



پروفسور مهرداد

رئیس هیئت مدیره بنیاد مادر

■ نگاه ویژه « ۶

اولین آئین نکوداشت

مادران نمونه شهرستان فراسبند

■ گزارش ویژه « ۱۲

مادری از دیار سبلان

■ مادر نمونه « ۳۰

ازدواج چیست؟

دکتر احمد به پڑوه

■ خانواده « ۳۶

مادری که با تلاش و پشتکار

قهرمان شد

■ گزارش ویژه « ۴۲

راز

■ زندگی « ۷۶

چگونه یاد گرفتم

مادری شادتر باشم

■ خانواده « ۷۸

مادر نهاد مادر



فهرست

نگاه پیام مادر	سخن مدیر مسئول	۴
همایش	پوستر همایش دانشگاه تهران	۵
نگاه ویژه	پروفسور مهرداد	۶
روانشناسی	عوارض داد زدن	۸
داستان کوتاه	راز جعبه کفش	۹
سالمندان	سالمند و موسیقی درمانی	۱۰
گزارش ویژه	نکوداشت فراشبند	۱۲
پند	۱۲ جمله	۱۴
روزنه	امید	۱۵
دانشنی ها	شادترین کشورهای دنیا	۱۶
سلامتی	کنترل آسم و زندگی بهتر	۱۸
گردشگری	گردشی در روستای تمام سنگی ایران	۲۰
قلم	خداشناسی در حوزه خرد	۲۲
مثل	قند پارسی	۲۳
زنان موفق	انوشه انصاری	۲۴
اجتماعی	آداب معاشرت و اصول شهروندی	۲۶
نبض	ارتباط کافئین و کاهش ریسک مرگ زنان مبتلا به دیابت	۲۸
حرکت	الفبای ورزش در دوران سالمندی	۲۹
مادر نمونه	مادری از دیار سبلان	۳۰
داستان کوتاه	بوی چای بهار نارنج	۳۱
روانشناسی	چگونه یک عضو محبوب در خانواده همسران باشید	۳۲
کدبانو	آتش انار	۳۴
کدبانو	نان چای قزوین	۳۵
خانواده	مقاله ازدواج چیست؟ (دکتر احمد به پژوه)	۳۶
نگاه نو	اصول شادی بخش در زندگی	۴۰
تلنگر	آرامش سنگ یا برگ	۴۱
گزارش ویژه	مادری که با تلاش و پشتکار قهرمان شد	۴۲
ایل و عشایر	پوشش زنان ترکمن	۴۵
دریچه	مهارت نه گفتن	۴۶
کدبانو	هنر خانه داری	۴۸
خانواده	کدام بچه ها صاحب شغل می شوند؟	۵۰
مادر	مادر که می شوی	۵۴
داستان کوتاه	چشمان خسته	۵۵
دانشنی ها	چرا زاینی ها پیر و چاق نمی شوند؟	۵۶
زندگی نامه	ستاره فرمانفرمایان (مادر مددکاری اجتماعی ایران)	۵۸
دانش	نکاتی که ای کاش تو مدرسه بهمون یاد داده بودن!	۶۰
قلم	داستان پندآموز	۶۲
سلامتی	۷ راز بیمار نشدن	۶۳
داستان	پروازی بلند برای یک پسر بچه خیابانی	۶۴
خانواده	نکات مهم برای تربیت فرزندان	۶۶
طب سنتی	بنه میوه کوهستانی	۶۹
موفقیت	۵ اصل سعادت و موفقیت	۷۰
روزنه	به بچه هاتون یاد ندید پولدار باشن	۷۱
دانش	قانون سه چیز	۷۲
قطار زندگی	با ایمان و امید خود را باور کن	۷۴
زندگی	راز	۷۶
خانواده	چگونه یاد گرفتن مادری شادتر باشم	۷۸
شاخص ها	ترجمه شاخص ها به ۱۷ زبان زنده دنیا	۸۲
اهداف	اهداف انگلیسی	۹۹
	اهداف فارسی	۱۰۰



الهی، محبوب و حبیبم توئی، ناظره و منظورم توئی، دوا و طبیبم توئی، آرزو و امیدم توئی، سرمایه و مایه ام توئی، شور نشاطم توئی، غنا و نصیبم توئی، آمرزش و مغفرتم توئی، پاک کننده عصیانم توئی، شوینده خطایم توئی، دریای کرم و رحمتم توئی، فراق و هجرانم توئی، قرب و وصالم توئی، درد و درمانم توئی، عهد و پیمانم توئی، رافت و لطفم توئی، اول و پایان دفترم توئی.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : مهندس غلامرضا محمدی

سر دبیر : غلامرضا محمدی

مدیر هنری و گرافیک : اعظم آقائی

اعضای تحریریه : محبوبه جعفری، مهدی سواری

راضیه رضایی

مجری : واحد فرهنگی بنیاد مادر

چاپ : چاپخانه مصطفوی، شیراز، خیابان داریوش

روبروی بانک ملی ۳۲۳۲۹۱۵ - ۳۲۳۰۱۹۶۸

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

آدرس : شیراز، فلکه اطلسی، بلوار هجرت

کوچه ۶، پلاک ۲۹

کدپستی : ۷۱۴۵۶-۷۱۷۷

تلفن : ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲

فکس : ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir



بنام خدا بنام مادر

خداوند بزرگ را سپاسگزارم که توفیق و سعادت خدمت به جامعه به‌ویژه خانواده، خاصه مادران ارجمند را عنایت فرمود و او را گواه می‌گیرم که در حد توان، آرزوهای زیادی برای خدمت به هموعان به‌خصوص مادران گرامی را دارم.

در راستای چشم‌اندازهای هدفمند بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، با همدلی و همفکری و همکاری عزیزان فرهیخته و اندیشمندی که دل در گرو عشق مادر دارند، فصل‌نامه‌ای به نام مقدس

پیام مادر

بر اساس رهنمودهای ارزشمند جناب آقای دکتر مریدی مدیر کل محترم اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس و همکاران محترم ایشان در فرهنگ و ارشاد و همکاری اعضای گرامی هیئت مدیره بنیاد مادر و تلاش و پشتکار بی‌وقفه فرزندان این بنیاد در دفتر مرکزی، این امر تحقق یافت و با لطف خدا مورد استقبال و تشویق صاحب‌نظران قرار گرفت. اینک که ششمین شماره این فصل‌نامه در اختیار عزیزان قرار می‌گیرد تلاش ما و همه دست‌اندرکاران بر این بوده است که با همدلی و همفکری اساتید بزرگ و شما فرزندان شایسته بنیاد مادر هر روز بهتر از روز گذشته این رسالت مقدس و بزرگ را به نحوی شایسته انجام دهیم. دست همه عزیزان، فرهیختگان، اندیشمندان و صاحب‌نظران و فرزندان بنیاد مادر بخصوص مادران محترم را می‌بوسیم که ما را در انجام این هدف مقدس و والا که بنام و یاد همه مادران عزیز جهان است به صورت معنوی یاری داده و پشتیبان این رسالت مقدس بوده و خواهند بود.

چشم به راه پیشنهادات و انتقادات سازنده و ارسال مقالات و دل‌نوشته‌ها و همدلی و همفکری شما عزیزان هستیم.

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمدی
مدیر مسئول پیام مادر



دومین همایش ملی جایگاه و نقش مادر

2nd National Conference on the Status and the Role of Mother

Tehran University
Faculty of Psychology and Education
International Cultural Mother Foundation

دانشگاه تهران
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

ریز محورها:

محورهای همایش:

مادر: نظام حقوقی

مادر و حقوق خانواده (حضانت)
امتنیت و حمایت قانونی از مادر
(مادران سرپرست خانواده، شاغل، محصل و...)
حقوق و وظایف مادر و عدالت اجتماعی
مادر و خلأهای قانونی و حقوقی
مادر در نظام های حقوقی ایران و جهان
مادر و آموزش حقوق
.....

مادر: فرهنگ و جامعه

مفهوم مادر در تاریخ، ادبیات، فرهنگ، فلسفه و دین
سیمای مادر در ادبیات، فلسفه، دین و فرهنگ (نقش ها و کلیشه های جنسیتی)
تصویر مادر در رسانه، فیلم و سینما
مادر و آسیب های اجتماعی (فقر، اعتیاد و...)
سلامت اجتماعی و معنوی مادر و حمایت از آن
مادر و چالشهای عصر جدید (فناوری اطلاعات و فضای مجازی و...)
.....

مادر: مراقبت و سلامت

مادر و مراقبت از خود
مادر و سلامت روان
مادر و سلامت جسم
مادر و حمایت و مراقبت از کودک (کودکان با نیازهای ویژه)
مادر و بارداری و فرزندآوری
مادر و آسیب های روانی
آموزش و توانمند سازی مادر
.....

مادر: تربیت و خانواده

"آموزش و توانمند سازی دختران قبل از ازدواج"
"آموزش و توانمند سازی و کیفیت زندگی مادر"
"مادر و تربیت فرزند در دوران مختلف زندگی (کودکی و نوجوانی و...)"
"آموزش زوج ها در تربیت فرزند"
"مادر و چالش های خانواده (مشاجرت طلاق و...)"
"مادر و وظایف پدر و فرزندان در خانواده"
"بازنمایی تصویر مادر در نظام های تربیتی و برنامه درسی"
.....

مادر: اقتصاد و اشتغال

مادر و اشتغال و مشارکت اجتماعی
مادر و تحصیل و نقش های شغلی
مادر و اقتصاد خانواده
مادر و صنعت و انگیزه های شغلی
.....

تاریخ ارسال چکیده ها : ۱۳۹۶/۸/۱
آخرین مهلت دریافت اصل مقاله : ۱۳۹۶/۹/۱
اعلام نتایج : ۱۳۹۶/۱۰/۳۰
چاپ چکیده : ۱۳۹۶/۱۱/۲۵
تاریخ برگزاری همایش : ۱۶ الی ۱۷/۱۲/۱۳۹۶

<https://motherconference.ut.ac.ir>
Email: mother.conf@ut.ac.ir



پروفسور جعفر مهراد

نایب رئیس هیئت امنا و رئیس هیئت مدیره بنیاد مادر

را در دانشگاه شیراز با دانشجویانی در دوره کارشناسی ارشد تأسیس کرد. با وقوع انقلاب فرهنگی، برنامه‌ریزی رشته‌های مختلف دانشگاهی در شورای انقلاب فرهنگی آغاز شد و وی در این زمان از اعضای فعال برنامه‌ریزی علم اطلاعات و دانش‌شناسی بود. به کوشش او و با همکاری چند تن از استادان سایر دانشگاه‌ها به تدریج برنامه‌های

درسی این رشته تدوین و تصویب شد.

پروفسور مهراد در سال ۱۳۶۳ در تفکیک دانشکده ادبیات از علوم حضوری جدی داشت و بدین ترتیب در این سال دانشکده ادبیات و علوم انسانی را در پردیس ارم پایه‌گذاری کرد. ابتدا به عنوان معاون پژوهشی و سپس به عنوان رئیس دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شیراز منصوب شد.

نائب رئیس هیئت امنای بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر در سال ۱۳۶۴ به همراه مرحوم دکتر علی اکبر حسینی، دکتر امیر هوشنگ مهریار و دکتر منصور رستگار فسایی نشریه علوم اجتماعی و انسانی را تأسیس و در سال ۱۳۶۵ کتابخانه مرکزی و مرکز اسناد دانشگاه شیراز را پایه‌گذاری کرد. دکتر مهراد در سال ۱۳۶۸ با استفاده از فرصت مطالعاتی به آمریکا رفت و در دانشگاه UCLA پروژه تحقیقاتی خود را درباره پایگاه‌های اطلاعاتی در کنار استادان بزرگ و نام‌آوری

پروفسور جعفر مهراد رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر در سال ۱۳۲۵ در تبریز متولد شد و دوره ابتدایی را در دبیرستان سعدی طی کرد. وی دوران متوسطه را در دبیرستان‌های امیرخیزی و لقمان به پایان رساند و در محضر استادانی چون دکتر جلیل تجلیل و مرحوم دکتر حسین شکویی بهره برد.

نائب رئیس هیئت امنای بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، دوره کارشناسی را در دانشگاه تبریز و مقطع کارشناسی ارشد را در حوزه علم اطلاعات و دانش‌شناسی در دانشگاه تهران گذراند. وی طی این دوران نخستین مقاله علمی خود را با عنوان "کتاب درمانی" در نامه انجمن کتابداران ایران منتشر کرد.

پروفسور مهراد در سال ۱۳۵۳ با بانو گیتی کاووسی در تهران ازدواج کرد. ثمره ازدواج پروفسور مهراد با بانو کاووسی دو فرزند دختر است که هر دو از دانشگاه علوم پزشکی شیراز فارغ‌التحصیل شده‌اند و دوره‌های تخصصی خود را در انگلستان و آمریکا سپری کرده‌اند.

رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر در سال ۱۳۵۵ با استفاده از بورس دانشگاه شیراز جهت ادامه تحصیل در دوره دکتری به آمریکا رفت. وی پس از بازگشت و در نخستین گام، گروه آموزشی علم اطلاعات و دانش‌شناسی

نشریات معتبر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دارد. وی در سال ۱۳۸۶ کمیته برنامه‌ریزی علم اطلاعات و دانش‌شناسی را در وزارت علوم تحقیقات و فناوری تأسیس کرد و رئیس کمیته رتبه‌بندی دانشگاه‌های علوم پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی تهران است.

پروفسور مهرداد صاحب ۲۱ کتاب تألیفی و ۱۰ کتاب ترجمه است. وی بیش از ۵۰ پایان‌نامه ارشد و دکتری را راهنمایی و ده‌ها مقاله علمی پژوهشی را در مجلات معتبر داخلی و خارجی به چاپ رسانیده است.

پروفسور مهرداد در سال ۱۳۸۷ به خاطر خدمات علمی ارزنده و فراوانی که به کشور کرده است به همراه آیت‌الله مکارم شیرازی، مرحوم مهدوی کنی، مرحوم دکتر حسن حبیبی و دکتر دینانی مورد تقدیر و تمجید رئیس‌جمهور قرار گرفتند.

وی در سال ۱۳۸۸ به عنوان چهره ماندگار علمی کشور انتخاب شد. پروفسور جعفر مهرداد عضو فرهنگستان علوم جمهوری اسلامی ایران است و از سال ۱۳۹۵ به عنوان مشاور پژوهشی ریاست دانشگاه پیام نور کشور فعالیت دارد. ایشان عضو پیوسته کرسی علمی علوم رفتاری، شورای عالی انقلاب فرهنگی، خیر و عضو هیئت امنای مجمع خیرین شهرساز و فرهنگ‌ساز شیراز و عضو کارگروه بین‌المللی‌سازی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور است.

چون پروفسور شانگ و پروفسور بورگمن ادامه داد. پروفسور مهرداد در بازگشت به ایران به دعوت دکتر مصطفی معین وزیر وقت علوم، تحقیقات و فناوری مرکز منطقه‌ای علوم و فناوری را در سال ۱۳۷۰ با موقعیت جغرافیایی شیراز تأسیس و به مدت ۲۴ سال رئیس این نهاد عظیم علمی و تحقیقاتی ایران و کشورهای منطقه بود.

رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر در سال ۱۳۶۷ به مرتبه دانشیاری ارتقاء یافت و در سال ۱۳۷۲ برای نخستین بار در تاریخ آموزش عالی کشور دوره دکتری علم اطلاعات و دانش‌شناسی را با همکاری دانشگاه فردوسی مشهد در دانشگاه راه‌اندازی کرد. پروفسور مهرداد در سال ۱۳۷۶ به درجه استادی رسید و در سال ۱۳۸۷ با تأیید و تصویب آیسکو و به دعوت دکتر محمدمهدی زاهدی وزیر وقت علوم، تحقیقات و فناوری پایگاه استنادی علوم جهان اسلام را در شیراز تأسیس کرد. وی در سال ۱۳۸۲ به دعوت شورای عالی انقلاب فرهنگی گروه ارزیابی علم و فناوری را در این شورا در تهران تأسیس کرد. ارزیابی دانشگاه‌ها و مؤسسات پژوهشی کشور هدف نهایی گروه ارزیابی علم و فناوری است.

پروفسور مهرداد سردبیر مجله علمی پژوهشی International Journal of Information Science and Management است. این نشریه از سال ۲۰۰۳ میلادی هر شش ماه یکبار و به زبان انگلیسی منتشر می‌شود. وی عضو هیئت تحریریه چندین مجله علمی پژوهشی و از بنیانگذاران انجمن کتابداران، انجمن جامعه اطلاعاتی و انجمن اخلاق در علم و فناوری است.

ایشان همکاری مداومی با سازمان سنجش و کمیسیون



عوارض آزار دادن

اگر سعی دارید فرزندان را از انجام کاری متوقف کنید، مدام داد و فریاد زدن راه درستش نیست. می‌خواهیم در مورد داد و فریاد زدن حرف بزنیم. شاید شما جزو آنهایی باشید که مدام سر بچه‌ها داد می‌زنند یا شاید هم گه‌گاه این کار را می‌کنید و یا ممکن است خیلی به ندرت پیش بیاید که سر فرزندان داد بزنید. اگر اصلاً این کار را نمی‌کنید به شما تبریک می‌گوییم. اگر هم اهل آزار دادن هستید، خب، بالاخره انسان است دیگر! شاید تا به حال نمی‌دانستید آزار دادن بر سر بچه‌ها، چه عواقبی دارد که ما برایتان می‌گوییم و البته اینکه چگونه می‌توانید این عادت را از محیط خانه‌تان دور کنید.

اول از همه؛ آزار دادن همیشه هم بد نیست، بلکه، درست است؛ داد زدن گاهی مفید و حتی لازم است. داد زدن چیزی شبیه آژیر آتش نشانی است که می‌توان از آن با احتیاط و به‌عنوان علامتی از خطر استفاده کرد. آزار دادن، شکلی مؤثر از هشدار برای بچه‌ها در مواقعی است که در موقعیتی خطرناک قرار می‌گیرند. یعنی داد زدن باید فقط شیوه‌ای از هشدار باشد، نه بخشی از تنبیه یا روشی برای اداره امور روزمره!

داد زدن چه بر سر بچه‌ها می‌آورد؟ اگر سعی دارید فرزندان را از انجام کاری متوقف کنید یا ساکتش کنید، مدام داد و فریاد زدن راه درستش نیست. اگر به آرامی واکنش نشان دهید، اطمینان و عشق را در فرزندان پرورش خواهید داد. اما عکس این موضوع هم صدق می‌کند؛ اگر مدام با داد و فریاد زدن کارتان را پیش ببرید، مغز فرزندان وارد حالت جنگ و گریز خواهد شد. آزار دادن ممکن است باعث شود فرزندان مقابل‌به‌ممثل کند و رفتار تهاجمی به سمت شما داشته باشد و حتی بخواهد به شما آسیب بزند. همچنین داد زدن باعث می‌شود کودکان یا فرار کنند و یا فقط با ترس و دلهره به شما خیره شود. مطالعات نشان داده آزار دادن، در بلندمدت، بچه‌ها را تهاجمی‌تر می‌کند، هم از لحاظ کلامی و هم از نظر فیزیکی.

داد زدن به فرزندان یاد می‌دهد تا زمانی که داد نزنید جدی نیستید در بیشتر موارد ما به این امید سر بچه‌ها داد می‌زنیم که آنها یاد بگیرند دفعه بعد بدون داد زدن ما، کاری را انجام بدهند یا ندهند. اما چیزی که واقعیت دارد کاملاً برعکس است! یعنی ما به آنها یاد می‌دهیم تا زمانی که سرشان داد نزنیم، جدی نیستیم. در این مطلب، چند توصیه بسیار خوب برای شما داریم تا کمکتان کنیم بدون نیاز به آزار دادن، حس همکاری و همدلی بین شما و فرزندان تقویت شود. داد زدن، شکل درستی برای ارتباط نیست. گاهی وقت‌ها ما طبق این باور نادرست داد می‌زنیم که، اگر با صدای بلند حرف بزنیم یا نکته‌ای را گوشزد کنیم، کودکان راحت‌تر می‌توانند آن نکته

مریم ایمانلو



راز جعبه کفش

این باره از همسرش سؤال کرد. پیرزن گفت: «هنگامی که ما قول و قرار ازدواج گذاشتیم، مادر بزرگم به من گفت که راز خوشبختی زندگی مشترک در این است که هیچ وقت مشاجره نکنید. او به من گفت که هر وقت از دست تو عصبانی شدم باید ساکت بمانم و یک عروسک ببافم.»

پیرمرد به شدت تحت تأثیر قرار گرفت. تمام سعی خود را به کار برد تا اشک‌هایش سرآزیر نشود. فقط دو عروسک در جعبه بود. پس همسرش فقط دوبار در طول تمام این سال‌های زندگی و عشق از او رنجیده بود. از این بابت در دلش شادمان شد.

سپس به همسرش رو کرد و گفت: «عزیزم، خوب، این در مورد عروسک‌ها بود. ولی در مورد این همه پول چطور؟ اینها از کجا آمده؟»

پیرزن در پاسخ گفت: «آه عزیزم، این پولی است که از فروش عروسک‌ها بدست آورده‌ام.»

زن و شوهری بیش از شصت سال با یکدیگر زندگی مشترک داشتند. آن‌ها همه چیز را به‌طور مساوی بین خود تقسیم کرده بودند. در مورد همه چیز با هم صحبت می‌کردند و هیچ چیز را از یکدیگر مخفی نمی‌کردند. مگر یک چیز: یک جعبه کفش در بالای کمد پیرزن بود که از شوهرش خواسته بود هرگز آن را باز نکند و در مورد آن هم چیزی نپرسد.

در همه این سال‌ها پیرمرد آن را نادیده گرفته بود و در مورد جعبه فکر نمی‌کرد. اما بالاخره یک‌روز پیرزن به بستر بیماری افتاد و پزشکان از او قطع امید کردند.

در حالی که با یکدیگر کارهای باقیمانده را رفع و رجوع می‌کردند. پیرمرد جعبه کفش را از بالای کمد آورد و نزد همسرش برد. پیرزن تصدیق کرد که وقت آن رسیده که همه چیز را در مورد آن جعبه به شوهرش بگوید. از او خواست تا در جعبه را باز کند. وقتی پیرمرد در جعبه را باز کرد دو عروسک بافتنی و دسته‌ای پول بیش از ۹۵ هزار دلار پیدا کرد. پیرمرد در



سالمند و موسیقی درمانی

هدایت می‌کند و از فشار بی‌رغبتی دل می‌کاهد. این شیوه درمان‌گری ساده همیشه و همه وقت مورد استفاده مردم بوده است. چنانچه آمده است که داود پیامبر هر از گاهی در کوه و دشت نغمه‌های دل‌انگیزی سر می‌داد تا فشار تألمات مکافات قوم را از دل بکاهد و مجدداً بر مردم و اجتماع فرود آید و با قدرت و روحیه مسلط‌تری به اصلاح امور پردازد.

مهم‌ترین نقش موسیقی به عنوان درمان، برای بیماران، عقب‌ماندگان ذهنی، برای تقویت مهارت‌های معلولین و بعد از آن در بیمارستان‌های مختلف و برای سالمندان است. برای سالمندانی که دنیای ذهنی پراکنده‌ای دارند، نظم موسیقی تجربه سازمان‌یافته مطلوبی است که می‌تواند آنها را از احساس آشفتگی دور کند تا توانایی پیش‌بینی کردن فعالیت و ارتباط با موسیقی را به دست آورند.

پیش از آن‌که هر فردی بتواند در اجتماع رابطه مناسب و موفقیت‌آمیزی داشته باشد باید ابتدا با خود احساس راحتی کند. موسیقی می‌تواند ابزار «خود بیانی» را فراهم کند و احساس «خودارزشمندی» را تقویت نماید. این مهم به مقدار قابل توجهی مراجعه افراد را به مراکز درمانی کم می‌کند و مصرف دارو را به حداقل می‌رساند.

در سالمندان توجه به این امر ضروری است که موسیقی سبب می‌شود آستانه تحمل درد بالا رود، تپش قلب،

در همه جوامع بشری، سالمندان تعداد قابل توجهی از جمعیت را شامل می‌شوند. بنابراین در صورتی که شرایط مساعد برای سالمند فراهم باشد تا بتواند مستقل و امیدوار زندگی کند، مشکلات اجتماعی کاهش یافته، مشکلات خانواده نیز کمتر می‌شود. یکی از راه‌های مناسب برای بهتر شدن زندگی سالمند و کاهش وابستگی او به دارو و درمان که هزینه قابل توجهی را به او تحمیل می‌کند، موسیقی است.

موسیقی درمانی بیش از هر تکنیک درمانی دیگر با زندگی روزمره مردم آمیخته و با نیاز و احساس آنها عجین شده است. به‌طوری‌که همانند خواب و خوراک، خواندن و موسیقی نیز در هر مکان و محفلی دیده و شنیده می‌شود. اما علت گرایش و علاقه مردم به موسیقی به خاطر طبیعت و فطرت آدمی است که مجذوب موسیقی است. ذات محرک و موزون موسیقی با فطرت وحدت‌طلب آدمی پیوند ناگسستنی دارد. شنیدن و خواندن رایج‌ترین شیوه موسیقی درمانی است که در همه شرایط گوناگون زندگی به‌سادگی از آن سود می‌جوییم و حال و احوال خود را دست‌خوش آرامش و سبکی یا نشاط و سرزندگی کرده به انرژی و هیجان درونی توان می‌بخشیم. هر کس که در شرایط سالمی باشد هر از گاهی با شنیدن و خواندن احساسات خود را جاری می‌سازد و برون می‌افکند و انرژی کسل و یا نگران و سرگردان درونی خود را به سمت حالت و احساسی مطلوب

است و سالمند می‌تواند در موقع انجام کارهای روزانه و استراحت به آن بپردازد، بسیار بااهمیت است.

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که بیشترین اثر موسیقی روی بی‌قراری، گیجی، تنش و آلزایمر بوده است. موسیقی توانایی فرد را افزایش می‌دهد، افسردگی را کم می‌کند و یا از بین می‌برد و با توجه به اینکه یکی از مشکلات سالمندان افسردگی است و باید هزینه‌ای را صرف درمان و بستری کردن سالمند کرد، می‌توان به این موضوع توجه دقیق داشت.

به‌طور کلی موسیقی درمانی در کاهش احساس تنهایی، ترس از آینده، مشکلات جسمی، مشکلات روحی و روانی، احساس طرد از خانواده، اضطراب، اندوه و مشکلات تغذیه‌ای تأثیر بسزایی دارد. همچنین موسیقی درمانی با افزایش اعتماد به نفس، نشاط، استفاده از توانایی‌ها و ورزش ارتباط معناداری دارد.

نتیجه‌گیری

استفاده از موسیقی در زندگی سالمندان موجب بهبود شرایط زندگی آنها می‌شود. مشکلات سالمندان تحت تأثیر موسیقی سبک‌تر و تحمل مشکلات برای آنان آسان‌تر می‌شود. موسیقی موجب بالا رفتن سطح اعتماد به نفس سالمندان می‌شود، وابستگی عاطفی آنها را زیاد و وابستگی به دیگران را کم می‌کند. وابستگی به دارو را تا پایین‌ترین حد ممکن کاهش می‌دهد یا از بین می‌برد و سبب می‌شود که تمایل به ورزش در فرد سالمند پدید آید. بیاپید سالمندان را آموزش دهیم که این امکان کم‌هزینه را مورد توجه قرار دهند.

منبع: سایت جهاندیدگان ایران

اضطراب و افسردگی کم شود. بسیاری از سالمندان برای برطرف کردن این مشکلات به مقدار زیادی دارو نیاز دارند. اگر سالمند خود نوازنده ساز باشد اثر مفید آن چندین برابر خواهد شد. قابل ذکر است که در ایام پیری که چشم خوب نمی‌بیند، مطالعه مشکل می‌شود و بسیاری از سرگرمی‌ها جایگاه خود را از دست می‌دهند، استفاده از موسیقی بسیار مفید است و مشکلات چندگانه سالمندان را کاهش می‌دهد.

بسیاری از سالمندان در زمینه تقویت کارکرد جسمی نیازهایی دارند. این نیازها ممکن است شامل تقویت حرکتی در مفاصل مختلف، افزایش توان و تحمل بدن و تقویت قدرت عضلات بعد از شکستگی یا بیماری باشد. با موسیقی می‌توان راه‌های سرگرم کننده و لذت بخش برای رسیدن به این گونه اهداف تقویتی پیدا کرد. به عنوان مثال با موسیقی همراه با تمرینات ورزشی روزانه می‌توان احساس دردی را که غالباً توأم با این ورزش‌هاست از ذهن دور کرده و محرک لازم را برای شرکت در انجام این قبیل ورزش‌ها و فعالیت‌های حرکتی فراهم آورد. دست‌زدن نشا‌ط‌انگیز و موسیقی ریتیمیک می‌تواند ورم مفاصل انگشتان را کم کند. فعالیت‌های چون حرکات ورزشی موزون یا رژه می‌تواند احساس اطمینان، شادی و امنیت را برای انجام حرکات مستقل، در سالمند بهبود بخشد. ضربه‌زدن به زمین و پایکوبی همراه با موسیقی سبب خم شدن و کشش عضلات بدن می‌شود که در تنظیم جریان خون، تقویت عضلات و توان بدنی مؤثر است. گوش دادن به موسیقی نه به اندازه نواختن ساز ولی کمتر از آن، اثر مفید دارد و با توجه به اینکه بسیار کم هزینه

اولین آیین نکوداشت مادران نمونه در شهرستان فراشبند استان فارس

سرپرست فرمانداری برای سخنرانی دعوت شد که ایشان ضمن خیرمقدم و خوش آمدگویی به حضار و مجری توانمند صدا و سیما فارس «کمال علوی» گفت: باعث افتخار من است که تجلیل از مادران نمونه را برگزار می‌کنیم. اولین بار است تجلیل از مادران نمونه در فراشبند برگزار می‌شود. همه مادران نمونه‌اند، اشراف اطلاعاتی ما برای انتخاب مادران نمونه قطعاً کم بوده و ایراداتی دارد ولی امیدواریم در سال‌های آتی

اولین آیین نکوداشت مادران نمونه در شهرستان فراشبند به همت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، در ۳۰ آبان ۱۳۹۶ با حضور مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، روح‌الله مزارعی سرپرست فرمانداری، حجت‌الاسلام نعمت‌الله حسینی‌نژاد رییس دفتر تبلیغات، رشیدی بخشدار مرکزی، اشکان کاظمی فرماندار قیر و کارزین، سیدکمال علوی فرماندار کازرون، محمدی رییس اداره فرهنگ و ارشاد فراشبند،



بتوانیم مادران نمونه بیشتری که تعدادشان در شهرستان فراشبند کم نیست را برای حضور در چنین نکوداشتی شناسایی و معرفی کنیم.

پس از اتمام سخنرانی آقای مزارعی، سرودی توسط دانش آموزان دبیرستان غیردولتی طلوع اجرا شد. سپس از حجت‌الاسلام حسینی‌نژاد رییس اداره تبلیغات اسلامی شهرستان برای ایراد سخنرانی دعوت شد که ایشان سخنانی

کارمندان ادارات شهرستان، کارمندان فرمانداری، اصحاب رسانه و خبرنگاران، خانواده شهدا و ایثارگران و مادران نمونه شهرستان و جمع کثیری از مردم فهیم و فرهنگ دوست شهرستان فراشبند با همکاری فرمانداری فراشبند در تالار وحدت این شهر برگزار شد.

در این نکوداشت پس از تلاوت قرآن و پخش سرود ملی و سرود بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، ابتدا از آقای روح‌الله مزارعی



پیرامون تکریم مقام مادر و نیکی به والدین عنوان کرد. در ادامه گروه موسیقی سنتی برنامه‌ای اجرا کرد و سپس کلیپ اولین نکوداشت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر که ویژه نکوداشت مادر مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و اعلام تأسیس بنیاد مادر در سال ۹۳ بود، پخش شد، سپس مهندس محمدی بنیانگذار این بنیاد سخنرانی کرد.

ایشان با سلام و خیر مقدم به میهمانان و عرض تسلیت و ابراز همدردی با زلزله‌زدگان کرمانشاه، سخنان خود را آغاز کرد و در ادامه به بخشی از زندگی‌نامه خود که در روستا و چادر عشایری زاده شده و از صفر شروع کرده است، پرداخت و خطاب به جوانان در جلسه گفت که هیچ چیز غیر ممکن نیست. وی انگیزه بنیانگذاری این بنیاد را این‌گونه بیان کرد: من برای مرحوم پدرم کارهایی در منطقه و خارج از منطقه انجام دادم، مدت‌ها در این فکر بودم برای مادرم چه کاری می‌توانم انجام دهم که از آنجایی که اهل مشورت هستم، پیشنهادهاتی در قالب ساخت بیمارستان و غیره به من داده شد و در نهایت بعد از سه سال به این نتیجه رسیدم که مقام مادر فراتر از یک مکان و تاریخ است. هم پدر و هم مادر قابل احترامند اما جایگاه مادر جایگاه ویژه‌ای است. مادران مظلومند، من به پا خواسته‌ام از مادران تجلیل کنم. یکی از اهداف این بنیاد معرفی مادران نمونه است. اولین نکوداشت در سال ۹۳ شیراز برگزار شد، در سال ۹۵ هم در تهران و به صورت بین‌المللی برگزار شد. این بنیاد در بیش از ۵۶ کشور به ثبت رسیده است. مهندس غلامرضا محمدی به تشریح فعالیت‌های این بنیاد پرداخت و گفت: بنیاد مادر یک شکل مردمی و غیر دولتی است که هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع بوده و اهدافی همچون آشنا ساختن جامعه به‌ویژه نسل جوان با مقام والای مادر، ارتقا و بازآفرینی مقام مادر از جهات فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی، آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان به‌خصوص دختران در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران و بازشناسی نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل را دنبال می‌کند.

وی با اشاره به چشم‌انداز «مادرانی متعالی، جهانی خوشبخت» در این بنیاد، پررنگ‌تر نمودن مسئولیت‌های جامعه به‌خصوص فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران، ایجاد مرکز مشاوره برای مادران به‌منظور رفع تنگنای‌های آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و انتخاب مادران شایسته را از دیگر اهداف والای بنیاد مادر برشمرد.

در پایان برنامه از مادران نمونه شهرستان فراشبند خانم‌ها شهربانو امیر سادات، فاطمه احمدی، افروز پوراسمی جانی آبادی، زهرا جلالی، مهرافرز جمشیدیان، لیلا سیمکانی، سکینه صداقت، ثریا عالیشوندی، خانم مزارعی، شمسی نوشادی و طاووس ویسی، با اهدای لوح و حمایل مادر نمونه تقدیر شد.





این دوازده جمله تقدیم شما

- یادت باشه تا خودت نخوای هیچ کس نمیتونه زندگیتو خراب کنه.
- یادت باشه که آرامش رو باید تو وجود خودت پیدا کنی.
- یادت باشه خدا همیشه مواظبت.
- یادت باشه همیشه ته قلبت یه جایی برای بخشیدن آدما بگذاری...
- منتظر هیچ دستی در هیچ جای این دنیا نباش... اشک‌هایت را با دست‌های خودت پاک کن؛ همه رهگذرنند.
- زبان استخوانی ندارد اما آنقدر قوی هست که بتواند قلبی را بشکند. مراقب حرف‌هایمان باشیم.
- گاهی در حذف شدن کسی از زندگیتان حکمتی نهفته است. اینقدر اصرار به برگشتنش نکنید.
- آدما مثل عکس هستن، زیادی که بزرگشون کنی کیفیتشون میاد پایین.
- زندگی کوتاه نیست، مشکل اینجاست که ما زندگی را دیر شروع می‌کنیم.
- دردهایت را دورت نچین که دیوار شوند، زیرپایت بچین که پله شوند...
- هیچ وقت نگران فردایت نباش، خدای دیروز و امروزت، فردا هم هست...
- اگر باشی...
- ما اولین دفعه است که تجربه بندگی داریم ولی او قرن‌هاست که خداست...



از گابریل گارسیا پرسیدند: اگر بفواهی کتابی صد صفحه‌ای درباره امید
 بنویسی، چه می‌نویسی؟
 گفت: ۹۹ صفحه رو خالی میذارم... صفحه‌ی آخر... سطر آخر
 می‌نویسم...
 یادت باشه دنیا گرده...
 هر وقت احساس کردی به آخر رسیدی
 شاید در نقطه شروع باشی...
 زندگی...
 ساختنی‌ست...
 نه ماندنی...
 بمان برای «سافتن»
 نساز برای «ماندن»



با شادترین کشورهای دنیا آشنا شوید



مردمی که در شادترین کشورهای دنیا زندگی می کنند، به جامعه شان اعتماد داشته و نحوه کسب و کار در محل زندگی خود را قبول دارند. به عبارت دیگر، آن ها خود را برای گرفتن تصمیمات مهم زندگیشان آزاد می بینند، چرا که از پشتیبانی اجتماعی برخوردارند و اجتماع، آن ها را برای دنبال کردن اهدافشان حمایت می کند. طی یک ابتکار صورت گرفته از سوی سازمان ملل متحد، گروهی از متخصصین مستقل یک مطالعه گسترده بر روی مردم ۱۵۶ کشور دنیا انجام دادند.

برای تعیین شادترین کشورهای دنیا، فاکتورهای زیادی در نظر گرفته شدند که در این بین، پنج مورد آن ها اهمیت بیشتری دارند :

- تولید ناخالص ملی به ازای هر نفر

- امید به زندگی در بدو تولد سالم

- آزادی برای انتخاب تصمیمات زندگی

- بخشش و گشاده دستی

- درک و برداشت شخصی افراد از فسادهای مختلف

در نظر داشته باشید این پرسشنامه ها، با گفته های مردم پر شده اند. به عبارت دیگر، به جز فاکتورهایی همچون تولید ناخالص داخلی، بقیه ملاک ها به دید و برداشت مردم بستگی دارند. یعنی ممکن است یک کشور، دارای ثروت و امکانات زیادی باشد، اما برداشت مردم آن مثبت نبوده و با این حال، شرایط زندگی خود را نامساعد بدانند. همچنین فراموش نکنید منظور از حمایت اجتماعی، لزوماً و تنها دولت نیست. بخش عمده ای از حمایت اجتماعی، به پشتیبانی مردم از یکدیگر مرتبط است. یعنی مردم ساکن در شادترین کشورهای دنیا، به خوبی هوای یکدیگر را دارند.

لیست شادترین کشورهای دنیا

۱- نروژ: نروژ طی مدت زمانی کوتاه خود را از رتبه چهارم شادترین کشورهای دنیا به رتبه نخست رساند. بد نیست بدانید در شاخص محرومیت مالی کودکان، نروژ دارای پایین ترین رتبه (بهترین مقام) است.

۲- دانمارک: دانمارک سال گذشته صاحب رتبه نخست در بین شادترین کشورهای دنیا بود، اما امسال با وجود حفظ نمره خود در پنج فاکتور اصلی رتبه بندی، یک سطح سقوط کرده است.

۳- ایسلند: همان طور که در ابتدا به آن اشاره کردیم، حمایت اجتماعی به عنوان یکی از مهم ترین فاکتورها در رتبه بندی شادترین کشورهای دنیا شناخته می شود. بر اساس این مطالعه، درصد مردمی که مدعی هستند در زمان های بحران فردی را برای کمک گرفتن دارند، در ایسلند از تمامی کشورهای دیگر بیشتر است.

۴- سوئیس: چهار کشور نخست در بین شادترین کشورهای دنیا، چنان از نظر آمار و ارقام به یکدیگر نزدیک هستند که رتبه بندی آن ها بسیار مشکل

شادترین کشورهای دنیا دارند. در فاکتورهای مهمی چون سرانه تولید ناخالص داخلی، امید به زندگی، حمایت اجتماعی و آزادی عمل برای گرفتن تصمیمات مهم زندگی، این دو کشور تقریباً پا به پای یکدیگر جلو می‌روند، اما تفاوت در فاکتورهای فرعی سبب شده‌اند هلند جایگاه بهتری در بین شادترین کشورهای دنیا پیدا کند.

۷- کانادا: سال گذشته، کانادا در رتبه ششم و هلند در رتبه هفتم شادترین کشورهای دنیا قرار داشتند. اما امسال، شاهد جابه‌جایی این رتبه‌ها میان این دو کشور هستیم. در هر صورت، همچنان کسب رتبه هفتم واقعاً ستودنی است. مهم‌ترین دلیل موفقیت کانادا در کسب این رتبه را باید وجود اتباع مختلف در این کشور دانست. به عقیده نویسنده گزارش، جوامع بسیار متنوع همچون کانادا، درجات بسیار بالایی از اعتماد اجتماعی را به خاطر ترویج چند فرهنگی و ایجاد درک متقابل میان قومیت‌های مختلف کسب می‌کنند.

۸- نیوزیلند: اگرچه نیوزیلند سرانه تولید ناخالص داخلی کمتری در مقایسه با استرالیا داشته و با در نظر گرفتن دیگر فاکتورهای مهم، هر دو کشور تقریباً رتبه یکسانی در لیست شادترین کشورهای دنیا پیدا می‌کنند، اما یک فاکتور سبب شده تا استرالیا رتبه نهم و نیوزیلند رتبه هشتم را کسب کنند. بر اساس این مطالعه، مردم نیوزیلند نسبت به مردم استرالیا به مراتب گشاده‌دست‌تر بوده و سخاوت بیشتری از خود نشان می‌دهند. بخشنده‌گی یکی از مهم‌ترین فاکتورهایی است که نشان می‌دهد مردم از زندگی خود خوشحال و خشنود هستند.

۹- استرالیا: عملکرد کلی استرالیا برای ایجاد یک زندگی خوب برای مردم فوق‌العاده بوده است، با این حال به عقیده نویسنده گزارش، وجود معضلاتی همچون بیماری‌های فیزیکی و روانی مانع رشد بیشتر آن در لیست شادترین کشورهای دنیا شده‌اند.

۱۰- سوئد: این کشور در مقایسه با رتبه‌بندی سال گذشته، خیلی محکم در سرجای خود ایستاده و نه تنزل و نه صعود کرده است. حمایت اجتماعی، سرانه تولید ناخالص داخلی و امید به زندگی سالم را باید دلیل قرارگیری سوئد در بین ده مورد اول شادترین کشورهای دنیا دانست.

منبع: businessinsider

بیایید ما هم شاد باشیم



می‌شود. با این حال، متخصصین این مطالعه با در نظر گرفتن تمامی فاکتورهای اصلی و فرعی، آن‌ها را از یک تا چهار رتبه‌بندی کرده‌اند. سوئیس، در رتبه چهارم شادترین کشورهای دنیا قرار دارد.

۵- فنلاند: برای دوست‌داران دنیای تکنولوژی به خصوص دنیای جذاب موبایل، نام این کشور آشنا است، چرا که مهد تولد کمپانی خاطره‌ساز نوکیا محسوب می‌شود. فنلاند امسال توانست رتبه فوق‌العاده خوب خود در لیست شادترین کشورهای دنیا را حفظ کند. به نظر می‌رسد مردمان ساکن اروپای شمالی به خصوص کشورهای اسکاندیناوی، کاملاً از زندگی خود راضی هستند، چرا که بعد از فنلاند، چهار رتبه اول شادترین کشورهای دنیا نیز متعلق به کشورهایی از همین منطقه است. اگر توجه داشته باشید، خیلی خیلی کم نام کشورهایی همچون سوئد، فنلاند، نروژ، دانمارک و سوئیس را در اخبار می‌شنوید، چرا که زندگی در آن‌ها خیلی آرام در جریان بوده و پله‌های ترقی و پیشرفت در صنعت را بدون حاشیه می‌پیمایند.

۶- هلند: همانند دیگر کشورهای مشابه در این لیست، هلند و کانادا نیز درجات تقریباً یکسانی در بین

کنترل آسم و زندگی بهتر

نیز از ۱۹ سال قبل، همگام با سراسر دنیا، انجمن آسم و آلرژی، البته با همکاری وزارت بهداشت، متولی برگزاری همایش‌های علمی در این روز، به منظور اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی جامعه در مورد آسم بوده است. اما دلیل اهمیت بیماری آسم چیست که هر ساله از طرف سازمان بهداشت جهانی یک روز ویژه به عنوان روز جهانی آسم انتخاب می‌شود؟ چرا سازمان Gina همه کشورهای عضو را در این روز مکلف به برگزاری همایش‌های علمی در جهت افزایش آگاهی توده جامعه در مورد این بیماری می‌کند؟ شاید صحیح‌ترین جواب سؤال این باشد که در

دکتر مرتضی فلاح پور فوق تخصص آسم و آلرژی (ماهانامه پیوند)

سازمان ابتکار جهانی برای کنترل آسم (Gina Global Initiative for Asthma)، همه ساله، هفته اول ماه می (May) را که مقارن با هفته دوم اردیبهشت است، به نام هفته جهانی آلرژی می‌نامد. در این هفته در سراسر دنیا به بیماری‌های مختلف آلرژی‌زا و راهکارهای مقابله با آن پرداخته می‌شود. در این بین، یکی از مهم‌ترین روزهای این هفته، که به صورت جداگانه نامگذاری می‌شود، روز جهانی آسم (World Asthma Day) می‌باشد. در کشور عزیزمان



سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه می شوند، که در ادامه تبدیل به آسم پایدار یا آسم بزرگسالی می گردد. در دوره جوانی و بزرگسالی، به دنبال مواجهات شغلی خاص، در برخی افراد مستعد، نوعی از آسم رخ می دهد که جزء انواع آسم بزرگسالی طبقه بندی می گردد و آسم شغلی نامیده می شود.

● سؤال سوم: آیا می توان پیش بینی کرد که کدام دسته از بیماران مبتلا به آسم کودکی در معرض خطر ابتلا به آسم بزرگسالی اند؟

پیش بینی این امر با دقت صد درصد امکان پذیر نیست؛ اما وجود برخی از شرایط، که به عنوان عوامل خطر در تداوم آسم معروف اند، می تواند در پیشگویی تداوم آسم کودکی در بزرگسالی کمک کننده باشد. یکی از مهم ترین عوامل خطر، وجود زمینه آلرژیک در فرد می باشد. به همین دلیل یکی از

دنیای صنعتی امروز، آسم مشکل همه کشورهاست. با توجه به اهمیت این بیماری سعی می کنیم تا در قالب پرسش و پاسخ، آگاهی خانواده های محترم را در مورد بیماری آسم افزایش دهیم.

● سؤال اول: شیوع آسم چقدر است؟

آسم یکی از شایع ترین بیماری های مزمن راه های هوایی در دنیای امروز است. در سال ۲۰۱۴، براساس مطالعات، تخمین زده شد که بیش از سیصد میلیون نفر در سراسر دنیا به آسم پایدار دچارند. مطالعات آماری، که در کشور ما به صورت پراکنده و در سطح برخی شهرها انجام شده، نشان از افزایش شیوع آسم در سال های اخیر دارد و بررسی اورژانس های کشور، به ویژه در روزهای اوج آلودگی هوا، مؤید رشد مراجعه کنندگان مبتلا به حمله آسم و متأسفانه افزایش مرگ و میر به علت حمله آسم در برخی شهرهای بزرگ و صنعتی بوده است.



● سؤال دوم: آسم از چه سنی ایجاد می شود؟ آسم کودکی چیست؟

به طور کلی آسم بیماری کودکان است و از سنین شیرخوارگی ممکن است حملات آسم شروع شود. البته در سن زیر یک سال، هر چه سن بچه در زمان بروز علائم کمتر باشد، پزشک باید تشخیص های دیگری غیر از حمله آسم را مدنظر قرار دهد. به عبارت دیگر، در سنین زیر ۶-۴ ماه، تشخیص حمله آسم باید با وسواس زیاد انجام شود. از طرفی بسیاری از علائم منتسب به آسم، شامل سرفه و خس خس سینه در بچه های زیر ۶ سال، با گذر سن برطرف می شود و چون امکان اثبات آسم به واسطه تست های تنفسی در این سن وجود ندارد، تشخیص آسم کودکی اغلب به مهارت و دانش پزشک وابسته است. اغلب کودکان مبتلا به آسم کودکی با افزایش سن بهبود می یابند؛ ولی درصدی از آنها بعد از یک دوره بهبودی گذرا، مجدداً دچار علائم

شایع ترین تست هایی که در کودکان صورت می گیرد، تست آلرژی است. البته تفسیر تست آلرژی احتیاج به دانش بالا دارد؛ به همین دلیل انجام و تفسیر این تست ها باید تحت نظر فوق تخصص آلرژی انجام شود. عامل بعدی وجود چند بیماری آلرژی به طور همزمان در فرد است. یعنی بیماری که آسم کودکی دارد و همزمان دچار اگزمای آلرژیک (آلرژی پوست) یا حساسیت غذایی یا حساسیت بینی (عطسه، آبریزش بینی، کیپ شدن بینی) است، هم به عنوان عامل خطر تداوم آسم باید لحاظ شود. اما از مهم ترین عوامل خطر، وجود سابقه خانوادگی آسم در والدین یا سایر برادر و خواهرهاست که نشان دهنده وجود زمینه ارثی است. در مجموع، آسم کودکی اغلب خوب می شود؛ اما برخی از عوامل، به ویژه در کنار آلودگی هوا و مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)، موجب تداوم آسم کودکی در دوره بزرگسالی می شود.

منبع: ماهنامه پیوند

گردشی در روستای تمام سنگی ایران



کباب و انواع آش مانند آش اوماج، آش پلته، آش واره، آش جو و ترخینه غذاهای خوشمزه‌ای هستند که در این روستا انتظار شما را می‌کشند و محصولات باغات ورکانه شامل گردو، زردآلو، انگور و سیب بهترین سوغاتی‌های این روستا هستند.

برای دیدن روستای ورکانه باید به دهستان الوندکوه شرقی در شرق شهرستان همدان سفر کنید و آن را در دامنه ببینید. کوه‌های سرده در سه کیلومتری شمال شرقی، کوه سرخ بلاغ در سه کیلومتری جنوب غربی و کوه قره‌داغ در چهار کیلومتری شرق این روستا قرار دارند.

بهترین زمان برای سفر به ورکانه اواسط بهار تا پایان

یک روستای تمام سنگی! این چیزی است که در نگاه اول در روستای ورکانه همدان می‌بینید... سرزمین کوچکی که تمام خانه‌های آن با سنگ‌های لاشه ساخته شده‌اند و در گوشه و کنار کوچه‌ها هنوز هم خرده سنگ‌های قهوه‌ای به چشم می‌آیند و شما را به یاد نقاشی‌های به‌جامانده از اروپای دوران رنسانس می‌اندازند. روستای ورکانه، به جز سنگ‌های تیره‌ای که دارد در موقعیت جغرافیایی خاصی قرار گرفته که تابش آفتاب به خانه‌های آن، رنگ‌های تیره و روشنی را به‌وجود می‌آورد. به‌همین دلیل است که این روستا را روستای سایه‌ها می‌دانند که درخشندگی آن چشم گردشگران زیادی را پر می‌کند. آبگوشت، انواع

محلّه «در مسجد» است. وجه تسمیه این روستا، معادن سنگ زیادی است که در اطراف آن به چشم می‌خورند. ورکان به زبان محلی یعنی در نزدیکی معدن اما خیلی‌ها معتقدند که مردم محلی به دلیل نزدیکی این روستا به رود و جوی، آن را به این نام می‌خوانند چون در زبان کردی، کانه به معنای سرچشمه است.

جالب است بدانید این روستا با طبیعت و خانه‌های قدیمی‌اش زادگاه پروفیسور توفیق موسیوند، مخترع نخستین قلب مصنوعی در جهان می‌باشد. او در سال ۱۳۱۵ در این روستا متولد شد و تا سن ۱۴ سالگی برای کمک به خانواده به چوپانی مشغول بود.

تلاش و پشتکار وی و پیمودن مسیر ورکان به همدان برای تحصیل باعث شد تا به‌عنوان دانشمند برتر جهان شناخته شود و اختراعات بسیاری از جمله قلب مصنوعی کنترل از راه دور، تعیین DNA انسان با اثر انگشت و بدون نیاز به خون‌گیری و ۱۴ اختراع پزشکی دیگر را به ثبت برساند. عالی‌ترین مقام علمی جهان از انجمن سلطنتی کانادا و بریتانیا، عضویت انجمن دانشمندان نیویورک، بنیانگذار درمان پزشکی از راه دور، رئیس بخش قلب و عروق انستیتو تحقیقات قلب دانشگاه اوتاوا از جمله عناوین علمی وی در دنیا می‌باشد.

منبع: روزنامه خبر جنوب

تابستان است چرا که آب و هوای معتدلی بر منطقه حاکم می‌شود. در بهار و تابستان، با گرم شدن هوا، ورکانه آب و هوای معتدلی پیدا می‌کند و سرسبزی باغ‌ها چهره این روستا را زیباتر جلوه می‌دهند. در پاییز و زمستان، در فصول سرد، سرمای سختی به ورکانه می‌آید اما علاقه‌مندان به طبیعت برای دیدن هزار رنگ پاییز و برف زیبای زمستانی باز هم، ورکانه را به عنوان مقصد انتخاب می‌کنند. اگر گذارتان به روستای ورکانه بیفتند، می‌بینید که قرارگیری این روستا در دامنه جنوبی زاگرس مرکزی باعث شده که آب و هوایی کوهستانی و طبیعی بکر داشته باشد. طبیعی که با دره‌های زیبای یورد صفرخان، دره خان، تخته سنگ، جن‌دره، سوبلاغ و دره بارانی جلوه بیشتری پیدا کرده است. رودخانه‌های فصلی ورکانه هم از ارتفاعات یخچال‌ها سرچشمه می‌گیرد و بعد از عبور از اراضی سیمین ورکانه به رودخانه فصلی ارزانفود می‌ریزند. این طبیعت بکر، شما را به شکل سخاوتمندانه مهمان درخت گردو، سیب و زردآلو می‌کند و به اهالی منطقه این فرصت را می‌دهد که کشت و کار خانگی را تجربه کنند.

در کوچه‌های ورکانه که قدم بزنید، دیوارهای سنگی، حیاط‌های سنگی و حتی بام‌های سنگی چشمتان را پر می‌کنند. خانه‌های این روستا با سنگ و ملات گل ساخته شده‌اند و تنها عامل اتصال در دیوارهای سنگی این بناها، استفاده از تیرهای چوبی است. آنقدر که شاید در نگاه اول احساس کنید به روزگار حاکمیت سنگ و عصر سنگی باز گشته‌اید!

با این حال بد نیست بدانید که پیشینه روستای ورکانه به بیش از ۴۰۰ سال می‌رسد و قدیمی‌ترین محلّه آن،

زیبایه‌ها را ببینیم





استاد ناصر امامی (فریاد)
شاعر معاصر و عضو هیئت امنای
و
هیئت مدیره بنیاد فرهنگی
بین المللی مادر



ای دوست بیا تا که خدا را بشناسیم
با گفتن حق، حق را در خویش ببینیم
درمان نکند نام دوا درد کسی را
سجاده بسازیم ز انبوه گل سرخ
در پیش گل نرگس تکبیر ببینیم
استادن و در کوفتن، الزام ندارد
آهنگ شب از مرغ شباهنگ نیوشیم
مکن، بیجز از مکرمت دوست نباشد
این قافله در حرکت و مایی خبرانیم
دست از سر این نخوت بیهوده بداریم
بگذار فراموش شود آنچه که دیدیم
بر مجمع موران به تدبیر بنشینیم
موری ز دهان دگری دانه نگیرد
در راه خرد ره به تجاهل نسپاریم
یک عده در افلاک بجویند خدا را
با یاد خدا غم ز دل خویش برانیم
"فریاد" انا الحق ز دل خویش برآریم

آن قادر بی چون و چرا را بشناسیم
و آنگاه، به حق، ذات خدا را بشناسیم
باید که کرامات دوا را بشناسیم
عطر نفس باد صبا را بشناسیم
آن دایره قبله نما را بشناسیم
گر صاحب آن صحن و سرا را بشناسیم
آن بانگ دل آویز رسا را بشناسیم
گر ماهیت فقر و غنا را بشناسیم
ای کاش که تا بانگ در را بشناسیم
تا مردم افتاده ز پا را بشناسیم
باید، صفت آینه ها را بشناسیم
تا معجزه راز بقا را بشناسیم
این موهبت صلح و صفا را بشناسیم
گر از بن جان، راهنما را بشناسیم
آن طایفه سر به هوا را بشناسیم
آن طرّفه اندوه زدا را بشناسیم
تا مرقبت دار فنا را بشناسیم

فنداری

چاقو دسته خودش را نمی برد.

آسیبی از نزدیکان به هم نمی رسد.

چاه کن همیشه ته چاه است.

کنایه به کسی که همیشه درصدد ساختن دام برای دیگران است.

چاه مکن بهر کسی اول خودت دوم کسی.

نظیر: هرچه کنی به خود کنی، گر همه نیک و بد کنی.

چراغ از بهر تاریکی نگه دار.

همه دیوارها را خراب نکن.

چراغی که به خانه رواست به مسجد حرام است.

چشمش هزار کار می کند که ابرویش خبر ندارد.

کنایه به آدم زیرک و مخفی کار.

کتاب ضرب المثل های فارسی

حسین رحمت نژاد



انوشه انصاری

انوشه انصاری متولد ۲۱ شهریور ۱۳۴۵ در مشهد، فارغ التحصیل لیسانس مهندسی برق و علوم رایانه از دانشگاه جورج میسون و فوق لیسانس مهندسی الکترونیک از دانشگاه جورج واشنگتن و فوق لیسانس ستاره‌شناسی است.

مهاجرت از ایران به آمریکا

خانواده انوشه بعد از تولد او در مشهد در چهار سالگی‌اش به تهران نقل مکان کردند و مدت‌ها ساکن خیابان بهار بودند. انوشه در سال ۱۳۶۱ با شروع جنگ تحمیلی به همراه خانواده‌اش به آمریکا مهاجرت کرد.

شروع به پژوهش و کار

بعد از اخذ مدرک فوق لیسانس در شرکت مخابراتی MCI از زیرمجموعه های شرکت بزرگ وریزون مشغول به کار شد. ورود به این شرکت آینده زندگی خصوصی و اجتماعی انوشه را تغییر داد. او چندین مقاله و دو پاتنت برای کار روی عملگرهای اتوماتیک و گره‌های یک شبکه بی سیم دارد.

ازدواج

انوشه انصاری زمانی که در شرکت مخابراتی MCI کار می کرد با حمید انصاری آشنا شد این دو در سال ۱۳۶۹ با یکدیگر ازدواج کردند.

راه اندازی شرکت TTI

انوشه در سال ۱۹۹۳ به همراه همسر و برادر شوهرش، امیر انصاری، شرکت Telecom Technologies Inc یا به اختصار TTI را در ریچاردسون تگزاس تأسیس کردند. هزینه راه اندازی شرکت از اندوخته‌ها و مبالغی که برای بازنشستگی کنار گذاشته بودند فراهم شد. TTI در زمینه تأمین ادوات و ارائه خدمات شبکه‌های مخابراتی فعالیت می کرد.

کارآفرین و تاجر نمونه

انوشه در سال ۲۰۰۰ از سوی مجله زن شاغل (Working Woman) به عنوان کارآفرین برتر انتخاب شد. هم چنین مجله فورچون در سال ۲۰۰۱ نام او را در فهرست تاجران موفق قرار داد.

فروش میلیاردي شرکت

عملکرد TTI آنقدر خوب بود که چند شرکت بزرگ برای خرید آن اقدام کردند. در نهایت شرکت Sonus Networks آن را خرید. این معامله در سال ۲۰۰۱ و به صورت انتقال سهام ۱۰۰۸ میلیون سهم از شرکت سانوس نتورکس به صاحبان TTI



انجام شد. انوشه به معاونت Sonus رسید و مدیریت بخش آی پی هوشمند را هم به دست گرفت. او تا مارس ۲۰۰۱ در این سمت بود.

تأسیس شرکت جدید

انصاری در سال ۲۰۰۶ باز هم با همسر و برادر شوهر شرکت دیگری را تأسیس کرد؛ Prodea Systems از آن سال تاکنون فعال است و انوشه علاوه بر ریاست بر هیأت مدیره، مدیرعامل آن هم هست.

رؤیای سفر به فضا

از زمانی که دختر کوچکی بودم شب‌های تابستان محو تماشای ستارگان می‌شدم، آرزوی پرواز را در سر داشتم و این رؤیا همیشه در قلب من زنده و محرکی برای موفقیت کاریم بود تا اینکه فرصتی پیش آمد که آرزویم تحقق یابد.

اولین زن گردشگر فضایی

هرچند انوشه توانسته بود با کمک به بنیاد جایزه ایکس وارد عرصه مدیریت سفرهای فضایی شود اما هیچ چیز همانند یک سفر واقعی به فضا او را آرام نمی‌کرد و اشتیاقش برای سفر به فضا هر روز بیشتر می‌شد در همین هنگام بود که وی دریافت می‌تواند با پرداخت مبلغ ۲۰ میلیون دلار با یک موشک سایوز به فضا سفر کرد و چند روزی را در ایستگاه فضایی بین‌المللی به سر برد. انوشه تصمیمش را گرفت و علی‌رغم همه خطرات موجود، ثبت نام کرد.

کپسول فضایی روسی و اولین زن کیهان‌گرد

این سفر توسط کپسول فضایی سایوز تی ام آ متعلق به روسیه صورت می‌گرفت طبق برنامه یک پزشک ژاپنی به نام دایسوک انوموتو قرار بود پیش از او به این سفر برود ولی صلاحیت او به دلایل سلامتی رد شد و برنامه انوشه انصاری شش ماه جلو افتاد.

سازمان فضایی روسیه در ۸ مه ۲۰۰۶ رسماً اعلام کرده بود انوشه انصاری به عنوان اولین بانوی گردشگر فضایی در بهار ۲۰۰۷ به مدار کره زمین سفر خواهد کرد، اما با این اتفاق، تاریخ سفر او به ۱۸ سپتامبر ۲۰۰۶ تغییر کرد. او اولین فضانورد ایرانی دنیا است و اولین زن کیهان‌گرد و چهارمین نفری است که هزینه سفر فضایی خود را پرداخت کرده است.

آرزوی سفر به مریخ

انوشه می‌گوید: «من خیلی دوست دارم به مریخ بروم و معتقدم بزودی صاحب فناوری‌ای خواهیم بود که زمان این مسافرت را تقلیل دهد و در نتیجه مشکل در معرض تابش اشعه قرار گرفتن طولانی را حل کند.»

اوقات فراغت

من دوست دارم ستارگان را تماشا کنم، عاشق پیاده‌روی و فعالیت در فضای آزاد هستم، به موسیقی‌های مختلف از سراسر جهان گوش می‌کنم و بسکتبال بازی می‌کنم.

بنیاد خیریه

او به همراه برادر همسرش، بنیاد خیریه آهورا (Ahoora Foundation) را تأسیس کرد و به اداره آن مشغول است. علاوه بر شرکت پرودیا سیستمز هم مسئولیت‌های خود را دارد. این شرکت که آن را به همراه همسر و برادر همسرش بنیان گذاشته در حوزه خانه‌های هوشمند و دیجیتال فعالیت می‌کند و در تگزاس و در هندوستان دفتر رسمی دارد.

پیغام برای جوانان ایرانی

پیغام من این است که اجازه ندهند کسی تفکر تخیل یا آرزوهایشان را محدود کند. علاقه‌مندی فراوان برای رسیدن به آرزوهایشان داشته باشند تا بتوانند آن را محقق سازند و از این راه دیگران را نیز تشویق به تحقق آرزوهایشان کنند. پیغام من این است:

تجسم کن، دگرگون کن، الهام پخش

جایزه ایکس انصاری

انوشه انصاری به همراه برادر همسرش در سال ۲۰۰۳ (میلادی) جایزه ۱۰ میلیون دلاری سالیانه (Ansari X-prize) را بنیان نهاد. هدف از این جایزه تشویق بخش خصوصی برای سرمایه‌گذاری و ورود به بازار سفرهای فضایی است که تا پیش از این در انحصار تعداد انگشت‌شماری از دولت‌ها بوده است. افتخارات

- به عنوان کارآفرین برتر از سوی مجله زن شاغل آمریکا - ۲۰۰۰
- حضور در فهرست تاجران موفق مجله معتبر فورچون آمریکا - ۲۰۰۱
- دریافت اولین جایزه نوآور سیمونز توسط NCWIT به کارآفرینان موفق زن - ۲۰۰۹
- دریافت دکترای افتخاری علوم از دانشگاه جرج میسون - ۲۰۱۲
- به پاس خدمات به جامعه فضایی، جایزه ملی پیشگامان فضای ایالات متحده - ۲۰۱۵

تو هم می‌توانی...



ملاقات و معرفی

۱- قبل از حضور در مکان‌های رسمی یا ملاقات مهم با دیگران، از این موارد استفاده نکنید: سیگار، سیر، پیاز، ادکلن‌های تند، لباس‌های اطو کشیده بودار و غیره که بوی آن باعث آزار دیگران می‌شود (هرچند که ممکن است تحمل کنند و چیزی نگویند).

۲- در هنگام معرفی، شایسته است افراد پایین‌تر را (از لحاظ سنی یا شغلی) به افراد بالاتر معرفی کنید.

۳- در ملاقات رسمی با دوستان، در صورت لزوم، همراهان خویش را معرفی کنید.

۴- هنگام معرفی افراد به یکدیگر، اسامی را واضح و شمرده بیان کنید.

۵- هنگام معرفی یک فرد به دیگران بیش از حد از وی تعریف و تمجید نکنید.

۶- وقتی به طور اتفاقی به یک دوست یا آشنای قدیمی می‌رسید و قصد احوال‌پرسی دارید، ابتدا خود را معرفی کنید. اگر لازم شد مکان، زمان یا موضوع دوستی یا آشنایی را نیز بیان کنید (شاید طرف مقابل اسم یا فامیل شما را فراموش کرده باشد).

۷- هنگامی که با جمعی ملاقات می‌کنید، بهتر است، ابتدا با بزرگتر احوال‌پرسی کنید سپس با بقیه (مثلاً، ابتدا با پدر خانواده سپس با فرزندان).

۸- هنگام ملاقات با کسانی که لازم است شما را

شناسند، پیشاپیش خود را با نام خانوادگی معرفی کنید (در صورت لزوم اسم کوچک یا سمت خود را نیز بیان کنید).

۹- هنگامی که شما را معرفی می‌کنند و نشسته‌اید، بهتر است بلند شوید یا نیم‌خیز شوید و به جلو خم شوید.

به عنوان گوینده

۱- از جویدن آدامس یا خوردن چیزی، در هنگام صحبت کردن با دیگران، خودداری کنید.

۲- هنگامی که بی‌صبرانه منتظرید تا گوینده صحبتش تمام شود و شما اظهار نظر کنید، یک لحظه از خود بپرسید "آیا گفتن این نظر ارزشی دارد یا نه"، در صورتی که گفتن آن را مناسب تشخیص دادید، اظهار نظر کنید.

۳- در جمع بدون اجازه، صحبت کسی را قطع نکنید.

۴- با استفاده از کلمات مؤدبانه، احترام را نسبت به افراد مسن نشان دهید.

۵- با مخاطب خود به طریقی صحبت نکنید که خود را خیلی دانا و وی را خیلی ضعیف نشان دهید. (هیچ کس را ضعیف تصور نکنید).

۶- هنگام گفتگو، تن صدای خود را به طور یکنواخت خیلی بالا یا خیلی پایین نگه ندارید (چون باعث خستگی یا بی حوصلگی شنونده می شود).

۷- در جمع تنها شما گوینده نباشید (از شنونده بودن دیگران سوء استفاده نکنید).

۸- در حد فهم خود صحبت کنید (می توانید از شغل فرد، یا شرایطی که فرد تجربه آن را دارد مثالی بزنید تا منظور خود را بهتر برسانید).

۹- در حضور افراد غریبه، بهتر است با نزدیکان و دوستان خود نیز رسمی یا محترمانه تر برخورد کنید (موقعیت شناس باشید).

۱۰- هنگام گفتگوی غیر تخصصی، حتی الامکان از کلمه تخصصی و خارجی استفاده نکنید.

۱۱- شایسته نیست در مکالمات تکیه کلام داشته باشید (از دوستان یا نزدیکان بخواهید تا اگر تکیه کلام خاصی دارید، شما را آگاه سازند).

۱۲- شایسته است همیشه مخاطب رسمی یا بزرگ تر از خود را با ضمیر شما و فعل جمع مورد خطاب قرار دهید. (از ضمیر تو و ضمیر مفرد استفاده نکنید).

۱۳- قبل از شوخی کردن باید فکر کنید که آیا این شوخی در نهایت باعث تقویت دوستی می شود یا نه، اگر تأثیر منفی دارد خویش شدن داری نموده و آن را مطرح نکنید.

۱۴- وقتی درباره یک انسان یا گروهی از انسان ها نظر می دهید یا قضاوت می کنید. از کلی گویی بپرهیزید و از کلمات همیشه، حتما، اصلا، همه، استفاده نکنید به جای آن ها می توانید از کلمات معمولا، به احتمال زیاد، اکثر، بعضی از افراد، استفاده کنید (مثلا "همه مردم این شهر بی عاطفه هستند" یک کلی گویی و قضاوت نادرست است).

۱۵- با فردی که رابطه رسمی دارید، درباره مسائل خصوصی وی از قبیل میزان حقوق و درآمد، مسائل خانوادگی، نمرات تحصیلی، قیمت لباس هایی که پوشیده، جزئیات بیماری و ... سؤال نکنید.

برگرفته از کتاب اصول شهروندی در فرهنگ ایرانی
خلیل هیبتی



**ما هم می بایست آداب معاشرت و اصول
شهروندی را رعایت کنیم**

ارتباط کافئین و کاهش ریسک مرگ در زنان مبتلا به دیابت

طبق نتایج یک تحقیق جدید، زنان مبتلا به دیابت که به‌طور منظم چای یا قهوه حاوی کافئین می‌نوشند در مقایسه با زنانی که هرگز کافئین مصرف نمی‌کنند، عمر طولانی‌تری خواهند داشت.

مطالعه مشاهده‌ای نشان می‌دهد هر چقدر زنان کافئین بیشتری مصرف نمایند ریسک مرگ‌شان در مقایسه با کسانی که هرگز کافئین مصرف نمی‌کنند، کمتر خواهد بود.

محققان اذعان می‌کنند که تأثیر حفاظتی به منبع کافئین هم بستگی دارد: میزان بالاتر مصرف کافئین ناشی از قهوه با کاهش ریسک مرگ به هردلیلی، مخصوصاً بیماری قلبی-عروقی، مرتبط است؛ در حالی که زنانی که بواسطه نوشیدن چای، کافئین بیشتری مصرف می‌کنند کمتر در معرض مرگ ناشی از سرطان قرار دارند.

بیش از ۸۰ درصد جمعیت بزرگسال جهان روزانه کافئین، عمدتاً چای و قهوه، مصرف می‌کنند. میانگین مصرف روزانه قهوه براساس سن و کشور، بین ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم است.

بسیاری از مطالعات تأثیرات مفید نوشیدن قهوه را در مورد کاهش ریسک مرگ به هر علت در جمعیت عمومی نشان داده‌اند، اما اطلاعات کمی در مورد نقش کافئین بر مرگ‌ومیر افراد مبتلا به دیابت وجود دارد.

در این مطالعه محققان دانشگاه پورتو پرتغال رابطه بین میزان متفاوت مصرف کافئین و مرگ و میر را در بالغ بر ۳۰۰۰ مرد و زن مبتلا به دیابت از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۰ بررسی کردند.

شرکت کنندگان در مورد مصرف کافئین ناشی از قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار خود گزارش می‌دادند. در طول ۱۱ سال مطالعه، ۶۱۸ نفر فوت کردند.

محققان دریافتند زنان مبتلا به دیابت که روزانه بالغ بر ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین مصرف می‌کردند (یک فنجان عادی قهوه) در مقایسه با زنانی که هیچ کافئینی مصرف نمی‌کردند، ۵۱ درصد کمتر در معرض مرگ قرار داشتند. این کاهش ریسک مرگ برای زنانی که روزانه ۲۰۰-۱۰۰ میلی‌گرم کافئین مصرف می‌کردند ۵۷ درصد و برای زنان مصرف‌کننده بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز (۲ فنجان عادی) ۶۶ درصد بود.

به گفته محققان، این ارتباط مستقل از فاکتورهای تأثیرگذار نظیر سن، نژاد، سطح تحصیلات، درآمد سالانه خانواده، سیگار کشیدن، شاخص توده بدنی، مصرف الکل، فشارخون بالا، و بیماری کلیوی ناشی از دیابت بود.

به گفته محققان، چنین تأثیر مفید ناشی از مصرف کافئین در مورد مردان مبتلا به دیابت مشاهده نشد. در مورد مصرف چای، زنان به چهار گروه از لحاظ میزان مصرف چای تقسیم شدند: هیچ، کم، متوسط، زیاد. محققان دریافتند گروه زنان مصرف‌کننده کافئین از طریق چای، ۸۰ درصد کمتر در معرض مرگ ناشی از سرطان قرار داشتند.

الغبای ورزش در دوران سالمندی



انجام حرکات کششی باعث تقویت عضلات گردیده و این امر موجب افزایش استحکام و قوام ستون فقرات و در نتیجه کاهش فشار وارده به نخاع خواهد شد.

همان‌طور که اگر چند آجر را روی هم بگذاریم، این آجرها با ضربه‌ای ساده خواهند افتاد، در ستون فقرات ما هم به همین ترتیب با ضربه‌ای ساده، مهره‌ها خواهند افتاد، پس برای استحکام این ستون تعداد زیادی ماهیچه و رباط تعبیه شده است و با تقویت این عضلات، ستون مهره‌ها از استحکام بیشتری برخوردار می‌شود. انجام حرکات ورزشی باید متناسب با وضعیت هر فرد باشد مثلاً کسی که مشکل قلبی دارد، باید ورزش‌های سبک‌تر و با مدت کوتاه‌تری انجام بدهد. در مقابل یک جوان نیاز دارد تا بر استخوان‌های خود وزن بیشتری بگذارد تا به شکل‌گیری و استحکام آن‌ها کمک کند.

باید توجه داشت که انجام هر ورزشی در مدت‌های کمتر و در دفعات بیشتر تأثیر بهتری بر شرایط فرد خواهد گذاشت اما همان‌طور که ذکر شد باید نوع ورزش متناسب با شرایط بدنی و سلامت هر فرد باشد.

منبع: امین جزایری

نشریه پلاک مهربانی

یکی از موضوعات حائز اهمیت برای افراد در سنین سالمندی انجام کارها به تنهایی و به راحت‌ترین شکل ممکن است. در این سنین علاوه بر تحلیل عضلانی و ضعف حرکتی، فرد از لحاظ روحی نسبت به دوران جوانی دچار افت خواهد شد، در نتیجه انجام ورزش‌های ساده از قبیل پیاده‌روی و حرکات کششی می‌تواند جهت ارتقاء سلامت روحی و جسمی فرد مؤثر واقع گردد.

در این مقاله سعی شده تا به تبیین اثرات ورزش در پیشگیری از بروز چاقی و جلوگیری از پیشرفت و وخیم شدن بیماری‌هایی از جمله تنگی کانال نخاع پرداخته شود.

در درمانگاه‌های توانبخشی هر روزه به کرات بیمارانی با آرتروز مفاصل به ویژه مفصل زانو مراجعه می‌کنند. مفصل زانو بیشترین وزن را در حرکات نادرستی از قبیل استفاده از توالیت ایرانی، راه رفتن در مسیر سراسیمه و استفاده از پله متحمل خواهد شد. بنابراین استفاده از آسانسور و توالیت فرنگی می‌تواند به عنوان یک راه حل مناسب در بهبود کارایی و سلامت زانو مؤثر واقع شود. چنانچه پیاده‌روی به صورت منظم و صحیح انجام شود، علاوه بر تقویت روحیه فرد، با تأثیر بر وزن، باعث کاهش فشار وارده بر مفصل زانو نیز خواهد شد و در نتیجه به سالم ماندن مفصل کمک شایانی خواهد کرد.

ما هم از امروز شروع کنیم

مادری از دیار سبلان

مادر نمونه استان اردبیل
سال ۱۳۹۵



بنام ایزد یکتا

مادرم خدیجه نوید مغانلو فرزند حاج تقی متولد ۱۳۳۰ پنجم آذر ماه (دختر پاییز) در یک خانواده کاملاً سنتی چشم به جهان گشود، در سن ۱۵ سالگی با پدرم علی جان جدید مغانلو به صورت سنتی ازدواج کرده، و زندگی خود را در محیطی عشایری و در دامنه‌های کوه سبلان آغاز کردند، ثمره این ازدواج موفق ۱۱ فرزند؛ ۴ دختر و ۷ پسر می‌باشد، زندگی مادرم سختی‌های خاص خودش را داشته و توانسته از عهده همه مشکلات زندگی بر بیاید، چون مادرم خودش به علت نبود امکانات و مدرسه درس نخوانده بود به همین خاطر خیلی دوست داشت که فرزندانش تحصیل کنند و سواد خواندن نوشتن داشته باشند، به همین علت برای درس خواندن بچه‌هایش پافشاری می‌کند پدرم هم با وجود کارهای خیلی سنگین دامداری و عشایری قبول می‌کند و هر روز فرزندان خود را با اسب به مدرسه‌ای در چند کیلومتری قشلاق می‌برد و بنابراین مادرم تنهایی به همه کارها رسیدگی می‌کرد تا فرزندانش بتوانند درس بخوانند و در آینده دچار مشکلات نشوند.

مادرم در کنار همه آن کارهای سخت عشایری و دامداری و نبود آب، برق، گاز و... به تمام امور بچه‌ها و خانواده رسیدگی می‌کرد. اهل تجملات نبوده و نیست. همیشه لباس سنتی عشایر رو می‌پوشد و به پوشش عشایری هم افتخار می‌کند. زندگی ساده و بی‌آلایش را خیلی دوست دارد، به همین خاطر زندگی در قشلاق و بیلاق را به زندگی شهری ترجیح می‌دهد و همیشه به فرزندان خود هم توصیه می‌کند که زندگی ساده خیلی بهتر از زندگی لوکس و تجملاتی هست و نظرش این است که خوشبختی در تجملات و زندگی آن‌چنانی نیست و با چیزهای خیلی ساده هم می‌شود خوشبخت بود.

در آخر هر چه از خوبی مادرم بگویم کم گفتم. خداوند طول عمر با عزت به مادرم بدهد و روح پدرم هم شاد باشد.

علی جدیدمغانلو

موفقیت‌های فرزندان:

۱- مرحوم شهروز جدیدمغانلو فوق لیسانس معماری و دکترای افتخاری از دانشگاه امیر کبیر تهران (شاعر، نویسنده، پژوهشگر و جوان برتر کشوری) و نویسنده ۱۶ جلد کتاب در حوزه معماری و عشایر ایل شاهسون مغان

۲- فیروز جدیدمغانلو؛ فوق لیسانس آی تی کارمند آموزش پرورش

۳- حسن جدید مغانلو؛ فوق لیسانس آی تی

۴- علی جدیدمغانلو؛ لیسانس گیاه پزشکی

۵- رقیه جدیدمغانلو؛ لیسانس مدیریت بازرگانی

۶- سولدوز جدیدمغانلو ۷- بهروز جدیدمغانلو ۸- نجیبه جدیدمغانلو؛ ۹- فاطمه جدیدمغانلو؛ ۱۰- صغری جدیدمغانلو؛ ۱۱-

طاها جدیدمغانلو، که تحصیلات خود را به صورت دانشگاهی ادامه ندادند ولی در کار و زندگی خود افراد موفق هستند.

«هر چی تو زندگیمون داریم از دعای خیر پدر و مادر عزیزمان هست».

بوی چای بهار نارنج

چقدر دلم برای آن دار قالیس تنگ شده، عاشق آن نقش‌های عجیب و غریبش بودم، بعضی وقت‌ها هم کنارش می‌نشستم و از روی دستش تقلید می‌کردم. نمی‌دانم با هر گره چه چیز همراهش می‌بافت که با آن رنگ‌های اشتباه باز هم زیبا و خوش نقش می‌شد. بعضی وقت‌ها آواز هم می‌خواند، فکر کنم تمام آوازه‌ایش برای دلتنگی‌هایش بود. دلتنگ دخترهایش که هر کدام در شهری زندگی می‌کردند.



شاید هم دلتنگ پدر بزرگم بود، چقدر غم تو چشم‌هایش بود، وقتی آواز می‌خواند. بعضی شب‌های زمستان روی زمین کنار همان سماور تو اتاقش می‌خوابیدم، چقدر اتاقش گرم بود. اتاقش بخاری نداشت ولی همیشه گرم بود. وجودش گرمم می‌کرد. هر مناسبتی که می‌شد، همه بچه‌ها و نوه‌ها می‌آمدند توی همان یک وجب اتاق و دورش جمع می‌شدند. آخر که چقدر با دیدن بچه‌هایش، چشم‌هایش با آن مرواریدهایش برق می‌زد. چه خنده‌هایی که از ته دلش نمی‌کرد.

ه زود رفت. شاید هم من دیر فهمیدم!

منبع: نشریه پلاک مهربانی

بچه که بودم، مادر بزرگم با ما زندگی می‌کرد. برایش اتاق جداگانه درست کرده بودیم، تا خیالمان راحت باشد. همیشه سماور کنار دستش گرم بود. چشم‌هایش، آب مروارید داشت. به گمانم خدا هم می‌دانست که نگاهش مثل مروارید قشنگ است. همیشه می‌خندید، بعضی وقت‌ها کنارم می‌نشست و نصیحتم می‌کرد.

می‌گفت بین مادر جان آشپزی یاد بگیر تا شوهرت سرت غر نزند و نگوید خانه بابات چی یاد گرفتی پس؟ او که نمی‌دانست تو را لای پرقو بزرگ کردیم، هر چه باشد شوهرت است. در جوابش همیشه می‌گفتم: خب جان دلم، منم توی چشم‌هایش زل می‌زنم و می‌گویم همین‌ی است که هست، می‌خواستی نیای خواستگاریم و بعد با هم کلی می‌خندیدیم. از بچگی روی دار قالی بزرگ شده بود، اتاقش پر بود از کارهای سنتی که خودش بافته بود، این اواخر خوب نمی‌دید

وقتی دارش را قیچی می‌کرد، قشنگ می‌دیدیم که بعضی رنگ‌های نزدیک به هم را جای هم بافته است. مسافرت که می‌رفتیم می‌گفت ننه جون من نمی‌توانم خودتان بروید، چقدر بی‌فکر بودیم که تنه‌ایش می‌گذاشتیم. پوست دستش بازیچه من شده بود، پوستش آنقدر نرم بود که وقتی آن را توی دستم می‌گرفتم کلی طول می‌کشید تا مثل اولش شود.

همیشه بوی چای بهار نارنج می‌داد!

آخر که چقدر این روزها دلم برایش تنگ شده است، وقتی صدایم می‌زد بعضی وقت‌ها غر می‌زد. کاش این روزها بود تا که صدایم کند؛ لال شوم اگر بخواهم حرفی بزنم که ناراحت شود.

چگونه یک عضو محبوب در خانواده، همسرمان باشیم

هستید، لبخند بر لب را فراموش نکنید. خود را عاقل و باتجربه نشان دهید تا شما را کودک به حساب نیاورند.

حد و مرز را مشخص و رعایت کنید

افراط و تفریط در هر رابطه‌ای اثر مخرب دارد. پس نه از همان اول شمشیر را از رو ببندید و هرگونه حسن رابطه‌ای را نفی کنید و نه خیلی صمیمی و خودمانی شوید. در ابتدای رابطه سعی کنید محتاط باشید تا شرایط جدید را کاملاً بشناسید. بعد از شناخت جمع خانوادگی آنها، کم‌کم صمیمیت خود را بیشتر کنید.

مشورت بخواهید نه دخالت

در مورد مسائل و مشکلاتی که فکر می‌کنید خانواده همسران می‌توانند کمک‌تان کنند، از آنها مشورت بخواهید. این کار شما باعث می‌شود اعتماد و علاقه آنها بیشتر شود. البته دقت کنید که دخالت‌های بی‌مورد را نادیده بگیرید. در این موقعیت، از توجه آنها با احترام زیاد تشکر کنید، اما در نهایت بگویید که تصمیم نهایی را با مشورت همسران خواهید گرفت.

یکی از دغدغه‌های شروع زندگی مشترک، نحوه تعامل و برخورد با خانواده همسر است. این نکته بسیار مهم است که شما آنها را نه به‌عنوان فامیل دور و نه به‌عنوان دوست و همکار فرض کنید، بلکه نزدیک‌ترین افراد به همسران بدانید. باید توجه کنید که آنها هم، خویشان شما محسوب می‌شوند و نمی‌توان مانند رابطه دوستی هر زمان مطابق میل‌مان نبودند، فراموش‌شان کنیم.

بهتر است این نکات را در ارتباط با خانواده جدید رعایت کنیم:

احترام بگذارید تا محترم شمرده شوید

گام اول در ارتباط صحیح با خانواده همسر این است که احترام‌شان را در هر شرایطی نگه دارید. جدا از این مسئله که احترام بزرگ‌تر واجب به حساب می‌آید، احترام گذاشتن به آنها در حفظ روابط اثر مثبتی دارد. علاوه بر آن، شخصیت خود شما را بالا می‌برد.

چهره مثبتی از خود نشان دهید

سعی کنید در مراودات خود با آنها، با ظاهری مرتب و پسندیده حاضر شوید. حتی اگر ناراحت

اختلافات را بین خودتان چال کنید

اگر بین خود و همسران و یا با خانواده‌ها درگیری و کدورتی ایجاد شد، آن را به دیگران منتقل نکنید. بر فرض که شما بحثی با خانواده همسران داشتید، اگر این را برای خانواده خود تعریف کنید، ذهنیت آن‌ها را مکدر می‌کنید و حتی اگر بین شما صلح و صفا به وجود آمد، همچنان خانواده شما از آن‌ها دلخور خواهند بود. پس سعی کنید هر مسئله کوچکی را برای بقیه تعریف نکنید. کمی صبر و گذشت، اختلافات را از بین خواهد برد.

لبخند در برابر نیش و کنایه

مادر شوهر هم مانند مادر گاهی زبانش تلخ است، ولی حساسیت روی حرف‌های او بیشتر است تا مادر خود. اگر شما در برابر نیش و کنایه قرار گرفتید، آرامش خود را کاملاً حفظ کنید. لبخندی بزنید. اگر کمی روحیه طنز هم داشته باشید به خوبی می‌توانید قضیه را مدیریت کنید. مطمئن باشید با این برخورد شما، حساسیت آن‌ها هم کمتر خواهد شد.

تکریم وفاداری همسر

همسران را تشویق کنید تا همچنان حامی خانواده‌اش باشد. وفاداری او به خانواده‌اش نشان از

خانواده دوست‌بودن اوست. البته بدانید که با این کار شما در درجه دوم قرار نمی‌گیرید. اگر احساس کردید این وفاداری تبدیل به وابستگی شدید شده است، با فرد مطمئنی مشورت کنید.

از محبت خاها گل می‌شود

از محبت کردن دریغ نکنید تا به معجزه این عمل پی ببرید. علایق خانواده همسر، به خصوص مادرش را بشناسید و برای او هدیه ببرید. در شرایط نیاز به آن‌ها کمک کنید. درست کردن یک سوپ ساده برای مادر شوهر مریض احوال، کار ساده‌ای به نظر می‌رسد، ولی نتیجه آن مهم است. این کار را صرفاً از روی محبت نکنید که اگر اجباری در میان باشد تأثیر برعکس می‌گذارد. در ابراز محبت هم خطوط قرمز را رعایت کنید تا مبادا محبت‌ها تبدیل به وظیفه شود.

برخورد صحیح با همسر نخستین و مهم‌ترین گام به سوی برخورد صحیح با خانواده اوست. سعی کنید پیوند میان او و خانواده‌اش را درک کنید و از او بخواهید در این پیوند پایدار باشد. یادتان باشد خانواده همسران برای او مانند خانواده شما برای خودتان است.

منبع: سایت بانو

پس شما هم ...

آش انار



مواد لازم :

برنج: ۱ لیوان

سبزی آش: ۱ کیلو

لپه: نصف لیوان

دانه انار: ۲ کیلو

پیاز سرخ کرده: ۴ قاشق غذاخوری

گوشت چرخ کرده: نیم کیلو

گلپر: ۲ قاشق غذاخوری

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه :

لپه را با پیاز سرخ کرده و ۵ لیوان آب و کمی نمک و فلفل درون آن بریزید و بگذارید تا لپه کمی بپزد سپس برنج شسته شده را داخل لپه‌هایی که کمی پخته شده بریزید و اجازه دهید برنج کاملاً

بپزد.

گوشت چرخ کرده را با ۲ پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط کرده و قلقلی درست کنید و پس از سرخ کردن داخل آش بریزید.

سبزی را تمیز کرده و بشویید و خرد کنید. سپس به مایه آش اضافه نمائید و بگذارید آهسته بجوشد تا آش جا بیفتد، باید برنج آش کاملاً بپزد و لعاب بیندازد.

دانه‌های انار را داخل آش بریزید و در انتها گلپر را اضافه کنید، برای سرو کردن آش را در ظرف ریخته و با کمی دانه انار روی آن را تزئین کنید.

در صورت دلخواه بجای دانه‌های انار از رب انار نیز می‌توانید استفاده کنید اما دقت کنید که در این صورت بجای ۲ کیلو دانه انار از نصف پیمانه رب انار استفاده کنید، انار هرچه ترش‌تر باشد آش شما خوشمزه‌تر خواهد شد.

شیرینی نان چایی قزوین



کرده و مجدداً به هم می‌زنیم. (دو تا سفیده اضافه است).

ماست و بیکینگ پودر رو با هم مخلوط کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. در انتها آرد را بتدریج اضافه می‌کنیم تا وقتی که خمیر نرم و یکدستی به دست بیاید. خمیر را به قطر یک سانتی‌متر با وردنه باز کرده و با قالب دلخواه به آن شکل می‌دهیم.

خمیرهای قالب زده را داخل سینی فر می‌چینیم و روی آن را زرده تخم مرغ مالیده و کنگد می‌پاشیم و به مدت نیم ساعت داخل فر ۱۷۰ درجه قرار می‌دهیم تا بپزد.

مواد لازم:

آرد: به میزان لازم

کره: ۱ پیمانه

تخم مرغ: ۳ عدد

پودر قند: ۱ پیمانه

ماست: ۱ قاشق سوپخوری

بیکینگ پودر: ۱ دوم قاشق چایخوری

هل: ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه :

کره و پودر قند رو می‌زنیم تا کاملاً یکدست شود. یک عدد تخم مرغ کامل و ۲ تا زرده و هل را اضافه



ازدواج چیست؟

دکتر احمد به پژوه

استاد روانشناسی دانشگاه تهران



شایان ذکر است که در گذشته انتخاب همسر و ازدواج فرزندان با سنت‌ها و آداب و رسوم در آمیخته بود اما در حال حاضر انتخاب همسر مانند انتخاب شغل و امور دیگر متحول شده و جلوه دیگری یافته است. در حال حاضر انسان‌ها سعی می‌کنند بنا به درخواست خود و با توجه به مجموعه‌ای از ملاک‌ها و معیارها اقدام به ازدواج کنند. آنچه بیش از هر امری لازمه ازدواج موفق است، تعادل عاطفی، سلامت روانی، کفایت‌های عقلانی و قابلیت‌های اجتماعی است و نه صرف تمکن اقتصادی. از سوی دیگر بی‌توجهی به تناسب‌ها میان دو نفر موجب بروز اختلاف‌های خانوادگی می‌گردد و احتمال طلاق را بیشتر می‌کند. بنابراین در

ازدواج، مقدس‌ترین و پیچیده‌ترین رابطه بین دو انسان از دو جنس مخالف است که ابعاد وسیع و عمیق و هدف‌های متعددی دارد. بنای یک خانواده سالم با ازدواج سالم و شایسته آغاز می‌شود و راز و رمز سالم سازی جامعه به طور عمده در سالم‌سازی خانواده‌ها از طریق ازدواج موفق نهفته است. اگرچه باید اذعان کرد که همواره وجود هنجارها و ارزش‌های حاکم بر ازدواج در طول تاریخ و وجود مشکلات گزینش همسر را به یک مسئله اجتماعی - فرهنگی تبدیل کرده است. افلاطون می‌گفت برای اینکه یک جمهوری خوب سازمان یابد، باید قوانین اصلی آن، قوانینی باشند که زناشویی را سامان بخشند.

شد. پسر و دختری که تصور و شناخت غیرواقعی از خود و دیگری دارند و به بلوغ روانی و عاطفی نرسیده‌اند، ازدواجشان محکوم به شکست است.

هدف شناسی

مهم‌ترین عامل موفقیت در هر اقدامی، هدف شناسی است و از سوی دیگر مهم‌ترین عامل انحراف و آسیب‌پذیری ازدواج عدم شناخت هدف‌هاست. هرگاه زن و شوهر آگاهانه و هدفمند اقدام به ازدواج کنند، ازدواج آن‌ها قرین موفقیت خواهد بود.

ضرورت شناخت و آگاهی

دختر یا پسر که به وظایف، مسئولیت‌ها، حقوق و تکالیف متقابل زن و شوهر، آگاهی ندارد، دچار عدم شناخت است. بنابراین، این وظیفه جامعه است که شناخت لازم را به دختران و پسران در آستانه ازدواج بدهد.

ایجاد تعادل بین احساس و استدلال

قوه عاقله، قوه‌ای است که میان منطق و استدلال از سویی و احساسات و عواطف از سوی دیگر تعادل برقرار می‌کند. در امر ازدواج هم باید به دل و احساسات توجه داشت و هم به سر و اندیشه. زنی که بر این باور است که «ادب مرد به ز دولت اوست»

این فصل سعی شده است نخست جلوه‌هایی از ازدواج‌های ناموفق معرفی شوند و سپس به عواملی که توجه به آن‌ها در مرحله پیش ازدواج موجب موفقیت در ازدواج می‌گردد، اشاره شود.

جلوه‌هایی از ازدواج ناموفق

۱. اقدام به ازدواج پس از یک دوره آشنایی کوتاه مدت، مانند یک تلفن، یک مهمانی، ملاقات در پارک و هنگام خرید کردن.

۲. ازدواجی که به منظور اصلاح رفتار و سازگاری صورت می‌گیرد.

۳. ازدواج تحمیلی و اجباری و مصلحتی از طرف خانواده دختر و پسر.

۴. معاوضه دختر و ازدواج برای صلح و آشتی.

۵. ازدواج پستی و به خاطر رفتن به خارج از کشور و از راه دور.

۶. ازدواج به خاطر فقط داشتن مدارک علمی و داشتن موقعیت‌های شغلی، اجتماعی و سیاسی.

۷. ازدواج به خاطر چهره ورزشی و سینمایی بودن.

۸. ازدواج به خاطر زیبایی و جمال زن و ثروت و ارث و میراث زن و شوهر.

۹. ازدواج براساس استخاره.

۱۰. ازدواج از طریق اینترنت و رایانه.

خودشناسی و دیگرشناسی

روانشناسان براین باور هستند که هر قدر زن و مرد پیش از ازدواج دقیق‌تر، بهتر و بیشتر خود را بشناسند و سپس تلاش کنند همسر خود را بشناسند، ازدواج با موفقیت بیشتری روبه‌رو خواهد





تناسب سنی

سن زن و شوهر در کنار دیگر تناسب‌ها، یکی از عوامل مؤثر بر گزینش همسر است. در حقیقت تناسب سنی تناسب در نگرش‌ها و فرهنگ‌ها را موجب می‌شود و بر تداوم ازدواج تأثیر مثبت می‌گذارد.

تناسب ظاهری و جسمی

به طور معمول میان زن و شوهر باید از نظر نژاد، وزن، وضعیت ظاهری، زیبایی، قد، رنگ، هیکل و جثه تناسب وجود داشته باشد. تناسب جسمانی تا حد یک عامل باید مورد توجه باشد.

تناسب خانوادگی

یکی از عوامل مؤثر بر موفقیت یک ازدواج تناسب خانوادگی و موافقت خانواده‌های دختر و پسر است. در واقع وقتی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند فقط آن دو نفر نیستند که با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، بلکه دو خانواده و دو فامیل و گاهی دو قبیله است که با یکدیگر پیوند برقرار می‌سازند.

در واقع در مقام تفکر برآمده است و بعد ادب و انسان بودن مرد را بر بعد اقتصادی و دولتمندی او ترجیح می‌دهد.

خصلت‌های اخلاقی

مهم‌ترین خصلت‌های اخلاقی، راستگویی و صداقت است و اساس اعتماد و جوهره روابط سالم میان زن و شوهر را صداقت می‌سازد. باید صادق بود و صداقت داشت. زن یا شوهری که با همسر خود صادق نیست و با دادن وعده‌ها می‌خواهد دل همسرش را به دست آورد، با این رفتار بنای ازدواج را دچار زلزل می‌نماید.

تناسب اعتقادی و مذهبی

بی شک تقوای زن و شوهر و وجود تناسب اعتقادی مهم‌ترین عامل مؤثر بر گزینش همسر و تضمین کننده موفقیت در ازدواج است. به رغم تحولات اجتماعی جدید و فردگرایی در روزگار ما، تأثیر باورهای مذهبی بر رفتار و گفتار زن و شوهر قابل توجه است و همواره بر رفتار و گفتار همسران مؤثر بوده و هست.

بنابراین توجه به تناسب خانوادگی و رعایت موازین و ارزش‌های حاکم بر خانواده‌ها بسیار حائز اهمیت است.

تناسب فرهنگی و اجتماعی

نوابی نژاد (۱۳۸۰) بر این باور است که عوامل فرهنگی یکی از شاخص‌های مهمی است که زن و شوهر را به یکدیگر نزدیک می‌کند، روابط آنان را پویاتر می‌نماید و هر اندازه زن و شوهر وجوه اشتراک فرهنگی بیشتری داشته باشند، با اختلافات کمتری مواجه می‌شوند.

تناسب اقتصادی

زن و شوهر به طور فطری تمایل دارند در کنار یکدیگر احساس آرامش کنند. حال اگر فاصله طبقاتی و شکاف اقتصادی به گونه‌ای بود که موجب تنش و ناامنی شد، عقل سلیم به این ازدواج حکم نمی‌کند.

تناسب تحصیلی و علمی

این تناسب خود موجب تناسب جهان بینی می‌شود و به نظر می‌رسد عامل تحصیل نیز به عنوان معیاری در انتخاب همسر مطرح است و اکثراً زن تمایل دارد سطح تحصیلات شوهر برتر از سطح تحصیلات خود باشد.

تناسب هوشی

تناسب هوشی یکی از عوامل موفقیت و سعادت خانوادگی است. ایمانی و ساروخانی در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند: زنانی که شوهرشان را کم‌هوش‌تر از خود می‌دانند، خوشبختی کمتری از دیگران احساس می‌کنند و خوشبختی مردان هنگامی تحقق خواهد یافت که همسران خود را از نظر هوش با خود برابر ببابند.

تناسب در رغبت‌ها و علایق

وجود تناسب در رغبت‌ها، علایق و تمایلات برای گذراندن اوقات فراغت نیز به موفقیت ازدواج کمک می‌کند.

عامل جغرافیایی

جامعه‌شناسان عامل جغرافیایی و همجواری را به عنوان مهم‌ترین عامل مؤثر بر گزینش همسر معرفی می‌کنند. عامل جغرافیایی با تناسب فرهنگی قرین است و امکانات دیدار و مراد به‌تر و بیشتر دختر و پسر را فراهم می‌کند.

نقش مسکن در ازدواج موفق

یکی از عوامل مؤثر در ازدواج موفق، توجه به نقش و اهمیت مسکن است. پیش از ازدواج، زن و شوهر باید در این باره صحبت کنند و از نظر محل سکونت خود، به توافق و تفاهم برسند.

اصل توکل

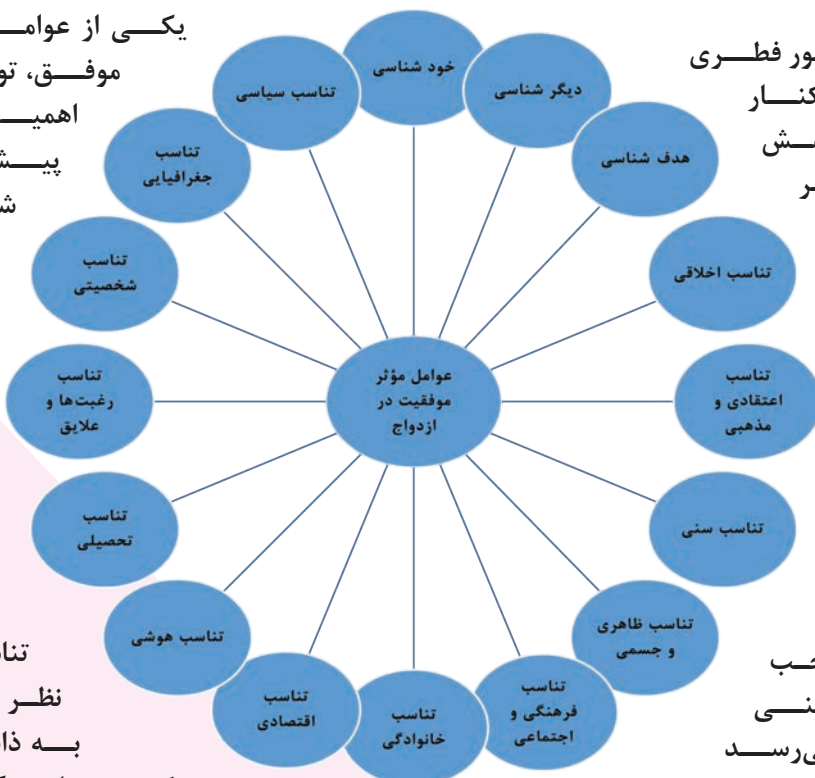
سرانجام پس از توجه به ابعاد گوناگون و رعایت تناسب‌هایی که از نظر شما گذشت، باید به ذات احدیت توکل کرد و از درگاه حضرت حق درخواست کرد که خدوند همسری نیکو و با تقوا نصیب من بگردان.

ضرورت آموزش و مشاوره پیش از ازدواج

تمام روانشناسان و مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت به اهمیت آموزش جوانان در آستانه ازدواج و فراهم کردن امکانات مشاوره برای آنان اذعان دارند و نقش پیشگیری بر هیچ‌کس پوشیده نیست. بدیهی است توجه به عوامل مؤثر بر موفقیت یک ازدواج و رعایت تناسب‌ها به دختر و پسر کمک می‌کند تا از بروز مشکلات پیشگیری شود و با صرف هزینه اندکی جلوی زیان‌های هنگفت و غیر قابل جبران مادی و معنوی طلاق گرفته شود.

ما هم می‌توانیم بار عایت نکات اصلی

یک ازدواج موفق داشته باشیم





اصول شاری بخش در زندگی

- * شادی خود را به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکن تا همیشه از آن برخوردار باشی.
- * انتظار نداشته باش همیشه آنچه در اطرافت اتفاق می افتد مطابق میل و خواسته ات باشد.
- * هنگام عصبانیت هیچ تصمیمی نگیر.
- * اجازه نده اتفاقات نافوشایند رومی هات را فراب کند.
- * انتظار نداشته باش با منفی نگری جسمی سالم داشته باشی.
- * از هیچ کس و هیچ چیز توقع نداشته باش.
- * تا با خود مهربان نباشی، نمی توانی مهر بورزی.
- * قبل از مطمئن شدن، در مورد چیزی قضاوت نکن.
- * به تفسیر و تعبیر کارهای دیگران نپرداز.
- * هر کاری را با علاقه و اشتیاق و تمرکز انجام بده.
- * زندگی خود را هدفمند کن و برای رسیدن به اهداف تلاش کن.
- * چیزهایی را که دوست داری به دیگران ببخش.
- * قلبت را از نفرت خالی کن تا فوشبفتی در آن لانه کند.
- * برای انجام کارهای مورد علاقه ات زیاد به نظرات دیگران اهمیت نده.
- * هنگام عصبانیت نفس عمیق بکش و تا ده بشمار.
- * با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری با خودت رفتار شود.
- * به هیچ کس امید نداشته باش جز خدا.
- * برای اینکه شاد باشی باید شادی آفرین باشی.
- * هرگز سعی نکن به دیگران بقبولانی که مرفت درست است.
- * خود را از اسارت زنجیرهای بدبینی، منفی نگری و ناامیدی آزاد کن.
- * به خاطر اشتباهات گذشته خود را سرزنش نکن.
- * به دیگران کمک کن آنچه را که می فوهند بدست آورند.
- * هنگام ازدست دادن نارامت نشو، وقتی هم چیزی به دست آوردی مغرور نباش.
- * به قدر توان تلاش کن و نتیجه را به خدا واگذار کن.
- * هرگز خودت را با دیگران مقایسه نکن، چرا که تو چیزهایی داری که دیگران درمسررت آنها هستند.

سنگ یا برگ

قرار خود را از دست مده. در عوض از تأثیری که بر جریان زندگی داری خشنود باش.

مرد جوان که آرام شده بود نفس عمیقی کشید و از جا برخاست و از مرد سالخورده پرسید: شما اگر جای من بودید آرامش سنگ را انتخاب می‌کردید یا آرامش برگ را؟

پیرمرد لبخندی زد و گفت: من تمام زندگی‌ام خودم را با اطمینان به خالق رودخانه هستی به جریان زندگی سپرده‌ام و چون می‌دانم در آغوش رودخانه‌ای هستم که همه ذرات آن نشان از حضور یار دارد، از افت و خیزهایش هرگز دل آشوب نمی‌شوم من آرامش برگ را می‌پسندم ولی می‌دانم که خدایی هست که هم به سنگ توانایی ایستادگی را داده است و هم به برگ توانایی همراه شدن با افت و خیزهای سرنوشت.

دوست من... برگ یا سنگ بودن انتخاب با توست

توانست بر نیروی جریان آب غلبه کند و در عمق نهر قرار گیرد اما امواجی را روی آب ایجاد کرد و بر جریان آب تأثیر گذاشت. حال تو به من بگو آیا آرامش سنگ را می‌خواهی یا آرامش برگ را؟

مرد جوان مات و متحیر به او نگاه کرد و گفت: اما برگ که آرام نیست، او با هر افت و خیز آب نهر بالا و پائین می‌رود و الان معلوم نیست کجاست؟! لااقل سنگ می‌داند کجا ایستاده و با وجودی که در بالا و اطرافش آب جریان دارد اما محکم ایستاده و تکان نمی‌خورد. من آرامش سنگ را ترجیح می‌دهم.

مرد سالخورده لبخندی زد و گفت: پس حال که خودت انتخاب کردی چرا از جریان‌های مخالف و نامایمات جاری زندگیت می‌نالی؟

اگر آرامش سنگ را برگزیده‌ای پس تاب نامایمات را هم داشته باش و محکم هر جایی که هستی... آرام و

مرد جوانی کنار نهر آب نشسته بود و غمگین و افسرده به سطح آب زل زده بود مرد سالخورده‌ای از آنجا می‌گذشت. او را دید و متوجه حال پریشانش شد و کنارش نشست.

مرد جوان بی‌اختیار گفت: عجیب آشفته‌ام و همه چیز در زندگی‌ام به هم ریخته است. به شدت نیازمند آرامش هستم و نمی‌دانم این آرامش را کجا پیدا کنم؟

مرد سالخورده برگ‌گی از درختی کند و آن را داخل نهر آب انداخت و گفت: به این برگ نگاه کن وقتی داخل آب می‌افتد خود را به جریان آب می‌سپارد و با آن می‌رود. سپس سنگی بزرگ را از کنار جوی آب برداشت و داخل نهر انداخت. سنگ به خاطر سنگینی‌اش داخل نهر فرو رفت و در عمق آب کنار بقیه سنگ ها قرار گرفت.

مرد سالخورده گفت: این سنگ را هم که دیدی. به خاطر سنگینی‌اش



هیچ وقت دیر نیست مادری که با تلاش و پشتکار قهرمان شد

مصاحبه: سجاد سادات موسوی

خودتان را معرفی کنید.
فاطمه حشمتی هستم. بازنشسته اتاق عمل علوم پزشکی آبادان، ۸۱ سال سن دارم بله درست شنیدید و درست دیدید ۸۱ سالشان هست، دو سال و شش ماه در جبهه مشغول خدمت بودم و الان هم یک یادگاری (ترکش) از آن دوران مقدس در سرم دارم و همین باعث شد من به درجه والای جانبازی و اینارگری نائل بیایم. در سال ۷۶ بازنشسته شدم و الان هم تقریباً هجده سال هست که بعد از بازنشستگی به شیراز آمدم و در شیراز به باشگاه می روم و فعالیت های ورزشی ام را انجام می دهم.

از چه زمانی شروع کردید به ورزش؟

من از زمانی که خودم را شناختم و در همان دوران کودکی ورزش می کردم به شکل پیاده روی و به این صورت که در حین پیاده روی برای این که بتوانم به طور تقریبی متوجه شوم که چقدر پیاده روی کرده ام عمودی های خانه ها و شرکت های آبادان را می شمردم و علامت می زدم تا بفهمم چقدر پیاده رفته ام و به طور تقریبی چند ایستگاه را طی کرده ام.

در زمانی که مشغول به کار بودید ورزش هم می کردید؟

بله، البته چون در آن زمان امکانات مناسب و باشگاه مدونی جهت تمرین به شکل حرفه ای وجود نداشت، من خودم ورزش می کردم بیشتر به شکل دو و پیاده روی. البته من به حدی به ورزش علاقه داشتم که در آن زمان با میل هایی که پدر و برادرم ورزش





چند تا فرزند و چند نوه دارید؟

من سه پسر و سه دختر دارم که یکی از دخترانم که همسر شهید بودند را سه سال پیش از دست دادم (خدا رحمتشان کند) و تعداد زیادی نوه و نتیجه دارم که آن‌ها هم اکثراً در رشته‌های مختلف از جمله بدنسازی مشغول فعالیت هستند. در واقع همین علاقه من به ورزش فرزندان و نوه‌هایم را بسیار به ورزش ترغیب کرده است.

در دورانی که ازدواج کردید و مشغله‌هایتان زیاد شد این مسئله خللی در تمریناتان وارد کرد؟

خیر من سعی کردم در همان دوران هم ورزش کنم و زمان‌هایی که دیگر امکانش نبود که به پارک بروم برای پیاده‌روی و ورزش، در همان خانه طناب می‌زدم. همین الان هم هنوز در زمان‌هایی طناب می‌زنم.

ورزش در زندگی شخصی‌تان چقدر مؤثر بوده؟

ورزش برایم خیلی خوب بود، باعث می‌شد احساس سلامت و فعال بودن و احساس اعتماد به نفس زیادی به من دست بدهد و باعث افزایش آرامش روحی و روانی و بهبود روابطم می‌شد.

چه چیزی باعث شد که به ورزش رو بیاورید؟

این یک حس درونی بود، به لحاظ روحی یک شور و نشاطی درون خود احساس می‌کردم که این را فقط با ورزش کردن می‌توانستم تخلیه کنم. الان هم هرجایی که بروم اولین کارم این هست که بگردم دنبال یک پارک چون نمی‌توانم سکون را تحمل کنم، به یاد دارم که روزی به خانه خواهرم در کازرون رفته بودم به خواهرم گفتم من از زمانی

می‌کردند هم تمرین می‌کردم. که پدر و برادرم به من می‌گفتند تو با این‌ها ورزش نکن. تو همان دو و پیاده‌روی را دنبال کن.

الان برنامه ورزشی‌تان چطور هست؟

الان به باشگاه می‌روم، در روزهای شنبه و دوشنبه و چهارشنبه به فرهنگ‌سرای جوانان می‌روم و یک‌شنبه و سه‌شنبه و پنج‌شنبه هم به باشگاه شیرعلی سلطان می‌روم. من این شش روز را باید به ورزش بپردازم اگر ورزش نکنم انگار یک رکن اساسی در زندگی‌ام کم است (واقعاً این خانم فوق‌العاده‌اند خیلی از ما حتی یک روز هم در هفته ورزش نمی‌کنیم ولی ایشان تمام روزهای هفته را مداوم ورزش می‌کنند، خدا به دادمان برسد).

زمان‌هایی که به باشگاه نمی‌روید مشغول استراحت هستید؟

خیر، من مدام باید ورزش کنم، حتی عصر روزهایی که از باشگاه می‌آیم و یا روزهایی که به باشگاه نمی‌روم به پارک محل می‌روم و در آن‌جا به دو و پیاده‌روی می‌پردازم و برای اینکه به‌طور تخمینی بدانم که چه میزان ورزش کرده‌ام از مسئولان آن پارک سؤال می‌پرسم که محیط این پارک یا این پیست چند متر است و سعی می‌کنم سی دقیقه یا یک ربع ساعت را در آن‌جا به فعالیت بپردازم.

چرا ورزش اینقدر برایتان مهم است؟

چون ورزش باعث نشاط من می‌شود و از طرفی تمام بیماری‌ها از جمله افسردگی و آلزایمر و خیلی از بیماری‌های دیگر جلوگیری می‌کند چون بدن ما مثل خانه ما هست. همان‌طور که خانه ما نیاز به خانه‌تکانی دارد و باید گردوغبار را از آن بزدااییم با ورزش هم می‌توانیم گردوغبار بیماری را از بدنمان دور کنیم و سالم بمانیم.

چرا تحصیلات‌تان را ادامه ندادید؟

در آن زمان چون مدارس مختلط بود، برادرم اجازه نمی‌داد که به مدرسه بروم و بعدها سعی می‌کردم مرحله به مرحله با شرکت در امتحانات تحصیلاتم را تکمیل کنم.

در زمان کار که ورزش می‌کردید و نیز الان آیا همکاران و آشنایانتان را به ورزش ترغیب می‌کنید؟ بله در زمانی که مشغول به کار بودم برای این که همکارانم ترغیب شوند و یاد بگیرند هر جا که خلوت بود و امکانی برای ورزش بود به فعالیت ورزشی می‌پرداختم و همکارانی که در اتاق‌های دیگر بودند را ترغیب می‌کردم که همراه با من ورزش کنند و آن‌ها نیز از ورزش کردن من انگیزه می‌گرفتند و در زمان‌هایی آن‌ها هم مرا تشویق به ادامه ورزش می‌کردند، الان هم همیشه دوستان و آشنایان را به ورزش توصیه می‌کنم و به آن‌ها می‌گویم که ورزش سرمایه‌ای غیر از همت خودتان نمی‌خواهد و به راحتی می‌توانید در پارک‌ها و به صورت ورزش صبحگاهی به این مهم بپردازید و بعد خودتان اثرات این مهم را در سلامتی و نشاطتان می‌بینید.

بوده است که در هر دوی این مسابقات به مقام قهرمانی رسیدم.

در کل چند مقام کسب کرده‌اید؟

من در کل ۱۸ مدال آورده‌ام که از این تعداد ۹ مدال طلا و مابقی نقره و برنز بوده است. همین‌طور حکم‌های زیادی مربوط به مسابقات مختلف کسب کرده‌ام.

در کنار ورزش به تغذیه‌تان اهمیت می‌دهید؟

بله من از همان ابتدا سعی می‌کردم قند و شیرینی‌جات به میزان بسیار کم مصرف کنم و همین‌طور به شدت از چربی و نمک دوری می‌کردم و خیلی گوشت نمی‌خورم، همیشه سعی می‌کردم غذاهای سالم و تازه مصرف کنم، این هم چیزی نبوده که به فراخور سبب رعایت کنم بلکه از همان ابتدا این برنامه غذایی را سرلوحه کارم کرده بودم.

غم‌هایتان را با ورزش التیام می‌بخشید؟

بله من زمانی که دخترم را از دست دادم خیلی غمگین بودم و تقریباً ۲۰ روز از ورزش کاملاً دور بودم تا این که مربی‌ام به من زنگ زد و بعد از عرض تسلیت گفت مگر نمی‌خواهی به تمرینات بیایی؟ و به من گفت که اگر لازم است با تعدادی از دوستانم بیایم و شما را به باشگاه بیاوریم که من گفتم نه خودم می‌آیم و زمانی که برادرم هم فوت کرد، دوباره بعد از چند روز به باشگاه رفتم. چون اگر قرار باشد بعد از این اتفاقات آدم ورزش را کنار بگذارد خودش هم نابود می‌شود. از طرفی وقتی به باشگاه می‌رفتم و کنار دوستانم ورزش می‌کردم باعث می‌شد که همه چیز را فراموش کنم چون سعی می‌کردم تمام تمرکزم بر ورزش باشد و همین به من کمک می‌کرد تا با غم و مشکلاتم کنار بیایم.

حرف آخر و توصیه‌ای دارید؟

من می‌خواهم به همه آن‌هایی که ورزش می‌کنند بگویم آن‌هایی که ورزشکارند تحت هر شرایطی به ورزششان اهمیت دهند و هیچ‌وقت کوتاهی نکنند به فرض نگویند که امروز کار دارم یا هر چیز دیگری بلکه طبق برنامه مشخص و مدون ورزش کنند و همین‌طور زمان ورزش کردن تمام تمرکزشان روی ورزش باشد. این‌طور بیشترین بازده را از ورزش می‌گیرند.

که آمده‌ام دنبال یک پارک می‌گردم. من را به پارک ببرید وقتی رفتیم همه نشستند ولی من سه ربع ساعت به پیاده‌روی پرداختم و همین انگیزه‌ای شد برای افرادی که نشسته بودند و آن‌ها می‌گفتند که بین این خانوم با این سن و سال چطور فعالیت می‌کند.

آیا در خانواده‌های گوی می‌باشید؟

بله پدر و برادرم خیلی به ورزش اهمیت می‌دادند به یاد دارم صبح به صبح پدر و برادرم رادیو را روشن می‌کردند و در حیاط با میل و کباده به ورزش می‌پرداختند و من هم با دست حرکات آن‌ها را همراهی می‌کردم. همین که می‌دیدم پدر و برادرم این‌گونه ورزش می‌کنند برایم انگیزه بود.

چطور افراد را به ورزش ترغیب می‌کنید؟

خیلی وقت‌ها شده که در پارک مشغول انجام حرکات ورزشی و دو بوده‌ام و خیلی از خانم‌ها که نشسته بودند بلند شدند و پیش من آمدند و گفتند خانوم شما

مربی هستید؟ می‌شود به ما آموزش دهید؟ و من به آن‌ها عرض کردم که خیر من خودم هنرجو هستم ولی به آن‌ها یاد داده‌ام که اگر می‌خواهند ورزش کنند چه لباس و چه کفش مناسب ورزش است خیلی وقت‌ها خدمتشان گفتم که با کمال احترام ولی این کفش‌ها و پاشنه‌شان مناسب ورزش نیست و با این کفش‌ها به خودتان آسیب می‌زنید ولی در صورتی که از امکانات مناسب ورزش استفاده کنید و کمی همت کنید به راحتی می‌توانید ورزش کنید.

در چه مسابقاتی تا به حال شرکت کرده‌اید؟

در مسابقات نیشابور و اصفهان و اردبیل شرکت کردم. علاوه بر این‌ها تعداد زیادی مسابقات درون استانی هم شرکت کردم. در کل این‌قدر تعداد مسابقاتی که شرکت کرده‌ام زیاد بوده که آمارشان از دستم خارج شده است. من همچنین در چندین مسابقه برون مرزی هم شرکت کرده‌ام که از جمله آنها مسابقات مارتن ۱۰ کیلومتر مالزی و همین‌طور مسابقات دوی



اگر او توانست ما هم می‌توانیم...

پوشش زنان ترکمن

چادر ترکمنی

چاشو پوششی شبیه چادر برای زنان ترکمنی است که آن را روی روسری سر می‌کنند.

زیورآلات

زیورآلات نقش زیادی در پوشش بانوان ترکمن دارد که این زیورآلات اکثراً از نقره هستند. علاوه بر زیورآلات مرسوم (گوشواره، انگو و...) غالباً از سنجاق سینه و زیورآلاتی برای موها استفاده می‌کنند.

منبع: سایت بایراق



ترکمن‌ها از معدود اقوام ساکن ایران هستند که هنوز هم از لباس‌های سنتی خود استفاده می‌کنند. زنان ترکمن، پوشاک زیبایی دارند که از لحاظ برش ساده؛ اما چشم‌گیر است. آنان مهارت خاصی در زمینه هنرهای قالی بافی، ابریشم بافی، سوزن دوزی، نوار بافی، قیطان بافی و جاجیم بافی داشته و در مناطق روستایی، بیش‌تر کامو بافی، پوستین دوزی، سکه دوزی و حصیر بافی در بین زنان ترکمن رایج است. پوشاک زنان ترکمن، مملو از نماد و نشانه‌هایی است که به آن منطقه و ساکنان آن اختصاص دارد و با نشانه‌هایی که در ذهن بیننده می‌گذارند، تصویر روشنی از هویت خویش برمی‌انگیزند. پوشاک هر گروه و منطقه‌ای با زبان رمز آمیز خود با مردم سخن می‌گوید و پیامی روشن، به ذهن تماشاگر متبادر می‌کند. پوشاک زنان ترکمن بسیار متنوع است و این تنوع، فلسفه خاصی دارد که با دوره‌های سنی آنان مرتبط است. لباس‌های زنان ترکمن معمولاً رنگی و پر نقش و نگار و در عین زیبایی پوشیده هستند. با ما همراه باشید تا مختصری با پوشش بانوان ترکمن آشنا شویم.

پیراهن

پیراهن‌های ابریشم، رنگی و بلند اولین چیزی است که در لباس‌های ترکمن‌ها دیده می‌شود. معمولاً روی این پیراهن‌ها سوزن دوزی شده است.

بالاپوش

معمولاً زنان ترکمن روی پیراهن‌هایشان بالاپوش یا کت‌هایی که روی آن کار شده است می‌پوشند. این بالاپوش‌ها در فصل‌های سرد و همچنین در مهمانی‌ها استفاده می‌شود.

روسری

چارقد که روسری‌های بزرگی است که زنان ترکمنی سر می‌کنند. این روسری‌ها در طرح‌ها و رنگ‌های متنوعی هستند و معمولاً گرانقیمت‌اند و از این حیث با روسری‌های معمولی قابل قیاس نیستند.

کلاه

معمولاً زنان ترکمنی بعد از ازدواج از زیر روسری خود یک کلاه به سر می‌گذارند که نشانه متأهل بودن آن‌هاست.

مهارت نه گفتن



ساده‌ترین راه را این می‌بینید که به احساسات خود لطمه بزنید و دست از خواسته‌ها و برنامه‌های شخصیتان بکشید. شاید هم خود را در مقابل سایرین بیشتر از حد متعارف و معمول مسئول می‌بینید و حاضرید برای آنها هر کاری بکنید حتی به سلامتی خود ضرر بزنید!!!

و به همین خاطر رد این درخواست را بی‌معرفتی، خودخواهی و خودمحوری فرض می‌کنید پس باز هم خود و برنامه‌های خود را قربانی این درخواست می‌کنید و در واقع ارزش‌های خود را فدای خواسته‌های نامعقول دیگران می‌کنید.

از چه راه‌هایی می‌توان «نه گفتن» را ساده‌تر کرد؟

گام اول، در قدم اول سدها یا موانعی که از نظر اخلاقی و ذهنی بر سر راهتان می‌بینید را شناسایی کنید. برای مثال اگر دوستی از شما درخواست نابجایی کند و اگر به او نه بگویید چه عواقبی خواهد داشت؟

اگر دائماً مجبور باشیم تسلیم درخواست‌های دیگران شویم و با آن‌ها موافقت کنیم و به همین خاطر شدیداً احساس ناراحتی داشته باشیم، روزی می‌رسد که از خود بپرسیم «چرا نمی‌توانم نه بگویم دلیل به هم زدن برنامه‌های شخصیم، با درخواست‌های ناتمام دیگران چیست؟ و چرا در جایی که علاقه به «نه» گفتن دارم با گفتن یک «بله» شرایط سختی به وجود می‌آورم؟» شاید شما مثال‌های نگران‌کننده‌تری بزنید مثل اینکه در موقعیتی قرار گرفتیم که علی‌رغم میل باطنی خود مجبور شدیم سیگار بکشیم و... راستی چرا؟

احتمالاً از قطع شدن یا ضعیف شدن ارتباطات دوستانه خود با سایرین وحشت دارید و به همین خاطر از راه پذیرفتن بدون چون و چرای یک درخواست خود را از این وحشت رها می‌کنید و یا اینکه آنقدر به شخص یا اشخاصی علاقه دارید که از نه گفتن به آنها احساس گناه می‌کنید در نتیجه

آن وجود ندارد، خیلی مختصر و به دور از هرگونه دلیل تراشی، مخالفت خود را اعلام کنید. حاشیه پردازی نکنید. برای مثال دوستی از شما می‌خواهد تکالیف او را انجام دهید، اگر امکان این کار وجود ندارد خیلی ساده بگویید: نه، متأسفم، من این کار را انجام نمی‌دهم.

۲- روش بازتابی:

رضایت و علاقه مندی خود را نسبت به این پیشنهاد نشان دهید و به دنبال آن مشخص کنید در حال حاضر شرایط پذیرش این درخواست را ندارید. اگر شرایط اجازه می‌داد دوست داشتم تکالیف‌تان را بنویسم اما الان نمی‌توانم و امکانش نیست.

۳- گفتن نه همراه با دلیل:

دلیل کوتاه و واقعی رد تقاضا را بدون پرداختن به حاشیه و ذکر جزئیات، مطرح کنید. نمی‌توانم تکالیف شما را انجام دهم چون برای انجام کارهای خودم وقت کم دارم.

۴- در این روش با مطرح کردن پیشنهادی دیگر در واقع حسن نیت خود را به درخواست‌کننده نشان می‌دهید.

این هفته نمی‌توانم با شما تفریح بیا، برای هفته بعد اگر فرصت شد چگونه؟

۵- نه گفتن همراه با پرس و جو برای یافتن کاری دیگر.

راه دیگر این است که به درخواست‌کننده نشان دهیم برای انجام امری دیگر آمادگی داریم و رد کردن این مورد خاص به منزله رد تمام موارد ارتباطی نیست.

در ضمن اینکه فراموش نکنید. اگر همیشه «بله» بگویید و از نه گفتن پرهیز کنید. کم‌کم بله گفتن شما بی‌معنی می‌شود. (شاید به همین خاطر عروس خانم‌ها هیچ وقت بار اول بله نمی‌گویند و ترجیح می‌دهند سر خود را به گل چیدن گرم کنند!)

وقتی قلباً دوست دارید نه بگویید، بله گفتن به شما استرس می‌دهد و علائم جسمانی این عدم پذیرش قلبی را به شکل سردرد، کشیدگی عضلات شانه و به هم ریختگی برنامه خواب خواهید دید و مدت‌ها باید وقت خود را تلف کنید تا عواقب آن را جبران کنید.

- در نه گفتن دچار گیجی و سردرگمی نشوید، برخی افراد نه گفتن به خواسته یک نفر را نه گفتن به آن شخص و ارتباط با وی می‌دانند. نه گفتن به این معنا نیست که شما آن شخص را دوست ندارید فقط مفهوم آن «رد خواهش اخیر او می‌باشد».

- باز هم تأکید می‌شود که صادق، آرام و مؤدب نه بگویید. این کار به شما کمک خواهد کرد کنترل کارها را به دست بگیرید. دیگران از شنیدن «نه» صادقانه شما خوشحال‌تر خواهند شد تا اینکه کاری را دودل، بی‌میل و با تأخیر انجام دهید.

منبع: سایت دکتر محمد والی پور

نه را با قاطعیت و با احترام بگویید، شک نکنید

- آیا می‌ترسید او هرگز پس از این ماجرا با شما صحبت نکند.

- آیا از این نگرانی که مبادا در مورد شما جور دیگری فکر کند.

یا رد درخواست یکی از همکارانتان واقعاً از لحاظ شغلی برای شما زیان‌آور خواهد بود؟

گام دوم، پس از بررسی خطرات احتمالی از بعد منفی آن، با واقع بینی شرایط احتمالی را در ذهن خود ترسیم کنید. عجله نکنید با دقت این گام را بردارید اگر نیاز می‌بینید که احتمالات مختلف را یادداشت کنید این کار را انجام دهید شاید برای ابتدای کار مناسب باشد.

- اگر نه بگویم دوستم کمی ناراحت می‌شود اما پایه‌های دوستی ما استوارتر از این است که با این مورد خراب شود. از طرفی شاید دوستم به خاطر شنیدن «نه» صریح و رک من نسبت به دوستی ما اعتماد بیشتری پیدا کند.

- رئیس اداره حتماً در برابر «نه» گفتن من کمی ناراحت می‌شود. اما اگر «بله» بگویم و با توجه به فشار روحی ناشی از به هم خوردن برنامه‌هایم عصبانی و بی‌حوصله کار کنم عواقب بدتری پیش خواهد آمد.

- اگر با دوستم در این مدت برخلاف ارزش‌های خود و خانواده‌ام عمل کنم در آینده عواقب خوبی هم از لحاظ فردی و هم اجتماعی در انتظارم نیست.

گام سوم، قطعاً مطالعه شرایط احتمالی از دیدگاهی منطقی‌تر و خوش‌بینانه‌تر این امکان را بوجود می‌آورد که عدم پذیرش خود را اعلام کنیم. قطعاً شما دیگر دنبال توجیه‌ها و دلایل بی‌اساس نمی‌روید. مهارت نه گفتن به شما این آمادگی را می‌دهد قبل از اینکه جواب مثبت دهید، فکر کرده و سریع گام‌های موردنیاز را بردارید و پاسخ منطقی به درخواست‌های دیگران بدهید. برخی از این پاسخ‌های شما و نه گفتن‌های شما ممکن است آینده شما را تحت تأثیر قرار دهد و برعکس ناتوانی در نه گفتن در شرایط نامناسب، شما را درگیر موضوعات و موقعیت‌هایی می‌کند که بازگشت به شرایط عادی بسیار مشکل است.

در این مرحله مستقیم و با وضوح کامل «نه» را بگویید. اجازه دهید حرکات و رفتار ناشی از مخالفت شما با انجام مسأله مورد نظر با کلامتان هماهنگ باشد، پس بهانه تراشی بی‌مورد نکنید و به دنبال توجیه ماجرا نباشید.

البته از آن جایی که عادت کرده‌اید سال‌ها «بله» بگویید و هنر «نه گفتن» به موقع را نداشته‌اید برای موارد اولیه این تمرین به مشکلاتی برخورد می‌کنید که بهتر است برای تمرین این مهارت نخست از موارد ساده‌تر شروع کنید و به مواردی «نه» بگویید که احتمال خطر و صدمات ناشی از آن کمتر است. به این ترتیب می‌توانید بعد از مدتی تصمیمات مهم‌تر و معقولانه‌ای بگیرید.

قطعاً شروع نه گفتن به افراد خاص ساده‌تر است مثلاً دوستان نزدیک، خانواده یا غریبه‌ها... با هر کدام راحت‌تر هستید با آنها شروع کنید (البته فراموش نشود نه گفتنی که دلیل منطقی و حساب شده‌ای داشته باشد، نه مواردی که از روی تنبلی، بی‌حوصلگی و یا عدم پذیرش مسؤولیت است).

راه‌های متفاوت یک نه گفتن منطقی و معنی‌دار:

۱- استفاده از روش مستقیم و ساده:

وقتی شخصی از شما می‌خواهد کاری را انجام دهید که امکان

هنر خانه داری

روش های ساده پاک کردن لکه های چربی از کابینت ها

برای این کار نیاز به تهیه یک خمیر ساده پاک کننده دارید این خمیر ساده را به سادگی می توانید با آب، جوش شیرین و روغن گیاهی خودتان بسازید. برای تهیه خمیر نصف پیمانه جوش شیرین و نصف پیمانه روغن کفایت می کند این میزان را می توانید با توجه به مساحت کابینت های خود بیشتر کنید، اگر احساس می کنید خمیرتان غلیظ است از آب به سبب رقیق تر شدن آن کمک بگیرید. حال که خمیر شما آماده شده است با کمک یک مسواک نرم روی لکه ها را تمیز کنید سپس با ابر و دستمال خیس آن را پاک کنید و قدرت جادویی این خمیر را در تمیز کردن سطوح چوبی خود ببینید.

از بین بردن بوی ماهی

برای زدودن بوی ماهی از ظرف ها، کافی است که هنگام شستن آن ها ابتدا ظروف را در آب سرد خیس کنید. اما قبلاً باید به این آب مقدار کمی (مثلاً یک قاشق قهوه خوری) پودر خردل بمالید و با پنجه پاک کنید. مخصوصاً برای زدودن بوی ماهی از دست های تان توصیه می شود کمی سرکه کف دستتان بمالید و خوب مالش دهید. سپس با آب سرد و صابون بشوید. همچنین برای زدودن بوی ماهی از ظرف ها، می توانید آن ها را ابتدا به طور معمول شستشو دهید و آبکشی کنید. سپس در یک لیتر آب یک قاشق سوپ خوری سرکه اضافه کنید و با آب ظرف ها را بار دیگر آبکشی کنید. برای زدودن بوی ماهی از قابلمه ها بهتر است در آن ها تا نصف آب بریزید و کمی قهوه اضافه کنید و به جوش آورید.

از بین بردن بوهای ماند: سیر، پیاز و غیره

اگر سیر خورده اید، کمی جعفری بجوید تا بوی بد آن را از دهان شما برطرف سازد. اگر پیاز خورد کرده اید و دست های شما بو گرفته است هم روی دست ها و هم روی تخته آشپزخانه آبلیمو بمالید، تا بوی پیاز زدوده شود. همچنین برای رفع بوی پیاز از دست های تان می توانید از جوش شیرین هم استفاده کنید. به این ترتیب که ابتدا دست های تان را با آب سرد بشوید و در حالی که خیس است، یک گرم جوش شیرین کف دستتان بریزید و دست ها را به هم مالش دهید. سپس با آب سرد بشوید. اگر قابلمه شما بو گرفته است در آن آب بریزید و یک قاشق سرکه بیفزایید و بجوشانید. معمولاً کلم هنگام پختن بوی بد از خود متصاعد می کند. در این مورد سفارش می شود به قابلمه کمی آبلیمو بیفزایید و نیز یک قطعه نان بیات زیر کلم ها بگذارید و سرانجام برای رفع بوهای بد مختلف از ظرف آشغال یکی دو قطعه لیموترش در آن بیندازید.

کدبانوی ایرانی

حذف موم و شمع و

ترمیم سوختگی

در صورتی که روی موکت موم یا شمع ریخته و در میان پرزهایش فرو رفته است. ابتدا با لبه یک کارد، تا آنجا که ممکن است اضافی آن‌ها را بردارید. سپس کاغذ خشک رویش قرار دهید و اتوی خیلی گرم بزنید. قسمت اعظم آن‌ها جذب کاغذ خشک خواهند شد و بقیه را نیز که باقی می‌مانند با یک لکه‌گیر معمولی از بین ببرید. در صورتی که موفق نشدید، روی آن قسمت شامپوی موکت بزنید و رویش یک قاشق قهوه‌خوری سرکه سفید بپزایید و خوب مالش دهید. بعد از خشک کردن، وقتی جارو کردید اثری از آن‌ها نخواهید یافت. در صورتی که روی موکت شما کبریت روشن افتاده و آن را کمی سوزانده است، ابتدا با قیچی قسمتی از پرزهای سوخته را بردارید و کمی کوتاه کنید. اما سعی نمایید در این مورد به حداقل قناعت کنید. سپس پیاز را به دو قسمت ببرید و سطح بریده شده آن را تا روی محل سوخته بمالید. آن‌گاه رویش سیم ظرفشویی بکشید. سرانجام جارو کنید. محل سوختگی تقریباً نامشخص خواهد شد.

برطرف کردن بوی نم

برای برطرف کردن بوی نم در کمد های لباس، یک لیوان شیر داغ را داخل کمد گذاشته و به مدت چند ساعت در کمد را ببندید.

دوام گل ها با عسل

با خواص عسل آشنا هستید، اما شاید ندانید که یکی از فواید آن، حفظ شادابی گل است. برای این منظور کافی است پس از چیدن گل، کمی عسل به انتهای ساقه آن بمالید.

لوسیون نرم کننده پوست

۱ فنجان بابونه خشک

۴ قاشق غذاخوری عسل

۱ فنجان شیر

۸ قاشق چای خوری پودر جوانه گندم

بابونه خشک را برای چند ساعت در شیر خیس کنید. پس از صاف کردن پودر جوانه گندم، عسل را بدان اضافه کرده، خوب مخلوط کنید. این مخلوط را به مدت یک هفته در بطری، در یخچال نگه‌داری کنید و هر بار به مقدار مصرف از آن استفاده کنید. بابونه، یک گیاه دارویی است که در تهیه شامپو و کرم‌ها از آن استفاده می‌شود. بابونه باعث لطافت و نرمی پوست می‌شود. شیر هم که حاوی اسید لاکتیک و آلفاهیدروکسی اسید طبیعی است که باعث از بین رفتن سلول‌های مرده و نرم شدن پوست می‌شود. جوانه گندم غنی از پروتئین، ویتامین B و E همراه با عسل یک ترکیب عالی برای تهیه لوسیون پوست است.

کدام بچه‌ها صاحب شغل می‌شوند؟

امروز دغدغه بسیاری از پدر و مادرها بیکاری جوانان است اما خوب است بدانیم که والدین باید از سال‌های کودکی فرزندان خود به فکر اشتغال آنها باشند و این مستلزم تغییر نگرش در شیوه تربیتی است.

می‌زنند و انتظار دارند که دیگران برای آنها کاری انجام بدهند و به آنها میزبانی تعارف کنند و... درحالی‌که همان‌طور که برنامه‌ریزی دولت برای رفع بیکاری مهم است، خانواده‌ها و خود افراد هم وظایفی دارند. بیکاری فقط موضوعی اقتصادی نیست و داشتن شغل به افراد کمک می‌کند تا به خودباوری بالاتر، شادی روزافزون، امید به زندگی بالاتر، عزت نفس و زندگی فردی بهتر و... برسند. گاهی هم نیاز است تا تعریف دوباره‌ای از کار و بیکاری انجام شود تا نارضایتی کاذب

سهم خانواده‌ها در بیکاری جامعه دختران همیشه کوچک و نازک نارنجی و پسران همیشه بازیگوش و بدون دغدغه نمی‌مانند و به‌زودی بزرگ می‌شوند. بچه‌ها در کنار باورها و شیوه‌های تربیتی خانواده است که قد می‌کشند و اگر این باورها کوتاه‌نگر و سطحی باشد بچه‌ها نمی‌توانند آن‌طور که باید و شاید رشد کنند و به کمال برسند. چیزی که ما در اطرافیان بیکارمان می‌بینیم این است که همیشه از دولت و جامعه ناراضی هستند و مدام غر



تجربه کنند؛ مثلاً اگر کودک‌تان خوب نقاشی می‌کند، می‌توانید با چسباندن آثار او به دیوار، فرستادن کودک به کلاس‌های نقاشی، شرکت با کودک در نمایشگاه‌های نقاشی، توجه‌دادن کودک به نقاشی‌هایی که روی دیوار شهرها کشیده می‌شود، زیبایی دیوار خانه‌تان بعد از رنگ‌آمیزی نقاش و... او را با هنر نقاشی یا شغل نقاش‌ها آشنا کنید.

*گاهی نگاه دقیق‌تری به جامعه داشته باشید و به‌عنوان پدر و مادر به افرادی که در رشته‌های معروف درس خوانده‌اند اما زندگی کاری موفق‌تری ندارند و برعکس فکر کنید. برای فرزندتان این حق را قائل باشید تا از شما مشورت بگیرد اما از یک‌بار فرصت زندگی برای خودش استفاده کند نه فقط برآورده ساختن آرزوهای شما!

*کمک به رشد خلاقیت بچه‌ها از مهارت‌های پایه‌ای است که برای موفقیت در هر شغل و حرفه‌ای لازم است. برای رشد خلاقیت بچه‌ها از شیوه‌های بازی، ساخت کاردستی، کلاس‌های خلاقیت، مسابقه فکر خلاقانه در خانواده و... می‌توانید کمک بگیرید. یک فرد خلاق هیچ وقت خود را گرفتار نمی‌بیند و اگر راهی برای موفقیت پیدا نکند، راهی می‌سازد.

۲- بعضی پدر و مادرها از اینکه بچه‌هایشان پرتوقع شده‌اند و به امکاناتی که دارند و میزان دارایی آنها راضی نمی‌شوند، شکایت دارند. این بچه‌ها معمولاً بهانه و درخواست‌های بیشتری از والدین خود دارند و اغلب بدون آنکه زحمت پدر و مادر را به یاد بیاورند، از آنها گله دارند. اما دقیقاً ممکن است همین رفتار را والدین هم با بچه‌های خود داشته باشند و بچه‌ها این قدرشناسی را از والدین خود یادگرفته باشند؛ مثلاً زمانی که این بچه‌ها زحمت کشیده و درس خوانده‌اند اما با واکنش نمره‌محور بعضی پدر و مادرها روبه‌رو شده‌اند که: چرا بهتر نشدی؟ چرا ۲۰ نشدی؟ دوستت چند شد؟ و... این جملات عادی و پرتکرار، یکی از دلایلی است که کم‌کم عدم رضایت، قدرشناسی در برابر زحمات دیگران و دائم شرایط خود را با دیگران مقایسه کردن را به آنها می‌آموزد.

بهتر است:

فرزندان را با افراد دیگر مقایسه نکنیم تا آنها هم برای رضایت از خود و عملکرد خوب دائم به دنبال مقایسه شرایط و افراد نباشند.

نمره‌ای که به فرزندتان می‌دهید نمره به تلاش او باشد نه نمره کاغذی او؛ چراکه این‌گونه می‌آموزد برای موفقیت آینده خود زحمت بکشد، نه اینکه از هر راهی برای یک‌شبه پولدار شدن و... به دنبال نتیجه ظاهری باشد.

۳- بسیاری از افرادی که موفقیت شغلی دارند از یک ویژگی مشترک برخوردارند؛ روابط اجتماعی مناسب. اگر بخواهید که فرزندتان چه از راه تحصیلات دانشگاهی یا تخصص‌های مهارتی شغل موفق‌تری داشته باشد، باید او

ایجاد نشود. فراموش نکنیم که در جامعه امروز که افراد زیادی با مشکل بیکاری مواجه هستند، آدم‌های بسیاری هم با تکیه بر تلاش، مهارت، باور به تدریجی بودن موفقیت، خلاقیت و... موفقیت‌های شغلی خوبی به دست آورده‌اند و اگر جامعه نتوانسته برای آن‌ها شغلی ایجاد کند، خود به اشتغال‌زایی دست زده‌اند.

بسیاری از افراد به این دلیل بیکار می‌مانند که سختی را در کار نمی‌پذیرند و شأن خود را بالاتر از این می‌دانند که زیر دست کسی باشند. برخی باورهای پدر و مادرها که می‌تواند به بیکاری بچه‌ها در آینده منجر بشود را بشناسیم:

می‌خواهی دکتر بشی یا مهندس؟

چرا نمره‌ات ۲۰ نشد؟

نگرانی دائم از اینکه بچه‌ها چیزی کم و کسر نداشته باشند و مبادا به آنها سخت بگذرد!

فقر روابط اجتماعی و مهارت‌های زندگی اجتماعی در خانواده

افراط در احساس نیاز به کلاس‌هایی چون زبان انگلیسی و عدم احساس نیاز به مهارت سنی بچه‌ها

فراموشی هویت جنسیتی بچه‌ها

کدام بچه‌ها صاحب شغل می‌شوند؟

۱- هنوز هم، صدایی در گوش بچه‌ها زمزمه می‌کند که ما وقتی از آینده تو خوشحال می‌شویم که تو به شغل‌هایی که ما می‌گوییم برسی و این یعنی بچه‌ها از کودکی ممکن است ناخودآگاه به یک آینده اجباری تن بدهند.

آینده اجباری زمانی برای بچه‌ها پیش می‌آید که از طرفی امکان تجربه فرصت‌های شغلی مهارتی را پیدا نکنند و از طرفی جامعه و خانواده، اهمیت و ارزشی برای چنین مشاغلی قائل نباشند. امروزه فارغ‌التحصیلان بیکار حتی از بهترین دانشگاه‌های کشور کم نیستند اما به راحتی می‌توان جوانان ناراضی را در دانشگاه‌ها پیدا کرد که به زحمت در کنکور قبول شده‌اند. آنها به نظرشان آنجایی که باید باشند نیستند و به مرور جزء دانشجویان معمولی رشته خود یا معدل پایین رشته خود می‌شوند. این گروه همیشه با احساس ناخوشایند عدم رضایت به دانشگاه می‌آیند. پس دور از ذهن نیست که بعد از فارغ‌التحصیلی هم بیکار خواهند ماند یا در حد انتظار موفق نخواهند شد. درس خواندن خوب است اما خانواده باید باور کند که درس خواندن فقط یکی از راه‌های موفقیت است.

برای نجات بچه‌ها از آینده اجباری به این پیشنهادها فکر کنید:

از کودکی برای موفقیت بچه‌ها نقشه بکشید و بعد از برخورد با هر توانایی آنها به فکر ایجاد فرصت برای بهتر شدن آن استعداد باشید تا بچه‌ها زمینه‌های مختلف را



داشتن خواهر و برادر، به اینکه آن‌ها باتجربه شوند کمک کنید. نگران دعوای گاه گاه بچه‌ها نباشید. همین قهر و آشتی‌ها، در مدلی کوچک به بچه‌ها شیوه‌ها و مشکلات ارتباطات اجتماعی را می‌آموزد.

۴- داشتن شغل گاهی راهی برای کسب درآمد است و گاهی برآورده کردن احساس حضور اجتماعی و مفید واقع شدن. برای آن‌که بدانید چه شغلی مناسب فرزند شماست، علاوه بر توانایی‌ها و علائق او، مهم است که او دختر است یا پسر. اگر به اشتباه یکی از معنی‌های کار، حضور در خارج از خانواده تعبیر شود برای دختران آسیب‌هایی به همراه دارد. پس حواستان باشد که کار را به چه معنی برای بچه‌های خودتان تعریف می‌کنید؟ امروزه مشاغل خانگی فرصت خوبی است تا علاوه بر درآمدزایی و ایجاد حس مفید بودن، زنان بتوانند با آرامش نقش‌های خاص خود چون همسررداری، فرزندپروری و ... رسیدگی کنند. مشاغل خانگی وسعت زیادی دارد. انجام و فروش کارهای هنری، امور مرتبط با کامپیوتر همچون برنامه‌نویسی، تایپ و نویسندگی و ... از این جمله‌اند. در حال حاضر تعداد زیادی از زنان شاغل که موظف به حضور در محل کار خود در ساعت و روزهای مشخص هستند، از تداخل نقش‌های خانوادگی، کارهای شخصی و مورد علاقه‌شان و وظایف کارمندی خود به‌سویه آمده‌اند و این مشغله‌ها موجب خستگی‌های روحی آن‌ها شده

را مجهز به روابط اجتماعی کنید. برای کمک به بلوغ اجتماعی فرزندان از این راه‌ها کمک بگیرید.

پایه روابط اجتماعی خوب، اعتماد به نفس است. برای تقویت اعتماد به نفس کودکان به او احترام بگذارید، با او صحبت کنید و نظر او را بپرسید و او را از قبل در جریان بگذارید که ممکن است نتوانید از همه پیشنهادهای او استفاده کنید اما حتماً از نکات خوب آن کمک می‌گیرید. جلوی جمع او را تحقیر نکنید، مشوق او در کارهای خوبش باشید و...

*هرچه میزان تعامل خانواده با اجتماع، فامیل و... بهتر باشد فرصت بیشتری برای تجربه‌آموزی و ارتباط با جامعه به فرزندش می‌دهد. صله رحم را به‌عنوان توصیه‌ای دینی که فواید اجتماعی و اخلاقی آن به موفقیت کاری آینده فرزندان هم کمک می‌کند فراموش نکنید.

*بازی‌های کودکان بهترین فرصت برای رشد مهارت‌های اجتماعی آن‌هاست. اگر به جای برنامه‌ریزی برای بازی شاد و آموزنده، خود را با خرید یک تبلت و بازی‌های دیجیتال آسوده کنید، کودکان به جای تعامل با همسالانش، خود را در گوشه‌ای از خانه و مشغول به بازی‌های کامپیوتری و... می‌کند و این‌گونه فرصت یادگیری تعامل خوب را از دست می‌دهد.

همبازی داشتن، یکی از فرصت‌های مهارت‌آموزی بچه‌هاست. با آموزش راه‌های دوستیابی و همچنین فرصت

حساسیت‌زدایی منظم» می‌گذارد. اگر شما، در نقش پدر یا مادر شغلی دارید که می‌توانید بخشی از امور آن را در خانه انجام دهید از این راه استفاده کنید و بخشی از وظایف خود را به فرزندان بسپارید یا در حضور آن‌ها کارتان را انجام دهید تا سختی‌های کار و زندگی برای آن‌ها روشن شود. سفر هم فرصت خوبی برای افزایش تحمل بچه‌هاست اما نه سفری که هتل آن بدون هیچ نقصی آماده باشد، غذا را همیشه در رستوران بخواهید صرف کنید و... . طوری سفرهایتان را ترتیب دهید که در کنار تنوع و خوشی‌های سفر، گاهی هم بچه‌ها لازم باشد در چادر و کنار جاده با وجود گرما یا سرما استراحت کنند. گاهی تحمل گرسنگی در سفر، تلاش برای آماده کردن وسایل پخت غذا و... می‌تواند جمله قدیمی‌ها را به درستی محقق کند که «بسیار سفر باید تا پخته شود خامی».

اگر فرزندان آنچه که می‌خواهند را بدون تأخیر یا زحمت به‌دست آورند، در آینده نیز توان تحمل ناکامی‌ها را نخواهند داشت. پس همیشه تهیه آنچه فرزندان می‌خواهند به معنی خوب پدر و مادری کردن نیست؛ خواسته‌های فرزندان را به ۳ دسته تقسیم کنید؛ بخشی را زود و بخشی را با تأخیر تهیه کنید و بخشی را هیچ‌وقت به انجام نرسانید. اگر پدر و مادری محبت‌شان را به فرزند نشان داده باشند و منطقی با فرزندشان صحبت کنند، می‌توانند فرزندی مقاوم تربیت کنند که تحمل نرسیدن‌ها و نداشتن‌ها را داشته باشد و یاد بگیرد که برای رسیدن به هدفش تلاش کند.

منبع: سایت خبری همشهری

تلاش کنیم که فرزندان شایسته‌ای به جامعه تحویل دهیم

است. از این‌رو بهتر است اگر کارمند هستید در کنار بیان مشکلات خود برای دخترتان، او را با انواع متنوع مشاغل خانگی که مزایای ویژه‌ای نسبت به کارهای بیرون از خانه نیز دارند، مطلع کنید و آن‌ها را با مهارت رشد دهید.

۵- قدیم‌ها رسم بود زمانی که بچه‌ها در آغاز نوجوانی قرار می‌گرفتند، در اوقات فراغت آن‌ها فرصت عملی برای کار کردن مهیا می‌شد. این روش اگرچه خوبی‌هایی را به همراه داشت اما گاه در آن افراط می‌شد و توجه به شادی و علائق نوجوان در آن نادیده می‌ماند. امروزه اما برخلاف آن رویه، افراط‌ها به شکلی دیگر درآمده و والدین دغدغه این را دارند که مبدا فرزندشان قدری سخت بگذرانند. افراط‌های ما کار را به آنجا رسانده که به‌خاطر توجه افراطی والدین به درس خواندن یا بازی کردن بچه‌ها، حتی کارهای بچه‌ها را به‌خودشان نمی‌سپارند.

کودکی که در این شرایط رشد کند قطعاً نمی‌تواند مسئولیت‌پذیری قابل‌قبولی داشته باشد و همین نقص شخصیتی ممکن است موجب شکست خوردن او در آینده شغلی و اجتماعی‌اش باشد. علاوه بر این، برای آنکه فرزندی بتواند در آینده صاحب حرفه و شغلی شود باید بتواند در برابر سختی‌ها مقاوم باشد و از قبل برای آن تمرین کرده باشد. اگر می‌خواهید تحمل سختی‌های فرزندان را بالا ببرید از این راه‌ها کمک بگیرید.

خداوند وقتی می‌خواهد زنی را به مقام مادری برساند، طی ۹ ماه او را در زمان‌های مختلف به انواع سختی‌های جسمی و... مبتلا می‌کند تا کم‌کم برای درد بزرگی که زایمان بر او وارد می‌کند، آماده شود و سپس بتواند با سختی‌های تربیت فرزندش کنار بیاید. روانشناسی نام این شیوه آماده کردن افراد برای سختی‌ها را «اصل





مادر که می شوی...

مادر که می شوی تمام زندگیت می شود دعا و التماس و خواهش از خدا برای عاقبت به خیر شدن فرزندت...

مادر که می شوی بهترین هدیه برایت می شود سلامتی جسم و روح بچه ات...

مادر که می شوی بیشتر فکر می کنی به مادرت... مادر بزرگت... مادر مادر بزرگت و اینکه آن ها چه سختی ها کشیده اند و چه آرزوهایی داشته اند...

مادر که می شوی غم و اندوه و شادی ات هم، رنگ دیگری می گیرد و همه این ها گره می خورد به حال فرزندت...

مادر که می شوی کوه های تمام عالم بر سرت خراب می شود وقتی به اندازه نیش سوزنی در پای فرزندت می رود...

مادر که می شوی صبور می شوی و باحوصله انگار نه انگار که تا همین دیروز بی حوصله ترین آدم روی زمین بودی...

مادر که می شوی خوابت هم با خواب فرزندت تنظیم می شود انگار نه انگار که تا دیروز خوابت از خواب زمستانی هم سنگین تر بود...

مادر که می شوی ذوق زده ترین انسان دنیا می شوی با هر کار عادی فرزندت...

مادر که می شوی نگاهت هم مادرانه می شود، عمیق و دقیق و عاشق و اشک بار...

و مادر که می شوی دلت تنگ می شود برای مادرت و روزهایی که یادت نمی آید در دلش چه ها گذشته...

تقدیم به همه مادران مهربان



چشمان خسته

کورمال به سمت صورتم کشید و گفت: پرِیسا، مادر تویی؟ خیلی وقت است صدایت را نشنیدم. بیا نزدیک تر بینم. خوبی؟ شوهرت خوبه؟ بچه‌ها خوبن؟ چرا نیامی ببینمشان مادر؟ از آن روز من برای ماه بانو پرِیسا دختر کوچکش شدم و او برای من مامان ماهی. هر روز از خانه برایش غذا می آورم. آخر غذای آن جا را دوست ندارد.

این روزها حالش بهتر شده است. فکر کنم دیگر منتظر کسی نیست.

جیران خانم آذری است و خیلی هم خوش زبان. همیشه دوره می گیرد و با همان لهجه بامزه اش برای بقیه داستان تعریف می کند.

جوانی هایش معلم ادبیات بوده و بیشتر شعرها را هم حفظ است. همیشه خدا هم یک کتاب دستش است. یک وقت هایی آن قدر غرق کتاب خواندنش می شود که حتی یادش می رود عینکش را پاک کند.

عینک گردگرفته اش را یک وقت هایی برایش پاک می کنم تا بهتر ببیند. او هم برایم یک بیت شعر می خواند.

جیران هم مثل همه آدم های اینجا منتظر است. اما خودش را سرگرم کتاب هایش کرده تا شاید کمتر نبودن بچه هایش را حس کند.

کاش هیچ وقت، هیچ کسی، هیچ جا منتظر نباشد. انتظار آدم را خسته می کند. اصلاً شاید برای همین است که اینجا همه خسته هستند. هر شب همه این چشم های منتظر به امید اینکه فردا، انتظار هایشان تمام شود به خواب می روند. ولی انگار انتظار آن ها طولانی تر از این حرف ها است....

مهسا مهرپور

نشریه پلاک مهربانی

تصور کن که ما اینجا بودیم

الان چند روزی است که این جا کار می کنم. اسمش آرامش است. خانه سالمندان را می گویم. اما من که فکر نمی کنم آرامش خانه را داشته باشد. این جا پر از چشم های منتظر است. به نظرم اسم انتظار برای این جا بهتر باشد. هر کدام منتظر چیزی یا کسی هستند. یکی منتظر پسرش، یکی منتظر دخترش، یکی اصلاً یادش نیست منتظر چیست؟ ولی همیشه نزدیک در می نشیند و انتظار می کشد. یکی هم آن قدر انتظار کشیده که دیگر سویی برای چشمانش نمانده، ولی باز هم منتظر است...

یک وقت هایی به سرم می زند که از شان بپرسم منتظر کی هستند؟ مثلاً همین فاطمه خانم، که خیلی ساکت است و همیشه کنار پنجره می نشیند و به گل ها آب می دهد، نازشان می کند و حتی برایشان اسم هم انتخاب کرده، یکی یاسمن، یکی پرِیا، یکی بردیا.

حتماً اسم نوه هایش را گذاشته روی گل ها. یک وقت هایی سرش را می برد کنار گل ها و زیر گوش گل ها چیزی بهشان می گوید، حتماً دارد با نوه هایش درددل می کند. دست هایش می لرزد ولی همیشه یک خنده ریز روی لب هایش دارد. -فاطمه خانم؟

-جانم مادر

-منتظر کسی هستی؟ (چشم هایش انگار برقی زد)
-آره مادر. منتظر بچه هایم هستم. فکر کنم این هفته حتماً بیایند دیگر، آخه خیلی وقت است که ندیدمشان.

-ایشالا که میان و می بینیشون. راستی چه گل های خوشگلی دارین.

یک سال است که کسی به او سر نزده ولی باز منتظر است.

ماه بانو چشمانش نمی بیند. روز اولی که آمدم قرص هایش را بدهم، دست هایش را کورمال

چرا ژاپنی ها پیرو چاق نمی شوند؟



سبزیجات) مصرف می کنند. ژاپنی ها دیوانه سبزی هستند! مادران ژاپنی وقتی می خواهند اعضای خانواده را زودتر به منزل بکشانند، گوشت های دریایی را در سبزی فراوان و بدون روغن بر روی اجاق می گذارند سپس میز شام را با لوبیا سبز، کاهو، هویج خردشده، اسفناج، چغندر، ریشه کنار، شلغم، تربچه، ترب سفید، قارچ، سیب زمینی، سبزیجات دریایی (Kombu, Nori, Wakame)، گوجه فرنگی، پودر خردل و فلفل قرمز می آریند.

سویا: ژاپنی ها مقدار زیادی سویا مصرف می کنند (حدود ۵۰ گرم در روز). حجم زیادی از ظرف غذای ژاپنی ها را سویا تشکیل می دهد. خواص ضدسرطانی این دانه در بسیاری از سرطان ها، خصوصاً سرطان پستان سالهاست که اثبات شده است.

سویا ترکیب اصلی سوپ میسو و Tofu را تشکیل می دهد که تقریباً در هفته چندین بار سرو می شود. میوه ها، مصرف میوه تازه فصل بدون هیچ گونه دخالت در فراوری از خصوصیات مردم ژاپن است. به طور کلی کیک، بیسکویت، ویفرها، کلوچه های صنعتی در ژاپن چندان مورد استقبال نیست.

راز دوم: در رژیم غذایی ژاپنی، نان جایگاهی ندارد.

در ژاپن بیشتر غذاها با برنج کته سرو می شود. ژاپنی ها ۶ برابر آمریکایی ها برنج می خورند. البته اغلب مواقع نه این برنج سفید آبکشی بدون سبوسی که می شناسیم، بلکه برنج قهوه ای (سبوس دار). برنج را کم نمک و بدون روغن (کته) می پزند. این گونه مصرف برنج آن ها را از چربی های

براساس آمارهای جهانی، ژاپن به عنوان مسن ترین کشور دنیا شناخته شده است. مردم ژاپن چندان اهل ورزش های همگانی و رعایت دستورالعمل های تناسب اندام نیستند خواب مناسب و کافی هم ندارند اغلب مردم در ژاپن تنها ۵ ساعت در شبانه روز می خوابند.

درمورد کار و تلاش هم که حتماً شنیده اید: Karoshi (مرگ از کار زیاد)، نه تنها واژه های آشنا بلکه تا حدودی مقبول در ژاپن محسوب می شود جستجوی رابطه ژنتیکی هم بی فایده است! چون همین مردم وقتی به آمریکا مهاجرت می کنند، دچار همان امراضی می شوند که در ایالات متحده شایع است و عمری تقریباً برابر آمریکایی ها دارند.

چه چیزی در مردم ژاپن متفاوت است که این چنین بر روی بقاء و طول عمر مفیدشان می افزاید؟

راز اول: تغذیه بر پایه ماهی، سویا، سبزیجات و میوه ها

ژاپنی ها ماهی را کباب شده یا با روغن کانولا در زمان بسیار کوتاه و به مقدار اندک طبخ می کنند. ماهی های مورد علاقه ژاپنی ها: ساردین، سالمون، Mackerel و Fresh Tuna است.

سبزیجات: سبزیجات غنی از ویتامین C، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی هستند. ژاپنی ها، ۵ برابر بیشتر از آمریکایی ها سبزیجات چلیپایی (کلم بروکلی، کلم پیچ، گل کلم و جوانه



ترانس، کلسترول و فشار خون محافظت می‌کند. ضمن اینکه سبوس برنج منبع سرشاری از ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شود.

راز سوم: ژاپنی‌ها با چشم‌هایشان غذا می‌خورند!

ظروف ساده و پیاله‌های کوچک، با غذاهای کم‌کالری و تزئین هنرمندانه.

این تزئین بی‌نظیر که این روزها نمونه‌اش را در هایپرمارکت‌ها تحت نام "سوشی" ملاحظه می‌کنید، هر بیننده‌ای را ترغیب می‌کند، به جای خوردن تماشا کند.

ژاپنی‌ها معتقدند: وقتی به این تزئین نقاشی‌گونه نگاه می‌کنید، مغز بخشی از دریافت‌های دیداری را به حساب دریافت‌های گوارشی محاسبه خواهد کرد.

به همین سادگی! اما وقتی به روش ایرانی بشقاب بزرگ و پهنی را مقابل خود می‌بینیم خصوصاً اگر گرسنه باشیم، آن را لبریز از غذا خواهیم کرد. همواره بهانه‌هایی برای تا آخر خوردن این کوه غذا وجود دارد:

اگر در مهمانی باشیم، به خاطر اینکه میزبان احساس نکند از غذا خوشمان نیامده، اگر در منزل باشیم، به خاطر اینکه اسراف نشود! انگار وقتی همین غذای اضافی به چربی تبدیل می‌شود، اسراف نیست!

برخی باورهای فرهنگی ژاپنی‌ها هم در این کم خوردن مؤثر است مثلاً: ژاپنی‌ها پیاله‌شان را لبریز از غذا نمی‌کنند.

آن‌ها غذا را بر پایه ماهیت طبیعی‌اش تزئین می‌کنند نه ظروف و اجسام روی میز.

به‌طور مرتب کودکانشان را تشویق می‌کنند وقتی ۸۰ درصد احساس سیری می‌کنند، دست از خوردن بکشند. برخلاف ما که تشویق می‌کنیم تا آخر بشقابشان را تمام کنند.

راز چهارم: لازم نیست کم بخورید، فقط کافیت کم کالری بخورید.

برای آدم‌های شکمو، کم خوردن یک شکنجه است به قول ما ایرانی‌ها: بعضی‌ها عادت دارند دائم دهانشان بچنبد.

تنها ۳ درصد مردم ژاپن چاق هستند، در حالی که فرانسوی‌ها ۱۱ درصد و آمریکایی‌ها ۳۳ درصد اضافه وزن دارند. با پرهیز از خوردن چیپس، پفک، شکلات و کلوچه‌های مختلف و جایگزینی با میوه‌ها و سبزیجات می‌توان به‌راحتی تا ۸۰۰ کالری در روز کمتر دریافت کرد، بدون اینکه لطمه‌ای به لذت خوردنتان وارد شود.

تهیه و تنظیم: سرور گرگین
فصلنامه احسان شایسته

چرا ما نه؟ ...

ستاره فرامانفرمایان

ماددکاری اجتماعی ایران



تنظیم و تلخیص: عبدالعلی شمس
رئیس خانه خیرین استان فارس
مشاور اجتماعی بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

مادر دیگر آن زن سنتی و خشک اندیش پیشین نبود. می‌دید که هر روز زنان بیشتری به فعالیت‌های اجتماعی می‌پیوندند، معلم و پرستار و پزشک می‌شوند و یا در مورد سیاست و مسائل مردم حرف می‌زنند و معتقد شده بود که شرکت زنان در امور اجتماعی به سود آنهاست. او فهمیده بود که قادر نیست این جهان در حال تغییر و تحول را متوقف سازد و یا حتی گردش شتابان آن را کندتر کند. حالا که قرار بود دختر خودش تک و تنها به آن سوی جهان سفر کند، درد او عدم درک مطلب نبود، بلکه نمی‌دانست چه گونه باید احساساتش را مهار کند.

را روی صورت‌مگذاردم و اشک‌هایم سرازیر شد. از این‌که با سماجت دست به چنین دیوانگی زده بودم، خودم را سرزنش می‌کردم.

طوفان گریه که فرو نشست، قطار در حال عبور از جنوب تهران بود. منظره کلبه‌های گلی متأثرکننده، کمی آرام‌ترم کرد. یادم افتاد به خاطر وجود همین مناظر و برای جست و جوی راهی برای نجات به این سفر می‌روم. کوپه از چمدان‌ها و اسباب‌های دیگر مسافران پر بود. به عقب تکیه زدم و به مناظر بیرون چشم دوختم: جاده ورامین با مسجدها و امامزاده‌های اطراف آن، که بیش‌تر وقت‌ها مادرم و مشدی برای خرید میوه و سایر لوازم مورد نیاز به این‌جا می‌آمدند و حرم بزرگ شاه عبدالعظیم که شازده و نصرت‌الدوله در کنار آن آرمیده‌اند.

با مشاهده گنبد طلایی شاه عبدالعظیم، که از میان باغ‌ها و جالیزهای سرسبز دهکده ری سر برآورده بود، با قلبی اندوهگین به یاد پدرم افتادم برای چندمین بار آرزو کردم که کاش پدرم زنده بود و به صحت این تلاش‌های من گواهی می‌داد. تصویر برنامه‌ریزی گستاخانه‌ام اندک اندک حتی خودم را نیز به هراس می‌انداخت و زیر لب آرام آرام شروع

پنجشنبه ۲۴ اسفند ۱۳۲۳ عازم حرکت شدم. مادرم از چند روز پیش پیوسته بین رضوانیه و شهر در آمد و رفت بود و به‌ظاهر بر کارگرانی نظارت می‌کرد که رضوانیه را تعمیر می‌کردند سه شنبه شب در بستن چمدان به من کمک کرد و گفت که حتی فکر دوری من برایش آزاردهنده است و در عین حال خوش حال است که موفق می‌شود تحصیلاتم را در محیطی که دوست دارم، ادامه دهم و بالاخره با مهربانی گفت: خدا نگهدار دخترم! در تنهایی و سختی فقط به خدا پناه ببر!...

سرانجام سوار قطار شدم و تک و تنها در راهروی شلوغ به دنبال کوپه‌ای گشتم که صندلی اشغال نشده‌ای در آن باشد. بالاخره یک صندلی پیدا شد، نشستم و صورت‌م را به شیشه پنجره کثیف قطار چسباندم. چمدانم را چون طفلی در آغوش گرفته بودم و همه ترسم از دست دادن آن بود. صدای سوت بلند شد و قطار آهسته به حرکت درآمد. ناگهان هراس بزرگی وجودم را گرفت. آیا دیوانه شده بودم؟ حالا چه‌گونه بدون خانم، برادران و اطرافیان زندگی خواهم کرد؟ نزدیک بود خود را از پنجره قطار به بیرون پرتاب کنم و به سوی خانواده‌ام بگریزم. ولی قطار سرعت گرفته بود. در صندلی فرو رفتم، دستم

به دعا کردم.

ای خدا! به خاطر آزاری که برای مادرم فراهم کرده‌ام، مرا ببخش! من قصد نافرمانی والدینم را نداشتم تنها می‌خواهم وظیفه‌ام را انجام دهم و به مردم کشورم کمک کنم.

حالا همه مثل تمام دورانی که برای سفر به آمریکا تلاش می‌کردم، پیوسته این شعر سعدی از ذهنم می‌گذشت:

سعدیا حب وطن گرچه حدیثی است عظیم

نتوان مرد به سختی که من این‌جا زادم

با خود می‌گفتم که سعدی هفت قرن پیش معتقد شده بود که آدمی نباید پای‌بند یک محل بماند. او هم می‌دانسته که در جهان دیدنی‌ها و دانستنی‌های بسیار جذاب‌تری وجود دارد. او خود شهر و دیار را ترک گفته به دیدار جهان رفته و گویا یک‌بار هم از مصر تا ترکیه را پیاده پیموده است. احساس می‌کردم که در این شعر سعدی دعای خیری نیز بدرقه راه من است. آیا شازده نیز از گور خود دعای خیری بدرقه‌ام خواهم کرد؟

حوالی غروب به مشهد وارد شدیم. روز بعد عید نوروز و شهر از جنب و جوش زائران متلاطم بود. در اتاق هتلیم که آب گرم نداشت، احساسی از تنهایی و غربت داشتم. دوست قدیمی جبی، که حالا همسر پسر تیمور تاش وزیر دربار مقتول رضاشاه بود، در این شهر زندگی می‌کرد، به او تلفن زدم و با اصرار او برای گذراندن لحظه سال نو به خانه‌شان رفتم. پس از مراسم تحویل سال، همراه دوست خواهرم به زیارت حرم امام رضا رفتم پس از چند روز تنش و کوفتگی احساس می‌کردم که دغدغه ندارم و بار دیگر احساس آرامش می‌کردم.

بالاخره به زاهدان رسیدیم که تنها تفاوتش با بیابانی که از آن گذشته بودیم، یک خیابان نه‌چندان طویل فرش شده با قلوه سنگ و یک بازار کوچک محلی بود.

چهار روز بعد سوار قطار بمبئی شدم. اگر مشکل پیش نمی‌آمد چهل و هشت ساعت بعد در مقصد بودم.

دو روز بعد وارد بمبئی شدم، به پانسیون انگلیسی کوچکی رفتم که مشخصات آن را در ایستگاه قطار یافته بودم و بیش‌تر مورد توجه

تاجران میانه‌حال، همسران

کارمندان انگلیسی رده

پایین و افسران جوان

بود. جایی تمیز اما خشک، مقرراتی و بی‌روح بود. به‌زودی چند نفر از خویشاوندان زن برادرم از خانواده نمازی که شغلشان بازرگانی بود به دیدارم آمدند و با آغوشی باز به من خوش آمد گفتند. جنگ تماس‌های پیشین آن‌ها با تهران را قطع کرده بود و حالا از دیدن من که حامل خبر سلامتی فامیلشان بودم، اظهار شادمانی می‌کردند. بیش‌تر وقتم را با آن‌ها می‌گذراندم و یحیی یکی از پسران نمازی، که جوانی بسیار شیک‌پوش بود، با کت و شلوار و اتومبیل گران‌بهایش مرا به دفتر اطلاعات بندری برد تا درباره برنامه حرکت کشتی‌ها به آمریکا بپرسم. به من گفتند باید پیوسته در حالت آماده‌باش بمانم، پنج ساعت پیش از حرکت کشتی، خبر خواهند داد و در این فاصله باید خودم را به بندر برسانم تا با هر کشتی‌ای که به آمریکا می‌رفت رهسپار شوم. از ترس زیردیی‌های ژاپنی، که اطراف بندر بمبئی گشت می‌زدند، برنامه حرکت کشتی‌ها جزء اسرار نظامی بود. با خودم استدلال کردم که اقیانوس پهناورتر از آن است که زیردیی‌های ژاپنی بتوانند در هر لحظه همه‌جا باشند. آماده بودم تا حتی با قایق موتوری هم به آمریکا بروم و از نزدیک بودن پایان این هفت‌خوان، هیجان‌زده بودم.

خانواده نمازی، با همه دیپلمات‌ها و عناصر فرهنگی ایرانی مقیم بمبئی آشنا بودند. مرا نیز با بسیاری از آنان آشنا کردند و در پذیرایی از من هیچ کوتاهی نشد. بمبئی شهر عجایب و تضادها است. نیمی از آن با ساختمان‌ها و ویلاهای بسیار شیک اروپایی، ساری‌ها، جواهرات پر زرق و برق و فروشگاه‌های مدرن می‌درخشید و نیم دیگر آن در فقری وصف ناشدنی غرقه بود. زنان هندی با آزادی کامل در سطح شهر رفت و آمد داشتند. بیش‌تر آن‌ها کار می‌کردند و حتی مالک مراکز تجاری و صنعتی بزرگی بودند. دنیای ثروتمندان به‌کلی از دنیای تهی‌دستان جدا بود. ولی میلیون‌ها نفر از همین تهی‌دستان، در برابر امپراطوری عظیم انگلستان مقاومت می‌کردند، کاری که در آن زمان از مخیله ما نیز نمی‌گذشت.

هر چقدر که از دوران مدرسه دور شده باشیم، چیزهایی هست که هر از گاهی باعث میشن که فکر کنیم: "آه... کاش اینو تو مدرسه بهم یاد داده بودن..." کاش به جای یکی از ساعاتی زبان خارجه و ریاضی و فارسی، یکبار هم به کلاس درباره زندگی کردن برگزار می شد. شاید هم هر از گاهی معلمی پیدا شده که سعی کنه حرفهای خارج از درس بزنه... اما احتمالاً ما حرفهاشون رو جدی نگرفتیم و ترجیح دادیم به جای فکر کردن به حرفهاش، به شیوه زندگی خودمون ادامه بدیم. خیلی موارد هست که شاید دیر، ولی بالاخره روزی توی زندگی بهشون می‌رسیم. فکر کنید چقدر عالی می‌شد اگه توی سن کمتر اینها رو یاد می‌گرفتیم. این نکات کاربردی رو بخونید و سعی کنید از اینجا به بعد توی زندگی جدی‌ترشون بگیرید:

اشتباهات و شکست‌ها بد نیستند:

وقتی سنمون کمتر و به اصطلاح "دهنمون بوی شیر می‌ده" و "کله مون هنوز بوی قرمه سبزی می‌ده"، آنقدر کارهای مختلف رو امتحان می‌کنیم و شکست می‌خوریم تا یاد بگیریم. اما هر چی بزرگ‌تر میشیم، محتاط‌تر عمل می‌کنیم و کمتر از قبل روحیه "فعال بودن" رو داریم. چون از شکست خوردن می‌ترسیم، ترجیح میدیم که بشینیم تا یک نفر دیگه کاری رو شروع کنه.

حالا اگه واقعاً شکست بخوریم چه اتفاقی می‌فته؟ همه بهمون می‌خندن؟ آره خب، شاید بخندن. اما وقتی همچین تجربه ای داشته باشی، خیلی زود بعدش می‌فهمی که بابا آخر دنیا که نرسیده! و حقیقت اینه که مردم خیلی زود شکست‌های ما رو فراموش می‌کنند. اونها آنقدر درگیر زندگی و مشکلات خودشون هستن که این جور موارد براشون اهمیتی نداشته باشه! و فراموش نکنید که موفقیت توی زندگی از تسلیم نشدن!

یادتون بیاد وقتی که ۵ ساله بودین و میخواستین دوچرخه‌سواری یاد بگیرید. زانوها درب و داغون می‌شد و شاید هم یه کم گریه می‌کردید. ولی بلند می‌شدید، لباس‌ها رو می‌تکونید و دوباره روی صندلی‌اش می‌نشستید. پس سعی کنید اون روحیه بچه ۵ ساله رو درون خودتون زنده کنید و با یکی دو بار شکست خوردن توی کاری تسلیم نشید!

به خودت سخت نگیر:

چرا آدم‌ها بعد از یکی دوبار اشتباه کردن و شکست خوردن از کاری دست می‌کشند؟ خب، یه دلیل خیلی بزرگ اینه که دارن از درون خودشون رو میزنن! این عادت به درد نخوره! چون فقط به ناراحتی و درد درونی‌ات اضافه می‌کنه و وقت با ارزشت رو ازت می‌گیره. پس این عادت رو از خودتون بگیرید و آنقدر خودتون رو ملامت نکنید.

روی چیزی که می‌خوای تمرکز کن، نه چیزی که نمی‌خوای!

شما در مغزتون سیستمی به نام سیستم فعالیت مشبک دارید که بهتون اجازه میده چیزهایی که ذهنتون روشن تمرکز کرده رو ببینید. این یعنی شما هرچقدر تمرکزتون رو روی اهدافتون بیشتر کنید، بیشتر با اون‌ها مواجه میشید.

یکی از کارهایی که برای تمرکز روی چیزهایی که می‌خواین می‌تونید انجام بدید اینه که اهداف تعیین کنید و به این فکر کنید که چه چیزی در این شرایط مهم‌تره. می‌تونید از یادآوری‌های بیرونی استفاده کنید. مثلاً روی کاغذی که به دیوار چسبوندید بنویسید: "فعالیت کن، واکنش نشون نده!" تا هر روز به چشم‌ت بخوره و یادت بندازه.

رفتار تو واقعیت رو عوض می‌کنه:

همه ما شنیدیم که باید رفتار مثبت داشته باشیم و ممکنه خیلی‌ها بهمون بگن: "به فکری به حال رفتارت بکن!" این نصیحت خیلی با ارزشیه، ولی معمولاً چه اتفاقی می‌فته؟ از یه گوش میره تو و از گوش دیگه میاد بیرون و فردا ما باز همون رفتار قبلی رو داریم. ولی نکته خیلی ظریف و قابل توجهی که وجود داره اینه که رفتار ما، واقعیت‌های اطرافمون رو عوض می‌کنه. ممکنه که توی ذهن همه بدبینی به عنوان واقعیت زندگی پذیرفته شده باشه، اما این‌ها به خاطر اینه که سیستم



فعالیت شبکه‌ای مغزمون عادت به پیدا کردن چیزهای بد داره.

اگه سعی کنید رفتار تون رو به‌طور جدی عوض کنید - و با این کار واقعیت اطرافتون رو تغییر بدید- به نتایج متحیرکننده‌ای می‌رسید.

شکر کردن یه راه آسون برای خوشحال کردن خودتونه:

معلومه که این یکی رو تو مدرسه بهمون یاد دادن... خیلی زیاده! احتمالاً می‌گفتن قدر چیزهایی که دارید رو بدونید و شکرگذار باشید چون کار درست اینه... یا اینکه کلاً کاریه که باید انجام داد!

ولی حالا این جور یه قضیه نگاه کنید که یکی دو دقیقه وقت گذاشتن برای شکر کردن، خیلی راحت می‌تونه یه حال بد رو به یه حال خوب تبدیل کنه.

این کار می‌تونه برای خوشحال نگه‌داشتن روحیه‌تون و تمرکز روی چیزهای خوبی که می‌خواهین به دست بیارین کمکتون کنه.

خودت رو با کسی مقایسه نکن:

امان از این "من" درون که همیشه دنبال مقایسه کرده! "آخ جون من یه دوچرخه جدید خریدم!" احتمالاً این جمله خوشحالتون می‌کنه، ولی بعدش فکر می‌کنید که "ای وای! دوچرخه‌ای که علیرضا گرفته خیلی بهتره!!" و این جور یه میشه که حال خوبتون دووم زیادی نمیاره و باز حس می‌کنید از خودتون راضی نیستید. اگه دست از مقایسه کردن خودتون با دیگران برندارید، در واقع دارید به دنیا اجازه می‌دید که احساسی که نسبت به خودتون دارید رو کنترل کنه.

بهترین راه اینه که خودت رو با خودت مقایسه کنی. ببین چقدر از جایی که بودی فاصله گرفتی، چه چیزهایی به دست آوردی و چقدر رشد کردی. شاید خیلی کار هیجان انگیزی به نظر نرسه، اما در طولانی‌مدت کلی بهت قدرت و ثبات درونی میده!

۸۰-۹۰٪ اون چیزهایی که از شون وحشت داریم، اتفاق نمیفتن!

این یکی خیلی مهمه! این‌ها فقط هیولاهایی هستن که ما تو ذهن خودمون ساختیم، و اگر هم اتفاق بیفتن، قطعاً به اون دردناکی و وحشتناکی که فکر می‌کردیم نخواهند بود.

البته که حرف زدن از این کار همیشه آسونه، اما سعی کنید به خودتون یادآوری کنید که درصد خیلی کمی از ترس‌ها و وحشت‌های گذشته‌تون به واقعیت پیوستن... پس چرا فکر می‌کنید این بار با بقیه وقت‌ها فرق می‌کنه؟؟

هیچ چیزی رو خیلی جدی نگیر:

خیلی راحت میشه درگیر مسائل شد. ولی اون احتمالات بدی که می‌دیم معمولاً اتفاق نمیفتن و چیزی که الان براش نگرانیم و حرص می‌خوریم به احتمال خیلی زیاد در سه سال بعد اصلاً به یادمون نمیاد!

پس خودت، افکار و احساسات رو اونقدر جدی نگیر که اسباب شکنجه خودت بشه. راحت باش و به چیزهای خوب زندگیت فکر کن.

همه چیز رو بنویس:

اگه مغزتون یه سطل پر سوراخه و هر چیزی که توش می‌ریزین یهو ناپدید میشه، پس خطر اینکه ایده‌های ناب و خوبی که به ذهنتون می‌رسه خیلی راحت از ذهنتون پاک بشن، وجود داره. خودتون رو عادت بدید به اینکه افکار و اهدافتون رو بنویسید. همه چی رو! این‌طوری راحت‌تر میتونید روی چیزهایی که می‌خواید متمرکز بشید.

توی هر تجربه بدی یه فرصت وجود داره:

توی هر شکست یا تجربه تلخی، چیزهایی وجود داره که می‌تونن از شون درس بگیری و برای رشد خودت استفاده کنی. شاید حتی بشه گفت که تجربه‌های منفی، چیزهای بیشتری برای یاد دادن نسبت به تجربه‌های موفقیت‌آمیز دارن. بعضی وقت‌ها، نکته‌ای که از یه تجربه بد یاد گرفته میشه، از توی ده‌ها تجربه موفقیت‌آمیز در نمیاد!

پس هر بار که یه "تجربه منفی" برات پیش اومد، از خودت بپرس: چه چیزی راجع به این شرایط می‌تونه خوب باشه؟ اون چیزی که من الان باید یاد بگیرم چیه؟

یه تجربه منفی می‌تونه باعث بشه چندین تجربه مثبت برات اتفاق بیفته.

منبع: خبرآنلاین (خبرگزاری تحلیلی ایران)



داستان پند آموز

پیرمردی بود، که هرگز خودکار به دست نگرفت و همیشه با مداد می نوشت.

روزی نوه اش پرسید، چرا به این اندازه، مداد را دوست دارید؟
پدربزرگ گفت: سه ویژگی در مداد است، که در خودکار نیست.
نخست: مداد این فرصت را می دهد اگر اشتباه نوشتی و به اشتباه خود پی بردی، زود با پاک کن، پاکش کنی. خدا هم به انسان فرصت می دهد که اگر اشتباهی کرد زود توبه کند تا پاک شود.

دوم: در زیبا نوشتن مداد، هرگز نوع و رنگ و زیبایی چوب نقشی ندارد و مهم مغزی است که درون مداد است. برای خدا هم، زیبایی و رنگ و نوع پوست انسان مهم نیست، زیبایی درون انسان، مهم است.

ویژگی سوم مداد این است که یک خودکار، شاید جوهر داخل لوله اش خشک شود و تو را گول بزند و زمان نیازت ننویسد. ولی مداد، مغزش خشک نمی شود و هرگز تو را فریب نمی دهد و تو را در روزهای سخت، تنها نمی گذارد.

اگر با خدا رو راست باشی، خدا با تو رو راست است و در سختی ها تو را تنها نمی گذارد.

۷ راه از بیمار نشدن

تمیز بودن

همیشه حواستان به این نکته باشد که پس از تماس با وسایل کثیف مانند دکمه آسانسور، میله اتوبوس و مترو، درهای ورودی، وسایل پارک و غیره دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید. وجود خراش یا بریدگی یا سوختگی در پوست دست می‌تواند امکان آلودگی با میکروب‌ها را بالا ببرد، زیرا در این حالت‌ها راه ورود آلودگی‌ها به داخل پوست باز است. شستن دست‌ها با صابون باید حداقل ۱۵ ثانیه طول بکشد.

پافشاری روی ورزش

ورزش سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند عفونت دستگاه تنفسی را کاهش می‌دهد. بهتر است هر هفته سه بار وقت خود را در باشگاه‌های ورزشی بگذرانید و ورزش کنید.

ارتباط از راه دور

استفاده بیش از حد از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس و تاکسی در افزایش بیمار شدن شما مؤثر است. این وسایل همیشه پر از میکروب هستند. بهتر است کارهایی را که می‌توان به صورت غیر حضوری انجام داد، با ابزارهایی مانند تلفن، رایانه و اینترنت انجام دهید.

ویتامین ث جادویی

شواهد علمی نشان می‌دهد که ویتامین ث می‌تواند در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار تأثیرگذار باشد. اغلب افرادی که بیمار نمی‌شوند، گاهی تا چهار بار در روز موادی را مصرف می‌کنند که دارای ویتامین ث هستند. شما نیز هرگاه احساس کردید که در حال مریض شدن هستید، مصرف مواد خوراکی غنی از این ویتامین جادویی را افزایش دهید.

آنچه امروزه پزشکان به آن معتقدند این است که باور و فکر انسان بر بیمار شدن یا نشدن او اثر می‌گذارد. این درواقع همان چیزی است که از آن به عنوان تلقین یاد می‌کنیم. تلقین و نوع تفکر ما می‌تواند بر ابتلای ما به بیماری‌ها تأثیرگذار باشد. بنابراین بهتر است همیشه مثبت فکر کنیم و خصلت مثبت‌اندیشی را در خودمان تقویت کنیم.

خواب کافی

افرادی که پنج تا شش ساعت در شب می‌خوابند، هنگام تماس با ویروس سرماخوردگی تا سی درصد احتمال ابتلایشان به بیماری افزایش می‌یابد. در حالی که این احتمال برای افرادی که هفت تا هشت ساعت در شب می‌خوابند، تا هفده درصد کاهش می‌یابد.

تقویت ذهن

آنچه امروزه پزشکان به آن معتقدند این است که باور و فکر انسان بر بیمار شدن یا نشدن او اثر می‌گذارد. این درواقع همان چیزی است که از آن به عنوان تلقین یاد می‌کنیم. تلقین و نوع تفکر ما می‌تواند بر ابتلای ما به بیماری‌ها تأثیرگذار باشد. بنابراین بهتر است همیشه مثبت فکر کنیم و خصلت مثبت‌اندیشی را در خودمان تقویت کنیم.

کنترل استرس

ثابت شده است که استرس بر تضعیف سیستم ایمنی بدن اثر زیادی می‌گذارد. اغلب بیماری‌ها به علت فشاری بروز می‌کنند که استرس بر ارگان‌های مختلف بدن وارد می‌کند. بنابراین باید هدف‌تان پیدا کردن راهی برای کنترل استرس باشد تا روش سالم را در زندگی دنبال نمایید. استفاده زیاد از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس و تاکسی در افزایش بیمار شدن شما مؤثر است. بهتر است عوامل استرس‌زا را شناسایی کرده و برای رفع آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. از راه‌های کلی کنترل استرس می‌توان به تفکر، همنشینی با دوستان، ورزش، عبادت و غیره اشاره نمود.

پروازی بلند برای یک پسر بچه خیابانی



نمی‌خواهم، گفتم: اینها به‌هم ربطی ندارد، گفت: اجازه بدهید من هم کاری برای شما کرده باشم، گفتم: من تلفن ثابتی ندارم، ولی بیا بالا، بیا بنشین توی اتومبیل، باهم حرف می‌زنیم، رفتار مؤدبانه و نوع سؤالات و لحن صدایش مرا تحت‌تأثیر قرار داده بود.

با اجازه و احتیاط کنارم نشست، پرسیدم چند سال داری؟ گفت: چهارده سال، گفتم: سال اول دبیرستان هستی؟ گفت: سال آخر هستم، گفتم: چطور؟ گفت: از بس درس‌هایم خوب بوده و در کلاسهای فوق برنامه شرکت کردم و کتاب به زبان فارسی و انگلیسی خواندم، که مرا مرتب به کلاس‌های بالاتر بردند و الان سال آخر هستم. گفتم: پدرت چه‌کاره است؟ گفت: پدرم دو سال بعد از

برای دیدار خانواده، به‌خصوص پدر و مادرم، بعد از حدود شانزده سال دوری به ایران رفته بودم، با وجود هشدار برادرانم، تصمیم گرفتم با اتومبیل آن‌ها، سری به خانه دوستان قدیمی بزنم. در یکی از خیابان‌های شلوغ، پسری حدود چهارده ساله، اجازه گرفت تا شیشه اتومبیل را تمیز کند. با اینکه شیشه تمیز بود، به او اجازه دادم، اتفاقاً خیلی کارش تمیز بود، یک بیست دلاری از کیفم در آوردم، با حیرت به بیست دلاری نگاه کرد و گفت: از آمریکا آمدید؟ گفتم: بله، از کجا فهمیدی؟ گفت: ما مسافران آمریکا را زود می‌شناسیم، بعد گفت: امکان دارد خواهش کنم شماره تلفن‌تان را بدهید، من می‌خواهم چند تا سؤال درباره دانشگاه‌های آمریکا بکنم، به همین خاطر پولی هم از شما

مادرم است، این‌ها ثمره لطف و مهر فراوان انسانی خوب چون شماست. بخشی از خانه را به فرید سپردیم و خیال او را از هر جهت راحت کردیم که با همه نیرو به تحصیل خود ادامه بدهد و وقتی در هفده سالگی بعنوان یکی از جوان‌ترین متخصصین در زمینه تکنولوژی‌های جدید، در روزنامه‌ها معرفی شد، من و نازنین بر خود بالیدیم که چنین موجودی را یاری داده‌ایم.

در پشت پرده، نازنین تلاش شبانه‌روزی خود را برای یافتن راهی جهت انتقال مادر و خواهر فرید به آمریکا آغاز کرده بود و دو وکیل نیز آن‌را پیگیری می‌کردند. از سویی فرید هر روز، هر ماه و هر سال گامی به جلو برمی‌داشت و هنوز بیست و یک‌ساله بود که در بزرگ‌ترین مؤسسه پژوهشی در رشته تکنولوژی‌های جدید علمی، به‌عنوان یک مسئول جوان ولی ارشد برگزیده شده بود، فرید دیگر فرصت دیدار ما را نداشت، ما خوشحال بودیم، ما به دیدنش می‌رفتیم و می‌دیدیم که چه احترامی به او که حتی از دور هنوز پسر بچه‌ای به‌نظر می‌آمد، می‌گذارند و چقدر دوستش دارند. چه آینده باشکوهی برایش پیش‌بینی می‌کنند.

فرید خیلی زود یک طرح تازه و ابتکاری ارائه داد که مورد تأیید و تصویب قرار گرفت. یک روز پست بسته‌ای برایم آورد که فرید مرا در آن پروژه شریک کرده بود و زیر ورقه‌ها نوشته بود، یک قدم کوچک برای یک انسان بزرگ با قلبی طلایی، پروژه‌ای که بعدها میلیون‌ها دلار ارزش پیدا کرد. نازنین یک روز غروب وقتی من از سرکار آمدم برایم سورپرایزی داشت، مادر و خواهر فرید که از فرودگاه آمده بودند. روز پرشور و زیبایی بود، هنوز فرید خبر نداشت، چون برای انجام یک مأموریت علمی به ژاپن رفته بود.

قرار گذاشتیم دو هفته بعد در روز بازگشت فرید که تقریباً همزمان با روز تولدش بود، آن‌ها را با هم روبرو کنیم و آن روز هم آمد. فرید یکسره از فرودگاه به خانه ما آمد، تقریباً بیش از هفتاد مهمان دوست و آشنا و فامیل با مادر و خواهر فرید حضور داشتند. وقتی فرید با آن‌ها روبرو شد، جلوی در زانو زد، قدرت حرف و حتی به قول نازنین گریه هم نداشت، در یک لحظه در آغوش مادر و خواهرش گم شد و در یک لحظه به من نگاهی کرد و گفت شما با ما چه‌ها که نکردید!

من مشغول پذیرایی از مهمانان شدم، که نازنین مرا صدا زد تا از پشت پنجره، یک منظره عجیب را تماشا کنم منظره‌ای که باورم نمی‌شد و مرا به‌راستی تکان داد. فرید دست‌ها را بالا زده و با یک حوله و یک سطل آب و صابون داشت شبیه همان روزی که او را در خیابان‌های تهران دیدم، مشغول شستن شیشه اتومبیل من و تمیز کردن آن بود.

از خانه بیرون رفتم، او را بغل کردم و گفتم: چرا؟ گفت: من که هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید جبران این همه محبت و مهر شما را بکنم، شاید این کار کوچک به یاد شما بیاورد، که مرا از کجا به کجا پرواز دادید.

منبع: پایگاه خبری خبر راست

تولد من در جنگ کشته شده، گفتم: چه کسی زندگی شما را می‌چرخاند؟ گفت: من و خواهرم کار می‌کنیم، مادرم کلفت و آشپز یک خانواده ثروتمند است. گفتم: چرا درباره دانشگاه‌های خارج می‌پرسی؟ گفت: شنیدم دانشگاه‌ها به شاگردان استثنایی، هم ویزای تحصیلی و هم بورس می‌دهند. گفتم: چه کسی کمک می‌کند؟ گفت: هیچ‌کس، خودم و خودم! گفتم: غذا خوردی؟ گفت: از دیروز ظهر تا بحال غذا نخوردم، چون رژیم دارم، نگاهی به قد و بالاش کردم و گفتم: رژیم چی؟ گفت: یک دکتری گفت قندم بالاست. گفتم: با هم می‌رویم در یک رستوران غذا می‌خوریم و حرف می‌زنیم و من هم سعی می‌کنم راهی برای پیدا کنم. تشکر کرد و با هم به یک رستوران گران قیمت شمال شهر رفتیم. فرید که تازه اسمش را گفته بود، با حیرت آدم‌ها و دکور رستوران و غذاهای روی میز مشتریان را تماشا می‌کرد. گفتم: هرچه دلت می‌خواهد سفارش بده. گفت به شرط این که درون اتومبیل و صندوق عقب را تمیز کنم، گفتم: عیبی ندارد، فقط ملاحظه نکن. حتی غذا برای خواهر و مادرت هم ببر.

فرید هیجان‌زده به دستشویی رفت، دست و صورت خود را شست و خوب که تماشایش کردم، دیدم لباس کهنه‌ای به تن دارد، ولی بسیار تمیز و اطو کشیده و خوش‌فرم است، احساس کردم پسر بسیار مسئولی است. با اصرار من، سه نوع غذا سفارش داد، او با مهارت خاصی بیشتر غذای خود را در لابلاهای غذای خواهر و مادرش جای داد. بیش از دو ساعت با هم حرف زدیم و دیدم از همه مسائل روز خبر دارد، به خوبی به زبان انگلیسی حرف می‌زد، می‌گفت از طریق تماشای تلویزیون و خواندن کتاب‌های مختلف انگلیسی، مرتب اطلاعات خود را کامل می‌کند.

وقتی او را نزدیک خانه‌شان پیاده کردم، اطلاعات کافی از او در دست داشتم و قرارمان در روز دیگر بود که کپی مدارک تحصیلی‌اش را هم به من برساند. چون من عازم آمریکا بودم. اما تلفن و آدرس خودم را به او دادم و به آمریکا بازگشتم. از یک وکیل آشنا کمک گرفتم، قول داد مراحل مختلف تحصیل و اقامت را در مورد فرید دنبال کند، در این فاصله گاه با فرید تلفنی حرف می‌زد و یک‌بار هم با مادرش حرف زد که از ته دل برایم دعا می‌کرد و می‌گفت روزی جبران این زحمات شما را می‌کنم. شاید روزی به کلبه ساده و کوچک من آمدید و من برایتان خوشمزه‌ترین غذاها را پختم.

حدود شش ماه طول کشید تا از طریق همان وکیل آشنا، سرانجام دو پذیرش از سوی دو دانشگاه تهیه کردم و با دعوت‌نامه و ضمانت‌نامه از سوی خودم، برای فرید پست کردیم. ده روز بعد فرید بغض کرده زنگ زد و گفت: من باورم نمی‌شود یعنی شما که هیچ نسبت فامیلی و آشنایی و دوستی با ما ندارید این‌گونه برایم زحمت بکشید، فقط می‌خواستم بگویم ما دو شب است تا صبح فقط از شوق اشک می‌ریزیم.

من که در آستانه ازدواج بودم، با همسرم نازنین هم ماجرا را در میان گذاشتم، او هم با مهر و صفای ذاتی‌اش، کمکم کرد تا همه چیز سریع‌تر پیش برود و عاقبت شش ماه بعد، در فرودگاه لس آنجلس فرید را استقبال کردیم، صورتش خیس اشک بود، سرش را به زیر انداخته و مرتب می‌گفت این‌ها همه معجزه است، این‌ها همه ثمره دعای شب‌های بسیار



نکات مهم برای تربیت فرزندان

دهد. سپردن مسئولیت به بچه‌ها برای عزت نفس آن‌ها (و سلامت روانی شما) لازم است.

۳. سعی نکنید همه چیز را درست کنید

فرصت یافتن راه‌حل را به صورت انفرادی به فرزندان بدهید. زمانی که ناکامی کوچکی کودکان را با عشق تصدیق می‌کنید بدون اینکه بلافاصله وارد عمل شوید تا نجاتش بدهید، به او سرسخت بودن و اتکای به خود را می‌آموزید.

۴. به خاطر داشته باشید که تربیت معادل با تنبیه نیست

اعمال محدودیت‌ها و قوانین در حقیقت به معنای آموزش کودک درباره نحوه رفتار در دنیا و کمک به او است تا انسانی شایسته و باملاحظه باشد و به خودکنترلی دست پیدا کند.

۵. انرژی خود را صرف مسائل مهم کنید

کودکان نمی‌توانند تعداد زیادی قاعده و قانون را هضم کنند و در مواجهه با قوانین بی‌شمار، بی‌علاقه و بی‌توجه می‌شوند. بحث درباره مسائل پیش‌پاافتاده‌ای مثل انتخاب لباسشان یا حرف بدی که در موقعیت خاصی از دهانشان بیرون آمده است را فراموش کنید. تمرکز خود را بر قانون‌های واقعاً مهمی مثل ممنوعیت برخورد فیزیکی با دیگران، گفتار گستاخانه یا دروغ گفتن بگذارید.

۶. با کودکان بازی کنید

بگذارید آن‌ها انتخاب‌کننده نوع بازی باشند و درباره قوانین

در این مقاله گزیده‌ای از نکاتی را مرور می‌کنیم که متخصصین سایت Parents اعم از متخصصان اطفال، روان‌شناسان رشد و مربیان برای تربیت فرزندان، به والدین پیشنهاد داده‌اند تا کودکانی سالم و شاد داشته باشند. شما می‌توانید با استفاده از این نکات رابطه بهتری با کودک خود برقرار کنید، شادی بیشتری به زندگی او بیاورید، او را برای موفقیت‌های آینده در زندگی آماده کنید و در نهایت پدر و مادری عالی باشید.

۱. کنترل امور را به دست بگیرید

کودکان، مشتاق حد و مرزهایی هستند که به آن‌ها کمک می‌کند دنیایی را که اغلب باعث سردرگمی‌شان می‌شود، درک و مدیریت کنند. حدود و مرزهایی را تعیین کنید که در آن محدوده فرزندان بتوانند با خیال راحت به کشف علایقش بپردازد، با این کار عشق خود را به او نشان می‌دهید.

۲. پر پرواز کودکان را نچینید

مأموریت فرزند نوپای شما در زندگی این است که به موجودی مستقل تبدیل شود. پس زمانی که از لحاظ رشدی به مرحله‌ای رسید که توانست اسباب‌بازی‌هایش را در سر جای خود قرار دهد، بشقابش را از روی میز غذا بردارد و ببرد و خودش لباس بپوشد، بگذارید این کارها را خودش انجام

وسواس به خرج ندهید، شما هم با جریان پیش بروید و لذت ببرید، این معنای بازی است.

۷. هر روز با هم کتاب بخوانید

این کار را از وقتی که هنوز نوزاد است آغاز کنید، بچه‌های کوچک عاشق گوش دادن به صدای والدین خود هستند. وقتی او را در آغوش گرفته‌اید، خواندن کتاب برای وی، تجربه پیونددهنده‌ای را شکل می‌دهد و او را برای یک عمر کتاب خواندن تربیت می‌کند.

۸. هر روز زمانی مخصوص برای او داشته باشید

به کودکان اجازه دهید هر روز فعالیتی را انتخاب کند تا به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در کنار هم آن را انجام دهید. راه بهتری برای اینکه عشق خود را به او نشان دهید وجود ندارد.

۹. وقت گذراندن با پدر را ترغیب کنید

یکی از عالی‌ترین منابع برای بالا بردن کیفیت زندگی کودکان که شاید تا به حال بهره کمی از آن برده‌ایم، اوقاتی است که بچه‌ها باید با پدرانشان بگذرانند. این ارتباط باید از ابتدای تولد کودک و به دفعات وجود داشته باشد. بچه‌هایی که پدرانشان با آن‌ها وقت می‌گذرانند در مدرسه عملکرد بهتری دارند، با موفقیت بیشتری مسائل خود را حل می‌کنند و به‌طور کلی با مسائلی که در طول زندگی با آن مواجه خواهند بود، بهتر روبه‌رو می‌شوند.

۱۰. اوقاتی شیرین با فرزندان‌تان خلق کنید

کودکان احتمالاً چیزهایی که به آن‌ها می‌گویید را فراموش می‌کنند، اما سنت‌های تکرارشونده خانوادگی را به خاطر خواهند داشت، کارهایی مثل این که چگونه برای خواب آماده

می‌شده‌اید یا چطور شب‌ها دسته‌جمعی بازی می‌کردید.

۱۱. الگویی شایسته برای فرزندان‌تان باشید

کودکان با نگاه کردن به رفتار پدر و مادر از آن‌ها می‌آموزند. اینکه الگوی رفتار مناسب، محترمانه و خوب باشید خیلی بهتر جواب می‌دهد تا اینکه بخواهید آن‌ها را با حرف‌هایتان تربیت کنید.

۱۲. وقتی مرتکب خطایی شدید به آن اعتراف کنید

این روش بهترین راهی است که به بچه‌ها نشان می‌دهد چطور و چه‌وقت باید عذرخواهی کنند.

۱۳. در روش زندگیتان کمی بیشتر مراقب محیط زیست باشید

به بچه‌ها نشان دهید که چقدر آسان می‌توان رفتار بهتری در قبال محیط زیست داشت. کمتر زباله تولید کنید، مواد را برای بازیافت جدا کنید، از وسایل دور ریختنی به نحو جدیدی استفاده کنید، در مقابل حیوانات و گیاهان اطراف خود مسئولیت نشان دهید. حتی می‌توانید زباله‌های به‌جا مانده از دیگران در طبیعت را به کمک فرزندان‌تان جمع کنید.

۱۴. محبت خود را به همسران در مقابل کودکان نشان دهید

همسران را در آغوش بگیرید و با الفاظ محبت‌آمیز یکدیگر را صدا کنید. ازدواج شما یگانه الگوی فرزندان برای درک چگونگی یک رابطه عمیق احساسی است. اینکه چنین رابطه‌ای



چگونه باید باشد، چه احساسی در آن جریان دارد و چه معنایی می‌دهد. پس این وظیفه شما است که استاندارد عالی در ذهن کودکان خلق کنید.

۱۵. به تفاوت‌های خود و همسران در روش‌های فرزندپروری احترام بگذارید

از اصولی که همسران برای تربیت فرزند به آن‌ها اعتقاد دارد حمایت کنید، مگر اینکه از استانداردهای فرزندپروری بسیار دور باشند. انتقاد و بحث و جدل بر سر استانداردهای متفاوت در میان همسران، به سلامت ازدواج و احساس امنیت فرزندان بیشتر آسیب وارد می‌کند تا این که استانداردهای متفاوت شریک زندگیتان را بپذیرید. در هر صورت بهتر است هر دو نفر از شیوه یکسان تربیتی بهره ببرند زیرا وجود تضاد در این رویه بیش از راهکارهای کمی غلط یکی از والدین به کودک آسیب وارد می‌کند.

۱۶. تمجید و رضایت خود را دقیق بیان کنید

به جای این که عبارت کلی «تو عالی هستی» را به کار ببرید، در این مورد صحبت کنید که او دقیقاً چه کاری انجام داده که شایسته بازخورد مثبت شما شده است. «آفرین که صبر کردی مامان صحبتش با تلفن موم بشه بعد ازم شیرینی بخوای، کار سختی بود، اینکه صبر کردی رو خیلی دوست داشتم.»

۱۷. پشت سر کودکان حرف بزنید!

حقیقت این است هر حرفی که از فاصله دور درباره خودمان می‌شنویم از چیزی که مستقیم به خود ما گفته شود، تأثیر بیشتری دارد. بگذارید فرزندان تحسینی را که درباره او برای مادر بزرگ، پدر یا حتی عروسکش به آرامی تعریف می‌کنید، شکار کند.

۱۸. به خودتان استراحت بدهید

اگر آن قدر خسته‌اید که نمی‌توانید آشپزی کنید و از سر راه غذایی آماده می‌خرید احساس نکنید که پدر یا مادر بدی شده‌اید.

۱۹. در برابر بی‌احترامی فرزندان قاطعانه عمل کنید

هرگز به فرزندان اجازه ندهید با شما یا هر فرد دیگری گستاخانه صحبت کند یا از زبان آزاردهنده استفاده نماید. اگر او چنین زبانی را به کار برد قاطعانه به او یادآوری کنید که هیچ‌گونه بی‌احترامی را تحمل نخواهید کرد.

۲۰. برنامه تربیتی خود را به دیگران منتقل کنید

دیگر مراقبان فرزندان اعم از همسر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، مربیان مهد و پرستار کودک را برای تقویت ارزش‌ها و رفتاری که می‌خواهید در فرزندان ببینید، بسیج کنید. این برنامه تربیتی می‌تواند شامل هر چیزی باشد، از گفتن «ممنونم» تا مهربان بودن با دیگران و ناله نکردن.

۲۱. سه سؤال «تو-محور» را هر روز از فرزندان پرسید

هر روز سه سؤال که مخاطب آن فرزندان باشد را از او پرسید. هنر مکالمه، مهارت اجتماعی مهمی است که اغلب والدین در آموختن آن به فرزندشان غفلت می‌کنند. هنر برقراری مکالمه را در فرزندان با پرسیدن سؤالاتی مانند این‌ها ایجاد کنید:

«در مدرسه بهت خوش گذشت؟»، «در مهمانی چه کارهایی کردی؟ فردا بعد از ظهر کجا می‌خواهی بروی؟»

۲۲. این ترفند «شجاعت» را به فرزندان بیاموزید

به آن‌ها بگویید که همیشه به رنگ چشم‌های دیگران دقت کنند. هدایت توجه کودکان به چشم دیگران باعث برقراری تماس چشمی با آن‌ها می‌شود و به یک کودک مُردد کمک می‌کند با اعتماد به نفس‌تر به نظر برسد و به هر بچه‌ای کمک می‌کند قاطع‌تر باشد و دیگران کمتر جرأت پیدا کنند تا سربه‌سرش بگذارند.

۲۳. احساسات عمیق فرزندان را تصدیق کنید

زمانی که شکست سختی را پشت سر گذاشت، از او پرسید «چه احساسی داشتی؟» و «فکر می‌کنی چه چیز، حالت را بهتر می‌کند؟» و سپس به حرف‌های او گوش دهید. اگر به او اجازه دهید درباره اوقات تلخی‌اش حرف بزند و خود را تخلیه کند، خیلی راحت‌تر حالش خوب می‌شود.

۲۴. فرزندان را لوس بار نیارید

این ذهنیت را همیشه مدنظر داشته باشید که هر کودکی گرامی و ارزشمند است، اما هیچ کودکی مرکز جهان خلقت نیست و همین طرز فکر را به او منتقل کنید.

۲۵. از جنگ بر سر غذا اجتناب کنید

هر بچه سالمی به طور غریزی می‌داند که به چه مقدار غذا احتیاج دارد. اگر برای تمام کردن غذای داخل بشقاب مقاومت می‌کند، با او نجنگید و بدانید که از گشنگی تلف نخواهد شد.

۲۶. حداقل یک وعده غذایی را خانوادگی میل کنید

کنار هم در آرامش برای صرف غذا نشستن، راه خوبی برای تقویت پیوندهای خانوادگی است. زمانی برای صحبت درباره خبرهای خوب، درباره روزی که داشته‌اید یا گفتن یک جوک خنده‌دار. این کار همچنین به بچه‌ها برای داشتن عادات تغذیه‌ای خوب کمک می‌کند.

۲۷. بگذارید فرزندان غذا را انتخاب کنند

یکبار در هفته به فرزندان اجازه دهید غذایی که دلش می‌خواهد را انتخاب کند و همان را برایش بپزید.

۲۸. فرزندان را به یک اندازه دوست داشته باشید

در عین این که به آن‌ها به طور مساوی عشق می‌ورزید، با هر یک از آن‌ها رفتاری منحصر به خودشان داشته باشید چرا که آن‌ها افرادی متفاوت هستند.

۲۹. هر زمان که دلتان خواست به آن‌ها بگویید دوست‌شان دارید

حتی اگر تعداد دفعات ابراز علاقه شما به ۷۴۳ بار در روز برسد! به یاد داشته باشید که با کاربرد زیادی این کلمات محبت‌آمیز و در آغوش گرفتن و بوسیدن آن‌ها کودکان، لوس بار نخواهد آمد. این کار امکان ندارد.

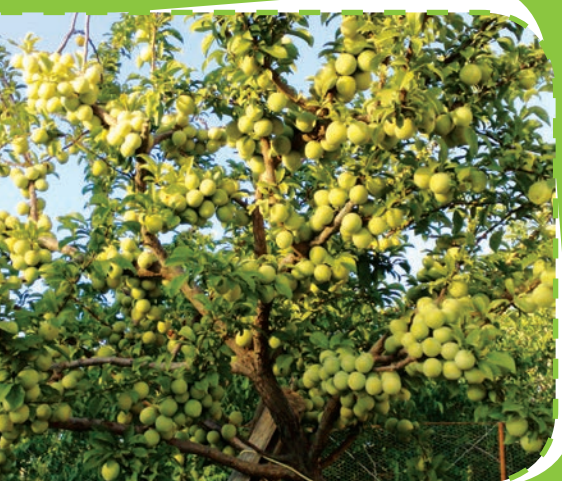
۳۰. همیشه راست بگویید

هر چه باشد می‌خواهید فرزندان هم همین کار را کنند. مگر نه؟ پس الگوی خوبی برای او باشید.

منبع: سایت قطره

بنه (میوه کوهستانی)

درمان کننده بیماری‌ها با خواص معجزه آسا



یکی از درختانی که به وفور در کوهستان‌ها وجود دارد درخت بنه یا همان پسته وحشی است. بنه دو نوع ریز و درشت دارد. بنه ریز که رسیده آن سبز پررنگ است، به راحتی زیر دندان‌ها نرم می‌شود و طعم بسیار خوشمزه‌ای دارد. کمتر کسی است که از خوردن آن لذت نبرد و بنه درشت دارای پوسته‌ای سفت است و به راحتی زیر دندان‌ها شکسته نمی‌شود و توصیه می‌شود که آن را با دندان نشکنید که حتماً به دندان‌های شما آسیب می‌رساند. بنه درشت را معمولاً در هاون می‌کوبند و سپس آن را در آب حل نموده و از صافی رد می‌کنند. با عصره آن اشکنه بنه درست می‌کنند که بسیار لذیذ و مقوی است. مغز آن شبیه به پسته ولی کوچک‌تر است.

خواص دارویی بنه

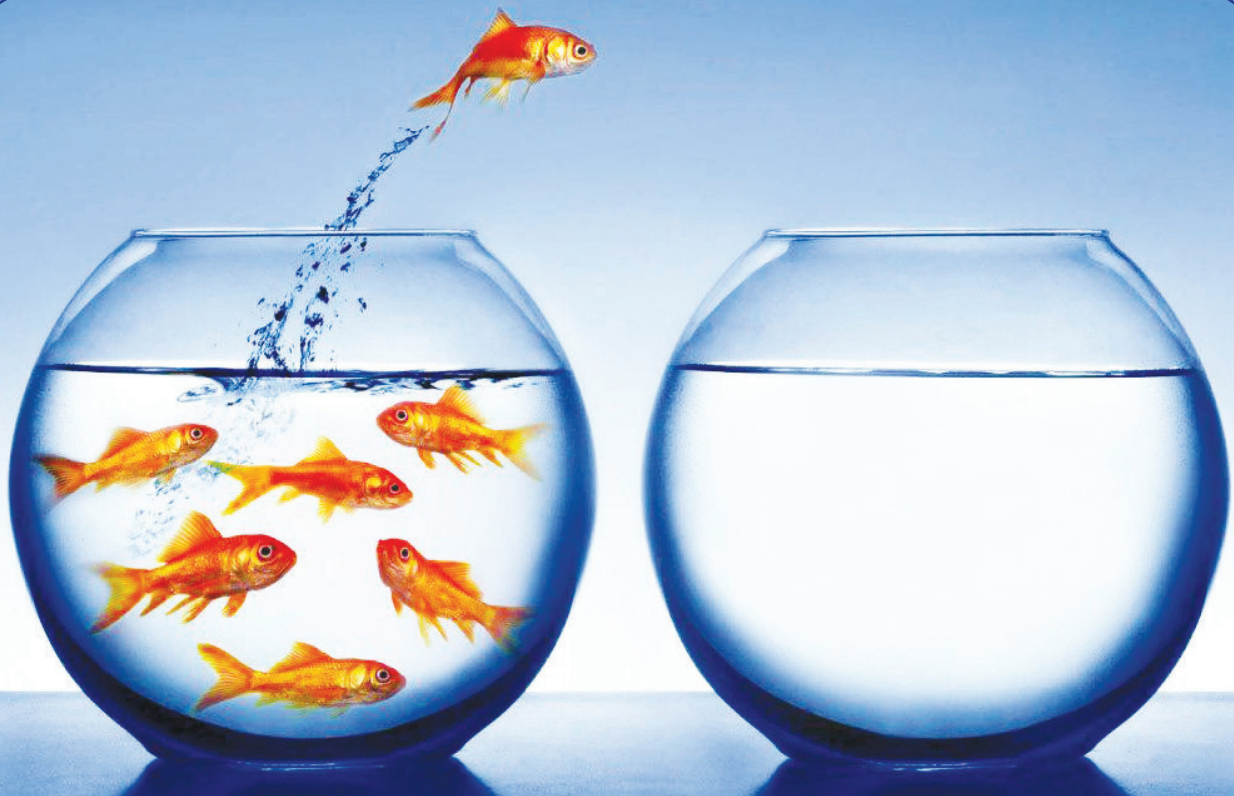
بنه مسکن درد کمر، درد پشت و درد قولنج بوده و ضماد بنه در درمان ورم‌ها و زخم‌های سخت مفید می‌باشد و از آن جایی که بنه دارای ویتامین‌های A و اقسام B و D است، مقوی اعصاب می‌باشد و ترک لب را معالجه کرده و از شب‌کوری جلوگیری می‌نماید و نرمی استخوان را درمان و برای جلوگیری از پوکی استخوان مفید است. در صنعت داروسازی با صمغ آن پمادی درست کرده که مالیدن آن بر بدن از گزش پشه جلوگیری کرده و سقز مقوی معده می‌باشد و به هضم غذا کمک کرده و محرک اشتها است. ضماد آن را با پیه ذوب کرده و جهت رفع کجی و ترکیدن ناخن بکار می‌برند و برای جلوگیری شکستگی ناخن روش مفیدی است. مخلوط سقز با روغن زیتون جهت برطرف کردن ورم‌ها و ترک پوست ضروری است. طبع بنه تازه گرم و خشک بوده و طبع دانه خشک آن خیلی گرم و خشک می‌باشد و خوردن میوه بنه جهت تقویت نیروی جنسی مفید است. بنه برای درمان اسهال‌های ساده از دم‌کرده پوست و برگ این گیاه می‌توان استفاده نمود.

جهت رفع کم‌خونی از بنه استفاده کنید. می‌توان در غذاهای محلی مثل کشک به جای گردو از بنه استفاده کرد و جهت کمردرد و دردهای مفصلی از روغن این گیاه به کمر بمالید و برای پاک کردن کبد و رفع سردرد از ترشی بنه می‌توان استفاده نمود. برای رویش مو از ضماد سوخته آن استفاده می‌شود. این ضماد برای بیماری گری (طاسی) هم خوب است و خوردن زیاد آن برای گرم مزاجان مضر می‌باشد. می‌توانید برای صاف شدن صدا از روغن بنه استفاده نمایید.

جهت بیماری لقوه و فلج، کمی روغن بنه میل گردد و با آن عضو را ماساژ بدهید. مصرف روغن بنه جهت یرقان (زردی) مفید می‌باشد، افرادی که سختی ترشح ادرار دارند روغن بنه استفاده نمایند. مقدار خوردن روغن بنه در حدود ۱۰ گرم می‌باشد. برای تقویت اعصاب بنه را بکوبید و با شکر مخلوط و میل کنید و خوردن حلوای میوه بنه باعث تقویت جسم نیز شده، جهت کلیه و دفع سنگ‌های ریز کلیه آن از میوه بنه استفاده نمایید و روغن و میوه بنه پاک کننده اخلاط سینه و ریه است.

افرادی که می‌خواهند چاق شوند بنه، بادام زمینی، بادام درختی و شکر را بکوبند و میل کنند، برای باز شدن رنگ پوست صورت بنه را بکوبید به صورت ماسک روی پوست صورت قرار دهید.

منبع: سایت میرزایی



The happiness and success of human depends on these five principles.

- 1) Faith
- 2) Hope to future
- 3) Hard working
- 4) Respect others special your parents
- 5) Helping others by participating in goodness

May Mother's prayers always be with you

Gholamreza Mohammadi

Founder and CEO

Mother Foundation

سعادت و موفقیت انسان در گرو این پنج اصل است .

- ۱) ایمان به خدا
- ۲) امید به فردا
- ۳) تلاش و تلاش... برای زندگی بهتر و پیشرفت
- ۴) احترام به دیگران، به خصوص والدین به ویژه مادر
- ۵) کمک به دیگران، شرکت در کار خیر

دعای مادر همیشه همراهتان

غلامرضا محمدی

بنیانگذار بنیاد مادر



به بچه هاتون یاد ندید که پولدار باشن،
یاد بدید که شاد باشن.
این جوری وقتی بزرگ شدن
ارزش همه چیز رو میدونن
نه فقط قیمت اون ها رو.

**Do not educate your children to be rich.
Educate them to be happy.
So when they grow up,
They'll know the value of things,
Not the price.**

قانون ۳ چیز



**زندگی هدیه ای است که فقط یک بار داده شده
عشق بورزید و از زندگی لذت ببرید!**

۳ چیز که می تواند نابودتان کند:

دروغ
غرور
حسادت

۳ چیز که هیچ وقت نباید در یک رابطه قبول کنید:

خیانت
حسادت
توهین

۳ چیز که هیچ وقت نباید بشکنیدشان:

اعتماد
قول
قلب

۳ چیزی که باید برایش بجنگیم:

خانواده
دوستان
رویاها

۳ چیز که باید بدست بیاوریم:

بخشش
دانش
احترام

۳ چیز که باید داشته باشیم:

صبر
مهربانی
نجابت

The Rule of 3 Things



**Life is a gift that's given only once
Love and live life to the full!**

3 things that you should fight for:
family
friends
dreams

3 things that you need to earn:
forgiveness
knowledge
respect

3 qualities that you should have:
patience
kindness
nobility

3 things that can destroy you:
lies
pride
envy

**3 things that you should not accept
in a relationship:**
disloyalty
Jealousy
Insults

3 things that you should never break:
rust
promises
hearts

با ایمان و امید خود را باور کن

نوشته: مهندس صدف محمدی
ترجمه: سارا معصومی

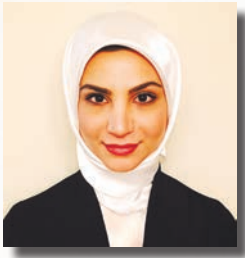
در زندگی زمانی فرا می‌رسد که باید انتخاب کنی که چه راهی تو را به امید و پیروزی خواهد رسانید. اما تو تنها نیستی، بسیاری از افراد هستند که اندیشه و فرصت تو را دارند ... که در راهی که به آن اعتقاد دارند قدم بردارند و کاری کنند که می‌خواهند... آن باشند و زندگی کنند... اما زمانی که پرسیده می‌شود که چه کسی حاضر است اولین قدم را بردارد، چه کسی شجاع‌تر خواهد بود؟

همیشه داوطلب و اولین نفری باش که با خطر روبرو می‌شود و کاری می‌کند که دیگران حاضر به انجامش نیستند، زمانی که همه می‌ترسند و شجاعت کافی برای پریدن ندارند... تو ایمان داشته باش. پیر بدون این که هراس داشته باشی، پیر و اعتماد کن که ایمان و اراده‌ات تو را خواهد گرفت و نخواهد گذاشت زمین بخوری... و وقتی که تو آن پرش تغییر دهنده زندگی را انجام دادی و متوجه شدی که روی دو پا فرود آمدی، محکم باش و به خودت افتخار کن... به خودت فرصت بده که آن لحظه را جشن بگیری... محکم شروع کن، احساس خوبی داشته باش، سرشار از امید و شادی، زیرا در جایی که واقعاً به آن تعلق داری، قرار گرفته‌ای!

زمانی سفر را شروع می‌کنی که واقعاً مقصد را شناخته و از صمیم قلب باور داری و می‌دانی که به آن‌جا خواهی رسید، آن‌گاه که به پیروزی رسیدی و مهم‌ترین و عزیزترین چیزهای زندگی را فدا کردی... و دقیقاً در آن قله زندگی قرار گرفتی اگر به تو بگویند که شانس شکست تو زیاد است و اطرافیان تو از تو قوی‌تر و بهتر هستند، در آن زمان چکار خواهی کرد؟ آیا با تمام وجود می‌جنگی؟ در حالی که از شکست یا پیروزی خبر نداری، تو در سایه اراده و ایمان به این‌جا رسیده‌ای، به صدای قلبت گوش بده، به صدای امید گوش بده و با تمام وجودت تمرین کن و یاد بگیر و تنها به خوب‌ها قانع مباش، انتظار بهترین‌ها را داشته باش، بجنگ تا برنده شوی، تسلیم نشو. حتی یک ثانیه هم درنگ را جایز نشمار.

حتی اگر به شدت زمین بخوری و فکر کنی که دیگر نمی‌توانی بلند شوی و صداهای درون می‌گویند که به آخر رسیدی... بایست!

باز هم تسلیم نشو... بر خلاف تمام چالش‌ها پایداری کن، ایمان داشته باش و خویش را باور کن و با تمام توانت بایست به جنگیدن ادامه بده... تا پیروز شوی!



*Written by Sadaf Mohammadi
Translated by sara Masomi*

In your life, there comes a moment, when you are faced with, what you are told all your life, that is the one time opportunity you are given, granted, presented with... to choose exactly what you want to do in life. But you're not the only one. There are many others that are given that same opportunity to choose. To take the steps towards what they truly believe in doing, to be, to live. But when asked to take that first step, who will be the bravest to step forth?

Always volunteer... be the first to jump... be the first to take the step, take the risk that no one else is willing to take, when everyone else is too afraid, too hesitant, too faithless to take the leap... be faithful. Jump without knowing, jump trusting, trusting that your faith will catch you. And not let you fall.

And when you took that life-changing leap, and you discovered you have landed on both feet, stand strong and be proud of yourself. Give yourself that moment to enjoy this new chapter. Start strong, feeling good and full of hope. This is the place you truly believe that you belong with all your being. This is it!

when you start that journey, when you start something that you truly believed in, that you believed with all your heart, that you belonged right there, doing just that, and you sacrificed the greatest and dearest things in your life to get there, and right in that moment, when you are in the high point of your life, you are told that there is a great chance that you will fail, and you discover that everyone around you is much stronger, and much better than you, in that moment, what do you decide to do? Do you fight with all your being, not knowing if you will fail, but just holding on to every ounce of that faith and hope that got you to this moment, and not surrender to the voices telling you that you are a failure, that it is just a matter of time when you will fail... listen to your heart and the voice of hope and practice as hard as you can, learn as much as you can, and get not only good, but great at what you have chosen. Fight until you win and don't give up no matter how bad you fail in the process, Stand!

Even if you fall so hard that you feel you can't get back up, and the voices say that this is the end for you!

Don't give up. No matter what anyone says or what the circumstance seems, Stand up, Have Faith and Believe and Stand, with all your might, and keep fighting. Until you win!

**With Hope and Faith
Believe in
Yourself**



راهکاری برای بیرون رفت از افکار منفی

راندا برن نویسنده و تهیه کننده مجموعه راز است. وی در سال ۲۰۰۷ از سوی مجله تایم به عنوان یکی از صد نفر تأثیرگذار در دنیا معرفی شد.



پرسش و پاسخ با راندا برن

و در هر زمان انجام دهید - وقتی که در حال خرید از یک سوپر مارکت هستید، در حین رانندگی، در انتظار یک قرار ملاقات هستید، در رختخواب وقتی از خواب بیدار می شوید، در میان صرف یک وعده غذایی، زیر دوش، در حال مسواک زدن یا در حین هر فعالیت دیگر.

راهکار پیشنهادی دوم کمی پیچیده تر است - اما نتایج شگفت انگیز طولانی مدتی خواهد داد. این راهکار از شما می خواهد که از افکار منفی چشم پوشی کنید و همان گونه که هستند رهاشان کنید. افکار منفی زمانی ما را عذاب می دهند که به آن ها گوش دهیم، باورشان کنیم و به آن ها توجه نشان دهیم و در نتیجه به آن ها اهمیت دهیم. به افکار منفی اهمیت ندهید چه وجود داشته باشند یا نداشته باشند. افکار منفی را بیاد نیاورید یا باور کنید که متعلق به شما نیستند. همان گونه که هستند آن ها را مشاهده کنید - افکار آدمی مانند تکه ابرهای شناور در آسمان در حال حرکت هستند. نیاز به کمی تمرین است، ولی ارزش آن را دارد. افکار منفی به توجه شما نیازمندند که قدرتمند شوند، و اگر انرژی لازم را از شما نگیرند، ناپدید خواهند شد. افکار منفی با مهمان ناخوانده در یک مهمانی هیچ فرقی ندارند. اگر به مهمان ناخوانده کم محلی کنید، مهمانی را ترک خواهد کرد.

شگفت انگیز است که چقدر زمان کمی لازم است که افکار شما بیشتر به افکار مثبت تغییر پیدا کند، حتی اگر سرتاسر زندگی تان افکار منفی را در ذهنتان پرورانیده باشید و حتی با وجود شرایط منفی که در پیرامون شما وجود دارد. هر دو راهکار پیشنهادی که شرح دادم توجه شما را از افکار منفی دور خواهد کرد. راهکار اول انرژی شما را به سمت افکار مثبت هدایت می کند، در نتیجه باعث افزایش مثبت اندیشی در شما خواهد شد و راهکار دوم شما را از انرژی دادن به افکار منفی با توجه نکردن به آنها باز می دارد (درست مثل یک مهمان ناخوانده). بهترین راهکاری که برای شما کارسازتر است را انتخاب کنید و ببینید که از شرایط منفی کاسته و شرایط مثبت افزایش می یابد.

پرسش: هنگامی که اتفاقات منفی در پیرامون ما در حال رخ دادن است، چگونه می توانیم خودمان را به یک روند فکری مثبت بازگردانیم؟ آیا راهکاری برای جلوگیری از افکار منفی پیشنهاد می دهید؟

پاسخ: هنگامی که افکار تان را غالباً به سمت مثبت اندیشی سوق می دهید، از اتفاقات منفی پیرامون تان کاسته خواهد شد. سپس قانون جذب از نزدیک شدن شرایط منفی به شما جلوگیری خواهد کرد. دو راهکار پیشنهادی وجود دارد که می توانید افکار منفی را تا جایی کاهش دهید که دیگر در زندگی تان وجود نداشته باشند یا حضورشان به حداقل برسد.

اولین راهکار پیشنهادی این است که عمداً بر روی افکار مثبت توجه و تمرکز کنید. می توانید این کار را از طریق تلقین به خود یا در چیزهایی که در زندگی تان برایشان ارزش قائل هستید جستجو کنید.

هر زمان که در هر لحظه ای قرار می گیرید، در ذهنتان مواردی را انتخاب کنید و به آن ها فکر کنید که یکی پس از دیگری قدردان آن ها در زندگی تان هستند. فرض کنید در مسیر رفتن به محل کارتان هستید. به این فکر کنید که حس خوبی دارد که امروز خورشید در آسمان می درخشد. احساس خوبی دارم که شب گذشته خواب آسوده ای داشتم. امروز بشاش هستم. مشتاقانه منتظر این هستم که کار بر روی پروژه ای که بر روی آن کار می کنم را از سر بگیرم. از این که با آن گروه از همکارانم کار می کنم واقعا لذت می برم. این کفش ها که پایم هستند برای طی کردن مسافت تا رسیدن به ایستگاه قطار خیلی راحت هستند. دوست دارم با این قطارهای جدید به سر کارم بروم. در این قطارها جای بیشتری برای مسافرها است، سر و صدای کمتری دارند و همچنین صندلی های راحت تری دارند. روش خوبی است برای شروع آن روز و لم دادن روی یکی از صندلی های قطار.

مشاهده می کنید که در این تمرین ما یک گفت و گوی درونی از حس قدردانی را به وجود می آوریم و هنگامی که شروع به انجام این کار می کنید، قانون جذب به شما ذهنیت بیشتری از قدرشناسی پیشکش می کند. تنها باید این تمرین را آغاز کنید. می توانید این تمرین را هر جا

شاد باشید

راندا



Ask Rhonda Your Secret Question

The Way Out of **Negative** Thoughts

Question from Bill Nugent Jr:

How do you get yourself back into a positive thought process when negative things are happening around you? Do you have a technique to shut down the negative thoughts?

Answer from Rhonda:

The negative things happening around you will reduce when you can tip your thinking to predominantly positive. The law of attraction will then prevent those negative situations from getting close to you. Here are two processes you can use to reduce negative thoughts to a point where there are very few of them or none.

The first process is to deliberately focus on good thoughts. You can do this through affirmations, or by looking around for the things that you appreciate. Wherever you are in any given moment, mentally pick out the things you appreciate one by one. Let's say you're on your way to work. You can think, "It feels good to have the sun shining today. I'm very happy that I had a good night's sleep last night. I feel fresh today. I'm looking forward to getting back into the project I'm working on. I'm really enjoying working with the team. These shoes are very comfortable for walking to the train in. I do like traveling to work on these new trains. There's more room for people, they're much quieter, and the seats are more comfortable, too. It's a good way to start the day relaxing on a train."

You can see in this exercise that we're creating an inner dialogue of appreciation, and once you get started the law of attraction will offer you lots more thoughts of appreciation. All you need to do is make a start. You can do this anywhere at any time – while doing the supermarket shopping, driving, waiting for

an appointment, in bed when you wake, while you're eating a meal, having a shower, cleaning your teeth, or during any activity.

The second process is a little trickier – but it gives amazing long-term results. This process asks that you ignore negative thoughts, and just let them be. The only time negative thoughts bother any of us is when we are listening to them, believing them, or interested in them, and therefore giving them importance. Don't give two hoots about whether they're there or not there. Don't identify with them or believe they belong to you. See them for what they are – just thoughts floating by, like clouds in the sky. It can take a little practice, but it's worth it. Negative thoughts need your attention to empower them, and if they don't get your energy they dissolve. They're no different than an unwanted guest at a party. If you ignore the guest, they will leave.

It's surprising how little time it takes to change your thinking to predominately positive, even if you've been entertaining negative thoughts all your life, and even if there are negative situations around you.

Both processes I've outlined remove your focus from negative thoughts. The first process directs your energy toward positive thoughts so that they increase, and the second has you stop energizing negative thoughts by giving them no attention (just like an unwanted guest). Choose the process that works best for you, and just watch those negative situations lessen, and watch the positive ones increase!

May the joy be with you,
Rhonda

چگونه یاد گرفتیم که مادری شادتر باشم؟

مترجم: مهدی سواری



است که به راستی این گونه فکر می‌کردند (چون همه این تیپ آدم‌های بشاش بایستی متظاهر باشند، قبول دارید؟ هیچ کس در حقیقت آن گونه خوشحال نبود). بدون هیچ تصویری که چگونه شادی خود را به وجود آورم و به شادی به عنوان چیزی که زندگی به من ارزانی داشته است، فکر کنم، به جستجوی آن در چیزهایی خارج از درون خودم ادامه دادم - در لحظه‌ها، در فشارهای موقت زندگی، در چیزهایی که ممکن بود من را از این حال بیرون آورند یا باعث شوند که مشکلات را به فراموشی بسپارم، مثل خرید کردن، یک شب مهمانی، مسافرت یا حتی تلاش برای دستیابی به اهداف موفقیت آمیز، که این‌ها بسیار شبیه به کارهایی که والدینم انجام می‌دادند، بود.

مدتی طول کشید تا اینکه مادری شدم که می‌خواست اعتقاد و باورهای ریشه دوانده در ذهنش راجع به شادی را بررسی کند - بقایای دوره‌ای از زندگی‌ام که دیگر برای من کار ساز نبود - و شروع کردم به تغییر دادن افکارم. می‌دانستم که نمی‌خواهم فرزندانم را با این اصل که «زندگی یک نبرد است» بزرگ کنم، اصلی که من با آن بزرگ شدم و از سوی دیگر واضح

خانواده‌ای که من در آن بزرگ شدم شاد و سر زنده نبود. والدینم دنیا را به چشم محیطی پر از تهدید می‌دیدند، پر از انسان‌هایی که می‌خواهند زندگی من را تباه کنند. صبح‌ها هنگام ترک خانه، مادرم به من گوشزد می‌کرد که «زندگی یک میدان جنگ و نبرد دائمی است و تو باید هر روز بر آن پیروز شوی» و این جمله‌ای خشنی بود که مادرم به جای «خدا پشت و پناهت باشه» استفاده می‌کرد. والدینم مثل خیلی از آمریکایی‌ها ارزش زیادی برای دارایی‌های مادی قائل بودند. پول درآوردن و رسیدن به مادیات نشانه‌ای از موفقیت بود و «شادبودن» اهمیتی نداشت. شاهد بودم که چگونه والدینم شادی زودگذری که به واسطه خرید کردن و تجربیاتی که همه مربوط به مادیات بود را از خود بروز می‌دادند. اما آن لحظات فوران چیزی بود که شادی واقعی نبود، یک لحظه مثل آبی که از لای انگشتانمان جاری می‌شد به عبارتی دیگر همان زندگی خانوادگی ملال‌آور همیشگی بود. برای سال‌ها متوجه نمی‌شدم که شادی چیزی است که من آن را به وجود می‌آورم و به‌تنهایی مسئول آن هستم. فکر می‌کردم که این هم یکی از افکار مزخرف انسان‌های معنوی یا متظاهر به شاد بودن

نخواهند شکرگزاری کنند، اجباری در کار نیست، ولی من با صدایی بلند شکرگزاری خودم را به جا می‌آورم تا سرمشقی برای آن‌ها باشم.

شکرگزاری پایه و اساس شادی را ایجاد می‌کند اگر در هر روز در پی یافتن شادی باشیم. هنگامی که به دنبال تجربه‌ای جدید هستیم یا چیزی را باید بدست بیاوریم، شادی رنگ می‌بازد. چند دفعه به این موضوع فکر کرده‌اید که اگر من فقط فلان چیز را داشتم، شاد بودم، مثل پول بیشتر، خانه، وقت بیشتر برای تعطیلات یا یک رابطه بهتر. اما حتی اگر یک چیز را بدست آوری، باز چیز دیگری وجود دارد و چرخه تکرار می‌شود. مطالعات ثابت کرده‌اند که مادیات بیشتر ما را شاد نمی‌کند، اگرچه ما به سطح پایه‌ای از ملزومات آسایشی از قبیل خوراک، پوشاک، سرپناه - رهایی از فقر - نیازمندیم تا شاد باشیم. برای سال‌ها، متوجه نبودم که در حقیقت شادی هر روز در مقابل من است آماده و مهیا. تنها باید از تصورات اشتباه، باورهای غلط و گذشته شخصی که دو دستی به آن چسبیده‌ایم که ما را از درک شادی باز می‌دارند، چشم‌پوشی کنیم. شکرگزاری یکی از راه‌های کوچک و ساده‌ای است که به اعتقاد من کمک می‌کند که نه تنها قدر لحظات روزانه زندگی‌مان را بدانیم و بیشتر در زمان حال زندگی کنیم، بلکه هنگامی که آرامشمان را از دست داده‌ایم، به جای تمرکز بر اتفاقات بد (منفی) اگر شروع به شکرگزاری بابت چیزهای خوبی که داریم، کنیم دوباره تعادل درونی خود را باز می‌یابیم. اما این تنها آغاز کار است. خوشبختی یک فرایند است نه یک مقصد، مخصوصاً وقتی که «بدبین» تربیت شده باشید.

امیدوارم از طریق شکرگزاری روزانه بتوانم کم‌کم شیوه دیدن دنیایی که شکرگزار چیزهای خوب است را به فرزندانم یاد دهم و به‌جای آن حس بدبینی که خودم با آن بزرگ شده‌ام و سال‌ها طول کشید تا آن را بشناسم و تغییر دهم یک حس خوش‌بینی و مثبت اندیشی را به آن‌ها القا کنم. امیدوارم شادی تبدیل به چیزی شود که فرزندانم در طول زندگی‌شان با خود داشته باشد.

استفانی مید

بنیانگذار و سردبیر مجله اینترنتی

InCultureParent.com

بود که تعلق به مادیات در خانواده ما کارساز نبوده است. اما هنگامی که این سؤال را از خودم پرسیدم که چگونه می‌توانم فرزندانم را با دیدی خوش‌بینانه به زندگی بزرگ کنم، به این نتیجه رسیدم که این امر با والدین شاد محقق می‌شود و اگر من همواره احساس شادی نمی‌کردم یا سرچشمه شادی‌ام را درک نمی‌کردم، چگونه می‌توانستم الگوی درستی برای فرزندانم باشم و شادی را به آن‌ها انتقال دهم؟ از آنجایی که مهارت و دانش مناسب را نداشتم، شروع به کشف ابزارهای جدیدی کردم که هم‌اکنون برای بزرگ کردن فرزندانم بکار می‌برم.

یکی از اولین چیزهایی که یاد گرفتم این است که در حقیقت خودم می‌توانم انتخاب کنم که انسان شادی باشم (این برای من تازگی داشت!). بیش از آن چیزی که فکرش را کنیم می‌توانیم شادی را کنترل کنیم و مجبور نباشیم مانند یک شناور در برابر هوس‌های زندگی این سو و آن سو برویم. می‌توانیم انتخاب کنیم که مانند لنگر کشتی باشیم که وقتی همه چیز سخت می‌شود به این سو و آن سو حرکت نمی‌کند. ما باید عادت‌هایی را پرورش دهیم که شادی را ترویج می‌کند. این به ما اجازه می‌دهد که خط مبنای بالاتری برای شادی قرار دهیم و هنگامی که زندگی سر ناسازگاری با ما دارد می‌توانیم دوباره شادی را زود بدست آوریم. من انجام شکرگزاری در منزل را به صورت یک عادت در آوردم. خوشبختی با شناخت ارزش‌ها و نیکی‌ها در زندگی خودمان آغاز می‌شود که در اصل این‌ها به معنی شکرگزاری هستند.

هر شب، هنگام خواب من و فرزندانم اینکه از چه چیزهایی شکرگزاریم را به زبان می‌آوریم. هر کدام از ما به نوبت دور اتاق می‌چرخیم و موارد کوچکی که آن روز به خاطرشان شکرگزاریم را به یاد می‌آوریم، چیزی به سادگی «صحبت با مزه‌ای که من با همکارانم داشتم»، یا موارد مهم‌تری مانند داشتن خانواده و سلامتی. بسیار مشتاقم که بشنوم فرزندانم از چه چیزهایی سپاس‌گزار هستند. نحوه شکرگزاری آن‌ها متفاوت است، از موردی بچه‌گانه مثل داشتن یک اسباب بازی جدید یا یکی دیگر از بچه‌ها تحت تأثیر مورد مهم‌تری قرار می‌گیرد و می‌گوید: «برای داشتن مامان و بابا، یک خانواده خوشبخت و یک خواهر کوچک شیرین سپاسگزارم». در هنگام شکرگزاری، تنها یک قانون وجود دارد که هیچ‌کس اجازه ندارد حرف دیگری را قطع کند و اگر بچه‌ها

began with happy parents. And if I didn't feel consistently happy or understand the sources of my own happiness, then how could I possibly set the right example for my children and pass this on? Because I lacked the right skill set and knowledge, I set out to discover new tools that I now apply to raising my kids.

One of the first things I learned is you can actually choose to be happy (this was novel for me!). We have more control over happiness than we think and don't have to be like a buoy to life's whims—we can choose to be an anchor that doesn't get knocked around every time things get tough. We need to develop habits that cultivate happiness. This allows us to set a higher baseline of happiness and be able to regain it quicker when life gets us down. One such habit I cultivate at home is a gratitude practice. Happiness starts with recognizing the value and goodness in our own lives, which is in essence gratitude.

Every night, my kids and I say what we are thankful for at lights out. Each one of us takes a turn as we go around the room recalling small things from our day to be thankful for, something as simple as "the fun conversation I had with my colleagues," or big things like family and health. I love hearing the things they say. They range from the to-be-expected kid stuff like a new toy or so-and-so coming over to the more profound: "I am thankful for Mama and Baba and my happy family and for my sweet little sister." There is only one rule, that no one can interrupt whoever is talking. And if they don't feel like participating then they don't have to, but I continue my practice

out loud to set the example.

Gratitude sets the foundation of happiness as you begin to see the joy in the every day. Happiness ceases to be an experience you seek or a thing to be attained. How many times have you thought, if I just had X, then I would be happy, like more money, a house, more vacation time, a better relationship. But even if you attain X, then there is Y and the cycle repeats itself. Studies have proven more stuff doesn't make us happy, although we do need a baseline level of material comfort by way of food, clothing, shelter — freedom from poverty — to be happy. For many years, I didn't understand that happiness is actually there in front of you, every single day, for the taking. You just have to be able to see past your own clouded vision, false beliefs and tightly held personal histories that encumber us to grasp it.

Gratitude is one small and simple way that I believe can help us not just appreciate the everyday moments in our life and live more fully in the present, but also help us rebalance when knocked off our equilibrium as you begin to appreciate the good things versus dwelling on the negative. But it's just the beginning. Happiness, especially when you were raised as a pessimist, is a process not a destination.

I am hoping that through our daily gratitude practice, I am instilling my kids with a way of seeing the world that appreciates the good things, an embedded optimism instead of the pessimism I grew up with that took me years to identify and reverse. I hope it will become something they carry with them throughout their lives.



By Stephanie Meade

How I Learned to Be a Happier Mom



I didn't grow up in a very happy household. My parents saw the world as a menacing place, full of people out to screw you. "Life is a battle, you've gotta give it hell every day," was my mom's rough equivalent of, "God bless you" when leaving the house in the morning. Like many Americans, my parents placed a high value on material possessions. Making money and acquiring lots of stuff was the mark of having made it and by default "happiness." I witnessed how my parents exhibit fleeting moments of happiness via purchases and experiences related to all the stuff. But those moments were bursts of something that was not true happiness, just a moment that ran like water between the fingers of our otherwise unhappy home life.

For years, I didn't understand that happiness is something you create and are uniquely responsible for. I thought that was one of those bullshit ideas only highly-evolved spiritual people or fake

happy people really thought (because all those bubbly, smiley types had to be fake, right? No one was actually that happy!). With no idea how to go about creating my own happiness and thinking of happiness as something life served you, I kept looking for it in things outside myself—in moments, temporary rushes, things that would take me away or make me forget, like buying stuff, a night of partying, trips or even the rush of attaining success-oriented goals, much like my parents had done.

It took me until I was a mother to examine my own embedded beliefs about happiness—vestiges of an era that no longer served me—and begin to transform my own thinking. I knew I didn't want to raise my kids in the "life is a battle," motif I grew up with and also was clear that a devotion to materialism didn't serve us as a family. But when I asked myself the question of how I can raise happy children with an optimistic view of life, the answer I realized



شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور

Persian

- 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 وظائف و مسئولیت‌های مادر در قبال فرزندانش بخصوص از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی، مسئولیت‌پذیری) به نحو احسن و شایسته‌ای انجام داده باشد.
- ۴) مادر نمونه باید هر جا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم‌دار، و الگویی برای سایرین باشد.
- ۵) مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی، کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

دعای مادر همیشه همراهتان

غلامرضا محمدی

بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر



مؤسسة الأم الثقافية الدولية

Mothers' Foundation

ARABIC

معايير اختيار الأمهات المتميزات على مستوى العالم

- (١) لا بد في الأم المتميزة أنها كانت طفلةً صالحةً لأبويها.
- (٢) لا بد في الأم المتميزة أنها كانت زوجةً صالحةً ووفيةً وطيبةً ومتعاطفةً ومشاركةً وزوجها.
- (٣) لا بد في الأم المتميزة أنها قامت بواجباتها نحو أطفالها بكفاءة، وخاصةً من حيث المسؤوليات التعليمية والروحية والاجتماعية وتحمل المسؤوليات.
- (٤) لا بد في الأم المتميزة في أى مكان في العالم أنها كانت مواطنةً صالحةً جيدة السلوك وقدوةً للآخرين.
- (٥) لا بد في الأم المتميزة أنها قامت في حياتها الشخصية/الأسرية/الاجتماعية بعمل مميز وكان له أثر إيجابي على المجتمع.

فلترافقكم دعوات الأمهات على الدوام

غلام رضا محمدی

المؤسس والرئيس التنفيذي

Mothers' Foundation



International Cultural Mother Foundation

MANDARIN CHINESE

世界杰出母亲 的选择标准

- 1) 一位杰出的母亲必须是父母的孝顺女儿。
- 2) 一位杰出的母亲必须是一个贤内助，忠贞、善良、富有同情心，是丈夫的忠实伴侣。
- 3) 一位杰出的母亲必须很好地履行对子女的责任，尤其是教育、心理、社交与照护方面的责任。
- 4) 一位杰出的母亲在世界任何地方都是一位好公民，行为端正，是他人的楷模。
- 5) 一位杰出的母亲在个人/家庭/社会生活中必须有特殊贡献，并对社会有积极的影响。

愿母亲的祝福永远伴随着您

古拉姆 礼萨 穆罕默迪

创始人和首席执行官



আন্তর্জাতিক সাংস্কৃতিক মাদার ফাউন্ডেশন BENGALI

বিশ্বের বিশিষ্ট মায়েদের নির্বাচন করার জন্য মাপকাঠি

- 1) একজন বিশিষ্ট মায়ের তার পিতামাতার জন্য একটি ভালো সন্তান থাকা আবশ্যিক।
- 2) একজন বিশিষ্ট মায়ের একজন ভালো স্বামী থাকা আবশ্যিক, অনুগত, সহজাত, সহানুভূতিশীল, সঙ্গী এবং তার স্বামীর জন্য আসল সঙ্গী হওয়া আবশ্যিক।
- 3) একজন বিশিষ্ট মাকে অবশ্যই তার সন্তানদের প্রতি তার কর্তব্য পালন করা আবশ্যিক, বিশেষ করে শিক্ষা, আধ্যাত্মিক, সামাজিক এবং দায়িত্ব গ্রহণের ক্ষেত্রে।
- 4) একজন বিশিষ্ট মা যেখানেই বসবাস করুক না কেন অবশ্যই তাকে একজন ভালো নাগরিক হতে হবে, ভালো আচরণ করতে হবে ও অন্যদের জন্য রোল মডেল হতে হবে।
- 5) একজন বিশিষ্ট মাকে তার ব্যক্তিগত/পারিবারিক/সামাজিক জীবনে অবশ্যই বিশেষ কিছু করতে হবে এবং সমাজের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলবেন।

মাদার ফাউন্ডেশনের প্রার্থনা সর্বদা আপনার সঙ্গে থাকুক

গোলামরেজা মোহাম্মদি

প্রতিষ্ঠাতা ও প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা



International Cultural Mother Foundation

DUTCH

(Internationale culturele stichting voor moeders)

Selectiecriteria voor de Gedistingeerde moeders van de wereld

- 1) Een gedistingeerde moeder moet een goed kind zijn geweest voor haar ouders
- 2) Een gedistingeerde moeder moet een goede echtgenote en een trouwe, vriendelijke, meelevende partner zijn geweest en een ware metgezel zijn voor haar man.
- 3) Een gedistingeerde moeder moet haar taken tegenover haar kinderen efficiënt hebben uitgevoerd, vooral qua opvoeding, spiritualiteit, sociaal en het nemen van verantwoordelijkheid.
- 4) Een gedistingeerde moeder waar ook ter wereld moet een goede burger en welgemanierd zijn geweest en moet een voorbeeld zijn voor anderen.
- 5) Een gedistingeerde moeder moet iets speciaals hebben gedaan in haar persoonlijke/gezins-/sociale leven en moet de samenleving positief hebben beïnvloed.

Moge de gebeden van moeders altijd met u zijn

Gholamreza Mohammadi

Oprichter & CEO

**Fondation internationale culturelle de la mère****FRENCH****Critère de sélection des mères les plus remarquables du monde**

- 1) Une mère remarquable doit avoir été pour ses parents une fille exemplaire.
- 2) Une mère remarquable doit avoir été une bonne épouse, une partenaire loyale, aimante et empathique, ainsi qu'une compagne fidèle de son époux.
- 3) Une mère remarquable doit avoir accompli ses devoirs envers ses enfants avec efficacité, en particulier en matière éducative, spirituelle et sociale, ainsi que dans le domaine de la prise de responsabilités.
- 4) Où qu'elle vive dans le monde, une mère remarquable doit avoir été bonne citoyenne, doit être bien élevée et doit faire figure de modèle pour autrui.
- 5) Une mère remarquable doit avoir accompli quelque chose d'exceptionnel dans sa vie personnelle/familiale/sociale, et avoir un impact positif sur la société.

Puissent les prières de la Mère être toujours avec vous**Gholamreza Mohammadi****Fondateur et PDG**



Internationale kulturelle Mothers' Foundation GERMAN

Kriterien zur Auswahl der repräsentativsten Mütter der Welt

- 1) Eine repräsentative Mutter muss ihren Eltern ein gutes Kind gewesen sein.
- 2) Eine repräsentative Mutter muss eine gute Ehefrau, eine loyale, freundliche, empathische Partnerin und eine wahre Gefährtin ihres Ehemanns gewesen sein.
- 3) Eine repräsentative Mutter muss ihre Pflichten gegenüber ihren Kindern wirksam erfüllt haben, insbesondere in Bezug auf erzieherische, spirituelle, soziale Verpflichtungen und Toleranz.
- 4) Eine repräsentative Mutter, die irgendwo auf der Welt lebt, muss eine gute Bürgerin, wohlerzogen und ein Rollenvorbild für andere sein.
- 5) Eine repräsentative Mutter muss in ihrem persönlichen/familiären/sozialen Umfeld etwas Besonderes getan und einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft gehabt haben.

Mögen die Gebete der Mutter Sie immer begleiten

Gholamreza Mohammadi

Stifter und CEO



इंटरनेशनल कल्चरल मदर फाउंडेशन (International Cultural Mother Foundation) HINDI

दुनिया की प्रतिष्ठित माताओं के चयन हेतु मानदंड

- 1) एक प्रतिष्ठित मां के लिए यह जरूरी है कि वह अपने माता-पिता के लिए अच्छी संतान रही हो।
- 2) एक प्रतिष्ठित मां के लिए यह जरूरी है कि वह एक अच्छी पत्नी, वफादार, दयालु, सहानुभूति रखने वाली पार्टनर रही हो और अपने पति के लिए एक सच्ची साथी हो।
- 3) एक प्रतिष्ठित मां के लिए यह जरूरी है कि उसने अपने बच्चों के दायित्व दक्षता के साथ पूरे किए हों, विशेष रूप से शिक्षा, आध्यात्मिक, सामाजिक, और जिम्मेदारियां लेने से संबंधित दायित्व।
- 4) एक प्रतिष्ठित मां, चाहे वह दुनिया में कहीं भी रहती हो, के लिए यह जरूरी है कि वह एक अच्छी नागरिक रही हो, उसका आचरण उत्तम रहा हो और वह दूसरों के लिए एक आदर्श हो।
- 5) एक प्रतिष्ठित मां के लिए यह जरूरी है कि उसने अपने व्यक्तिगत / पारिवारिक / सामाजिक जीवन में कुछ विशेष किया हो और समाज पर एक सकारात्मक छाप छोड़ी हो।

मां की प्रार्थनाएं सदा आपके साथ रहें
 गोलाम रेजा मोहम्मदी
 संस्थापक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी (Founder & CEO)



International Cultural Mother Foundation

ITALIAN

Criteri di selezione delle madri illustri a livello mondiale

- 1) Una madre illustre deve essere stata una buona figlia per i suoi genitori.
- 2) Una madre illustre deve essere stata una moglie buona, leale, gentile, empatica, collaborativa e una vera e propria compagna per suo marito.
- 3) Una madre illustre deve aver portato avanti i propri doveri in maniera efficiente nei confronti dei figli, specialmente per quanto riguarda educazione, spiritualità, socialità e consapevolezza delle proprie responsabilità.
- 4) Una madre illustre che vive ovunque nel mondo deve essere stata una brava cittadina, ben educata e un modello per gli altri.
- 5) Una madre illustre nella sua vita personale/familiare/sociale deve aver fatto qualcosa di speciale e aver avuto un impatto positivo sulla società.

Possano le preghiere di nostra Madre essere sempre con voi

Gholamreza Mohammadi

Fondatore e Presidente



国際文化のマザーズ・ファンデーション

JAPANESE

世界の顕著な母親選択の基準

- 1) 顕著な母親とはまずその両親にとって良い子供であること。
- 2) 顕著な母親とは良い伴侶であり、夫に対して忠実、親切、親身なパートナーで、真の友であること。
- 3) 顕著な母親とは、特に子供の教育、精神的成長、社会的責任において母親としての義務を効率良く行っていること。
- 4) 世界のあらゆるところにいる顕著な母親とは良い市民であり、他者にとっても模範的行動の見本となる人物であること。
- 5) 顕著な母親とは個人・家族・社会生活において特別な何かを成し得、社会に建設的な影響を与えた者であること。

母の祈りと共にあれ。

GRAMLEZA・MOHAMADI

創設者兼最高経営責任者



세계에서 가장 훌륭한 어머니 선정 기준

KOREAN

- 1) 훌륭한 어머니는 자신의 부모에게 좋은 자녀입니다.
- 2) 훌륭한 어머니는 남편에게 좋은 배우자이자, 충실하고 친절하며 이해심 많은 파트너인 동시에 진실한 벗입니다.
- 3) 훌륭한 어머니는 자녀에 대한 자신의 의무, 특히 교육적, 정서적, 사회적 의무와 책임을 능숙하게 수행해 냅니다.
- 4) 전 세계의 모든 훌륭한 어머니는 좋은 시민이며 타의 모범이 되는 롤 모델과도 같은 사람입니다.
- 5) 훌륭한 어머니는 자신의 개인 가정 사회 생활 속에서 특별한 일을 행하며 사회에 긍정적인 영향을 미칩니다.

어머니의 기도는 언제나 여러분과 함께합니다

고람 레자 모하마디

설립자 겸 CEO



Международный культурный фонд Матери

RUSSIAN

Критерии отбора выдающихся мировых матерей

- 1) Выдающаяся мать должна заботиться о своих родителях.
- 2) Выдающаяся мать должна быть хорошей супругой, преданной, доброй, чуткой, участливой и быть верной спутницей своего мужа.
- 3) Выдающаяся мать должна эффективно выполнять свои обязанности перед детьми, особенно с точки зрения образовательной, духовной и социальной ответственности.
- 4) Выдающаяся мать, независимо от места проживания, должна являться примерным гражданином, отличаться благоразумным поведением и являться для окружающих образцом для подражания.
- 5) Выдающаяся мать должна совершить какие-либо особенные поступки в личной /семейной/социальной жизни и оказать положительное влияние на общество.

Да пребудет со всеми вами молитва Божьей Матери

Гхоламреза Мохаммади

Основатель и генеральный директор

Фонда матери



International Cultural Mother Foundation

SOMALIAN

Shuruudaha soo Xulista Hooyooyinka ugu Fiican ee Adduunka

- 1) Hooyada ugu fiican waa inay ilmo fiican u soo ahaan jirtay waalidkeeda.
- 2) Hooyada ugu fiican waa inay ahayd xaas fiican, daacad ah, naxariis badan, fahmi karta dareenka seygeeda, rafiiq ah, waana inay tahay wehelka dhabta ah ee seygeeda.
- 3) Hooyada ugu fiican waa inay waajibaadkeeda ku aaddan korinta ilmaheeda u gudatay si fiican, gaar ahaan marka laga hadlayo waxbarashada, diinta, bulshada iyo qaadista mas'uuliyadaha.
- 4) Hooyada ugu fiican ee ku nool meel kasta oo adduunka ka mid ah waa inay ahayd muwaaddin wanaagsan, dhaqan fiican, waana inay noqon karto qof ay ku dayan karaan dadka kale.
- 5) Hooyada ugu fiican waa in nolosheeda gaarka ah/qoyska/bulshada ay sameysay hawl heer sare ah waana inay saamayn wanaagsan ku yeelatay bulshada.

Ha kula jirto duco hooyo waligaa

Gholamreza Mohammadi

Aasaase & Mas'uulka ugu Sarreeya



Fundación cultural internacional Mother Foundation SPANISH

Criterios de selección de madres distinguidas a nivel internacional

- 1) Una madre distinguida debe haber sido una buena hija para sus padres.
- 2) Una madre distinguida debe haber sido una buena esposa, leal, amable, empática, amiga y una verdadera compañera para su esposo.
- 3) Una madre distinguida debe haber cumplido con sus deberes con eficacia en relación con sus hijos, especialmente en cuanto a las responsabilidades educativas, espirituales y sociales, así como en cuanto a asumir responsabilidades.
- 4) Una madre distinguida que vive en cualquier parte del mundo debe haber sido una buena ciudadana, que haya tenido un buen comportamiento y que haya sido un modelo a seguir para los demás.
- 5) Una madre distinguida en su vida personal, familiar y social debe haber hecho algo especial que haya tenido un efecto positivo en la sociedad.

Que las plegarias de las madres siempre los acompañen

Gholamreza Mohammadi

Fundador y director



แห่งวัฒนธรรมนานาชาติ

THAI

เกณฑ์การคัดเลือกแม่ดีเด่นของโลก

- 1) แม่ดีเด่นต้องเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ตนเอง
- 2) แม่ดีเด่นต้องเป็นคู่สมรสที่ดี ซื่อสัตย์ จิตใจดีมีเมตตา เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นคู่ครองที่ดี และเป็นเพื่อนคู่เคียงที่แท้จริงสำหรับสามี
- 3) แม่ดีเด่นต้องทำหน้าที่ของตนที่มีต่อลูกอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในแง่ที่เกี่ยวกับการศึกษา จิตวิญญาณ สังคม และการมีความรับผิดชอบ
- 4) แม่ดีเด่นที่อยู่ใดก็ตามในโลกจะต้องเป็นพลเมืองที่ดี มีพฤติกรรมดี และเป็นแบบอย่างของผู้อื่น
- 5) แม่ดีเด่นในชีวิตส่วนตัว/ครอบครัว/สังคม ต้องทำสิ่งที่พิเศษและส่งผลกระทบในเชิงบวกต่อสังคม

ขอให้คำอธิษฐานของแม่สถิตอยู่กับท่านตลอดไป

โกแลมรีชา โมฮัมมาดี

ผู้ก่อตั้งและประธานคณะกรรมการบริหาร



International Cultural Mother Foundation

TURKISH

(Uluslararası Kültürel Anneler Derneği)

Dünyanın Mükemmel Annelerini Seçme Kriterleri

- 1) Mükemmel bir Anne, kendi ailesine iyi bir evlat olmuştur.
- 2) Mükemmel bir Anne, eşine karşı iyi, sadık, kibar, anlayışlı, yoldaş ve gerçek bir yol arkadaşı olmuştur.
- 3) Mükemmel bir Anne, özellikle de eğitimle, maneviyatla, sosyal durumlarla ilgili konularda ve sorumluluk alma konusunda çocuklarına karşı görevlerini layıkıyla yerine getirmiştir.
- 4) Mükemmel bir Anne, dünyanın neresinde olursa olsun iyi bir vatandaş olmuştur, güzel davranmıştır ve başkaları için rol model olmuştur.
- 5) Mükemmel bir anne, kişisel/aile/sosyal yaşamında özel bir şeyler yapmıştır ve toplumu olumlu yönde etkilemiştir.

Annelerin duaları her zaman sizinle olsun

Gholamreza Mohammadi

Kurucu ve CEO



International Cultural Mother Foundation

English

Criteria for Selecting the World's Distinguished Mothers

- 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 world 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.

May Mother's prayers always be with you

Gholamreza Mohammadi

Founder & CEO



Missions of Mother Foundation

English

- 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



اهداف بنیاد مادر

- ۱) آشنا ساختن بیشتر جامعه به‌ویژه نسل جوان با جایگاه و نقش والای 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 تنگنایان 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 نكوداشت 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 غیردولتی 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 بین المللی مادر

شیراز . فلکه اطلسی . بلوار هجرت . کوچه ۶ . پلاک ۲۹ کد پستی : ۷۱۴۵۶-۷۱۷۷۷

فکس : ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

تلفن : ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir