

پیمود

۹۷

www.mothersfoundation.ir

فصل نامه فرهنگی - شماره هشتم - بهار

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

پروفسور خدادوست به خدا پیوست

شروع کنید و متوقف نشوید
دکتر مهرداد هاشمی

اصول موفقیت در ازدواج
دکتر احمد به پژوه

چگونه فرزندی خلاق پرورش دهیم؟
دکتر افضل السادات حسینی

آموزش مادران
دکتر زهرا افتخاری

مادری که از دل کوه، نان در می آورد



مادرستاد مادر



زندگی آرام است، مثل آرامش
یک خواب بلند.
زندگی شیرین است، مثل شیرینی
یک روز قشنگ.
زندگی رویایی است، مثل رویای
یک کودک ناز.
زندگی زیبایی است، مثل زیبایی
یک غنچه باز.
زندگی تک تک این ساعت‌هاست،
زندگی چرخش این عقربه‌هاست،
زندگی راز دل مادر من.
زندگی پینه دست پدر است،
زندگی مثل زمان در گذر است...

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس غلامرضا محمدی
سردبیر: مهندس غلامرضا محمدی
مسئول اجرایی: مهندس محمدامین صفرپور
گرافیک: اعظم آقایی
اعضای تحریریه: محبوبه جعفری، مهدی سواری،
راضیه رمضانی
فرهیختگانی که در این شماره همکاری داشته‌اند:
استاد ناصر امامی، دکتر احمد به‌پژوه، دکتر مهرداد
هاشمی، دکتر زهرا افتخاری، دکتر افضل‌السادات
حسینی، مهندس صدف محمدی
مجری: واحد فرهنگی بنیاد مادر
چاپ: چاپخانه مصطفوی، شیراز، خیابان داریوش
روبروی بانک ملی ۳۲۳۰۱۹۶۸ - ۳۲۳۳۲۹۱۵
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

فهرست

- ۴ سخن سردبیر
- ۵ پروفیسور خدادوست به خدا پیوست
- ۶ اهداف بنیاد مادر
- ۷ شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور
- ۸ خلاصه فعالیت‌های بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر
- ۱۰ چه گل‌ها که رفتند از این بوستان
- ۱۱ من آموخته‌ام
- ۱۲ شروع کنید، متوقف نشوید
- ۱۴ نكوداشت مادران نمونه استان گیلان
- ۱۶ لباس محلی زنان گیلانی
- ۱۷ روایتی از دکتر انوشه
- ۱۸ اصول موفقیت در ازدواج
- ۲۰ تقویت اراده در زندگی
- ۲۱ هرگز مرا به تسلیم شدن دعوت نکن
- ۲۲ فواید علمی تشکر و قدردانی از دیگران
- ۲۴ نكوداشت مادران نمونه استان سیستان و بلوچستان
- ۲۶ یوگای خنده
- ۲۸ قواعدی برای یک مکالمه زن و شوهری
- ۳۰ چگونه فرزندان خلاق پرورش دهیم
- ۳۲ مقام عشق
- ۳۳ حاصل عمر گابریل گارسیا مارکز
- ۳۴ نكوداشت مادران نمونه استان بوشهر
- ۳۶ دیدار بنیانگذار بنیاد مادر با مادر سنگ‌شکن
- ۳۷ مادری که از دل کوه، نان در می‌آورد
- ۳۸ کارآفرینی زنان
- ۴۰ برای بچه‌ها چه کتابی بخریم؟
- ۴۲ نكوداشت مادران نمونه استان هرمزگان
- ۴۴ گذراندن روزهای خوب با خانواده
- ۴۶ کوفته ریزه
- ۴۷ نکاتی که قبل از رفتن به دندان‌پزشکی باید بدانید
- ۴۸ نكوداشت مادران نمونه بخش کوهمره نودان
- ۵۰ زنده‌یاد پروفیسور مریم میرزاخانی
- ۵۱ من یک زنم
- ۵۲ سرگذشت پسر بچه فقیر
- ۵۳ چرا بعضی از جوان‌ها حوصله فامیل را ندارند؟
- ۵۴ آقایان شوهر نمونه باشید
- ۵۶ بیانیه پابانی دومین همایش ملی جایگاه و نقش مادر در دانشگاه تهران
- ۵۸ آبشار آب سفید
- ۶۰ آموزش مادران
- ۶۲ جی کی رولینگ کیست؟
- ۶۴ مقدار غذای مورد نیاز کودکان نوپا
- ۶۶ هدیه شادی به مادر
- ۶۸ نردبان موفقیت
- ۷۰ به رسمیت شناختن نشان بنیاد مادر توسط اداره مالکیت معنوی اتحادیه اروپا

پروفسور خدادوست به خدای دوست



دردا که مرگ پرچم غم زد به بام دوست
از پافاد سرو صبور خرام دوست
کستردام مرگ و زما دوست را گرفت
زد جام شوم خوشتن آخر به جام دوست
زنده است نام دوست به نیکی که گفته است

حافظ کلام آخر خود را به نام دوست
هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام دوست

ولی نیک می دانم که او بنده خاص خدا بود و
به راستی نه به شهرت که به حق خدا دوست
بود و تردیدی نیست که خداوند بزرگ نیز دوست
بندگان خاص خویش می باشد.

«روح شاد و یادش تا بدرگرم باد»

غلامرضا محمدی



هنوز خاطره اندوه بار خبر تأسف آور یکی
از عزیزترین، مهربان ترین چهره های
ماندگار ملی و بین المللی و اولین رئیس
هیأت امناء بنیاد مادر که به راستی نور
چشم روزگار ما بود را باور نمی کنم.
زنده یاد پروفسور خدادوست از افراشته
سران بزرگی بود که مراتب مهرسالاری،
مردم دوستی، فرهنگ اندیشی و دانش
پزشکی او چشم متخصصان برجسته
جهان را خیره ساخته بود. اینجانب
بیش از ۲۵ سال به عنوان مریدی
صادق با این مرد بزرگ مانوس و
همنشین بودم.

پروفسور خدادوست، گذشته از اینکه
در سطح بین المللی به عنوان یک
چشم پزشک برجسته سرآمد همگان
بود و هزاران بیمار چشمی در سراسر
دنیا به دست توانمند او بینایی خود را
باز یافتند؛ از بزرگان پیوند قرنیه جهان و
مبتکر و مخترع

Doctor Khodadoust Line

اختراع ارزشمند و شایسته ای در علم
پزشکی دنیا به حساب می آید.
او عارفی بود که در کاخ فضیلت عاشق
کشور و مردم وطن خویش بود و با
دوراندیشی و دل آگاهی از طریق عواطف
و مهرورزی تکیه زده بود. اگر بخواهم
بنمایه های ارزشمند آن عزیز را در
شیوه های والای انسانیت بشمارم از
حوصله این مقال خارج است.



نام خدای
نام مادر

سپاس بی پایان حضرت حق را که عنایت فرمود تا با همدلی و همراهی
و همت گروهی از اندیشمندان، فرهیختگان و صاحب نظران دل آگاه و مادران
گرامی به ویژه فرزندان عزیز بنیاد مادر، هشتمین شماره فصلنامه پیام
مادر را در بهار ۹۷ تهیه و به پیشگاه مادران سراسر گیتی و شما عزیزان
تقدیم کنیم. امید آنکه سال جدید را نیز با عشق و علاقه و انرژی بسیار
به آرمان و اهداف مقدس بنیاد مادر پرداخته و رسالت خود را برابر با
هدف های عالیه این بنیاد به انجام رسانیم.

یقین داریم که فرزندان گرامی بنیاد مادر و سایر علاقه مندان به این
موهبت بزرگ انسانی در کنار ما خواهند بود.
پیام مادر پیوسته آماده دریافت پیشنهادات و نظرات سازنده شما در راه
پیشبرد و به ثمر رساندن هر چه بیشتر این فریضه بزرگ انسانی خواهد
بود. سال جدید را با تمامی قلب تبریک گفته و برای همه مادران سراسر
عالم و فرزندان گرامی آنان سلامت و سعادت و بهروزی آرزو مندیم.

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمدی
مدیر مسئول پیام مادر



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 مسئولیت‌های 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 تنگناهای آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و غیره
- ۶) فراهم کردن زمینه آموزش از مهد کودک تا سطوح دانشگاهی
- ۷) انتخاب مادران نمونه و برگزاری آئین نکوداشت در یازدهم مهرماه هر دو سال یک‌بار به منظور بزرگداشت، تجلیل و قدرشناسی از آنها

منشور بنیاد مادر

- ۱) 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.
- ۲) هرگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، عقیده و مذهب در بنیاد مادر **ممنوع** می‌باشد.

دعای مادر همیشه همراهتان

بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور

- ۱) مادر نمونه باید فرزند خوبی برای والدین خود بوده باشد.
- ۲) مادر نمونه باید همسری خوب، باوفا، مهربان، همدل، همکار و سنگ صبور همسرش بوده باشد.
- ۳) مادر نمونه باید 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 هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم‌دار، و الگوئی 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

بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

خلاصه فعالیت هاك بنیاد فرهنگي بين المللي مادر از زمان تأسيس (مهرماه ۹۳) تا پايان سال ۱۳۹۶

- (۱) انتخاب هیئت امنای بنیاد مادر از بین بزرگان، خبرگان و اساتید
- (۲) انتخاب هیئت مدیره از بین اعضای هیئت امنای
- (۳) برگزاری مرتب جلسات هیئت مدیره یک بار در ماه
- (۴) انتخاب مشاوران بنیاد مادر
- (۵) تدوین اساسنامه
- (۶) گرفتن مجوز قانونی از وزارت کشور به شماره ۲۷۶۸ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۲۴
- (۷) ثبت بنیاد فرهنگی بین المللی مادر به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۴۰۶۱۰ مورخ ۱۳۹۴/۶/۲۹
- (۸) دریافت پروانه انتشار نشریه از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به شماره ۷۶۵۹۵ مورخ ۱۳۹۴/۱۰/۲۸
- (۹) تدوین چارت سازمانی بنیاد مادر
- (۱۰) تدوین نقشه راه بنیاد مادر توسط خبرگان، اساتید دانشگاه و صاحب نظران
- (۱۱) طراحی و ایجاد وب سایت بنیاد مادر
- (۱۲) طراحی لوگوی بنیاد مادر
- (۱۳) با توجه به اینکه به اعتقاد ما، مادر حکم وطن را دارد تصمیم بر آن شد که سرود بنیاد مادر به عنوان سمبل ارزشی بنیاد مادر تهیه شود. در این راستا پس از بررسی و پیگیری های زیاد چون بنا بر اجرای این سرود در کشورهای دیگر نیز هست، می بایست از اساتید و بزرگان هنری، آهنگساز، شاعر و خواننده ای استفاده می شد که دارای سوابق برجسته ملی و هنری باشند، که نهایتاً این امر بزرگ به اساتید این رشته به شرح زیر واگذار گردید و در روز جمعه ۱۰ مهر ۱۳۹۴ در دومین نکوداشت و جشن بنیاد مادر رونمایی شد.
- موسیقی و تنظیم: استاد ستار اورکی (آهنگساز فیلم برنده جایزه اسکار)
- خواننده: استاد سالار عقیلی - شعر: استاد بابک صحرایی - اجرا: ارکستر سمفونیک ملی ایران
- (۱۴) اولین کتاب بنیاد مادر توسط استاد ناصر امامی دبیر محترم کانون و ادبیات فارسی و جمعی از اساتید تدوین و نگارش شد و در روز جمعه ۱۰ مهر ۱۳۹۴ در دومین نکوداشت و جشن بنیاد مادر رونمایی شد.
- (۱۵) طراحی پرچم بنیاد مادر و رونمایی از آن در روز جمعه ۱۰ مهر ۱۳۹۴ در دومین نکوداشت و جشن بنیاد مادر
- (۱۶) طراحی و تهیه حمایل جهت تجلیل از مادران نمونه
- (۱۷) طراحی لوح مادر نمونه
- (۱۸) طراحی تندیس بنیاد مادر توسط یکی از هنرمندان بزرگ کشور جناب آقای پروفیسور طاهر شیخ الحکما که این تندیس در روز جمعه ۱۰ مهر ۱۳۹۴ در دومین نکوداشت و جشن بنیاد مادر رونمایی شد.
- (۱۹) چاپ و انتشار کتاب قطار زندگی (نوشته: خانم مهندس صدف محمدی و ترجمه: خانم سارا معصومی) و رونمایی از آن در نکوداشت مادران نمونه کشور در تهران ۱۳۹۵/۷/۸
- (۲۰) چاپ و انتشار کتاب کیمیای مدیریت نوشته دکتر مهرداد هاشمی
- (۲۱) شرکت در نمایشگاه بین المللی کتاب فارس در مهرماه ۱۳۹۴
- (۲۲) شرکت در نمایشگاه بین المللی کتاب فارس در آذرماه ۱۳۹۵ و ۱۳۹۶
- (۲۳) صدور و ارسال کارت فرزندی برای مادران نمونه و فرزندان بنیاد مادر
- (۲۴) انتشار هفت شماره فصلنامه فرهنگی پیام مادر
- (۲۵) ارسال هفت شماره فصلنامه فرهنگی پیام مادر برای فرزندان بنیاد مادر در سراسر کشور
- (۲۶) ارسال هفت شماره فصلنامه فرهنگی پیام مادر برای سازمان ها و ادارات کل مراکز استان های کشور
- (۲۷) ارسال هفت شماره فصلنامه فرهنگی پیام مادر برای سازمان ها و ادارات دولتی شهرستان های استان فارس
- (۲۸) ارسال هفت شماره فصلنامه فرهنگی پیام مادر برای سفارتخانه های مقیم ایران
- (۲۹) ارسال هفت شماره فصلنامه فرهنگی پیام مادر برای انجمن های دوستی ایران و سایر کشورها

- (۳۰) ثبت ملی لوگوی بنیاد مادر به شماره ثبت ۲۶۷۸۶۲ مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۸
- (۳۱) ثبت بین المللی لوگوی بنیاد مادر در WIPO (سازمان مالکیت معنوی جهانی)
- (۳۲) انعقاد تفاهم نامه با دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه های شیراز، تهران و مشهد در راستای برگزاری همایش بررسی جایگاه و نقش مادر و همچنین بورسیه کردن دانشجویان آن دانشگاه ها
- (۳۳) بورسیه کردن دانشجویان دانشگاه های مختلف از جمله دانشگاه آزاد مرودشت، مؤسسه غیرانتفاعی حافظ شیراز
- (۳۴) ترجمه اهداف بنیاد مادر به ۲۵ زبان زنده دنیا (فارسی، انگلیسی، عربی، بنگالی، دانمارکی، فرانسه، آلمانی، هندی، ایتالیایی، ژاپنی، کره ای، روسی، چینی، اسپانیایی، سومالیایی، ترکی، تایلندی، سوئدی، اردو، ویتنامی، لهستانی، پرتغالی، برزبلی، پرتغالی (آنگولایی)، اوکراینی)
- (۳۵) ترجمه شاخص های انتخاب مادر نمونه به ۲۵ زبان زنده دنیا
- (۳۶) امضای تفاهم نامه با مرکز تحقیقات سیاست گذاری سلامت وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شیراز در زمینه سلامتی بانوان و خانواده
- (۳۷) سفر به کشورهای آمریکا، سوئد، آلمان، تاجیکستان و مکاتبه با سایر کشورها جهت هماهنگی برگزاری آئین نکوداشت مادر
- (۳۸) برگزاری آئین های نکوداشت مادران نمونه در استان های مختلف کشور و شهرستان های استان فارس و همچنین همایش های ملی جایگاه و نقش مادر که شرح آن در جدول زیر آمده است.

ردیف	تاریخ	عنوان فعالیت
۱	۱۳۹۳/۷/۱۱	نکوداشت مادر بنیاد مادر و آغاز تأسیس بنیاد مادر
۲	۱۳۹۴/۷/۱۰	نکوداشت مادران نمونه شهرستان شیراز
۳	۱۳۹۵/۲/۲۴	نکوداشت مادران نمونه شهرستان جهرم
۴	۱۳۹۵/۶/۴	نکوداشت مادران نمونه شهرستان استهبان
۵	۱۳۹۵/۶/۱۰	نکوداشت مادران نمونه شهرستان کازرون
۶	۱۳۹۵/۶/۱۳	نکوداشت مادران نمونه شهرستان نورآباد ممسنی
۷	۱۳۹۵/۶/۱۵	نکوداشت مادران نمونه استان قزوین (قزوین)
۸	۱۳۹۵/۶/۱۶	نکوداشت مادران نمونه استان گلستان (گرگان)
۹	۱۳۹۵/۶/۲۰	نکوداشت مادران نمونه استان البرز (کرج)
۱۰	۱۳۹۵/۶/۲۳	نکوداشت مادران نمونه استان خراسان رضوی (مشهد)
۱۱	۱۳۹۵/۶/۲۵	نکوداشت مادران نمونه استان همدان (همدان)
۱۲	۱۳۹۵/۶/۲۶	نکوداشت مادران نمونه استان لرستان (خرم آباد)
۱۳	۱۳۹۵/۶/۲۹ و ۲۸	نخستین همایش ملی جایگاه و نقش مادر در دانشگاه شیراز
۱۴	۱۳۹۵/۷/۸	نکوداشت ملی مادران نمونه سراسر کشور در تهران
۱۵	۱۳۹۵/۹/۲۹	نکوداشت مادران نمونه شهرستان داراب
۱۶	۱۳۹۵/۱۱/۹	نکوداشت مادران نمونه شهرستان آباده
۱۷	۱۳۹۵/۱۱/۱۰	نکوداشت مادران نمونه شهرستان اقلید
۱۸	۱۳۹۵/۱۱/۱۷	نکوداشت مادران نمونه شهرستان سروسنان
۱۹	۱۳۹۵/۱۲/۰۴	نکوداشت مادران نمونه شهرستان مرودشت
۲۰	۱۳۹۵/۱۲/۱۹	نکوداشت مادران نمونه استان مرکزی (اراک)
۲۱	۱۳۹۵/۱۲/۲۴	نکوداشت مادران نمونه شهرستان لارستان
۲۲	۱۳۹۶/۲/۵	نکوداشت مادران نمونه شهرستان قائمیه
۲۳	۱۳۹۶/۸/۳۰	نکوداشت مادران نمونه شهرستان فراسیند
۲۴	۱۳۹۶/۹/۸	نکوداشت مادران نمونه شهرستان قیر و کارزین
۲۵	۱۳۹۶/۹/۱۴	نکوداشت مادران نمونه استان کرمان
۲۶	۱۳۹۶/۹/۲۶	نکوداشت مادران نمونه استان اصفهان
۲۷	۱۳۹۶/۹/۲۸	نکوداشت مادران نمونه استان یزد
۲۸	۱۳۹۶/۱۰/۶	نکوداشت مادران نمونه استان گیلان
۲۹	۱۳۹۶/۱۰/۲۷	نکوداشت مادران نمونه استان سیستان و بلوچستان
۳۰	۱۳۹۶/۱۱/۰۳	نکوداشت مادران نمونه استان بوشهر
۳۱	۱۳۹۶/۱۱/۱۷	نکوداشت مادران نمونه استان هرمزگان
۳۲	۱۳۹۶/۱۲/۱۰	نکوداشت مادران نمونه روستاها و بخش کوهرمه نودان
۳۳	۱۳۹۶/۱۲/۱۷ و ۱۶	دومین همایش ملی جایگاه و نقش مادر در دانشگاه تهران

تهیه گزارش: محبوبه جعفری

سروده استاد ناصر امامی
در وصف زنده‌یاد پروفیسور علی اصغر خدادوست



استاد ناصر امامی (فریاد)
شاعر معاصر
رئیس هیئت مدیره بنیاد مادر

چه گل‌ها که رقتند از اینسب بوستان

زمان باز هم فتنه آغاز کرد
زمان باز هم نغمه غم سرود
کران تا کران درد انبوه ساخت
چه گل‌ها که رقتند از اینسب بوستان
کجا رفت آن مرد پاکیزه رای
از آن اهل دانش و راه مرستود
خدا را برای خدا دوست داشت
برای جهان چشم بیدار بود
برینسب ماتم از لاشک ریزم رواست
چه حاصل مرا عمر اندوختنم
چه حاصل که بر دوست بردن به سر
که شب دل از آن روی «فریاد» ها

غنم از جدایم هم ساز کرد
رخ تیره از بسرو فاسر نمود
دل خلق را غرق اندوه ساخت
چه خون‌ها که شد بر دل دوستان
کز و غیر نیکر نماندی به جای
که با گوهر جان خدا دوست بود
نه از بهر روی و ریادوست داشت
نکو سیرت و نیک پندار بود
که همسان او در جهان کیمیاست
که در مرگ یاران خود سوختنم
شدن هر زمان از غم نوحه گر
که پند از اینسب هر میدادها

من آموخته‌ام:

ساده ترین راه برای شاد بودن،
دست کشیدن از گلايه است...

من آموخته‌ام:

تشويق يك آموزگار خوب،
می تواند زندگی شاگردانش را دگرگون کند...

من آموخته‌ام:

افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین،
عمر طولانی تری دارند...

من آموخته‌ام:

نفرت مانند اسید،
ظرفی که در آن قرار دارد را از بین می برد...

من آموخته‌ام:

بدن برای شفا دادن خود توانایی عجیبی دارد،
فقط باید با کلمات مثبت با آن صحبت کرد...

من آموخته‌ام:

اگر می خواهم خوشحال باشم،
باید سعی کنم دل دیگران را شاد کنم...

من آموخته‌ام:

اگر دو جمله «خسته‌ام» و «احساس خوبی ندارم» را از زندگی حذف کنم،
بسیاری از بیماری‌ها و خستگی‌ها برطرف می شوند...

من آموخته‌ام:

وقتی مثبت فکر می کنم،
شادتر هستم و افکار مهرورزانه در سرم می پیورانم...

من آموخته‌ام:

و سرانجام اینسب که من آموخته‌ام:
با خدا همه چیز ممکن است...

شروع کنید متوقف نشوید

به خودم می‌گفتم، بدترین آفریده خدا بر روی زمینی دیوید! به خودم می‌گفتم: ضعیف‌ترین انسانی هستی که آفریده شده دیوید! به خودم می‌گفتم: بدترین خونواده‌ای که ممکنه نصیب یه بچه بشه، نصیب شده دیوید! به خودم می‌گفتم: بیچاره‌تر از تو امکان نداره وجود داشته باشه دیوید! وقتی نقاط ضعفم رو شمردم، متوجه شدم حداقل ۱۶ تا دلیل دارم که هیچ کاری نکنم. یا بهتر بگم، ۱۶ تا بهانه دارم که زندگیمو همینجوری ادامه بدم.

زشت بودم. توی یه شهر پر از سفید پوست، سیاه‌پوست به دنیا اومده بودم. چاق بودم و به سختی می‌تونستم پله‌ها رو بالا برم. موهای وز و زشتی روی سرم بود. هفته‌ای دو بار از بچه‌های مدرسه کتک می‌خوردم. آسم داشتم.

به بیماری ASD یا همون نقص دیواره دهلیزی قلبی دچار بودم و یه سوراخ توی قلبم بود. پزشکان گفتن فقط ۷۵ درصد قلبت می‌تونه کار کنه و هیچ وقت نباید سراغ ورزش‌های سنگین و یا پرهیجان بری. پدرم کنارم نبود. هیچ دوستی نداشتم. ولی حتی یک‌بار هم خدا رو مقصر ندونستم که منو اینجوری آفریده!

یک‌بار هم به خدا شکایت نکردم که چرا من تو سن ۱۳ سالگی باید این همه مصیبت بکشم!



دکتر سیدمهراد هاشمی
عضو هیئت امناء بنیاد مادر

اشکامو پاک کردم، از پشت میز بلند شدم، یک کم قدم زدم بعد رفتم تو آشپزخونه. برای خودم یه چای شیری درست کردم، تا وقتی چای بجوشه و قل بزنه، به خودم فکر می‌کردم، به حرفای دیوید فکر می‌کردم، به پیام‌هایی که توی این چند روز از خواننده‌هام داشتم فکر می‌کردم و هر از گاهی اشکای روی صورتم رو پاک می‌کردم و دوباره چشمام پر از اشک می‌شد!

خیلی‌هاتون نوشته بودین، همه این مطالب و فرمول‌هایی که می‌نویسین فقط حرفه و مثل خیلی حرفای دیگه، فقط قشنگه ولی عملیاتی نیست!

چیکار کنیم که بتونیم عملیاتی کنیم این حرفا رو؟! جواب همه این سؤالا و دلایل تبلی‌ها و شکست‌هامون توی همین حرفای دیوید گاگین (David Goggin) بود. دیوید گاگین، سال ۱۹۷۵ توی یه شهر کوچیک تو آمریکا به دنیا اومد و الان ۴۲ سالشه.

وقتی بچه بود، مادرش از خونه قهر کرد و چند وقت بعد ساعت دو شب خبر دادن که جسد مادرش تو بیمارستان شهر قرار داره پدرش هم بعد از یه مدت دیوید رو رها کرد و دیوید تنهایی زندگی کردن رو یاد گرفت. چون سیاه پوست و چاق بود، کلی تو مدرسه کتک خورد. وقتی ۱۶ سالش بود، موهاشو تیغ زد. روبروی آینه ایستاد و این جمله رو با خودش بلند بلند تکرار کرد:

**توزشت‌ترین و ضعیف‌ترین
آفریده خدا هستی، ولی به
قوی‌ترین آفریده خدا تبدیل
شو.**



همه ما ممکنه بهانه‌های مختلفی برای عدم رشد و موفقیتمون داشته باشیم. ولی مطمئنم هیچ کدوم از دلایل و بهانه‌هامون موجه‌تر و قابل قبول‌تر از بهانه‌های دیوید گاگین نیست و نخواهد بود.

ولی وقتی ضعیف‌ترین انسان روی زمین هم تصمیم بگیره (واقعا تصمیم بگیره) وضعیتش رو تغییر بده، سرنوشت هم نمی‌تونه مانعش بشه و در مقابل اراده و تصمیم انسان‌های مصمم کوتاه میاد و تحت فرمان اون‌ها قرار می‌گیره.

اما چجوری؟ سؤالی که خیلی‌هاتون ممکنه داشته باشید. چجوری؟ این سؤالی بود که دیوید از خودش پرسید و به این جواب رسید.

من هر چی به دور و برم نگاه کردم دیدم کسی رو ندارم که کمکم کنه، که مربیم بشه و راهنماییم کنه. برای همین خودم شدم مربی خودم. دوباره دور و برم رو خوب نگاه کردم تا ببینم مردم چیکار میکنن و چیکار نمی‌کنن.

مهم‌ترین چیزی که دیدم و بهش خیلی فکر کردم اینا بود. همه مردم اطراف، دنبال زندگی راحت‌ترن. همه دنبال کار کمترن. همه از مشکلات فرار می‌کنن. هیچ‌کس دوست نداره زجر بکشه.

همون‌جا فهمیدم، اگه می‌خوام تغییر کنم و از ضعیف‌ترین و زشت‌ترین و بدیهیکل‌ترین نوجوان سیاه پوستی که می‌شناسم به قوی‌ترین فرد جهان تبدیل بشم: باید زجر بکشم. باید به جای فرار از سختی‌ها به سمت سختی‌ها بدم. باید بیشتر از همه تلاش و کار کنم و اصلا به دنبال زندگی راحت نباشم.

وقتی این تصمیم رو گرفتم، دیگه درباره‌اش فکر نکردم و دیگه در مورد اینکه تصمیمم از نظر علمی درسته یا غلطه شک نکردم. به قول Tim Grover، یکی از بزرگ‌ترین مربیان بسکتبال جهان و مربی شخصی مایکل جردن: فکر نکن، تو همین الانشم می‌دونی که چیکار باید بکنی و می‌دونی که چجوری باید اینکار رو انجام بدی. پس چی جلوتو گرفته؟

باور کنید اکثر ما می‌دونیم که باید چیکار کنیم. می‌دونیم که باید درسمون رو بخونیم و با نمرات بالا و رتبه بالا قبول بشیم.

می‌دونیم که باید سخت کار کنیم و پروژه‌ای که قول دادیم رو پیش از وقت موعود تحویل بدیم. می‌دونیم که به جای ۸ صبح باید ۶ صبح بیدار بشیم. می‌دونیم که بعد از بیدار شدن باید بریم و ورزش کنیم، بریم و شروع کنیم به دویدن. می‌دونیم که باید هر چه زودتر زانمون رو تقویت کنیم و امتحان IELTS بدیم یا زبان جدیدی یاد بگیریم.

می‌دونیم که باید بیشتر کنار خانواده و کسانی که مهمن باشیم.

می‌دونیم و می‌دونیم و می‌دونیم.

پس چرا عمل نمی‌کنیم؟

چی جلومونو گرفته؟

جوابش فرمول امروزمونه.

ما حاضر نیستیم زجر بکشیم و بیشتر ترجیح می‌دیم منتظر فردایی باشیم که قرار نیست هیچ‌وقت بیاد.

چون ما هم مثل خیلی از مردم، دوست داریم فعلا تو آرامش باشیم.

ولی اگه می‌خواین موفق بشین، شروع کنید.

زجر بکشید، سختی بکشید، با مشکلاتتون روبرو بشید، با نقاط ضعفتون بجنگید.

شروع کنید. از فردا نه. از همین امروز، از همین الان.

بیایید چند سال از زندگیتون رو جووری زندگی کنید و زجر بکشید که هیچ کس حاضر نباشه جاتون زندگی کنه، اما بقیه عمرتون رو طوری بگذرونید که هیچ کس نتونه و فقط تو حسرت زندگیتون بمونه.

دیوید گاگین سرش رو تراشید، چشمش رو روی همه مشکلاتش بست.

تصمیمش رو گرفت و به جای اینکه برای عدم موفقیت‌هاش بهانه بیاره، شروع کرد به ساختن خودش و تمام نقاط ضعفی که خدا هنگام آفرینش بهش داده بود رو به پله‌هایی تبدیل کرد که روی اون‌ها پا بزاره و روز به روز نقاط قوت بیشتری بسازه.

فقط ۱۰ سال طول کشید تا دیوید گاگین به قوی‌ترین مرد جهان تبدیل بشه!

دیوید گاگین تنها سرباز و فرمانده ارتش آمریکاست که موفق شد ۳ تا از سخت‌ترین دوره‌ها و امتحان‌های ارتش آمریکا رو با رکوردهای جدید پشت سر بزاره.

اون موفق شد دوره SEAL ویژه نیروی دریایی ارتش آمریکا دوره Ranger ویژه نیروی زمینی ارتش آمریکا و دوره Air Force Tactics ویژه نیروی هوایی ارتش آمریکا رو پشت سر بگذاره!

به گفته روانشناسای ارتش آمریکا، گذروندن این ۳ دوره توسط یک شخص اون هم در طول ۳ سال تا پیش از این ناممکن محسوب می‌شده!!!

در سال ۲۰۱۳ دیوید گاگین به این موفقیت‌ها اکتفا نکرد و با ثبت نام در کتاب‌های رکورد بین المللی تونست رکورد جهان توی بارفیکس رو بشکنه.

دیوید در عرض ۱۷ ساعت، ۴ هزار و ۲۵ عدد بارفیکس اجرا کرد و با اخطار پزشکان مبنی بر پاره شدن رگ بازوها متوقف شد!!! دیوید توی مسابقات دوی ماراتن هم ۴ رکورد از خودش به جا گذاشت و در رکورد آخر ۱۶۰ کیلومتر رو در عرض ۱۸ ساعت دوید و به خط پایان رسید.

شما رو نمی‌دونم ولی من هیچ بهانه و دلیلی بیشتر و بزرگ‌تر از دیوید گاگین برای عدم موفقیت‌هام ندارم.

اگه می‌خواین موفق بشین، اگه می‌خواین زندگیتونو تغییر بدین، اگه می‌خواین به هر چی که تو ذهنتونه برسین، روبروی آینه بایستید. با خودتون تصمیم بگیرید و بعد چشم و گوشتون رو بر همه حرف‌ها و نصیحت‌ها و بهانه‌ها و صحبت‌ها ببندید. شروع کنید و متوقف نشید.

نخستین رئیس‌نکوداشت مقام والدی مادر استان گیلان



تبریک میلاد امام حسن عسکری(ع)، گفت مقام شامخ مادر در الفاظ گنجانده نمی‌شود و ما باور داریم که مادر یکی از نعمات بزرگ خداوند است.

مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری گیلان با بیان اینکه هر تجلیل و مراسمی برای تجلیل از مقام شامخ مادر به‌طور حتم کوچک و حقیر است افزود: پاسداشت مقام والای مادر اقدام کوچکی در مقابل سیل عظیم مهر مادری است که باید به‌درستی به آن پرداخته شود.

خانم رفیعی با تأکید بر اینکه مادران ایران زمین با

نخستین آئین نکوداشت مادر در استان گیلان روز چهارشنبه ششم دی ماه نود و شش با همکاری دفتر امور بانوان و خانواده استانداری گیلان با حضور مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، مادران نمونه به همراه خانواده آنان، جمعی از مسئولین استانداری و فرمانداری‌ها، رؤسای ادارات و شورای اسلامی شهر گیلان، برگزار شد.

در آغاز برنامه خانم فاطمه رفیعی مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری گیلان و مشاور استاندار پس از



اراده‌ای قوی و آهنین، وقایع زرینی را بر تاریخ ایران اسلامی ماندگار کردند بیان کرد: قهرمانان و علمای بزرگی همچون میرزا کوچک‌خان جنگلی و آیت‌الله بهجت فومنی (ره) در دامن مادرانی از سرزمین گیلان پرورش یافتند.

وی با تأکید بر اینکه نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر با همکاری بنیاد فرهنگی و بین‌المللی مادر در استان گیلان برگزار شد اظهار داشت: مادران منتخب گیلانی این نکوداشت از سوی مشاوران فرمانداری‌ها و دستگاه‌ها و تشکل‌های مردمی گیلان برگزیده شدند.

مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری گیلان با بیان اینکه این مادران طبق شاخص‌های اعلام شده از سوی بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر ارزیابی شدند تصریح کرد: بیش از ۶۰ مادر نمونه استان گیلان توسط مشاوران با توجه به شاخص‌های بنیاد مادر مورد ارزیابی قرار گرفتند.

از میان آنها ۱۷ مادر نمونه شاخص انتخاب شدند. وی افزود: با توجه به اقدامات گسترده بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، این نکوداشت‌ها در سراسر کشور برگزار می‌شود.

در ادامه آقای کوروش معالی سرپرست بانک ملی استان گیلان بیان داشت شعار بنیاد مادر «مادرانی متعالی، جهانی خوشبخت» واقعا صحیح و بجاست و ما با تمام وجود این مطلب را در زندگی درک کرده و باور داریم. ما بر خود می‌بالیم که در این روز میزبان مادران نمونه هستیم.

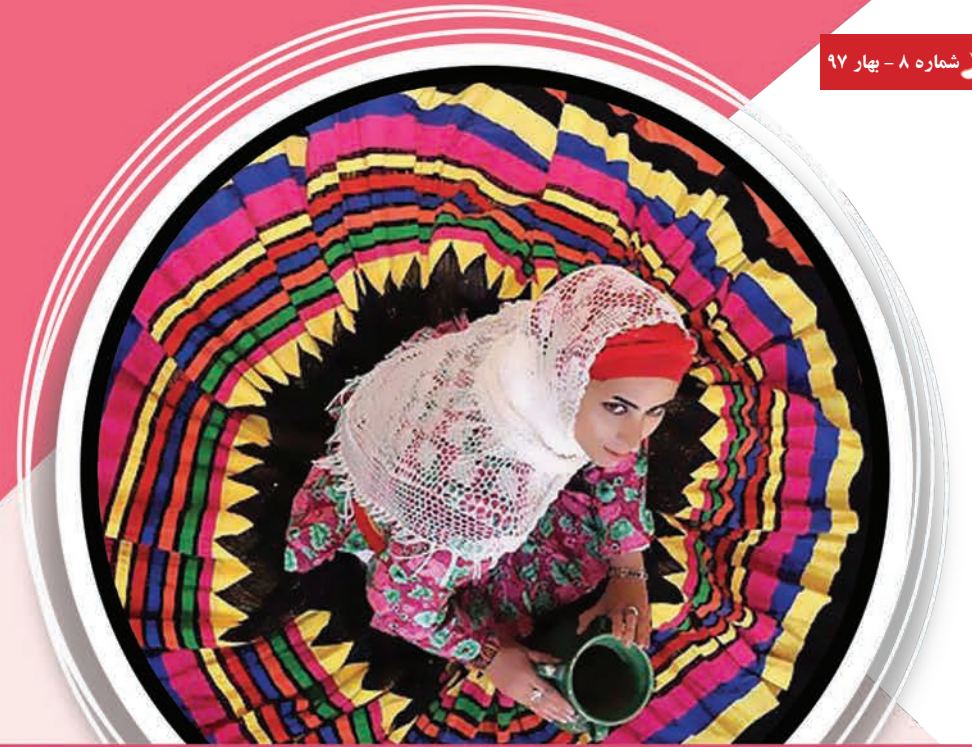
سپس مهندس غلامرضا محمدی ضمن تبریک میلاد امام حسن عسکری(ع) و تشکر از مسئولین برگزاری نکوداشت، بیان داشت که پایه و اساس بنیاد مادر این سخن نبی اکرم (ص) که «بهشت زیر پای مادران است» می‌باشد. ما هم برای رضای خدا و قدرشناسی از جایگاه و مقام مادر این بنیاد را تأسیس کردیم.

بنیانگذار بنیاد مادر افزود همیشه از فرهیختگان و اساتید در مجامع مختلف تجلیل می‌شود ولی هیچ‌گاه از مادران آنها تجلیل نشده است. هدف بنیاد مادر تجلیل از همه مادران است.

در ادامه از مادران نمونه گیلان خانم‌ها:

مریم اسمعیلی بازارده، معصومه جعفرزاده چماچائی، معرفه جهان کشت شال، بانو رفیق خواه شلمانی، کلثوم غلامیان سفید داربنی، ربابه قایق‌ران سراب، زهرا قلی‌زاده، لیلا میرزائی، حیران محمدپناه سیدآبادی، سیده طاهره میرعبدالعظیمی، راضیه محمدحسینی، زهرا معصومی نشرود کلی، دکتر سونیا معصومی، حبیبه صفرپور لیما، کبری نقش‌پور، فرخنده نارندهی سیاهکل و مولودالسادات وعیدی واحدی تجلیل شد و لوح و حمایل مادر نمونه به آنها اهدا گردید.

تهیه گزارش: محبوبه جعفری



لباس محله زنان گیلان، رنگین کمان لطافت و زیبایی

استان چهار فصل گیلان علاوه بر زیبایی‌های طبیعی، از جلوه‌ای خاص در پوشاک زنان برخوردار است که با بهره‌گیری از رنگ‌های طبیعت در کمال یکرنگی، رنگین‌کمانی از لطافت و زیبایی را با خود به همراه دارد.

زنان گیلانی از جمله زنان ایرانی هستند که هنوز به پوشاک سنتی و محلی خود پایبندند و از آنها در بیشتر اوقات و بخصوص در جشن‌ها و مجالس عروسی استفاده می‌کنند. پوشش و حجاب کامل و تنوع رنگ‌ها و پارچه‌ها، جلوه خاصی به لباس محلی زنان در این استان بخشیده است و رنگ‌های آن بر طبیعت زیبا و دامنه البرز شمیم نشاط و شادی پخش می‌کند.

پوشاک بانوان گیلک دارای تنوع و جلوه خاصی است. از بین آنها پوشاک زنان قاسم آباد، شاخص‌ترین پوشاک از لحاظ تنوع و سلیقه در منطقه است. این پوشاک ۱۰ تکه است که شامل لچک، چارقد، پیراهن، جلیقه، پل و کت، تنبان یا شلیته، جوراب، چاروق، چادر کمر و عرقچین می‌شود.

در قشر مرفه به ظرافت‌ها، زیبایی‌ها و تزئینات توجه زیادی می‌شود و پارچه‌های زری و ابریشمی و مخمل‌های رنگی و یراق‌های پهن، سکه‌های قدیمی و دامن‌های پرچین و دیگر نقش‌آفرینی‌ها، که از یک دنیا ذوق و سلیقه و مهارت خبر می‌دهد، وقار خاصی به زنان می‌بخشد. پوشاک زنان شامل روسری و سرپند، پیراهن، کت، الجاقبا، دامن، گردتومان، جلیقه، چادر کمر، چادر شب، کفش و جوراب است.

روسری و سرپند

اغلب زنان گیلان از دو سرپند، یکی در زیر (لچک) و دیگری بر روی آن (دستمال) استفاده می‌کنند. دستمال در نواحی مختلف گیلان اسامی مختلفی دارد، در تالش به آن «سرا بست»، در ناحیه سرود «تونه دستمال»، در ماسال «بنشه دستمال» و در گرگانرود و خوشابر اسالم به آن «سر

دستمال» می‌گویند. در جلگه‌های گیلان نیز دستمال به اسامی زیر خوانده می‌شود: روسری دستمال، پيله دسمال و سرفود که بر روی لچک بسته می‌شود و اصولاً رنگ آن سفید است.

پیراهن

پیراهن، بالاپوش بانوان گیلانی است. این پوشش در گویش تالشی، «شسی» و در شرق و جلگه تالش، پیرهن و جمه خوانده می‌شود.

پیراهن زنان

در جلگه گیلان، مثل پیراهن زنان غرب گیلان است اما بسیار از آن کوتاه‌تر است. پیراهن بانوان شرق گیلان به مراتب متنوع‌تر از پیراهن زنان در غرب گیلان است و تفاوت‌هایی در آنها مشاهده می‌شود. مثلاً نوعی از آن، جلو بسته است و از طرف شانه دکمه دارد و نوعی دیگر دارای چاک پهلوی است و غیر از یراق‌دوزی و چرخ‌دوزی از نخ‌های رنگی نیز در جلوی پیراهن استفاده می‌شود. متفاوت‌ترین پیراهن، پیراهن مرسوم در پاشاکی واقع در «خرارود» است که چرخ‌دوزی شده و پارچه آن با «پاچال» و ابریشم خام در محل بافته می‌شود و اطراف پیراهن به رنگ سرمه‌ای و با پيله ابریشم رنگ می‌شود. این پیراهن را دختران در روز عروسی یا در مهمانی به تن می‌کنند.

جلیقه

جلیقه یکی از پوشش‌های متداول بانوان گیلان است. مدل متداول جلیقه، اصولاً جلو باز سه دکمه و بقیه هفت با سه جیب در طرفین است و پشت آن سگک دارد که قابلیت گشاد و تنگ کردن را به آن می‌دهد. جلیقه در نواحی جلگه‌ای گیلان به صورت ساده مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی در مناطق کوهستانی و کوهپایه‌ای سکه‌دوزی و با نخ‌های رنگی چرخ‌دوزی می‌شود.

منبع: سایت سیری در ایران

روایتی از

دکتر انوشه



اکرم علیجان

خانم همیشه می‌گفت دوست دارم

من هم گذرا می‌گفتم منم همینطور عزیزم...

از همان حرف‌هایی که مردها از زن‌ها می‌شنوند و قدرش را نمی‌دانند...

همیشه شیطنت داشت.

ابراز علاقه‌اش هم که نگو... آنقدر قربان صدقه‌ام می‌رفت که گاهی با خودم می‌گفتم: مگر من چه دارم که همسرم آنقدر به من علاقه‌مند است؟

یک شب کلافه بود، یا دلش می‌خواست حرف بزند، می‌دانید همیشه به قدری کار داشتم که وقت نمی‌شد مفصل صحبت کنم.

من برای فرار از حرف گفتم: می‌بینی که وقت ندارم، من هرکاری می‌کنم برای آسایش و رفاه توست ولی همیشه بد موقع مانند کنه به من می‌چسبی... گفت کاش من در زندگیت نبودم تا اذیت نمی‌شدی.

این را که گفت از کوره در رفتم،

گفتم خدا کنه تا صبح نباشی...

بی اختیار این حرف را زدم...

این را که گفتم خشکش زد، برق نگاهش خاموش شد به مدت سی ثانیه به من خیره شد و بعد رفت به اتاق خواب و در را بست...

بعد از اینکه کارهایم را کردم کنارش رفتم تا بخوابم، موهای بلندش رها بود و چهره‌اش با شب‌های قبل فرق داشت، در آغوشش گرفتم افتخار کردم که زیباترین زن دنیا را دارم لبخند بی‌روحی زد ...

نفس عمیقی کشید و خوابیدیم ...

آن شب خوابم عمیق بود، اصلاً بیدار نشدم...

از آن شب پنج سال می‌گذرد و حتی یک شب خواب آرامی نداشته‌ام...

هزاران سوال ذهنم را می‌خورد که حتی پاسخ یک

سوال را هم پیدا نکرده‌ام ...

گاهی با خود می‌گویم مگر یک جمله در عصیانیت می‌تواند یک نفر را...

مگر چقدر امکان دارد یک جمله به قدری برای یک نفر سنگین باشد که قلبش بایستد !!؟

همسرم دیگر بیدار نشد، دچار ایست قلبی شده بود...

شاید هم از قبل آن شب از دنیا رفته بود، از روزهایی که لباس رنگی می‌پوشید و من در دلم به شوق می‌آمدم از دیدنش اما در ظاهر، نه...

شاید هم زمانی که انتظار داشت صدایش را بشنوم، اما طبق معمول وقتش را نداشتم...

بعدها کارهایم روبراه شد، حالا همان وضعی را دارم که همسرم برایم آرزو داشت ...

من اما...

آرزویم این است که زمان به عقب برگردد و من مردی باشم که او انتظار داشت...

بعد مرگش دنبال چیزی می‌گشتم، کشوی کنار تخت را باز کردم، یک نامه آنجا بود، پاکت را باز کردم جواب آزمایشش بود تمام دنیا را روی سرم آوار کرد... خانواده‌اش خواسته بودند که پزشک قانونی، چیزی به من نگوید تا بیشتر از این نابود نشوم ...

آن شب می‌خواست بیشتر باهم باشیم تا خبر پدر شدنم را بدهد...

حالا هرشب لباسش را در آغوش می‌گیرم و هزاران بار از او معذرت می‌خواهم اما او آنقدر دلخور است که تا ابد جوابم را نخواهد داد...

حالا نفیدم، گاهی بیک حرف خان‌دلی می‌شنم که
قلبی از پیش می‌آید
باید بیشتر مواظب حرف‌ها بود.



اصل برقراری ارتباط عاطفی و کلامی

برقراری ارتباط عاطفی و کلامی میان زن و شوهر و دیگر اعضای خانواده، مهم‌ترین عامل موفقیت در ازدواج و تأمین کننده سلامت خانواده محسوب می‌شود. از این‌رو، سعی کنید در هر فرصتی که پیش می‌آید با همسر و اعضای خانواده‌تان صحبت کنید و به گفت‌وگوهای خانوادگی بپردازید.



اصل شناسایی علت‌ها و معلول‌ها

وقتی در زندگی زناشویی، مشکل و یا سوءتفاهمی بروز می‌کند، به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست، شایسته است سه مرحله را طی کنید. نخست، شناسایی کامل و همه‌جانبه آن مشکل. در مرحله دوم توصیه می‌شود به شناسایی علت‌ها و معلول‌ها به علت‌شناسی و ریشه‌یابی آن مشکلات بپردازید. در مرحله سوم سزاوار است که به راهکارها و راه‌حل‌ها بیندیشید.

اصل تعدیل انتظارات با توان‌های همسر

در رویارویی با مسائل و مشکلات زناشویی و خانوادگی همواره باید انتظارات‌های واقع‌بینانه داشت. به بیان دیگر خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دادن، قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات‌های متقابل، قدم اول در حل و فصل اختلافات زناشویی و خانوادگی است. راه حل عمده مسائل و مشکلات زناشویی، تعدیل و تصحیح انتظارات‌ها براساس توان و وسع یکدیگر است. لذا توصیه می‌شود زمان مشخصی در روز یا هفته برای گفت‌وگو درباره مسائل و مشکلات و روشن کردن انتظارات از یکدیگر و به اصطلاح درددل کردن اختصاص دهید.

اصل ابراز محبت

مهم‌ترین شرط موفقیت در ازدواج، ابراز محبت است و جوهر

یک رابطه زناشویی سالم میان زن و شوهر، دوست داشتن یکدیگر و مبادله مهر و عاطفه بین آنهاست. یک نگاه محبت‌آمیز یا یک دست محبت‌آمیز، معجزه می‌کند و در درون زن یا شوهر تحولی عمیق به وجود می‌آورد.

اصل حفظ آراستگی ظاهر

در کنار رعایت اصول دیگر و التزام عملی به ارزش‌ها و هنجارهای والای دینی و اخلاقی، حفظ آراستگی ظاهر و پوشیدن لباس مناسب در موقعیت‌های گوناگون می‌تواند بستر موفقیت زن و شوهر در ازدواج را فراهم کند. از این‌رو، زن و شوهر وظیفه دارند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگهدارند و از پریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.

اصل توجه به نیازهای همه جانبه همسر

مورد تایید واقع شدن، مورد محبت و توجه قرار گرفتن از نیازهای اساسی انسان است. سعی کنید در روابط زناشویی‌تان به نوعی رفتارهای مطلوب همسران را مورد توجه قرار دهید و تایید کنید. همسر شما باید بداند که برای او ارزش قائل هستید. به ویژه آن که تشویق و تایید و بیان نکات مثبت باید به طور آشکار و یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.

اصل عفو و گذشت

گذشت، شرط اصلی استمرار و استحکام پیوند زناشویی و بقای خانواده از سوی هر یک از زوج‌هاست. لذا سخت‌گیر نباشید، از خطاهای یکدیگر بگذرید و کاستی‌های همدیگر صبورانه تحمل کنید.

اصل عقل سالاری و عدم سلطه‌گری

در روابط زناشویی سالم، نه باید مرد سالاری حاکم باشد. نه زن سالاری. به بیان دیگر اصولاً رابطه سلطه‌گرانه و سلطه‌پذیرانه چه از طرف زن و چه از طرف شوهر برای کانون گرم خانواده آفت بزرگی به شمار می‌آید.

اصل تشویق و قدردانی

تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر به سزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می‌کند. زمانی که رفتار مطلوب همسران را تشویق می‌کنید، او این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کند که: «پس همسر من این رفتار را دوست دارد و برای خوشایند او باید آن را تکرار کنم.»

سخن آخر

سخن آخر این که برای موفقیت در ازدواج و داشتن یک رابطه زناشویی سالم، موفق و با طراوت باید هر یک از زوج‌ها تلاش کند، بیندیشد و وقت بگذارد، احساس مسئولیت کند و موانع برقراری ارتباط سالم را از میان بردارد و در مقابل به عوامل کمک‌کننده برقراری ارتباط سالم توجه نماید و عمل کند. شایان ذکر است که ازدواج موفق، زمینه‌ساز شکل‌گیری خانواده سالم است.



دکتر احمد به پژوه
استاد روانشناسی دانشگاه تهران

اصول موفقیت در ازدواج

یکی از محورهای اساسی که مورد توجه روان‌شناسان و مشاوران قرار می‌گیرد، بررسی انتظارات‌ها در روابط زن و شوهر به طور متقابل و عدم برآورده شدن نیازهای آنان است. در این مقاله به منظور به تصویر کشیدن اصول موفقیت در یک ازدواج سعی شده است به انتظارات‌های زن از شوهر و شوهر از زن با زبانی ساده و فشرده اشاره شود.

شایان ذکر است که اصول و رازهایی که در این مقاله مطرح شده است، برای موفقیت همه زوج‌ها و همه انسان‌ها که با هم زندگی می‌کنند، با هم کار می‌کنند و در کنش و واکنش یا تعامل با یکدیگر هستند، می‌تواند مفید و مؤثر باشد. به طور مشخص‌تر زوج‌هایی که می‌خواهند ازدواج موفق و زناشویی سالم و شاداب‌تری داشته باشند، می‌توانند با مطالعه این اصول به هدف مقدسشان برسند. این مقاله همچنین می‌تواند برای کسانی که در مرحله تصمیم‌گیری برای ازدواج یا در آستانه ازدواج هستند و نیز کسانی که روابط زناشویی‌شان آشفته شده است، مفید و راهنمایی‌کننده باشد.

اصل دانایی

نخستین اصل موفقیت در ازدواج این است که انجام دادن هر کاری به مهارت و دانش نیاز دارد. یعنی برای همسری توانا شدن باید دانایی‌ها و مهارت‌های لازم را کسب کرد. از این‌رو توصیه می‌شود با مطالعه کتاب‌های مربوط به روان‌شناسی ازدواج و خانواده و آئین همسرمداری و با شرکت در جلسه‌های آموزش خانواده به دانش و مهارت خود بیفزایید.

هرگز مرا به (تسلیم شدن) دعوت نکن



مهندس صدق محمدی

زندگی مانند نردبان بلندی است برای بالا رفتن یا چرخ و فلک بزرگی است در حال چرخش برای رسیدن به آنچه می‌خواهی... همه منتظر ایستادن و حذف تو هستند... اما آن‌ها حالا کجا هستند... تمام افرادی که می‌گفتند نمی‌توانی؟ اینک تو در قله ایستاده‌ای، شاید فکر کنی... ممکن است با صورت زمین بخوری و اما باید برخیزی، به خود بگو: من ترجیح می‌دهم تمام قد بایستم تا روی زانو زندگی کنم... چون من یک فاتح و توقع شکست ندارم. من بینشی دارم که کسی نمی‌بیند... هیچ‌وقت نمی‌دانی که سرنوشت تو را به کجا خواهد کشاند، همه تو را باور نخواهند داشت... اما باید برخیزی و باور داشته باشی. مرا به تسلیم شدن دعوت نکن... من یک فاتح و هیچ چیز نمی‌تواند مرا متوقف کند!



تقویت اراده در زندگی

عزم و اراده به افراد موفق کمک می‌کند تا سخت تلاش کنند و به اهداف بلندمدت خود پایبند باشند. در این مقاله درصدد آن برآمديم تا ببينيم که چگونه ما هم می‌توانيم اراده قوی داشته باشیم.

در اینجا به روش‌هایی اشاره می‌کنیم که به کمک آنها می‌توانید این ویژگی‌ها را در خود توسعه دهید و در نتیجه موفق‌تر باشید:

گذشته ارزشمند است

اجازه ندهید اشتباهات گذشته شما مانع از داشتن یک اراده قوی شود. گذشته ارزشمند است. از اشتباهات خود درس بگیرید. از اشتباهات دیگران هم درس بگیرید. سپس آن را به حال خود رها کنید.

موفقیت دیگران را جشن بگیرید

از موفقیت دیگران نرنجید و در عوض آن را جشن بگیرید. افرادی که اراده قوی دارند از موفقیت دیگران نمی‌رنجند و آن را جشن می‌گیرند. رنجش بخش اعظمی از انرژی ذهنی شما را هدر می‌دهد، انرژی‌ای که می‌تواند در جایی دیگر، بهتر به کار بیاید.

در برابر شکایت‌ها تسلیم نشوید

هرگز در برابر شکایت‌ها و انتقادات تسلیم نشوید. حرف‌های شما قدرت دارند به خصوص بر خود شما. نالیدن از مشکلات همیشه احساس بدتری را به شما القا می‌کند، نه احساس بهتر. بنابراین اگر خطایی کردید، وقت خود را صرف شکایت و نالیدن نکنید. انرژی ذهنیتان را روی بهتر کردن شرایط بگذارید.

کافی است خودتان باشید

برای داشتن اراده قوی کافیسست خودتان باشید. هیچ‌کسی شما را به خاطر لباس‌هایتان، داشته‌هایتان، سَمَتان یا دستاوردهایتان دوست ندارد. اینها همگی چیزهای معمولی هستند. افراد ممکن است این چیزها را دوست داشته باشند، اما به این معنی نیست که شما را دوست دارند.

به اهداف بلندمدت خود سر بزنید

دائماً به اهداف بلندمدت خود سر بزنید وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، کار راحت این است که خودتان را توجیه کنید که رژیم غذایی و ورزش را به فردا موکول کنید؛ اما به جای آن بگویید که می‌خواهید وزن کم کنید.

به داشته‌های خود فکر کنید

نعمت‌ها و موهبت‌های زندگی خود را برشمارید. هر شب پیش از خواب برای لحظاتی، نگرانی از نداشته‌های خود و داشته‌های دیگران را کنار بگذارید. به داشته‌های خود فکر کنید. شما خیلی چیزها دارید که به خاطر آن باید شکرگزار باشید. احساس خوبی به شما دست می‌دهد، اینطور نیست؟ داشتن احساس خوب از خود، بهترین راه برای شارژ مجدد باتری ذهن است.

منبع: روزنامه آرمان

فواید تشکر و قدردانی از دیگران علمی

همه ما چنین وضعیتی را تجربه کرده‌ایم. این کار به ویژه زمانی دشوارتر می‌شود که در شرایط سختی گرفتار شده باشید. اما، بر اساس شواهد بسیار زیاد علمی، قلبی که قدرشناس باشد مخزن فایده‌های بسیار زیادی است. از سلامت ذهنی و فیزیکی گرفته تا روابط بهتر، تشکر و قدردانی روزانه می‌تواند به شدت زندگی شما را تغییر دهد. همه ما دلمان می‌خواهد بهتر باشیم. بیاید برای قدردان بودن هر قدمی که می‌توانیم برداریم. در ادامه فواید خارق‌العاده تشکر و قدردانی بر مبنای علم را به شما معرفی می‌کنیم.

۱. جبران دوسویه

تشکر و قدردانی می‌تواند واگیر باشد. اگر شما از کسی قدردانی کنید او نیز به نوبه خود می‌تواند همان کار را برای شما یا شخص دیگری انجام بدهد.

۲. کاهش فشار خون

سپاسگزار بودن می‌تواند کمک کند فشار خونتان کاهش و سیستم ایمنی بدنتان بهبود پیدا کند.

۳. دوری از افکار منفی

قدردانی کردن کمک می‌کند مغزمان را از نو سازماندهی کنیم تا به احساس حق‌شناسی و امیدواری ادامه دهد و از فکر کردن به نکات منفی دست بردارد.

۴. جلوگیری از احساس تنهایی

مطالعات نشان داده‌اند که اگر احساس تنهایی می‌کنید قدردانی کردن می‌تواند این احساس را کاهش دهد و به شما کمک کند با دیگران ارتباط برقرار کنید.

۵. دستیابی به موفقیت‌ها

مطالعات نشان داده‌اند قدردانی به کار و عمل منجر می‌شود، که باعث موفقیت بیشتر آدم‌ها در محیط کار می‌شود چون آن‌ها برای اهدافشان سخت تلاش می‌کنند و به آن‌ها دست می‌یابند.

۶. لذت بردن از زندگی

قدردانی قطعاً باعث ایجاد احساس خوبی می‌شود. این کار بخش پاداش‌دهی مغز را فعال می‌کند و لذت بیشتری را برای شما در زندگی به بار می‌آورد.

۷. جذابیت و دلربایی

اگر می‌خواهید زندگی عشقیتان را بهبود ببخشید، هزاران مطالعه وجود دارد که نشان می‌دهند سپاسگزار بودن به شما کمک می‌کند جذاب‌تر و دلربا‌تر شوید.

۸. سلامت ذهنی بهتر

علاوه بر افزایش قدرت فیزیکی، تشکر و قدردانی همچنین با سلامت ذهنی بیشتر نیز در ارتباط است. نشان داده شده است کسانی که ضربه جسمی را تجربه کرده‌اند با قدردان بودن موفق شده‌اند از پس آن بر بیایند.

۹. افزایش سلامت و دوری از بیماری‌های قلبی

یکی از مطالعات رابطه بین قدردانی و نیکوکار بودن را با افزایش سلامت فیزیکی و خطر کمتر بیماری‌های قلبی نشان داده است.

۱۰. انعطاف پذیری بیشتر

«سایکالوژی تودی» ذکر می‌کند که داشتن یک دفترچه

۱۵. تاثیر مثبت بر زندگی

حتی یک «متشکر» ساده می‌تواند تاثیر مثبتی بر زندگی‌تان داشته باشد. یک مطالعه منتشر شده در ایموشن در سال ۲۰۱۴ بیان می‌کرد آدم‌هایی که از یک آشنا تشکر می‌کنند بیشتر احتمال دارد که دوستی پایدارتری داشته باشند.

هیچ نمی‌دانید فقط با یک ابراز تشکر و قدردانی ساده روابطتان چقدر بهتر خواهد شد.

۱۶. حس کمک نسبت به دیگران

در مطالعه انجام شده‌ای در سال ۲۰۰۶ دریافتند آدم‌هایی که قدردان‌تر هستند بیشتر احتمال دارد به دیگران کمک کنند، حتی به غریبه‌ها.

۱۷. بهبود سلامت و روان

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تشکر و قدردانی در کل به بهبود سلامت روانشناختی شما، فارغ از شخصیت‌تان، کمک می‌کند.

۱۸. اهمیت تناوب قدردانی

اگر مراقب نباشید، تشکر و قدردانی هم، مثل هر چیز دیگری، می‌تواند خسته کننده شود. مطابق یک مطالعه،



«فعالیت‌های شادمانی» که شامل مهربانی، قدردانی و نیک‌بینی می‌شود هنگامی که به تناوب صورت می‌پذیرند بهتر انجام می‌شوند تا زمانی که هر روز تکرار می‌شوند.

۱۹. شادتر بودن

طبق مطالعه‌ای که توسط دانشگاه کنت اسیت انجام شد، تشکر و قدردانی به آدم‌ها کمک می‌کند شادتر باشند.

سپاسگزاری می‌تواند به روش‌های بسیار زیادی انجام شود. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان با نوشتن نامه‌های قدردانی به آدم‌هایی که تاثیر مثبتی بر زندگیشان گذاشته بودند احساس شادمانی خود را افزایش دادند. بنابراین بار بعد که یک روز غم‌انگیز داشتید، به یک نفر نامه بنویسید و بگویید که چقدر قدردان محبت او هستید.

۲۰. محافظت در برابر استرس

بر اساس مطالعه‌ای که در دانشگاه وارویک صورت گرفت، تشکر و قدردانی به محافظت از آدم‌ها در برابر استرس، اضطراب، و افسردگی کمک می‌کند.



نخستین رئیس‌نکوداشت مقام والدی مادر استان سیستان و بلوچستان



بیست و هفتم دی ماه نود و شش، نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان سیستان و بلوچستان با حضور بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، جمعی از مسئولان استان و مادران نمونه در سالن سینما هلال زاهدان برگزار شد.

آذر کشمیری مؤسس انجمن فرهنگی بانوان استان سیستان و بلوچستان گفت: این همایش به ابتکار و همت بنیاد مادر و همکاری انجمن فرهنگی بانوان برگزار شده است.

خانم کشمیری هدف از خلقت مادران را روشن ماندن چراغ امید در دل خانواده دانست و گفت: پشیمانی ما، در زمان نبود مادرانمان بی‌فایده است و باید از تمامی فرصت‌ها برای تقدیر از جایگاه والای مادر استفاده کرد. در تمام ادیان الهی نیز پس از پرستش خدا به نیکی به پدر و مادر سفارش شده است.

دکتر مریم پویا مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری سیستان و بلوچستان گفت: رشد و بالندگی یک ملت به کیفیت تربیت نیروی انسانی آن ملت بستگی دارد.

نیروی انسانی بخشی از سرمایه ملی هر کشور محسوب می‌شود. مادر و نقش

مادری عامل عمده‌ای در بقای این سرمایه است. کمیت نیروی انسانی تنها دستاورد مادری نیست. فرهنگ‌سازی و انتقال فرهنگ از نسلی به نسل دیگر در قامت رسای مادر متجلی می‌شود. نقش مادر در مفهوم مادری از اهمیت بی‌نظیری برخوردار است که می‌توان به عنوان پایه اصلی خانواده و جامعه از آن یاد کرد.

دکتر پویا افزود: نخستین و پرنفوذترین پایگاه اجتماعی، دامن مادر است که نیرومندترین ریشه را در منش فرد می‌افکند. اگر دختران یک جامعه روزی از پذیرش نقش مادری پرهیز کنند بی‌شک فرهنگ و باورها رنگ خواهند باخت.

با دگرگونی‌های اجتماعی دهه‌های اخیر، نقش مادری با چالش‌های فراوانی همراه شده‌است که کیان خانواده را تهدید می‌کند.

این در حالی است که راهکارهای علمی روشنی برای سازگاری با شرایط اجتماعی نوین در پشتیبانی از نقش و فعالیت اجتماعی مادران ارائه نشده است و جامعه شناسان هنوز به علوم انسانی و نقش آن در حل مشکلات اجتماعی به باور لازم نرسیده‌اند.

در راستای این ضرورت‌ها در حوزه اجتماعی و برای انسجام‌بخشی و جلب توجه نخبگان و محققان در امور اجتماعی نیازمند توجه بیش از پیش صاحب‌نظران در این زمینه هستیم. مدیرکل امور بانوان سیستان و بلوچستان ادامه داد: بسیاری از ارزش‌های متعالی اخلاق فردی همانند عشق، فداکاری، عفو و بخشش که کمال حقیقی زیست اخلاقی تلقی می‌گردند.

ما در پاسخ به اینکه چگونه می‌توان به این ارزش‌ها دست یافت، باید بگوییم که طبیعی‌ترین و فطری‌ترین راهی که به صورت اتوماتیک و خودکار بدون هیچ آموزش قبلی زمینه‌ساز تحقق و تکامل این ارزش‌ها می‌گردد چیزی نیست جزء ویژگی‌های مادری.

توجه به نقش مادری و تقویت آن به عنوان یک ساز و کار طبیعی و فطری در مسیر رشد و تکامل انسان می‌باشد. مادر در یک کشمکش تمام نشدنی بین سرمایه‌گذاری بر روی خود و سرمایه‌گذاری بر روی فرزندان قرار دارد و حفظ این تعادل همان هنر مادری است.

بارداری شاید اولین گام برای سرمایه‌گذاری بر روی فرزندان است. گامی که از

خودپروری به دگرپروری برداشته می‌شود و مادر برای دگرپروری باید هزینه پرداخت کند و خطرات متعددی را بر جان بخرد.

در ادامه خانم دکتر سیده معصومه دستغیب مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری فارس و مشاور بنیاد مادر گفت: در دنیای امروز موضوع مادر بسیار مهم است. در شرایطی که دختران جوان ما در برابر مسائل مختلف روزمره قرار می‌گیرند و کمتر کسی دغدغه‌ای در مورد مادر و مسائل مربوط به آن را دارد، مهندس محمدی پرچمی را بلند کرده و می‌گوید در این دنیا موضوع مادر و حفظ مقام و جایگاه مادر بسیار مهم است.

دکتر دستغیب افزود: مهم‌ترین ویژگی بنیاد مادر این است که مهندس محمدی یک تیم تخصصی با بهره‌مندی از اساتید و متخصصین تشکیل داده‌اند، برای اینکه بتوانند به بهترین شکل، خدماتی را به مادران ارائه دهند، این بنیاد از مؤسسات منحصر بفرد در کل ایران و دنیاست.

کار این بنیاد صرفاً برگزاری نکوداشتها نیست بلکه فراخوان‌های علمی در سراسر کشور انجام شده و همایش‌های

علمی در دانشگاه‌های مختلف کشور برگزار شده و خواهد شد.

همچنین از پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکترا برای پژوهش در موضوعات مرتبط با مادر، حمایت شده و بورسیه اعطا می‌شود. از اساتید دانشگاه‌های مختلف کشور نیز برای تبادل نظر دعوت به همکاری شده است.

علاوه بر این، بنیاد مادر فصلنامه فرهنگی پیام مادر را در هر فصل منتشر و به سراسر کشور ارسال می‌کند.

در بخش بین‌المللی نیز مهندس محمدی تاکنون به کشورهای مختلفی سفر کرده‌اند و مکاتبات متعددی با آن کشورها داشته‌اند تا همه دنیا با بنیاد مادر آشنا شود و نظر ایشان اینست که ما باید همه مادران را دریابیم.

سپس بنیانگذار بنیاد مادر ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدای نفتکش سانچی، اظهار داشت: مادران حلقه اتصال کانون گرم خانواده هستند و نقش بسیار مهمی در تربیت فرزندان و تحکیم بنیان خانواده ایفا می‌کنند. مهندس غلامرضا محمدی خاطر نشان کرد: امروز از ۲۲ مادر نمونه سیستان و بلوچستانی به نمایندگی از تمامی مادران استان تقدیر می‌شود.

بنیانگذار بنیاد مادر اذعان داشت: بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین‌المللی است و مردم نهاد بوده و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است.

هیچگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، عقیده و مذهب در بنیاد مادر وجود ندارد.

وی افزود: بنیاد مادر نگاه جهانی دارد و این نگاه از فرمایش رسول اکرم(ص) مبنی بر اینکه بهشت زیر پای مادران است نشأت گرفته است.

در پایان برنامه از مادران نمونه استان سیستان و بلوچستان خانم‌ها:

شهناز آماده، زهرا اربابی، شهناز اربابی، مهین اسکندری، آمنه ایرندگان، معصومه حسینی، گل‌افروز خاشی، ماهی ملک خدادادی، معصومه دانش‌پور، کبرا سالاری، رقیه سرگزی، صدیقه شائوزائی، گل‌بی‌بی شیبانی مطلق، بی‌بی فاطمه طباطبائی، زهرا علویان، کشور کوشا، مریم مهمان‌دوست خواجه داد، مریم میر، هاجر میر بلوچ زهی، ایران ناروئی، فرزانه هرمزی مقدم، صد گنج هنر جو تجلیل و قدردانی شد.

تهیه گزارش: محبوبه جعفری



مفهوم یوگای خنده این است که هر کسی می‌تواند بدون جوک و کمدی بخندد و دلیلی که به آن «یوگای» خنده گفته می‌شود این است که در آن از تکنیک‌های تنفسی یوگا استفاده می‌شود که باعث اکسیژن رسانی بیشتر به بدن و افزایش سطح انرژی می‌شود.

باشد، باید حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه بخندیم. از آنجا که در یوگای خنده، به صورت یک تمرین و به‌طور طولانی می‌خندیم، از فواید آن بهره‌مند می‌شویم. و اما دلیل دوم؛ برای اینکه خنده مفید باشد باید خنده به صورت عمیق از دیافراگم و با صدای بلند باشد ولی در زندگی معمولی این گونه نمی‌خندیم. در یوگای خنده محیطی امن فراهم است که شما می‌توانید هر قدر دوست داشتید و با صدای بلند بخندید. دلیل سوم این است که در این زندگی مدرن پرتنش، دلایل و بهانه‌های زیادی برای خندیدن وجود ندارد، در نتیجه باید خنده خود را از دلایل بیرونی مستقل کنیم و این توانایی را در خود افزایش دهیم که بدون دلیل بیرونی بخندیم.

فواید یوگای خنده:

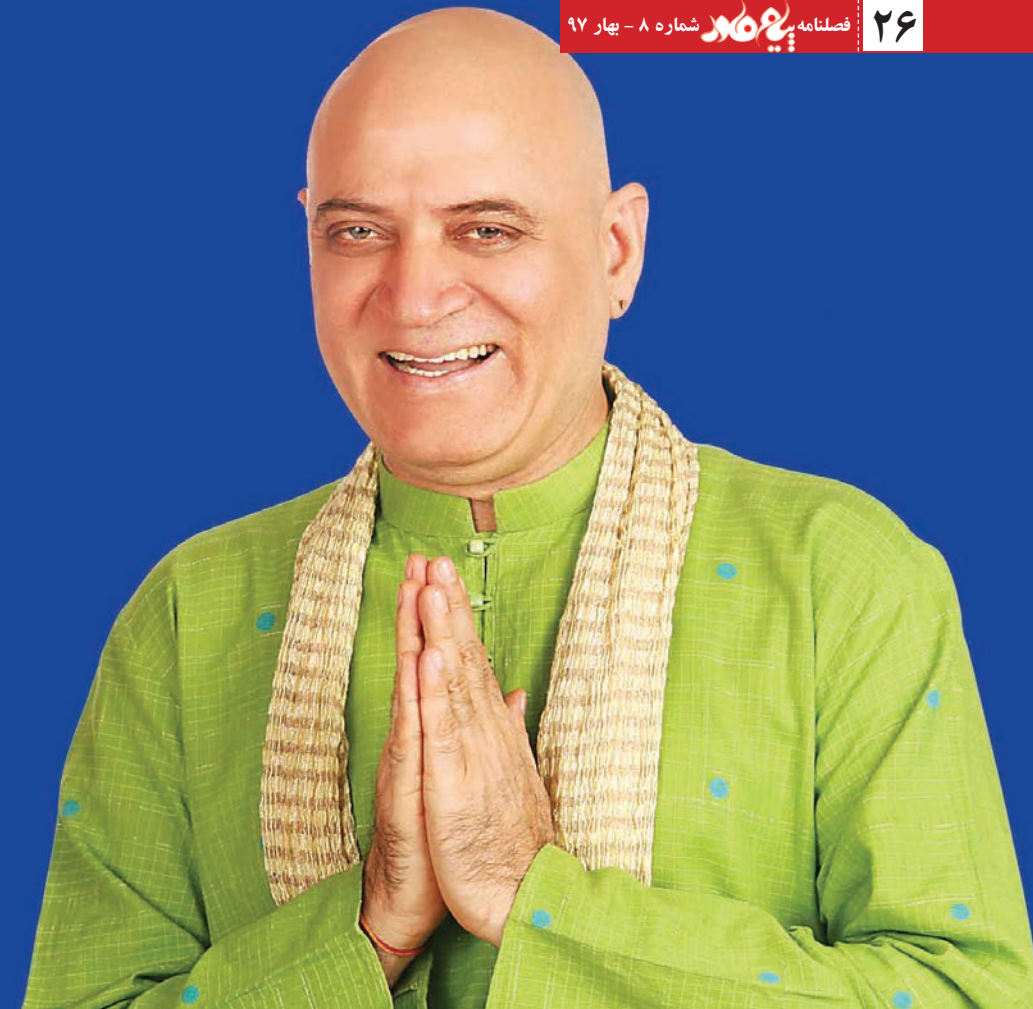
- تغییر حالت شما تنها در عرض چند دقیقه با کمک ترشح هورمون‌های خاصی مثل اندورفین
- کاهش تأثیرات مخرب استرس و تقویت سیستم ایمنی
- تخلیه هوای مانده ته ریه‌ها
- دریافت اکسیژن بیشتر و در نتیجه افزایش وضوح و بازدهی ذهنی
- بهبود در ایجاد روابط
- ایجاد نگرش مثبت به زندگی

گردآورنده: نوید عطرچین
(برگرفته از سخنرانی‌های مادان کاتاریا)

کلاس یوگای خنده با تکنیک‌های گرم کردن ساده آغاز می‌شود که شامل کشش، دست زدن، ارتباط چشمی و حرکات بدن است و در آن از تمرینات تنفسی کمک گرفته می‌شود تا ریه‌ها برای خندیدن آماده شوند. مهم‌ترین دلیل علمی در اثبات فواید یوگای خنده این است که اگر ادای انجام کاری را در بیاوریم، به خود آن کار نیز خواهیم رسید. پروفسور ویلیام جیمز در سال ۱۸۸۴ نشان داد که ادا درآوردن یک حس با کمک بدن، می‌تواند تأثیر این حس را در مغز ما بیشتر کند. به‌طور کلی دو مدل خنده وجود دارد؛ اول، خنده‌ای که از مغز می‌آید؛ همان خنده‌ای که با جوک و کمدی ایجاد می‌شود. در این نوع خنده، ذهن ماست که تصمیم می‌گیرد به چه چیزی بخندیم و به چه نخندیم و با افزایش سن قدرت ما برای این نوع خندیدن کاهش می‌یابد. نوع دوم خندیدن، خندیدن کودکان است. کودکان با ذهنشان نمی‌خندند، با بدنشان می‌خندند. آنها تمام مدتی که بازی می‌کنند، می‌خندند. با توجه به ارتباط بین ذهن و بدن، وقتی با کمک بدن می‌خندیم، ذهن نیز آن را متوجه می‌شود.

حال سوالی که پیش می‌آید؛ این است که چرا باید الکی بخندیم؟ و چرا با دیدن کمدی نخندیم؟ دلیل اول این است که خنده در زندگی واقعی، فقط برای چند ثانیه است که برای تغییرات فیزیولوژیکی، زمان کافی نیست. برای اینکه خنده برای سلامتی مفید

محتای خنده



یوگای خنده که به هاسا یوگا معروف است، تمرینی است که از هندوستان نشأت گرفته و اکنون در سراسر دنیا رواج پیدا کرده است.

یوگای خنده تمرینی شامل خنده‌های طولانی و عمیق است، بر پایه این نظریه می‌باشد که خندیدن عمدی، دارای همان فواید روانی و فیزیولوژیکی خندیدن ناگهانی است.

یوگای خنده به‌طور گروهی انجام می‌شود و در ابتدا نوعی تمرین است؛ اما وقتی افراد به یکدیگر نگاه می‌کنند، خنده مسری و واقعی می‌شود.

یوگای خنده توسط دکتر مادان کاتاریا در سال ۱۹۹۵ در یک پارک در بمبئی با حضور ۵ نفر آغاز شد که دو نفر از آنها دکتر کاتاریا و همسر وی بودند؛ در حال حاضر بیشتر از ۱۶ هزار کلوب یوگای خنده در بیشتر از ۷۲ کشور دنیا وجود دارد.



اگر می‌خواهید همسران در خانه با شما صحبت کند، باید شنونده و هم‌صحبت خوبی برای او باشید. قواعدی مثل گوش دادن فعال و قضاوت نکردن می‌تواند به هم‌صحبتی‌تان کمک کند.

بعضی‌ها از کم‌حرفی همسرشان شاکی هستند. برای مثال از این گله‌مندند که اگر حتی برای یک ساعت بنشینند و با همسرشان حرف بزنند، به‌جز همان دو سه جمله اول، صحبت دیگری از سوی او مطرح نمی‌شود. معمولاً این افراد تمام تقصیر را به‌گردن همسرشان می‌اندازند غافل از آن‌که رفتار و گفتار خود آنها هم نقش مهمی در ساکت شدن همسرشان دارد.

قواعدی برای یک مکالمه زن و شوهری

گفتگو همان زندگی است

شاید شما هم این جمله را شنیده باشید که می‌گویند یک رابطه زن و شوهری تا وقتی زنده است که دو طرف، حرف‌هایی برای گفتن داشته باشند. گفتگو یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی زن‌شویی است و برای داشتن آن، باید به معنای واقعی یک زبان و دو گوش باشید. یعنی خوب بگویید و خوب‌تر گوش کنید.

نگاه زبان او به گوش‌های شما است

اگر به دنبال یک رابطه زنده و پویا با همسران هستید، اگر دلتان می‌خواهد بازار «گفت» و «گو» در رابطه‌تان همیشه داغ باشد و اگر دوست دارید قفل زبان همسران را باز کنید، بایستی که قبل از هر کاری گوش‌هایتان را برای حرف‌های او حساسی تیز کنید. گوش‌های شما می‌توانند زبان همسران را باز کنند و به قول قدیمی‌ها او را بر سر ذوق بیاورند. بر عکس آن هم صادق است؛ یعنی اگر همسران احساس کند که شما به او خوب گوش نمی‌کنید، عقب می‌کشد و یا با چند کلمه مختصر سر و ته گفتگو با شما را هم می‌آورد. موقعیت‌های زیادی می‌توانند احساس «گوش داده نشدن» را در همسر شما به وجود بیاورند.

در ادامه به چند نمونه از این موقعیت‌ها که بدون شک همسران را از صرافت گفتگو کردن با شما می‌اندازد، اشاره می‌شود.

دکمه سکوت همسرت را فعال نکن

ممکن است بگویید که «وقتی همسر حرف می‌زند، من کاملاً ساکت‌م ولی باز هم او از صحبت کردن استقبال نمی‌کند». درست است که ساکت ماندن شما موقع صحبت کردن همسر، نکته مهمی در تداوم گفتگو است اما به تنهایی کافی نیست. به عبارت دیگر، رفتارها و مسائل دیگری هم هستند که اگر از شما سر بزنند، احساس گوش داده نشدن را در همسر شما به وجود خواهند آورد و تمایل او را برای ساکت شدن تقویت خواهند کرد:

۱- قضاوت کردن

اگر موقع صحبت کردن همسران حرفی یا رفتاری نشان بدهید که احساس قضاوت شدن را در او ایجاد کند، به احتمال بسیار زیاد همان‌جا نطق همسران کور خواهد شد.

۲- سرزنش کردن

نه فقط سرزنش کلامی، بلکه حتی یک نگاه به ظاهر ساده هم می‌تواند احساس سرزنش شدن را در همسران ایجاد کرده و او را به وادی سکوت بکشاند.

۳- «من که می‌دونم توی سرت چی می‌گذره»

اگر شما هم به این جمله معتقد هستید، باید بدانید که دارید به سمت ساکت کردن همسران حرکت می‌کنید. چون تنها خاصیت این طرز فکر آن است که گوش‌های شما را به روی بخش‌های مهمی از گفته‌های همسران می‌بندد و موجب شکل گرفتن رفتارها و گفتارهایی در شما می‌شود که در نهایت ساکت شدن همسران را در پی خواهد داشت.

۴- اصرار به راهکار دادن

گاهی اوقات همسران به قصد راهنمایی شدن با شما صحبت نمی‌کند بلکه فقط می‌خواهد حرف‌هایش را با شما در میان بگذارد؛ اما شما خیلی زود باب پند و راه و چاه نشان دادن را باز می‌کنید و باعث می‌شوید همسران احساس کند که شما اصلاً او را درک نکرده‌اید. نتیجه این رفتار نیز چیزی به جز سکوت پیشه کردن همسران نخواهد بود.

۵- آماده شدن برای جواب دادن

یکی دیگر از رفتارهایی که موجب می‌شود همسران سکوت را به گفتگو با شما ترجیح بدهد آن است که موقع حرف زدن او، شما به جای آنکه به حرف‌هایش گوش بدهید مدام دارید با خودتان فکر می‌کنید که در جوابش چه بگوییم؟ این مسئله باعث می‌شود که شما خوب به همسران گوش ندهید و از آن بدتر این‌که بر اساس شنیده‌های نصفه و نیمه‌تان به او پاسخ هم بدهید. این نوع کل‌کل کردن‌ها موجب می‌شود که دیر یا زود همسران عطای گفتگو کردن با شما را به لقایش ببخشند!

۶- به جاده خاکی زدن

یکی از نشانه‌هایی که همسران را به احساس «گوش داده نشدن توسط شما» می‌رساند آن است که موقع حرف زدن او شما پای مباحث دیگری را وسط می‌کشید و یا حرف‌های او را به شوخی می‌گیرید. این نوع رفتارها و گفتارها موجب احساس جدی گرفته نشدن و یا مهم تلقی نشدن در همسران می‌شوند و مانند نکته‌های قبلی دکمه سکوت همسران را فعال می‌کنند!

منبع: سلامت نیوز

چگونه

فرزندانی خلاق
پرورش دهیم

مقدمه:

در شماره قبل به ضرورت و اهمیت خلاقیت در عصر امروز اشاره شد و مشخص شد که برای حل مسائل و مدیریت چالش‌هایی که کودکان در پیش‌رو دارند باید توان خلاق کودکان را پرورش داده و فرصت لازم برای رشد و توسعه آن را فراهم کنیم. خانواده مهم‌ترین بستر رشد این توانایی و موهبت الهی است و مادران نقش کلیدی در این زمینه دارند توجه به استقلال فکری و عملی کودکان، تقویت کنجکاوی و اعتماد به نفس و بهره‌برداری از بازی‌های خلاق از موارد مهم در رشد خلاقیت کودکان و نوجوانان است. در این قسمت به بررسی رابطه تخیل، بازی و خلاقیت می‌پردازیم.

چرا تخیل مهم است؟

کودکان ذاتا دارای قدرت تخیل بالایی هستند و اگر بتوان آن را به صورت مناسبی هدایت کرد آنها می‌توانند از این توان به عنوان الگویی برای ساختن دنیای آینده استفاده کنند. آلبرت اینشتین معتقد است تخیل از دانش مهم‌تر است. چون دانش محدود است در حالی که تخیل تمام دنیا را در برمی‌گیرد. والدین با تشویق تخیل و خلاقیت کودکان به آنها کمک می‌کنند به درک روابط تازه از پیرامون خود دست پیدا کنند. آنها از زمان حال به گذشته و آینده می‌روند و از جهان حسی فراتر می‌روند و این به آنها قدرت آفرینش و ابداع راه‌های تازه برای حل مسائل را می‌دهد، زیرا آنها می‌توانند به اعمال و اشیاء معنای تازه‌ای ببخشند. کودکان و نوجوانان با قدرت تخیل خود، می‌سازند و بازسازی می‌کنند. آنها از طریق تخیل، آنچه را که نمی‌توان از طریق حواس به دست آورد، به نمایش می‌گذارند. بنابراین از طریق تخیل می‌توان آینده احتمالی را تجسم کرد. به عبارتی دیگر امروز تصور کرد و فردا اثبات نمود. همانگونه که بسیاری از ابداعات، پیشرفت‌های امروز تصورات دیروز بوده است.



دکتر افضل السادات حسینی
عضو هیئت علمی و
دانشیار دانشگاه تهران

رابطه تخیل و خلاقیت چیست؟

«خلاقیت» یافتن راه‌های تازه برای حل مسائل است این اغلب زمانی میسر می‌شود که ما قادر به تجسم و بازنمایی احساسات، عقاید و تجارب خویش باشیم، بنابراین والدین با توجه و تقویت تخیل کودکان و نوجوانان خویش خلاقیت و مهارت‌های ادراکی و جسمانی آنها را توسعه می‌دهند. کودکان به وسیله تخیل و خلاقیت این امکان را پیدا می‌کنند که به دانش و نگرش تازه دست یابند که باعث رشد آنها در تمام ابعاد اجتماعی، عقلانی، عاطفی و حتی جسمانی می‌شود. بنابراین والدینی که آرزوهای خوب زیادی برای فرزندانشان دارند باید خلاقیت و قوای تخیل آنها را مورد توجه قرار دهند. تجاری که والدین در سال‌های ابتدایی برای کودکان فراهم می‌آورند آینده آنها را رقم می‌زند هر چه این تجارب غنی‌تر باشد، امکان رشد بیشتر را فراهم می‌آورد. با توجه به آنچه گفته شد این سؤال پیش می‌آید که چرا خلاقیت و تخیل را در کنار هم مطرح می‌کنیم، آیا این دو یکی هستند؟

باید گفت: هر چند این دو یکی نیستند اما کاملا با هم مرتبطند. خلاقیت معمولا با تخیل همراه است اما هنگام کاربرد تخیل لزوما همیشه خلاقیت نیست وقتی کودکی بازی تخیلی می‌کند اگر بازی تکراری باشد خلاقیت نیست.

والدین چگونه می‌توانند قدرت تخیل و خلاقیت را تقویت کنند؟

برای برانگیختن قدرت تخیل از روش‌های خلاقیت برانگیز مختلفی می‌توان استفاده کرد. بعضی از این روش‌ها عبارتند از:

۱- حالا تصور کن

در این روش والدین قصه‌ای را شروع می‌کنند. قصه باید آن‌گونه بیان شود که کودک خود را کاملا در آن فضا حس کند بعد از آن بخواهید که ادامه ماجرا را خود بگویند. به طور مثال: «یک مردابی بود پر از ماهی‌های رنگارنگ و زیبا. ماهی‌ها توی آب شلپ و شلوپ شنا می‌کردند، شیرجه می‌رفتند، دور مرداب پر از علف و نیزار، بوی علف‌ها را حس می‌کنی، صدای قورباغه‌ها را

می‌شنوی، حالا آرام آرام وارد مرداب می‌شوی...»

۲- ماشین زمان

در این روش والدین می‌توانند کودک را سوار یک ماشین خیالی کنند و او را به زمان‌های بسیار دور در آینده یا گذشته ببرند و از او بخواهند تغییرات و اتفاقات را با جزئیات بیان کند.

۳- یک حرف تازه یک کار تازه

والدین می‌توانند درباره موضوعات مختلف با کودک گفتگو کنند و طرح‌های تازه‌ای را دنبال کنند.

بدین‌وسیله قدرت ابداع و ابتکار را به کار اندازند می‌توان از دور ریختنی‌هایی مانند قوطی‌ها، خرده کاغذ و پارچه و چیزهای دیگر برای طراحی وسایل جدید استفاده کرد.

۴- اگر ...

با استفاده از سؤال «اگر» می‌توان سؤالات زیادی از غیرممکن‌ها و ممکن‌ها پرسید به طور مثال:

اگر گیاهان راه می‌رفتند، اگر با دستان راه می‌رفتیم و ...

۵- قصه و عناوینی برای آن

می‌توان عناوین محرکی طرح کرد که کودک درباره آن قصه بسازد. قصه‌ها می‌تواند برگرفته از تجربه‌های شخصی کتاب‌ها و نقاشی‌ها باشد. کودکان به راحتی می‌توانند از کلمات و جمله‌ها در قالب داستانی استفاده کنند. می‌توان به آنها کمک کرد که آگاهی داشته باشند قصه اول، وسط و آخری داشته باشد که پشت سرهم بیاید. کودک بدین طریق ادراک و فهم خود را از جهان نشان می‌دهد، مفاهیم تازه‌ای را می‌آفریند و تجارب را در قالب کلمات طرح می‌کند و این‌ها باعث می‌شود او هویت خود را شناسایی کرده و اعتماد به نفس پیدا کند.

۶- بازی‌های تخیلی و خلاق

تخیل و خلاقیت در بازی عمیق ریشه دارد.

با حفظ روحیه بازی کردن در طول زندگی، بخش خلاق وجود ما در ما باقی می‌ماند. والدین می‌توانند با بازی، انعطاف‌پذیری و مهارت حل مساله که برای خلاق بودن لازم است را تقویت کنند. محققین پیشنهاد می‌دهند بزرگسالان هم روحیه بازی کردن را در خود حفظ کنند و آگاهانه با ویژگی‌های بازی به تخیل خود پر و بال بدهند، تا توانایی کاوش در مفاهیم تازه، توانایی تحمل ابهام و آفرینش را در خود رشد دهند.

والدین می‌توانند با بازی خلاقانه فرصت‌های زیادی را در اختیار کودکانشان بگذارند تا درباره امور، تجارب بیشتری کسب کرده و درباره رویدادها عمیق‌تر برخورد کنند. به طور مثال بازی‌های خانوادگی زمینه ساز آموزش از راه تجربه‌های روزانه در محیطی آشنا می‌شود که کودک با آسودگی می‌تواند تجربه کرده و حتی اشتباه کند.

بازی‌های خلاقانه و تخیل برانگیز هر چند برای کودکان فی نفسه هدف است اما می‌تواند اهداف مختلفی را تأمین کند. می‌توان از طریق آنها غیرمستقیم بسیاری از آموزش‌های مفید را پیاده کرد. بازی تفکر برانگیز منجر به درک عمیق‌تر کودک از مسائل می‌شود. بازی اگر درست طراحی شود بهترین روش آموزشی همراه با شادی و نشاط است. انتقال فرهنگ به مهارت‌های اجتماعی و اخلاقی و مدیریت چالش‌ها را می‌توان با بازی‌های خلاقانه به بهترین شکل آموزش داد.

نکات کلیدی برای رشد خلاقیت کودکان

با توجه به آنچه گفته شد والدین می‌توانند فرصت‌های زیادی برای رشد خلاقیت کودکان از طریق تقویت تخیل در کودکان فراهم آورند. در تکمیل بحث به مهم‌ترین نکاتی که والدین با توجه به آنها نقش تسهیل‌کنندگی خود را کامل می‌کنند می‌پردازیم. مهم‌ترین تمهیدات عبارتند از:

- ۱- فعالیت‌هایی را تدارک ببینید که مبتنی بر کاوش و فعالیت و مشارکت کودکان باشد.
- ۲- عملکرد شما خلاقانه و تخیل برانگیز باشد.
- ۳- روابطی مبتنی بر امنیت و اعتماد ایجاد کنید.
- ۴- دنیا را از دید کودک ببینید و با او همدلی کنید.
- ۵- شریاطی فراهم آورید که کودک از توانایی‌اش حداکثر استفاده را برده و مهارت تازه کسب کند.
- ۶- به کودکان اجازه دهید راه و روش خود را بیابند.
- ۷- به آنها نشان دهید فرایند کار مانند نتیجه مهم است.
- ۸- چگونگی استفاده از موارد و وسایل جدید را به کودک نشان دهید.
- ۹- به جزئیات مهم در ارتباط با کودک دقت کنید، آهنگ صدا، میزان توجه به کار کودک
- ۱۰- در صورت لزوم تشویق کنید.
- ۱۱- قدرت نقادی از کار خود و دیگر کارها را یاد بدهید.
- ۱۲- از کودک بخواهید ابراز نظر کرده و عقایدش را بیان کند.

نتیجه‌گیری:

والدین می‌توانند از قوای تخیل کودک برای رشد خلاقیت بیشترین بهره‌برداری را بنمایند زیرا تخیل نه تنها به زندگی رنگ می‌دهد بلکه می‌تواند کنجکاوی و ابتکار را برانگیزد زیرا با تخیل، کودک به مفاهیمی جدید وای مفاهیم معمول دست می‌یابد. تخیل می‌تواند کودک را در شناخت خود و دیگران یاری رساند و با آزادی اندیشه دنیای بهتری فرض کرده و سپس آن را بسازد. فعالیت‌های متعددی می‌تواند ساعاتی شاد و مفید برای پرورش قدرت تخیل و خلاقیت برای کودکان و والدین فراهم آورد. علاوه بر آن زمینه‌ساز رشد و پیشرفت فرد و اجتماع باشد.



مقام عشق

اگر معنای زن بودن هویدا بود

اگر چین و واچین های روح این موجود پیدا بود

چه دنیای قشنگی بود

زمین سراسر جای زندگانی بود

چرا برتر می داند یکی خود را ز دیگر؟

که حکمت های تکمیلی است در پشت این در

چه گنجی نهفته است در اتحاد این دو موجود

برون ریزد رازها در جمع و عشق موعود

به اکسیر عقل زندگی امن و آرام است

ولیکن با عشق در تغییر مدام است

برای زندگی عقل یک پای کار است

ولیکن در بقا، عشق پای ماندگار است

یکی آمد برای امنیت، ایجاد بستر

یکی بهر پذیرش، رشد در بر

اگر زن را دگرگونی در وجود است

برای رشد موجودی در درون است

کسانی که او را کم عقل می دانند

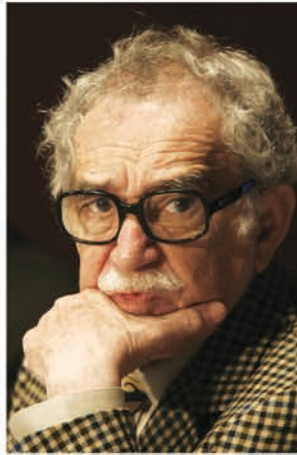
مقام عشق را خود نمی دانند

آنجا که عقل ابراز ناتوانی می کند

عشق می آید و پا در میانی می کند



شکوه نیک نظر



حاصل عمر گابریل گارسیا مارکز (نویسنده بزرگ کلمبیایی)
از زبان خودش:

در ۱۵ سالگی آموختم که مادران از همه بهتر می دانند و گاهی اوقات پدران هم.

در ۲۰ سالگی یاد گرفتم که کار خلاف فایده ای ندارد، حتی اگر با مهارت انجام شود.

در ۲۵ سالگی دانستم که یک نوزاد، مادر را از داشتن یک روز هشت ساعته و پدر را از داشتن یک شب هشت ساعته، محروم می کند.

در ۳۰ سالگی پی بردم که قدرت، جاذبه مرد است و جاذبه، قدرت زن.

در ۳۵ سالگی متوجه شدم که آینده چیزی نیست که انسان به ارث ببرد؛ بلکه چیزی است که خود می سازد.

در ۴۰ سالگی آموختم که رمز خوشبخت زیستن، در آن نیست که کاری را که دوست داریم انجام دهیم؛ بلکه در این است که کاری را که انجام می دهیم دوست داشته باشیم.

در ۴۵ سالگی یاد گرفتم که ۱۰ درصد از زندگی چیزهایی است که برای انسان اتفاق می افتد و ۹۰ درصد آن است که چگونه نسبت به آن واکنش نشان می دهد.

در ۵۰ سالگی پی بردم که کتاب بهترین دوست انسان و پیروی کورکورانه بدترین دشمن وی است.

در ۵۵ سالگی پی بردم که تصمیمات کوچک را باید با مغز گرفت و تصمیمات بزرگ را با قلب.

در ۶۰ سالگی متوجه شدم که بدون عشق می توان ایشار کرد اما بدون ایشار هرگز نمی توان عشق ورزید.

در ۶۵ سالگی آموختم که انسان برای لذت بردن از عمری دراز، باید بعد از خوردن آنچه لازم است، آنچه را نیز که میل دارد بخورد.

در ۷۵ سالگی دانستم که انسان تا وقتی فکر می کند نارس است، به رشد و کمال خود ادامه می دهد و به محض آنکه گمان کرد رسیده شده است، دچار آفت می شود.

در ۸۰ سالگی پی بردم که دوست داشتن و مورد محبت قرار گرفتن بزرگ ترین لذت دنیا است.

در ۸۵ سالگی دریافتم که همانا زندگی زیباست.

منبع: عصر ایران



نخستین آئین نکوداشت مقام والدی مادر استان بوشهر



نخستین آئین نکوداشت مادر در استان بوشهر، سوم بهمن ماه نمود و شش با همکاری دفتر امور بانوان و خانواده استانداری بوشهر با حضور مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، مادران نمونه به همراه خانواده آنان، جمعی از مسئولین ادارات و مردم خونگرم و فرهنگ دوست بوشهر برگزار شد. در ابتدا خانم فاطمه دهقانی مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری بوشهر و مشاور استاندار ضمن تبریک میلاد حضرت زینب سلام الله علیها، به مهندس محمدی و هیئت همراه و مهمانان خیر مقدم گفت و از دست‌اندرکاران برگزاری این برنامه تشکر و قدردانی نمود. فاطمه دهقانی گفت: هدف از برگزاری این آئین، تجلیل از مادران فرهیخته و دلسوز استان است. وی افزود: رشد و بالندگی ملت به کیفیت تربیت نیروی انسانی آن بستگی دارد. مادران نیرومندترین پایگاه اجتماعی هستند که تلاش شده با این کار، فرهنگ تقدیر از این شخصیت در جامعه نهادینه شود. وی ادامه داد از پنج ماه پیش با ادارات استان مکاتبه داشتیم و مادران زیادی به ما معرفی شدند که در نهایت براساس شاخص‌های بنیاد مادر ۱۲ مادر نمونه به عنوان

نماینده مادران بوشهر انتخاب شدند.

در ادامه حجت الاسلام و المسلمین احمد رزمجو مشاور استانداری بوشهر به ایراد سخنرانی پرداخت.

وی گفت: بعد از توحید و پرستش خدا، مهم‌ترین مسأله در دین اسلام، تکریم والدین مخصوصاً در دوران سالمندی می‌باشد که چندین بار در قرآن تکرار شده است.

از آیات قرآن درمی‌یابیم جایگاه پدر و مادر به عظمتی است که خداوند سبحان در آیه‌ای می‌فرماید: «امر قطعی پروردگار اینست که جز خدا پرستش نشود و به پدر و مادر خود نیکی کنید» و این دستور را خطاب به کل انسان‌ها می‌فرماید و نه جامعه دینی یا مؤمنان.

در ادامه مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد مادر با تبریک سالروز ولادت حضرت زینب سلام الله علیها و روز پرستار سخن خود را آغاز کرد و سپس حادثه غرق شدن کشتی سانچی را به مردم دریادل بوشهر تسلیت گفت.

بنیانگذار بنیاد مادر ادامه داد: هدف و چشم‌انداز و مأموریت بنیاد مادر، احترام به والدین و بزرگ‌ترها است. جایگاه و نقش مادر یک جایگاه مقدس است. هدف بنیاد مادر تجلیل از همه مادران است. همه مادران اگر وظایف مادری خود را طبق آموزه‌های دینی انجام دهند، همه

مادران نمونه هستند.

وی ادامه داد اکثر روانشناسان و جامعه‌شناسان دنیا معتقدند که تربیت روحی، روانی و پرورشی و معنوی فرزندان از بدو تولد تا ۱۲ سالگی برعهده مادر است، پدر مسئول آسایش خانواده و مادر مسئول آرامش خانواده است و وظیفه مادر خیلی خطیر و سنگین است. پس از ۱۲ سالگی که فرزند از لحاظ جسمی و فکری تکامل یافت این مسئولیت به عهده پدر گذاشته می‌شود.

پدر و مادر باید الگوی عملی برای فرزندان‌شان باشند اگر آنها به والدین خودشان احترام بگذارند، بچه‌ها هم از آنها یاد می‌گیرند.

جوانان عزیز! فرصت را از دست ندهید و تا پدر و مادران

شایسته‌ای انجام داده باشد.

۴- مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم دار 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.

سپس استاندار بوشهر مهندس عبدالکریم گراوند به ایراد سخنرانی پرداخت.

وی گفت: یکی از آسیب‌هایی که متوجه برخی از طرح‌ها و برنامه‌ها می‌شود سیاسی شدن آنهاست.

سیاسی نبودن از جمله رمزهای موفقیت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر است.

وی اضافه کرد: همه شخصیت‌های بزرگ این سرزمین از



دامن مادر به این مقام و مرتبه رسیده‌اند و باید از این مقام به شایستگی تجلیل شود. وی بر ضرورت ارج نهادن به مقام شامخ مادر در جامعه تأکید کرد.

در ادامه از مسئولین و دست‌اندرکاران برگزاری این آئین نکوداشت تجلیل شد و سپس از خانم‌ها:

فاطمه آذربان، معصومه اسفندیاری، فرح اکبرپور، صغری امیری، کلثوم حسن احمدی، فاطمه حاجی نژاد، ماجده ربیعی، حلیمه زارعی، مهرانگیز فرزانه، مریم قنبری، ملکی متولی و خدیجه نیازمند به عنوان مادران نمونه بوشهر تجلیل شد و لوح و حمایل مادر نمونه به آنها اهدا گردید.

تهیه گزارش: محبوبه جعفری

در قید حیات هستند، قدرشان را بدانید و به آنها احترام بگذارید. پدر و مادر غیر از احترام و محبت و سلامتی فرزندان‌شان چیزی از آنها نمی‌خواهند.

در ادامه مهندس محمدی شاخص‌های انتخاب مادر نمونه را بیان کرد:

۱- مادر نمونه باید فرزند خوبی برای والدین خود بوده باشد.

۲- مادر نمونه باید همسری خوب، با وفا، 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

دیدار بنیانگذار بنیاد مادر

مادر سنگ شکن

سال ۹۵ بود که مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد مادر با اطلاع یافتن از زندگی بانوی سنگ شکن رامهریزی و شگفت زده شدن از فداکاری قابل ستایش ایشان تصمیم گرفت برای دیدار با وی به رامهرمز برود. تیم بنیاد مادر برای پیدا کردن این مادر پس از جستجوی بسیار، از اداره امور عشایر شهرستان رامهرمز کمک گرفتند و در نهایت، تحقیقات نتیجه داد و آدرس او را بدست آوردند. در اوج گرمای مرداد ماه، بنیانگذار بنیاد مادر با همراهانش به رامهرمز سفر کرد و به دیدن این مادر خستگی‌ناپذیر رفت. پس از ملاقات حضوری مهندس محمدی



«مادری که از دل کوه، نان درم آورد»



خوشحالی به صبح رساند. به شهر رفت و خرید مفصلی با حقوق و دستمزد ناچیزش برای فرزندانش انجام داد. مریم خوشحال و شادمان بود. خنده بچه‌ها در خانه پیچیده بود. مادر به فکر فرو رفت. یک روز گذشت آیا می‌شود باز این خوشحالی دوام داشته باشد؟ نگاهی به آسمان، نگاهی به لیخنه نقش بسته بر لبان فرزندانش و نگاهی به مرد از کار افتاده و نابینایش. مریم این کارش را هفت سال ادامه داد و روزی خود را به این شیوه درآورد و با این وجود همه بچه‌ها را به درس خواندن تشویق می‌کرد. الان سال‌ها از آن روزهای سخت گذشته است. مریم الان چند پسر و دخترش را راهی خانه بخت کرده و چند نوه دارد. دو پسرش را به دانشگاه فرستاد و همه تلاشش را برای موفقیت و سربلندی فرزندانش انجام داد. حالا همه فرزندانش قاسم، کاظم، سلیمان، رسول، هاشم، کلثوم و کوثر خوب می‌دانند که اگر تلاش و پشتکار آن روزهای مادرشان نبود، آنها به موفقیت و آسایش امروزشان نمی‌رسیدند. مریم نیز همچنان به فکر فرزندانش است و دغدغه او فقط و فقط سلامتی و عاقبت به خیری آنهاست.

مریم کرد و یا باید از زور بازوی خویش بهره می‌برد. ولی مریم گدایی را در شأن یک زن عشایر و یک مادر نمی‌دانست. پس دست بر روی زانوهای خود گذاشت و عزمش را جزم کرد تا با سنگ‌شکنی در دل کوه برای فرزندان خود نان حلال به خانه ببرد. مریم یاعلی گفت و دست بر دیلم برد، دیلم سنگین بود و او توان بلند کردنش را نداشت. بار دیگر تلاش کرد و بارهای دیگر. ناچار بود این مادر. سیر کردن شکم بچه‌هایش به ذهنش خطور کرد و او را درگیر. مریم نمی‌خواست شرمند فرزندانش باشد چرا که یک مادر بود. با هر سختی بود دیلم را برداشت و به سمت معدن سنگ رفت. مریم سنگ‌ها را از معدن خارج کرد. موقع بار زدن شد و باز هم مریم یک‌ه و تنها بود. سنگ‌ها را خود به تنهایی بار ماشین کرد و مزدش را دریافت کرد. مریم خوشحال از روزی‌ای که خدا نصیبش کرده نه خستگی می‌فهمید و نه زخم‌های روی دستانش را می‌دید. مریم خوشحال بود که خنده بچه‌هایش را می‌بیند بعد از این مدت سختی و بدبختی و فقر. مریم شب را با

مریم نصیری زاده متولد سال ۱۳۵۴ در منطقه عشایری تنگ چویل از توابع شهرستان باغملک استان خوزستان به دنیا آمد. مریم در سن ۹ ماهگی پدر خود را از دست داد و در کنار مادرش زندگی می‌کرد. در سن ۱۲ سالگی با وجود تفاوت سنی زیاد با رحم خدا رنودی مودب ازدواج کرد. او همراه با همسرش همیشه در حال کوچ و بیلاق و قشلاق بود و هم‌پای همسرش به دامداری و بچه‌داری مشغول بود. پس از چندسال و به دنیا آمدن چند فرزند، زندگی سختی‌های خود را بیشتر نمایان ساخت چرا که توانایی کار و امرار معاش از شوهرش رحم خدا گرفته شد و به دوش مریم افتاد. مریم با بچه‌های قد و نیم قد، سختی‌هایی چون کوچ، تأمین معاش، تربیت فرزندان را در پیش رو داشت. وضعیت همسرش به دلیل کهولت سن و نداشتن پشتوانه قوی مالی سختی‌ها را دوچندان کرده بود. حتی یکی از فرزندان مریم به دلیل فقر، بیماری و نداشتن تغذیه مناسب از بین رفت. حال این مادر برای حفظ کانون خانواده باید تلاشش را صدچندان می‌کرد. حالا مریم خود را بر سر دوراهی می‌دید، یا باید غرور خود را زیر پا گذاشته و دست‌گدایی جلوی دیگران دراز



کارآفرینی زنان

۲۰ راهکار برای این که خانم ها به یک کارآفرین موفق تبدیل شوند

۱. اطراف خود را با کارشناسان خبره و ماهر پر کنید

اداره یک کسب و کار موفق کار سختی است. بیشتر زنان کارآفرین که مدیریت کسب و کاری را بر عهده دارند، ترجیح می دهند که افرادی را استخدام کنند که آنها را می شناسند. در بیشتر موارد، این کار غلطی است. شما باید تجربه را معیار انتخاب خود قرار دهید و افرادی را در مجموعه خود داشته باشید که می توانند تاثیر گذار باشند.

۲. از فناوری مناسبی بهره مند شوید

فناوری مقیاس گذاری سریع را برای استارت آپها (شرکت های نوپا) راحت تر می کند. هیچ دلیلی مبنی بر این وجود ندارد که چرا نباید در کسب و کار خود از فناوری استفاده کنید. شما باید برای عملیات خود در فناوری مناسبی سرمایه گذاری کنید.

۳. از قوانین و مقررات داخلی پیروی کنید

شما هرگز نباید از هیچ قانونی - هر چه که باشد - تخطی کنید. یک وکیل خبره استخدام کنید تا به هنگام راه اندازی یک کسب و کار جدید از حقوق شما دفاع کند. شما نباید هزینه های قانونی را بیهوده بدانید بلکه آنها را برای خودتان نوعی سرمایه گذاری در نظر بگیرید.

۴. از بازارهای غلط دوری کنید

برخی از زنان بدون داشتن مطالعات امکان سنجی براساس وابستگی های شخصی خود تصمیماتی می گیرند. این کار اصلا درست نیست. شما برای حمایت کردن از انتخاب بازار خود باید از حقایق استفاده کنید.

۵. شبکه ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید

بیشتر زنان کارآفرین بازارهای شبکه ای طبیعی هستند. اما علاوه بر این، در ایجاد گروه ها و کانال هایی در شبکه های اجتماعی هم مهارت

برسانید. به هنگام استفاده از رسانه های اجتماعی مطمئن شوید که نگرشی حرفه ای دارید و به این ترتیب قادر خواهید بود برند خود را تثبیت کنید.

۱۴. مشتریان خود را برای خرید تشویق کنید

شما باید مطمئن شوید که مشتریان شما نمی توانند در برابر محصولات و خدمات شما مقاومتی داشته باشند. باید محصولات و خدمات خود را در دسته بندی هایی شگفت انگیز ارائه کنید تا مشتریان ایده آل خود را مجذوب و شیفته آنها کنید.

۱۵. هشدارهای بازار

استمرار بر بازاریابی و تبلیغ محصولات برای شما امری ضروری و حیاتی است. استراتژی هایی مؤثر و کارآمد برای حل بزرگ ترین مسائل خود طراحی کنید. شما باید درد موجود در بازار و موضوعات تاثیر گذار بر مشتریان خود را بشناسید و هدفشان پیدا کردن راه کارهایی درست برای آنها باشد.

۱۶. جریان نقدی

آیا کسب و کار شما پررونق و سودآور است؟ اگر پاسخ مثبت است، پس شما باید اقدامی بزرگ برای جذب مشتریان بیشتر انجام دهید. اما اگر کسب و کارتان درآمد چندانی ندارد، باید ایده این کسب و کار و استراتژی های بازاریابی آن را مورد بازبینی قرار دهید.

۱۷. بودجه داشته باشید

وقتی که کسب و کار جدیدی را شروع می کنید، باید هزینه های خود را ۳۰ درصد بالاتر از بودجه موجودتان در نظر بگیرید. داشتن برنامه ریزی صحیح در کسب و کارتان به شما کمک می کند تا دچار فقدان منابع و ورشکستگی نشوید.

۱۸. سودتان را افزایش دهید

بعنوان یک بانوی کارآفرین، باید از رویکردهایی جدید و نوین برای ارتقاء سود کسب و کارتان بهره مند شوید. می توانید در یک شرکت مشاوره سرمایه گذاری کنید و از خدمات آنها استفاده کنید یا با استفاده از اینترنت رویکردهای دلخواه خود را پیدا کنید.

۱۹. نگرش و تصویر ذهنی صحیح

برای پیشرفت و رسیدن به موفقیت در کسب و کارتان بدون شک باید نگرش و تصویر ذهنی صحیحی از کسب و کار را در ذهنتان به وجود آورید.

۲۰. قرض ندهید

وقتی که پولی ندارید نباید به مشتریان خود محصولی را نسیه بفروشید یا به آنها مهلت پرداخت بدهید. پیدا کردن سرمایه و بودجه برای کسب و کارهای کوچک کار سختی است. در چنین شرایطی، کسب و کار آنلاین روشی سریع و کم هزینه برای راه اندازی کسب و کار شماست.

کلام آخر

رسیدن به موفقیت به عنوان یک بانوی کارآفرین نباید چندان که به نظر می رسد کار سختی باشد. تمام کاری که باید انجام دهید این است که شهادت داشته باشید و متفاوت با دیگران فکر کنید. همین الان شما تمام دانش لازم برای راه اندازی یک کسب و کار موفق را دارید.

منبع: سایت بیداروندی

دارند. شما می توانید کسب و کار خود را از طریق تبلیغات رسانه ای یا دهان به دهان هم گسترش دهید.

۶. تحقیقات گسترده انجام دهید

شما باید برای جلوگیری از بروز اشتباهات پرهزینه در کسب و کار خود ایده آن کسب و کار را مورد بررسی و آزمایش قرار دهید. شاید کسب و کاری که در آن وارد می شوید ظاهرا روی کاغذ عالی به نظر برسد اما شما تا زمانی که تحقیقات گسترده تان را انجام می دهید، همچنان باید محتاطانه عمل کنید.

۷. منتظر پول استارت آپ نباشید

مجبور نیستید که قبل از راه اندازی کسب و کارتان منتظر باشید تا تمام پول مورد نیازتان را تامین کنید. باید ادامه دهید و هرگز نباید تسلیم شوید! می توانید یک ایده کسب و کاری کوچک با هزینه های استارت آپی پایین پیدا کنید.

۸. قیمت های محصولات و خدمات خود را به درستی تعیین کنید

قیمت گذاری نادرست محصولات شما ممکن است مشتری هایتان را از اطراف کسب و کار شما پراکنده سازد. همواره باید سطوح قیمت گذاری خود را مورد ارزیابی قرار دهید. باید تغییرات بازار و همچنین اقدامات رقبای خود را مطالعه کنید.

۹. محصولات یا خدمات درستی را فراهم کنید

ارائه محصولات نادرست و نامناسب می تواند زودتر از هر چیزی کسب و کار شما را فلج کند. برای اینکه خودتان را از این خطر در امان نگه دارید، چیزی را ارائه دهید که نیاز بازارتان است. برای اینکه بدانید مردم به چه چیزی بیش از هر چیز نیاز دارند، انجام تحقیقات بازار امری حیاتی و ضروری است.

۱۰. طرفدار سادگی باشید

شما نباید قدرت فناوری را دست کم بگیرید. از آنجایی که نرم افزارها در میان کارآفرینان فناوری از محبوبیت بالایی برخوردار هستند، استفاده از ایمیل مارکتینگ همچنان پادشاه است.

۱۱. هزینه های خود را بررسی کنید

هزینه های افراطی و بیش از اندازه یکی از بزرگ ترین مشکلاتی است که بانوان کارآفرین اغلب مرتکب می شوند. خریدن محصولات و مایحتاج نو و دست اول اعم از کمک های تبلیغاتی، تجهیزات و نرم افزارها غیر ضروری است. پیدا کردن گزینه های کم هزینه تر در چنین شرایطی از نظر مالی مقرون به صرفه است.

۱۲. در رقابت وارد شوید

شما باید رقابت را فراموش کنید و بر افزایش ارزش های قابل ارائه برای مشتریان خود متمرکز شوید. رقابت سخت برای هر کسب و کاری سازنده است درحالی که بسیاری از کارآفرینان از آن در هراس و وحشت هستند. بجای ترسیدن از چنین رقابتی، آن را در آغوش بگیرید.

۱۳. رسانه های اجتماعی را اولویت بندی کنید

رسانه اجتماعی یکی از مهم ترین پلت فرم هایی است که هرگز بعنوان یک تازه وارد نباید از آن غافل شوید. شما در این محیط ها می توانید با مشارکت فعال خود از دیگران سبقت بگیرید، خود را به جامعه مخاطب خود نشان دهید و محصولاتتان را به فروش

برای بچه ها چه کتابی بخریم؟

متأسفانه در کشور ما کتاب‌های کودک و نوجوان به دو دسته کلی کتاب‌های با ارزش و کتاب‌های بی‌ارزش (یا به اصطلاح کتاب‌های دک‌ای که در هر دک‌ه روزنامه‌فروشی می‌توانید نمونه‌شان را ببینید؛ کتاب‌هایی با تصویر گری‌های بد و درون‌مایه نامناسب) تقسیم می‌شوند. تشخیص این دو دسته از یک‌دیگر و انتخاب کتاب مناسب برای گروه سنی مناسب، مهارتی است که در این مطلب سعی داریم به آن دست پیدا کنیم.

به فهرست‌های معتبر مراجعه کنید

وقتی قرار است برای بچه‌های اطرافتان کتاب بخرید یا به کسی در خرید کتاب کودک و نوجوان کمک کنید، می‌توانید از فهرست‌های راهنما استفاده کنید. در حال حاضر در کشور ما چند فهرست معتبر وجود دارد که دو تا از بهترین‌های آن‌ها «فهرست لاک‌پشت پرنده» و «فهرست کتاب‌های برگزیده شورای کتاب کودک» هستند. لاک‌پشت پرنده نهادی است که در هر فصل کلیه کتاب‌های منتشر شده در آن فصل را بررسی کرده و بهترین‌های آن‌ها را در فهرستی منتشر می‌کند. هم‌چنین در پایان هر سال به بهترین کتاب‌های آن سال لاک‌پشت نقره‌ای و طلایی می‌دهد. فهرست لاک‌پشت پرنده می‌تواند از نظر موضوعی (کتاب‌های علمی، داستانی، مذهبی و...) و سنی کمک‌کننده باشد.

شورای کتاب کودک نیز نهاد معتبری است که هر سال تمامی کتاب‌های کودک و نوجوان منتشر شده در کشور را بررسی می‌کند و در پایان سال کتاب‌های برگزیده و شایسته تقدیر را معرفی می‌کند. این فهرست نیز از نظر سنی و موضوعی قابل استفاده است. نشان کتاب‌های برگزیده



نویسنده: نیلوفر نیک بنیاد

شورای کتاب کودک یک ماهی سیاه کوچولو است که روی جلد کتاب‌های برگزیده چسبانده می‌شود. با یک جست‌وجوی ساده می‌توانید به این دو فهرست معتبر دسترسی پیدا کنید. اگر هم امکان چنین کاری نداشتید، در هنگام خرید کتاب به جلد آن دقت کنید و کتاب‌هایی را که نشان ماهی سیاه کوچولو یا لاک‌پشت پرنده دارند، در اولویت خریدتان بگذارید.

از برگزیده‌های جهانی بخرید

چند سالی است که ناشران کودک نیز مانند ناشران بزرگسال افتخارات هر کتاب را روی جلد آن می‌نویسند. برای خرید کتاب می‌توانید به نشان‌ها و مدال‌هایی که روی جلد هر کتاب چاپ شده، دقت کنید. اگر می‌خواهید کتاب‌های ترجمه بخرید، سعی کنید کتاب‌هایی را تهیه کنید که جایزه‌های بین‌المللی و معتبر ادبیات کودک و نوجوان را دریافت کرده‌اند. مثلاً «مدال نیوبری» یکی از معتبرترین جوایز در حوزه ادبیات کودک و نوجوان است و خرید کتاب‌هایی با نشان نیوبری هیچ‌وقت شما را از انتخابتان پشیمان نمی‌کند.

ناشران کودک و نوجوان را بشناسید

متأسفانه تعداد ناشران کودک و نوجوان هم مانند ناشران بزرگسال هر روز در حال رشد است اما در این میان فقط چند ناشر توانسته‌اند فعالیت حرفه‌ای‌تری از خود نشان بدهند. نمی‌توان گفت تمام کتاب‌های یک ناشر خوب، خوب از آب درمی‌آید یا یک ناشر متوسط هیچ‌وقت کتاب خوبی منتشر نمی‌کند. اما باز هم تجربه نشان داده که خرید از ناشران شناخته‌شده ریسک انتخاب نادرست را پایین می‌آورد. تعدادی از ناشران خوب در حوزه کودک و نوجوان عبارتند از:

افق: در زمینه ادبیات داستانی

پیدایش: در زمینه ادبیات داستانی

کانون پرورش فکری کودک و نوجوان: کتاب‌هایی با موضوعات متنوع از جمله ادبیات، سرگرمی، آموزش، هنر و...

محراب قلم: در زمینه دایره‌المعارف و کتاب‌های علمی

کتاب‌های نردبان (انتشارات فنی ایران): در زمینه محیط زیست

و مهارت‌های زندگی

پرتقال: کتاب‌های ترجمه

هوپا: در زمینه ادبیات داستانی و بازی‌های فکری

ونوشه (نشر چشمه): در زمینه ادبیات داستانی

به‌نشر: کتاب‌های دینی

چرخ‌وفلک: کتاب‌های طنز

پرنده آبی (نشر علمی و فرهنگی): در زمینه ادبیات داستانی

طوطی (نشر فاطمی): کتاب‌های تصویری کودکان



آفرینگان، هرمس، زعفران، زرافه، قدیانی و ایرانیان نیز چند مورد دیگر از ناشران مطرح در حوزه کودک و نوجوان هستند.

از کتابک کمک بگیرید

«کتابک» نهادی است که با هدف ترویج کتاب‌خوانی توسط مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان تأسیس شده است. با مراجعه به وبسایت کتابک می‌توانید به راحتی در بخش معرفی کتاب، با بهترین‌های کودک و نوجوان آشنا شوید. یکی از مزیت‌های این وبسایت این است که هم برای گروه‌های سنی مختلف و هم باتوجه به موضوعات مختلف کتاب‌های معرفی‌شده را دسته‌بندی کرده است. معرفی‌های درج‌شده در این وبسایت توسط کارشناسان ادبیات کودک و نوجوان نوشته‌شده و قابل اعتماد هستند.

ماهی‌گیری یاد بدهید

به جای اینکه به بچه‌های اطرافتان ماهی بدهید، ماهی‌گیری را یادشان بدهید. می‌توانید یک بار به جای هدیه دادن کتاب، کارت یا فرم عضویت کتابخانه عمومی کانون پرورش فکری کودک و نوجوان را به آن‌ها هدیه کنید. خوشبختانه کانون در تمام شهرهای کشور کتابخانه دارد و می‌تواند کودکان و نوجوانان را با یک دنیای شگفت‌انگیز روبه‌رو کند. در نظر داشته باشید شاید یک کتاب کوچک بتواند مسیر زندگی یک کودک یا نوجوان را تغییر دهد. پس اگر تصمیم گرفته‌اید به اطرافیان کتاب هدیه بدهید، هر کتابی ندهید. چند دقیقه‌ای زمان بگذارید و کتاب مناسبی را انتخاب کنید که خواندنش بتواند چیزی به زندگی کودک یا نوجوان مورد نظرتان اضافه کند.





مهندس محمدی افزود: بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین المللی و یک سازمان مردم نهاد بوده و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است و هیچ گونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ ملیت، قومیت، مذهب در این بنیاد وجود ندارد.

استاندار هرمزگان نیز با اشاره به نقش والای مادران در خانواده و جامعه گفت: داشتن جامعه‌ای خوب و متعالی در گرو داشتن مادرانی نمونه و شایسته است.

دکتر فریدون همتی افزود: تجلیل از مادران یک کار فرهنگی ارزشمند و تأثیرگذار است. این مراسم باید به یک جریان فرهنگی سازنده در جامعه تبدیل شود و حرکت خودجوش مردم در این زمینه بسیار تأثیرگذار است.

در پایان این برنامه که هفدهم بهمن ماه بود و شش در بندرعباس برگزار گردید از مادران نمونه استان هرمزگان خانمها فاطمه نساء آتش‌فراز، قدم‌خیر اتحادی سرجوئی، فاطمه باختری، مریم بهمنی چاهستانی، کلثوم بیضائی، فاطمه حسینیان، آمنه خادمی رودان، زینت دریائی صلفی، کنیز رزمگر، حلیمه شمسانی‌گهکائی، عزت محسن پور گل روئیه، زهرا مصلحی زاده، مریم ملاحی و فاطمه وثوقی تجلیل شد.

تهیه گزارش: محبوبه جعفری

تجلیل از ۱۴ مادر نمونه استان هرمزگان

در نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در هرمزگان از ۱۴ مادر نمونه تجلیل شد.

خانم زهرا یعقوب نژاد مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان هدف از برگزاری این مراسم را تکریم مادران و معرفی هرچه بهتر جایگاه و شأن مادران عنوان کرد.

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان گفت: داشتن فرزندان نمونه و موفق با وجود تمام محدودیت‌ها و مشکلات، دارا بودن شاخصه‌های همسر خوب، شهروند نمونه و کسب موفقیت‌های شاخص در زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی از ملاک‌های انتخاب این مادران است. مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر هم در این مراسم با اشاره به جایگاه و مقام شامخ مادران گفت: مادران فرشتگان آسمانی بر روی زمین هستند.

وی افزود: کانون هر جامعه، خانواده و قلب این کانون مادر است.

بنیانگذار بنیاد مادر گفت: سعادت هر فرد در گرو پنج اصل ایمان، امید، تلاش، احترام به دیگران به ویژه پدر و مادر بخصوص مادر و کمک به دیگران و شرکت در کار خیر است.



گذراندن روزهای خوب با خانواده



تفریح چیست؟

تفریح، اتفاقی است که از غم‌ها می‌کاهد و شادی روانی ایجاد می‌کند. در بسیاری مواقع عامل بازدارنده از انواع بیماری‌های روحی و جسمی است. آدم‌ها را امیدوارتر کرده و از افسردگی می‌رهاند.

انواع تفریحات خانوادگی

تفریحات بیرون از خانه:

خیلی خوب است که برنامه‌ریزی داشته باشیم هر از گاهی محیط تفریح‌مان را از این چهاردیواری خانه خارج کنیم. بسته به وقتی که داریم، هزینه‌ای که برای این کار در نظر گرفته‌ایم و امکانات.

در این باره حتماً یک بسته پیشنهادی به خانواده ارائه کنید.

نظر همه خصوصاً بچه‌ها را پرسید.

همیشه برنامه ریزی خوب است اما خودتان را محدود نکنید؛ «موافقید شام را ببریم پارک سر کوچه بخوریم؟ پشت بام چطور؟»

مسافرت همیشه گزینه خوبی است. اما اگر مرخصی نداریم و بچه‌ها درس دارند، سفرهای کوتاه یک روزه هم سفر است. همیشه که نباید صدها کیلومتر رفت تا مسافر شویم. می‌توان صبح زود راه افتاد و شب هم باز گشت. بد نیست برای این کار اطلاعاتی از روستاها، رودخانه‌ها و مناظر طبیعی اطراف شهرتان پیدا کنید. با پرس و جو از دوستان، نقشه و یا جستجو در اینترنت.

گوش به زنگ باشید سینما کی یک فیلم خانوادگی خوب می‌آورد. معمولاً یک روز در هفته هم سینماها نیم‌بها هستند. رزرو کنید و اگر به وقت شام می‌خورد با یک ساندویچ سالم راهی شوید.

جمعه صبح یک برنامه پیاده‌روی یا کوه‌پیمایی سبک ترتیب دهید به همراه خوردن صبحانه در دل طبیعت. وسایل ورزشی پارک‌ها هم خیلی خوب هستند برای استفاده. میز تنیس و فوتبال دستی هم خیلی جاها دارند فقط کافی است توپش همراهتان باشد.

به دل طبیعت که می‌روید با بچه‌ها در اکتشافاتشان همراه شوید. دیدن موجودات، گیاهان، جمع کردن انواع سنگ‌ها، آب بازی و گرفتن عکس یادگاری. کمک به دیگران، عضو انجمن‌های خیریه شدن و وقتی را به آن‌ها اختصاص دادن، عیادت از بیماران و سالمندان و کلی کار خوب دیگر را می‌توانید در برنامه خودتان و خانواده‌تان بگنجانید. هیچ چیز به اندازه کار نیک کردن روحتان را شاد نمی‌کند.

میهمانی رفتن آن هم خانه اقوام، یکی از بهترین تفریحات است. حیاط خانه پدربزرگ یا دایی و عمو، فضای خوبی است برای گذراندن یک روز خوب دور هم.

تفریحات خانگی:

خیلی وقت‌ها شرایطش نیست بیرون بروید، اما تفریح که باید بکنید؟ پس حالا که هیچ جا خانه آدم نمی‌شود، آن را لذت‌بخش می‌کنیم.

پختن یک غذای جدید به کمک اعضای خانواده و تزیین آن.

در خانه هم می‌توان کلی بازی هیجان‌انگیز کرد. نقطه بازی، منچ، بیست سؤال، گل یا پوچ، بازی با کلمات و...

خیلی وقت‌ها همکاری همه در درست کردن کاردستی، خواندن کتاب نوبتی، اجرای نمایش، تغییر دکوراسیون خودش کلی تفریح به دنبال دارد.

طبیعت را به خانه‌تان بیاورید. حتماً قسمتی را به گل و گیاه اختصاص دهید. هیچ چیز به اندازه کاشت و به ثمر رساندن یک گیاه لذت‌بخش نیست. هر کس هر گیاهی دوست داشت بکارد و خودش از آن مراقبت کند. اگر باغچه دارید که چه بهتر. سبزی بکارید، گوجه و توت فرنگی.

جلسات خانوادگی و دید و بازدید اقوام را تحت هیچ شرایطی از دست ندهید. سعی کنید با مدیریت خودتان جلسات را مفید برگزار کنید، به دور از غیبت و زخم زبان و چشم و هم‌چشمی که در این صورت دیگر مفرح نخواهد بود. ساده برگزار کنید و همیشگی.

حتی اگر می‌خواهید تلویزیون نگاه کنید، هدفمند این کار را انجام دهید. یک برنامه مناسب، اگر خانوادگی بود دور هم بنشینید و تماشا کنید، بعدش هم می‌توانید همه با هم میوه بخورید و نقدش کنید.

شوخی و مزاح کردن و خنده رو بودن کم خرج است و بسیار راهگشا. در اسلام هم سفارش شده به شرط آنکه به کسی توهین نشود و مؤدبانه باشد. سعی کنید هم خودتان این‌گونه باشید و هم اعضای خانواده. این‌طوری دیگر به دنبال بهانه برای خندیدن و شاد بودن نیستید و همیشه خانواده شادی دارید.

منبع: سلامت نیوز





مهری خردمند



کوفته ریزه

مواد لازم برای ۴ نفر:

گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

پیاز متوسط: ۲ عدد

آرد نخود خام: ۳ قاشق سوپ‌خوری

آرد نخودچی: ۲ قاشق سوپ‌خوری

سیب زمینی کوچک: ۱ عدد

روغن حیوانی: ۲ قاشق سوپ‌خوری

زیره سبز: ۱ قاشق چای‌خوری

نمک فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

رب گوجه در صورت دلخواه: ۱ قاشق سوپ‌خوری

آب: ۲ لیوان

طرز تهیه:

گوشت را در یک ظرف بریزید پیاز و سیب زمینی را رنده ریز کنید و آب آن را بگیرید و به گوشت اضافه کنید بعد آرد نخودچی و آرد نخود خام و نمک فلفل و زردچوبه بزنید و ورز دهید تا همه مواد با هم مخلوط شوند از مایه به اندازه گردو برداشته و در دست گرد و منظم کنید و همه کوفته‌ها را همین‌طور آماده کنید.

قابلمه را روی شعله گاز گذاشته و روغن بریزید. پیاز کوچک را ریز خرد کرده و تفت دهید پیاز که طلایی شد در صورت دلخواه یک قاشق سوپ خوری رب گوجه، نمک، فلفل، زردچوبه و زیره سبز را اضافه کنید. کمی تفت دهید و بعد آب را اضافه کنید. وقتی آب به جوش آمد کوفته‌ها را دانه‌دانه داخل آب در حال جوش گذاشته و حرارت را کم کنید تا کم‌کم بپزد و جا بیفتد و در ظرف مخصوص سرو کنید.

نکته: این کوفته باید آبدار باشد.

نوش جان

نکاتی که قبل از رفتن به دندان پزشکی باید بدانید



اگر قند خون شما پایین باشد ممکن است در میانه درمان دچار افت قند خون شوید و از حال بروید یا حالتان دگرگون شود. از دیگر سو ممکن است دندان‌پزشک به شما توصیه کند پس از درمان‌هایی نظیر جراحی لثه یا کشیدن دندان، تا چند ساعت از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید. حساب تمامی این احتمالات را داشته باشید و پیش از ملاقات با دندان‌پزشک گرسنه نباشید.

- قبل از رفتن به مطب دندان‌پزشکی به دقت دندان‌های خود را با نخ دندان تمیز کنید و مسواک بزنید.

- در صورت لزوم یک نفر همراه داشته باشید. اگر برای دریافت خدمات دندان‌پزشکی اضطراب دارید، یا بناست درمان مشکل و پیچیده‌ای نظیر جراحی لثه یا ایمپلنت برای شما انجام شود، بد نیست از یکی از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید در ملاقات با دندان‌پزشک شما را همراهی کند. داشتن یک همراه می‌تواند اضطراب شما را کم کند و به آرامش خاطرتان بیافزاید. در صورت دگرگون شدن حالتان به یاری شما بشتابید و یا اینکه پس از اتمام کار دندان‌پزشکی در راه منزل یا داروخانه شما را همراهی کند.

- دفترچه، آزمایش‌هایی که به تازگی به هردلیلی انجام داده‌اید و عکس دندان و فک که دندان‌پزشک درخواست کرده با خود همراه داشته باشید. البته از تاریخ عکس فک و دهان نباید بیش از ۶ ماه گذشته باشد.

- با کودک وارد مطب دندان‌پزشکی نشوید. کودک‌کان ممکن است روند کار را با مشکل مواجه کنند.

- به نحوه کار دندان‌پزشک از نظر استفاده کردن از دستکش، رعایت کردن بهداشت برای بیماران و تمیز بودن محیط اطراف توجه کنید. اگر از بهداشت دندان‌پزشک و محیط راضی نیستید حتماً دندان‌پزشک خود را عوض کنید.

منبع: سلامت تبیان

غیرممکن است هر کدام از ما در طول زندگی چند بار به دندان‌پزشکی مراجعه نکرده باشیم. بعضی از ما راضی از مطب بیرون می‌آییم و بعضی هم ناراضی. رضایت ما از دندان‌پزشک و نحوه کار او تا حد زیادی به دقت ما بستگی دارد. قبل از رفتن به دندان‌پزشکی به این چند نکته مهم توجه کنید.

- حتماً از قبل وقت بگیرید. حضور به موقع در محل درمان علاوه بر اینکه نمودار شخصیت شما و احترامتان به دندان‌پزشک است، می‌تواند از بروز استرس‌های بی‌مورد نظیر تلاش برای یافتن جای پارک اتومبیل و دویدن روی راه‌پله‌ها یا بحث با منشی به خاطر تاخیر و انتظار تا خالی شدن دست دندان‌پزشک پیش‌گیری کند.

هر کدام از این پیش‌آمدها می‌تواند آرامش شما را هنگام نشستن زیر دست دندان‌پزشک خدشه‌دار کند و تجربه درمان دندان‌پزشکی را بی‌دلیل، سخت‌تر از چیزی کند که باید باشد.

البته اینکه می‌گویند سر ساعت مقرر در دندان‌پزشکی حضور یابید به معنای این نیست که بلافاصله وارد اتاق شوید. کار دندان‌پزشکی قابل‌پیش‌بینی نیست چون بعضی از درمان‌ها ممکن است مدت زیادی وقت بگیرد.

- دندان‌پزشک را از بارداری خود و هر نوع بیماری و مصرف دارو مطلع کنید. اقدامات دندان‌پزشکی ممکن است سلامت بعضی از بیماران را به خطر بیندازد.

- هنگام مراجعه به دندان‌پزشکی از گیره سر، سنجاق‌های بزرگ و... استفاده نکنید. این کار باعث ایجاد ناراحتی در شما می‌شود و عملکرد دندان‌پزشک را هم با مشکل مواجه خواهد کرد. هنگام کار دندان‌پزشک عینک خود را از روی چشم‌ها بردارید.

- رژلب نزنید. رژلب باعث آلوده شدن دستکش استریل خواهد شد.

- تشنه و گرسنه نباشید. اگر برای درمان دندان‌هایتان وقت ملاقات دارید، با شکم خالی به دندان‌پزشکی نروید. تشنگی و گرسنگی می‌تواند آستانه تحمل درد شما را کاهش دهد و بر اضطرابتان بیافزاید.

تجلیل از ۲۶ مادر نمونه از ۲۲ روستای بخش کوهمره نودان

به همت مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، آئین نکوداشت ۲۶ مادر نمونه و منتخب ۲۲ روستای بخش کوهمره و شهر نودان در تاریخ دهم اسفندماه ۱۳۹۶ برگزار شد.

در آئین یادشده که با حضور جمع کثیری از مردم شهر نودان و روستاهای بخش کوهمره شهرستان کازرون برگزار شد، استاد پروفسور جعفر مهاد عضو ارشد فرهنگستان علوم ایران و چهره ماندگار کشور به همراه استاد ناصر امامی شاعر معاصر، دکتر زهرا افتخاری مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس و مشاور فرهنگی بنیاد مادر، امام جمعه، بخشدار، مسئولان محلی و مردم منطقه حضور داشتند. در این آئین نکوداشت، یحیی حقیقی بخشدار کوهمره و حجت الاسلام حسین انصاری امام جمعه این بخش به ایراد سخن پرداختند.

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر که بر آن است تا در شهرها، استانها و کشورهای مختلف جهان برنامه‌های تجلیل از مادران نمونه را برگزار کند. در روزهای پایانی سال (اسفندماه) و همزمان با ایام سالروز تولد دخت گرامی رسول اکرم(ص) حضرت فاطمه زهرا صلوات الله علیها به همراهی جمعی از اصحاب دانش، فرهنگ و هنر این مراسم باشکوه را برگزار کرد که مورد استقبال فراوان مسئولان و مردم منطقه کوهمره نودان در شهرستان کازرون واقع گردید. در این آئین باشکوه که در سالن چندمنظوره کوثر شهر نودان برگزار گردید، مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد مادر در سخنانی کوتاه، اظهار داشت: خداوند بزرگ و مهربان را سپاسگزاریم که به یاری فرزندان بنیاد مادر توانستیم در چهار سال پیاپی اقدامات ارزشمندی را در راستای تجلیل از مادران نمونه انجام دهیم و این همه را من لطف خدا و محبت مادر می‌دانم زیرا جایگاه مادر بسیار مهم است و در آیات و روایات و احادیث نبوی و ائمه معصومین نیز بر تکریم مادران تأکید شده است. وی گفت: این کار معنوی به لطف الهی، نیات خیر مادران و



همدلی و همکاری هموطنان عزیزم و گروهی از نخبگان علمی و دانشگاهی و فرهنگی و هنری کشورمان و به جهت آگاهی‌رسانی عموم به این نکته که ارزش وجودی مادران خود را بدانیم انجام می‌شود و امیدواریم که بتوانیم در این راستا گام‌های بزرگ‌تری را برداریم.

مهندس محمدی افزود: برای ما فرقی ندارد که مادر نمونه از کدام دین، آئین، نژاد، لهجه و زبان است و مادری که در ایران و روستایی از روستاهای کوهمره تجلیل می‌گردد با مادری نمونه که در مالزی یا در آفریقا و کشورهای آسیایی و اروپایی هم باشد تفاوتی ندارد. بنیاد مادر منشوری دارد که توجه به آن خیلی مهم است. این بنیاد یک بنیاد فرهنگی بین المللی است که صددرصد غیردولتی می باشد.

تقدیر بخشدار کوهمره نودان از بنیانگذار بنیاد مادر

همچنین در این مراسم یحیی حقیقی بخشدار کوهمره نودان همت والا و برنامه‌ریزی‌های ارزشمند مهندس غلامرضا محمدی مدیرعامل و بنیانگذار بنیاد مادر در تجلیل از بیست و شش مادر نمونه روستاهای بخش کوهمره و شهرنودان کازرون را ستود.



قایم‌الای مادر در روستاهای بخش کوهمره و شهر نودان



قدردان بنیاد مادر از مردم و مسئولان کوهمره نودان

مهندس محمدی از مردم و مسئولان بخش کوهمره نودان قدردانی کرد. وی که کارآفرین و فعال در زمینه امور خیریه و بهداشت و درمان است، از تلاش و برنامه‌ریزی‌ها و حضور پرشور مردم و مسئولان محلی بخش کوهمره نودان و شهرستان کازرون در اجرای برنامه فاخر تجلیل از ۲۶ مادر نمونه انتخابی بنیاد مادر از روستاهای منطقه کوهمره و شهرنودان تقدیر و تشکر نمود.

مهندس محمدی اظهار داشت: «مادر» واژه مقدسی است که با کلام نمی‌شود تفسیر و با واژه نمی‌شود تعبیر کرد. فقط پروردگار مهربان در کلامش و رسول مهربانی حضرت محمد(ص) در بیانش توانستند به شایستگی تمام جایگاه و ارزش مادر را تفسیر و تعبیر کنند که همانا پیامبر فرمود: «بهشت زیرپای مادران است». دهم اسفندماه ۱۳۹۶ روزی تاریخی در دفتر سبز سرزمین وسیع کوهمره ثبت می‌گردد.

تقدیر بنیاد مادر از مادران نمونه کوهمره نودان

در این آئین از ۲۶ مادر نمونه و منتخب ۲۲ روستای بخش کوهمره و شهر نودان، خانم‌ها:

کبری احمدی، ماه زر بهمنی، زینت حسین زاده، اشرف دهقانی، حوریه رفیعی، دلیر رئیسی، گل خانم رئیسی، منور رضانی، خاتون سلیمانی، کیمیا عباسی، دختر بس عزیزی، طلعت فرهنگی، ماه‌زنان کوهگرد، قربس کاظمی، جان بی بی کمال‌زاده، گوهر میر غفاری، بی بی مرادی مصرمی، اهی جان محمدی، ماه بانو محمدی، خیرالنساء محمدی، زینب محمدی، ماه خانم منصوری، سوسن ناصری، زهرا هاشمی، طوبی هاشمی و گلشن هاشمی تجلیل و قدردانی شد و لوح و حمایل مادر نمونه به آنها اهدا گردید.

سیدمحی الدین حسینی ارستجانی



منبریک زنم

من يك زنم، پس روز زنم بر من مبارك.
يك مادرم، پس روز مادر بر من مبارك.
امور خانه را مدیریت می‌کنم پس روز مدیر بر من مبارك.
بر بالین عزیزان دردمندم بیدار می‌مانم و دردهایشان را مرحم،
پس روز پزشك بر من مبارك.
برای راحتی زندگی خانواده‌ام می‌سازم آنچه که نیست و خلق
می‌کنم آنچه که مایه آرامششان هست، پس روز مهندس بر من
مبارك.
می‌آموزم درس‌های زندگی را با تمام وجود، با مهربانی، با صبر
و تحمل و امید، پس روز معلم بر من مبارك.
می‌جنگم با هر پلیدی که خانواده‌ام را تهدید کند. پس روز پلیس بر
من مبارك.
حریم زندگی‌م را، حرمت خود و خانواده‌ام را پاسبانم، پس روز مرزبانان
نجیب و صبور بر من مبارك.
دسته‌گلی به خودم تقدیم می‌کنم چون يك زنم با يك عالمه عشق
نه وظیفه.

فاطمه صادقی

نوشته النافولئی و فرانچسکا کاولو

بر گرفته از کتاب داستان‌های خوب برای دختران بلندپرواز

ترجمه امید سهرابی نیک و آرزو گودرزی

روزی روزگاری دختری به نام مریم در تهران زندگی می‌کرد. مریم خجالتی بود و دوست داشت در آینده نویسنده شود. هر نوشته‌ای را که به دستش می‌رسید می‌خواند. اما وقتی که وارد دبیرستان شد دید که به ریاضیات علاقه بیشتری دارد. او در دبیرستان در یک آزمون به نام المپیاد شرکت کرد و در کشور اول شد. مریم در حل کردن مسائل ریاضی استعداد شگفت‌انگیزی داشت. اولین دختری بود که به تیم المپیاد ریاضی ایران راه یافت و در چندین المپیاد جهانی نیز مدال طلا گرفت. او به آسانی در دانشگاه صنعتی شریف که یکی از بهترین دانشگاه‌های ایران است قبول شد.

مریم برای ادامه تحصیلاتش به دانشگاه هاروارد در آمریکا رفت. در دانشگاه بسیار کنجکاو بود و سؤال زیاد می‌پرسید و تندوتند به زبان فارسی یادداشت

«در طول مسیر خودت را شکنجه می‌کنی، اما قرار نیست که زندگی آسان باشد.»

زننده یاد پروفیسور
مریم میرزاخانی
(۱۳ اردیبهشت ۱۳۵۶ - ۲۳ تیر ۱۳۹۶)



سرگذشت پسر بچه فقیر

سال‌ها پیش پسر بچه فقیری از جلوی یه مغازه میوه‌فروشی رد می‌شد که به‌طور اتفاقی چشمش به میوه‌های داخل مغازه افتاد، صاحب مغازه که پسرک را تو اون حال دید دلش سوخت و رفت یه سیب از روی میوه‌ها برداشت و داد به پسر بچه. پسر بچه با ولع زیاد سیب را به دهانش برد و خواست به گاز محکم به سیب بزند که یه فکری به ذهنش خطور کرد، اون با خودش گفت بهتره این سیب را ببرم دم یه مغازه دیگه و با دوتا سیب کوچک‌تر عوض کنم و این کار را انجام داد و بعد یکی از سیب‌ها را خورد و اون یکی را هم به یه نفر فروخت و با پولش دوباره دوتا سیب خرید و این کار را این‌قدر انجام داد تا اینکه تونست یه مقدار پول جمع کنه و بعدش با این پول‌ها دیگه برای خرید سیب سراغ میوه‌فروش نمی‌رفت و مستقیماً از جایی که میوه‌فروش میوه تهیه می‌کرد میوه می‌خرید. چند سال گذشت و حالا دیگه اون پسرک بزرگ‌تر شده بود و با این کارش موفق شده بود مغازه‌ای دست و پا کنه و کم‌کم با این مغازه اوضاع مالیش خوب شده بود. اون جوان دیگه به این پول‌ها راضی نمی‌شد و سعی کرد برای خودش یه کار دیگه‌ای دست و پا کنه و با همین هدف یه شرکت کوچک تولید قطعات الکترونیکی دست و پا کرد و چند نفر را هم سرکار گذاشت چند سالی گذشت و اون شرکتش را گسترش داد و به‌جای چند نفر، چندین هزار نفر رو استخدام کرد و به‌جای تولید قطعات شروع به ساخت موبایل و لپ‌تاپ کرد و موفق به تولید بزرگ‌ترین و باکیفیت‌ترین موبایل‌های دنیا شد، اون شخص کسی نبود به‌جز "استیو جابز" مالک معتبرترین برند موبایل و لپ‌تاپ دنیا "اپل".

اون توی یه مصاحبه گفته علت اینکه شکل مارک جنس‌های من عکس سیبیه، به این دلیل که یادم نره کی بودم و هرگاه خواستم مغرور بشم گذشته‌ام رو با دیدن این سیب به یاد بیارم...

چرا بعضی از جوان‌ها حوصله فامیل را ندارند؟

می‌کنید. عمه هم که کمی جا خورده گفت شما جوان‌ها سخت می‌گیرید و بعد توضیح داد که همه این سوالات برای باز کردن سرحرف است و هیچ قصد و نیتی پشتش نبوده جز اینکه جوایز احوالات کسانی باشد که دوستشان داشته. در آخر هم ماجرا را طوری مدیریت کردم که همه گفتیم و خندیدیم و کسی خرده‌ای به دل نگرفت.

چند روزی از آن حرف‌ها می‌گذرد و حالا گمان می‌کنم این که بیشتر ما جوان‌ها از دیدن بزرگ‌ترهای فامیل فراری هستیم و تلاش می‌کنیم که در جمع‌های فامیلی حضور نداشته باشیم، علاوه بر سوال و پرسش‌های زیاد فامیل مبنی بر زندگی شخصی‌مان، این است که به قول عمه، خودمان هم «سخت» می‌گیریم.

شاید واقعا طبعی باشد که میزبان با دیدن ما، سعی داشته باشد تا با سوال‌های معمول سرحرف را باز کند. از تحصیلات، شغل، ازدواج، کارهای روزمره و... بپرسد.

سوال‌های کلیشه‌ای که گاهی بدون هیچ نیت بدی و تنها برای خبر داشتن از احوالات هم از یکدیگر می‌پرسیم. چرا بعضی از ما جوان‌ها هر سوالی را عجیب می‌دانیم و نیت کسی که سوال می‌پرسد را دخالت می‌دانیم؟ چرا گمان می‌کنیم هر چیزی و هر کسی ایراد دارد جز خودمان و تفکرمان!

فکر کنم اولین چیزی که در سال جدید نیاز به تغییر داشته باشد، خودمان هستیم که دائم در حال جبهه‌گیری و درگیر افکار منفی هستیم. اصلاً امسال را بیا بید کمی مثبت فکر کنیم تا از هر عملی رنجیده نشویم. تا از روزهایمان لذت ببریم. بیا بید تمام دورهمی‌ها را غنیمت بشماریم و با دل خوش به گپ و گفت بنشینیم و از لحظه لحظه‌مان استفاده کنیم.

نویسنده: عطیه میرزا امیری

همین چند روز پیش، به گمانم روز دوم عید بود که در اتاقم مشغول کتاب خواندن بودم و مادرم صدایم کرد. «زود آماده شو و بیا پایین، می‌خوایم بریم خونه عمه.» در همان لحظه اولین چیزی که به ذهنم خطور کرد فرار از این مهمانی بود. می‌خواستم بهترین و باورکردنی‌ترین بهانه برای نیامدنم را پیدا کنم. بی‌آنکه دقیقا بدانم چرا از این رفت و آمدها دل خوشی ندارم.

اول خودم را به خواب زدم. بعد یادم آمد این دم دستی‌ترین و ناشایسته‌ترین بهانه است. برای همین چشمان قرمز و عطسه‌های بی‌وقفه ناشی از حساسیت بهاری را به عنوان به‌روزترین بهانه برای نیامدنم به خانواده اعلام کردم.

همگی موافقت کردند که من به دلیل بی‌حالی ناشی از حساسیت در خانه بمانم و به دیدن عمه‌ام نروم. وقتی همه رفتند و دقیق‌تر همه چیز را بررسی کردم، هیچ دلیلی برای در خانه ماندن نداشتم جز اینکه جواب دادن به پرسش‌های بی‌وقفه و تکراری عمه خارج از حوصله‌ام بود.

انگار که عمه‌ام با دیدن من و به یاد آوردن پرسش‌های قدیمی‌اش، شرطی شده باشد. «چرا درست اینقدر طول کشید؟»، «تو چرا شوهر نمی‌کنی؟»، «چرا عیب و ایراد می‌گذاری روی پسرهای مردم؟ تا آخر عمر تنها می‌مونی؟» از این دست سوالات تکراری که بعضاً لابه‌لایش چاشنی نصیحت هم هست.

چند روز بعدش که عمه به دیدنمان آمد، آنقدر درباره نیامدنم گفت و گفت تا اینکه دل را به دریا زدم و گفتم شما بزرگ‌ترها به محض دیدن ما بچه‌های فامیل یادتان می‌افند ازدواج نکرده‌ایم، هنوز درس می‌خوانیم، چاق شده‌ایم، پوستمان خراب شده و هزار چیز دیگر و بعد شروع به نصیحت





آقایان شوهر نمونه باشید

شما انتخاب کرده‌اید با همسران ازدواج کنید چون او، دختر مورد علاقه‌تان بوده است. یعنی باید بقیه عمرتان با او به عنوان دوست‌داشتنی‌ترین فرد زندگی‌تان رفتار کنید. شما انتخاب کرده‌اید که از این به بعد با همسران زندگی کنید و با او پیمان محبت و وفاداری بسته‌اید. بودن یک شوهر نمونه برای همسران از رموز اصلی است که می‌تواند زندگی زناشویی شما را به یک رابطه کاملاً عاشقانه و دوستانه تبدیل کند. در این مقاله به شما می‌گوییم ویژگی‌های یک شوهر نمونه چیست.

چطور شوهر نمونه برای همسرمان باشیم؟

• خانم‌ها مقدم‌اندا!

برای یک بار هم که شده دنیا را از چشم همسران ببینید. شاید تا به حال اصلاً به این موضوع توجه نکرده باشید که ممکن است خدای نکرده علایق و خواسته‌های خانم‌تان با علایق شما کاملاً متفاوت باشد! اما حالا وقتش شده که به قول معروف، چشم‌هایتان را بشوید و جور دیگر ببینید.

• خواباندن بچه‌ها هم لذتی دارد، امتحان کن

هفته‌ای یک‌بار به همسران مرخصی بدهید و وظیفه خواباندن بچه‌ها را شما به عهده بگیرید، تا حداقل خانم‌تان یک ساعت سر و صدای بچه‌ها را فراموش کرده و با خیال راحت این وقت را برای خواندن کتاب، انجام کارهای شخصی عقب افتاده و یا حتی برای گشت زدن در اینترنت اختصاص دهد. مطمئن باشید با این کار دعای خیر همسران همیشه پشت سر شما خواهد بود.

• عذرخواهی هم کلمه مفیدی است!

در این یک مورد با شما همدردی می‌کنیم، چون به همان اندازه که عذرخواهی از طرف مقابل ساده به نظر می‌آید، احتمالاً به همان اندازه هم برایتان سخت‌ترین کار روی زمین خواهد بود. اگر تا به حال متوجه شده باشید ازدواج شباهت زیادی به مسابقه دوی ماراتن دارد، چرا؟ از این جهت که هر چقدر در بگو مگوهای خانوادگی زود از کوره در بروید، زودتر از پا می‌افتید و ادامه زندگی زناشویی برای شما سخت‌تر و خسته‌کننده‌تر می‌شود.

اما فقط کافیست یک بار هم که شده با قضیه جور دیگری برخورد کنید، رفتار آرام و متانت آمیز بهترین مسکن برای آرام کردن موقتی تنش‌های رفتاری است، اما اگر احیاناً شما مقصر بودید، می‌توانید تنها با به زبان آوردن یک عذرخواهی ساده پرچم صلح را به همسران نشان داده و اجازه ندهید دلخوری پیش آمده بزرگ و بزرگ‌تر شود. از همسران برای اینکه شما را تحمل می‌کند تشکر کنید.

شاید حتی خواندن این که چطور مرد نمونه برای همسران باشیم هم به مذاقتان خوش نیاید، چه رسد به عمل کردن به آن. اما منظور ما این نیست که در مقابل همسران بنشینید و در حالی که لیستی از اشتباهات خود تهیه کرده‌اید، مورد به مورد را شرح داده و به خاطر آنها عذرخواهی کنید نه! مسلماً برای هر مردی پیش آمده که قول و قرارهایش را فراموش نماید یا با دیدن دوستان خود آن‌چنان زمان و مکان را گم کند که ساعت‌ها همسرش را چشم انتظار نگه دارد. اما همین اندازه که به او بگویید زندگی کردن با شما چندان هم کار ساده‌ای نیست و به خاطر صبر و تحمل همسران از او تشکر کنید، کفایت می‌کند.

• برای با هم بودن زمان بگذارید

شما هم از آن دسته افرادی هستید که با شنیدن نام دوران نامزدی به یاد شام‌های خاطره‌انگیزی می‌افتید که در یک رستوران دنج خورده‌اید؟ چه اشکالی دارد اگر حتی با وجود داشتن دو فرزند برای گذاشتن قرار مدارهای این چینی باز هم زمانی را معین کنید؟!

می‌توانید بچه‌ها را نزد یکی از دوستان خود بگذارید و مثل آن روزها فقط برای با هم بودن شام را بیرون از خانه صرف کنید.

• آراسته و خوش تیپ باشید

سعی کنید همیشه به آراستگی و مرتب بودن ظاهر خود اهمیت دهید. این برای خانم‌ها نکته مهمی است.

• شما هم به تمدد اعصاب نیاز دارید

گاهی وقت‌ها شرایطی را ایجاد کنید که برای چند ساعتی، کمی از محیط خانواده و مسئولیت‌های خود فاصله بگیرید. مثلاً با دوستانتان به کوه بروید و یا به ورزش‌های مورد علاقه‌تان بپردازید تا شادی و نشاط و آرامش باعث تجدید نیروی از دست رفته‌تان شده و وقتی به خانه بر می‌گردید، به مردی ایده‌آل برای زندگی تبدیل شده باشید، اما در این مساله افراط نکنید!

• مسئولیت تصمیمات خود را شخصاً به عهده بگیرید

هیچ وقت و در هیچ شرایطی از پذیرش عواقب تصمیمات خود شانه خالی نکنید. اگر شما به هر دلیلی نمی‌توانید دعوت پدر و مادرتان را برای مهمانی شب جمعه قبول کنید، خودتان گوشی تلفن را برداشته و به آنها اطلاع دهید. هیچ وقت مسئولیت چنین کاری را به گردن همسران نیندازید.

• فراموش نکنید روزی شما هم فرهاد کوه‌کن بودید

یادتان می‌آید قبل از ازدواج چقدر به رفتارها و حرکات خود توجه داشتید و چقدر سعی می‌کردید با پرستیژ و تاثیرگذار باشید؟! اما احتمالاً دیگر مدت‌هاست که خبری از آن فرهاد کوه‌کن نیست و او هم در میان روزمرگی هر روزتان گم شده، اما هنوز هم دیر نشده از همین امروز هر کاری که می‌توانید برای گرم کردن آتش زندگیتان انجام دهید، کاری کنید تا مثل گذشته همسران را تحت تاثیر قرار دهید و از بودن در کنار یکدیگر راضی باشید.

• آقایان! لطفاً همیشه همسران را به هر کس دیگری ترجیح دهید

این عهد و پیمان نه تنها ارجمند و مقدس است بلکه، پایبندی به این قول، کلید ایجاد روابطی محکم و پابرجاست. پس اگر دوست دارید روابط شما، همیشگی باشد، باید همسران را به این شش نفر در زندگیتان ترجیح دهید:

• فرزندانان

البته شب‌هایی خواهند بود که فرزند کوچولویان بین شما و همسران وول بخورد اما به طور کلی، اگر وقت گذاشتن برای فرزندان به معنی صرف وقت کمتری برای همسران است، پس وقت آن رسیده که تجدیدنظر کنید و همسران را در اولویت قرار دهید. خیلی مهم است که به عنوان یک پدر، به طور جدی مسئولیت‌پذیر باشید اما اینکه اجازه بدهید نقش پدریتان، به قیمت کم‌رنگ شدن مسئولیت‌هایتان به عنوان یک شوهر تمام شود، ارزشش را ندارد.

اگر در شرایطی قرار گرفتید که مجبور شدید بین حمایت از فرزندان و حمایت از همسران یکی را انتخاب کنید، همسران را برگزینید.

• دوستان

شما نباید بعد از ازدواج، ارتباط با دوستان خود را قطع کنید، اما باید بدانید که هیچ رابطه‌ای (هر چقدر قدیمی و صمیمی) نباید ارزشی بیشتر از رابطه شما با همسران داشته باشد.

• دوستان مجازی

زمان‌های طولانی گوشی به دست نشستن و چت کردن، کار ساده‌ای است. حتی اگر همسران هم در همین اتاق باشد و شما مشغول گوسپتان و بالا و پایین کردن صفحات و کامنت گذاشتن برای دوستان و آشنایان باشید که حتی خیلی از آنها را ملاقات هم نکرده‌اید، زمان ارزشمندی را که می‌توانید در کنار همسران بگذرانید از دست می‌دهید.

مطمئناً سپری کردن لحظات در کنار همسران بسیار مهم‌تر و زیباتر از وقت گذاشتن برای آنهاست که حتی نقش کوچکی هم در زندگیتان ندارند. مراقب باشید، دوستان مجازی‌تان، توجه و انرژی‌تان را جذب نکنند!

منبع: مجله آنلاین سبک زندگی

بیانیه پایانی دومین همایش ملی جایگاه و نقش مادر در دانشگاه تهران

خدای را سپاس می‌گوییم که این توفیق را نصیب دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران نمود که دومین همایش ملی جایگاه و نقش مادر را با همکاری بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و مقارن با زادروز بانوی نمونه اسلام، حضرت فاطمه زهرا (سلام‌الله‌علیها) در روزهای ۱۶ و ۱۷ اسفند ۱۳۹۶ با حضور گسترده استادان، پژوهشگران و دانشجویان در حوزه‌های حقوق، علوم تربیتی، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی و سلامت با هدف شناسایی و تبیین جایگاه مادری، بررسی و طرح مسائل مطرح در این حوزه و ارائه راهکارها و برنامه‌های مؤثر و کاربردی جهت ارتقا سطح آگاهی و دانش تخصصی و عمومی و ایجاد تغییرات مطلوب و مؤثر برای خانواده پویا، برگزار نماید.



زنان، فارغ از سوگیری‌های جنسیتی بر مبنای مفاهیم اصیل و بومی اعتدال جنسیتی.

۲- ضرورت اتخاذ رویکردهای علمی و پژوهشی از سوی محققین و پژوهشگران دانشگاهی برای فهم ذهنیت مادران و زنان نسبت به مفهوم مادری و توجه و تأکید بر تجارب زیسته زنان برای شناسایی دقیق‌تر نیازهای زنان و مادران. ضرورت این موضوع بر آن است که صدای مطالبات زنان و مادران باید از بطن جامعه و تجارب زیسته آنان شنیده شود و افراد، جریان‌ات مختلف سخنگو، تعیین‌کننده و محدودکننده نقش‌ها، مطالبات و جایگاه زنان و مادران نباشند.

۳- ضرورت فرهنگ سازی در جهت بهبود جایگاه مادر با اقتداربخشی به نقش زنان بر مبنای اصول فرهنگی و اجتماعی بومی به عنوان نیمی از پیکره اجتماعی و ضرورت توجه به حضور خانوادگی و اجتماعی توأمان زنان در جامعه.

۴- توجه دیگرباره به مفهوم کرامت زنان و مادران و مصادیق آن بر مبنای مبانی اصیل معرفتی قرآن کریم

بر گزار کنندگان همایش بر این اعتقاد استوار هستند که شأن و شایستگی‌های زنان و مادران ایران زمین بیش از توجهاتی است که تاکنون به آن شده است و مادری به عنوان مهم‌ترین بعد زندگی زن مورد غفلت قانون‌گذاران واقع شده است و در نیم نگاهی به تاریخ تحولات ایران زمین، مبرهن است که جایگاه و شأن زن و مادر ایرانی همواره جایگاهی محوری بوده است و از این رو لازم است در جهت ارتقا و رشد موقعیت اجتماعی او تلاش روز افزونی انجام داد.

به این وسیله بندهای این بیانیه به عنوان نقشه راه برای دستیابی به افق مطلوب برای خانواده ایرانی مورد اجماع و توافق شرکت کنندگان در این همایش است که از دولت محترم تدبیر و امید، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی، مراکز علمی، تحقیقاتی، دانشگاهی و حوزوی جهان اسلام و دانشمندان و متفکران مسلمان طرح، بررسی و پیگیری مباحث زیر را به طور جدی خواستاریم:

۱- ضرورت بازنگری در مفهوم مادری و تعریف نقش مادری

۵- بسترسازی علمی مطالبه‌گری و ترویج مفهوم مطالبه‌گری در چارچوب قوانین، برنامه‌ها و چشم اندازهای مطرح شده همچون اصل ۲۱ قانون اساسی مبتنی بر مطالبه‌گری از سازمان‌ها و نهادهای متولی به جهت تأمین شرایط رشد شخصیت و احیای حقوق مادی و معنوی زنان.

۶- ضرورت تعامل پژوهشگران دانشگاهی با فقیهان و حقوقدانان به جهت شکل‌گیری بازنگری پویا در مباحث فقه و حقوق خانواده بر مبنای ضروریات جامعه امروز و نیازهای خانواده در عصر کنونی.

۷- ضرورت توسعه، ترویج و جایگزینی اهمیت و اولویت علم و دانش، اخلاق و آزادی برای ارزیابی جایگاه انسان به جای جنسیت مداری و تسری آن به جایگاه مادران فرهیخته.

۸- تلاش برای تنویر افکار عموم جامعه، کودکان، نوجوانان و



فرزندان به مادر بر مبنای نیازهای تربیتی و عاطفی فرزند.

لازم است دولت محترم و کارگزاران آن در جهت افزایش جایگاه و نقش مادران به عنوان سرمایه‌های عظیم اجتماعی و فرهنگی به تسهیل امور مربوط به وظایف مادری در سازمان‌ها و مجامع گوناگون پرداخته و در جهت تحقق این مهم برنامه‌هایی مشخص همراه با ضمانت اجرایی تدوین نمایند.

در پایان این بیانیه، کلیه شرکت کنندگان در این همایش و به طور خاص زنان و مادران ایرانی مسلمان اندیشمند شرکت کننده، از ابتکار عمل بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر در برپایی دومین همایش جایگاه و نقش مادر کمال تشکر و قدردانی خود را ابراز نموده و برای تمامی مادران این مرز و بوم آرزوی سعادت و بهروزی دارند.

جوانان با دیدگاه‌های اصیل دینی و ایرانی که محوریت برتری افراد را تقوا، علم، دانش و اخلاق می‌داند و نه تفاوت‌های جنسیتی.

۹- ضرورت تلاش گسترده برای کاهش سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌ها بر مبنای تفاوت‌های زیست‌شناختی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی زنان و مردان.

۱۰- ضرورت بازنگری مداوم در منابع تربیت بومی و جرح و تعدیل اصول تربیت فرزندان خانواده بنا به مقتضیات خانواده در عصر کنونی و توجه به نیازهای خانواده در عصر حاضر.

۱۱- توجه و پیگیری جدی و عمیق در خصوص آموزش مادران جوان برای تربیت فرزندان.

۱۲- ضرورت اطلاع رسانی عمومی از نتایج تحقیقات و پژوهش‌های محققین و پژوهشگران در زمینه مسائل مختلف

آبشار آب سفید

عروس آبشارهای ایران



در بین شهرستان‌های استان لرستان شهرستان الیگودرز با وسعت بیش از ۸ هزار کیلومترمربع و با ارتفاع ۲ هزار متر از سطح دریا بیشترین سهم را از مناظر دیدنی و طبیعی لرستان به خود اختصاص داده است.

از بین این مناظر طبیعی می‌توان به آبشارهای آب سفید و چکان به عنوان مهم‌ترین مناظر طبیعی این شهرستان نام برد.

شهرستان الیگودرز دارای مناطق گردشگری بسیار زیاد و زیبایی است و این زیبایی به حدی است که به این شهرستان لقب «عروس لرستان» داده‌اند.

سراب‌های غار تمندرو گردکانک، سراب‌های ماهی‌چال، گایکان و سردره، غارهای تمندر و بزنوید و قلعه سیله از دیگر دیدنی‌های این شهرستان است.

آبشار آب‌سفید یکی از آبشارهای شهرستان الیگودرز است که به عروس زیبای آبشارهای ایران معروف است.

آبشار آب سفید الیگودرز در حدود ۵۰ کیلومتری شهر الیگودرز در منطقه‌ای بنام پشتکوه ذلقی واقع شده است و در فصل بهار پذیرای گردشگران زیادی است.

پوشش جنگلی و گیاهی در اطراف آبشار، زیبایی و طراوت خاصی به این منطقه



توریستی داده است.

آب این آبشار از دل تونلی در دل یک کوه سنگی بیرون می‌آید و ارتفاع آن نزدیک ۷۰ متر و عرض تاج آن در فصل پرآبی حدود ۸ متر است. این آبشار به رود رودبار لرستان می‌پیوندد و سرانجام به دز می‌ریزد.

آب این آبشار به سبب برخورد با سنگ‌ها به شکل حباب سفید در می‌آید به همین سبب به آب سفید معروف شده است. این آبشار در دره‌های تاریکی که چند هزار سال پیش توسط آب بوجود آمده قرار دارد.

جاده آبشار آب سفید الیگودرز یکی از جاده‌های بسیار دیدنی است، به گونه‌ای که هر رهگذر را مسحور جلوه‌های زیبا و بی‌بدیل خود می‌کند. در طول راه، چندین رودخانه پر آب با کناره‌های بسیار زیبا و دیدنی و روستاهای کوچک و بزرگ به چشم می‌خورد.

مسافران با طی کردن مسیر کوتاهی به دور از هیاهوی شهرنشینی ساعاتی و حتی بعضاً چندین روز را در این منطقه سپری می‌کنند.

آبشار آب سفید در منطقه‌ای بیلاقی با کوه‌های سر به فلک کشیده و درختان زیبای بلوط و گردو و آب و هوایی خنک و دلنشین که حتی در تابستان برای گذران شب در کنار آن به ناچار باید به چادر و آتش پناه برد، قرار دارد.

اگر در خلوت صبح مقابل این عروس سفیدپوش بنشینی و لحظه‌ای به صدایش گوش کنی با تو سخن می‌گوید، سخن از قدرت و عظمت حضرت باری تعالی، قدرتی که ما انسان‌ها از درک واقعی آن عاجزیم.

آبشار آب سفید در ۵۰ کیلومتری شهرستان الیگودرز قرار دارد و تنها مسیر آن از روستاهای کاکلستان و قلیان می‌گذرد که در سال‌های گذشته آسفالت آن به‌طور کامل انجام شده است و آب آن نیز یکی از بهترین و سالم‌ترین آب‌های معدنی به شمار می‌رود.

منبع: اخبار تسنیم





دکتر زهرا افتخاری
مشاور آموزشی بنیاد مادر
و مدیر کل کانون پرورش فکری
کودکان و نوجوانان استان فارس

آموزش مادران

1 از بدقولی بپرهیزید

بدقولی باعث کاهش حس عزت نفس در کودکان می‌شود، آنها برای اینکه در جامعه و در زندگی اجتماعی موفق باشند نیاز به حس عزت نفس دارند و وقتی به قولی که به آنها داده شده عمل نشود آنها احساس بی‌ارزشی و بی‌اهمیت بودن می‌کنند. این احساس کم‌کم به عدم وجود عزت نفس در کودک منجر می‌شود. برخی مواقع به جای اینکه از قول دادن‌های بیجا استفاده کنید، بهتر است معذرت خواهی کنید. از کودکان بخواهید که شما را ببخشند نه اینکه با وعده و وعید بیجا او را فریب دهید.

2 ترغیب بچه‌ها به رفتار خوب

لازم نیست همیشه کودک کار خوب خاصی انجام داده باشد تا او را تشویق کنید و به او توجه نشان دهید همین‌که رفتار بدی انجام نمی‌دهد نوعی رفتار خوب به حساب می‌آید... مطمئن باشید تعریف از بچه او را لوس و پررو بار نمی‌آورد... اگر بچه‌ای ببیند با خوب بودن توجه‌ای از والدینش به دست نمی‌آورد توجه مثبت یا همان تعریف و تمجید به دنبال جلب توجه منفی یعنی داد و فریاد آنها خواهد بود... از نظر یک کودک، توجه منفی بهتر از بی توجهی است!! وقتی از بچه تعریف می‌کنید صدایتان باید بلند و پرهیجان باشد... دست بزنید، هورا بکشید به او بگویید که کار خوبی انجام داده و احساس خودتان را هم بیان کنید...

3 روان‌شناسان اثرشش «میم» را در تربیت کودک با توجه به نیازهای روانی اش موثر می‌دانند:

اول: تو محبوبی
دوم: تو محترم می
سوم: تو می‌توانی
چهارم: تو مهمی
پنجم: تو مفیدی
ششم: تو می‌فهمی
اگر ما در رفتار و گفتارمان این ۶ «میم» را به فرزندمان انتقال دهیم «میم هفتم» که «موفقیت» است، خود به خود خواهد آمد، یعنی باتری روانی انرژی دهنده فرد شارژ خواهد شد. در آن صورت این کودک در تحصیل و زندگی و کار و... موفق خواهد شد.

4

4 مثبت اندیشی مادر در زندگی باعث پیشرفت فرزندان می‌شود

مثبت اندیشی همیشه مهم‌ترین عامل پیشرفت مالی و شغلی بوده است. انسان‌های مثبت اندیش معمولاً زیاد در مشکلات غرق نمی‌شوند و سعی می‌کنند هر چه سریع‌تر راهی برای مدیریت موقعیت پیدا کنند. بعلاوه باید اعتقاد داشته باشید که همه مشکلات همه جور حل خواهند شد، تنها کافیست که اعتماد به نفس داشته باشید و همه تلاشتان را برای حل مشکلات به کار ببرید.

5

5 خردسالان را از کتاب کاغذی دور نکنیم

بسیاری از مادرها وقتی کودک زیر ۳ سال است، به دنبال کتاب‌های پارچه‌ای و کتاب‌های حمام هستند. آنها همیشه این موضوع را مطرح می‌کنند که چون کودکان کتاب‌های کاغذی را پاره می‌کند یا موقع ورق زدن صفحات کتاب، کاغذ را مچاله می‌کند، نباید برای او کتاب کاغذی خرید، در حالی که این تلقی اشتباهی است. کودک از هفت-هشت ماهگی تا دو سالگی با وضعیت و نگهداری کتاب آشنا می‌شود. او می‌آموزد کتاب را چگونه درست در دست بگیرد و چگونه باید صفحات آن را ورق بزند. ورق زدن صفحات کتاب یا نگهداری از آن هم یکی از مهارت‌هایی است که کودک باید آن را در همین سن آموزش ببیند؛ مانند مهارت مراقبت از لیوان‌ها و لوازم شکستنی، پرت نکردن وسیله‌ها و... دست‌ها و انگشتان او نیاز به آموزش و مهارت دارند و بعد از چندین تجربه خراب کردن کتاب‌ها، دست‌ورزی او تقویت شده و به تدریج قدرت و توان دست خود را برای جلوگیری از مچاله کردن شدید صفحات کتاب، کنترل می‌کند. بنابراین این آموزش و مهارت را نباید به تأخیر انداخت. کتاب کاغذی را از خردسالان دریغ نکنیم.

6

6 اعتماد به نفس در کودکان

کودکانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، احساس خوبی در مورد خودشان دارند. آنها نقاط ضعف و قوت خود را به خوبی می‌شناسند، زودتر تعارضات را کنترل می‌کنند و در برابر فشارهای منفی مقاوم هستند و هنگامی که با چالشی روبه‌رو می‌شوند قادرند برای یافتن راه‌حل اقدام کنند. همه کودکان دچار اشتباه می‌شوند، پس والدین باید به آنها کمک کنند که از اشتباهات خود پلی برای موفقیت بسازند. علت دیگر خجالتی بودن کودک، احساس حقارت در جمع است اگر او را در جمع تشویق کنیم و استعدادهايش را به زبان بیاوریم، کودک اعتماد به نفس از دست رفته خود را بدست می‌آورد. یکی از راه‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان استفاده از موقعیت‌های عادی و روزمره زندگی است. مطالعه باعث افزایش اطلاعات کودکان می‌شود و در نتیجه می‌تواند به عاملی برای بالا رفتن اعتماد به نفس و متعاقب آن کاهش استرس تبدیل شود.

7

7 به کودک خود اجازه دهید خودش باشد

اغلب اوقات به طور اشتباه تلاش می‌کنیم تا فرزندان خود را به گونه‌ای پرورش دهیم که نمونه کوچکی از ما باشند تا بتوانیم بیشتر دوستشان داشته باشیم. وظیفه ما دوست داشتن فرزندمان بدون هیچ قید و شرط و پذیرفتن رفتارهای متفاوت آنها به عنوان یک انسان کامل و مجزا است. چیزی که شما به عنوان ایراد به آن نگاه می‌کنید، شاید توانایی خاصی در کودک شما باشد. با از بین بردن ایراد موردنظر، ممکن است تکه تکمیل‌کننده شخصیت کودک خود را دور ریخته باشید. به طور مثال، اگر کودک شما به دلیل حساس بودن بسیار محتاط است، مکانیسم دفاعی او را با توسل به زور از بین نبرید. به کودک خود به عنوان یک انسان کامل نگاه کنید و اجازه دهید خودش باشد.



جے کے رولینگ کیست؟

در این مطلب داستان زندگی یکی از زنان پرآوازه را برایتان بازگو می‌کنیم...

فکر می‌کنید در زندگی شکست خورده‌اید؟ احساس می‌کنید همسران قدر شما را نمی‌داند؟ از لحاظ مالی در فشار هستید؟

اگر در نقطه بحرانی زندگیتان گیر افتاده‌اید، تا انتهای این نوشته با ما همراه باشید.

«جوآن رولینگ» در جولای سال ۱۹۶۵ به دنیا آمد. پدرش مهندس و مادرش تکنسین بود. خانواده او وضع مالی خوبی داشتند. جوآن از سنین کودکی کتاب خواندن را شروع کرد. محبوب‌ترین کتابی که در کودکی خواند، کتاب «اسب سفید کوچولو» نوشته «الیزابت گوج» بوده است.

البته کتاب‌های «منکس موش» نوشته «پل گالیکو» و «گرمبل» از «کلمنت فروید» را نیز خوانده است؛ جوآن این سه کتاب را بسیار دوست داشت. از کودکی دوست داشت نویسنده شود... گه‌گاهی می‌نوشت و با این کار احساساتش را بروز می‌داد. در ۶ سالگی داستانی به نام «خرگوشی به نام خرگوش» نوشت.

خرگوشی به نام خرگوش، اولین تجربه داستان‌نویسی جوآن بود. محبوب‌ترین درس مدرسه برای جوآن، ادبیات انگلیسی بود. معلم خصوصی او اعتقاد داشت که جوآن چندان از بقیه هم‌سن و سال‌هایش متمایز نیست؛ اما دختری باهوش و پرنگیزه است. جوآن در امتحان ورودی آکسفورد شرکت کرد ولی پذیرفته نشد.

بعد از آن، تصمیم گرفت در رشته ادبیات فرانسه در دانشگاه اکستر انگلستان مشغول به تحصیل شود.

بعد از اینکه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد در سال ۱۹۹۰، در سازمان عفو بین‌الملل به‌عنوان مترجم و منشی مشغول به کار شد. دو سال بعد با یک روزنامه‌نگار پرتغالی آشنا شد. نام او «ژورگه آراتنس» بود. جوآن با آرزو و امید دل به این مرد داده بود. هردوی آنها به سبک نویسندگی «جین آستین» علاقه داشتند.

کمی بعد از آشنایی، با هم ازدواج کردند. خیلی زود دختر کوچک آنها به دنیا آمد. نام دخترشان را جسیکا گذاشتند. پس از ازدواج، جوآن فهمید ژورگه مرد رؤیاهای او نبوده است. شوهرش با او بدرفتاری می‌کرد. خشونت همسرش باعث

کلافگی و عصبی شدن این خانم زیبا شده بود.

در سال‌های ۱۹۹۲ و ۱۹۹۳ زندگی برایش جهنم شده بود.

ازدواجی که بسیار شیرین به نظر می‌رسید، برای جوآن تلخ و مشقت آور بود. بدرفتاری‌های شوهرش او را به جنون کشانده بود. بالاخره تصمیم گرفت از ژورگه جدا شود و در سال ۱۹۹۳ این کار را انجام داد.

حالا جوآن، زنی جوان اما فقیر، افسرده و شکست‌خورده بود.

مدتی پس از این جدایی او به همراه دختر کوچکش به ادینبرو اسکاتلند مهاجرت کرد.

تنهایی و سختی‌های زندگی جوآن، او را زنی افسرده و ناراحت کرده بود. وضعیت روحی او بسیار وخیم بود؛ شغلی نداشت و با مستمری ناچیز دولت زندگی‌اش را می‌گذراند. جوآن تصمیم گرفت روی نوشتن تمرکز کند تا از بیکاری کلافه نشود.

روزی خواست برای دخترش، جسیکا نان بخرد. آخرین پنی داخل جیبش را خرج کرد و در راه خانه به این می‌اندیشید که فردا باید چگونه زندگی را بگذراند؟

قطار رویاها که زندگی جی کی رولینگ را متحول می‌کند...

زندگی جوآن، در قطار منچستر به لندن متحول شد.

قطار حدود ۴ ساعت تأخیر داشت. در این شرایط اغلب افراد کلافه می‌شوند و بد و بیراه می‌گویند.

اما برای این خانم قضیه فرق داشت... ایده‌ای به ذهنش رسید. خلاقیت جوآن شکوفا شد. در تمام این ۴ ساعت ایده‌اش را پرورش داد. وقتی به خانه رسید، به‌جای اینکه مستقیماً به سمت رختخواب برود، پشت میزش نشست و ایده‌اش را روی کاغذ ریخت.

گویی به او الهام شده بود...

تند تند می‌نوشت. روی کاغذ پسرکی عینکی و لاغر با توانایی جادوگری خلق کرد.

فکر می‌کنید این خانم که داستان زندگی‌اش را خواندید که بود؟ او نویسنده کتاب‌های پرفروش «هری پاتر» است. از آن شب، جوآن نوشتن کتابش را شروع کرد. با ماهیانه‌ای اندک، زندگی او و دخترش می‌گذشت.

او و دخترش به‌شدت فقیر بودند؛ اما جوآن مصمم شده بود که تا رسیدن به موفقیت، پا پس نکشد.

در زمستان خانه جوآن وسایل گرمایشی نداشت. به همین دلیل روزها مجبور بود با دخترش به کافه‌های سطح شهر برود. جوآن، جسیکا را می‌خواست و بعد در گرمای مطبوع کافه و پشت میزهای آن، نوشتن را شروع می‌کرد.

حدود یک سال گذشت تا کتابش را بنویسد. بعد از اینکه کتابش را تمام کرد آن را برای انتشارات مختلف فرستاد تا آن را چاپ کنند. ۱۲ ناشر با چاپ کردن کتاب او مخالفت کردند.

رولینگ ناامید نشد و باز هم نوشته خود را برای ناشران دیگر می‌فرستاد. ماه‌ها بعد، انتشاراتی به نام «بلومزبری» پذیرفت که کتاب رولینگ را منتشر کند. اولین کتاب رولینگ به نام «هری پاتر و سنگ جادو» در ژوئن ۱۹۹۷ در ویرتین کتابفروشی‌ها قرار گرفت.

جوآن اولین کتابش را با نام «جوآن رولینگ» امضا می‌کرد؛

اما «بری کانینگهام»، صاحب انتشارات بلومزبری، از او خواست که با نامی مستعار کتابش را امضا کند؛ زیرا در آن زمان قشر جوان از کتاب‌هایی که نویسنده آن‌ها خانم بودند، استقبال نمی‌کردند. به‌این‌ترتیب، نام «جی.کی.رولینگ» روی کتاب هری پاتر ثبت

شد و این نام روی جوآن ماند. نخستین جلد از مجموعه هری پاتر ۱۲۰ میلیون نسخه در سطح جهان فروخت.

بعد از فروش فوق‌العاده هری پاتر و سنگ جادو، رولینگ تصمیم گرفت ادامه این داستان هیجان‌انگیز را بنویسد.

به همین دلیل یک سال بعد «هری پاتر و تالار اسرار» نوشته شد.

نوشته‌های رولینگ به‌سرعت به فروش می‌رفت. رولینگ که از این استقبال شگفت‌زده شده بود دیگر کتاب‌های هری پاتر را نوشت. سلسله کتاب‌های رولینگ بعد از هری پاتر و تالار اسرار عبارت‌اند از:

هری پاتر و زندانی آزکابان

هری پاتر و جام آتش

هری پاتر و محفل ققنوس

هری پاتر و شاهزاده دورگه

هری پاتر و یادگاران مرگ

تمام سال‌های قرن بیست و یکم برای رولینگ، پر از موفقیت بودند.

کتاب‌های او پشت سر هم به فروش می‌رفت و در جشنواره‌های مختلف جوایز متعددی به او اعطا می‌شد.

مجموعه کتاب‌های هری پاتر جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های تاریخ قرار گرفتند و چند سری از فیلم‌های هری پاتر نیز ساخته شد. فیلم‌های هری پاتر نیز به‌اندازه کتاب‌هایش پرفردار بود. کتاب‌های هری پاتر به ۷۰ زبان زنده دنیا ترجمه شده است، به همین دلیل در هر کشوری می‌توانید این کتاب را در کتابخانه نوجوانان پیدا کنید.

علاوه بر سری هری پاتر، این نویسنده با قلم گیرایش چندین داستان بلند و کوتاه دیگر نیز نوشته است که همه آن‌ها جزء محبوب‌ترین کتاب‌ها قرار گرفته‌اند.

یادتان می‌آید گفتم که روزی جی کی رولینگ آخرین سکه داخل جیبش را برای خرید نان خرج کرد و با نگرانی به خانه برگشت؟ این روزها اوضاعش کاملاً تغییر کرده است. او اکنون یکی از ثروتمندترین زنان دنیا است. خودش گفته که به قدری ثروت دارد که دیگر نگران آینده دخترش نیست و می‌تواند تا آخر عمر در آسایش زندگی کند.

چرا رولینگ موفق شد؟

در انتها می‌خواهم راز موفقیت رولینگ را به شما بگویم:

نترسیدن و ادامه دادن به همراه پیروی از الهامات قلبی رمز موفقیت رولینگ بود.

اگر رولینگ ایده‌ای که در قطار به ذهنش رسیده بود را نادیده می‌گرفت، اگر باوجود فقر و نداری کار نوشتن را رها می‌کرد، اگر برای فراموش کردن علائقش بهانه می‌تراشید، امروز به این جایگاه نمی‌رسید.

حالا که داستان زندگی جی کی رولینگ را خواندید به ما بگویید شما چه آرزویی دارید؟ قلیتان چه می‌گوید؟

به حرف قلیتان گوش می‌دهید یا نادیده‌اش می‌گیرید؟

پاسخ این سوالات آینده شما را می‌سازد...

مقدار غذای مورد نیاز کودکان نوپا



فرزند نوپایتان حالا دیگر یاد گرفته غذاهای جامد بیشتری بخورد؟

می‌خواهید مطمئن شوید که فرزندتان به اندازه کافی مواد مغذی دریافت می‌کند؟ اگر جواب این سوال را نمی‌دانید و دوست دارید مطمئن شوید چه مقدار غذا برای این فرشته کوچک مورد نیاز است انتخاب و مطالعه این مقاله فکر خوبی است.

یک برنامه غذایی سالم تمام مواد مغذی که کودک به آن نیاز دارد تا سالم بماند و رشد و نمو خوبی داشته باشد را می‌تواند مهیا کند. همچنین می‌توانید اطمینان حاصل کنید که این موجود کوچک که دائماً در حال فعالیت است انرژی لازم برای بازی کردن، آموختن و انجام فعالیت‌های مختلف در طول روز را دریافت می‌کند. این مقاله را بخوانید تا متوجه شوید یک کودک نوپا در طول روز چه مقدار باید غذا بخورد و اینکه چگونه روی تعادل رژیم فرزندتان نظارت کنید و درست به او غذا بدهید.

این بسیار مهم است که کودک خود را مرتب از پنج گروه غذایی مهم تغذیه کنید. این گروه‌های مهم غذایی عبارتند از غلات، میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات، منابع پروتئینی گیاهی و حیوانی و چربی‌های سالم. خوردن غذاهای متنوع از هر گروه نه تنها از مغذی بودن برنامه غذایی کودک مطمئن‌تان می‌کند بلکه باعث می‌شود کودک بتواند از طعم‌ها و بافت‌های مختلف غذایی لذت ببرد.

وقتی برای برنامه غذایی کودک‌تان برنامه‌ریزی می‌کنید می‌توانید از انتخاب‌های غذایی متفاوت که در گروه‌های غذایی وجود دارد بهره بگیرید.

گروه غلات یا غذاهای سرشار از کربوهیدرات: نان، غلات صبحانه، برنج، پاستا و دیگر غذاهایی که از غلات درست می‌شوند.

گروه میوه‌ها و سبزیجات یا غذاهای سرشار از ویتامین و مواد معدنی: مرکبات مانند پرتقال و گریپ‌فروت، سیب، خیار، سبزیجات برگ‌دار، هویج و دیگر میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی.

گروه شیر یا غذاهای سرشار از کلسیم: شیر، پنیر، ماست و دیگر محصولات لبنی.

گروه پروتئین‌ها: ماهی، مرغ، گوشت، لوبیا، عدس و نخود فرنگی.

گروه چربی‌ها: روغن و کره

یک کودک نوپا هر روز چه مقدار غذا باید بخورد؟ حالا باید تصمیم بگیرید چه غذاهایی به فرزندتان دهید و این غذاها چه مقدار و چند وعده باشند. باید بیشتر غذاهای مقوی را انتخاب کنید که فرزندتان نیز دوست دارد و سعی کنید غذاهای تمام گروه‌ها را به اندازه‌ای متعادل وارد برنامه غذایی او کنید. برای اینکه مطمئن شوید از هر گروه به اندازه کافی غذا وارد برنامه‌اش می‌کنید از راهنمایی که در ادامه می‌آید استفاده کنید.

۱- گروه غلات

این هم چند گزینه که می‌توانید از بین آنها انتخاب کنید: سه تکه نان

یک و یک دوم فنجان برنج پخته شده، پاستا یا غلات، سه فنجان غلات آماده

۲- گروه میوه‌ها و سبزیجات

مطمئن شوید برای کودک‌تان یکی از این موارد را مهیا می‌کنید:

یک فنجان میوه

یک دوم لیوان آب میوه

یک دوم فنجان میوه خشک

یک فنجان سبزیجات خام یا پخته

۳- گروه شیر

مطمئن شوید برنامه غذایی روزانه کودک‌تان یکی از این موارد را حتماً در خود داشته باشد:

دو فنجان شیر یا ماست

دو سوم فنجان پنیر خرد شده

۴- گروه پروتئین

یکی از این گزینه‌های پروتئینی را وارد برنامه غذایی کودک خود کنید:

۵۶ گرم مرغ، غذای دریایی و یا گوشت

یک دوم فنجان لوبیای پخته شده، عدس یا نخود فرنگی

دو عدد تخم مرغ

دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

۲۸ گرم آجیل یا دانه‌ها

۵- گروه چربی‌ها

چربی‌های سالم یکی از بایدهای برنامه فرزندتان است، از میان مواردی که گفته می‌شود یکی را انتخاب کنید و به برنامه غذایی‌اش اضافه کنید.

مطمئن شوید کودک‌تان ۱۰۰۰ کالری از روغن، مارگارین یا کره دریافت می‌کند.



مطمئن شوید به کودک خود غذای کم‌چرب ندهید.

کودک‌تان از چه غذاهایی باید پرهیز کند؟

مطمئن شوید کودک‌تان از غذاهایی که در ادامه می‌آید تنها مقدار کمی بخورد:

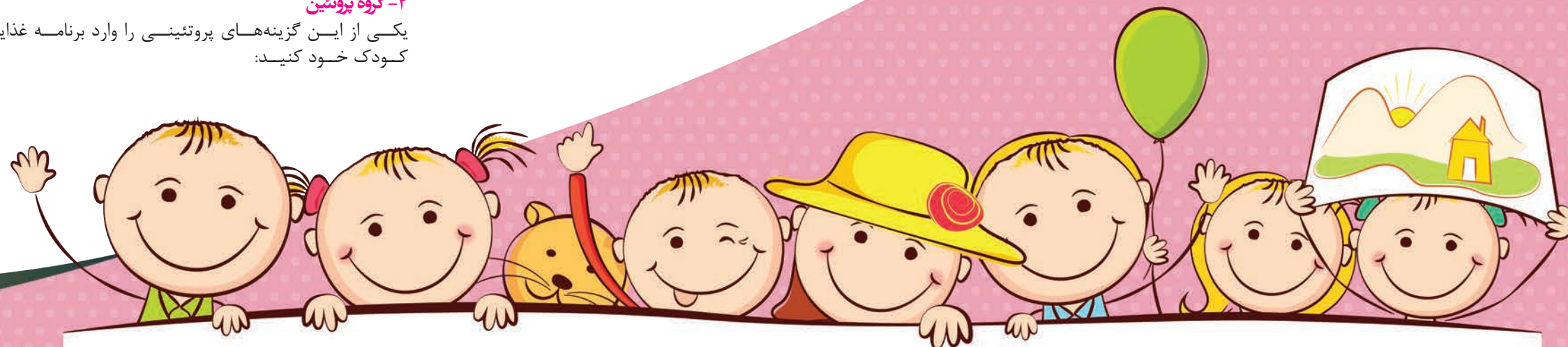
غذاهای سرشار از چربی‌های مضر و قند مانند کیک، محصولات غذایی سرشار از روغن اشباع مانند شکلات و شیرینی، غذاهای نمکی مانند چیپس، پفک و محصولات فرآوری شده

هرگز به کودک خود نوشیدنی‌های گازدار که حاوی مواد شیمیایی مضر هستند ندهید.

به خاطر داشته باشید دریافت مواد غذایی سالم در مقادیر مناسب و پرهیز از مصرف بالای تنقلات کمک می‌کند کودک سالم و ایمن از بیماری‌ها باشد.

امیدوارم از این دسته بندی‌ها خوش‌شان آمده باشد و در جهت رشد کودک خود از آن نهایت استفاده را ببرید.

منبع: سایت دکتر کرمانی



هدیه شادی به مادر

خانم معلمی تعریف می کرد:

در مدرسه ابتدایی بودم، مدتی بود تعدادی از بچه ها را برای یک سرود آماده می کردم.

به نیت اینکه آخر سال مراسمی گرفته شود برایشان.

پدر و مادرشان هم به مراسم دعوت شوند و بچه ها در مقابل معلمان و اولیا سرود را اجرا کنند.

چندین بار تمرین کردیم و سرود رو کامل یاد گرفتند.

روز مراسم بچه ها را آوردم و مرتبشان کردم.

باهم در مقابل اولیا و معلمان شروع به خواندن سرود کردند.

ناگهان دختری از جمع جدا شد و به جای خواندن سرود شروع کرد به حرکت جلوی جمع.

دست و پا تکان می داد و خودش را عقب جلو می کرد و حرکات عجیبی انجام می داد.

بچه ها هم سرود را می خواندند و ریز می خندیدند، کمی مانده بود بخاطر خنده شان هر چه ریسیده بودم پنبه شود.

سرم از غصه سنگین شده بود و نمی توانستم جلوی چشم مردم یک تنبیه حسابش هم بکنم.

خب چرا این بچه این کار رو می کنه، چرا شرم نمی کنه از رفتارش؟ این که قبلش بچه زرنک و عاقلی بود!!

نمونه خوبی و تو دل بروی بچه ها بود!!

رفتم روبرویش، بهش اشاراتی کردم، هیچی نمی فهمید.

به قدری عصبانی ام کرده بود که آب دهانم را نمی توانستم قورت دهم.

خونسردی خود را حفظ کردم، آرام رفتم سراغش و دستش را گرفتم، انگار جیوه بود، خودش را از دستم رها کرد و رفت آن طرف تر و دوباره شروع کرد!

فضا پر از خنده حاضران شده بود، همه سیر خندیدند.

نگاهی گرداندم، مدیر را دیدم، رنگش عوض شده بود، از عصبانیت و شرم عرق هایش سرازیر بود.

از صندلیش بلند شد و آمد کنارم، سرش را نزدیک کرد و گفت:

فقط این مراسم تمام شود، ببین با این بچه چکار کنم؟! اخراجش می کنم، تا عمر دارد نباید برگردد مدرسه،

من هم کمی روغن داغش را زیاد کردم تا اخراج آن دانش آموز حتمی شود.

حالا فردی که کنارم بود زنی بود، مادر بچه، رفته بود جلو و کاملاً جوگیر شده بود.

بسیار پرشور می خندید و کف می زد،

دخترک هم با تشویق مادر گرم تر از پیش شده بود.

همین که سرود تمام شد پریدم بالای سن و بازوی بچه را گرفتم و گفتم:

چرا اینجوری کردی؟!

چرا با رفقای سرود را خواندی؟!

دخترک جواب داد:

آخر مادرم اینجاست، برای مادرم این کار را می کردم!!

با این جوابش بیشتر عصبانی شدم و توی دلم گفتم: آخر ندید بدید همه مثل تو مادر یا پدرشان اینجاست، چرا آنها این چنین نمی کنند و خود را لوس نمی کنند؟!

چشمم گرد شد و خواستم پایین بکشمش که گفت: خانم معلم صبر کن بگذار مادرم متوجه نشود، خودم توضیح می دهم؛ مادر من مثل بقیه مادرها نیست، مادر من "کرولال" است،

چیزی نمی شنود و من با آن حرکاتم شادی و کلمات زیبای سرود را برایش ترجمه می کردم.

تا او هم مثل بقیه مادران این شادی را حس کند! این کار من رقص و پایکوبی نبود،

این زبان اشاره است، زبان کرولالها

همین که این حرفها را زد از جا جهیدم، دست خودم نبود با صدای بلند گریستم، و دختر را محکم بغل کردم!!

آفرین دختر، چقدر باهوش بوده، الحق مادرش چقدر برایش عزیز بوده، ببین به چه چیزی فکر کرده!!!

فضای مراسم پر شد از پیچ و درگوشی حرف زدن و... تا اینکه همه موضوع را فهمیدند،

نه تنها من که هر کس آنجا بود از اولیا و معلمان همه را گریانند!!

از همه جالب تر اینکه مدیر آمد و عنوان دانش آموز نمونه را به او عطا کرد!!!

با مادرش دست همدیگر را گرفتند و رفتند، گاهی جلوتر از مادرش می رفت و مثل بزغاله برای مادرش جست و خیز می کرد تا مادرش را شاد کند!!

درس این داستان این بود: زود عصبانی نشو، زود از کوره در نرو، تلاش کن زود قضاوت نکنی، صبر کن تا همه زوایا برایت روشن شود تا ماجرا را درست بفهمی.

نردبان موفقیت

ایجاد تغییر و تحول مثبت در زندگی فردی و بالارفتن از نردبان موفقیت در زندگی آرزوی هر کسی است. نردبان موفقیت شش پله دارد. که گذراندن هر یک از آنها اگر به درستی و با کیفیت باشد و شرایط پیش گفته رعایت شده باشد به تدریج شما را به پیروزی و کامیابی نزدیک‌تر می‌کند.



پله اول - خودشناسی و خود باوری

در اینجا شما باید به ندهای درونی که از اعماق وجودتان بر می‌خیزد توجه کنید و آرزوهای قلبی‌تان را دریابید. سعی کنید از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل خود، توانایی‌ها و استعدادهایتان را کشف کنید.

وقتی که وارد جزیره ناشناخته وجود خویش می‌شوید چیزهای شگفت‌انگیزی را مشاهده خواهید کرد.

سپس خود را باور کنید و به خود، توانایی‌ها و قدرتمندی‌تان ایمان بیاورید. بگویید: «می‌توانم»، لذت و احساس خوشایندی که در هنگام گفتن «می‌توانم» در شما پدید می‌آید با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست. اگر شما اطمینانی مطلق که ناشی از ایمان قوی است در خود به وجود آورید در آن صورت واقعا به انجام هر کاری قادر خواهید بود ولو اینکه دیگران به غیر ممکن بودن آن ایمان داشته باشند پس به خودتان تکیه کنید و همه چیز را از خودتان بخواهید، تنها شما هستید که سرنوشت خود را معین می‌کنید. متأسفانه اکثر مردم اشتباهات و اهمال‌کاری‌های خود را در زندگی به گردن تقدیر می‌اندازند.

پله دوم - هدف‌گذاری

وجود هدف برای تعیین جهت حرکت ما در مسیر زندگی ضروری است. وقتی هدفی روشن و چالش برانگیز در پیش داشته باشیم که کمترین تردیدی درباره آن به خود راه ندهیم احساسی عالی به ما دست می‌دهد.

پس براساس استعدادها، قابلیت‌ها و خواسته‌های واقعی خود اهداف بلندمدتی را برگزینید.

بهتر است اهداف چندجانبه‌ای را در زمینه‌های علمی و تحصیلی، جسمانی و سلامتی، مذهبی، معنوی، شغلی و مالی و ... انتخاب کنید. از این طریق تمام ابعاد وجودی خویش را گسترش می‌دهید. این اهداف را به طور واضح و دقیق مشخص کرده و حتما بر روی کاغذ بنویسید. زمان لازم برای رسیدن به آنها را تعیین و نیز توجه داشته باشید که اهداف باید در باورتان بگنجد و شور و شوقی را در شما برای رسیدن به آنها ایجاد کند.

اهداف خود را همیشه همراه خود داشته باشید و هر روز آنها را مرور کنید و از خود پرسید امروز چه کاری (هرچند کوچک) در راستای اهداف خود انجام داده‌ام؟

و هر از گاهی به بررسی آنها بپردازید شاید متوجه شوید که اهدافتان خیلی کم‌بینانه و یا خیلی بلندپروازانه و غیر واقعی است، در این صورت به تعدیل آنها پرداخته و حالت متعادلی را به وجود آورید.

پله سوم - برنامه‌ریزی

برنامه عبارت است از : تعیین اهداف جزئی و کوتاه مدتی که در راستای اهداف بلندمدت قرار دارد و راه رسیدن به آنها.

برنامه ریزی تلاشی ذهنی است که قبل از تلاش فیزیکی یا اقدام به انجام کار صورت گرفته و راه تحقق این اهداف تفکیک شده را معین می‌کند.

برای طراحی برنامه‌ای کارا و اثربخش باید از تمام واقعیت‌های مربوط موجود اطلاع حاصل کرده و با دیدی همه‌سونگر که فرصت‌ها و محدودیت‌های محیطی (بیرونی) و قوت‌ها و ضعف‌های فردی (درونی) را مدنظر قرار می‌دهد برنامه‌ای مناسب و انعطاف پذیر در جهت نیل به اهداف تدوین کرد.

در یک برنامه خوب فعالیتی که باید انجام شود، روش انجام، زمان و مکان، منابع لازم و ... قید می‌شود.

پله چهارم - عمل و تلاش آگاهانه

همه انسان‌های موفق اهل عمل و تلاش‌اند. کسانی که همواره در مورد اهدافشان سخن سرائی می‌کنند و هرگز دست به عمل نمی‌زنند موفقیتی نخواهند داشت. موفقیت هیچ ربطی به شانس ندارد. هر چه بیشتر تلاش کنیم و از خود فعالیت و حرکت نشان دهیم به همان اندازه به موفقیت نزدیک‌تر می‌شویم.

از آنجا که عمر علاوه بر طول، عرض و عمق هم دارد. هرچه شدیدتر و بهتر کار کنید بیشتر زندگی می‌کنید چرا که به عرض زندگیتان می‌افزایید و در نتیجه شاداب‌تر، سرزنده‌تر و راضی‌تر خواهید بود. لذا شما باید حرکت کنید. حرکت باعث رشد و باروری اعتماد به نفس می‌شود. مستقیما وارد عمل شوید و دست به اقدام بزنید زیرا که اقدام ترس را از بین می‌برد.

بگویید : باید همین الان شروع کنم و شروع کنید صبر نکنید تا اوضاع مساعد شود. انتظار برای فراهم آمدن شرایط مطلوب انتظاری است که تا ابد به درازا می‌کشد.

درعین حال، باید توجه داشته باشید که تلاش‌هایتان آگاهانه، حساب شده و منظم باشد و کارها را از روی فکر و ذکاوت انجام دهید. همیشه به دنبال بهترین راه ممکن باشید. همیشه راه

بهتری برای انجام کارها وجود دارد.

پله پنجم - پشتکار و استقامت، صبر و انعطاف پذیری

الف - پشتکار: وقتی که وارد صحنه می‌شوید و دست به عمل می‌زنید قسمت عمده‌ای از کار را به انجام رسانیده‌اید اما برای تحقق هدف و کسب نتیجه باید حتما پشتکار به خرج دهید و پیگیر باشید. پیگیری کارها مغز را فعال و امید به موفقیت را در شخص بارور می‌سازد.

اگر در کارها جدیت نداشته باشیم بی‌استعدادترین افراد مصمم و با اراده نیز از ما پیشی خواهند گرفت چرا که فقدان استعداد، با مقاومت، سخت‌کوشی، نظم، دقت و صبر و شکیبایی قابل جبران است.

ب- صبر: صبر داشته باشید، نگذارید مشکلات و موانع شما را ناامید کند. از مشکلات درس بگیرید و از هر خطایی تجربه‌ای کسب کنید.

ج- انعطاف‌پذیری: به دنبال هدف نهائی باشید اما در عقاید خود خشک نباشید و قابلیت انعطاف داشته باشید. با دوباره‌سنجی برنامه‌هایتان دست به ابتکارات و ابداعات جدید بزنید و راه‌حل‌های آسان‌تر و عملی‌تر را جستجو کنید. وقتی که صبر و استقامت و انعطاف‌پذیری از خود نشان دهید کامیابی شما را در برخواهد گرفت و طعم پیروزی را می‌چشید.

پله ششم - نتیجه‌گیری

در صورتی که پله‌های قبلی به خوبی پشت سر گذاشته شود نتیجه دلخواه خود بخود به دست می‌آید حتی اگر نتیجه موجود دلخواه و مطلوب شما نباشد جای هیچ‌گونه ناراحتی و تاسف نیست. اصولا هر وضعیتی مانند سکه یک روی خوب و یک روی بد دارد، آن روی خوب را پیدا کنید و جنبه‌های مثبت را ببینید.

شکست ظاهری پلی است به سوی پیروزی حقیقی.

از خود دو سوال پرسید :

۱- اشکال کار کجا بود؟

۲- راه‌های جدید کدامند؟ و مجددا و خلافتاندر اقدام کنید.

منبع: سلامت نیوز





International registration number: **1376127**

Date of notification to the EUIPO: **23-11-2017**

Name of the holder: **Gholamreza Mohammadi (Mr.)**

Trade mark: **MOTHER FOUNDATION**

The opposition period has expired without any opposition or observations by third parties being filed and the abovementioned mark is accepted for protection in the European Union.

The mark has been published pursuant to Article 190(2) EUTMR on **25/04/2018**.

Pursuant to Article 189(2) EUTMR, it shall have the same effect as the registration of a mark as a European Union trade mark.



MORELL,[ICE] William



به رسمیت شناختن نشان بنیاد مادر توسط اداره مالکیت معنوی اتحادیه اروپا



شماره ثبت بین‌المللی: **۱۳۷۶۱۲۷**

تاریخ اعلان به اداره مالکیت معنوی اتحادیه اروپا: **۲۳ نوامبر ۲۰۱۷**

نام صاحب نشان تجاری: **غلامرضا محمدی**

نشان تجاری: **بنیاد مادر**

بدین وسیله به اطلاع می‌رساند مهلت اعلام اعتراض به نشان بنیاد مادر به پایان رسیده است و هیچ منع قانونی از طرف اداره مالکیت معنوی اتحادیه اروپا وجود ندارد و هیچ گونه اعتراضی از طرف اشخاص ثالث نیز اعلام نشده است و نشان بنیاد مادر در اتحادیه اروپا پذیرفته شده و تحت حمایت قرار گرفته است.

در تاریخ ۲۵ آوریل ۲۰۱۸ نشان بنیاد مادر در روزنامه نشان بین‌المللی وایپو WIPO GAZETTE چاپ و به اطلاع عموم رسانیده شد.

نشان بنیاد مادر باید همان اثری که یک نشان ثبت شده در اتحادیه اروپا دارد را دارا باشد.



ویلیام مورل

difference between selfish and self-full.

Selfish people feel so much lack in their lives that they feel they have to take and take from others. If we are to look at people as if their lives could be compared to cups, the selfish person's cup is never full so they must remain self focused, trying to fill up their own cup. People, who take the time to find their own alignment and happiness, are self-full. Their cup is full, so they are able to then spill their focus towards other people.

Many of us had mothers who confused self-fullness with selfishness. They sacrificed themselves for their children in the name of "proper mothering" and in doing so, they started to feel empty.

Without even realizing it, many mothers (who thought of themselves as the least selfish) became the most selfish people in their respective house holds because they kept trying to extract appreciation and good behavior from their children to fill the void of happiness in their own lives that had been created by sacrificing their own joy to the role of motherhood. We will only ever be good mothers if we let go of sacrifice and begin to be self-full. Becoming self full and staying in alignment with our own joy does not (contrary to our worry) mean that we are going to become absentee mothers. The nature of loving our children means that being near them is a big part of our happiness. Instead, we are simply ensuring that when we are self full and in alignment with our own joy, the times we are around them will be mutually beneficial and even mutually wonderful.

At the end of the day there is really only one way to teach, and that is by example. All we are doing when we sacrifice our true selves and our happiness for our ideas of what a mother "should" be like is teaching our children to do the same. We are teaching them to be out of alignment with themselves. We are perpetuating a damaging pattern within society. And we are committing emotional suicide. There is not only one way to be a good mother. Our children want the real us, not the version of us that tries to be someone we aren't for their sakes. It is not an act that we can keep up for long anyway. And the real key to parenting well is to remain in alignment with who we really are. When we demonstrate what it looks like to stay in alignment with our own joy and be honest about what that is, we are giving our children a real gift. We are showing them how to stay in alignment with themselves. There is no more valuable lesson in the entire world for a child to learn. It is the only thing that will sustain them

when we are no longer there to guide them through their lives.

Children want to spend time with us. But they do not want to spend time with unhappy versions of us. We need to do whatever it takes to stay in alignment with our own joy even if that means spending more time each day on ourselves. We need to stay in alignment because when it comes to our children, three hours a day with a parent who is in alignment with themselves is more beneficial than twelve hours with a parent who is not in alignment with themselves. We need to be brave enough to ask ourselves what it means to us to be in alignment with ourselves and our own happiness.

Instead of trying to emulate what we have been taught a mother "should be like", we need to really look for what kind of mother we are deep inside. We need to uncover what our true beliefs about parenting are and seek out the techniques, philosophies and methods of parenting that are in line with those true beliefs.

The benefit of the information age is that we aren't just restricted to a small sphere of learning when it comes to mothering. We don't just have to do what our mothers did. We can look for what suits us and our children as individuals.

We can parent in a way that maintains our joy instead of diminishes from it.

Our children are a reflection of ourselves as children. They are a mirror of the child within, that is still alive within us. Our children are meant to trigger our painful emotional imprints (the suppressed feelings from our childhood that we never let ourselves fully feel) so that we can integrate them into our lives and become whole. By becoming whole in this way, we will stop the transference of emotionally painful experiences from one generation to the next. This process is not easy. In fact it is one of the most difficult processes to commit to. How does our internal child want to be parented? That is how we should be parenting our own child.

Motherhood can be one of the most fulfilling and rewarding experiences of our lifetime, if we can learn to allow ourselves to be our own, unique kind of mother. And we will all be the mothers we want to be so badly, if we can allow ourselves to prioritize staying in alignment with our own joy before anything else... including our children. Because the secret of truly exceptional mothering is: To prioritize our own joy, is to prioritize theirs.



Written by Sadaf Mohammadi
Translated by Sara Masomi

Do Not Invite Me to Defect

Life is a big ferry-go-round, but life goes round and round... going in circles, trying to get where you want to be.

Everyone has been counting you out...

But where are they now? All those telling you: you can't! Just faces on the crowd...

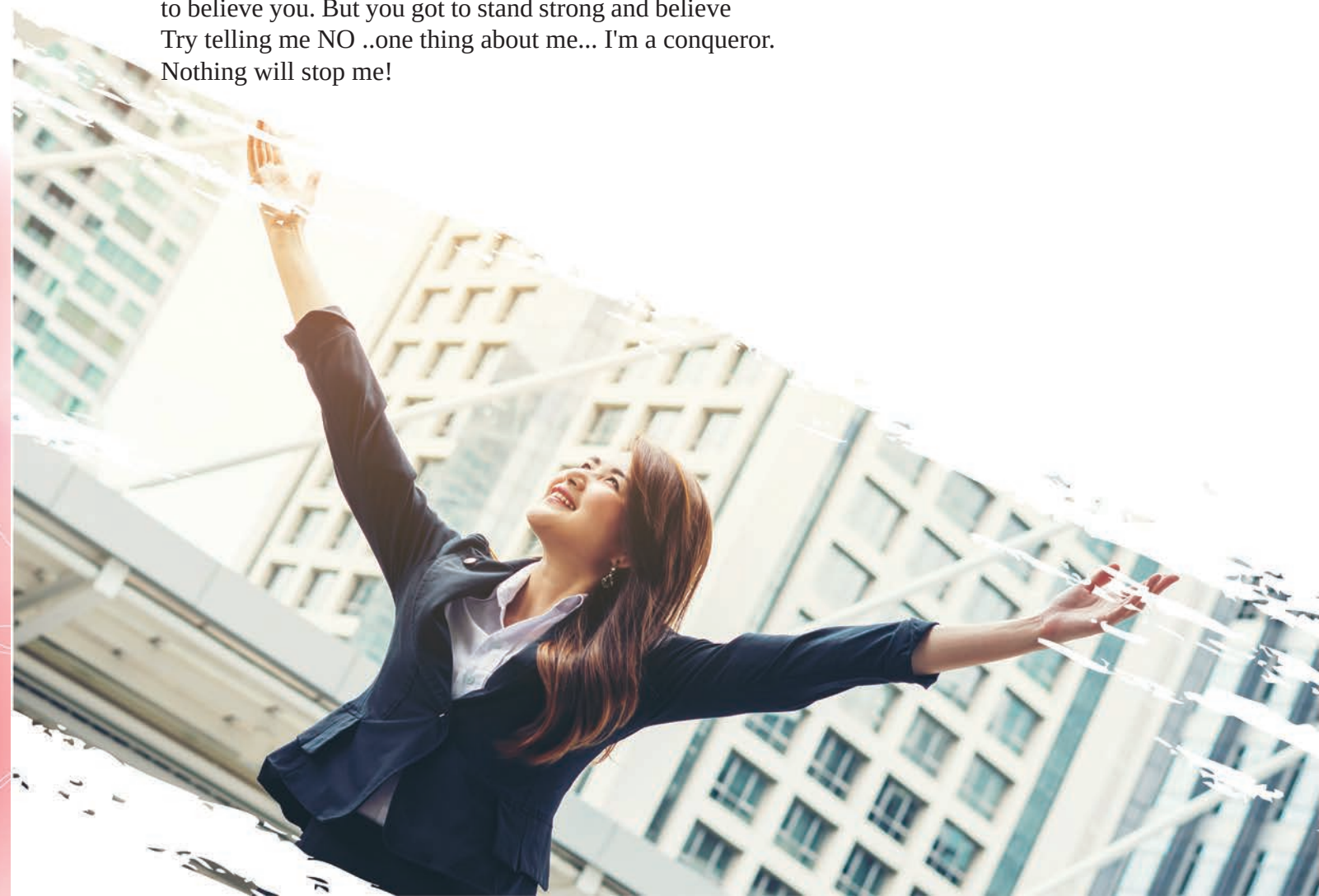
We all make mistakes, you might fall on your face, but you got to get up.

I rather stand tall than live on my knees. Because I'm a conqueror and I don't accept defeat.

Got a vision that no one sees. You never know where the road leads you, not everyone is going to believe you. But you got to stand strong and believe

Try telling me NO ..one thing about me... I'm a conqueror.

Nothing will stop me!





Teal Swan

The Secret To Being A Good Mother

Before a child is born, a woman may have existed, but a mother is born the moment a child is born.

It is true that some of us are more adept at mothering than others. For some of us, the dream of raising and nurturing a child has been one we have had since we were children. For others, it comes upon us by surprise that after years of wanting nothing to do with kids. Either way, the day our children are born, we are born. And now we are faced with a kind of love for something that is literally unparalleled by any kind of love that we have experienced or ever will experience towards anything. What do we do from there?

There are no classes in school that we can take that teach us how to be good mothers. Instead, we are left to our own devices. Sure, the hospital staff shows us how to

diaper our baby and give them a bath if we ask them to. But after that, we're on our own. Given the loss of community within western society, most of us did not grow up in communities where we have seen the full process of menarche to menopause. Because of this, most of us have not seen all that goes into mothering first hand. And for some of us who have, we can consider ourselves lucky if we have seen it done well instead of poorly. The bottom line is, most of us don't know what to do so we find ourselves falling into the all too common pattern of trying to cram ourselves into a box of what we think a mother is "supposed" to be like. Often this means emulating what our own mother did. There are two main problems with falling into this trap of emulating what we think a mother is "supposed" to be like...

1. The traditional idea of what a mother should be like is unrealistic and calls for a mother to sacrifice themselves for their children.

2. Our own mothers who also fell prey to this idealistic role taught us terrible habits.

Trying to fill the role of what we think a mother "should" be like does not work. And it is also the reason that we

guilt and change our ideas about mothering.

To start with, there is no such thing as an ideal mother. Every single woman on this planet is different.

So every single woman on this planet should allow themselves to be a different mother. The idea that there is such a thing as a perfect mother or a perfect way to parent where no one gets their hands



have such a negative connotation with motherhood in today's society. In our society today, there is a collective belief that motherhood is when a woman's life ends and her children's lives begin. This could not be further from the truth. But many of us who are mothers feel like it is true because we allow our whole selves to be lost to the role of mother instead of letting the role of mother be one part of our lives as a whole.

Guilt is another unnecessary part of mothering that has become an integral part of motherhood. As mothers, we feel guilty for what we do and for what we don't do. We feel guilty for what we think and we feel guilty for what we don't think. We feel guilty as if the guilt is what is separating us from the women who we have been taught are "selfish" and therefore "bad". This guilt is the warden that keeps us locked up inside the prison of how we are supposed to be. And so if we are to set ourselves free and really be the mothers we want to be, we have to let go of

dirty and everything goes smoothly is complete fallacy. Behind closed doors, every mother feels as if they're doing something wrong. Behind closed doors every mother will admit to you that mothering is hard. It is time to let go of the need to keep up the façade. It is time to stop focusing on where we think we are falling short. We need to abandon the comparison we are all convinced we're falling short of and instead we need to focus on being the mothers we really want to be. And we become the mothers we want to be by making the decision to never be out of alignment with ourselves.

Most of us have been spoon fed the idea that the time to stop thinking about ourselves is the day our children are born. We are taught that the good mother is the one who sacrifices their own joy for their children's joy. We are taught that anything less than this, is selfish. The result is that we do what so many of our own mothers did before us... We become unhappy people. We are not taught the

5 Ways to Boost Women's Health

Women's health concerns are a little different from those of men. If you're a woman, these tips will soon have you feeling fit and energetic. To look and feel your best at every age, it's important to make smart lifestyle and health choices. Here are six simple things that women can do every day (or with regularity) to ensure good health



Beth W. Orenstein

Health Tip 1: Eat a healthy diet

"You want to eat as close to a natural food diet as you can," says Donald Novey, MD, an integrative medicine physician with the Advocate Medical Group in Park Ridge, Ill. That means a variety of fresh fruits and vegetables and fewer processed foods. Eat whole grains and high-fiber foods and choose leaner cuts of meat, fish, and poultry. Include low-fat dairy products in your diet as well — depending on your age, you need between 800 and 1,500 milligrams of calcium daily to help avoid osteoporosis, Dr. Novey says. Avoid foods and beverages that are high in calories, sugar, salt, and fat. Healthy eating will help you maintain a proper weight for your height, which is important because being overweight can lead to a number of illnesses. Looking for a healthy snack? Try some raw vegetables, such as celery, carrots, broccoli, cucumbers, or zucchini with dip made from low-fat yogurt. If you're not getting enough vitamins and nutrients in your diet, you might want to take a multivitamin and a calcium supplement to make sure you're maintaining good health.

2

Health Tip 2: Exercise

Heart disease is the leading cause of death among women in America, but plenty of exercise can help keep your heart healthy. You want to exercise at least 30 minutes a day, five days a week, if not every day. Aerobic exercises (walking, swimming, jogging, bicycling, dancing) are good for women's health in general and especially for your heart, says Sabrena Merrill, MS, of Lawrence, Kan., a certified personal trainer and group fitness instructor and a spokeswoman for the American Council on Exercise.

3

Health Tip 3: Manage stress

No matter what stage of her life — daughter, mother, grandmother — a woman often wears many hats and deals with a lot of pressure and stress. "Take a few minutes every day just to relax and get your perspective back again," Novey says. "It doesn't take long, and mental health is important to your physical well-being." You also can manage stress with exercise, relaxation techniques, or meditation.



4

Health Tip 4: Sun safely

Excessive exposure to the sun's harmful rays can cause skin cancer, which can be deadly. To protect against skin cancer, wear sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15 if you are going to be outdoors for more than a few minutes. Even if you wear sunscreen faithfully, you should check regularly for signs of skin cancer. Warning signs include any changes in the size, shape, color, or feel of birthmarks, moles, or freckles, or new, enlarging, pigmented, or red skin areas. If you spot any changes or you find you have sores that are not healing, consult your doctor.



5

Health Tip 5: Check for breast cancer

The American Cancer Society no longer recommends monthly breast self-exams for women. However, it still suggests them as "an option" for women, starting in their 20s. You should be on the lookout for any changes in your breasts and report any concerns to your doctor. All women 40 and older should get a yearly mammogram as a mammogram is the most effective way of detecting cancer in its earliest stages, when it is most treatable.

A woman's health needs change as she ages, but the basics of women's health remain the same. If you follow these six simple healthy living tips, you will improve your quality of life for years to come.

How to Raise Creative Children

Introduction

In the last article, the importance of creativity was pointed out in today's era and it was specified that for solving the problems and managing the challenges the children are going to face, we have to raise the child's creative power and provide the opportunity to grow it. Family is the main source for the growth of this ability and divine gift and mothers play key roles in this matter. Attention to children's intellectual and practical independence, self-confidence and the exploitation of creative games are one of the most important issues in the development of children and adolescents creativity. In this part we investigate the relationship between imagination, play and creativity.



Dr. Afzal Sadat Hosseini
Associate Professor at the
Tehran University

Why Imagination matters?

Children inherently have strong imagination and if it can be properly guided, the children can use this ability as a model for building their future. Albert Einstein believes that imagination is more important than knowledge because knowledge is limited while imagination encompasses the whole world. By encouraging children's imaginations and creativity, parents help them to understand a new relationship of their surroundings. Children go from the present to the past and the future and transcend the sensory world and this gives them the power to create and innovate new ways to solve problems because they can give new meaning to actions and things. Children and adolescents create and rebuild by the power of their imagination. They display through imagination what cannot be achieved through senses. Therefore, it is possible to imagine the possible future through imaginations. In other words, to imagine today and prove tomorrow. As many innovations, yesterday's imagination is today's reality.

What is The Relationship Between Imagination and Creativity?

Creativity is finding new ways to solve the problems and it's often possible when we are able to visualize and represent our feelings, beliefs and experiences. So, parents by boosting the imagination of their children and adolescents develop their creativity and perceptual and physical skills. Through imagination and creativity children will have ability to acquire new knowledge and attitudes that will make them grow in all social, rational, emotional and even physical aspects.

Therefore, parents who have good wishes for their children should consider their imaginations and creativity.

The experience that parents provide for children in their early years will shape their future. The more richer these experiences are, the more growth is possible.

Considering what was said, this question arises why do we bring imagination and creativity together? Are these two the same?

It should be said although these two are not the same but they are completely connected. Creativity is usually accompanied by imagination but using imagination is not always necessarily creativity and when a child engages in an imaginary play, if the game is deceptive, it's not creativity.

How Can Parents Boost Imagination and Creativity?

Various creative methods can be used to stimulate imagination. Some of these methods are:

1- Imagine now

In this method, parents start telling a story. The story should be told in a way that the child feels himself completely in that atmosphere. Then ask the child to keep telling the story. For example; There was a march full of colorful and beautiful fish. The fish were swimming and diving in the water. The march is dominated by grasses and reeds. We feel the smell of grass. You hear the sounds of frogs! Now slowly enter the marsh.

2- Time Machine

In this method, parents can engage the child in an imaginary car and take him to a very far future or past and ask him to talk about the changes and events in details.

3- A New Word, A New Action

Parents can talk to the child about different issues and follow new plans. In this way, they use the power of innovation and they can use disposable cans, pieces of papers, textiles and everything to design new appliance.

4- If ...

By using the question "If" you can ask a lot of questions about possibilities and impossibilities. For example; If the plants could walk! If we could walk on our hands!

5- A Tale and Titles for It

You can create stimulus titles that the child create story about them. The story can be derived from the personal experiences of books and paintings. Children can easily use words and sentences in a narrative form. This can help them to know the structure of a story follows a pattern with beginning, middle and end. In this way, the child shows his perception and understanding of the world. The child creates new concepts and expresses experiences in the form of words and this makes him to identify his identity and improve his self-confidence.

6- Imaginative and Creative Games

The spirit of playing throughout our lives will remain in our creative side. Parents can use play to enhance the flexibility and problem solving skills.

Researchers also suggest that adults keep the spirit of playing and consciously boost their imagination with the features of play to develop the ability to explore new concepts and the ability to tolerate ambiguity and creation.

Parents can offer many opportunities by creative play to gain more experience in the affairs and dealing with events deeper. For example, family games are the basis for learning through daily experiences in

an environment where the child can experience and even make mistakes. Although creative and imaginative games are target for children but it can meet different goals and it is possible to indirectly use many useful tutorials through these games. Thought provoking games leads to a deeper understanding of the issues.

If the game is properly designed is the best educational method with joy. Transferring cultural to social and moral skills and managing challenges can be the best taught by creative games.

Key Points on the Development of Creativity in Children

Based on what was said, parents can provide many opportunities to grow children's creativity through enhancing imagination in children. In completing the discussion, we will focus on the most important points that parents complete their facilitating roles. The most important ones are:

- 1- Provide activities based on the exploration and participation of children
- 2- Your performance should be creative and imaginative
- 3- Build trust in your relationship
- 4- See the world in the eyes of the child and empathize with him
- 5- Provide the conditions for the child to take maximum advantage of his ability and gain new skills
- 6- Let the children find their ways
- 7- Show them that the work process is important as result
- 8- Teach them how to use new gadgets
- 9- Pay attention to important details about the child
- 10- Encourage your child if necessary
- 11- Teach the power of criticism of our work and other things
- 12- Ask the child to express his opinion

Conclusion

Parents can use the imagination of the child to get the most out of creativity growth because imagination not only enliven life, it can also spark curiosity and initiative. With imagination, the child achieves new concepts beyond the usual concept. Imagination can help the child to recognize himself and others to create a better world with freedom of thought. Several activities can bring happy and useful hours to develop imagination and creativity for children and parents. In addition, it promotes individual growth and social progress.





Using Almonds for Weight Loss, More Energy and Better Skin



Helen Sanders

Many people avoid nuts like almonds when they want to lose weight, thinking they are too high in calories. But nuts are little powerhouses of nutrition and getting a good variety of vitamins, minerals and other nutrients into your diet is precisely what is needed to help diminish the carbohydrate cravings that lead to tiredness and weight gain.

Most nuts are also rich in healthy fats that provide high levels of satiety, that feeling of fullness that eliminates hunger and will keep you satisfied with what you've eaten for much longer than a grain-based 'low-fat' snack. Additionally, slow digesting nuts provide a much more sustained type of energy than the rush and fall of simple carbohydrate based energy.

Here's why adding more almonds to your diet, and particularly eating them in a certain way, can help you to lose weight rather than gain it and look and feel much better doing it.

Better Skin with Almonds

While almond oil is a popular natural skin treatment, almonds also have some powerful skin benefits when you eat them regularly. Top of the list is their rich vitamin E content. Foods naturally high in vitamin E like almonds contain a mixture of tocopherols and tocotrienols which are the true form of vitamin E and is much more powerful than most regular supplements which only contain alpha-tocopherol. Vitamin E is so beneficial for skin due to the way it protects the collagen and elastin proteins that 'glue' your skin cells together from free radical damage. Collagen and elastin are vital for firm and young looking skin. The more they break down, the more tired and dry your skin will look, eventually leading to fine lines and wrinkles.

Eating almonds regularly can help provide protective vitamin E to your skin's cells and keep it looking younger for longer. Perhaps think of a bag of them as a natural and tasty nutritional facelift. Almonds also have another secret weapon for facial protection in their thin brown skins. High levels of up to twenty different antioxidant flavonoids have been detected that work together with vitamin E to defend your skin against environmental damage. Many of the nutrients in almonds like oleic acid, vitamin E, copper, magnesium and manganese are also associated with healthy hair. Weight loss, good skin and better hair – almonds really do seem to be an exceptional food for improving your appearance.

Almonds for Losing Weight

While many nuts share similar nutritional benefits and healthy fats that fill you up, almonds are especially good to use for weight loss. Let's have a look at the reasons for this. Almonds are a great source of heart healthy monounsaturated fatty acids, the same kind as those found in avocado and olive oil. Oleic acid is the primary monounsaturated fat in almonds and it has been associated with a reduction in unhealthy LDL cholesterol levels and a lower risk of heart disease and breast cancer for women. They contain good levels of minerals such as manganese, copper and magnesium as well as B vitamins like riboflavin, niacin and biotin. These particular nutrients are integral to the cellular processes that activate energy production within your body. And anything that helps you to feel more active and energetic can only be a good thing for losing weight. Almonds are also particularly high in vitamin E for protecting your cardiovascular system from free radical damage and keeping your heart healthy and pumping. Studies like this one from the International Journal of Obesity have found that people in eating a restricted diet with added almonds loss considerably more weight than those on the same restricted diet with the same calories of added complex carbohydrates. This was despite the fact that the almond enhanced diet was 39% total fat (primarily monounsaturates) while the complex carbohydrate diet was only 18% total fat. So much for the old 'a calorie is a calorie' thinking. A handful of almonds is not only better for you and will fill you up for longer than grain-based foods (meaning overall you'll eat less anyway), they seem to have a more pronounced effect on weight loss, even when calories are measured by scientists to be identical. Another nutritional factor that makes almonds so good for reducing body fat is their high levels of protein. Raising the levels of protein and healthy fats in your diet while diminishing processed carbohydrates make a big difference to your success in shedding the pounds.



Margarita Tartakovsky

How to Discipline Your Young Toddler

Young toddlers like to get into places they shouldn't. They throw tantrums. They throw their food. Maybe they hit or bite. Many still don't talk, and of course can't articulate what they want or why they're so upset. (Many adults can't do that!) When you tell them "no," they don't back down and just keep repeating the behavior.

This, naturally, becomes very frustrating. It's as though your child is doing all these things intentionally—which only escalates your anger. But "Young toddlers are new here and still have a lot to learn about which behaviors are considered socially appropriate and which aren't," said Kaylene Henderson, a child psychiatrist, parenting expert and mom to three kids.

This is why discipline is so critical. Discipline is not the same as punishment, though we tend to confuse these terms. According to Henderson, "discipline" actually originates from a Latin word that means "education" or "training." Because our kids aren't born knowing how to behave, it's our job as parents to teach them—just like we teach them about nursery rhymes, animals and the ABCs.

Punishment often aims to teach, but its methods include making kids feel bad, Henderson said. "Children, like all of us, are more likely to do good when they feel good." They're more likely to learn better with a teacher "who inspires, motivates, guides and encourages them."

Discipline is an act of love, said Catherine O'Brien, a marriage and family therapist in Sacramento, Calif., guiding new parents on the road of parenthood, and a mom to two kids. It provides your kids with vital lessons and a secure structure that'll serve them throughout their lives, she said.

What does effective discipline look like? Henderson and O'Brien shared their tips below.

Be consistent and calm. This is important because, as parents, our job is to teach our kids to regulate their emotions, O'Brien said. If you laugh at something your child shouldn't be doing, they'll think it's funny and keep doing it, she said. If you get mad, they might be fascinated by your reaction, and also repeat their behavior—or your anger "could be very upsetting to them."

Validate their feelings. O'Brien shared this example: You're at the park, and it's time to leave, so give your kids a warning: "One more time down the slide" or "Five more pushes in the swing and then it is time to go." They

get upset, so you validate their feelings by saying: "I know you were having fun. We have to go but we can come back another day or we can play with your toys at home." If their behavior isn't safe, you can say: "I know you like that, but it isn't safe. I'm sorry you're mad (or sad or disappointed) ..." Show them what you want. "Our kids learn more from how we behave than from what we say," said Henderson, founder of A Dose of Awesomeness, which features advice packs on a range of parenting topics, including anxiety and meltdowns. In other words, if you don't want your children to yell, show them how to communicate without screaming, she said. If you don't want your kids to hit, "show them how to resolve conflict without hitting."

For instance, instead of hitting, say "gentle hands," and show them what that looks like, O'Brien said. Similarly, Henderson suggested catching your child's hand as it comes toward you and saying, "I know you're feeling angry. I'm going to help you calm down. Then we can practice what you can do instead of hitting when you're feeling angry."

Give choices. "Young children, like all of us, want to have a say in what happens to them," Henderson said. When you give your kids many opportunities throughout the day to make their own decisions, they're less likely to assert themselves at inappropriate or unsafe times, she said.

Henderson shared these examples: Ask your child which sink they'd like to wash their hands. Ask what color cup they'd like to use. Ask which fruits—banana or grapes—they'd like you to pack for lunch. If your child doesn't talk yet, they can point to their preference.

Importantly, "Never ask a young child to make a choice if you're not going to be happy with the response," Henderson said. "Instead, decide on what you think needs to happen; then provide a couple of choices wherever possible that don't affect this outcome."

Go beyond no. When your young toddler is doing something they're not supposed to be, Henderson suggested explaining what you'd like them to do instead and why. Instead of saying, "Don't throw your food from the highchair" tell them, "If you're finished eating and want to throw something, how about I lift you up and you can throw your plate in the sink for me?"

When you're grocery shopping, instead of saying, "Stop touching everything!" say, "Can you be my helper, and when I pass you something, can you be in charge of popping it in the [cart] for me?"

When you make a specific suggestion, your child is more likely to actually do it, and they're more likely to do it again in the future in the same situation, Henderson said.

Help your child to calm down. We are not born with an innate ability to soothe ourselves. According to Henderson, "It takes years for the essential brain wiring to develop and for our little ones to gain sufficient life experience such that they're able to calm themselves down from big feeling states." As such, she encouraged parents to remember that your child isn't misbehaving, acting out or trying to infuriate you.

"They're simply overwhelmed and in need of your help." Comfort them when they're crying. Hug them when they're hurt.

Explore the before. Another tactic to deal with hitting and biting at this age is to think about what preceded the behavior, O'Brien said. Maybe your child was tired. Maybe they were trying to communicate. Identifying this helps you brainstorm how to proceed.

Disciplining our kids requires energy and calm. Which might be hard to come by. In fact, you might find yourself frequently losing your temper. Many of O'Brien's clients feel ashamed for getting angry with their kids. Usually, this frustration stems from their self-care, or lack thereof. They're exhausted from not sleeping enough. They don't carve out time for themselves.

"Parenting is a hard job and in order to give our children what they need to develop, it is also important that we are giving ourselves what we need to be able to do this job."

www.psychcentral.com





Persian Food

Koofteh Rizeh | Meatballs

Yield: serves 4

Ingredients:

1 ¼ lb ground beef
2 medium onions
3 TBSP chickpea flour
3 TBSP leblebi flour
1 small potato
2 TBSP Ghee
1 tsp ground cumin
Salt, chili pepper powder and curry powder,
to the extent necessary
1 TBSP tomato paste, if desired
2 glasses of water

INSTRUCTION:

Add the ground beef to a bowl. Grate the potato and onions and drain off any excess liquid and add it to the ground beef. Then add chickpea flour, leblebi flour, salt, chili pepper powder and curry powder. Knead all of the ingredients until the mixture is paste like and sticks together without falling apart. Use your hands to shape walnut-sized meatballs.

Heat the pot, then add your oil. Sauté the chopped onions until golden brown.

If desired, add 1 TBSP tomato paste, salt, chili pepper powder, curry powder, ground cumin and sauté until fragrant. Fill the pot with water and bring the sauce to a rolling boil. Reduce the heat and drop the meatballs into boiling sauce and simmer over low heat until most of liquid has been cooked off and the sauce has thickened. Serve the meatballs in a special dish.

*These meatballs must be soft and juicy.

Enjoy your meal!



Ghotab

Persian Sweets

ingredients:

- 1/3 cups Vegetable Oil, Plus More For Frying
- 1/3 cups Plain Yogurt
- 2 Egg Yolks
- 1-1/3 cup All-purpose Flour
- 1 teaspoon Baking Powder
- 1/4 cups Confectioners Sugar

- FOR THE FILLING:
- 1 cup Almonds
- 1/2 cups Walnuts
- 1/2 teaspoons Ground Cardamom
- 1 teaspoon Cinnamon
- 1/2 cups Granulated Sugar



Preparation:

In a large bowl, add vegetable oil, yogurt and egg yolks and stir together until fully combined.

In another bowl, combine flour and baking powder. Sift dry ingredients slowly to the large bowl, whisking continuously.

Once batter forms a soft and sticky dough, knead for a few minutes. Cover the bowl with plastic wrap and set aside for 2 hours (at room temperature).

For the filling, grind the almonds and walnuts in a food processor or blender. Add the cardamom, cinnamon and granulated sugar and continue to blend.

Roll out the dough very thin, almost paper-like, at about 1/16 inch thick on a well-floured surface. Using a round 2-inch cookie cutter, cut out circular shapes.

Add 1 and 1/2 teaspoon of the almond/walnut filling

onto the centre. Fold over to form half-circle shape. Press down on the edges and roll them over to seal or seal them using a fork and make mini impressions onto the seal. Repeat with all the dough.

Fill up a pot about 2 inches of vegetable oil and heat on medium. Deep fry the crescents, one by one. It will only take a few seconds until the crescents brown. Do not overcook or they will burn. Place the cooked crescents onto paper towels to remove any excess oil.

In a small plate, pour out some confectioners sugar. Dip the cooked crescents into the sugar while they are still hot, but cool enough to handle, or the confectioners sugar will not stick on properly. Place on a tray and allow it to cool completely.

www.tastykitchen.com



Maud Purcell

Finding Peace of Mind by Choosing What You Have



Each of us should enter the world with a warning label attached: "Beware! I am forever destined to long for what I don't have." The desire to have "more and better" is intrinsic to the human condition. And I am convinced that it is the cause of much human misery. In most cases our unhappiness isn't the result of what we don't have. Our discontent stems from our belief that we must have more, e.g., a better relationship, better looks, more money.

I am reminded of a lovely and highly intelligent patient who graduated from top schools to become a physicist. Phoebe was convinced that if she were just a bit brighter or more talented, she would then be content with her life. What she would discover is that the peace of mind she sought would not come from more of anything. Instead it would develop from an internal adjustment — a change in attitude that would allow her to feel content, no matter what her circumstances happened to be.

The steps that Phoebe took to feel good regardless of life events do not spring from a new philosophy. In fact, the path she discovered has been traveled for centuries, most often by people who could never hope for improvement in their day-to-day existence. But the idea is quite new to those of us who have lived lives of relative ease and comfort, and who have the resources to create significant change in our circumstances.

A Word of Caution

Adopting this approach will demand your full attention. It will require that you make the following attitude adjustments:

- **Accept what is.** Assume that the present moment is all there is. Rather than looking toward some future time when you will have more, accept yourself (and your circumstances) as you are at this moment, without judgment. Initially this will cause you discomfort. It will feel as though you have given up on your life and admitted defeat. But accepting things as they are now does not preclude future change. It simply means that you are free to experience, and possibly even enjoy, the here and now.
- **Enjoy (and even capitalize on) the present.** If now is all there is, what aspects of your current situation are positive, rewarding and meaningful? Begin to focus your attention on these things, rather than on what you are lacking. Even during times of pain, disappointment and loss, there are lessons to be learned, moments to be cherished. Taking this idea a step further, what opportunities exist in the present that you may have overlooked while you were busy struggling to be somewhere else?
- **Appreciate now.** Become aware of all of the things around you, large and small, that bring you satisfaction: that first cup of coffee in the morning, the look of delight on your child's face, or the feeling of getting into a comfortable bed at the end of a long day. Stop, periodically, and acknowledge your appreciation for these things. Express gratitude to those who contribute to your happiness, and give back to them. When you are busy reaching out to others it is difficult to feel dissatisfied about what you don't have.

The Paradox

You may find that by letting go of the insatiable desire for more, positive change begins to occur. Somehow, new possibilities start to develop where bitterness, greed and envy previously flourished. And no matter what the future holds you will find yourself in a much better position to notice the good things that are happening right now, this very moment.

www.psychcentral.com





Dr. Ahmad Beh Pazho
Professor of Psychology
University of Tehran

The Principles of Success in Marriage

One of the main issues that psychology experts and marriage counselors are interested in is the examination of expectations in the mutual relationship between a couple and not meeting their needs. In this article, in order to illustrate the principles of success in a marriage, it is tried to point out the mutual expectations of couples in a simple way.

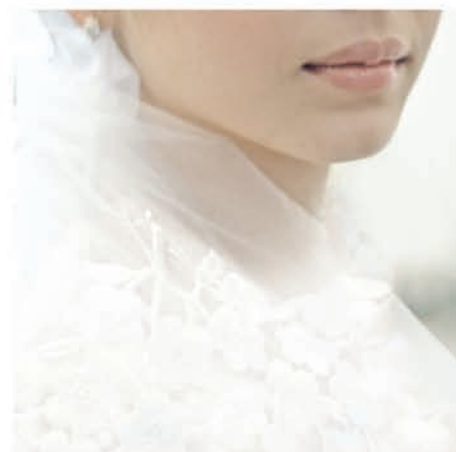
It is worth mentioning that the principles and secrets presented in this article can be useful and effective for the success of all couples and all the people living together or interacting with each other. Particularly, couples who want to have a successful and happy marriage can reach their holy purpose by studying these principles. This article can also be useful and instructive for those who are at the stage of decision-making to marry or on the verge of marriage, as well as couples who have problems in their marriage.

The Principle of Wisdom

Doing anything requires knowledge and skills and that's the first principle of success in marriage. That is, for becoming a mighty spouse you have to gain necessary knowledge and skills. Therefore, it is recommended to study family, marital and couples counseling books and enhancing your knowledge and skills by attending family education sessions.

The Principle of Emotional and Verbal Communication

Emotional and verbal communication between a couple and other family members is the most important factor in the success of a marriage and is the provider of a healthy family. Hence, try to talk to your spouse and your family members whenever possible and engage in family conversations.



The Principle of Identifying Causes and Effects

When there is a problem or misunderstanding in a marital life, instead of blaming and misinterpreting, it is worth to go through three steps. First, identify the problem accurately. In the second step, it is recommended to identify the causes and effects, the causative and root causes of the problems. In the third step, it is desirable to think about the solutions.

The Principle of Adjustment of Expectations

There should be realistic expectations in dealing with marital and family problems. In other words, put yourself in your partner's place, accept your responsibilities and recognizing the expectations of your partner is the first step in resolving marriage and family conflicts. The main solution for marriage and family problems is adjusting your expectations. Therefore, it is recommended to have a specific time in a day or week to talk about your problems and set and clarify your expectations from each other.

The Principle of Expression of Affection

The most important factor for success in marriage is the expression of affection and the essence of a healthy marital relationship is exchanging love and affection. A lovely look or a loving hand makes miracles and create a profound transformation in souls.

The Principle of Grooming

Grooming and dressing appropriately in various situations can provide the basis of success in marriage. Therefore, the partners have a duty to keep themselves neat and clean and avoid slovenliness.

The Principle of Paying Attention to the Needs of Your Spouse

Verbal confirmation and receiving attention are fundamental human needs. Try to consider and approve the desirable behaviors of your spouse. Your spouse should know that you recognize your spouse's value. In particular, praise your spouse in public and correct in private.

The Principle of Forgiveness

Forgiveness is a necessary condition for marital stability. Don't be so tough! Walk in patience and tolerate each other's mistakes even in adverse conditions.

The Principle of Rationalism and Non-domination

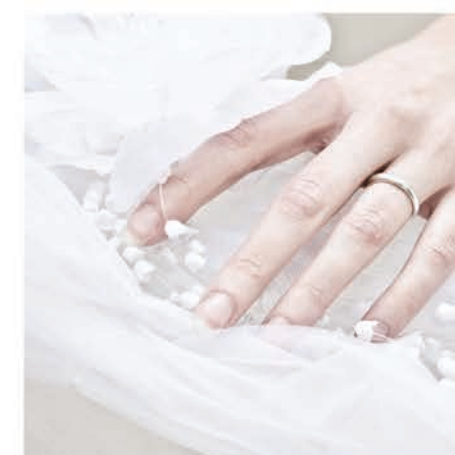
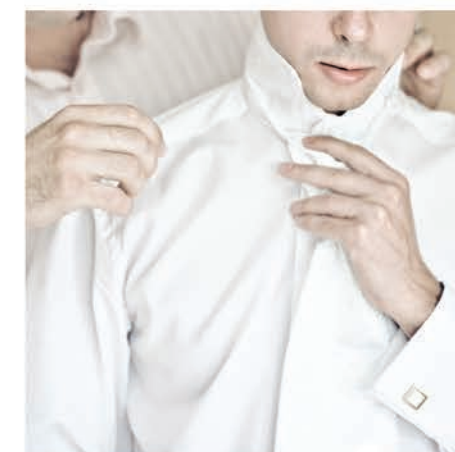
There should be no male or female domination in a healthy marital relationship. In other words, domination and submission whether from a man or woman will effect and damage the family.

The Principle of Appreciation and Encouragement

Encouraging and expressing thanks and gratitude for the desirable behaviors of a spouse has a great influence on the continuity of these behaviors and it increases the motivation to repeat those desirable behaviors. When you encourage your spouse's desirable behavior, he/she comes to this conclusion that I have to repeat that desirable behavior because my spouse like it.

Conclusion

For building a successful marriage and having a healthy marital relationship, every couple should try, think, take time for their life, feel responsible and eliminate barriers for a healthy relationship and pay attention to the contributing factors for healthy communication. It is worth mentioning that a successful marriage is the basis for formation of a healthy family.





VIETNAMESE

Sứ mạng của Tổ chức Mother Foundation

- 1) Phổ biến trong xã hội, đặc biệt là đối với giới trẻ, ý niệm mẫu tử, nhấn mạnh giá trị văn hóa và xã hội trong quan hệ mẫu tử như là một sự sáng tạo thiêng liêng của Đức Chúa.
- 2) Định nghĩa quan hệ của tình mẫu tử trong một xã hội.
- 3) Đề cao trách nhiệm của xã hội đối với vai trò của người mẹ.
- 4) Giảng dạy người phụ nữ trẻ về trách nhiệm mẫu hệ và dạy dỗ con trẻ phải tôn kính và ghi ơn người mẹ.
- 5) Thiết lập một trung tâm hỗ trợ phụ mẫu trong lãnh vực văn hóa, xã hội, tư pháp, vật chất và tâm linh về các vấn đề và khó khăn trong gia đình.
- 6) Cung cấp chương trình giáo dục từ mẫu giáo đến hết chương trình đại học.
- 7) Triệu tập một buổi lễ hai năm một lần vào ngày 3 tháng 10 để chọn lựa và tuyên dương người Mẹ gương mẫu.

Hiến chương của Tổ chức Mother Foundation

- 1) Tổ chức Mother Foundation là một cơ quan quốc tế ngoài chính phủ (NGO) và không trực thuộc bất cứ một tổ chức, sáng hội, đảng phái chính trị hay nhóm lợi ích nào. Những hoạt động chính trị đều không được khuyến khích hay cho phép hoạt động.
- 2) Thái độ kỳ thị màu da, sắc tộc, chủng tộc, ngôn ngữ, tôn giáo, chiều hướng tình dục, hay tín ngưỡng đều bị tổ chức Mother Foundation ngăn cấm.

Xin Lời cầu nguyện của Mẹ luôn luôn đến với bạn

Gholamreza Mohammadi

Sáng lập và Tổng quản

lý

Tổ chức Mother
Foundation



SWEDISH

Moder Stiftelsens uppdrag

1. Att bekanta samhället, särskilt unga individer, med moderskap som ett koncept, med tonvikt på kulturella- och sociala värderingar hos mödrar som Guds heliga skapelser och deras roll.
2. Att definiera och omvärdera vikten av rollen som mödrarna spelar i uppkomsten av ett bättre samhälle.
3. Att betona samhällets förpliktelser gentemot mödrarna och deras rättigheter.
4. Att utbilda och förbereda unga kvinnor för att kunna ta ansvar och kliva in i moderskapet och att fostra barn att respektera och uppskatta sina mödrar.
5. Att etablera rådgivningscentrum för att stödja och vägleda mammor i frågor som berör kulturella, sociala, rättsliga, fysiska, andliga och familjära angelägenheter och problem.
6. Att skapa utbildningsmöjligheter från dagis- till högskolenivå.
7. Att stå värd för en ceremoni som hålls vartannat år, på den 3 oktober, för att välja och hedra mest framstående mödrar.

Moder Stiftelsens stadga

- 1- Moder Stiftelsen är en internationellt icke-statlig organisation (NGO) och är inte ansluten till någon organisation, institution, politisk parti eller intressegrupp. Inga politiska aktiviteter tillåts eller uppmuntras.
- 2- Diskriminering baserad på färg, ras, etnicitet, språk, tro, sexuell läggning, eller religion är förbjuden av Moder Stiftelsen.

Må mödrarnas böner alltid vara med dig

Gholamreza Mohammadi
Grundare och VD
Moder Stiftelsen



UKRAINIAN

Цілі та задачі організації Mother Foundation

- 1) Ознайомити суспільство, особливо молодь, з поняттям материнства, приділяючи особливу увагу його культурним та соціальним цінностям як священного Божого творіння.
- 2) Визначити важливість ролі матері у суспільстві.
- 3) Підкреслити відповідальність, яку несе суспільство за життєво важливу роль матері.
- 4) Навчати молодих жінок ставитися до материнства з відповідальністю, а їхніх дітей — поважати та цінувати своїх матерів.
- 5) Заснувати центр підтримки матерів для вирішення культурних, соціальних, юридичних, матеріальних, духовних і сімейних питань та проблем.
- 6) Забезпечувати доступ до освіти від дитячого садка до вищого навчального закладу.
- 7) Один раз на два роки, 3 жовтня, проводити церемонію з метою обрати та відзначити найкращу матір.

Хартія організації Mother Foundation

- 1) Mother Foundation — це міжнародна неурядова організація (НУО), не афілійована з жодною іншою організацією, установою, політичною партією або групою зацікавлених осіб. У цій організації не дозволяється та не підтримується жодна політична діяльність.
- 2) Організація Mother Foundation забороняє будь-яку дискримінацію за кольором шкіри, расою, етнічною приналежністю, мовою, віросповіданням, сексуальною орієнтацією або релігією.

Нехай молитви Матері завжди будуть з вами! Голамреза
Мохаммаді (Gholamreza Mohammadi)
Засновник і генеральний
директор організації
Mother Foundation



URDU

مقاصد کے فاؤنڈیشن مدر

- 1) معاشرے، خاص کر نوجوانوں کو، قدرت کی ایک مقدس تخلیق کے طور پر مامتا یا مادری کی ثقافتی اور اخلاقی اقدار پر زور دیتے ہوئے، مادری کے تصور سے واقف کرانا.
- 2) معاشرے میں ماں کے کردار کی اہمیت کی وضاحت کرنا.
- 3) ماں کے حیات آفریں کردار کے تئیں معاشرے کی ذمہ داری کو نمایاں کرنا.
- 4) نوجوان خواتین کو مادری کی ذمہ داریوں کا درس دینا اور ان کے بچوں کو اپنی ماؤں کے تئیں احترام اور ستائش کا سبق سکھانا.
- 5) ثقافتی، سماجی، عدالتی، جسمانی، روحانی، اور خاندانی امور اور مسائل میں ماؤں کی اعانت کے لیے ایک مرکز قائم کرنا.
- 6) کنڈرگارٹن سے یونیورسٹی کی سطح تک تعلیم فراہم کرنا.
- 7) ممتاز ترین ماں کا انتخاب کرنے اور اعزاز دینے کے لیے ایک چھ ماہی تقریب منعقد کرنا جو کہ 3 اکتوبر کو ہو رہا ہے۔

مدر فاؤنڈیشن کے مقاصد

- 1) مدر فاؤنڈیشن ایک بین الاقوامی غیر سرکاری تنظیم (این جی او) ہے اور یہ کسی تنظیم، ادارے، سیاسی پارٹی، یا مفاد والی جماعت سے وابستہ نہیں ہے۔ کسی سیاسی سرگرمی کی اجازت نہیں ہے یا اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔
- 2) رنگ، نسل، قومیت، زبان، عرق، مذہب کی بنیاد پر امتیاز مدر فاؤنڈیشن میں ممنوع ہے۔

رہیں، ساتھ کے آپ ہمیشہ دعائیں کی ماں
محمدی رضا غلام (Gholamreza Mohammadi)
او ای سی اور بنی
فاؤنڈیشن مدر



PORTUGUESE
BRAZIL

Missões da Mother Foundation

- 1) Familiarizar a sociedade, especialmente jovens indivíduos com o conceito de maternidade, enfatizando os valores culturais e sociais da maternidade como criação sagrada de Deus.
- 2) Definir a importância do papel da mãe na sociedade.
- 3) Destacar a responsabilidade da sociedade para com o papel vital da mãe.
- 4) Ensinar a jovens mulheres as responsabilidades da maternidade e aos seus filhos o respeito e apreço para com suas mães.
- 5) Estabelecer um centro para oferecer apoio a mães em questões e problemas culturais, sociais, judiciais, físicos, espirituais e familiares.
- 6) Fornecer educação desde o jardim de infância até o nível universitário.
- 7) Convocar cerimônias bianuais para selecionar e premiar a mãe mais destacada, a serem realizadas no dia 3 de outubro.

Estatuto da Mother Foundation

- 1) A Mother Foundation é uma organização internacional não governamental (ONG) e não está afiliada a quaisquer organizações, instituições, partidos políticos ou grupos de interesse. Não é permitida ou incentivada qualquer atividade política.
- 2) A discriminação baseada em cor, raça, etnia, língua, crença, orientação sexual ou religião é proibida pela Mother Foundation.

Que as preces da Mãe estejam sempre com você.
Gholamreza Mohammadi
Fundador e CEO Mother Foundation



PORTUGUESE
PORTUGAL

A Missão de Mother Foundation

- 1) Familiarizar a sociedade, em especial as camadas mais jovens, com o conceito de maternidade, com especial ênfase nos valores culturais e sociais da maternidade, como criação sagrada de Deus.
- 2) Definir a importância do papel da mãe na sociedade.
- 3) Destacar a responsabilidade da sociedade para com o papel fundamental da figura materna.
- 4) Ensinar às jovens mulheres as responsabilidades da maternidade, e aos seus filhos a respeitar e mostrar a sua apreciação pelas suas mães.
- 5) Estabelecer um centro de apoio às mães nas áreas cultural, social, jurídica, física, espiritual, e em temas familiares.
- 6) Proporcionar educação, desde o infantário ao nível universitário.
- 7) Organizar uma cerimónia bianual para escolher e homenagear a mãe mais distinguida, a realizar no dia 3 de Outubro.

Declaração de Princípios de Mother Foundation

- 1) Mother Foundation é uma organização internacional não governamental (ONG) sem quaisquer vínculos com qualquer organização, instituição, partido político, ou grupo de interesses. A organização não permite nem promove qualquer atividade política.
- 2) Qualquer forma de discriminação baseada na cor, raça, etnicidade, língua, crenças, orientação sexual ou religião é proibida por Mother Foundation.

Que as preces da Mãe estejam sempre convosco
Gholamreza Mohammadi
Fundador e CEO de
Mother Foundation



POLISH

Misja Fundacji Matka

- 1) Zaznajamianie społeczeństwa, przede wszystkim osób młodych, z pojęciem macierzyństwa, ze szczególnym naciskiem położonym na kulturowe i społeczne wartości macierzyństwa jako świętego dzieła Boga.
- 2) Definiowanie wagi roli matki w społeczeństwie.
- 3) Uwypuklanie odpowiedzialności społeczeństwa względem kluczowej roli, jaką jest rola matki.
- 4) Uczenie młodych kobiet odpowiedzialności wynikającej z macierzyństwa i uczenie ich dzieci szacunku i uznania, którymi powinny obdarzać swoje matki.
- 5) Utworzenie centrum, które będzie wspierać matki w kwestiach kulturowych, społecznych, prawnych, fizycznych, duchowych i rodzinnych.
- 6) Zapewnianie edukacji od poziomu przedszkolnego do uniwersyteckiego.
- 7) Organizowanie dwa razy w roku ceremonii, podczas której będzie wybierana i honorowana najbardziej wyróżniająca się matka; pierwsza taka ceremonia odbędzie się dnia 3 października.

Karta Fundacji Matka

- 1) Fundacja Matka to międzynarodowa organizacja pozarządowa (NGO), która nie jest powiązana z żadnymi innymi organizacjami, instytucjami, partiami politycznymi ani grupami interesów. W ramach fundacji nie jest dopuszczana ani wspierana żadna aktywność polityczna.
- 2) Dyskryminacja ze względu na kolor skóry, rasę, narodowość, język, przekonania, orientację seksualną lub wyznawaną religię jest zakazana przez Fundację Matka.

Niech modlitwa Matki zawsze będzie z Wami
Gholamreza Mohammadi
Założyciel i Prezes Fundacji Matka

PORTUGUESE
ANGOLA

Missões da Mother Foundation

- 1) Familiarizar a sociedade, especialmente os jovens, com o conceito de maternidade, enfatizando os valores culturais e sociais da maternidade como criação sagrada de Deus.
- 2) Definir a importância do papel da mãe na sociedade.
- 3) Destacar a responsabilidade da sociedade perante o papel vital da mãe.
- 4) Ensinar as responsabilidades da maternidade a mulheres jovens e ensinar aos seus filhos o respeito e o apreço pelas mães.
- 5) Estabelecer um centro para apoiar mães no âmbito de questões e problemas culturais, sociais, judiciais, físicos, espirituais e familiares.
- 6) Proporcionar educação desde o jardim de infância até ao nível universitário.
- 7) Organizar uma cerimónia semestral para selecionar e homenagear a mãe que mais se destacou, a realizar no dia 3 de outubro.

Carta da Mother Foundation

- 1) A Mother Foundation é uma instituição não-governamental (ONG) internacional e não afiliada a qualquer organização, instituição, partido político ou grupo de interesse. Não é permitida nem incentivada qualquer atividade política.
- 2) A discriminação com base na cor, raça, etnia, idioma, crença, orientação sexual ou religião é proibida pela Mother Foundation.

Que as orações da Mãe estejam sempre convosco

Gholamreza Mohammadi

Fundador e Presidente Executivo da Mother Foundation



ENGLISH

International Cultural Mother Foundation 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

Page Contents

2	Criteria for Selecting the World's Distinguished Mothers
4	Missions of Mother Foundation in Polish
5	Missions of Mother Foundation in Portuguese Angola
6	Missions of Mother Foundation in Portuguese Brazil
7	Missions of Mother Foundation in Portuguese Portugal
8	Missions of Mother Foundation in Ukrainian
9	Missions of Mother Foundation in Urdu
10	Missions of Mother Foundation in Vietnamese
11	Missions of Mother Foundation in Swedish
12	The Principles of Success in Marriage
14	Finding Peace of Mind by Choosing What You Have
16	Koofteh Rizeh
17	Ghotab
18	How to Discipline Your Young Toddler
20	Using Almonds for Weight Loss, More Energy and Better Skin
22	How to Raise Creative Children
24	5 Ways to Boost Women's Health
26	The Secret To Being A Good Mother
29	Do Not Invite Me to Defect
30	The Letter of Approval and Grant of Protection of Mother Foundation Mark by EUIPO



Missions of Mother Foundation

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

Charter of Mother Foundation

- 1) 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.
- 2) 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

Mother Foundation No. 29 Alley # 6 Hejrat Blvd. Atlasi Sq
Shiraz - IRAN / 71456- 47177 Tel: +9871-32288440-2 Fax: +9871-32288441
www.mothersfoundation.ir www.mother.foundation
Email: info@mothersfoundation.ir