده سبب می شود آن ها دچار اشتباه شوند و همین جایگاه نادرست را در میان جمع دوستان، مدرسه، دانشگاه و محیط های مشابه برای خود متصور شوند.

چه باید کرد؟

مهم ترین کاری که والدین باید انجام بدهند، این است که روش های تربیتی خود را اصلاح کنند. اگر والدین تربیت فرزند خود را به همین سبک و سیاق، ندانم کاری ها، افراط در محبت و درک نادرست از تربیت پی بگیرند، جامعه روز به روز بیشتر به سمت انحراف حرکت می کند. روان شناسان معتقدند تربیت مانند موم است که هر قدر زمان می گذرد، تغییر شکلش دشوار و دشوارتر می شود. زمانی که فرصت های دوران کودکی را برای تربیت بچه ها با ترویج این عقیده که «باید بگذاریم بچه آزاد باشد»، از دست می دهیم، دیگر برای اصلاح این رفتارها در زمان نوجوانی دیر می شود.

منبع: ممتاز نیوز

ایجاد شده و در حال حاضر افزایش یافته است. اکثر این والدین در کودکی در خانواده های پدرسالار رشد کرده اند، به همین دلیل احساس می کنند که آن شیوه رفتاری را نباید برای فرزندان خود بازتولید کنند و به نوعی می کوشند فضای لازم را برای تحقق خواسته های فرزندان فراهم کنند.

کودکان خانواده های فرزندسالار همان انتظاری را که از خانواده خود دارند، از جامعه نیز دارند؛ به همین دلیل پس از ورود به جامعه دچار یأس و ناامیدی و دل مردگی شده، همچنین شکننده و دچار آسیب می شوند. این مسئله باعث می شود ارتباط خود را با جامعه قطع کنند که عوارض و عواقبی را به دنبال دارد.

چرا والدین به فرزندسالاری رو می آورند؟

دلیل والدین برای ابراز بیش از حد محبت به فرزندشان این است که احساس می کنند جامعه و محیط های مختلفی که وجود دارد، برای فرزندشان خطرناک شده و می ترسند مبدا کودکانشان در انجام وظایف خود و حضور در اجتماع شکست بخورند. والدین به اشتباه تصور می کنند با محبت زیاد و اولویت دهی به نیازهای آن ها سبب می شوند فرزندشان از مسیر درست منحرف نشود و گرفتار دوستان ناباب و آسیب های اجتماعی نشود؛ این در حالی است که فرزندسالاری حتی می تواند به بروز آسیب هایی در فرزندان منجر شود. دلیل دیگر نیز این است که والدین تصور می کنند اگر بچه ها مستقل شوند و کارهایشان را خودشان انجام بدهند، از آن ها بی نیاز می شوند و تنهایشان می گذارند. در گذشته والدین برای بچه ها محدودیت اعمال می کردند. حالا پدر و مادرهای امروز، چون در آن سیستم تربیتی پرورش یافته اند، می خواهند به گونه دیگری عمل کنند و کودکان خود را کاملاً آزاد می گذارند.

فرزندسالاری نوین

فرزندسالاری نوین در خانواده هایی شروع شد که لزوماً سنتی نبودند، بلکه بیشتر قصد داشتند مدرن باشند و مفهوم مدرن بودن برایشان در این تعریف می شد که فرزندانشان باید در همه امور خانواده، از چه بخوریم و چه بپوشیم تا با چه کسانی رفت و آمد داشته باشیم، نظر بدهند. در این خانواده ها، فرزندسالاری از همان دوران کودکی فرزندان شروع می شود. روحیه کودکان در به دست آوردن و خواستن همه چیز، والدین را تسلیم می کند و همین روش تا بزرگسالی فرزندان ادامه پیدا می کند و کار به جایی می رسد که والدین اعتماد به نفس اظهار نظری خلاف فرزندانشان را از دست می دهند و به اشتباه می اندیشند که حتماً حق با فرزندشان است. در خانواده های تک فرزندی نیز این مسئله می تواند بروز بیشتری داشته باشد.

الگوی درست روابط فرزندان و والدین

آنچه الگوی درست روابط فرزندان و والدین عنوان می شود، جمله «نه والدین سالاری و نه فرزندسالاری» است. این روزها همه می دانیم که خردمندی و هوشمندی لزوماً در سن و سال و جنس تعریف نمی شود. از طرفی خردمندی نمی تواند به همه مسائل و تنها در یک شخص تعریف شود. اگر شما راهنمای خوبی برای خرید خودرو محسوب می شوید، لزوماً نمی توانید در خصوص روان شناسی دوست یابی هم راهنمای خوبی شوید. اگر شما در کار با رایانه موفق و زیانزد هستید، توقی وجود ندارد که بتوانید همه خوب و بدهای زندگی را هم تشخیص دهید.

به گفته محمد جمال نژاد، مشاور خانواده، والدین سالاری سبب می شود فرزندان بدون اعتماد به نفس و نامهربان با جامعه روبه رو شوند و می تواند اثرات منفی و جبران ناپذیری بر آینده آن ها بگذارد. از طرف دیگر، فرزندسالاری، اعتماد به نفسی

مزایای تغذیه با شیر مادر

نویسنده: خانم دکتر نگین هادی

ارتباط روحی و عاطفی مادر و شیرخوار

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که کودکانی که از شیر مادر تغذیه شده‌اند، از نظر رشد شخصیتی و تکامل روحی روانی در آینده، از موقعیت بهتری برخوردار خواهند بود. به دلیل ارتباط محبت‌آمیز و نزدیک مادر و کودک در حین شیردهی، آرامش روحی و روانی عمیقی هم برای مادر و هم برای کودک ایجاد خواهد شد که از هیچ طریق دیگری به این شکل تأمین نخواهد شد. توصیه می‌شود که برای تحکیم این ارتباط به هنگام شیردهی، به‌خصوص در اوایل شیردهی، تماس پوست‌به‌پوست و چشم‌به‌چشم، بین شیرخوار و مادر برقرار گردد تا پیوند عاطفی موجود قوی‌تر شود و سلامت عاطفی و روانی هر دو تضمین گردد. این نحوه ارتباط عاطفی و روحی، از راه‌های تداوم شیردهی و انجام آن به‌صورت موفقیت‌آمیز تا پایان دوسالگی است.

نقش شیر مادر در کاهش شیوع برخی بیماری‌ها و میزان مرگ و میر کودکان

برخی از بیماری‌های عفونی از قبیل اسهال‌ها، عفونت‌های دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی، در کودکانی که شیر مادر می‌خورند، شیوع کمتری دارد و میکروب‌هایی از قبیل EColi، استافیلوکوک، استرپتوکوک، سالمونلا، شیگلا، برخی ویروس‌ها از قبیل ویروس فلج اطفال، کوکسالی، اکو، آنفلوآنزا، R.S.V، روتاویروس، برخی قارچ‌ها و انگل‌ها، در کودکان شیرمادرخوار کمتر ایجاد عفونت می‌کنند.

همچنین شیوع برخی بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت، حساسیت‌ها، آگزمای پوستی، آسم، بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری خون، بیماری‌های دستگاه گوارشی از قبیل سیلیاک، کرون و کولیت اولسروز، بیماری‌های دستگاه ایمنی، آرتریت روماتوئید، مالتیپل اسکلروز بیماری‌های سیستم هورمونی، سوءتغذیه، عقب‌ماندگی جسمی و روانی، چاقی مفرط، پیری زودرس، کمبود ویتامین A نیز در کودکان شیرخوار کمتر است و هر روز با تحقیقات جدید بر لیست این بیماری‌ها افزوده می‌شود.

اخيراً نقش شیر مادر در جلوگیری از سرطان خون، لنفوم بدخیم هوجکین کودکی به اثبات رسیده است. به نظر می‌رسد تأثیر شیر مادر در پیشگیری از سرطان‌های ذکر شده از طریق خواص ضد میکروبی آن، خواص تحریک سیستم ایمنی، اثرات تنظیم ایمنی، با مجموع آن‌ها، اعمال می‌شود. سندروم مرگ تخته‌خوابی یا سندروم مرگ ناگهانی همچنین احتمال بروز NEC که بیماری



باصرفه‌بودن شیر مادر

با در نظر گرفتن تعداد کودکان زیر دو سال در جوامعی چون ایران و احتساب هزینه‌های لازم برای تغذیه هر کودک شیرخوار با شیر خشک، متوجه باصرفه‌بودن شیر مادر چه برای خانواده‌های کم‌درآمد و چه برای کل کشور خواهیم شد که نیازی به توضیح اضافه ندارد.

راحتی تغذیه با شیر مادر

شیر مادر، شیری عاری از آلودگی، همیشه در دسترس و گرم و مناسب‌ترین غذای شیرخوار است که برخلاف شیر خشک، برای تهیه آن نیاز به بطری، سرپستانک، آب جوشیده و ولرم نیست. در تهیه شیر خشک باید اولاً آب سالم با درجه حرارت مناسب تهیه شود و بطری و سرپستانک کاملاً تمیز و استریل گردد. نسبت آب و شیر خشک باید با دقت برحسب سن شیرخوار و طبق دستور پشت قوطی شیر تعیین و استفاده شود که خود نیازمند باسوادبودن مادر برای تهیه آن خواهد بود. شیر تهیه‌شده را نمی‌توان به‌مدت طولانی نگه داشت و تنها تا چند ساعت آن هم در داخل یخچال قابل نگه‌داری است؛ اما هیچ‌یک از نکات ذکر شده، در تغذیه با شیر مادر مطرح نیست و شیرخوار در هر کجا و در هر زمان و با هر شرایطی می‌تواند به راحتی با شیر مادرش تغذیه شود. شیری که خود متناسب با سن کودک، مواد مورد نیاز او را تأمین می‌کند.

مادر ۷۸ برابر شیر گاو است؛ نقش آن در رشد و تکامل مغز، قابل توجه است. به علاوه روی و مس نیز برای ساختن میلین اعصاب لازم است که مقدار آن در آغاز حدود ۱۰۰ برابر شیر گاو و در شیر کامل مادر حدود ۵ برابر شیر گاو است. همچنین کلسترول و سیستمین و تورین نیز که در رشد فیزیولوژیک مغز اهمیت دارند، در شیر مادر بیشتر از شیر گاو وجود دارد.

اثرات تغذیه با شیر مادر بر دندان‌ها و فک کودک

ناهنجاری‌های مختلف دندان‌ها و فک در تغذیه شیر خشک با بطری، بیشتر از تغذیه با شیر مادر دیده می‌شود. همچنین پوسیدگی دندان‌ها در کودکانی که به طور مصنوعی تغذیه می‌شوند، بیشتر دیده می‌شود؛ در حالی که شیر مادر به علت داشتن پادتن‌های ترش‌چی، نداشتن ساکاروز (که از مهم‌ترین عوامل پوسیدگی دندان‌ها است)، وجود لاکتوزفرین (مهارکننده استرپتوکوک موتان که از عوامل ایجادکننده پلاک پوسیدگی دندان‌ها است)، دربرداشتن ماکروفاژها و جذب بهتر کلسیم از آن، بیشتر می‌تواند ضامن سلامت دندان‌های کودک باشد و امکان پیشگیری از خرابی آن‌ها را فراهم کند.

مکیدن پستان مادر به طور مکرر و طولانی و با قدرت توسط شیرخوار، به رشد مناسب فک و عضلات فک و صورت کمک می‌کند که خود در نحوه صحبت کردن او در آینده نقش بسیار مهمی دارد. باتوجه به آنکه بسیاری از دندان‌های شیری تا سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی جانشینی ندارند و تا آن سن برای جویدن غذا و درست صحبت کردن و زیبایی در هنگام خندیدن لازم هستند، نگهداری و جلوگیری از پوسیدگی آن‌ها بسیار حائز اهمیت است.

از طرفی ازدست دادن دندان‌ها به طور زودرس و قبل از موقع به دلیل خرابی آن‌ها، باعث کج درآمدن دندان‌های دائم خواهد شد. دیده شده که کودکانی که با بطری تغذیه می‌شوند، زودتر و بیشتر از کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، دچار پوسیدگی و ازدست دادن دندان‌های شیری می‌شوند. در کودکان زیر سه سال، خرابی دندان کودک با بطری ایجاد می‌شود. این مشکل به خصوص در کودکانی دیده می‌شود که در هنگام خواب با بطری حاوی شیر خشک یا مایعات شیرین به خواب می‌روند و ساعت‌ها مایعات درون بطری را می‌مکند و می‌بلعد.

منبع: کتاب بهداشت و سلامت مادر و کودک

تقریباً شایع در نوزادان نارس است، در تغذیه با شیر مادر کمتر دیده می‌شود. خون‌ریزی نوزادان به خصوص در صورت دریافت نکردن ویتامین K در نوزادان شیرمادر کمتر است. همین‌طور دردهای کولیکی نوزادان و شیرخواران. باید خاطرنشان نمود که نه تنها تغذیه با شیر مادر در کاهش شیوع بیماری‌ها در شیرخواران نقش دارد، بلکه در برخی از بیماری‌ها مثل اسهال که مهم‌ترین عامل مرگومیر کودکان زیر یک سال محسوب می‌شود، اثر درمانی نیز دارد و تقریباً در تمام بیماری‌های کودکان بهترین غذای دوران ناخوشی به حساب می‌رود.

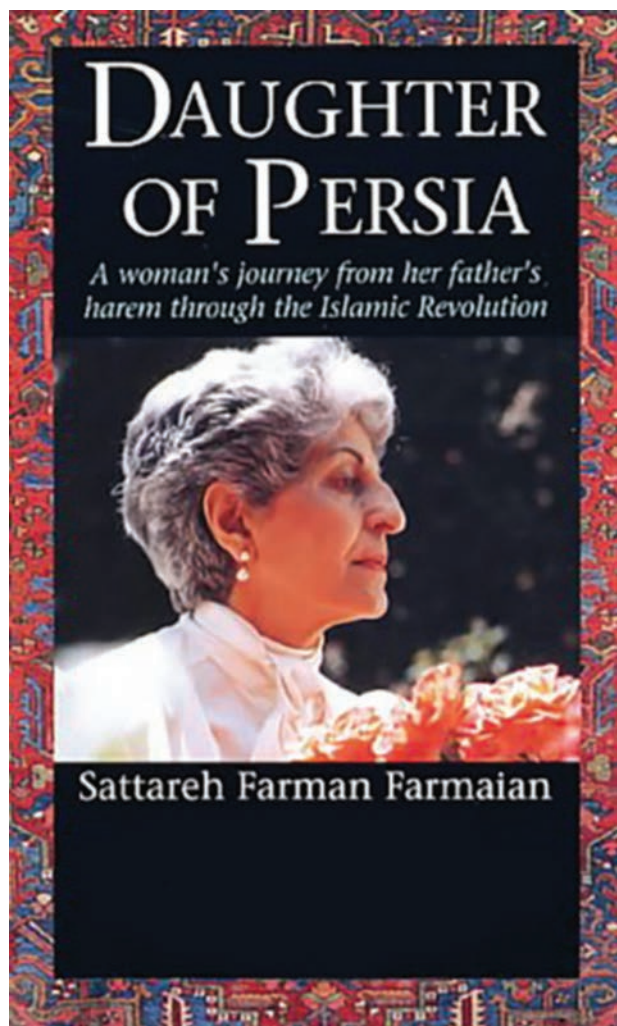
به دلایل ذکرشده میزان مرگومیر کودکان زیر یک سال در کودکان شیرمادر کمتر از کودکانی است که با شیر خشک تغذیه می‌شوند و شیردهی و تغذیه با شیر مادر، به خصوص در کشورهای در حال توسعه، از راه‌های کاهش IMR است که یکی از مهم‌ترین شاخص‌های بهداشتی کشور به حساب می‌رود. در برخی مطالعات نشان داده شده است که شیر مادر قادر خواهد بود این میزان را تا حدود ۲۸ درصد کاهش دهد.

اثر شیر مادر در رشد و تکامل و ضریب هوشی

مطالعات نشان می‌دهد که کودکان تغذیه‌شده با شیر مادر، زودتر راه افتاده و زبان گشوده‌اند، کمتر دچار مشکلات یادگیری شده و ضریب هوشی بالاتری دارند (به طور متوسط ۸ درجه IQ بالاتر دارند)، در این کودکان ضریب هیجان‌پذیری کمتر است. آنچه از نظر بیوشیمیایی نقش مؤثری در رسیدگی مغز دارد، وجود لاکتوز، اسیدهای چرب اساسی و سیستمین است؛ چراکه موجب تشکیل گلیکولیپیدها و گلیکوپروتئین‌های لازم در رشد بافت عصبی مغز می‌شوند. میزان رشد و تکامل مغزی در حیوانات نیز، به مقدار لاکتوز موجود در شیر آن‌ها وابسته است. همچنین باتوجه به اینکه حدود ۶۰ درصد مواد جامد مغز،

از اسیدهای چرب اساسی تشکیل شده که در شیر





وقتی که بچه بودم، فکر می‌کردم شازده اسم حقیقی اوست؛ ولی اسم او عبدالحسین بود. پیش از فروپاشی قاجار، اسم کامل و مجموعه القاب او چنین بود: «حضرت اقدس والا شاهزاده عبدالحسین میرزا فرمانفرما». زمانی که رضا شاه می‌کوشید ایران را به‌صورت کشوری غربی درآورد، دستور داد که هر کسی یک نام فامیل انتخاب کند. پدرم آخرین لقبش را به‌عنوان اسم فامیل برگزید؛ در نتیجه نام شناسنامه‌ای وی چنین شد: «عبدالحسین میرزا فرمانفرما» و بقیه ما اسم فامیل فرمانفرمایان را گرفتیم که به معنی وابسته به بزرگ‌ترین فرماندهان است.

پدرم برخلاف سایر اشراف که مثل باران بر سر فرزندان‌شان جواهر و لباس‌های فرانسوی می‌باریدند، هرگاه نوبت دیدار از خانه ما بود، برای همه فرزندان‌شان کتاب می‌آورد و آخرین بار، کلیات سعدی داده بود که برایم از هر انگشتی یاقوت و زمرد و الماس، که در دست‌های فامیل و دوستانم فراوان می‌دیدم، گران‌بهار بود. هرچند من توجهی به سرووضع خود نداشتم و تقریباً دچار نوعی لابلایی گری و ولنگاری بودم که همه را ناراحت می‌کرد؛ اما در درس خواندن مشکلی نداشتم و پیوسته در کلاس شاگرد اول می‌شدم. موفقیت تحصیلی، امتیازی بود که همواره در تنگناهای یاریم می‌کرد. آن روز نیز بدون مکث یا لغزش، شعر را با صدای بلند از تر خواندم:

بنی آدم اعضای یکدیگرند

که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

تو کز محنت دیگران بی‌غمی

نشاید که نامت نهند آدمی

سعدی پیوسته مورد احترام من بود و سروده‌هایش را دوست داشتم. نوشته‌ها و

من در شیراز معطر از رایحه خوش گل‌های سرخ به دنیا آمدم. شیراز مرکز همان استان باستانی است که امپراتوری هخامنشی در قلب آن زاده شد. شهری که همچنین به‌خاطر باغ و شاعرانش معروف است. در خلال جنگ جهانی اول، پدرم که پیوسته در حیات خویش، فرماندار نظامی یا والی استان بود، به این خطه ناآرام فرستاده شد. من پانزدهمین فرزند از سی‌وششمین فرزند پدر و سومین فرزند مادرم معصومه خانم، سومین همسر او هستم. در زمان تولدم هنوز سلسله قاجار در ایران سلطنت می‌کرد. پدرم سیاستمدار میانه‌رو و پشتیبان جدی قانون اساسی جدید و دموکراتیک ایران بود.

پدرم در پیری نیز چون جوانی‌اش مقتدر بود. با چهره‌ای جذاب، مردانه، مستبد و نیرومند، میانه‌بالا، با شکافی در چانه، سبیل سپید پرپشت، چشم‌های سبز روشن و نافذ، همانند بازی شکاری، رنگ چشمی که بین ایرانیان بسیار نادر است. در بین خانواده پرشمار سلطنتی، او از ثروتمندترین مردانی بود که تا آخرین روزهای زندگی‌اش، همچون ژنرال مغرور کاخ‌های حکومتی زندگی کرد.

مادرم از خانواده سرشناسی نبود. او تباری ساده و خداشناس داشت و به تفرش، شهری در حاشیه کویر و در غرب شهر مذهبی و مقدس قم متعلق بود؛ شهری کوچک و باستانی، ساخته‌شده بر فراز تپه، از دیرباز افتخارش تحویل دبیران و مشایان و افرادی است که می‌توانسته‌اند بنویسند و بخوانند.

آرزو داشتم پدرم برای همیشه زنده بماند؛ زیرا مرگ او با نابودی همه ما برابر بود. در کشور من زنان یا باید خود قوی باشند یا تحت حمایت پدر، مادر، شوهر یا پسری قدرتمند قرار گیرند؛ در غیر این صورت، آدم به حساب نمی‌آیند و ممکن است زیر دست و پای حوادث له شوند. در آن زمان به‌خصوص وضع به این صورت بود.

گذرنامه گرفت و در تیرماه از کنسولگری آمریکا در خیابان نادری تقاضای روادید کردم. همچنان که خوشبینی به من بازمی گشت، کنفرانس تهران نیز موجبی دیگر برای امید به پایان جنگ شد. تهران برای برگزاری کنفرانس سران کشورهای بزرگ در اوایل آذرماه همان سال آماده می شد. گفت وگوها در محافل دوستانه و خانوادگی تنها پیرامون این موضوع، دور می زد و همین که قرار بود روزولت و استالین و چرچیل در تهران باشند و بر سر نتایج جنگ گفت وگو کنند، خود به اندازه کافی هیجان عمومی را برمی انگیزخت. سیمای آمریکا در این زمان، برای مردم ما، به چهره یک دوست می مانست. کمک های مالی و جنسی و به ویژه کمک های غذایی آمریکا، تأثیر خوبی بر افکار عمومی داشت. فروغی در آغاز جنگ، با متفقین قراردادی مبنی بر عقب نشینی کامل قوای نظامی آن ها، شش ماه پس از پایان جنگ، امضا کرده بود. در کنفرانس تهران این قرارداد بار دیگر به تأیید سران کشورهای بزرگ رسید. گروهی می گفتند آمریکا با قدرت برتر خویش، روس ها و انگلیس ها را به پذیرش دوباره این قرارداد مجبور کرده است. این نیز موجبی بود که آمریکا دوست مردم ایران شناخته شود. امید عمومی بر اینکه روزهای واقعی استقلال نزدیک تر می شود، روزافزون بود.

در خانواده ما گفت وگو بر سر انتخابات نمایندگان مجلس بود. دکتر محمد مصدق، پسر عمه ما، داوطلب نمایندگی بود و پشت سر وی، گروه بزرگی از دموکرات های میانه رو و روشنفکران لیبرال و سیاست بازان حرفه ای قرار داشتند. صبار پس از پایان مأموریتش در همدان، حالا با ما زندگی می کرد و انتظار مأموریت بعدی را می کشید. غلام حسین پسر دکتر مصدق که او هم پزشک بود، با برادرم دوستی نزدیک داشت و از طرفداران جدی پدرش بود. عباس و جبی هم از دیگر طرفداران مصدق بودند. از صحبت های برادرم و عباس و غلام حسین می فهمیدم که دکتر مصدق مدافع استقلال ایران است و صلاحیت این را دارد که رهبری مبارزه برای برقراری دموکراسی و حفظ استقلال اقتصادی ایران را برعهده گیرد.

در بهمن ۱۳۳۳ کنسولگری آمریکا اعلام کرد که با درخواست روادید به من موافقت شده است و هر وقت که وسیله مسافرت را فراهم کنم، می توانم به آمریکا بروم. معمولاً مسافران آمریکا، از راه بندرهای مصر یا فرانسه به مقصد نیویورک کشتی می گرفتند و در مقصد، مجسمه آزادی، که تصویر آن هر روز در اندیشه من روشن تر می شد، به آن ها خوشامد می گفت. در آن زمان راه زمینی رسیدن به مصر یا فرانسه درست از قلب جبهه جنگ می گذشت و با اینکه من کوچک ترین نظری در حل این مشکل نداشتم، به صبار گفتم که تا پیش از سال جدید سفرم را آغاز خواهیم کرد و از او خواستم تا نظر مادرم را در این باره بپرسد.

هرچند شنیدن موضوع سفر من به آمریکا برای مادرم عادی شده بود؛ اما از آنجا که اجرای عملی این تصمیم دور و غیرممکن به نظر می رسید، او را چندان آزار نمی داد. اینک موضوع صورت دیگری داشت و ممکن بود شنیدن خبر حرکت من ضربه ای بر او وارد آورد و برادرم، به همان نسبت که پزشک ماهری شده بود، در شیوه های مختلف گفت وگو با خانم نیز خبره و آزموده عمل می کرد؛ در نتیجه توانست او را قانع کند که سفر به آمریکا بهترین راه تأمین آینده من است. سرانجام خبردار شدم که مادرم با رفتن من موافق است. چندین روز حتی قادر نبودیم با هم روبه رو شویم و به صورت هم نگاه کنیم. من احساسات مادرم را می فهمیدم و می دانستم در درون او بین آرزوی آینده ای مطلوب برای من و صدمه ای که از این دوری می کشد، چه ستیزی در جریان است. مادر دیگر آن زن سنتی و خشکاندیش پیشین نبود. می دید که هر روز زنان بیشتری به فعالیت های اجتماعی می پیوندند، معلم و پرستار و پزشک می شوند یا درباره سیاست و مسائل مردم حرف می زنند و معتقد شده بود که شرکت زنان در امور اجتماعی به سود آن ها است. ادامه دارد...

اندرزهای سعدی پایه توجه و همدلی من به افراد جامعه، از جمله همان هایی بود که مدام در باغ خانه مان پرسه می زدند؛ آدم هایی با چشمان بی فروغ، سربازانی پیر و ناتوان، از کارافتادگانی افلیح که نامه به دست، خواهان رسیدگی به مشکلات و شکایاتشان بودند. آن ها زیر درختان در انتظار بذل توجه و محبت شازده می نشستند و خود نیز آن قدر مهربان بودند که همیشه وقتی یکی از ما بچه ها از کنارشان می گذشتیم، قطعه ای نان محلی شیرین یا جوزقند تعارفمان کنند. شعر را که خواندم، شازده سرش را به نشانه خشنودی تکان داد و گفت: خوبه، خیلی خوبه.

سکاهی به نشانه رضایت و تشویق می گرفتم و همین طور غرق این موفقیت در پوست خود نمی گنجیدم. شازده دنباله موعظه سعدی را می گرفت:

معنی شعر سعدی را فهمیدید؟

و بی انتظار از پاسخ دیگران، معنای آن را توضیح می داد.

شازده بیش از یک سال در تهران ماند. ابتدا وزیر جنگ بود، سپس نخست وزیر شد. در آن شرایط دشوار همین قدر که می توانست کشور را از گسیختگی نجات دهد تا روزهای بهتری فرارسد، خود نهایت اقتدار او به شمار می رفت. با این همه، گام بزرگی برداشت و تکه زمینی را به منظور پی ریزی ساختمان انستیتو پاستور اهدا کرد که نخستین وظیفه اش مایه کوبی علیه آبله بود که تاکنون زندگی میلیون ها کودک ایرانی را نجات داده است. پس از سه ماه از پست نخست وزیری کناره گرفت و در سال ۱۳۹۵ شمسی بار دیگر در مقام والی فارس راهی شیراز شد. از سال ۱۳۸۰ شمسی که سرمایه گذار زیرک استرالیایی به نام ویلیام داری با حمایت دولت انگلیس، امتیاز استخراج نفت را در جنوب ایران به دست آورد و پس از اینکه کوشش هفت ساله او به کشف نفت در جنوب غربی ایران انجامید و شرکت نفتی انگلیس و ایران تشکیل شد، ایران و به ویژه جنوب آن، برای کشورهای اروپایی مفهوم تازه ای یافت.

شروع جنگ جهانی اول در سال ۱۲۹۳ شمسی بر اهمیت این منطقه نزد اروپاییان افزود. رقیبان اروپایی برای کنترل خوزستان که چاه ها و پالایشگاه ها و لوله های نفتی شرکت در آن قرار داشت، متوجه استان فارس، همسایه آن شدند. از یک سو آلمان برای ایجاد هرج و مرج و قطع راه های تجاری بین خوزستان و بوشهر و اصفهان و فارس، بین ایلات جنگجوی جنوب ایران اسلحه توزیع می کرد، از سوی دیگر انگلیس نیز یک نیروی نظامی به نام تفنگ داران جنوب، به سرپرستی ژنرال پرسسی سایکس در همان منطقه تدارک دید. استقرار رسمی نیروی نظامی انگلیس ها در جنوب موجب خشم مردم و بروز هرج و مرج در فارس شد و کمبود آذوقه و قحطی، سراسر شهرهای ایران را در خود فروبرد و دولت مرکزی در عین ضعف و ناتوانی چنین تشخیص داد که اگر شازده را که در مأموریت پیشینش در جایگاه والی فارس خاطره خوبی در مردم شیراز باقی گذارده بود، دوباره حکمران فارس کند، مشکل این استان برطرف خواهد شد.

گام نخست پدرم در فارس، کوشش برای جلوگیری از توسعه قحطی و بی غذایی بود. او اشراف و زمین داران و تجار مهم فارس را به استانداری فراخواند و طی سخنان مؤکدی گوشزد کرد که امیدی به دولت مرکزی نیست و نجات مردم از گرسنگی نیازمند همکاری ملی و جمعی است. سخنان او چنان مؤثر افتاد که اندیشه ایجاد نهضت ملی برای غلبه بر قحطی از مسیر تعاون جمعی را دامن زد و کمک های اتفاقی مردم به یکدیگر را به صورت کمک های جمعی درآورد و همت زمین داران، بازرگانان، اشراف و روحانیون موجب شد که شیراز و فارس از قحطی نجات یابد.

بالاخره در اردیبهشت ۱۳۳۲ نامه ای از راه رسید که خبر می داد در مدرسه میسیونری کوچکی برای زنان به نام کالج هایلدبرگ در تیفین ایالت اوهایو پذیرفته شده ام. بدترین بخش انتظار به پایان رسیده بود؛ از همان زمان تا گرفتن اجازه ورود به آمریکا راهی طولانی در پیش بود، اما از همان روز خود را در راه می دیدم و دچار هیجان بودم.



شربت‌های خانگی تابستانی و خواص آن‌ها

شربت کاسنی

طبیعت خنک، رفع‌کننده عطش، تصفیه‌کننده خون، تقویت پوست و کبد، ضدیبوست، تب‌بر، صفرابر.

شربت رازیانه

طبیعت گرم، مفید برای تنظیم گوارش، مفید برای سیستم ایمنی بانوان، افزایش شیردهی در مادران، مفید برای هضم غذا و معده‌های ضعیف، درمان قلنج و درد پهلوی، بادشکن.

شربت گل ختمی

طبیعت معتدل، درمان آسم و برونشیت و گرفتگی صدا، نرم‌کننده پوست، ضدناراحتی‌های عضلانی و عصبی.

شربت بادرنجبویه

طبیعت گرم، مفید برای حافظه و تنگی نفس، مقوی برای معده و حواس پنج‌گانه، درمان بی‌حوصلگی و سردردهای عصبی، ضد ویران‌خانم‌ها، درمان دل‌پیچه، بالا برنده فشارخون، ضد هیستری و قولنج، مقوی برای مغز، خون‌ساز.

شربت پونه

طبیعت گرم، ضدنفخ و سکسکه، ضدتهوع و سوزش معده و باد شکم، ضدسیاه‌سرفه و گریپ، خلط‌آور.

شربت اسطوخودوس

طبیعت گرم، نیروبخش، درمان برونشیت مزمن و سردرد و میگرن، پایین‌آورنده تب.

شربت آویشن

طبیعت گرم، مسکن، ضدسرمایه‌دگی، مقوی معده، ضدعفونی‌کننده دستگاه تنفسی، درمان ورم بینی و گلو.

شربت نسترن

طبیعت گرم، تقویت قلب و تصفیه‌کننده خون، دارای ویتامین C، مفید برای اسهال کودکان.

شربت گلاب زعفران

طبیعت گرم، آرامش‌بخش، رفع‌کننده خستگی و انرژی‌زا.

شربت آبلیمو

طبیعت سرد و مرطوب، ضدعفونی‌کننده لوله گوارش، دارای ویتامین.

شربت شاه‌توت و لیموترش

طبیعت سرد و مرطوب، رقیق‌کننده خون، معتدل‌کننده صفرا، مفید برای طبایع بسیار گرم و فشارخون بالا، دارای رنگدانه ضدسرطان.

آب زرشک

طبیعت سرد و خشک، خنک‌کننده، مفید برای کبد، پایین‌آورنده فشارخون.

باتوجه‌به فصل تابستان و گرمی هوا، هیچ‌چیز مثل یک لیوان شربت خنک به آدم نمی‌چسبد؛ چه‌بسا این شربت گوارا پر از خواص و فایده برای بدنش هم باشد. گرم‌شدن هوا، خوردن نوشیدنی‌ها و شربت‌های خانگی را لذت‌بخش می‌کند. شربت‌های خانگی علاوه‌بر خاصیت کاهش عطش و رفع تشنگی، خواص دیگری هم دارند.

برای تهیه شربت با عرقیات، ابتدا شهد تهیه کنید یعنی شکر را با آب بجوشانید تا قوام بیاید، سپس یکی از عرقیات مدنظر را به آن اضافه و میل کنید.

شربت بیدمشک

طبیعت سرد و معتدل، کاهش‌دهنده فشارخون، آرام‌بخش، تقویت‌کننده قلب، خون‌ساز، آرام‌کننده التهابات ذهنی.

شربت نعناع

طبیعت گرم، ضدعفونی‌کننده سیستم گوارش، کمک به هضم غذا، ضدنفخ و دل‌پیچه، اشتهاآور. فشارخون را کمی بالا می‌برد.

شربت چهل‌گیا

طبیعت گرم و معتدل، مفید برای رفع خستگی و آرامش ذهن و درمان بی‌خوابی، انرژی‌زا، مسکن برای دردهای ماهانه خانم‌ها، دل‌پیچه و ترشی معده.

شربت شاطره

طبیعت سرد، تصفیه‌کننده خون، تقویت پوست و کبد، دارای ویتامین C، رفع‌کننده خارش‌های بدن، صفرابر، نشاط‌آور.

شربت بهار نارنج

معتدل، برای رفع افسردگی و اختلالات عصبی، اشتهاآور، تقویت قلب، ضدتشنج و سکسکه، درمان بی‌خوابی.





عبادت به جز خدمت خلق نیست

من در خدمت خالق، و من از او برترم! همان شب که این کلام در خاطر او بگذشت، پروردگار را در خواب دید که وی را خطاب کرد و گفت: «برادر تو را بیمارزیدم و تو را به حرمت او بخشیدم.»

برادر صومعه‌نشین اشک در چشمانش آمد و گفت: «خداوندا، من در خدمت تو بودم و او به خدمت مادر، چگونه است مرا به حرمت او می‌بخشی، آنچه کرده‌ام مایه رضای تو نیست؟»

ندا رسید: «آنچه تو می‌کنی ما از آن بی‌نیازیم ولی مادرت از آنچه او می‌کند، بی‌نیاز نیست. تو خدمت بی‌نیاز می‌کنی و او خدمت نیازمند. بدین حرمت، مرتبت او را از تو فزونی بخشیدیم.»

دو برادر، مادر پیر و بیماری داشتند. با خود پیمان بستند که یکی خدمت خدا کند و دیگری در خدمت مادر بیمار باشد. برادری که پیمان بسته بود خدا را خدمت کند، به صومعه رفت و به عبادت مشغول شد و آن دیگری در خانه ماند و به پرستاری مادر مشغول گردید.

چندی که گذشت برادر صومعه‌نشین مشهور عام و خاص شد و از اقصائات دنیا، عالمان و عرفا و زهاد به دیدارش شتافتند و آن دیگری که مادر را خدمت می‌کرد، فرصت همنشینی با دوستان قدیم هم را نیز از دست داد و یکسره به امور مادر پرداخت.

برادر صومعه‌نشین کم‌کم به خود غره شد که خدمت من ارزشمندتر از خدمت برادر است؛ چراکه او در اختیار مخلوق است و

طرز تهیه پنج نوع نان محلی بختیاری

نان در زندگی عشایر کوچنده نقش بسیار عمده‌ای ایفا می‌کند. این ماده غذایی قوت غالب را در تغذیه جمعیت کوچنده تشکیل می‌دهد. بختیاری‌ها پنج نوع نان تهیه می‌کنند: ۱. نان تیری؛ ۲. نان برکوه؛ ۳. نان بلوط؛ ۴. نان ورچاله؛ ۵. نان گرده. در زیر هریک از این نان‌ها شرح داده می‌شود.

۱. نان تیری

نان تیری در بختیاری، نانی شبیه به نان لواش است که به زبان بختیاری به آن «تیری» می‌گویند. ضخامت این نان تا ۲ میلی‌متر، قطر آن بین ۳۵ تا ۴۰ سانتی‌متر و شکل آن دایره‌ای است. وزن تقریبی یک عدد نان تیری حدود ۱۵۰ گرم است. این نان از آرد گندم تهیه می‌شود.

طرز تهیه:

برای تهیه این نان ابتدا آرد را از حور خارج می‌کنند و به اندازه لازم در سفره‌ای گلیم‌بافت، الک می‌کنند. سپس آن را درون ظرفی فلزی خمیر می‌کنند. خمیر در مدتی کمتر از نیم‌ساعت آماده است. سپس خمیر چانه‌شده را با چوبی به نام تیر، روی سکویی چوبی که توسی نام دارد، پهن می‌کنند و سپس برای پخت، خمیر نازک‌شده را روی سینی پهن آهنی به نام تاوه قرار می‌دهند که بر روی شعله آتش قرار دارد.

۲. نان برکوه

برای تهیه این نان، ابتدا گندم را در آسیاب دستی که به آن «آسک» می‌گویند، آرد می‌کنند. آرد مورد نیاز برای پختن برکوه باید خشن‌تر از آرد گندم معمولی باشد و تهیه آن باید طوری باشد که گندم کاملاً پودر نشود. سپس این آرد را خمیر می‌کنند و در ظرفی قرار می‌دهند. این خمیر را در حدود دوازده ساعت به حال خود می‌گذارند تا مقداری ترشیده شود. سپس آن را برای پختن مصرف می‌کنند.

۳. نان بلوط

میوه بلوط را زنان و مردان از درخت می‌چینند. میوه‌ها را با چاقویی به نام «ورنجوک» پوست می‌گیرند. عمل پوستگیری میوه بلوط را «کیکه» می‌گویند. بلوط‌های پوست‌گرفته‌شده را درون چاله‌ای به نام «لهه» که در آن آتش افروخته‌اند، می‌ریزند. پس از قرار گرفتن بلوط در لهه، مقداری آتش نیز روی بلوط‌ها می‌ریزند تا حرارت بالا و پایین، آن را کاملاً بپزد. پس از گذشت مدتی، لهه را خاموش می‌کنند و بلوط‌ها را از آن بیرون می‌آورند و در آفتاب پهن می‌کنند تا کاملاً خشک شود. سپس بلوط‌ها را در آسیاب دستی به نام «برد» که نوعی





آسیاب بسیار ساده و ابتدایی است، آرد می‌کنند؛ به این عمل «تلو» می‌گویند. پس از اینکه بلوط‌ها آرد شد، ماده حاصل را با آب جوش خمیر می‌کنند. خمیر کردن آرد بلوط ممکن است در تغار یا کیسه صورت گیرد. خمیر به‌دست‌آمده را سه روز گرم نگه می‌دارند تا کاملاً به عمل بیاید و به اصطلاح محلی تب کند.

پس از گذشت سه روز، خمیر بلوط را درون کیسه یا گونی می‌ریزند و آن را در جریان آب جاری قرار می‌دهند. در صورت نبودن آب جاری، خمیر بلوط را با آب سرد می‌شویند. در اثر شسته‌شدن خمیر بلوط با آب سرد، مزه تلخ آن از بین می‌رود و خمیر ترش می‌شود.

آرد بلوط را می‌شویند و هنگامی که هنوز آب دارد، در آسیاب دستی آسیا می‌کنند. آرد حاصل را روی دستمالی به نام «ریگو» قرار می‌دهند تا آب آن گرفته شود. اکنون خمیر بلوط برای تهیه نان بلوط آماده است. نان بلوط پس از پخته‌شدن به رنگ قهوه‌ای سوخته و کمی متمایل به سیاهی درمی‌آید. نان بلوط را به زبان بختیاری «کلگ بلوط» می‌گویند.

۴. نان ورچاله

نان ورچاله نوعی نان بختیاری است که برخلاف نان تیری، اولاً در تهیه آن از مایه خمیر یا خمیر ترش استفاده می‌شود، ثانیاً ضخامت آن بیشتر از نان تیری است. برای تهیه نان ورچاله، ابتدا در ظرفی که می‌خواهند خمیر تهیه کنند، به مقدار نیاز آب می‌ریزند و سپس یک چانه خمیر در آن حل می‌کنند. این محلول را با دست به‌هم می‌زنند تا تمام خمیر در آب حل شود. سپس تفاله‌های موجود را از آن خارج می‌کنند و در محلول به‌دست‌آمده به مقدار لازم آرد اضافه کرده، خمیر تهیه می‌کنند. خمیر حاصل را به‌مدت حداقل سه ساعت به حال خود می‌گذارند تا ور بیاید. بعد آن را پشت تابه‌ای که روی اجاق قرار داده شده است، با ضخامتی در حدود یک سانتی‌متر پهن می‌کنند و می‌پزند. گاهی بعد از پخته‌شدن یک طرف، طرف دیگر آن را نیز پشت تابه قرار داده، حرارت می‌دهند. این نان به شکل دایره یا بیضی شکل تهیه می‌شود.

۵. نان گرده

نان گرده ابتدایی‌ترین طریقه تهیه نان است که هنوز هم متداول است. برای تهیه این نان به وسایل پخت‌وپز نیازی نیست. در این نوع پخت نان، تنها وسیله لازم، ظرف تهیه خمیر است. شاید در بعضی مواقع، به‌علت نبودن ظرف، در چیز دیگری از جمله پوست بز (تکه‌ای از مشک) یا سفره هم می‌شود خمیر را تهیه کرد. برای تهیه این نان، ابتدا روی زمین آتش برپا می‌کنند، سپس آرد را با افزودن آب به خمیر تبدیل می‌کنند. خمیر این نوع نان را سفت‌تر از سایر اقسام نان درست می‌کنند. بعد از اینکه خمیر آماده شد، آتش را از روی زمینی که بر روی آن افروخته‌اند، کنار می‌زنند و در بستر داغ آتش، خمیر را که از قبل با دست شکل داده، به‌صورت ورق‌های دایره‌ای در آورده‌اند، پهن می‌کنند. پس از قراردادن خمیر بر بستر داغ آتش، مقداری از آتش گل‌انداخته را روی خمیر می‌ریزند. بدین ترتیب خمیر از بالا و پایین پخته می‌شود.

۱. خورجین مخصوص نگهداری آرد

منبع: روز نو



مهارت های زندگی

از نگاه سازمان جهانبهداشت

۱. زندگی خیلی وقت است شروع شده است.

در زندگی چیزی به نام دور آزمایشی وجود ندارد. تصمیم های شما سرنوشت ساز هستند و راهی برای برگشت و تصحیح آن ها وجود ندارد.

۲. دوستان آنلاین شما دوستان واقعی نیستند.

متأسفانه حقیقت دارد. بسیاری از این دوستان اصلاً اهمیتی برای مشکلات شما قائل نیستند و وقتی به کمک آن ها نیاز دارید، در دسترس نخواهند بود.

۳. هر عشقی به سرانجام نمی رسد.

آماده باشید که دلتان بشکند و غصه بخورید؛ سخت است اما واقعیت دارد.

۴. تحصیلات با گرفتن دیپلم به اتمام نمی رسد.

در دنیای امروز، دانش حرف اول را می زند. اگر می خواهید عقب نیفتید، باید به تحصیلاتتان ادامه بدهید.

۵. اعضای خانواده مهم ترین آدم های زندگی شما هستند.

این ها تنها افرادی هستند که به شما اهمیت می دهند. رفتار خوبی با آنها داشته باشید و قدردان حمایت هایشان باشید.

۶. نقاط ضعف شما اهمیت ندارند.

نقاط ضعفتان را بپذیرید ولی نگران آن ها نباشید. تنها نقاط قوت شما هستند که اهمیت دارند. روی آن ها تمرکز کنید و آن ها را پرورش دهید.

یاد بگیرید که تصمیم‌های درست بگیرید و به آنچه برای شما اهمیت دارد، متعهد بمانید و آن را دنبال کنید.

۷. هر کار با ارزشی زمان بر است.

۸. تمام فرصت‌های پیشرفت، خارج از محدوده آسایش قرار دارند.

۹. روابط متزلزل ارزش حفظ و نگهداری ندارند.

روی چیزهایی که نمی‌توانید تغییری در آنها ایجاد کنید، وقتتان را تلف نکنید. از کنار آنها عبور کنید و به مسیر خود ادامه بدهید.

۱۰. دنیا پر از بی‌عدالتی است.

در زندگی خود بارها و بارها با بی‌عدالتی روبه‌رو خواهید شد، آمادگی لازم را داشته باشید.

۱۱. شانس سراغ افراد سخت‌کوش می‌رود.

شانس هیچوقت نصیب افرادی که دست روی دست می‌گذارند و منتظر یک اتفاق خوب هستند، نمی‌شود.

۱۲. زمان خاصی برای آغازی بی‌نظیر وجود ندارد.

اگر قصد دارید کاری را آغاز کنید، شروع کنید و منتظر زمان بهتر نباشید. آن زمان هرگز نخواهد رسید.

۱۳. شما نمی‌توانید همه‌جا حضور داشته باشید و نمی‌توانید همه‌چیز

داشته باشید.

۱۴. باید از تمام افرادی که در زندگی شما هستند، قدردانی کنید.

۱۵. تجربه و احساسات بهترین سرمایه‌گذاری‌های شما هستند.

۱۶. بعداً، معمولاً به معنی هرگز است.

هیچ کاری را به بعد موکول نکنید، در لحظه زندگی کنید.

۱۷. موفقیت مترادف پشتکار است.

۱۸. انجام مرتب تمرین‌های ورزشی ضروری است.

۱۹. شکست هیچ اهمیتی ندارد.

فقط پیروزی اهمیت دارد، پس از شکست نه‌راسید.

۲۰. هیچ‌کس به شما کمک نخواهد کرد.

فقط خودتان باید به خودتان کمک کنید، پس اتکا و اعتماد به نفس را در خود تقویت کنید.





تجربه‌های فروید به دختران

زمانی که فروید، بزرگ‌ترین روانشناس دنیا، آنا دختر شانزده‌ساله خود را ترک می‌کرد تا وی استقلال زندگی پیدا کند، تنها چهل نکته به او گوشزد کرد و به گفته خود آنا با اجرای این چهل نکته، توانست با ایجاد آرامش در خود، در سن ۲۸ سالگی بزرگ‌ترین نظریه‌پرداز روانشناسی شخصیت زمان خود شود. این چهل نکته از این قرار است:

آنای عزیزم زندگی تو می‌تواند به زیبایی رؤیاهایت باشد. فقط باید باور داشته باشی که می‌توانی کارهای ساده‌ای انجام دهی.

هر روز این چهل نکته را به کار بگیر و لذت ببر.

سلامتی:

۱. آب فراوان بنوش.

۲. مثل یک پادشاه صبحانه، مثل یک شاهزاده ناهار و

مثل یک گدا شام بخور.

۳. بیشتر از سبزیجات استفاده کن.

۴. با این ۳ تا E زندگی کن:

Energy: انرژی

Enthusiasm: شور و اشتیاق

Empathy: دلسوزی و همدلی

۵. از ورزش کمک بگیر.

۶. بیشتر بازی کن.

۷. بیشتر از سال گذشته کتاب بخوان.

۸. روزانه ده دقیقه سکوت کن و به تفکر پرداز.

۹. هفت ساعت بخواب.

۱۰. هر روز ده تاسی دقیقه پیاده‌روی کن و در حین پیاده‌روی، لبخند بزن.

شخصیت:

۱۱. زندگی خود را با هیچ کس مقایسه نکن؛ تو نمی‌دانی که بین آن‌ها چه می‌گذرد.

۱۲. افکار منفی نداشته باش، در عوض انرژی خود را صرف امور مثبت کن.

۱۳. بیش از حد توان خود کاری انجام نده.

۱۴. خیلی خود را جدی نگیر.

۱۵. انرژی خود را صرف فضولی در امور دیگران نکن.

۱۶. وقتی بیدار هستی بیشتر خیال‌پردازی کن.

۱۷. حسادت یعنی اتلاف وقت، تو هر چه را که باید داشته باشی، داری.

۱۸. گذشته را فراموش کن. اشتباهات گذشته شریک زندگی خود را به یادش نیار. این کار آرامش زمان حال تو را از بین می‌برد.

۱۹. زندگی کوتاه‌تر از این است که از دیگران متنفر باشی. از دیگران تنفر نداشته باش.

۲۰. با گذشته خود رفیق باش تا زمان حال خود را خراب

نکنی.

۲۱. هیچ کس مسئول خوشحال کردن تو نیست، مگر خود تو.

۲۲. بدان که زندگی مدرسه‌ای است که باید در آن چیزهایی بیاموزی. مشکلات قسمتی از برنامه درسی و مانند کلاس جبر است.

۲۳. بیشتر بخند و لبخند بزن.

۲۴. مجبور نیستی که در هر بحثی برنده شوی، زمانی هم مخالفت وجود دارد.

جامعه:

۲۵. گه‌گاهی به خانواده و اقوام خود زنگ بزن.

۲۶. هر روز یک چیز خوب به دیگران ببخش.

۲۷. خطای هر کسی را به خاطر هر چیزی ببخش.

۲۸. زمانی را با افراد بالای هفتاد سال و زیر شش سال بگذران.

۲۹. سعی کن حداقل هر روز به سه نفر لبخند بزنی.

۳۰. اینکه دیگران راجع به تو چه فکری می‌کنند، به تو مربوط نیست.

۳۱. زمان بیماری، شغل تو به کمک تو نمی‌آید، بلکه دوستان تو به تو مدد می‌رسانند؛ پس با آن‌ها در ارتباط باش.

زندگی:

۳۲. کارهای مثبت انجام بده.

۳۳. از هر چیز غیرمفید یا زشت یا ناخوشی دوری بجوی.

۳۴. عشق درمان‌گر هر چیزی است.

۳۵. هر موقعیتی چه خوب یا بد، گذرا است.

۳۶. مهم نیست که چه احساسی داری، باید به پا خیزی، لباس خود را به تن کنی و در جامعه حضور یابی.

۳۷. مطمئن باش که بهترین هم می‌آید.

۳۸. همین که صبح از خواب بیدار می‌شوی، باید از خدای خود شاکر باشی.

۳۹. بخش عمده درون تو شاد است، بنابراین خوشحال باش.

آخرین اما نه کم‌اهمیت‌ترین:

۴۰. کمک کن تا پیام‌های مثبت همیشه در جهان جاری باشد و بازتاب آن را در زندگیت ببین.



سیده معصومه دستغیب

مادر زیباترین واژه هستی

بسم الله الرحمن الرحيم

مادر زیباترین واژه هستی است. خداوند به لحاظ محبت و دوستی که به بندگانش دارد، این وظیفه را به عهده زنان گذاشته و لقب مادر و وظایف آن را به او سپرده است؛ البته تمام آنچه را که مادر باید داشته باشد چه از لحاظ جسمی، روحی، روانی، عاطفی و ذهنی، همه را به او عطا کرده و او را آماده پذیرفتن چنین مسئولیتی نموده است. آن چنان محبت و عشقی در او نهاده است که به راحتی با طیب خاطر تمام وظایف خود را انجام می‌دهد و تلاش می‌کند برای فرزندآوری، تربیت فرزند، حفظ و نگهداری آن تا پای جان بایستد.

در این مسیر سخت و پرتلاطم، مادران نیازمند حمایت و کمک و راهنمایی‌های صحیح و به موقع و جدی هستند تا بتوانند به رسالت خود بپردازند.

جناب آقای مهندس محمدی، بنیان‌گذار بنیاد بین‌المللی مادر، که انسانی فرهیخته و دانشمند و آشنا به قداست وجودی مادر هستند، با ثبت چنین بنیادی به یاری مادران در سراسر دنیا آمده‌اند و پرچم احترام به مادر را برافراشته‌اند تا در عصر علم و دانش، فناوری و اطلاعات به جهانیان بگویند «مادران» را دریابید.

شعار بنیاد، درحقیقت این است که باید به مادران کمک کرد، آن‌ها را شناخت، تجلیل و احترام کرد، از لحاظ روحی و روانی و عاطفی به آن‌ها توجه کرد، شرایط سلامت جسمی را برای آن‌ها مهیا کرد، بهترین آموزش‌ها و اطلاعات لازم برای فرزندآوری و فرزندپروری را به راحتی در دسترس آن‌ها قرار داد.

برای تربیت فرزندان دختر و آماده‌نمودن آن‌ها با وظایف مادری باید مادران آموزش ببینند، آشنانمودن مردان به وظایفشان در قبال وظایف مادران، خدمات راهنمایی، مشاوره عمومی و علمی و تخصصی در اختیار تمام مادران باشد.

درحقیقت بنیاد مادر از ابعاد مختلف علمی، پژوهشی، فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی و فردی در مبحث مادر، انقلابی است که در نوع خود در سراسر دنیا بی‌نظیر است.

اما این بنیاد چگونه همه وظایفی را که بر عهده مادر است را باید به جامعه بشناساند؟ چگونه می‌تواند جایگاه مادر و وظایف آن را معرفی کند؟ چگونه می‌تواند اندیشه‌ها و سرمایه‌ها را برای حمایت و کمک و توجه به این موضوع مهم جلب نماید و از امکانات موجود آن‌هم در این زمانه بهره برد؟

باید در این راه به همت بلند و اندیشه ژرف جناب آقای مهندس محمدی، بنیان‌گذار بنیاد بین‌المللی مادر، آفرین گفت و برایشان دعا کرد و ایشان را یاری نمود و همه دست‌به‌دست هم دهیم تا اهداف بنیاد مادر به تحقق برسد.

ان شاء الله

سیده معصومه دستغیب

مدیرکل امور زنان و خانواده استان فارس

بیوگرافی سرکار خانم پروفیسور افسانه صفوی

مادری که با ایمان و امید و تلاش توانست جهانی شود

موفقیت‌های فرزندان شایسته سرکار خانم پروفیسور افسانه صفوی:

۱. آقای دکتر پویا ایرانپور: دکترای تخصصی در رشته رادیولوژی (رتبه اول بین ۲۳۰ دانشجوی پزشکی شیراز)، استاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز.
 ۲. خانم دکتر شیوا ایرانپور: دکترای تخصصی در رشته رادیولوژی دهان، فک و صورت (رتبه اول امتحان ورود تخصصی)
- سایر افتخارات دکتر صفوی عبارتند از:**
- برگزیده به‌عنوان چهره ماندگار در ششمین همایش چهره‌های ماندگار سال ۱۳۸۵ و چهره ماندگار استان فارس در ۱۳۹۱؛
 - دانشمند جهانی ISI (۱ درصد برتر دانشمندان جهان) و دانشمند جهان اسلام؛
 - برنده جایزه دوم تحقیق در جشنواره خوارزمی؛
 - دارنده نشان دانش از مقام محترم ریاست جمهوری؛
 - استاد نمونه کشوری؛
 - محقق نمونه کشوری؛
 - برنده جایزه مرحوم علامه طباطبایی از بنیاد ملی نخبگان در سال ۱۳۹۰؛
 - تنها بانوی ایرانی پذیرفته‌شده در آکادمی علوم جهان سوم (TWAS)؛
 - برنده بورس ایالتی هامبولت از کشور آلمان. این بورس سالیانه به تعداد بسیار معدودی از محققان برجسته در سراسر دنیا تعلق می‌گیرد؛
 - برنده جایزه دانشمند شیمی (جایزه پروفیسور عبدالسلام TWAS) از کشور ایتالیا. این جایزه هر چند سال یک‌بار به یکی از دانشمندان شیمی از کشورهای در حال توسعه جهان اعطا می‌شود؛
 - برگزیده به‌عنوان عضو کمیته فنی مشورتی (COMSATS)، کمیسیون علوم و تکنولوژی کشورهای جهان اسلام، سال ۱۳۸۸؛
 - استاد و محقق نمونه در شیمی تجزیه، برگزیده انجمن شیمی و مهندسی شیمی ایران؛
 - استاد و مدرس نمونه دانشگاه شیراز در سال‌های متمادی؛
 - محقق نمونه دانشگاه شیراز در سال‌های متمادی؛
 - همکار اصلی در راهاندازی و برنامه نویسی دوره دکترای شیمی تجزیه برای اولین بار در ایران و خاورمیانه؛
 - دارنده مقاله‌های متعدد در مجله‌های علمی معتبر بین‌المللی، برگزیده به‌عنوان Top Articles و Hot Articles؛
 - ارائه‌دهنده خط تحقیقاتی جدید در دنیا (Research Front) به تصویب موسسه ISI
 - برگزیده به‌عنوان بانوی دانشمند در اولین همایش زنان در علم، مرداد ۱۳۹۶؛
 - انتشار بیش از ۲۷۰ مقاله علمی در مجله‌های معتبر بین‌المللی (ISI)؛
 - ارائه بیش از ۲۵۰ مقاله در کنفرانس‌های داخل و خارج از کشور؛
 - مؤلف قسمتی از کتاب نقش اشعه لیزر در شیمی؛
 - راهنمایی و سرپرستی ۱۰۰ رساله دکترا و کارشناسی ارشد و پسادکترا؛
 - مشاوره بیش از ۲۰۰ رساله دکترا و کارشناسی ارشد.



افسانه صفوی در شهر شیراز متولد شد. تحصیلات دوره ابتدایی و دبیرستان را در شیراز گذراند و مدرک دیپلم را از دبیرستان دانشگاه اخذ نمود که در آن زمان بهترین دبیرستان شیراز و یکی از بهترین مدارس کشور محسوب می‌شد. دکتر صفوی در کنکور سراسری دانشگاه‌ها، در رشته پزشکی دانشگاه تهران پذیرفته شد؛ ولی چون به رشته شیمی بسیار علاقه‌مند بود، ترجیح داد که تحصیلات خود را در رشته شیمی ادامه دهد؛ از این‌رو دوران کارشناسی را در دانشگاه شیراز در رشته شیمی به پایان رساند و در بهمن‌ماه ۱۳۵۵ موفق به اخذ درجه لیسانس در این رشته شد و به‌عنوان رتبه اول در این رشته، با استفاده از بورس رتبه اولی از وزارت علوم، به همراه همسر خویش دکتر ناصر ایرانپور که ایشان نیز در رشته شیمی تحصیل می‌کرد، برای ادامه تحصیل به دانشگاه بیرمنگام انگلستان عزیمت و در مقطع کارشناسی ارشد شیمی، شروع به تحصیل کرد. وی در سال ۱۳۵۷ موفق به اخذ دانشنامه کارشناسی ارشد شیمی از دانشگاه مذکور شد و بلافاصله در مقطع دکترای شیمی دانشگاه بیرمنگام برای ادامه تحصیل، پذیرش شد و در نهایت، سال ۱۳۶۰ با موفقیت درجه دکترای شیمی را کسب کرد. دکتر صفوی پس از فراغت از تحصیل به کشور خود، ایران، بازگشت و همکاری علمی و آموزشی و پژوهشی خود را با رتبه استادیاری از سال ۱۳۶۰ در بخش شیمی دانشگاه شیراز آغاز کرد. وی در سال ۱۳۶۷ به مرتبه دانشیاری و در سال ۱۳۷۱ به مرتبه استادی دانشکده علوم نائل شد. صفوی، نخستین زن ایرانی است که در علوم پایه به مقام استادی دست یافت. مشغله اداری و حرفه‌ای این بانوی دانشمند مانع از ایفای مسئولیت همسری و مادری ایشان و تربیت و پرورش و آموزش فرزندان نشد و این استاد گرانقدر با این احساس مسئولیت توانست هم در زمینه همسرمداری و هم در زمینه تربیت و پرورش و آموزش فرزندان خود با تلاش و همت و پشتکار موفق شود و علاوه بر موفقیت در زمینه علمی، در خانه نیز مادری نمونه باشد و فرزندان موفق و شایسته‌ای تربیت نماید.



Prof. Afsaneh Safavi

A MOTHER WHO WAS ABLE TO BECOME GLOBAL WITH FAITH, HOPE AND EFFORT

Afsaneh Safavi was born in Shiraz, Iran. She studied elementary and high school in Shiraz and got her diploma from Daneshgah high school, which was the best high school in Shiraz and one of the best in the country. Prof. Safavi was accepted in the Iranian University Entrance Exam to study medicine at Tehran University, but because of her interest in chemistry, she preferred to continue her studies in chemistry. She obtained a B.S. degree in chemistry at the University of Shiraz in 1976 and continued her studies by 1st place scholarship with her husband (Dr. Nasser Iranpour) who was also a chemistry student, and she obtained a master's degree at the University of Birmingham in 1977. She immediately applied to continue her studies to obtain a Ph.D. at the University of Birmingham and graduated successfully in 1981. Dr. Safavi returned to Iran after graduation and began her scientific, educational and research cooperation as assistant professor in chemistry department of Shiraz University in 1982. She became an associate professor in 1988 and became a professor since 1992. Dr. Safavi is the first Iranian woman to become professor in the field of basic sciences. The occupation of this lady of science did not prevent her role as a wife and a mother of two children and this most valuable professor has been able to be a true companion for her husband and raising good children with effort and perseverance, and in addition to great success in the field of science, she is also a distinguished mother at home.

Dr. Safavi's Children's Success

Dr. Pooya Iranpour: MD. Board certified Radiologist and Professor of Shiraz University of Medical Sciences

(first rank among 230 medical students in Shiraz)

Dr. Shiva Iranpour: DDS. Board certified Oral and Maxillofacial Radiologist (first rank in Osce board exam) and Professor of Shiraz Azad University of Medical Sciences

Other Honors by Dr. Safavi

- Selected as an Eternal Figure in the 6th ceremony of Iranian Science and Culture Hall of Fame in 2005 and the Eternal Figure of Fars Province in 2012
- The global scientist of ISI and the scientist of Islamic world
- The winner of the second prize in research of Khwarizmi Festival Awards in 1991

- Recipient of the presidential medal of knowledge
- The distinguished professor of the country selected by Ministry of Sciences, Research and Technology.
- The distinguished researcher of the country selected by Ministry of Sciences, Research and Technology.
- The winner of the Allameh Tabatabai award from Iran's National Elites Foundation in 2011
- The only Iranian lady fellow member of The third World Academy of Sciences (TWAS)
- The winner of Alexander Von Humboldt Fellowship of Humboldt Institute in Germany
- The winner of Chemist Scientist (Abdus Salam Prize) in Italy
- Selected as a member of the Technical Advisory Committee of «Commission for Science and Technology for Sustainable Development in the South (COMSATS) in 2009
- The Distinguished Analytical Chemist selected by Iranian Chemical Society
- The distinguished professor at Shiraz University for many years
- The distinguished researcher at Shiraz University for many years
- The main fellow to launch and program the Analytical Chemistry Ph.D. program for the first time in Iran and the Middle East.
- Publishing numerous articles in prestigious international journals as Hot Articles & Top Articles
- Presenting new research line in the world (Research Front) approved by ISI
- Selected as a lady scientist in the first «Women in Science Festival» in 2017
- Publishing more than 270 scientific articles in prestigious international journals (ISI)
- Presenting more than 250 articles at conferences both inside and outside of Iran
- One of the authors of "The Role of Laser Ray in Chemistry"
- Supervisor of 100 Ph.D. theses, Master's theses and Post-doctoral theses.
- Consultation on more than 200 Ph.D. theses and Master's theses.

Translated by Mehdi Savari

پروفسور حسابی



پروفسور حسابی نقل می‌کند: در سال‌های پیش از انقلاب در یکی از روستاهای نیشابور مشغول گذراندن دوران خدمت سربازی در سپاه بهداشت بودم. یکی از روزها سوار بر ماشین، به همراه دکتر درمانگاه از جاده‌ای می‌گذشتیم که دیدم چوپانی از دور چوبدستش را تکان می‌داد و به سمت ما می‌دوید! در آن منطقه، مردم ماشین درمانگاه را می‌شناختند. ماشین را نگه داشتیم، چوپان به ما رسید و نفس‌نفس‌زنان و با لهجه‌ای روستایی گفت: «آقای دکتر مادرم سه روزه بیمار»

به اشاره ما درب عقب ماشین را باز کرد و رفت عقب ماشین نشست. در بین راه، چوپان گفت که دیشب از تهران با هواپیما به فرودگاه مشهد آمده و صبح به روستایشان رسیده و دیده که مادرش مریض است.

من و دکتر زیرچشمی به هم نگاه کردیم و از روی تمسخر، خنده‌ای مرموزانه کردیم و به هم گفتیم: چوپونه برای اینکه به مادرش برسیم، برای خودش کلاس می‌ذاره! به خانه چوپان رسیدیم و دیدیم پیرزنی در بستر خوابیده بود. دکتر معاینه کرد و گفت سرماخوردگی دارد.

دارو و آمپول دادیم و یک‌دفعه دیگر هم سر زدیم و پیرزن خوب شد. دو سه ماه از این جریان گذشت و ما فراموش کردیم. روزی دیدیم یک تقدیرنامه از طرف وزیر بهداشتی آن زمان آمده بود و در آن نوشته بود از اینکه مادر پروفسور اعتمادی، استاد برجسته دانشگاه پلی‌تکنیک تهران را معالجه نموده‌اید، تشکر می‌کنیم...!

من و دکتر، هاج‌وواج ماندیم و گفتیم مادر کدام پروفسور را ما درمان کرده‌ایم؟ تا اینکه یادمان به گفته‌های چوپان و معالجه مادرش افتاد.

به اتفاق دکتر با عجله به خانه پیرزن رفتیم و از او پرسیدیم مادر کدام پسر استاد و پروفسور است؟

پیرزن گفت همان که آن روز با شما بود. پسرم هروقت به اینجا می‌آید، لباس چوپانی می‌پوشد و با زبان محلی صحبت می‌کند. من و دکتر شرمند شدیم و من از آن روز با خودم عهد کردم، هیچ‌کس را دست‌کم نگیرم و از اصل و خاک و ریشه خودم فرار نکنم!

عشق را بی‌معرفت معنا مکن

زر نداری، مشت خود را وام‌کن

گر نداری دانش ترکیب رنگ

بین گل‌ها زشت یا زیبا مکن

خوب دیدن شرط انسان بودن است

عیب را در این و آن پیدا مکن

دل شود روشن ز شمع اعتراف

با کس آر بد کرده‌ای، حاشا مکن

ای که از لرزیدن دل آگهی

هیچ‌کس را هیچ‌جا رسوا مکن

زر به دست طفل‌دادن ابله‌یست

اشک را نذر غم دنیا مکن

پیرو خورشید یا آیینه باش

هرچه عریان دیده‌ای، افشا مکن



مادر شاهکار خلقت
و چرخ را ز آینه است



بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

فرم معرفی مادر نمونه

نام و نام خانوادگی:	نام مادر:	نام پدر:	تاریخ تولد:
شماره شناسنامه:	محل صدور:	کد ملی:	ملیت:
نشانی محل سکونت:		تلفن:	
نام همسر:	تلفن همسر:	شغل همسر:	تعداد فرزندان:
آخرین مدرک تحصیلی:	رشته:	مؤسسه:	تاریخ فارغ التحصیلی:
مشخصات فرزندان:			
ردیف	نام و نام خانوادگی	تاریخ تولد	مدرک تحصیلی
۱.			موفقیت‌ها
۲.			
۳.			
۴.			
۵.			
۶.			
شرح مختصر زندگی و موفقیت‌ها:			

باتوجه به شاخص‌های اعلام شده،
مادران نمونه خود را به بنیاد مادر
معرفی فرمایید تا پس از بررسی
مدارک در هیئت‌مدیره، از میان افراد
معرفی شده، برگزیدگان انتخاب شوند.

مدارک مورد نیاز:

فرم فوق را پس از تکمیل،
به همراه فتوکپی شناسنامه و
کارت ملی مادر و یک قطعه
عکس ۳*۴ به دفتر بنیاد مادر
به آدرس پستی: شیراز، فلکه
اطلسی، بلوار هجرت، کوچه ۶،
پلاک ۲۹، کدپستی: ۷۱۴۵۶۴۷۱۷۷
ارسال فرمایید.

شاخص های انتخاب مادران نمونه کشور

۱. مادر نمونه باید فرزند خوبی برای والدین خود بوده باشد.
۲. مادر نمونه باید همسری خوب، باوفا، مهربان، همدل، همکار و سنگ صبور همسرش بوده باشد.
۳. مادر نمونه باید وظایف و مسئولیت های مادر در قبال فرزندانش به ویژه از لحاظ پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی و مسئولیت پذیری را به نحو احسن و شایسته ای انجام داده باشد.
۴. مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب و مردم دار و الگویی برای دیگران باشد.
۵. مادر نمونه باید در زندگی شخصی و خانوادگی و اجتماعی، کار شاخص و متفاوتی انجام داده که در جامعه اثر مثبت داشته باشد.

Criteria for Selecting the World's Distinguished Mother

1. A distinguished Mother must have been a good child for her parents.
2. A distinguished Mother must have been a good spouse, loyal, kind, empathetic, partner and be a true companion for her husband.
3. A distinguished Mother must have carried out her duties efficiently towards her children, especially in terms of educational, spiritual, social and taking responsibilities.
4. A distinguished Mother who lives anywhere in the country must have been a good citizen, well-behaved and be a role model for others.
5. A distinguished Mother in her personal/family/ social life must have done something special and had a positive impact on society.

اولین همایش ملی جایگاه و نقش مادر



اولین همایش ملی و جایگاه نقش مادر ۲۸ و ۲۹ شهریور ۱۳۹۵ در شیراز با همکاری دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی و بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، در سطح ملی برگزار گردید. استادان دانشگاه‌های سراسر کشور در همایش شرکت کردند که بیش از ۱۵۰ مقاله از اقصانقاط ایران به دبیرخانه همایش رسید.

سخنرانی آقای دکتر حبیب هادیان‌فر، دبیر علمی همایش

بالندگی و توسعه یک ملت و ازطرفی رکود و فروپاشی آن با کمیت و کیفیت نیروی انسانی آن ملت گره خورده است. کمیت و کیفیت نیروی انسانی، بخشی از سرمایه ملی هر کشور محسوب می‌شود.

مادر و نقش مادری عامل عمده‌ای در بقای این سرمایه است. کمیت نیروی انسانی، تنها دستاورد مادری نیست. فرهنگ‌سازی و انتقال فرهنگ از نسلی به نسل دیگر در قامت رسای مادر متجلی است. نخستین و پرنفوذترین پایگاه تعلیم و تربیت اجتماعی، دامن مادر است که نیرومندترین ریشه را در منش فرد می‌افکند. اگر دختران یک جامعه روزی دچار تعارض نقش گردند و از پذیرش نقش مادری پرهیز کنند، به تدریج رشد جمعیت منفی می‌گردد. ازطرف دیگر، اگر روزی مادران به فرهنگ، زبان و باورداشت‌های فرهنگی خود در رقابت‌های بین فرهنگی در جهان پورسانه امروزی شک کنند، بی‌شک فرهنگ و زبان و باورداشت‌ها رنگ خواهند باخت. با دگرگونی‌های اجتماعی دهه‌های اخیر، نقش مادری با چالش‌های فراوانی همراه شده است که کیان خانواده را تهدید می‌کند. این در حالی است که هنوز محققان علوم انسانی راهکارهای علمی روشنی برای سازگاری با شرایط اجتماعی نوین در پشتیبانی از نقش و فعالیت اجتماعی مادران

ارائه نداده‌اند و کارگزاران اجرایی هنوز به علوم انسانی و نقش آن در حل دشواری‌ها اجتماعی باور کمتری دارند. در راستای این نیاز و برای انسجام‌بخشی و انباشت دانش و جلب همکاری و توجه نخبگان، کارگزاران و صاحب‌نظران این موضوع، با همکاری رشته‌های گوناگون علوم انسانی در دانشگاه شیراز، در این همایش کوشش شد تا موضوع نقش و جایگاه مادری مورد کنکاش بیشتری قرار گیرد. استقبال نخبگان و صاحب‌نظران از نخستین همایش نقش و جایگاه مادر ما را برآن داشت که در سال‌های آینده این موضوع را در سطحی گسترده‌تر ببینیم. در پایان، امیدوارم مقالات این همایش به‌طور مثبت راه‌کارهایی برای بهبود جایگاه مادران نشان دهد و توجه کارگزاران و قانون‌گذاران را به‌طور عملی به مشکلات مادران جلب کند. بر خود واجب می‌دانم از همکاری صمیمانه مدیران دانشگاه شیراز و بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر در انجام این همایش سپاسگزاری کنم. از همکاران هیئت علمی و اجرایی همایش نیز سپاس ویژه دارم. از پژوهشگران و شرکت‌کنندگان ارجمند که مایه رونق همایش ما شدند نیز سپاسگزار هستم.

دکتر حبیب هادیان‌فر
دبیر علمی همایش

اهمیت نقش مادر در زندگی انسان

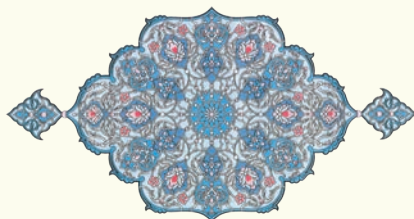
اشرف احمدلو^۱

چکیده

است که خواهد توانست در مسیر رشد و تکامل انسانی گام بردارد. خداوند متعال، زن را موجودی سرشار از عاطفه و محبت خلق کرد و صبر و بردباری تربیت را در دل آن نهاد تا به اصلی‌ترین وظیفه خود که تربیت افراد صالح است، با شکیبایی جامه عمل بپوشاند. حرف‌شنوی فرزند از مادر و تأثیر اخلاق مادر در فرزند به قدری است که با دیگران مقایسه‌شدنی نیست. مادرها مبدأ خیرات هستند و اگر بر فرض محال، مادرانی باشند که فرزند خود را بد تربیت کنند، مبدأ شر خواهند بودند. پس مادر نقش اصلی را در تربیت انسان دارد. کلمات کلیدی: مادر، فرزند، تربیت، زن.

۱. کارشناس بیولوژی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.

بیشترین سهم تربیت و تأثیرگذاری بر فرزندان از آن مادران است؛ زیرا از ابتدایی‌ترین مراحل پیدایش به‌منزله مربی همراه انسان هستند. مادر، مظهر عشق و فداکاری و ایثار است. او زیباترین کلمه در عالم خلقت است که تمام سختی‌ها و مشقت‌ها را بدون هیچ‌گونه چشمداشتی تحمل می‌کند. مادر بودن، لطف خداوند بر زنان است و در پرتو این لطف، بار سنگینی از مسئولیت بر دوش آن‌ها است. درحقیقت مادر اصل و ریشه و سرچشمه کودک است و کودک انعکاسی از وجود او است. کودک سرمایه اصلی شخصیت خویش را از مادر دریافت می‌کند. فرزند انسان هر چند آدمی‌زاده متولد می‌شود؛ اما انسان به‌معنای واقعی نیست و تنها به‌واسطه تربیت



"The Importance of a Mother's Role in Human life"

Ashraf ahmadloo¹

Abstract

Mother has the most share in raising the children. She accompanies the child from the birth which is equivalent to accompanied mentor of human. Mother is the symbol of love and sacrifice.

"Mother" is the most beautiful term in the world that she bears a lot of hardship without any expectation. Being a mother is the favor of God towards female sex, and according to this advantage. Motherhood put a great burden of responsibilities on her.

In fact, mother is the origin, root and source of a child and source and the child is a reflection of the existence of a mother. The child acquires the quality of his/her personality by his/her mother.

Although the child of human is born as a human being, but is not a complete human, and the child reach the stage of human evolution when he/she receives care and teaching. The almighty God created woman in opulent of affection and dedicated the patience in her heart to raise children which is the most important of a mother's role.

A mother act as positive role model for her child and mothers are the origin of Goodness for their children. If she raises a bad child, the child will be the origin of badness. So, the mother plays the major role in a human's life.

Keywords: Mother, Child, upbringing, Woman.

1. B.A. Biology, Arak University, Arak. Iran.

بررسی حقوق مادران از دیدگاه حقوق بین الملل بشر

فرهاد طلایی^۱، فرزانه پورسعید^۲

چکیده

می‌باشند. در این چارچوب مقاله حاضر، به بررسی اسناد عام و اسناد خاص بین‌المللی در حوزه حقوق بشر در ارتباط با حقوق عام و خاص مادران می‌پردازد. بدیهی است که شناخت جایگاه مادران و حقوق آن‌ها به تنهایی برای ایجاد تحول لازم و اساسی در تأثیرگذاری مادران در عرصه‌های خانوادگی و اجتماعی کافی نبوده و باید زمینه‌های لازم برای تحقق کامل حقوق آن‌ها فراهم گردد تا شاهد آثار مثبت نقش مادران در عرصه‌های مزبور باشیم. بدیهی است که در دستیابی به چنین هدفی دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی باید تمامی کوشش خود را به کار برده و تضمین‌های لازم را نیز ارائه دهند.

کلمات کلیدی: حقوق مادران، حقوق بین‌المللی بشر، اسناد بین‌المللی.

۱. دانشیار حقوق بین‌الملل، دانشگاه شیراز، گروه حقوق عمومی و

بین‌الملل، شیراز، ایران، (نویسنده مسئول).

۲. دانشجوی دکترای حقوق بین‌الملل، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان،

واحد تحقیقات، اصفهان، ایران.

جایگاه و نقش مادران را می‌توان از ابعاد گوناگون مورد بررسی قرار داد. در هر زمینه‌ای که این مطالعه صورت گیرد، بدون تردید نقش مادران از اهمیت خاص خود برخوردار است. به‌ویژه به‌دلیل آنکه مادران دارای مسئولیت‌هایی در قبال خانواده و جامعه هستند، می‌توانند نقش تأثیرگذاری را در روابط خانوادگی و اجتماعی ایفا نمایند. به هر حال آنچه که شاید کمتر بدان پرداخته شده باشد، حقوقی است که مادران می‌توانند از آن‌ها برخوردار شوند تا بتوانند بهتر و مؤثرتر مسئولیت‌های خود را به انجام رسانند. بر این اساس هدف اصلی مقاله حاضر آن است که با بررسی اسناد بین‌المللی در حوزه حقوق بشر، حقوق مادران در عرصه‌های گوناگون را مورد تبیین و تحلیل قرار دهد. بدیهی است که مادران در وهله نخست در زمرهٔ ابنای بشر هستند که ویژگی مادر بودن جایگاه خاصی را به آن‌ها «مادر بودن» بخشیده است. بر این اساس است که مادران در کنار سایر حقوق انسانی، به‌دلیل این ویژگی از حقوق خاصی نیز برخوردار

An Examination of Mothers' Rights from the Perspective of the International Law of Human Rights

Farhad Talaie¹, Farzaneh Poorsaeid²

Abstract

The status and role of mothers can be examined from various dimensions. No doubt, the status and role of mothers are of special significance in any dimensions selected for such a study. This is particularly due to the fact that mothers have responsibilities towards their families and communities and they can have essential impacts on family and social relations. Notwithstanding, it seems that their rights have not adequately been addressed in order to fulfill their responsibilities more effectively. Accordingly, the aim of this paper is to specify and analyze mothers' rights by examining international documents on human rights. Mothers in the first place are human beings and their characteristic as «mothers» grant them special status. It is on this basis that mothers enjoy special rights due to their motherhood, in addition to their human rights. In this context, the paper examines

general and special international documents in the field of human rights to achieve a deeper understanding of the status and role of mothers and their various rights. It is obvious that achieving this understanding is a must but it is not sufficient for an essential evolution in their impacts on family and social relations. It means that all actions should be taken for full realization of mothers' rights in order to witness the positive effects of their role in various aspects. For attaining this goal, states and international organizations should make their full efforts and provide necessary guarantees. Keywords: mother's rights, international law, human rights.

1. Associate Professor of International Law, Shiraz University, Department of Public and International Law, Shiraz, Iran. (Corresponding Author).

2. Ph.D. Student of International Law, Islamic Open University of Isfahan, Research Unit, Isfahan, Iran

مادر ترزا

انسان‌ها اغلب غیرمنطقی و خودمحور هستند؛ در هر حال آن‌ها را ببخشید.
اگر مهربان باشی، تو را به داشتن انگیزه‌های پنهان متهم می‌کنند؛ ولی مهربان باش.
اگر صادق باشی، تو را فریب می‌دهند؛ ولی صادق باش.
اگر خوشحال باشی، به تو حسادت می‌کنند؛ ولی خوشحال باش.
کار نیکی که امروز انجام می‌دهی ممکن است فردا فراموش شود؛ ولی نیکی کن.
بهترین‌های خود را به دنیا ببخش، حتی اگر کافی نباشد؛ ولی ببخش.
می‌بینی! در نهایت هر چه هست میان تو و خداست نه میان تو و انسان‌ها.

ترجمه: مهدی سواری

"People are often unreasonable and self-centered. Forgive them anyway.
If you are kind, people may accuse you of ulterior motives. Be kind anyway.

If you are honest, people may cheat you. Be honest anyway.

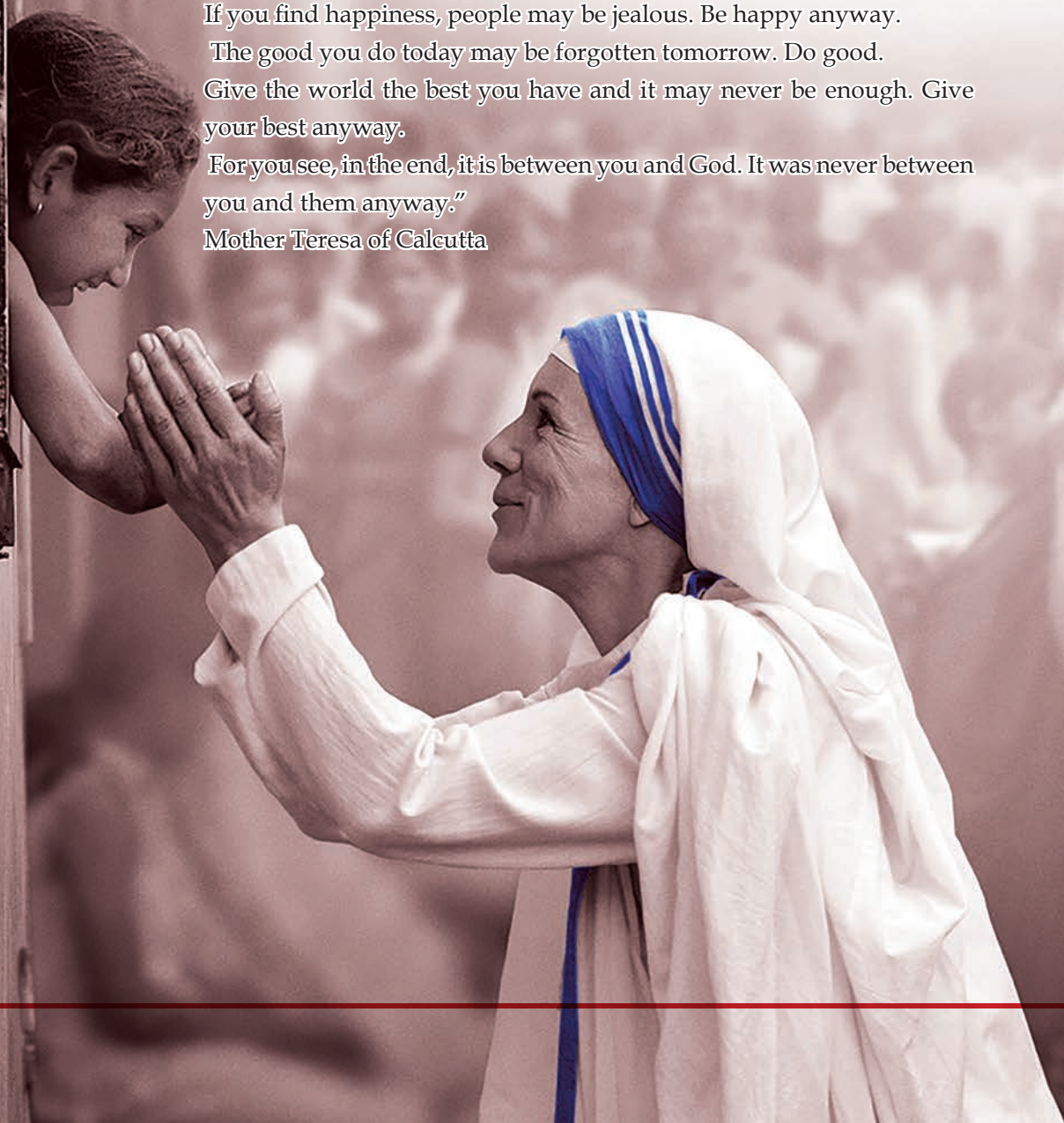
If you find happiness, people may be jealous. Be happy anyway.

The good you do today may be forgotten tomorrow. Do good.

Give the world the best you have and it may never be enough. Give your best anyway.

For you see, in the end, it is between you and God. It was never between you and them anyway."

Mother Teresa of Calcutta



موانع و چالش‌های روزگار، ابزاری برای پیروزی



نویسنده: مهندس صدق محمدی

مترجم: سارا معصومی



شکست، ناامیدی، مأیوس شدن و از پای افتادن...

چگونه با این ناملایمات کنار می‌آی، اگر نهایت سعی و تلاش را کرده، درست جنگیده و تمامی توان فکری و جسمی را نیز به کار گرفته باشی، اما باز هم خود را شکست‌خورده ببینی، در این صورت چه احساسی داری؟ وقتی شکست می‌خوری با این احساس ناخوشایند، کسی نمی‌تواند به تو بگوید، به کجا پناه ببر یا چه راهی را پیش بگیر.

زمانی که شکست می‌خوری و می‌شکنی، حق داری غمگین و غصه‌دار باشی، زیرا غم و غصه بخشی از زندگی کنونی تو شده است؛ اما گاهی غم‌ها و غصه‌ها همراه با تفکر و چاره‌جویی، ابزاری هستند برای مقابله با سختی‌ها؛ مثل تراشیدن سنگ مرمر و صیقل دادن مجسمه‌ای که می‌توان از آن ساخت.

سال‌های سخت و طاقت‌فرسایی گذشت تا میکلا آنت مجسمه داود را با ضربه‌های نرم و اراده محکم از سنگ تراشید. تصور کن که تو نیز مانند یک مرمر سخت هستی، می‌دانی که ارزش‌های بسیاری درون آن نهفته است.

موانع و چالش‌های روزگار ابزاری است در دست تو، از آن استفاده کن تا مجسمه ارزشمند درون خود را فرم دهی و او را در معرض تماشای جهانیان قرار

دهی تا دیگران نیز از آنچه تو ساخته‌ای، درس امید و ایمان و صبر و پایداری بگیرند.

از هر شکست و چالشی به‌عنوان هدیه‌ای ابزارگونه استفاده کن، اگر شجاعت نداشته باشی، خطر نکنی و خود را به گندوکاو وانداری، مانند هنرمندی هستی که توان ارائه هنر خود را ندارد. پس اراده کن، تصمیم بگیر، آنچه که از سختی‌ها و شکست‌ها دیده و شنیده‌ای، از دیده و دل بگیر و به دست فراموشی بسپار. محکم و بالیمان باش. پیروزی، به تحمل، صبر، تفکر، عشق، سخت‌کوشی و از همه مهم‌تر امید نیاز دارد؛ حتی اگر نتیجه را سریع نبینی، به تدریج متوجه خواهی شد که شخص منحصر به فردی را که فرم داده‌ای، آماده درخشش است. در آن زمان از خودت بپرس با این اثر هنری چکار خواهی کرد؟ اگر قصد داری در معرض تماشای جهان قرارش دهی، می‌خواهی معرف چه چیز باشد؟ می‌خواهی به دیگران چه بیاموزد و برای آنان چکار کند؟

تو نوری در درون داری، بگذار بدرخشی، ارزش خود را بشناس و بگذار جهان اطرافت را روشنی فراگیرد.

Life's Challenges are Tools for Success



Written By:
Sadaf Mohammadi



Failure, Loss, losing, breaking, falling, heartbreak

How do you choose to deal with the results? If you have given it all? If you believe you have given the best fight of your life? when you believe you have used every ounce of yourself and there's no more to give? And you fail...

What do you feel when you fail?
Anything you feel is justified. No one can tell you how to feel or what to do about it.

When you fail, loose and break, its justified to grieve. Grief is part of growth. Grief is another tool that chisels the marble that's shaping the statue that is hidden within.

It took years of harsh and soft hits of his chisel, until Michelangelo mastered the David. Think of yourself as a temple. A rough marble.

You know it has value but its hidden...the obstacles and the challenges of the world is universe's gift to you... Use it to mold this sculpture. use every challenge as a tool. If you don't take risks and dont challenge yourself, you are nothing more than an artist without a brush.

So stand strong and have faith. It takes patience, care and love, it takes dedication and hard work, but above all, it takes hope and faith that even though you may not see the results right away, eventually, you will realize the unique person that you have molded through out your life is ready to shine. And in that moment ask yourself. What will you do with this piece of art? And if you decide to display it to the world, what do you want it to represent? What do you want it to do for others?

Let yourself shine, see your self value and let it brighten the world around you.

به یاد دکتر محمود قهرمانی

هفته مرداد ۱۳۰۶ - هشتم آبان ۱۳۹۰

هرگز نمرود آن که دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام ما

و سپس تخصص خود را در رشته اعصاب و روان (روان پزشکی) دریافت کرد. در تابستان سال ۱۳۴۷ برای ادامه تحصیل در رشته روان پزشکی در بیمارستان دولتی فیلادلفیا عازم آمریکا شد. دکتر قهرمانی به دلیل علاقه به حقوق و پزشکی، به حیطه روان پزشکی قانونی وارد شد.

باتوجه به رویکرد جامع او به پزشکی، در آغاز کار خود در آمریکا، علاوه بر کار روان پزشکی، به عنوان پزشک مقیم در بیمارستان های لواری باکس و سنت مری به کار پرداخت. همزمان، فعالیت های آموزشی و پژوهشی خود را به عنوان هیئت علمی در دانشگاه های تمپل و هانمن در فیلادلفیا ادامه داد.

دکتر قهرمانی در سال ۱۳۵۶ به ایران بازگشت و به گسترش و رونق بخش روان پزشکی دانشگاه شیراز کمک کرد و دو سال ریاست آن بخش را برعهده داشت. در سال ۱۳۵۹ به آمریکا بازگشت و کار خود را در بیمارستان دولتی فیلادلفیا از سر گرفت. او بعدها به بخش حقوقی مرکز آن کلین بیمارستان روان پزشکی ترنتون پیوست، در آنجا بیماران روانی حاد را بررسی و یافته های حقوقی خود را در سرتاسر دادگاه های ایالت نیوجرسی ارائه کرد. دکتر قهرمانی پس از ۵۱ سال طبابت در تیرماه ۱۳۸۹ بازنشستگی خود را جشن گرفت.

باوجود تلاش های بی وقفه کاری، دکتر قهرمانی در طول زندگی خود هرگز از توجه به همسر، فرزندان، نوه و نتیجه ها و دوستان خود که برای او بسیار مهم بودند، غفلت نکرد. او میان زندگی در آمریکا و ریشه های فرهنگی خود تعادل برقرار کرده بود. در جایگاه ایرانی مقیم آمریکا، عاشقانه و با افتخار میراث معنوی سرزمین پدری خود را نگاه می داشت. دکتر قهرمانی خود را در لفاف پرده نگارین موزونی قرار داده بود که از خانواده و دوستان و همکارانش بافته بود. پس از فوت دکتر قهرمانی، همسر و چهار فرزند وی به همراه یازده نوه و هشت نتیجه به زندگی شان ادامه می دهند.

از وی به عنوان دانشمند، معلم، تاریخ دان و محقق ادبی یاد می شود.

همه ما دلتنگ درخشش همیشگی چشمان دکتر قهرمانی و لبخند زیبای او خواهیم بود.

دکتر محمود قهرمانی در ۱۷ مرداد ۱۳۰۶ در شیراز به دنیا آمد. او پسر صفیه و نصرالله قهرمانی و ششمین فرزند از هشت فرزند خانواده قهرمانی بود. دکتر قهرمانی در سال ۱۳۲۷ با عشق زندگی اش، سلطان عبدالهی ازدواج کرد. آن ها صاحب پنج فرزند به نام های مهرداد، مینا، نصراله، فروغ و مرجان شدند. در سنین جوانی، به سوگ اولین فرزندشان نشستند که در سانحه غم انگیزی جان به جان آفرین تسلیم کرد.

دکتر قهرمانی در سال ۱۳۳۸ در رشته پزشکی از دانشگاه تهران مدرک خود را دریافت کرد. در مقام پزشک با استعداد، اشتیاق وی برای شفابخشی، تجربه های وسیعی در اختیار او قرار داد. او در روستاها و مناطق دوردست ایران مانند خور و بیابانک، خنج لارستان، داراب، گلو بندی و بندر گناوه خدمت کرد





In Loving Memory

Mahmood Ghahramani, MD

August 8, 1927 - October 30, 2011

"Never will die that one, whose heart is alive with love"

(Hafez)



Dr. Mahmood Ghahramani was born on August 8, 1927 in Shiraz, Iran. He was the son of Safieh and Nasrollah Ghahramani and the sixth of eight children. In 1948 he married the love of his life, Soltan Abdollahi. Together they had 5 children: Mehrdad, Mina, Nasrollah, Forough, and Marjan. At a very young age they mourned the loss of their first born in a tragic accident. Dr. Ghahramani is survived by his wife and four children, 11 grandchildren and 6 great-grandchildren.

Dr. Ghahramani received his degree in medicine from Tehran University in 1959. It was in Tehran that he specialized in Neurology and Psychiatry. He moved to the United States in the summer of 1968 to further pursue his education in the field of Psychiatry at the Philadelphia State Hospital. Due to his interest in law and medicine, Doctor Ghahramani entered into the practice of Forensic Psychiatry.

As a Gifted physician, his passion for healing

gave him a vast array of experiences. He served in the remote villages of Iran where he treated every conceivable medical, dental, and psychological condition. Due to his holistic approach to medicine, at the beginning of his career in the United States - in addition to his practice of psychiatry - he worked as a house physician at Lower Bucks and Saint Mary Hospitals. At the same time, in keeping with the Hippocratic Oath, Dr. Ghahramani held teaching and research positions at Temple and Hahnemann Universities in Philadelphia.

In 1978, Dr. Ghahramani moved back to Iran where he helped to establish the Psychiatric Unit of Shiraz University and chaired the department for two years.

Dr. Ghahramani returned to the United States in 1981 and resumed his position at the Philadelphia State Hospital. He later joined the Ann Klein Forensic Unit of Trenton Psychiatric Hospital where he evaluated difficult and complex psychiatric and presented his forensic findings in County Courts throughout New Jersey. He also maintained a private practice for thirty years. Dr. Ghahramani celebrated his retirement in June 2010.

Despite this prodigious work effort, Dr. Ghahramani never lost sight of what was most important to him: his wife, his children, grandchildren, great-grandchildren and friends.

Dr. Ghahramani balanced his life in the United States with his cultural roots. He proudly embraced being an Iranian American while passionately celebrating his heritage. He wrapped himself in the harmonious tapestry that he wove of family, friends and colleagues. He is remembered as a scientist, educator, historian, and literary scholar.

The omnipresent sparkle in Dr. Ghahramani's eyes and his beautiful smile will be missed.

من هنوز اینجا هستم

زبان حال زنده یاد دکتر محمود قهرمانه



ای دوست، برای من شیون مکن
 من هنوز اینجا هستم، هرچند که مرا نمی‌بینی.
 هر روز و شب کنار تو هستم
 و آرزو می‌کنم که در قلب تو بمانم؛
 هرچند جسمم از این دنیا رفته است ولی همیشه نزدیک تو هستم.
 من در همه چیزهایی هستم که احساس می‌کنی، می‌بینی و می‌شنوی.
 روحم آزاد است، ولی هرگز تو را ترک نخواهم کرد،
 تا وقتی که مرا در قلبت زنده نگه داری.
 هرگز از دیده‌ تو دور نخواهم شد،
 من روشن‌ترین ستاره در یک شب تابستانی هستم.
 هرگز دور از دسترس تو نخواهم بود،
 هنگامی که در ساحل هستی، همان شن‌های گرمی هستم که در زیر پای تو می‌لغزند.
 در پاییز، من برگ‌های رنگارنگ پاییزی هستم
 و برف سفید پاکی که زمین را می‌پوشاند.
 من گل‌های زیبایی هستم که خیلی دوست داری،
 آب سرد روشنی در یک برکه آرام.
 اولین شکوفه‌های شغافی هستم که در بهار خواهی دید
 اولین قطرات گرم باران که ماه آوریل با خود می‌آورد.
 وقتی که خورشید طلوع می‌کند من اولین پرتو خورشید هستم.
 شب‌هنگام آن تصویری که در ماه می‌بینی، چهره من است.
 آن لحظه‌ای که احساس می‌کنی هیچ‌کس دوستت ندارد،
 می‌توانی از طریق خدا با من صحبت کنی.
 من پاسخت را از طریق برگ‌های درختان نجوا خواهم کرد
 و حضورم را در نسیم ملایم بهار احساس خواهی کرد.
 من همان اشک‌های شور گرمی هستم که وقتی گریه می‌کنی از چشمانت فرو می‌افتند
 و رویاهای زیبایی که در خواب می‌بینی.
 من آن لبخندی هستم که روی صورت یک کودک می‌بینی.
 ای دوست، تنها مرا جست‌وجو کن، من همه‌جا هستم!

نویسنده: ناشناس
 مترجم: مهدی سواری

I am Still Here

Friend, please do not mourn for me
I am still here, though you do not see.
I am right by your side each night and day
And within your heart I long to stay.
My body is gone but I am always near.
I am everything your feel, see or hear.
My spirit is free, but I will never depart
As long as you keep me alive in your heart.
I will never wander out of your sight-
I am the brightest star on a summer night.
I will never be beyond your reach-
I am the warm moist sand when you are at the beach.
I am the colorful leaves when Autumn's around
And the pure white snow that snow that blankets the ground.
I am the beautiful flowers of which you are so fond,
The clear cool water in a quiet pond.
I am the first bright blossom you will see in the spring,
The first warm raindrop that April will bring.
I am the first ray of light when the sun starts to shine,
And you will see that the face in the moon is mine.
When you start thinking there is no one to love you,
You can talk to me through God above you.
I will whisper my answer through the leaves on the trees,
And you will feel my presence in the soft summer breeze.
I am the hot salty tears that flow when you weep
And the beautiful dreams that come while you sleep.
I am the smile you see on a baby's face.
Just look for me, friend, I am every place!

Author: Unknown





English

Missions of Mother Foundation

- 1) Familiarize society, especially young individuals with the concept of motherhood, with an emphasis on the cultural and social values of motherhood as God's sacred creation.
- 2) Define the importance of mother's role in the society.
- 3) Highlight society's responsibility towards the vital role of mother.
- 4) Teach young women the responsibilities of motherhood and teach their children respect and appreciation towards their mothers.
- 5) Establish a center to support mothers in cultural, social, judicial, physical, spiritual, and familial issues and problems.
- 6) Provide education from kindergarten through university level.
- 7) Convene a biannual ceremony to select and honor the most distinguished mother to be held on October 3rd.

Charter of Mother Foundation

- Mother Foundation is an international non-governmental organization (NGO) and is not affiliated with any organization, institution, political party, or interest groups. No political activity is permitted or encouraged.
- Discrimination based on color, race, ethnicity, language, belief, sexual orientation, or religion is prohibited by Mother Foundation.

May Mother's prayers always be with you

Gholamreza Mohammadi

Founder and CEO

Mother Foundation



مهام Mothers' Foundation

- (1) تعريف المجتمع، ولا سيما جيل الشباب، بمفهوم الأمومة، مع التركيز على القيم الثقافية والاجتماعية للأمومة بوصفها الخلق المقدس لله.
- (2) تحديد أهمية دور الأم في المجتمع.
- (3) تسليط الضوء على مسؤولية المجتمع تجاه الدور الحيوي للأم.
- (4) تعليم الشابات مسؤوليات الأمومة وتعليم أطفالهن إبداء الاحترام والتقدير لأمهاتهم.
- (5) إنشاء مركز لدعم الأمهات في القضايا والمشكلات الثقافية والاجتماعية والقضائية والجسدية والروحية والعائلية.
- (6) توفير التعليم من مرحلة رياض الأطفال إلى المستوى الجامعي.
- (7) عقد حفل نصف سنوي لاختيار الأم الأكثر تميزاً وتكريمها، والذي سيعقد في الثالث من أكتوبر.

ميثاق Mothers' Foundation

- * Mothers' Foundation منظمة دولية غير حكومية ولا تنتمي لأي منظمة أو مؤسسة أو حزب سياسي أو جماعات مصالح، ولا يسمح بأي نشاط سياسي أو تشجيع ممارسته.
- * تحظر Mothers' Foundation التمييز على أساس اللون أو الانتماء العرقي أو القومي أو اللغة أو المعتقد أو الميول الجنسية أو الدين.

فلترافقكم دعوات الأمهات على الدوام

غلام رضا محمدي (Gholamreza Mohammadi)

المؤسس والرئيس التنفيذي

Mothers' Foundation



BENGALI

মাদার ফাউন্ডেশনের লক্ষ্য

- 1) সমাজ পরিচিতি, বিশেষ করে যুবতীদেরকে মাতৃস্বের ধারণা, ঈশ্বরের পবিত্র সৃষ্টি হিসাবে মাতৃস্বের সাংস্কৃতিক ও সামাজিক মূল্যবোধের মাধ্যমে।
- 2) সমাজে মার ভূমিকার গুরুত্বকে ব্যাখ্যা করা।
- 3) মার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকার প্রতি সমাজের দায়িত্ব সম্পর্কে আলোকপাত করা।
- 4) যুবতীদেরকে মায়ের কর্তব্য সম্পর্কে জানানো এবং তাদের সন্তানদেরকে তাদের মায়ের প্রতি শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতা সম্পর্কে জানানো।
- 5) মায়েরকে সাংস্কৃতিক, সামাজিক, বিচারিক, শারীরিক, আধ্যাত্মিক, এবং পারিবারিক সমস্যা এবং সমস্যার জন্য সহায়তা করতে একটি কেন্দ্র স্থাপন করা।
- 6) কিন্ডারগার্টেন থেকে বিশ্ববিদ্যালয় স্তর পর্যন্ত শিক্ষা প্রদান।
- 7) ৩রা অক্টোবর সবচেয়ে আলাদা মা নির্বাচন ও তাকে শ্রদ্ধা জানানোর জন্য একটি দ্বিবার্ষিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা।

মাদার ফাউন্ডেশনের চার্টার

- * মাদার ফাউন্ডেশন হল একটি আন্তর্জাতিক বেসরকারি সংস্থা (এনজিও) এবং সংগঠন, প্রতিষ্ঠান, রাজনৈতিক দল, বা স্বার্থস্বৈরী গোষ্ঠীকে অধিভুক্ত করে না। কোনো রাজনৈতিক কার্যকলাপের অনুমোদন করা হয় না উত্সাহ দেয়া হয় না।
- * মাদার ফাউন্ডেশন বর্ণ, জাতি, জাতিগত, ভাষা, বিশ্বাস, যৌন অভিমুখ বা ধর্মের উপর ভিত্তি করে বৈষম্য বরদাস্ত করে না।

মাদার ফাউন্ডেশনের প্রার্থনা সর্বদা আপনার সঙ্গে থাকুক

গোলামরেজা মোহাম্মদি (Gholam Reza Mohammadi)

প্রতিষ্ঠাতা ও প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা

মাদার ফাউন্ডেশন



DUTCH

De missies van de Mothers' Foundation

- 1) De samenleving, vooral jongeren, vertrouwd maken met het concept van het moederschap. Hierbij ligt de nadruk op de sociaal-culturele waarden van het moederschap als Gods heilige creatie.
- 2) Het belang van de moederlijke rol in de samenleving vaststellen.
- 3) Op de verantwoordelijkheid van de samenleving jegens de cruciale rol van de moeder wijzen.
- 4) Jonge vrouwen de verantwoordelijkheden van het moederschap bijbrengen alsook hun kinderen respect en waardering voor hun moeder bijbrengen.
- 5) Een centrum opstarten om moeders te ondersteunen in geval van culturele, maatschappelijke, juridische, fysieke, spirituele en familiale kwesties en problemen.
- 6) Onderwijs verschaffen, van kleuterschool tot en met het universitaire niveau.
- 7) Een ceremonie organiseren om de meest vooraanstaande moeder te kiezen en te eren, die tweejaarlijks op 3 oktober zal plaatsvinden.

Het Handvest van de Mothers' Foundation

- * De Mothers' Foundation is een internationale niet-gouvernementele organisatie (NGO) en is niet gelieerd aan enige organisatie, instelling, politieke partij of belangenorganisatie. Politieke activiteiten zijn niet toegestaan en worden niet aangemoedigd.
- * Discriminatie op basis van kleur, ras, etnische achtergrond, taal, geloof, seksuele geaardheid of godsdienst is verboden door de Mothers' Foundation.

Moge de gebeden van onze Moeder altijd met u zijn

Gholanreza Mohammadi

Oprichter en CEO

Mothers' Foundation



FRENCH

Missions de la Mothers' Foundation

- 1) Familiariser la société, et en particulier les jeunes, avec l'idée de la maternité, en insistant sur les valeurs culturelles et sociales de la maternité en tant que création sacrée de Dieu.
- 2) Définir l'importance du rôle de la mère dans la société.
- 3) Souligner la responsabilité de la société en relation avec le rôle vital de la mère.
- 4) Enseigner aux jeunes femmes les responsabilités de la maternité et à leurs enfants le respect de leur mère et la gratitude qui lui est due.
- 5) Créer un centre pour aider les mères à faire face aux difficultés et problèmes culturels, sociaux, judiciaires, physiques, spirituels et familiaux.
- 6) Dispenser des enseignements de la maternelle à l'université.
- 7) Choisir et honorer la mère la plus distinguée de l'année, à l'occasion d'une cérémonie biannuelle, qui aura lieu le 3 octobre.

Charte de la Mothers' Foundation

- * La Mothers' Foundation est une organisation non gouvernementale internationale (ONGI) ; elle n'est affiliée à aucune organisation ni institution, non plus qu'à aucun parti politique ou groupe d'intérêt. Aucune activité politique n'est permise ni autorisée.
- * Toute discrimination fondée sur la couleur, l'appartenance raciale ou ethnique, la langue, les convictions, l'orientation sexuelle ou la religion est prohibée par la Mothers' Foundation.

Puissent les prières de Mère vous accompagner en permanence

Gholamreza Mohammadi

Fondateur et PDG

Mothers' Foundation



GERMAN

Mission der Mothers' Foundation

- 1) Die Gesellschaft, vor allem junge Menschen, mit dem Konzept der Mutterschaft vertraut zu machen, wobei der Schwerpunkt auf den kulturellen und sozialen Werten der Mutterschaft als Gottes heilige Schöpfung liegt.
- 2) Die Mutterrolle und ihre Bedeutung in der Gesellschaft genau zu definieren.
- 3) Die Aufmerksamkeit auf die Verantwortlichkeiten der Gesellschaft in Bezug auf die wichtige Rolle der Mutter zu lenken.
- 4) Jungen Frauen die Verantwortlichkeiten der Mutterschaft zu vermitteln und deren Kinder zu lehren, ihren Müttern mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen.
- 5) Ein Zentrum zur Unterstützung von Müttern einzurichten, das ihre kulturellen, sozialen, rechtlichen, körperlichen, seelischen und familienbezogenen Bedürfnisse und Probleme anspricht.
- 6) Eine Schulbildung vom Kindergarten bis zur Universität bereitzustellen.
- 7) Eine Zeremonie einzuführen, die alle zwei Jahre am 3. Oktober stattfinden soll, um die repräsentativste Mutter auszuwählen und zu ehren.

Satzung der Mothers' Foundation

- * Mothers' Foundation ist eine internationale Nichtregierungsorganisation (NRO) und ist mit keiner Organisation, Institution, politischen Partei oder Interessengruppe verbunden. Politische Aktivitäten sind nicht erlaubt und werden nicht unterstützt.
- * Diskriminierung aufgrund von Hautfarbe, Rasse, ethnischer Herkunft, Sprache, Weltanschauung, sexueller Orientierung oder Religion ist von der Mothers' Foundation verboten.

Mögen die Gebete der Mutter Sie immer begleiten

Gholamreza Mohammadi

Stifter und CEO

Mothers' Foundation



HINDI

मदर्स फाउंडेशन (Mothers' Foundation) का मिशन

- 1) समाज को, और विशेष रूप से युवाओं को मातृत्व की अवधारणा से परिचित कराना, जिसमें मातृत्व को ईश्वर की पवित्र रचना मानते हुए उसके सांस्कृतिक एवं सामाजिक मूल्यों पर जोर हो।
- 2) समाज में मां की भूमिका का महत्व समझाना।
- 3) मां की अहम भूमिका की ओर समाज की जिम्मेदारी को रेखांकित करना।
- 4) युवा महिलाओं को मातृत्व की जिम्मेदारियों के बारे में बताना और उनकी संतानों को मां का सम्मान और प्रशंसा करने के बारे में सिखाना।
- 5) माताओं को सांस्कृतिक, सामाजिक, कानूनी, शारीरिक, आध्यात्मिक, और पारिवारिक मुद्दों एवं समस्याओं में सहायता देने के लिए एक सेन्टर की स्थापना करना।
- 6) किंडरगार्टन से लेकर विश्वविद्यालय स्तर तक शिक्षा प्रदान करना।
- 7) सबसे उत्कृष्ट मां का चयन करने और उसे सम्मानित करने के लिए एक छमाही समारोह आयोजित करना, जो 3 अक्टूबर को होगा।

मदर्स फाउंडेशन का घोषणापत्र

- * मदर्स फाउंडेशन एक अंतर्राष्ट्रीय गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ) है और यह किसी भी संगठन, संस्था, राजनीतिक दल, अथवा हित समूह से संबद्ध नहीं है। किसी भी राजनीतिक गतिविधि की न तो अनुमति दी जाती है और न उसे प्रोत्साहित किया जाता है।
- * मदर्स फाउंडेशन द्वारा रंग, जाति, नस्ल, भाषा, आस्था, यौन रुझान, अथवा धर्म के आधार पर भेदभाव का निषेध किया जाता है।

मां की प्रार्थनाएं सदा आपके साथ रहें

गुलाम रजा मोहम्मदी (Gholam Reza Mohammadi)
संस्थापक एवं निदेशक (Founder and Director)
मदर्स फाउंडेशन (Mothers' Foundation)



ITALIAN

Missioni di Mothers' Foundation

- 1) Familiarizzarsi con la società, specialmente con i giovani individui al concetto di maternità, con particolare attenzione ai valori culturali e sociali della maternità quale sacra creazione di Dio.
- 2) Definire l'importanza del ruolo di madre nella società.
- 3) Evidenziare la responsabilità della società nei confronti del ruolo vitale di madre.
- 4) Insegnare alle giovani donne le responsabilità della maternità e apprendere ai loro figli rispetto e apprezzamento verso le proprie madri.
- 5) Stabilire un centro di supporto alle madri nelle problematiche culturali, sociali, giudiziarie, fisiche, spirituali e familiari.
- 6) Fornire un'educazione dalla scuola materna fino al livello universitario.
- 7) Organizzare una cerimonia biennale per selezionare e riconoscere la madre più illustre che si terrà il 3 ottobre.

Statuto di Mothers' Foundation

- * Mother Foundation è un'organizzazione internazionale non governativa (NGO) non affiliata ad altra organizzazione, istituzione, partito politico o gruppo di interesse. Non è permessa o incoraggiata alcuna attività politica.
- * Qualsiasi tipo di discriminazione su colore, razza, etnia, lingua, credo, orientamento sessuale o religione è proibito da Mother Foundation.

Possano le preghiere di Nostra Madre vegliare sempre di voi

Gholamreza Mohammadi

Fondatore e Amministratore Delegato

Mother Foundation



JAPANESE

マザー・ファンデーションの使命

- 1) 神の聖なる創造物として母親精神の文化と社会的価値を強調しながら社会、特に若年層の個人に母親精神の概念を広めていくこと。
- 2) 社会における母親の役目の重要性を定義すること。
- 3) 母親の不可欠な役目に対する社会責任を強調すること。
- 4) 若い女性に母親精神の責任を教え、その子供たちに母親への尊敬と感謝を教えること。
- 5) 母親を支える施設を設立し、文化的、社会的、司法的、身体的、精神的および家族の問題や障害などにおける支援を提供すること。
- 6) 幼稚園から大学レベルまでの教育を提供すること。
- 7) 10月3日に開催される年2回の式典で最も際立った母親を選び栄誉を授けること。

マザー・ファンデーションの特権

- * マザー・ファンデーションは国際的な民間非営利団体（NGO）で、他のどの組織、機関、政党、または利益団体とも提携していません。いかなる政治活動も許可または奨励していません。
- * マザー・ファンデーションは肌の色、人種、民族性、言語、信仰、性的指向、または宗教に基づく差別を禁止しています。

母の祈りとともにあれ

ゴラムレザ・モハマディ (Gholamreza Mohammadi)

創設者及び最高経営責任者

マザー・ファンデーション



KOREAN

Mothers' Foundation의 사명

- 1) 모성의 문화적, 사회적 가치를 신의 성스러운 창조물로 강조하여, 특히 청년 개개인을 포함하여 전체 사회가 모성의 개념을 이해할 수 있도록 노력합니다.
- 2) 사회적 관점에서 어머니 역할의 중요성을 정의합니다.
- 3) 어머니의 중요한 역할에 대한 사회적 책임을 강조합니다.
- 4) 어린 여성에게 모성의 책임을 가르치고 그들의 자녀를 존중하고 어머니에게 감사하는 법을 가르칩니다.
- 5) 문화적, 사회적, 사법적, 신체적 및 정신적, 그리고 가족과 관련된 사안과 문제를 해결하기 위해 어머니들을 지원하는 센터를 설립합니다.
- 6) 유치원에서 대학에 이르기까지 교육을 제공합니다.
- 7) 연 2회 축하 행사 중 10월 3일에 가장 뛰어난 어머니를 선정하고 영예를 안겨 드립니다.

Mothers' Foundation의 헌장

- * Mothers' Foundation은 국제 비정부기구(NGO)이며 어떤 조직, 기관, 정당 또는 이익 단체와도 제휴되어 있지 않습니다. 정치적 활동이 허용되거나 장려되지 않습니다.
- * Mothers' Foundation은 피부색, 인종, 민족성, 언어, 신념, 성적 성향 또는 종교에 따른 차별을 금지합니다.

항상 어머니를 위해 기도해 주시기를 바랍니다.

고람 레자 모하마디 (Gholamreza Mohammadi)

재단 창설자 겸 재단 이사장

Mothers' Foundation



RUSSIAN

Мазерс Фаундэйшн («Mothers' Foundation»)

- 1) Донести до общества, в особенности до молодежи, идею материнства, акцентируя внимание на культурных и социальных ценностях материнства, как божественного сакрального процесса.
- 2) Определить значимость роли матери в обществе.
- 3) Акцентировать ответственность общества перед жизненно-важной ролью матери.
- 4) Обучать молодых женщин материнским обязанностям, в том числе воспитание детей в уважении и почтении к матерям.
- 5) Основать центр поддержки матерей в решении культурных, социальных, правовых, физических, духовных и семейных вопросов и трудностей.
- 6) Ввести обучение с детского сада до университета.
- 7) Раз в два года 3 октября проводить церемонию выбора и награждения выдающейся матери.

Устав Фонда матери

- * Фонд матери – международная негосударственная организация, которая не входит в другие организации, учреждения, политические партии или заинтересованные группы. Организация не занимается политической деятельностью.
- * В Фонде матери запрещена дискриминация по цвету кожи, расовой и этнической принадлежности, языку, вероисповеданию, сексуальной ориентации и религиозным убеждениям.

Да благословит всех вас Мать Божия

Гхоламреза Мохаммади (Gholamreza Mohammadi)

Основатель и генеральный директор

Мазерс Фаундэйшн



MANDRIAN CHINESE

Mothers' Foundation 的使命

- 1) 使社会（特别是年轻人）知晓母亲的寓意，突出母亲作为上帝的神圣创造所具有的文化和社会价值。
- 2) 明确母亲在社会中所扮演的角色的重要性。
- 3) 强调社会对母亲的重要作用所担负的责任。
- 4) 教导年轻女性关于母亲的责任，并教育子女尊重和感恩母亲。
- 5) 成立一个中心，在文化、社会、司法、身体、精神、家庭事务和问题方面对母亲给予支持。
- 6) 提供从幼儿园至大学水平的教育。
- 7) 于 10 月 3 日举行一年两次的庆典，选出并表彰最杰出的母亲。

Mothers' Foundation 的纲领

- * Mothers' Foundation 属于国际非政府组织 (NGO)，不隶属于任何组织、机构、政党或利益集团。Mothers' Foundation 不允许也不鼓励进行任何政治活动。
- * Mothers' Foundation 禁止任何基于肤色、民族、种族、语言、信仰、性取向或宗教的歧视。

愿母亲的祝福永远伴随着您

古拉姆 礼萨 穆罕默迪 (Gholamreza Mohammadi)

创始人和首席执行官

Mothers' Foundation



SOMALIAN

Himilada Hay'adda Mothers' Foundation

- 1) Baridda bulshada, gaar ahaan shakhsiyaadka da'da yar aragti ku saabsan hooyonimada, iyadoo xoogga la saarayo qiimeyaasha dhaqan iyo bulsho ee hooyonimada oo ah inay tahay abuuris kaaramaysan oo xagga Eebbe ka timid.
- 2) Qeexidda muhiimadda doorka hooyada ee bulshada.
- 3) Muujinta waajibaadka bulshada ka saaran doorka muhiimka ah ee hooyada.
- 4) Baridda haweenka da'da yar mas'uuliyadaha hooyonimo iyo baridda carruurta xushmad iyo mahadnaq ku aaddan hooyooyinkooda.
- 5) Sameynta xarun ka taageerta hooyooyinka arrimaha iyo dhibaatooyinka la xiriira dhaqanka, bulshada, garsoorka, jirka, diinta iyo qoyska.
- 6) Bixinta waxbarasho ka billaabmaysa barbaarinta carruurta ilaa heer jaamacadeed.
- 7) Isugu yeeridda xaflad dhacaysa sanadkiiba labo jeer taas oo lagu xulanayo laguna maamuusayo hooyada ugu fiican, taas oo la qabanayo 3-da Oktoobar.

Xeerka Hay'adda Mothers' Foundation

- * Hay'adda Mothers' Foundation waa hay'ad caalami ah oo aan dowli ahayn isla markaana aan wax xiriir ah la lahayn urur, machad, xisbi siyaasadeed, ama kooxo dan leh. Lama ogola lamana dhiirrigelinayo dhaqdhaqaaq siyaasadeed.
- * Kala sooca ku saleysan midabka, jinsiga, luuqadda, caqiidada, jinsiga galmada ama diinta waa ka mamnuuc Hay'adda Mothers' Foundation.

Ha kula jirto duco Hooyo waligaa

Gholamreza Mohammadi

Aasaase iyo Mas'uulka ugu sarreeya

Mothers' Foundation



SPANISH

Misiones de Mothers' Foundation

- 1) Hacer que la sociedad, especialmente los jóvenes, se familiarice con el concepto de maternidad, haciendo hincapié en los valores sociales y culturales de la maternidad como creación sagrada de Dios.
- 2) Definir la importancia del rol materno en la sociedad.
- 3) Destacar la responsabilidad de la sociedad respecto del rol fundamental de las madres.
- 4) Enseñar a las mujeres jóvenes las responsabilidades de la maternidad y enseñar a sus hijos respeto y valoración por sus madres.
- 5) Establecer un centro para brindar apoyo a las madres en temas y problemas culturales, sociales, judiciales, físicos, espirituales y familiares.
- 6) Impartir educación desde el jardín de infancia hasta la universidad.
- 7) Convocar a una ceremonia bienal para elegir y condecorar a la madre más distinguida, que se llevará a cabo el 3 de octubre.

Acta constitutiva de Mothers' Foundation

- * Mothers' Foundation es una organización internacional no gubernamental (*Non-Governmental Organization*, NGO) y no está afiliada a ningún tipo de organización, institución, partido político o grupos de interés. No se permite o fomenta ninguna actividad política.
- * Mothers' Foundation prohíbe la discriminación por motivos de color, raza, origen étnico, idioma, creencia, orientación sexual o religión.

Que las plegarias de las madres siempre los acompañen

Gholamreza Mohammadi

Fundador y director

Mothers' Foundation



THAI

พันธกิจของ Mothers' Foundation

- 1) เพื่อให้สังคมโดยเฉพาะคนรุ่นหนุ่มสาวมีความคุ้นเคยกับแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นแม่ โดยเน้นถึงค่านิยมทางวัฒนธรรมและสังคมของความเป็นแม่ว่า เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่พระเจ้าทรงสร้างขึ้น
- 2) กำหนดความสำคัญของบทบาทของแม่ในสังคม
- 3) เน้นถึงความรับผิดชอบของสังคมที่มีต่อบทบาทที่สำคัญยิ่งของผู้เป็นแม่
- 4) สอนหญิงสาวถึงความรับผิดชอบของความเป็นแม่ และสอนเด็ก ๆ ให้มีความเคารพและความกตัญญูต่อแม่ของตน
- 5) จัดตั้งศูนย์กลางเพื่อสนับสนุนผู้เป็นแม่เกี่ยวกับประเด็นและปัญหาทางวัฒนธรรม สังคม กฎหมาย กายภาพ จิตวิญญาณ และปัญหาครอบครัว
- 6) มอบการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษา
- 7) จัดการประชุมปีละสองครั้งเพื่อคัดเลือกแม่ดีเด่น โดยงานมอบรางวัลจะจัดให้มีขึ้นในวันที่ 3 ตุลาคม

กฎบัตรของ Mothers' Foundation

- * Mothers' Foundation เป็นองค์การนอกภาครัฐระหว่างประเทศที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับองค์กร สถาบัน พรรคการเมืองหรือกลุ่มผลประโยชน์ใด ๆ เราไม่อนุญาตหรือสนับสนุนให้ทำกิจกรรมทางการเมืองแต่อย่างใด
- * Mothers' Foundation ห้ามการเลือกปฏิบัติตามสีผิว เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ภาษา ความเชื่อ รสนิยมทางเพศ หรือศาสนา

ขอให้คำอธิษฐานของแม่สถิตอยู่กับท่านตลอดไป

โกแลมรีซา โมฮัมมาดี (Gholamreza Mohammadi)

ผู้ก่อตั้งและประธานคณะกรรมการบริหาร

Mothers' Foundation



TURKISH

Mothers' Foundation'ın Misyonları

- 1) Tanrının kutsal bir lütfu olan anneliğin kültürel ve sosyal değerlerine vurgu yaparak toplumun, özellikle de genç bireylerin annelik kavramına aşina olmasını sağlamak.
- 2) Annelerin toplum içindeki önemini tanımlamak.
- 3) Toplumun, annelerin hayati rollerine yönelik sorumluluğuna vurgu yapmak.
- 4) Genç annelere anneliğin getirdiği sorumlulukları; onların çocuklarına ise annelerine saygı ve minnettarlık duymayı öğretmek.
- 5) Kültürel, sosyal, hukuki, fiziksel, ruhsal ve ailesel konular ve sorunlar konusunda anneleri destekleyen bir merkez kurmak.
- 6) Kreşten üniversiteye kadar eğitim sağlamak.
- 7) En seçkin anneyi seçmek onu onurlandırmak için 3 Ekim'de gerçekleştirilecek olan yılda iki kez gerçekleştirilen tören için toplanmak.

Mothers' Foundation Hakkında

- * Uluslararası bir sivil toplum kuruluşu (STK) olan Mothers' Foundation, herhangi bir kuruluşa, kuruma, siyasi partiye veya çıkar grubuna bağlı değildir. Siyasi faaliyetlere izin verilmez ve bu hareketler desteklenmez.
- * Mothers' Foundation; renge ırka, etnik kökene, dile, inanca, cinsel yönelime veya dine yönelik ayrımcılık yapılmasına izin vermez.

Annelerin duaları her zaman sizinle olsun

Gholamreza Mohammadi

Kurucu ve CEO

Mothers' Foundation



اهداف بنیاد مادر

- (۱) آشنا ساختن بیشتر جامعه به‌ویژه نسل جوان با جایگاه و نقش رفیع مادر و ارتقا و بازآفرینی ارزشهای قداست آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی
- (۲) تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه ای ایده آل
- (۳) پررنگ تر ساختن مسئولیت های جامعه به‌ویژه فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران
- (۴) آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران
- (۵) ایجاد مراکز مشاوره برای مادران به منظور رفع تنگنایهای آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و غیره
- (۶) فراهم کردن زمینه آموزش از مهد کودک تا سطوح دانشگاهی
- (۷) انتخاب مادران نمونه و برگزاری آئین نکوداشت در یازدهم مهرماه هر دو سال یکبار به منظور بزرگداشت، تجلیل و قدرشناسی از آنها

منشور بنیاد مادر

- بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین‌المللی است که به صورت صد درصد NGO میباشد و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است.
- هرگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، عقیده و مذهب در بنیاد مادر ممنوع می باشد.

دعای مادر همیشه همراهتان

غلامرضا محمدی

بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

شیراز فلکه اطلسی - بلوار هجرت - کوچه ۶ - پلاک ۲۹

کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

ایمیل: info@mothersfoundation.ir

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation