

یکی از مادران نمونه استان یزد
سرکار خانم همایون همافرد
فرزند پروری و ضرورت یادگیری آن
پروفسور شکوه نوایی نژاد

فرزندآوری باید با برنامه و خواسته
باشد و امری اختیاری است
دکتر احمد به پڑوه
مهارت های قبل از ازدواج (بخش ۵)
دکتر زهرا افتخاری
ریشه روانی نیکوکاری و چگونگی پرورش آن
دکتر سیدامیرالمین یزدی

A Mother's role in early
childhood development

What does
motherhood mean
to you?

5 Signs You're
A Strong Mom



مادر سیداماد



فهرست

۴	سخن سردبیر
۵	اهداف، منشور و شاخص‌های بنیاد مادر
۶	بازدید مدیرکل محترم امور اجتماعی و فرهنگی استانداری فارس
۷	چهارمین همایش ملی نقش و جایگاه مادر، دانشگاه شهید بهشتی
۸	فرزندپروری و ضرورت یادگیری آن
۱۰	مادران پیام آوران صلح و دوستی
۱۱	مادران نمونه اقوام ایرانی و ادیان الهی
۱۲	ریشه روانی نیکوکار و چگونگی پرورش آن
۱۴	بابا
۱۶	مادر اسوه محبت، گنجینه صبوری
۱۷	تقدیم به والدین عزیز مو سپید و مو جوگندمی
۱۸	آیا دریا زن است یا مرد؟
۱۹	نقش مادر در ادبیات داستانی اروپا
۲۰	بانوی هنرمند شیرازی
۲۱	احترام به پدر و مادر
۲۴	فرزندآوری باید با برنامه و خواسته باشد و امری اختیاری است، ولی فرزند پروری اجباری است
۲۶	دانشگاه یک بازنشسته
۲۸	مادر
۲۹	بانوی عربستانی، ساره بنت عبدالرحمن
۳۰	بی بی خانوم استرآبادی
۳۲	چه فرقی بین مادر و پدر وجود دارد؟
۳۳	عشق یعنی
۳۴	آیا می دانستید؟
۳۵	برای مادر آسمانی ام و تکریم همه مادران عزیز
۳۶	مادران طلایی
۳۸	خاطره یک خانم از بالا رفتن سالهای عمرش
۳۹	از نظر گاندی هفت موردی که بدون هفت مورد دیگر خطرناک هستند
۴۰	یاسمن مقبلی
۴۲	۱۰ چیز که مانع ۱۰ مشکل دیگر می شوند
۴۳	کارل گستاویونگ
۴۴	همنورد
۴۵	اولین کاپیتان زن دریانوردی ایران
۴۶	ماجرای روستای اسک
۴۸	راهکار برای بهبود رابطه با نوجوانان بداخلاق
۵۰	سامیه حسن، رئیس جمهور تانزانیا
۵۱	نمایشگاه عکس مادران نمونه کشور، مادران متعالی جهانی خوشبخت
۵۲	فرزانه شاهمرادی
۵۳	گرگ درون
۵۴	طرز تهیه قورمه سبزی
۵۵	طرز تهیه شیرینی نارگلی
۵۶	شجاع ترین آدمای کیان؟
۵۷	۳۰ ویژگی افراد با فرهنگ
۵۸	فرزندان شایسته بنیاد مادر
۵۹	بزرگ ترین دیوار جهان بعد از دیوار چین
۶۰	مادر نمونه استان یزد، همایون همافرد
۶۲	زهره سعادت، موسس بیمارستان انکولوژی امیر شیراز
۶۴	رابطه پدر و دختر چگونه باید باشد
۶۶	۸ نشانه رفتار درست مادر با فرزند پسر و روانشناسی رابطه مادر و پسر
۷۰	چند فرهنگ صحیح که موجب بهبود زندگی و روابط می شود
۷۲	مهارت های قبل از ازدواج (بخش ۵)
۷۴	کشت ذرت کشاورز



مناجات نامه خواجه عبدالله انصاری

الهی:

دلی ده که طاعت افزایش

طاعتی ده که به بهشت رهنمون آید

علمی ده که در او آتش هوا نبود

عملی ده که در او آب ریا نبود

دیده‌ای ده که غر ربوبیت تو بیند

دلی ده که ذل عبودیت تو گزیند

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهندس غلامرضا محمدی

سردبیر: مهندس غلامرضا محمدی

گرافیک: شیراز اسکندر

مسئول بخش انگلیسی: مهندس صدف محمدی

فرهنگستانی که در این شماره همکاری داشته‌اند:

پرفسور شکوه نوایی نژاد، دکتر احمد به پژوه،

دکتر زهرا افتخاری، دکتر سید امیر امین یزدی

مجری: واحد فرهنگی بنیاد مادر

لیتوگرافی: شیراز اسکندر

چاپ: شیراز، چاپخانه مصطفوی

قیمت: ۱۰۰ هزار تومان

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

شماره ثبت کتابخانه ملی: ISSN 7394-2588

اصلاح و خلاصه کردن مطالب با نظر نویسندگان انجام می شود و

مسئولیت صحت و سقم مطالب مقالات به عهده نویسندگان می باشد

و چاپ مقاله به معنی تایید مطالب آن توسط مجله نیست و مجله

هیچگونه مسئولیتی در قبال آن نخواهد داشت.

آدرس: شیراز، فلکه اطلسی، بلوار هجرت

کوچه ۶، پلاک ۲۹

کدپستی: ۷۱۴۵۶-۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴-۲

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

www.mothersfoundation.ir

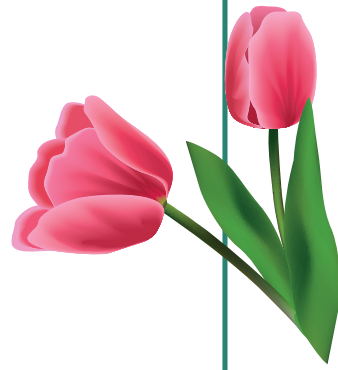
www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir



به نام خدا
به نام مادر

عشق



ما باید عاشق باشیم، چون عشق انسان را در برابر ناملایمات و سختی های زندگی، قوی و استوار میسازد و از او در برابر اتفاقات ناخوشایند، محافظت میکند.
عشق انسان را سرزنده و امیدوار نگه میدارد و به آدم نیرو مضاعفی برای مبارزه و زیستن میبخشد.
آدم که عاشق باشد، سخت ترین مشکلات را تاب می آورد و در تاریک ترین بن بست ها، راهی پیدا میکند، چون عاشق است و هدف دارد...
آدم که عاشق باشد مانند قهرمان قصه ها، از پس هرکاری برمی آید، هرچند ظریف، شکننده و نابلد باشد، ولی با عشق موفق می شود.
معتقدم عشق به آدم قدرت بی نظیر و شگرفی می بخشد و هر ناممکنی را ممکن میسازد.
فکر میکنم و باور دارم قدرتمندترین آدم ها، عاشق ترین آنها هستند.

آدم عاشق اگر اراده کند، به حرمت اراده اش، با اندیشه، تلاش و کوشش، صبر و استقامت، تمام موانع را کنار میزند و مسیرها را هموار می کند تا به مقصد برسد.

به نظرم آدم عاشق و پاک سرشت، نزدیک ترین مخلوقات هستی به خداوند است.

در بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، با عشق به خصوص دل درگرو عشق به مادر، توانستیم با ایمان، امید، تلاش و کوشش و احترام به دیگران، **نه در حد آرزوهایمان بلکه در حد توانمان،** موفقیت هایی در سطح ملی و بین المللی کسب کنیم.

خدای بزرگ را شاکریم که با تمام کاستیها و مشکلات و... توانستیم با عشق و همدلی و همفکری، همراهی و همکاری مستمر همکاران عزیزمان در بنیاد مادر، همچنین با همت و همکاری اساتید فرهیخته ای که دل در گرو عشق به خوبیها و جامعه، به خصوص مادر دارند، فصل نامه شماره ۲۲ پیام مادر را تقدیم حضورتان کنیم و از همه عزیزان سپاسگزارم.

هرچه ناممکن بود ممکن شود
ردپای عشق در او دیدنی ست

هرکجا عشق آید و ساکن شود
در جهان هرکار خوب و ماندنی

"زنده یاد مجتبی کاشانی"

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمدی
مدیر مسئول و سردبیر



اهداف بنیاد مادر

- ۱) آشنا ساختن بیشتر جامعه به ویژه نسل جوان با جایگاه و نقش والای مادر و ارتقا و بازآفرینی ارزش‌های قداست‌آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی
- ۲) تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل
- ۳) پررنگ‌تر ساختن مسئولیت‌های جامعه به‌ویژه فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران
- ۴) آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان در قبال فرزندان، خانواده و جامعه
- 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 مهدکودک 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 غیر دولتی 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.

شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور

- ۱) مادر نمونه باید فرزند شایسته‌ای برای والدین خود بوده باشد.
- ۲) مادر نمونه بایستی بانویی همدل، همراه، همکار، مهربان، باوقا و سنگ صبور همسرش بوده باشد.
- ۳) مادر نمونه باید وظایف و مسئولیت‌های مادر در قبال فرزندان‌ش بخصوص از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی و مسئولیت‌پذیری) به نحو احسن و شایسته‌ای انجام داده باشد.
- ۴) مادر نمونه باید هرچا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم‌دار و الگویی برای سایرین باشد.
- ۵) مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی، کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

بازدید مدیر کل محترم امور اجتماعی و فرهنگی استانداری فارس

از بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

روز چهارشنبه ۱۸ مرداد ماه ۱۴۰۲ مدیر کل محترم امور اجتماعی و فرهنگی استانداری فارس با حضور تعدادی از مسئولین سازمانهای مردم نهاد از جمله : مؤسسه فرهنگی آموزشی اندیشمند سبا، مجمع زنان پویای فارس، مؤسسه پارس گوهران نیک اندیش، انجمن همسران شهدای استان فارس، مؤسسه فرهنگی حریم یاس، مؤسسه تدبیر فرهنگیان فارس، مؤسسه مهرورزان فرهنگی فارس، مرکز امیدهای فردا که در حوزه مسائل اجتماعی و خانواده در شیراز فعالیت دارند از بنیاد فرهنگی بین المللی مادر بازدید نمودند. در حاشیه این بازدید جلسه صمیمانه ای با حضور عزیزان برگزار گردید و به بحث و تبادل نظر و ایجاد زمینه های همکاری در حوزه های مختلف پرداخته شد.





دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی



دفتر اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



بنیاد مادر

چهارمین همایش ملی نقش و جایگاه مادر

مادرانگی در ایران

محورهای همایش:

مادرانگی در بستر سیاست‌گذاری و نظام حقوق ایران

مادرانگی در ادبیات، فرهنگ و هنر ایرانی

مادرانگی: اشتغال و مشارکت اجتماعی

فرزندآوری و فرزندپروری

مادرانگی و فن‌آوری

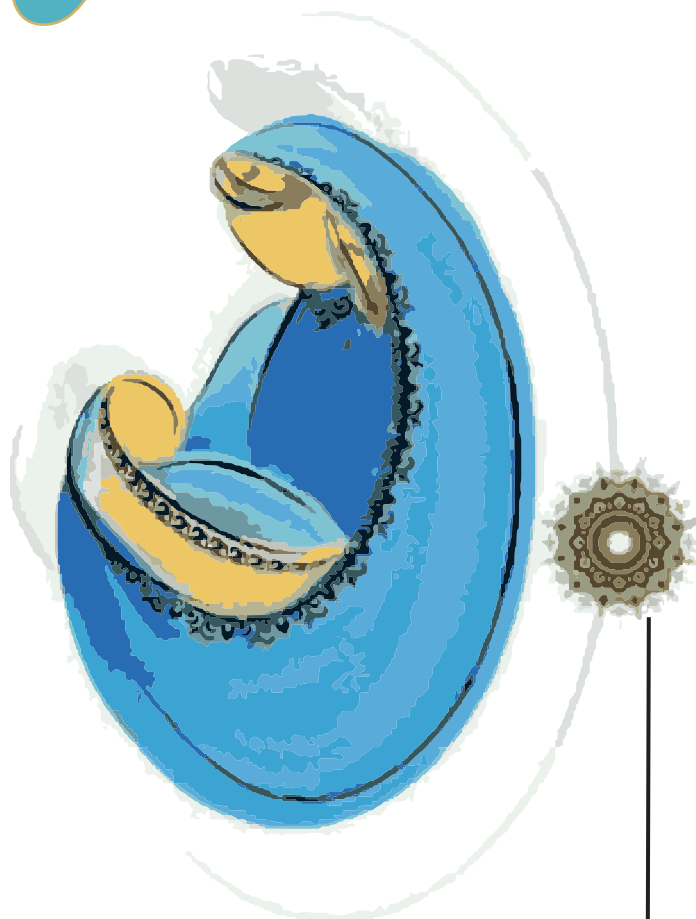
مهمت ارسال مقالات ۱۸ آبان ۱۴۰۲

زمان برگزاری: ۲۸ و ۲۹ آذر ۱۴۰۲

@iranachildpsy

iranachildpsy

<http://mothercongress.sbu.ac.ir/>



مکان: دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

تلفن: ۰۲۱-۲۲۴۳۹۰۰۹



پروفسور شکوه نوابی نژاد

استاد تمام مشاوره و روانشناسی - دانشگاه خوارزمی

- مادر مشاوره ایران

- چهره ماندگار سال ۱۳۸۷

- مادر نمونه سال ۱۳۹۵ بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

فرزندپروری و ضرورت یادگیری آن

فرزندپروری الزامی و یک ضرورت اجتماعی است. مهارتی است که باید پیش از فرزندآوری بیاموزیم تا رابطه والد و کودک به درستی شکل گیرد.

فرزندپروری مجموعه روش‌هایی است که والدین برای رشد و پرورش کودک خود به کار می‌برند روش‌هایی که در ارضای نیازها، یادگیری، رفتار و عملکرد، طرز تفکر، ارتباطات و به طور کلی تربیت فرزندشان نقش دارد. بنابراین میتوان گفت که آموختن مهارت های رشد در پرورش کودک از مهارت های پایه ای در زیربنایمهم فرزندآوری است.

تاریخچه فرزندپروری

شیوه های فرزندپروری از دهه ۱۹۴۰ دچار تغییر و تحول شده است. از آن زمان اهمیت عاطفی و روانی کودک تحت تأثیر روان کاوی قرار گرفت و تربیت و سلامت روان والدین بیش از پیش، مورد توجه قرار گرفت زیرا ویژگی‌های شخصیتی و نقش والدین در پرورش و تربیت کودک به طور مستقیم تأثیر دارد. مهارت فرزندپروری را باید پیش از فرزندآوری بیاموزیم. اگر تربیت و پرورش فرزند در سالهای شکل گیری شخصیت به درستی اتفاق نیفتد، در بزرگسالی افراد با مشکلات حاد رفتاری، ارتباطی و عاطفی و ... مواجه می‌شوند.

سبک های فرزندپروری

به طور کلی منابع (افق سلامت و بهداشت روان کودک و ...) سه سبک فرزندپروری ارائه می‌کنند.

سبک مستبدانه

والدینی که این شیوه تربیتی را برای فرزندان خود به کار می‌گیرند، اهمیت خاصی برای نظم و ترتیب قائل هستند. این سبک بر کنترل زیاد کودک و اجرای قوانین و مقررات و دستورات بی چون و چرای والدین تأکید دارد و عواطف احساسات و هیجانات کمتر مورد توجه است. کودکان در این سبک مطیع و اغلب پرخاشگر و عصبی هستند و بعضاً ممکن است به دلیل ترس از تنبیه و سرزنش به دروغگویی و پنهان کاری روی آورند.

سبک تسهیلگرانه

والدین سهل و آسان گیر اغلب قوانین و مقرراتی محدود و اندک دارند و به کودک خود آزادی میدهند و در برخورد با او بسیار بخشنده اند و به سادگی اشتباه آنان را نادیده میگیرند و در برابر کمترین اصرار و خواهش فرزندان، امتیازهای سلب شده از آنان را به سرعت باز میگردانند. والدین روابط گرمی با فرزندان خود دارند ولی یکی از ویژگی های این فرزندان عزت نفس پایین است و مسئولیت پذیری و تلاش برای موفقیت در آنان کمتر است.

فرزندپروری مقتدرانه

والدینی که سبک مقتدرانه را برای فرزندپروری انتخاب می کنند تلاش زیادی برای یک رابطه مثبت، سالم و صمیمی با فرزندان خود دارند. آنان در کنار اهمیت دادن به عواطف و احساسات کودک، قوانین مشخص وضع کرده و پیامدهای رعایت نکردن قوانین را اجرا می کنند. والدین با این شیوه می توانند عزت نفس و اعتماد به نفس کافی در کودک شان پایه ریزی کنند. این روش ترکیبی از گرمی و حضور والدین در زندگی کودک، توجه به احساسات و عواطف آنان همراه با سطح پایینی از سختگیری در فرزندپروری است. فرزندپروری مقتدرانه به آن معنا است که والدین در حالیکه قواعد و مقررات مشخصی برای زندگی کودک دارند برای اجرایی کردن آن دلایل را برای کودک توضیح می دهند و پیامدهای اجرایی آن قوانین را به زبانی ساده برای کودک خود بیان می کنند. با کودک خود روابط گرم و صمیمی دارند. از سختگیری های زیاد، روابط پر خاشگرانه و از هرگونه تنبیه و محروم سازی نسبت به کودک خودداری می کنند. در این شیوه تربیتی اعتماد و همدلی میان کودک و والدین زیاد و قابل توجه است. پدر و مادرهای مقتدر با هم متحد هستند و هر دو در برابر کودک حرف یکدیگر را تأیید می کنند.

در هنگام ضرورت مشکلات خانواده را برای کودک بیان میکنند و از نظرات و ایده های کودک جویا می شوند. یافته های پژوهشی نویسنده نشان می دهد که والدین مقتدر شاهد بهترین نتایج در وضعیت اجتماعی و روانی کودکان و نوجوانان خود بوده اند.

باید توجه داشت کلید فرزندپروری سالم گرمی و صمیمیت والدین با یکدیگر، حاکمیت عشق و احترام بر فضای خانوادگی و نقش مثبت والدین در لحظه لحظه ی زندگی کودک است.





من بر این باورم که مادران می توانند **سفیران صلح و دوستی** در جهان باشند چون از دیر باز و حتی از بدو خلقت، مادران منشا محبت و مهربانی، همدلی و همزیستی مسالمت آمیز، صلح و دوستی و آرامش بوده‌اند. اگر در خانواده، فامیل و حتی همسایگان اختلافی بوده همیشه مادران با توجه به آن ذات مقدس مادرانگی و عطاوت و مهربانی و محبت ذاتی پیش قدم شده و باعث صلح و آشتی می‌شدند. اعتقاد راسخ دارم که مادران نه فقط می‌توانند سفیران صلح و دوستی در خانواده، اقوام و کشور باشند بلکه شایستگی آن را دارند که **سفیران صلح و دوستی در سراسر جهان** باشند.

با ایمان و اعتقادی که به جایگاه مقدس و نقش و توانمندی مادران داریم و با توجه به مشکلاتی که در این برهه از زمان در دنیا شاهد آن هستیم و نیاز مبرم به صلح و دوستی و آرامش؛ بنیاد فرهنگی بین المللی مادر بر آن است تا اولین آیین انتخاب مادران سفیر صلح و دوستی در کشور را در سال ۱۴۰۰ برگزار نماید. در نظر است از هر استان یک مادر نمونه به عنوان سفیر صلح و دوستی آن استان انتخاب شود و نهایتاً از میان ۳۱ مادر نمونه سفیران استانهای کشور، پنج مادر نمونه به عنوان سفیران صلح و دوستی ایران به جهان معرفی گردند.

شاخص‌های انتخاب مادران، سفیران صلح و دوستی

- ۱- متعهد به رعایت اصول مشور بنیاد مادر
- ۲- دارای شرایطی منطبق با شاخص‌های انتخاب مادران نمونه بنیاد مادر
- ۳- دارای تحصیلات عالیه و فارغ التحصیل از یکی از دانشگاههای معتبر داخلی یا خارجی
- ۴- مسلط به یکی از زبانهای انگلیسی، فرانسوی، اسپانیایی، آلمانی یا عربی
- ۵- علاقمند و توانمند به گسترش صلح و دوستی در سراسر گیتی

به امید روزی که در هیچ نقطه جهان شاهد جنگ و خونریزی، تجاوز به دیگر کشورها و تبعیض و اختلاف تحت هیچ شرایطی نباشیم و همه ما انسانها از هر قوم، نژاد، عقیده و مذهب در تمام دنیا با همدلی و همزیستی مسالمت آمیز و در صلح و دوستی و آرامش در کنار هم و برای هم و باهم زندگی کنیم. به امید آن روز

دعای مادر همیشه بمراسم
غلامرضا محمدی
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر



نخستین

آئین نگوداشت و تجلیل از مادران نمونه اقوام ایرانی و ادیان الهی



همدلی ، همبستگی ، عزت ملی

مکان: تهران

بنیاد
فرهنگی بین المللی مادر

زمان: سال ۱۴۰۳



دکتر سید امیر امین یزدی

استاد روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد

استاد نمونه کشوری در سال ۱۳۹۹

ریشه روانی نیکوکاری و چگونگی پرورش آن

- زندگی اجتماعی مطلوب نیازمند وجود انسان هایی است که نسبت به همدیگر دلبسته باشند، نسبت به مشکلات افراد و جامعه احساس مسئولیت نمایند و تمایل و انگیزه بالایی داشته باشند تا از سرمایه مادی و معنوی خود جهت کمک به هموعان و پرورش نسل جدید استفاده نمایند. سوالی که برای متولیان فرهنگی جامعه اهمیت دارد اینکه چرا بعضی انسان ها نسبت به رنج دیگران بیشتر حساس و پاسخگو هستند؟ چه ویژگی های روانشناختی در درون این انسان ها باعث نیکوکاری است و چگونه والدین و معلمین می توانند به پرورش نیکوکاری در کودکان و دانش آموزان بپردازند؟

- قاعدتا پاسخ های متفاوتی وجود دارد و هر نظریه روانشناسی بعد خاصی را برجسته می نماید. در این نوشتار تلاش می شود تا از دیدگاه تحول یکپارچه انسان به سوالات فوق پاسخ داده شود. بر طبق این دیدگاه، هیجانات و احساسات زیربنای رفتار می باشند. به عنوان نمونه اگر فردی به موضوعاتی مثل موسیقی، حیوانات و کارهای فنی علاقمند باشد رفتارهای او در جهت پاسخ به این علایق خواهد بود. یکی از عمیق ترین و مهم ترین هیجانات انسانی، احساس صمیمیت و عشق نسبت به انسان هاست.

- رفتار فرد نیکوکار که با دیگران مهربان و کمک کننده است ریشه در وجود هیجانی است به نام صمیمیت که او را هدایت می کند. در قلب و ضمیر او عشق عمیقی به انسان ها وجود دارد لذا است که با مشاهده درد و اندوه انسان ها غمگین و از شادی و خوشحالی آنها سرشار از شغف می شود. توانایی صمیمیت و عشق به انسان ها ریشه روانشناختی فضایی مثل نودوستی، مهرورزی، شفقت، ایثار و بخشش است شعر زیبای سعدی اشاره به دنیای درونی افراد نیکوکار است.

**که در آفرینش ز یک گوهرند
دگر عضوها را نماند قرار
نشانید که نامت نهند آدمی**

**بنی آدم اعضای یک دیگرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
تو کز محنت دیگران بی غمی**

- این ظرفیت شگفت انگیز بشری برای احساس صمیمیت و عشق به انسان ها خودجوش و ارثی نیست بلکه نیازمند - تجربیات انسانی است. کیفیت صمیمیت وابسته به نحوه تجربیاتی است که کودک در روابط خود با دیگران تجربه میکند. به خصوص روابط هیجانی اولیه با مادر کودک باید بتواند از انسان ها عشق و احترام دریافت کند. در آغوش گرم مادر سرشار از لذت و ایمنی شود، در کانون گرم روابط خانوادگی سیراب از بازی و نشاط کودکی شود، در مهدکودک و مدرسه احترام و عشق تجربه نماید، در خیابان و محل کار، روابط انسانی همراه با گذشت و مهربانی باشد و در سطح جامعه و سازمان های اجتماعی بعنوان شهروند احترام دریافت نماید.

- هر انسانی قادر به دستیابی به قابلیت کلیدی صمیمیت می باشد. اما عمق تجربه صمیمیت می تواند تحت تاثیر تفاوت های فردی انسان ها کم و یا زیاد باشد.

بعنوان نمونه بعضی از کودکان تحت تاثیر ویژگی های سیستم عصبی خود گرایش دارند تا نسبت به تجربیات لمسی و صداها ی اطراف خود واکنش شدید و آزارنده تجربه نمایند. آنان با بوسیدن و آغوش اذیت می شود و در نتیجه ممکن است تجربیات هیجانی لذت و شادی و صمیمیت را در درون روابط انسانی کمتر تجربه نمایند. در نتیجه ممکن است گرایش به کناره گیری از دیگران داشته باشند، نسبت به احساسات غم و اندوه دیگران بی تفاوت باشند و نیز احساس صمیمیت و عشق کمتری تجربه نمایند. همینطور باید بیان داشت که عمق تجربه صمیمیت در کودک وابسته به شخصیت و هنر والدگری پدر و مادر است. بعضی از والدین به دلایلی مثل افسردگی قادر به ابراز مناسب عشق و صمیمیت در زندگی روزمره کودک نیستند و یا بدلیل مشکلات هیجانی و افکار قالبی و متعصب، کودکان را بیشتر با تنبیه، سرزنش، تحقیر و طرد مواجه می سازند تجربیاتی که ضد صمیمیت است.

- از طرفی شرایط کلان جامعه از قبیل جنگ و بحران های اقتصادی و اجتماعی نیز نقش مهمی در آسیب به صمیمیت دارد در بحران ها انسان ها گرایش دارند تا تحت تاثیر غریزه حفظ بقا عمل کنند. این شرایط اجتماعی و خانوادگی کمتر به تجربیات صمیمیت می انجامد و در نتیجه شکل گیری قابلیت کلیدی صمیمیت و عشق به انسان ها آسیب می بیند.

- به میزانی که جامعه از طریق خانواده، مهد کودک، مدرسه و سازمان های اجتماعی موفق به تحول مطلوب توانایی صمیمیت با انسان ها شود، بهزیستی فردی و اجتماعی در آن جامعه بالا خواهد بود. عدم شکل گیری مناسب توانایی صمیمیت در هر جامعه ای باعث شکل گیری آسیب های فردی (افسردگی، اضطراب و ...) و نیز اجتماعی (خشونت، طلاق و ...) می گردد و جامعه مجبور به پرداخت هزینه های زیاد مادی و معنوی می باشد نتیجه گیری اینکه سعادت فردی و اجتماعی ما به میزان زیادی وابسته به روابطی است که با دیگران تجربه می نماییم (از ماست که بر ماست). پرورش انسان های نیکوکار نیازمند شکل گیری صمیمیت و عشق به انسان هاست.

هر کدام از ما می توانیم در درون روابط روزمره ای که با دیگران داریم تلاش نماییم تا محیط زندگی را انسانی تر و صمیمی تر نماییم و بدینوسیله جامعه را به جایی بهتر برای زیستن تبدیل نماییم. یک لبخند، سلامی گرم، احترام به عابر پیاده، پاسخدهی محترمانه به ارباب رجوع، پذیرش اشتباه و عذرخواهی، قدردانی از دیگران، مهربانی نشان دادن در محیط کار و اتوبوس و خیابان، گفتار نرم و مهربانانه، راهنمایی و کمک به دیگران، همدلی داشتن با احساسات و نیازهای دیگران و احترام به باورها و عقاید یکدیگر از دید اینجانب فلسفه وجودی موسسات فرهنگی مثل بنیاد مادر پروراندن مهر و عشق و صمیمیت در زندگی است. و چه زیباست تجلیل از مادر بعنوان گهواره پرورش عشق و صمیمیت است اما هدف ارایه فعلی برجسته سازی نقش خانواده و موسسات آموزشی است.

طفیل هستی عشقند آدمی و پری ارادتى بنما تا سعادتى ببری

بر این اساس ضروری است تا مدیران و متولیان تربیتی جامعه نسبت به آسیب شناسی فرایند تحول "صمیمیت" اقدام نمایند. مفهوم سازی چگونگی پویایی های شکل دهنده توانایی کلیدی صمیمیت که در این گفتار ارایه می شود مبتنی بر رویکرد تحول یکپارچه (DIR) می باشد:

- هیجانات سازمان دهنده شناخت و رفتار می باشند و صمیمیت، تجربه ای هیجانی است.
- فرهنگ هر جامعه ای متناسب با تاریخ خود، حاوی ایده ها و ارزش های خاص خود می باشد. فرهنگ ها در میزانی که به صمیمیت تاکید و ارزش گذاری می کنند متفاوت هستند.
- ایران میراثی غنی و انسانی از توجه به کرامت انسان و خیراندیشی و نعدوستی دارد. بیت گرانبهای سعدی مثنوی از خروار گرانبار فرهنگ ماست:

" بنی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش به یک گوهرند"

- سیستم تعلیم و تربیت هر جامعه ای از طریق والدین، مربیان و معلمین تلاش می کند تا ارزش های فرهنگی را به نسل جدید منتقل کند. این کار از طریق "واسطه گری" انجام می شود. هوش و قابلیت های انسانی بیشتر از اینکه محصول عمل ژنتیک باشند ناشی از کیفیت واسطه گری تجربه شده است. تا جاییکه به تحول صمیمیت بر میگردد والدین، مربیان و معلمین در درون روابط خود با کودکان و نوجوانان می توانند واسطه مناسبی برای شکل گیری صمیمیت باشند و یا نباشند آسیب های فعلی در جامعه (تحمل و مدارای کم، خشونت و ...) ریشه در فرایندهای واسطه گری ارزش های فرهنگی دارد. که نتوانسته است موجبات شکل گیری مناسب توانایی صمیمیت در شهروندان شوند.

- خانواده ها، مهد کودک ها، مدارس، سازمان ها و نویسندگان و هنرمندان تولید کننده محصولات فرهنگی می توانند آموزش ببینند تا پتانسیل های فرهنگی جامعه را واسطه گری کنند تا باعث تحول و شکل گیری مطلوب توانایی صمیمیت در شهروندان باشند.

بابا

با اجازه مادران گرامی
خواهشاً بخونید؛ الحق که خیلی قشنگه



بابا پول میخوام

بابا لباس میخوام

بابا کتاب میخوام

بابا موتور میخوام

بابا ماشین میخوام

بابا میخوام برم مسافرت، پول بده

بابا پول برای شهریه دانشگاه

بابا برای من کار پیدا کن

بابا برای من سرمایه بده

بابا من

ولی یک مرتبه هم نگفتم

بابا! همین که پیشم هستی برام کافیه

بابا! بودن در کنار تو برای من یک دنیاست

همیشه از نداشته هام و از چیزایی که دلم میخواست داشته باشم بهش (به بابام) نق زدم

ولی هیچوقت از بابام نپرسیدم

بابا! تو از من چی میخوای؟؟؟

بچه که بودیم آزمون میپرسیدن

باباتو بیشتر دوست داری یا مامانتو؟

می گفتیم : هر دو تا شونو

اصرار میکردن و میگفتن نه یکی رو بیشتر دوست داری

اون یکی کدومه؟؟؟

ما هم با شرم و زیر لبی می گفتیم

مامانو

بیچاره پدر! لبخند تلخی میزد و

شاید هم خجالت میکشید جلوی همه

اما الان میفهمیم پدر چقدر زحمت میکشید و خسته میشد
تا زن و بچه ش زندگی خوبی داشته باشن
گاهی دلم میخواد به بعضی ها بگویم باش! حتی اگر من دیگر نباشم

پسری پدرش را برای شام به رستورانی برد پدر که خیلی پیر و ضعیف شده بود
غذایش را درست نمیتوانست بخورد و بر روی لباسش میریخت
تمامی افراد موجود در رستوران با دیده حقارت بسوی مرد پیر مینگریستند
و پسر هم خاموش بود و درعوض غذا را به دهان پدر میگذاشت
پس از اینکه پدر غذایشان تمام شد، پسر به آرامی پدر را به دستشویی برد
لباسش را تمیز کرد، موهایش را شانه زد و عینکهایش را تمیز و تنظیم کرد و بیرون آورد
تمامی افراد موجود در رستوران متوجه آن دو بودند، و با حقارت بسوی هر دوی آنان مینگریستند
پسر پول غذا را پرداخت و با پدر راهی درب خروجی شد
در این هنگام پیرمرد دیگری از جمع حاضرین بلند شد و صدا کرد
پسر... آیا فکر نمیکنی چیزی را باقی گذاشته ای؟
پسر پاسخ داد؛ خیر جناب... فکر نمیکنم چیزی باقی گذاشته باشم
آن مرد پیر گفت
خیر پسرم اشتباه میکنی باقی گذاشته ای
پسر با تعجب پرسید: چه چیزی را؟
آن مرد پیر گفت: تو درسی برای تمامی پسران ... و امیدی برای همه پدران باقی گذاشته ای
و خاموشی مطلق بر تمامی رستوران
حاکم شد

کاش سوره ای به نام "پدر" بود که این گونه آغاز میشد
قسم بر پینه ی دستانت، که بوی نان میدهد
و قسم بر چشمان همیشه نگران
قسم بر بغض فرو خورده ات که شانه ی کوه را لرزاند
و قسم بر غربت وقتی هیچ بهشتی زیر پایت نیست
به سلامتی هر چی سالاره، هر چی فرشته، بنام پدر
زنده باد همه ی پدران در قید حیات و شاد باد روح تمامی پدران عزیز سفر کرده
من به افتخار پدرم پخش کردم
شما هم اگه دوست داری به افتخار مقام پدر چه در قید حیات باشند
برای سلامتی پدران و چه به رحمت خدا رفته اند برای علو درجاتشان پخش کن



پروفسور غلامعلی افروز
استاد ممتاز دانشگاه تهران

هوالمحبوب مادر اسوه محبت، گنجینه صبوری

انسان اشرف مخلوقات هستی است و مادر، پر شکوه ترین خلقت خالق شگفتی هاست

مادر "راز بقای هستی، کوثر و سرچشمه حیات انسان است"

مادر "با گذشت و ایثار، صبوری و تحمل رنج ها، جوانه وجود فرزند را چهل هفته در باغچه وجودش شکوفا می کند و با تحمل صبورانه دردهای زایمان، فرزندش را در آغوش می گیرد و دو سال از شیر جانش غنی ترین ماده غذایی هستی را ارزانی اش می دارد و برای رشد و تحول و شکوفایی وجود کودک دلبندش سرمایه همه لحظه های وجودش

را بی منت و بی توقع، در مسیر شکفتن وجود فرزند تقدیم می کند.

تربیت، یعنی باغبانی جوانه وجود انسان در یک نگاه ژرف، تربیت یعنی، آفرینش مطلوب ترین بستر برای حرکت دادن مقربی از مبدا نقص به منتهای کمال، تربیت معماری وجود انسان است، و "مادر" نخستین مربی و معمار ساختار شخصیت فرزندان است. در حقیقت، مادران دل آرام، محبوب همسر و فرزندان، بیشترین نقش را در شکل گیری نیکوی شاکله شخصیتی همسر و فرزندان خانواده را دارند اگر برای تربیت، یعنی، آفرینش مطلوب ترین بستر برای شکوفایی وجود فرزندان، ده سهم قائل شویم، یقیناً از این ده سهم، نه سهم از آن مادر است و یک سهم هم بر عهده پدر، و بی تردید، این یک سهم پدر از آن است که، مراقب احساس امنیت و آرامش مادر، این باغبان زندگی و معمار شکوفایی شخصیت فرزندان باشد و رسالت حمایتی خویش را محقق نماید

مادر کلید دار دروازه های بهشت و مشعلدار و هدایتگر مسیر بهشت است.

در این مهم، چه نیکو فرمود پیامبر رحمت حضرت محمد ص

"الجنة تحت اقدام امهات"

بهشت زیر پای مادران است، یعنی مادران ترسیمگران مسیر سعادت و فلاح و رستگاری و شکوفایی وجود فرزندان هستند

خانواده "تنها نهاد فطری، طبیعی، بی بدیل و جاودانه انسان است، همین است که خانواده محبوب ترین بنای هستی است"

خانواده بسان باغ پر طراوت است که در این باغ، مادران باغبان هستند و پدران باغدار

در این باغ زندگی، مادران باغبان دل آرام و منبع آرامش هستند و پدران سنگربان امنیت و آرامش و حمایتگران دل آرامی مادر ها هستند

خانواده دو رکن اساسی دارد: زن/مادر و شوهر/پدر

و حقیقت آن است که رکن و ستون اصلی خانواده "مادر" است.

فرزندان مهمان بوستان خانواده هستند تا نیک بیاموزند و در آینده نه چندان دور، خانواده دیگری را تاسیس نمایند و با این نگاه است که، مادران پر عطوفت و بصیر با همدلی همسران پر مهر و فهیم، خانواده محبوب شان را مدرسه عروس /داماد پروری تلقی می نمایند و فرزندان شان را برای حسن ایفای رسالت خطیرشان در فردای نزدیک آماده می نمایند. مادران پر بصیرت و پدران بلند اندیش بر این باورند که یاد گیری مشاهده ای، بهترین و اثر بخش ترین یادگیری است.

اصلی ترین رسالت پدرها در کانون خانواده، باغ زندگی این است که علاوه بر حفظ امنیت و آرامش در حريم خانواده، در تقویت احساس

آرامش باغبان خانواده، از هیچ تلاشی فروگذار نباشند و همیشه برای افزایش محبوبیت مادرها نزد فرزندشان شان تلاش نمایند

چرا که، همواره همه فرزندان با مادران و پدران محبوب بیشترین همدلی و همانندی را دارند.

در این مهم رسول خدا محمد مصطفی "ص" فرمودند، بایسته است پدر ها در جهت حسن تامین حقوق عاطفی فرزندان، همواره، مراتب

ارادت قلبی و محبت خالصانه خودشان را به مادر فرزندشان تاکید و اثبات نمایند. به سخن دیگر، ضمن اذعان بر حفظ رابطه پر مودت و

محبت متقابل و رحمت، بین همسران، شایسته است پدر ها، مادران فرزندان شان را بیشتر مورد نوازش و عطوفت و محبت و تکریم قرار

دهند تا کرامت و شکوه مادری در بوستان خانواده، بنیادی ترین مدرسه پرورش شخصیت کودکان و نوجوانان، جلوه فوق العاده ای داشته باشد

بدون تردید، لازمه سلامت خانواده، وجود مادران دل آرام و آرامش آفرین و پدران سنگربان مهربانی و عطوفت است

سلامت، آرامش، استواری و احساس امنیت در خانواده ها شاخص احساس امنیت و آرامش در محله و شهر ها خواهد بود، و بالطبع، سلامت

هر جامعه ای، در گرو سلامت خانواده ها و محله ها خواهد بود

و "مادران" دل آرام و آرامش آفرین، این کوثران پر فروغ، سر چشمه همه نیکی ها، خواسته و ناخواسته، مستقیم و غیر مستقیم، رسالت

خطیر آفرینش بستر پدید آیی خانواده سالم، محله سالم، شهر سالم، جامعه سالم و بدون تردید جهان سالم را عهده دار هستند

برای سلامت همه خانواده در گستره جهان، بر فرار عصرها و نسل ها، و اعتلای جوامع انسانی، بایسته است، به سلامت، احساس امنیت

آرامش ماندگار، محبوبیت، اقتدار عاطفی و احساس خود ارزشمندی همه مادران، باغبانان بوستان زندگی و همه دختران امروز، همسران و

مادران فردا، اندیشه و تدبیر و تلاش نماییم.



تقدیم به والدین عزیز مو سپید و مو جو گندمی

لازم هست گاهی اوقات یادآوری کنیم به قهرمانان بی مدال:

شما قهرمانان بی مدالی بودید که هرگز شمارا بالای سکوی نبردند و مدال افتخاری بر گردنتان نیاویختند. کسی شما را تافته جدا بافته تربیت نکرد و تا مدرسه بدرقه نشدید و پشت در مدرسه با ماشین به استقبالتان نیامدند. خودتان تنها به مدرسه رفتید و ثبت نام کردید و آخر سال هم کارنامه گرفتید. در هیچ کلاس فوق برنامه ای ثبت نام نشدید. به کلاس موسیقی و استخرو زبان و کامپیوتر و... نرفتید. بازیهای شما و خوشگذرانی های شما در کوچه برگزار شد. شما هنوز با هم بازیهایتان رفیق شفیق مانده اید. در خانه کسی در جستجوی معدل و نمرات شما نبود و حتی بعضی از والدین نمی دانستند فرزندشان در چه پایه ای تحصیل می کند؟ هرگز از شما برای کاری نظر سنجی نشد. شما نسلی بی توقع و پر بازده بودید و هیچگاه بارتان را بردوش کسی تحمیل نکردید. کمتر خواسته ای بود که به آن برسید و آرزوهای شما لایه لای روزهای شلوغ زندگی گم شد. شما نسلی بودید که بی سر و صدا و بی توقع و کم هزینه بزرگ شدید و همیشه کمک حال خانواده بودید. کار کردید و گذران زندگی! ساده ازدواج کردید. و اکنون نسلی شدید که فرزندانان را حمایت میکنید. کوله پشتی هایشان را بردوش میگیرید و بدرقه شان میکنید. به استقبالشان تا مدرسه میروید. فرزندانان را غرق در مهر و مهرورزی می کنید. چندین مهارت به آنها می آموزید و در کلاسهای متعدد ثبت نامشان می کنید. شما فرزندانان را نابغه تربیت کردید و باز هم برای خودتان کاری نکردید. شما نسلی بودید مهربان و مسئول و مهرورزی را تمام کردید، مادران و پدرانان را به خانه سالمندان نسپردید و علاوه بر بار زندگی خودتان، آنها را نیز تا آخرین لحظه درحد توانتان حمایت کردید، راستی شما چگونه اینچنین مسئولیت پذیر شدید؟ اینهمه مهر و مهربانی را از کجا آموختید؟ شما نسلی بودید که هیچکس شما را نشناخت و فرصت خاصی برای رشد شما فراهم نکرد. چنین نسلی هرگز نخواهد آمد!

هیچکس شما را نابغه تربیت نکرد اما به جهاتی نابغه شدید! نابغه هستید و مسئولیت پذیر و هنوز هم در میانسالی با شور و شوق و پر تلاش زندگی می کنید و دنیا زیر پایهای شما می چرخد. دلتنگ می شوید، خسته می شوید، اما نامهربانی نمی کنید. مسئولیتهایتان را ترک نمی کنید. تقدیم به متولدین دهه های "بیست"، "سی"، "چهل"

آیا دریا زن است یا مرد؟

به دشت می نگرم
آهو، غزال، گلشن، به نام بانوان است

به دل کوه می نگرم
طلا، نقره، الماس، یاقوت
به نام بانوان است

به تن می نگرم
نفس، جان، به نام بانوان است

دیگر سؤالی ندارم
این چه ابهت و حکمتی
است که دنیا به نام بانوان است

تقدیم به بانوان سرزمین ایران

یک سؤال دارم
آیا دریا زن هست یا مرد؟
این چه سؤالیست؟
دریا اسم دختره
هیچ توجه کرده اید؟!

به بالا می نگرم
آسمان، خورشید، ستاره، ماه، زهره
معتاب، باران، به نام بانوان است

به دریا می نگرم
مروارید، صدف، موج، پری به نام بانوان است

به باغچه می نگرم
شبلم، مریم، نسترن، رز، مریم، نرگس، یاس
نیلوفر، لاله، به نام بانوان است





دکتر شاهرخ قیصری
جراح و دندان پزشک

نقش مادر در ادبیات داستانی اروپا

ادبیات داستانی اروپا یکی از غنی ترین و متنوع ترین حوزه های ادبی در جهان است. این منطقه از طول تاریخ خود در طول قرون وسطی و رنسانس، تا به امروز میزبان بسیاری از بزرگان ادبیات جهان شده است. نقش مادر در ادبیات داستانی اروپا، به عنوان یک شخصیت مهم و قابل توجه در طول تاریخ به شکل ها و نمونه های مختلفی به تصویر کشیده شده است. مادران در ادبیات داستانی اروپا میتوانند نمادهای عشق، محافظت، تلاش، قربانی گری، تأمین حمایت روحی و فرهنگی و حتی نمادهایی از قدرت و تسلط باشند. در زیر به برخی نمونه های معروف از نقش مادر در ادبیات داستانی اروپا اشاره میکنم:

مادر کوراژو (Mother Courage) اثر برتولت برشت؛ در این نمایشنامه مادر کوراژو نماینده ای از زنان در جنگ است او یک تاجر جنگ است که در طول جنگ، صلح را به جنگ ترجیح میدهد و برای بقای خود و فرزندانش تمام تلاش خود را میکند. او تصویری از مادری است که در مقابل سختی ها و خطرات جنگ، برای حفظ زندگی و خانواده اش به مبارزه ادامه میدهد. موضوع اساسی این رمان این است که چگونه رفتار شخص و حالات درونی او تحت تأثیر مسائل اجتماعی قرار میگیرد. رمان «مادر» اثر ماکسیم گورکی؛ در این رمان شخصیت مادر پلیخانونا، به عنوان نمادی از قدرت مادری و عشق بی قید و شرط به فرزندانش نقش مهمی بازی میکند.

او در برابر سختی ها و سرنوشت ناگوار خانواده خود به مبارزه می پردازد و تلاش میکند زندگی بهتری برای خانواده اش فراهم کند رمان «مادری که فرزند خود را میکشد» اثر ویکتوریا بندیت؛ این رمان در حالی که به طور قابل توجهی به طرز نگرش جامعه نسبت به مسائل مربوط به مادران توجه میکند، به تجزیه مادران در برابر مسائلی مانند سوء مصرف موادمخدر، خشونت خانگی و اختلالات روانی می پردازد. این رمان نشان میدهد که مادران گاهی اوقات در مواجهه با شرایط بحرانی، به دلایل مختلف ممکن است تصمیماتی بگیرند که دید جامعه ناسازگار به نظر برسد.

تأثیرپذیری رمان های اروپایی از نقش مادران، یک موضوع پیچیده است که به شدت وابسته به زمان، جامعه و نویسنده، مورد بررسی قرار میگیرد. در رمان های قدیمی اروپایی، مادران معمولاً به عنوان شخصیت فرعی و دست اندرکاران ساختار داستان عمل میکردند با پیشرفت زمان و تغییرات اجتماعی، نقش مادران در رمان ها تغییر کرد در دوران مدرن، نویسندگان بیشتر به ارائه تصویری واقع گرایانه از زنان و نقش مادران در جامعه می پرداختند.

همچنین با پیشرفت جنبش فمینیستی در قرن بیستم، نگاه نویسندگان به نقش مادران در رمان ها نیز تغییر کرد. آنها به نحوی که پیش از این توجه نمیشد، به موضوعاتی مانند حقوق زنان، خلاقیت مادران و تضادهای روانی مرتبط با نقش مادری و مسائل خانوادگی اهمیت دادند.



بانوی هنرمند شیرازی

سرکار خانم ندا نادری
مدیر گالری آبرنگ

بیوگرافی

من متولد سال ۱۳۵۶ هستم و در یک خانواده کم جمعیت زندگی کردم، فرزند اول خانواده هستم و بعد از خودم، یک خواهر و یک برادر دارم، مادرم هم مثل خودم به کارهای هنری علاقه دارند و شاید همیشه گفت که من هنرهای اولیه رو مثل خیاطی، گلدوزی، گلسازی، بافتنی رو پیش مادرم یاد گرفتم و انگیزه و علاقه من به کارای هنری و سنتی از بچگی شروع شد. نقاشی رو دوست داشتم و ادامه دادم.

رشته تحصیلی من در دبیرستان تجربی و دانشگاه رشته کامپیوتر بود. شاید با توجه به علاقم به هنر باید به هنرستان یا آموزشگاه هنر میرفتم ولی زمان ما کمی فرق میکرد. علاقه خیلی شرط نبود، میگفتن رشته فقط ریاضی و تجربی، رشته هنر مال تنبلا هست، منم بخاطر این حرفا نرفتم دنبال این رشته، ولی همیشه کنار درس به هنر هم میپرداختم.

توی دوران دانشگاه ازدواج کردم و بعنوان حسابدار در یک شرکت مواد غذایی مشغول بکار بودم، بعد از چندسال که فرزنداولم به دنیا آمد، دیگه وقتی برای کار بیرون از خونه نبود، بنابراین بمدت چند سال دیگه بیرون از خانه کار نکردم، وقتی فرزند دومم کمی بزرگتر شد، دوباره شروع بکار کردم ولی ایندفعه با شرکت در نمایشگاهها دوباره خودمو محک زدم. آموزش و برقراری کلاس برای بچه های علاقمند رو به مجموعه کارام اضافه کردم و در حال حاضر ۲ فرزند پسر ۲۱ و ۱۴ ساله دارم و الان حدود ۶_۵ ساله که با کمک همسر یک گالری و مجموعه هنری رو اداره میکنیم و من بیشتر تولیدات خودم رو در گالری استفاده میکنم. از بچگی استعداد نقاشی داشتم و شاید شروع همه کارایی که تا الان انجام دادم با همون نقاشی شروع و تلفیق شده، رشته تحصیلی دانشگاهیم کامپیوتر بوده و در واقع مرتبط با کار فعلیم نیست ولی همیشه نقاشی و کارای هنری گوشه ای از زندگیم بوده.

بیشتر کارایی که انجام دادم بدون کلاس رفتن بوده و بیشتر بصورت تجربی و آزمون و خطا و رسیدن به یه نتیجه مطلوب بود. بیشتر سعی میکنم ایده های جدید رو برای بدست آوردن یه محصول جدید بکار بگیرم. دوست ندارم از کارای دیگران کپی کنم، چون بنظرم هنر خیلی شاخ و برگ داره و جای پیشرفت زیادی داره در رشته های مختلف کار کردم. برای رشته همجوشی شیشه یا فیوز گلس کلاس رفتم و مدرک فنی حرفه ای و مجوز کارگاهی صنایع دستی گرفته و الان صنعتگر شیشه هم هستم.

سالها در نمایشگاههای مختلف شرکت کردم و چون از نظرات مردم و مشتری ها بازخورد و انرژی خوبی گرفتم، بعد از سالها تصمیم گرفتم بعد از بازنشسته شدن همسرم یه گالری هنری بزنیم و به یاری خدا و کمک همدیگه اونو بچرخونیم. در حال حاضر توی گالری یه مجموعه از کارای دکوری دستی و سنتی با

متریال های مختلف مثل سفال ، چوب، شیشه، رزین و پوشاک سنتی و همچنین کیف و شال و روسری با طرحهای سنتی ومانتوهای نقاشی می باشد. خدارو شکر تا به امروز از مشتریها و بازدید کنندگان گالری انرژی خوبی گرفتم و میگیریم و همه فضا رو دوست دارن و همین باعث دلگرمی ما، در ادامه راه شده.





* احترام به پدر و مادر

ممکن است گاهی فکر کنید پدر و مادرتان درکتان نمی‌کنند و این تصور باعث شکرآب‌شدن رابطه‌تان شود. با این حال، مهم است که هیچ‌وقت احترام به پدر و مادر را از یاد نبرید. درست است که گاهی به هر دلیلی از والدینمان ناراحت می‌شویم، اما این ناراحتی‌ها نباید باعث بی‌احترامی به پدر و مادر و زیر پا گذاشتن حرمتشان شوند. چند روش کلی برای بهبود رابطه با والدین:

تغییر دادن احساساتی که به والدینتان دارید

۱. قدردان باشید

والدین علاوه بر اینکه شما را به دنیا می‌آورند، زمان و انرژی زیادی صرف می‌کنند تا نیازها و خواسته‌های شما برآورده شوند. قدردانی از تلاش‌هایشان نشان‌دهنده احترام شما به آنهاست. چند کار ساده که می‌توانید برای قدردانی از آنها انجام دهید عبارت‌اند از:

- _ ازشان تشکر کنید: ساده‌ترین راه برای نشان دادن قدردانی این است که از والدینتان تشکر کنید و بهشان بگویید قدر آنها و کاری را که برایتان انجام می‌دهند می‌دانید.
- _ برایشان کاری کوچک اما معنادار بکنید: بدون اینکه ازتان بخواهند، بعد از شام آشپزخانه را تمیز کنید یا زباله‌ها را بیرون ببرید. با انجام این کارهای کوچک قدردانی‌تان را نشان می‌دهید.
- _ وقتی کاری را خوب انجام می‌دهند ازشان تعریف کنید: مثلاً به مادرتان بگویید که چقدر خوب آشپزی می‌کند و طعم غذاهایش را دوست دارید یا به پدرتان بگویید چقدر کارش را عالی انجام می‌دهد.

۲. دیدگاه‌های متفاوت را بپذیرید

احترام به نظرات مختلف مهارتی است که همه‌جا به دردتان می‌خورد. احترام به عقاید دیگران به معنای از دست دادن عقاید خودتان نیست و فقط باعث می‌شود که دیگران را بهتر درک کنید. درک کنید که والدین شما از نسل متفاوتی هستند و با گذشت زمان تغییرات زیادی می‌کنند. از پدر و مادرتان سؤالاتی بپرسید تا بهتر درکشان کنید. گفت‌وگو با آنها شکاف بینتان را کمتر می‌کند و سبب می‌شود بهتر همدیگر را درک کنید.

۳. برای خرد و تجربه آنها ارزش قائل شوید

باور کنید یا نه، بسیاری از چیزهایی را که شما در کودکی و نوجوانی تجربه کرده‌اید، والدینتان هم تجربه کرده‌اند. به قول معروف آنها چند پیراهن بیشتر از ما پاره کرده‌اند و دانش و خردی دارند که باید به آن احترام گذاشت. در موقعیت‌های مختلف با آنها مشورت کنید و از تجربه‌هایشان بهره ببرید.

۴. فراموش نکنید پدر و مادرتان چقدر شما را دوست دارند

هیچ‌چیز نمی‌توان نشان داد که پدر و مادرتان چقدر دوست‌تان دارند. پدر و مادرها نه تنها به فرزندانشان زندگی می‌دهند، بلکه آنها را بزرگ می‌کنند، راه را نشانشان می‌دهند، به آنها کمک می‌کنند بر موانع غلبه کنند و بدون قید و شرط دوستشان دارند. ما آن قدر سرگرم دغدغه‌های خودمان شده‌ایم که از پدر و مادرمان غافل می‌شویم. نباید عشقی را که بهمان داده‌اند و زحماتی را که برایشان کشیده‌اند، فراموش کنیم.

تغییر دادن نحوه رفتار تان با والدین

۱. قوانین را رعایت کنید

بیشتر وقت‌ها با قوانینی که والدینمان برایمان تعیین می‌کنند موافق نیستیم، اما آیا تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که حتماً دلیلی برای تعیین این قوانین دارند؟ قوانین مهم هستند و وقتی قانونی را نادیده می‌گیرید، عواقبی دارند که نه‌تنها شما، بلکه دیگران از جمله پدر و مادر تان را هم درگیر می‌کنند. پیروی از قوانین نشان‌دهنده احترام به پدر و مادر است.

۲. رفتار خوب را تمرین کنید

مؤدب‌بودن و خوب‌رفتار کردن با پدر و مادر نشان‌دهنده احترام به آنهاست. باور کنید پدر و مادر تان جز همین رفتار خوب و درست چیزی از شما نمی‌خواهند. مراقب زبانتان باشید. وقتی با پدر و مادر تان صحبت می‌کنید، مراقب باشید چه کلماتی می‌گویید. «لطفاً» و «متشکرم» کلمات قدرتمندی هستند. استفاده از این کلمات در مکالمات تان نشان‌دهنده قدردانی و سپاسگزاری شماست.

۳. با پدر و مادر تان وقت بگذرانید

در برهه‌ای از زندگی (مخصوصاً دوران نوجوانی) ترجیح می‌دهید کاری غیر از وقت‌گذراندن با پدر و مادر تان انجام دهید و پدر و مادر تان این را می‌دانند و می‌پذیرند. اما آیا می‌دانید وقت‌گذراندن با آنها برای حتی چند دقیقه کوتاه چقدر خوشحالتان می‌کند؟ آنها را در اولویت قرار بدهید و هرازگاهی وقت‌تان را با آنها بگذرانید. به کارهایی که والدینتان در اوقات فراغتشان انجام می‌دهند توجه کنید و به آنها علاقه نشان بدهید. همین کارهای به‌ظاهر کوچک نشان‌دهنده احترام به مادر و پدر هستند.

۴. به پدر و مادر تان محبت کنید

وقتی بزرگ‌تر می‌شویم، معمولاً فراموش می‌کنیم عزیزانمان را بغل کنیم و آنها را ببوسیم. هرازگاهی پدر و مادر تان را در آغوش بگیرید و آنها را ببوسید. این کار اثرات شگفت‌انگیزی بر روحیه شما و پدر و مادر تان دارد. بعضی وقت‌ها ناگهانی و بی‌دلیل به آنها بگویید که دوستشان دارید، نه فقط زمانی که ازشان چیزی می‌خواهید.

بهبود ارتباط با والدین

۱. حاضر جوابی نکنید

حاضر جوابی یعنی پاسخ غیرمحترمانه به والدین با فریاد زدن، فحش دادن، چشم‌واپرو آمدن یا حتی کنایه زدن. با یادگیری مهار واکنش‌هایتان می‌توانید به والدین نشان بدهید به قدرتشان احترام می‌گذارید. این توصیه‌ها کمکتان می‌کنند بهتر عمل کنید:

- ابتدا مشکل را تشخیص بدهید. اگر به مشکل پی برده‌اید و می‌خواهید آن را تغییر بدهید، بزرگ‌ترین قدم را برداشته‌اید.
- از پدر و مادر تان عذرخواهی کنید. پیش والدینتان اعتراف کنید که به آنها بی‌احترامی کرده‌اید و از آنها بخواهید برای تغییر رفتار تان کمکتان کنند.
- دفعه بعد که وسوسه شدید با حرف یا رفتار تان به پدر و مادر تان بی‌احترامی کنید، چند ثانیه مکث کنید و قبل از اینکه فقط از سر احساسات حرف بزنید، کمی فکر کنید.

۲. مراقب زبان بدنتان باشید

- نحوه بیان ما بیشتر تعیین‌کننده نوع رابطه است تا آنچه می‌گوییم. منظور از نحوه بیان، لحن، ارتباط چشمی و نحوه حرکت است. نشانه‌های غیرکلامی بیانگر میزان احترام و درک شما هستند.
- مراقب لحتان باشید: از طعنه زدن یا بالا بردن تن صدایتان خودداری کنید. در عوض سعی کنید آرام و حساب‌شده صحبت کنید.
- ارتباط چشمی برقرار کنید: این‌طوری نشان می‌دهید صادق و علاقه‌مند به شنیدن حرف‌های والدینتان هستید.

۳. گذشته را مرور نکنید

هنگام بحث کردن ممکن است از موضوع اصلی منحرف شوید و درباره هر چیزی که باعث عصبانیت یا استرس شما می‌شود صحبت کنید. سعی کنید روی اصل بحث متمرکز بمانید تا بتوانید مشکلات تان را یکی‌یکی حل کنید.

قبل از شروع مکالمه، مشکلات حل نشده را بررسی کنید. اگر خشم یا دردی را مدام به دوش بکشید، ممکن است مانع برقراری ارتباط مؤثر شوند.

در ابتدای مکالمه، با والدینتان توافق کنید که هر بار فقط روی یک موضوع تمرکز کنید. اگر هر یک از شما از موضوع اصلی منحرف شد، مؤدبانه به یکدیگر یادآوری کنید که نباید از موضوع اصلی منحرف شوید.

۴. سازگار باشید

همیشه حق با والدین نیست، اما این دلیل نمی شود که برای اثبات درستی حرفتان بهشان بی احترامی کنید. به جای اینکه با والدینتان دادوبیداد کنید، با آرامش و منطق آنها را تشویق کنید که دیدگاه شما را هم در نظر بگیرند.

زمان مناسبی را برای صحبت کردن انتخاب کنید، زمانی که والدینتان سرشان شلوغ نباشد یا استرس نداشته باشند و بنشینند و با آرامش استدلال خود را مطرح کنند.

از جملات «من» برای بیان نظراتان بدون حالت تدافعی استفاده کنید. مثلاً به جای گفتن «تو هیچ وقت به حرفم گوش نمی کنی»، می توانید بگویید: «من احساس می کنم نظرم برای کسی اهمیت ندارد و دوست دارم به نظرم بیشتر توجه شود.»

۵. صادقانه گفتگو کنید

اجازه بدهید پدر و مادرتان وارد دنیای شما شوند. درباره مدرسه، شغل، علاقه یا هر چیز جالبی که ممکن است قبلاً با آنها صحبت نکرده باشید، با آنها حرف بزنید. هرگونه نگرانی یا ترس را با والدینتان در میان بگذارید، زیرا احتمالاً قبلاً موقعیتی مشابه را از سر گذرانده اند. با بیان صادقانه این مسائل نشان می دهید که هم به آنها اعتماد دارید و هم به نظرشان اهمیت می دهید. از ابراز احساسات نترسید. نشان دادن ترس، خشم، شادی یا هر احساس دیگری به والدینتان خوب است.

مرزگذاری محترمانه

مرزگذاری محترمانه به دلایل مختلفی مهم است از جمله:

- جلوی نارضایتی از والدین را می گیرد؛
- تعاملات سالم و لذت بخش را ترویج می کند؛
- به شما هویتی مستقل می دهد.

۱. صریح و روراست باشید

قبل از اینکه سراغ والدینتان بروید، ابتدا از خودتان بپرسید چه چیزی آزارتان می دهد و دلیلش را پیدا کنید. تشخیص اینکه رفتار آنها چه احساسی به شما می دهد به شما کمک می کند چیزهایی را از آنها بخواهید که احساس اطمینان و امنیت بیشتری بهتان می دهند. صریح بودن به معنی بیان دقیق نیازهایتان بدون عذرخواهی است. درخواست شما باید عینی و منسجم باشد.

۲. قاطع و دلسوز باشید

قاطع بودن یعنی بیان احساسات و نیازهایتان بدون تلاش برای آسیب رساندن به طرف مقابل که شامل حفظ ارتباط چشمی، حفظ آرامش، گوش دادن فعال به طرف مقابل، توجه به لحن و حالت بدن می شود. در عین حال، دلسوز بودن هم مهم است. تمرین شفقت به ما کمک می کند کمی مهربان تر باشیم و از حالت تدافعی بیرون بیاییم.

۳. قدردانی تان را نشان بدهید

زمانی که در پی مرزگذاری محترمانه هستید، قدردانی هم مهم است. مثلاً اگر پدر و مادری دارید که دائماً در روابط شما دخالت می کنند، می توانید بگویید ارزش توجهشان را می دانید و متوجهید که بهترین ها را برای شما می خواهند، اما می خواهید خودتان تصمیم بگیرید.

۴. احساس گناه نداشته باشید

تعیین حدود مرزهای رابطه با والدین ممکن است سبب احساساتی مانند شک، ترس و احساس گناه برای شما شود. احساس گناه می تواند نشان دهنده این باشد که احساس می کنیم کار اشتباهی انجام می دهیم، در حالی که مرزگذاری در ارتباط با والدین واقعاً اشتباه نیست.

به خودتان یادآوری کنید که چرا این محدودیت ها را تعیین می کنید و اعتباربخشی به خودتان را قبل و بعد از مکالمه با والدینتان و در حین آن تمرین کنید.

فرزندآوری باید با برنامه و خواسته باشد و امری اختیاری است،

اما فرزند پروری صد در صد الزامی است

دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



خانواده، نهادی است مقدس و بی‌بدیل که حیات و دوام آن در درجه نخست به عهده زن و شوهر است.

پرورش نسل آینده، انتقال میراث‌های فرهنگی مطلوب، پاسداری از ارزش‌ها، زبان‌آموزی و تأمین نیازهای جسمانی و روانی انسان از کارکردها و وظایف عمده خانواده به شمار می‌آید. در این نهاد مقدس، دو مدیر، دو معمار، دو سنگربان یا دو باغبان، نقش‌آفرینی و هنرنمایی می‌کنند که بدون تردید هم نقش شوهر (پدر) و هم نقش زن (مادر) از اهمیت خاصی برخوردار است. شایان‌ذکر است که اساس سلامت جامعه وابسته به سلامت خانواده‌ها است و سلامت روانی و جسمانی افراد جامعه تأمین نمی‌شود مگر آن که خانواده‌هایی متعالی، سالم، بالنده، متعادل و صالح داشته باشیم. در این مقاله، دومین نقش مهم مادر، یعنی بارداری و فرزندآوری مورد بحث قرار می‌گیرد.

نقش مادر از نظر بارداری و فرزند آوری

پس از نخستین نقش مادر از نظر همسری و شریک زندگی شوهر، دومین نقش بسیار مهم مادر، بارداری و فرزندآوری و تولید مثل است که یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی یک زن به شمار می‌آید. مادر شدن، تجربه‌ای سرشار از مسرت، استرس و شگفتی‌ها است و دوران بارداری یا حاملگی زن، به عنوان یک دوره تحول زیستی-روانی، آثار متعددی بر مادر بر جا می‌گذارد و تغییرات جسمانی (وضعیت خواب) و روانی و عادت‌های غذایی به دنبال دارد. اهمیت دوران بارداری مادر از این نظر چشمگیر است که سلامت نسل آینده به‌طور مستقیم با سلامت مادران ارتباط دارد.

به بیان دیگر توجه به زنان باردار، توجه به سلامت نسل آینده است.

رشد انسان، از بدو انعقاد نطفه آغاز می‌شود و بی‌دلیل نیست که اکثر روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت در فرایند مطالعه عوامل مؤثر بر سلامت کودکان، به بررسی گذشته آنان، به ویژه عوامل پیش از تولد یعنی در دوران بارداری و جنینی و در بستر خانواده می‌پردازند. برای مثال، زمانی که با ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی کودکان، مانند، انگشت مکیدن، شب‌آدراری و ناخن جویدن کودکان روبرو می‌شوید؛ قدم به قدم به عقب بر می‌گردند و شرایط و فرایند رشد آنان را از بدو انعقاد نطفه دوران جنینی، دوران بارداری مادر و دوران شیرخوارگی تا زمان حاضر مورد مطالعه قرار می‌دهند، زیرا که این‌گونه رفتارها در اکثر موارد معلول هستند، نه علت. بی‌شک، علت‌ها را در درجه نخست در خانواده و در رابطه با مثلث مقدس پدر و مادر و فرزند باید مورد مطالعه و بررسی قرار داد. بنابراین داشتن هرگونه انتظاری از کودکان بی‌توجه به مسوولیت‌ها و نقش‌های خانواده، به ویژه مادر، انتظاری عبث و بیهوده است یکی از دلایل تشکیل خانواده و ازدواج، تولید مثل، استمرار نسل و فرزندآوری است؛ زیرا که انسان تمایل به جاودانگی و ادامه نسل دارد از این‌رو، خداوند زمینه مادر شدن را در زنان فراهم کرده و در سوره نحل، آیه ۷۲ فرموده است: و خداوند برای شما از جنس خودتان همسرانی و از همسرانتان برای شما پسران و نوادگانی قرار داد و از چیزهای پاکیزه به شما روزی بخشید حضرت رسول اکرم (ص) خطاب به زنی به نام حواء عطار فرمود: ای حواء سوگند به آن که مرا به پیامبری برانگیخت، هر زنی که از شوهرش باردار شود، تا هنگام درد زایمان، در سایه خدا زندگی می‌کند و هر درد زایمان، ثواب آزاد کردن یک بنده مؤمن را دارد مشهدی علیپور، ۱۳۹۱.

سلامت جنین، به عوامل ژنتیکی، شرایط روانی زن و شوهر هنگام همبستر شدن و حالت‌های هیجانی مادر در دوران بارداری مربوط می‌شود که عامل اخیر در روان‌شناسی مورد غفلت واقع شده است. تحقیقات نشان داده است که زن و شوهرهایی که هنگام همبستر شدن دچار استرس و اضطراب بوده‌اند، الکل، مواد مخدر و یا سیگار مصرف کرده‌اند، این قبیل عوامل بر نطفه آنان اثر منفی می‌گذارد تبیین این‌گونه مسائل خیلی ساده است. موادی که مصرف می‌کنیم وارد خون می‌شود و خون در تمام ارگان‌های بدن در حرکت است و در نتیجه روی اسپرم و اوول تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، استرس‌ها و عوامل هیجانی (چه مثبت و چه منفی) روی غدد درون‌ریز تأثیر می‌گذارند و غدد درون‌ریز ترشحات خود را وارد خون می‌کنند. در روان‌شناسی فیزیولوژی آزمایش‌های متعددی اجرا شده است که نشان می‌دهد ترکیب خون فردی پیش و پس از بروز هیجان خاصی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون متفاوت است. برای مثال، نمونه خون فرد را در حالت طبیعی مورد مطالعه قرار می‌دهند. و بعد او را در معرض یک فیلم ترسناک قرار می‌دهند. نمونه خونش را می‌گیرند و با قبل مقایسه می‌کنند و ملاحظه می‌شود که ترکیب خون آزمودنی تغییر کرده و ذراتی وجود دارد که قبلاً وجود نداشته است. این همان ترشحات هورمون‌های درون‌ریز است. به منظور بررسی تأثیر شرایط روانی زن و شوهر هنگام همبستر شدن بر جنین، به دو نیم‌رخ متفاوت از خانواده و روابط زن و شوهر به شرح زیر توجه فرمایید:

الف: خانواده سالم: در این نوع خانواده، زن و شوهر در صلح و صفا با هم ارتباط برقرار می‌کنند، رضایت زناشویی وجود دارد، زن و شوهر یکدیگر

را ارضا می‌کنند، مادر خواسته باردار می‌شود و ارتباط عاطفی و روانی بین زوجین حاکم است. در خانواده سالم، زن و شوهر مجموع آدابی که در آیین مقدس اسلام به آنها اشاره شده است را رعایت می‌کنند و از ارتباط جنسی با یکدیگر لذت می‌برند. در این شرایط اسپرم و اوول با هم ترکیب می‌شود و سلول تخم به وجود می‌آید و مادر از بارداری با برنامه خود راضی و خوشحال است.

ب: خانواده ناسالم: در این نوع خانواده، زن و شوهر با هم مشاجره و بگو و مگو دارند، هنوز همدیگر را به خوبی نشناخته‌اند و از نظر بچه‌دار شدن (خواسته بودن یا ناخواسته بودن فرزند) به توافق نرسیده‌اند. زن، خشم‌های فرو خورده دارد، مرد سلاح تمکین را به کار می‌برد و فکر می‌کند رابطه جنسی یعنی فقط رابطه فیزیولوژیکی و به رابطه عاطفی و روانی فکر نمی‌کند به‌پژوه، ۱۳۹۴.

در این وضعیت زن می‌گوید "من از آمیزش جنسی نفرت دارم!" در این شرایط اسپرم و اوول با هم ترکیب می‌شود و سلول تخم به وجود می‌آید اما نطفه‌ای که مخدوش است. گفتنی است مادری که ناخواسته باردار شده، از بارداری خود خوشحال نیست و مضطرب است، افکار سقط دارد و به دنبال سقط جنین است. گاهی این مادران به منظور سقط جنین خود به انواع روش‌ها، مانند چیز سنگین برداشتن و خوردن داروهای گیاهی مبادرت می‌ورزند. مادر از طریق وراثت و محیط و تعامل متقابل ژنتیک و محیط زیست بر فرایند رشد فرزندش تأثیر می‌گذارد و نقش‌آفرین است نیازهای انسان، از بدو انعقاد نطفه آغاز می‌شود و پاسخ مناسب به نیازهای جنین در دوران بارداری، فرایند رشد عادی و بهنجار جنین را فراهم می‌کند. از این رو، برای پاسخگویی به نیازهای جنین، باید به نیازهای زن باردار (مادر) توجه کرد و در نتیجه سلامت روانی و جسمانی مادر در دوران بارداری، با سلامت روانی و جسمانی جنین ارتباط متقابل دارد.

در فرایند رشد نوزاد و کودک، نقش مادر در دوران بارداری، از حساسیت بالایی برخوردار است و در بررسی علل تمام ناهنجاری‌های نوزادان و کودکان، به ویژه ناهنجاری‌های عاطفی باید به وضعیت جسمانی و روانی مادر در دوران بارداری، مانند سوءتغذیه مادر، حساسیت‌های غذایی و یار شدید، ترس‌ها، مسمومیت‌ها، مشاجره‌های خانوادگی و طلاق (همسر آزاری و خشونت)، شوک‌های عاطفی وارده به مادر، افسردگی، داغ‌دیدگی مصرف دارو و قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس توجه کرد. تمام این عوامل یکی بعد از دیگری دست به دست هم می‌دهند و بر مادر و بر جنین اثر می‌گذارند. گفتنی است که در دوران جنینی هر عاملی که بر مادر، اثر گذارد، بر جنین تأثیر می‌گذارد. از این رو، در این بخش، دو نیمرخ متفاوت از بارداری مادر و آثار آن بر جنین و نوزاد ارایه می‌شود.

الف: بارداری امن: در این نوع بارداری، مادر، بارداری امنی داشته و در این دوران در حال تعادل، آرامش و امنیت به سر برده و با برنامه و خواسته باردار شده است. ویژگی‌های نوزاد حاصل از بارداری امن عبارت است از: رنگ چهره نوزاد طبیعی است، به‌طور طبیعی گریه می‌کند، متناوب بیدار می‌شود، تغذیه می‌شود و مشکل خاصی ندارد. مشت دست نوزاد، نیمه‌باز است و به راحتی می‌توان انگشتان او را باز کرد.

ب: بارداری ناامن: در این نوع بارداری، مادر، بارداری ناامنی داشته، در استرس و اضطراب به سر برده و ناخواسته و بدون برنامه باردار شده است و ویژگی‌های نوزاد حاصل از بارداری ناامن عبارت است از: رنگ چهره نوزاد غیرطبیعی است، گریه‌اش غیرطبیعی است و ریشه می‌رود، در خواب می‌پرد، انگشت می‌مکد و هنگام شیر خوردن پستان مادر را با لثه‌اش گاز می‌گیرد. مشت دست نوزاد بسته است و در باز شدن انگشتانش مقاومت نشان می‌دهد. بدیهی است که این‌گونه رفتارها تصادفی و خود به خودی نیست، بلکه آثار دوران بارداری ناامن مادر (پیش از تولد) است. همچنین ملاحظه شده است که افسردگی مادر در دوران بارداری، رشد جنین را تهدید می‌کند و موجب زایمان زودرس یا کم‌وزنی جنین می‌شود. از این رو تأکید می‌شود که ریشه‌های ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی کودک را باید از بدو انعقاد نطفه و در گستره حیات مورد بررسی و پیشگیری قرار داد نکته‌ای که در این بخش ضرورت دارد به آن اشاره شود، موضوع داشتن رابطه جنسی در دوران بارداری است. زن و شوهر می‌توانند در دوران حاملگی، با شرایط خاصی با یکدیگر رابطه جنسی برقرار کنند و آسیبی هم به جنین نمی‌رسد. اما متأسفانه برخی از مادران به علت احتمال وارد شدن آسیب به جنین، وقوع زایمان زودرس و سقط جنین، داشتن رابطه جنسی در دوران بارداری را نادرست و خطرناک می‌دانند. و نسبت به داشتن رابطه جنسی در دوران بارداری نگرش منفی دارند. مادر، در دوران بارداری خود طولانی‌ترین، نزدیک‌ترین و با کیفیت‌ترین رابطه را با جنین خود تجربه می‌کند. از این رو، روان‌شناسان بر این باور هستند که مادر شدن، مسوولیت بزرگی است و دوره پیش از تولد، مهم‌ترین مرحله رشد انسان محسوب می‌شود. از نگاهی دیگر، تکامل زن و شکل‌گیری هویت زنانگی و زیباترین جلوه رشد او، مادر شدن است.

چند توصیه مهم

مادر موفق، مادری است که: سعی می‌کند با برنامه باردار شود و نسبت به بارداری خود نگرش مثبت داشته و از بارداری خود خوشحال و شادمان باشد. به بیان دیگر مادر خردمند می‌کوشد ناخواسته و از روی اجبار باردار نشود، افکار سقط جنین نداشته باشد و از اقدام به سقط خودداری کند. **مادر موفق، مادری است که:** سعی می‌کند در دوران بارداری خود، به بهداشت جسمانی (تغذیه و ورزش و پیاوردگی) و بهداشت روانی- نیازهای روانی خود بیشتر توجه کند.

مادر موفق، مادری است که: سعی می‌کند در خانه و خانواده محیط شادی به وجود آورد و با شناسایی عوامل اضطراب‌زا و ناامن‌کننده- و از بین بردن آنها، فضایی امن و مناسب فراهم کند.

مادر موفق، مادری است که: به آثار روانی دوران بارداری، مانند، زودرنج بودن، احساس تنهایی، کاهش میل جنسی، اختلال در خواب، اضطراب و - اختلال خودبیمارانگاری توجه دارد و با مطالعه و مشاوره با افراد متخصص به طریق مناسب و درست با آنها مقابله می‌کند به‌پژوه، ۱۴۰۲.



دلنوشته یک بازنشسته

من یک بازنشسته ام
اما بازنشستگی را اصلا دوست ندارم
انگار ارزش و اعتبارم هم همراه من بازنشسته شده اند .
همکارانم سراغی از من نمیگیرند .
بعد از مراسم جشن بازنشستگی انکار من را با خاطره هایم در یکی از فایلها ذخیره کرده اند .
دیگر کاسب محله گرم و صمیمی با من چاق سلامتی نمیکند .
سرایدار ساختمان سعی میکند با من رو به رو نشود .
به نظر میرسد همسر من از بودن من در خانه به عذاب افتاده است .
اگر در کارها کمکش کنم اسم آن را دخالت در امور خانه میگذارد و اگر کاری نکنم متهم به تنبلی میشوم .
دیروز شنیدم که پشت تلفن به خواهرش گفت که من مثل آینه دق مرتبا روبرویش هستم .
پسر کوچکم فقط من را به عنوان یک عابر بانک سیار میداند .
دختر بزرگم هروقت از زندگی مشترکش ناراحت است من را مقصر میپندارد .
دختر کوچکم اصلا حوصله صحبت کردن با من را ندارد و بیشتر وقتش را در اتاقش میگذراند .
پسر بزرگم توجهی به نصایح من ندارد و آنها را قدیمی و تاریخ مصرف گذشته میداند .
از طرز غذا خوردنم ایراد میگیرند ، رانندگی را قبول ندارند ، حرف زدنم را اشتباه میدانند .
من آخرین نفری هستم که از تصمیماتی که گرفته میشود خبردار میشوم .
ظاهرا تنها نقشی را که خوب ایفا میکنم نقشم به عنوان اسب برای نوه هایم است .
در مهمانیها شرکت نمی کنم اگر هم مجبور به حضور باشم کمتر حرف میزنم .
خانواده پدریم هم مثل این که فراموش کرده اند که من الان خودم یک پدر بزرگم .
هنوز از من توقع دارند که مثل گذشته مراقبشان باشم و احتیاجاتشان را برآورده کنم .
وقتی میبینم در حضور من برای اموال و املاکی که چند دهه برای بدست آوردنشان تلاش کرده ام تصمیم میگیرند
قلبم به درد میآید .

چقدر زجر آور است که نزدیکترین افراد زندگیت فکر میکنند تو کم کاری کرده ای و گرنه آنها الان شرایط بهتری داشتند اما خدا شاهد است که من کوچکترین اهمالی نکرده ام.

چه روزهایی که با تن بیمار سر کار حاضر شدم.

چه لحظه هایی که از شدت گرسنگی دستانم میلرزید ولی فرصتی برای غذا خوردن نداشتم چون میخواستم بیشتر کار کنم .

اگر کمتر به مسافرت و مهمانی رفته ام قصدم فراهم کردن زندگی همراه با آسایش برای خانواده ام بوده است و دیگر هیچ ...

بعضی وقتها حس میکنم زیادی هستم آن هم در خانه خودم.

و از آن بدتر گاهی اوقات فکر میکنم آنها منتظرند که زودتر بمیرم اما مردن را نمیخواهم

من زنده ام و دلم میخواهد زندگی کنم

از نشستن توی پارک

و خیره شدن به نقطه ای نامعلوم و فکر کردن به آینده ای مبهم بیزارم .

من زنده ام شادی و شور را طلب میکنم.

نه به اندازه جوانی ولی قدرت برای انجام کار و مهارت اداره زندگی را دارم

من به خودم اعتماد کامل دارم کفایت دیگران نیز به من اعتماد کنند .

تنها یک انگیزه کوچک میتواند تمام قابلیتها و توانمندی هایم را متجلی کند .

من در این دنیا کارهای بسیاری دارم که باید به اتمام برسانم .

ممکن است گذشت زمان جسمم را کمی فرسوده کرده اما هرگز نمیگذارم دنیا روحم را افسرده کند .

من زندگی را با تمام زشتیها و زیباییهایش دوست دارم به من فرصت ادامه زندگی بدهید .

من یک بازنشسته هستم

اما بازنشستگی را اصلا دوست ندارم....





دکتر سعید حسین موسوی چلک
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

مادر

انسان در طول زندگی خود با موهبت های مختلفی مواجه می شود اما مادر چیز دیگری است، چون «مادر» است.

این روزها دو گروه به یاد مادرشان هستند. گروه اول کسانی هستند که مادرشان را از دست داده اند و امروز دستشان از این دنیا کوتاه است و حسرت زمانی را می خورند که نتوانستند وظیفه فرزندى را به خوبی انجام دهند و امید به عفو مادر دارند.

البته که مادران حتما می بخشند، چون مادر هستند و هیچ کلمه ای چون «مادر» نمی تواند مادر را تفسیر کند.

گروه دوم کسانی که مادرشان زنده است. در این گروه نیز برخی از فرزندانم خوشحال هستند چون اینروز را فرصتی می دانند تا از مادرانشان قدردانی کنند.

گرچه هیچ کادویی نمی تواند قطره ایی از زحمات بیکران مادران را جبران کند ولی خوشحالند. کسانی هم هستند که بنا به دلایل مختلف با مادرشان قهر کردند. نمی دانم چه می شود که فرزند به خود اجازه می دهد تا با مادر خود قهر کند و او را از دیدن روی فرزند خود محروم کند. این گروه بیش از همه در این ایام خجل هستند و شرمند. اما می خواهیم به این گروه بگویم که کمی به عقب برگردیم. یادتان هست بهترین زمانی که آرامش می گرفتید کجا بود؟

بهترین جایی که از همه مهر و محبت دنیا سیراب می شدید کجا بود؟ بله، اگر خود را به خواب غفلت نزنیم بهترین لحظه، زمانی بود که در بغل مادرمان بودیم و ما را بغل می کرد و در کنار دنیای آرامش به خواب می رفتیم. راستی که: بمیرم برای لحظه ای که در بغل مادر به خواب می رفتم (شه مار کشه خو به دا) من هیچ گاه این لحظه را فراموش نمی کنم.

الآن «مادر» ندارم ولی اگر چون شما مادر داشتم امروز هم می رفتم بغل مادرم و می خوابیدم. دستش را می بوسیدم و بابت همه مهر و محبت هایش از ایشان سپاسگزاری می کردم. گرچه سی و دو سال است که فقط به یادش خوشم، اشک می ریزم و باز هم به یاد ایشان انرژی می گیرم تا در زندگی حرکت کنم. ولی شما که می توانید از نفس گرم مادرتان انرژی بگیرید لحظه ای غفلت نکنید و این موهبت الهی را قدر بدانید تا بعدها حسرت نخورید که فایده ای ندارد. دنیا این قدر ارزش ندارد که مادرمان را فراموش کنیم. تا دیر نشده جلوی مادران مان سرتعظیم فرود بیاوریم که مادر جایگزین ندارد چون «مادر» است.

از خداوند می خواهیم تا همه مادرانی را که امروز در دنیا نیستند مشمول رحمت لایزال خود کند و سایه مادران زنده را بر بالای سر فرزندان این کهن بوم و برنگهدارد. انشاء الله



بانوی عربستانی

سرکار خانم ساره بنت عبدالرحمن
معاونت وزارت خارجه عربستان

ساره بنت عبدالرحمن در ۲۲ ژانویه ۲۰۲۳ به عنوان معاون دیپلماسی عمومی وزارت خارجه عربستان منصوب شد. وی دارای مدرک کارشناسی مدیریت سیستم‌های بهداشت و سلامت از دانشگاه «جورج میسون» آمریکا است و در سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ مسئولیت وابسته نظامی نیروهای مسلح عربستان در آمریکا را برعهده داشته است. ساره بنت عبدالرحمن السعید دارای تجربه بین‌المللی است و قرار است به پرونده روابط عربستان و آمریکا بپردازد. وی در سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۲ سمت معاون وزیر بهداشت در امور همکاری‌های بین‌المللی، مدیرکل همکاری‌های بین‌المللی در همین وزارتخانه بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹ را برعهده داشت. وی همچنین در سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۲ معاونت مدیرکل بانک M&T و حسابدار ارشد بانک Provident در سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۴ و خزانه دار کل بانک Southern Financial در سال ۲۰۰۳ را بر عهده داشته است. انتصاب این بانوی سعودی به عنوان دیپلماسی عمومی وزارت خارجه عربستان در زمانی صورت می‌گیرد که روابط عربستان و آمریکا بعد از تصمیم اوپک پلاس برای کاهش تولید نفت دچار تنش شد. فیصل بن فرحان با هدف بازگرداندن روابط دیپلماتیک عربستان و ایالات متحده آمریکا به وضعیت قبلی ساره بنت عبدالرحمن را به این سمت منصوب کرده است. رژیم آل سعود که همواره بسیاری از زنان و فعالان حقوق بشری در عربستان را بازداشت می‌کند از فعالیت زنان در کشورهای غربی و مجامع بین‌المللی به عنوان یک ابزار تبلیغاتی استفاده می‌کند و تلاش دارد از این طریق وجهه خود را بهبود بخشد.





بی بی خانوم استرآبادی از پیشگامان احقاق حقوق زنان و از اولین فعالین حقوق زن در ایران بود

محمدباقرخان استرآبادی، سرکرده ایل انزان، در مازندران بود.

وی در یکی از سفرهای ناصرالدین شاه به مازندران با دلاوری شیری را از پا درآورد و لقب شیرکش گرفت و در رکاب شاه به پایتخت آمد و به سمت ایشیک آقاسی باشی منسوب شد.

خدیدجه خانم، یکی از ندیمه های همسر ناصرالدین شاه (شکوه السلطنه) بود و کار تدریس و آموزش کودکان درباری را نیز انجام می داد و از زنان باسواد آن دوران به شمار می آمد که لقب ملاباجی داشت.

محمدباقر با ملاباجی آشنا شد و از شاه اجازه ازدواج با او را گرفت و با هم ازدواج کردند و به روستای نوکنده، از روستاهای بندرگز از توابع استرآباد رفتند. بی بی (۱۲۳۶) و برادرش حسینعلی در نوکنده به دنیا آمدند مادر او، خدیجه خانم، علاقه ای به تداوم ازدواجش نداشت؛ زیرا باقرخان پنج همسر دیگر هم داشت. خدیجه پس از مدتی موفق می شود خانه همسر را با دو فرزندش (بی بی و حسین علی)، به بهانه زیارت کربلا ترک کند، اما از کربلا به تهران رفته و مجدداً به دربار بازگشت و به عنوان ملاباجی دربار مشغول شد. دو سال بعد محمدباقرخان در اختلافات قومی کشته شده و خدیجه دیگر هرگز به مازندران باز نگشت.

بی بی خانم توانست نزد مادرش آموزش ببیند و درس بخواند و از این امتیاز برخوردار بود که هم بتواند دنیای درون حرمسرا را مشاهده کند و هم دنیای بیرون را تجربه نماید فضای این دوره به شدت مردسالارانه بود و تفکرات زن ستیزانه در جامعه غالب بود بی بی در دربار درس می خواند و بزرگ می شود تا آن که با افسر جوانی از اهالی قفقاز که به تهران مهاجرت کرده بود، به نام موسی خان وزیراف آشنا شد. این دو به هم علاقه مند شدند و چون خدیجه باجی با وصلت شان مخالف بود بی بی از خانه می گریزد و در ۲۲ سالگی با موسی خان وزیراف ازدواج کرد.

این ازدواج منجر به تولد هفت فرزند شد که علینقی وزیری (از موسیقی دانان برجسته)، حسن وزیری (از نقاشان برجسته) و خدیجه افضل وزیری از جمله این فرزندان هستند.

می گویند بی بی خانم استرآبادی زود ازدواج کرد و با همه عشق و علاقه ای که به همسرش داشت، زندگی مشترکشان کوتاه بود و همسرش که تحمل و ظرفیت زنی اهل فکر و علم و دانش را نداشت با دختر خدمتکاری ازدواج کرد.

بی بی خانم استرآبادی یا بی بی فاطمه استرآبادی از نویسندگان دوران مشروطه است. او در روزنامه های حبل المتین، تمدن و نشریه مجلس مقاله می نوشت و با نام بی بی امضا می کرده است بیشتر مقالات او در دفاع از آموزش دختران است.

بیشتر شهرت بی بی خانم استرآبادی به خاطر کتاب معایب الرجال است که به طنز و در پاسخ به تادیب النساء نوشته است. او را نخستین زن طنزنویس ایران می دانند اما کتاب معایب الرجال، در رد کتاب تادیب النساء نوشته شد که در آن فردی ناشناس، احتمالاً از شاهزادگان قاجار به مردان پند و اندرزهایی برای تربیت زنان می آموخت از آن جمله:

زن مانند کودک باید توسط مرد تربیت شود/ زن نباید از مرد چیزی بخواهد، مگر آنکه مرد خودش لطف کند.

بی بی خانم در کتاب معایب الرجال آورده است: «نه هر مردی از هر زنی فزون تر است و نه هر زنی از هر مردی فروتر»

«انواع و اقسام از خواص و عوام زن و مرد خوب و بد هر دو می باشند، صفات حمیده و رذیله از همه قسم مشاهده می شود. اگر باید تربیت بشوند باید همه را بنمایند؛ و تربیت هم موقوف به تمام قوانین تمدن و تدین ملیه و دولتی و شرعی و عرفیه کشوری و لشکریه می باشد.» بی بی خانم با هدف آموزش دختران پس از فراغت از تربیت فرزندان خود در ۵۰ سالگی با تلاش های فراوان موفق شد نخستین مدرسه دخترانه ایران را با نام «مدرسه دوشیزگان» در سال ۱۲۸۵ هجری شمسی (دوران مشروطه) تاسیس کند.

در تاریخ مبارزه با تبعیض جنسی و روشنگری زنان، موضوع تأسیس اولین مدرسه دخترانه از جایگاه و اهمیت ویژه ای برخوردار بوده است این امکان که در ابتدا در اختیار خانواده های مرفه بود با تلاش و پیگیری زنان گسترش یافت و موضوع آموزش و پرورش طیف وسیعی از دختران و زنان را شامل شد. اولین مدرسه دخترانه ایران کار خود را با این اعلان در روزنامه ها آغاز کرد: مدرسه جدید موسوم به دبستان دوشیزگان نزدیک دروازه قدیم. محمدیه بازارچه حاجی محمد محسن افتتاح شده است. این مدرسه حیاطی است بزرگ و اتاق های متعدد با تمام لوازمات مدرسه ای از برای افتتاح این مدرسه پنج معلمه تعیین شده است که هر کدام یک درس می دهند از قبیل نخست نامه، مشق قلم، تاریخ ایران، قرائت، کتاب طباطبائی، قانون، مذهب، جغرافیا، علم حساب. بر حسب قوه هر دختر و خانمی این علوم تدریس می شود. به علاوه اتاقی هم معین شده است که در آنجا هنرهای یدی، از قبیل کاماودوزی، زردوزی، خامه دوزی، خیاطی و غیره تعلیم می شود.



مه لقا ملاح نوه بی بی خانوم استرآبادی
مادر محیط زیست ایران

تمام معلمان از طایفه اناثیه هستند و به غیر از یک پیرمرد قاپوچی مردی در این مدرسه نخواهد بود. شاگرد از هفت الی دوازده سال قبول می‌شود. اتاق ابتدایی ماهی پانزده قران، اتاق علمی ماهی بیست و پنج قران. به فقرا تخفیف داده می‌شود. هر دو نفر شاگرد یک نفر مجاناً قبول می‌شود. امید است که در وطن عزیز ما هزاران از این مدارس افتتاح شود تا سیس نخستین مدرسه دختران در ایران با موجی از مخالفت‌ها، حتی در بین مشروطه خواهان روبرو شد.

مه لقا ملاح رئیس موسسه مبارزه با آلودگی محیط زیست و نوهی دختری بی‌بی خانم به دوچه‌وله می‌گوید: این مدرسه خیلی سر و صدا راه انداخت امام جماعت مسجد عبدالعظیم پای منبر گفته بود که کلمه دوشیزه شهوت‌انگیز است وای بر ملتی که مدرسه دوشیزگان داشته باشد! سایر ملاها نیز علیه مادر بزرگم اقدام کردند. آقا سیدعلی شوشتری اعلامیه چاپ کرد و نوشت این مدرسه مال زنی است که مفاسد دینی دارد. خانه‌اش محل اجتماع هنرمندان است و در آن تار می‌زنند.

صدای تار این خانه از پنجه کلنل علینقی‌خان وزیری پسر بزرگ بی‌بی برمی‌خاست. پسر دیگر او حسنعلی ملاح نقاش بود و دو دخترش افضل و مولود نیز همراه مادر به آموزگاری می‌پرداختند. خانم افضل وزیری، بعدها از فعالان حقوق زنان شد. در نهایت، پس از اعتراضات فراوان که در یکی از آنها حتی بخشی از مدرسه، که در حقیقت منزل بی بی خانم بود به آتش کشیده شد مدرسه دوشیزگان به دلیل مخالفت سنت‌گرایان و دین‌پرستان سرانجام تعطیل شد. بیشتر مشروطه‌خواهان و نمایندگان مجلس از بیم تبدیل شدن این مخالفت‌ها به یک بحران سیاسی سکوت پیشه کردند. مخبر السلطنه هدایت، وزیر معارف وقت در پاسخ به شکایت بی‌بی گفت: صلاح در این است که مدرسه تعطیل شود.

بی‌بی خانم در سال ۱۳۰۰ فوت می‌کند اما دیدگاه مترقی او به نسل‌های بعدی و فرزندانش منتقل می‌شود. یکی از فرزندان او کلنل علینقلی وزیری موسیقیدان، پایه‌گذار ارکستر ملی و هنرستان موسیقی و دیگری نقاش مشهور «حسن وزیری» است.

مه لقا ملاح موسس جمعیت مبارزه با آلودگی محیط زیست و از فعالان زن پیشگام ایرانی نیز از نوه‌های بی‌بی خانم استرآبادی است. درباره زندگی و کوشش‌های اجتماعی او کتاب‌ها و مقالات زیادی نوشته شده‌اند. در این میان می‌توان از کتاب «بی‌بی دلاور نوشته افسانه نجم آبادی نام برد که در آمریکا منتشر شده است.

بی بی خانم استرآبادی یا بی بی فاطمه استرآبادی زنی از روستای نوکنده، از پیشگامان احقاق حقوق زنان و از اولین فعالین حقوق زن در ایران بود حدود ۳۰ درصد از قوانینی که اکنون در حمایت از زنان در قانون اساسی کشور ما وجود دارد، حاصل تلاش‌های بی بی خانم استرآبادی در بیش از یک قرن پیش است.



چه فرقی بین مادر و پدر وجود دارد ؟

بسیار مرا به تعجب آورد ! فرقی بین مادر و پدر؟! کسی که از زمانی که چشم باز می‌کنی تو را دوست دارد مادر است و کسی که دوستت دارد بدون اینکه ظاهر کند پدر است.

مادر تو را به جهان تقدیم می‌کند.
پدر تلاش می‌کند که جهان را به تو تقدیم کند.

مادر به تو زندگی می‌دهد.
پدر به تو می‌آموزد چگونه این زندگی را احیا کنی. به تلاش وادارت می‌کند مادر تو را ۹ ماه در رحم خود نگه می‌دارد.

پدر باقی عمر تو را حمل می‌کند، و متوجه نیستی مادر به وقت تولدت فریاد می‌کشد صدایش را نمی‌شنوی و پدر بعد از آن فریاد می‌کشد از او گله می‌کنی

مادر گریه می‌کند وقتی بیمار می‌شوی

پدر بیمار می‌شود وقتی تو گریه می‌کنی

مادر مطمئن می‌شود که گرسنه نیستی

پدر به تو یاد می‌دهد که گرسنه نمانی

مادر تو را روی سینه اش نگه می‌دارد

پدر تو را به دوش می‌کشد

مادر چشمه محبت است

و پدر چاه حکمت و تو می‌ترسی از عمق چاه

مادر مسئولیت از دوش تو بر می‌دارد

پدر مسئولیت را در وجود تو می‌کارد تا تو روی پای خود تکیه کنی.

مادر تو را از سقوط نگه می‌دارد.

پدر می‌آموزد بعد از سقوط بلند شوی

مادر یاد می‌دهد چگونه روی پای خود راه بروی

پدر یاد می‌دهد چگونه در راه های زندگی حرکت کنی

مادر کمال و زیبایی را منعکس می‌کند

پدر واقعیت ها و تلاشها را منعکس می‌کند

مهر مادری را هنگام ولادت حس می‌کنی

مهر پدری را وقتی پدر شدی حس خواهی کرد

بنابراین مادر با هیجانی متفاوت نمی‌شود

و پدر تکرار نخواهد شد.



پروردگارا هم چنانکه مرا پرورش دادی ، آنها را مورد رحم خودت قرار بده



دکتر علیرضا صالحی

شاعر و ادیب

استاد دانشگاه

عشق یعنی

عشق یعنی نیستم من، آنچه هست یار من است
هر دو عالم رشته ای از زلف دلدار من است
هر چه خواهد یار، من هم خواهم از روی رضا
هر چه گوید، حرف من، سرمشق گفتار من است
پست گردم تا ببینم مسند بالای او
خال رویش مرکز پرگار کردار من است
نقش او لوحی است بر خاطر که دائم در نظر
گردد و در معرض پندار و دیدار من است
در مرام عاشقی تندی و قهر و طعنه نیست
خار او گلدسته ای بر صحن گلزار من است
جان من وصل است بر جان جهانم، دلبرم
خاک پایش توتیای چشم بیدار من است
راحتم با راحتش، دلشاد از شادی او
جلوه ی زیلای لطف و مهر دادار من است
آنچه حق می آفریند، مجمعی از رازهاست
راز من یه رشته از موی سر یار من است
در فضای سینه ام جایی برای غیر نیست
پاسداری از حریم عاشقی کار من است
میخرم نازش به جان، در آشکار و در نهان
نعل او سرمایه ی زرین بازار من است
دوست دارم بر سر دار فنا بینم کسی
کو به وقت دیدن دلدار دیوار من است
هیچ چیزی نیست پنهان در میان یار و من
او نهان، آشکار هر پدیدار من است

آیا می دانستید؟

هر دو پا با هم ۵۰ درصد اعصاب بدن انسان، ۵۰ درصد رگ ها و ۵۰ درصد خون در آنها جریان دارد.
بزرگترین شبکه گردش خون است که بدن را به هم متصل می کند.

پس هر روز پیاده روی کنید

تنها زمانی که پاها سالم باشند جریان خون به آرامی جریان می یابد، بنابراین افرادی که عضلات پا قوی دارند قطعاً قلب قوی خواهند داشت. پیری از پا به بالا شروع می شود.

راه رفتن

با بالا رفتن سن، بر خلاف زمانی که فرد جوان است، دقت و سرعت انتقال دستورات بین مغز و پاها کاهش می یابد.

لطفاً پیاده روی کنید

علاوه بر این، به اصطلاح کلسیم کود استخوان دیر یا زود با گذشت زمان از بین می رود و سالمندان را مستعد شکستگی استخوان می کند.

شکستگی استخوان در سالمندان به راحتی می تواند باعث ایجاد یک سری عوارض به خصوص بیماری های کشنده مانند ترومبوز مغزی شود.

راه رفتن

آیا می دانید ۱۵ درصد بیماران مسن به طور کلی، حداکثر می میرند؟ در عرض یک سال از شکستگی استخوان ران!!

هر روز بدون شکست پیاده روی کنید

ورزش کردن پاها، حتی بعد از ۶۰ سالگی، هرگز دیر نیست.

راه رفتن

اگرچه پاها/پاهای ما به تدریج با گذشت زمان پیر می شوند، ورزش کردن پاها/پاها یک کار مادام العمر است.

۱۰۰۰۰ قدم راه بروید

تنها با تقویت منظم پاها می توان از پیری بیشتر پیشگیری کرد یا آن را کاهش داد.

۳۶۵ روز پیاده روی

لطفاً روزانه حداقل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی کنید تا مطمئن شوید که پاهایتان ورزش کافی دارند و از سلامت عضلات پایتان مطمئن شوید.

به راه رفتن ادامه بده

شما باید این اطلاعات مهم را با همه دوستان ۴۰+ ساله خود به اشتراک بگذارید و اعضای خانواده، زیرا همه به طور روزانه در حال پیر شدن هستند.





دلنوشته: سرکارخانم مرضیه ایزدی

برای مادر آسمانی ام و نکریم همه مادران عزیز:

زندگی و میاط من بر سه اصل استوار بوده و هست :
نگاه مادر، لبفند مادر و دعای مادر چه در زمانی که مادر در قید میاط بود چه در فراغش

ارزش و مقام مادر آنچنان بالاست که هر روز، روز مادر است. در میان گل واژه ها کمتر واژه ای یابیم که زیباتر از گل واژه "مادر" باشد.

تکریم مادر فصلت مق شناسی و از ارزش های بسیار والا از دیدگاه عقل و فطرت است و از اصول زیبایی ها و شکوه عظیم انسانیت است. مادر در پیشگاه خداوند بسیار با ارزش است و جالب این است که در قرآن کریم سپاسگزاری از پدر و مادر در کنار ستایش از خداوند قرار گرفته است و خداوند این سپاسگزاری را چنان تبیین نموده که در باره پدر و مادر می فرماید:

دعا کن (رب ارحمهما کما ربیانی صغیرا)، با مهر و محبت تربیت کردند پس به آنها مهربانی کن. در این آیه به مساله مربی بودن مادر و (نجه) و زحمتهای او در مورد تربیت فرزند اشاره شده که زحمتهای او واقعا طاقت فرساست پس این مس مق شناسی انسان را تمریک می کند و وجدان نهفته فرزند را بیدار می سازد که باید از هر گونه غفلت و غرور در مقابل والدین پرهیز کرد همان فرشته ایست که خود گرسنه می ماند و فرزند را سیر می کند خود کم می پوشد و فرزند را عالی می پوشاند خود تشنه می ماند و فرزند را سیراب می نماید، خود سفتی ها را می پذیرد و فرزند را با ناز می پروراند و هزاران مثال دیگر ... و این مق شناسی از مادر آنقدر سنگین است که جز به یاری خداوند نمی توان انجام داد . هر قدر دوباره در باره عظمت و مقام مادر بگویم کم گفته ام آیا با یک ظرف لیوان می توان آب دریا را برداشت ؟؟؟

مادر فرشته ای است که مق میات بر انسان دارد پس باید از او قدردانی و تجلیل کرد بیاییم و قدردان مادرمان باشیم و ازداشتن چنین نعمتی شکر گذار باشیم من درد بی مادری را پیشیدم مادر مهربان و عزیزی که دیگر در بین ما نیست و روزهای بسیار زیبایی که در کنار مادر داشتم دیگر تکرار نمی شه، غصه بی مادری زیاد است وقتی مادر نداری نمیدانی با چه کسی درددل کنی و به واقع مادر من جز کمیاب ترین مادرهای دنیا بود در این دوران فراغ هر وقت غصه دار می شوم میدانم که دیگر صدای قلب مادر برایم نمی تپد اما بر این باورم که دعایش نوازشگر روح فستخه ام فواهد بود ودعایش پشت همه دنیای من فواهد بود و هیچ آغوشی گرم تر از آغوش مادر و هیچ بوسه ای زیباتر از بوسه بر دستان زیبای مادر نیست. و در ایکاشهایم که اگر مادرم بود فلان کار را می کردم و درخیال های گاه و بیگاهم مقدر به یاد مادر خیال کردم و واقعا باید اقرار کنم و اذعان بدارم که مادر کم آورده ام همه بودن را در نبودنهایم کم آورده ام. اما مادر میدانم مالا که پیش خدا هستی همیشه دعاگویم هستی و میدانم امروز در روزت فرشته های آسمان برایت جشن می گیرند. مادرم هر بار برای دیدنت، سنگ مزارت را سجد می کنم و ان را در آغوش می گیرم. مادر ایمانم از دعای توسل و فدایم را از زبان تو شنافته ام و یاد تو مرا آرام می سازد و هرگز به نبودن عادت نفواهم کرد چون تو را همیشه در کنار خود یافته ام ولی مقدر فوب بود اگر آغوش مهربانت رداشتم، هرچا مادری را با فرزندش می بینم با فدای خودم نجوا می کنم که من هم روزی، گرمای وجود مادر را داشتم. پس مادر داغ دیده ام برای کشورم ایران و برای مادران داغ دیده و برای جوانهای این مرز و بوم و رهیدن آزادیفواهان از پنگال استبداد و زندانیان در بند دعا کن .



نویسنده: عباسی عبیدی

مادران طلایی

از حدود هشت ماه پیش که مادرم درگذشت، تا کنون چند تن از دوستان هم‌نسل من نیز در غم از دست دادن مادر خود نشسته‌اند. از همان زمان قصد داشتم که یادداشتی در باره یکی از مهم‌ترین نسل‌هایی که در شکل دهی جامعه جدید ایران نقش بی‌بدیلی داشت بنویسم. شاید هنگامی که این یادداشت را خواندید، تا حدی با من هم‌عقیده شوید که چرا آنان را «مادران طلایی» نامیده‌ام.

مادرانی که حدوداً متولد ۱۳۰۰ تا ۱۳۲۵ هستند و اکنون شاهد خاموشی آخرین‌های این نسل هستیم. آنان در مقطعی مهم از تحول تاریخی ایران به دنیا آمدند، در دوران اولیه گذار از یک جامعه سنتی به سوی جامعه‌ای مدرن، که سیر تحول آن ده‌ها سال طول خواهید کشید. تولد این نسل از مادران در جامعه کاملاً سنتی بود و مرگ آنان در جامعه‌ای بود و هست که کمابیش از سنت گذر کرده است.

آنان شاهد تحولات بسیار بزرگی بودند، بطوری که انطباق دادن خود با این تحولات برایشان سنگین بود ولی تحمل کردند و با آن همراه شدند. نسل امروز نمی‌دانند که این مادران در چه شرایطی رشد کردند؟ و با چه ارزش‌هایی اجتماعی و بزرگ شدند، و اکنون در هنگامه پیری شاهد آن هستند که نوه‌ها و نتیجه‌هایشان چه ارزش‌ها و رفتارهایی دارند؟ طبعاً هر نسل حق خود را دارد ولی تحمل و هضم کردن چنین تحول بسیار بزرگی از عهده هر کسی ساخته نبود.

این مادران در کودکی خود در فضای کاملاً سنتی زندگی کردند. به تعبیری از پدران و مادران خود نیز چیز چندانی جز سلطه ندیدند. در زمانی که سواد، بویژه در روستاها رایج نبود. تعداد باسوادان این نسل مطابق نتایج سرشماری سال ۱۳۴۵، کمتر از ۸ درصد است و آن هم حداکثر سواد خواندن و نوشتن و متمرکز در مناطق شهری است، این رقم در روستاها زیر ۲ درصد بود. در نتیجه بعدها در میانسالی به فکر خواندن و نوشتن هم افتادند که برایشان در آن سن و سال کار پر زحمتی بود.

آنان در جامعه پدرسالار و مردسالار با اختلاف سنی حدود ۱۰ سال ازدواج می‌کردند، لذا غالباً در کودکی و زیر سن قانونی عازم خانه شوهر می‌شدند، آن هم با مردی که بعضاً بیش از ۱۰ سال از خودش بزرگ‌تر بود. میانگین تعداد فرزندان زنده آنان ۶، ۷ و ۸ نفر بود که اگر فوتی‌ها را اضافه کنیم، به طور معمول در چارچوب آماری فرزندآوری طبیعی در می‌آیند، یعنی بدون پیشگیری و با بیش از ده فرزند مرده و زنده و سقط شده مواجه می‌شویم.

تسهیلات زندگی و بهداشتی در حداقل‌های خود بود. بسیاری از آنان به شهرها آمدند، و خارج از روستا که تحت پوشش نوعی از همیاری خانوادگی بود، در شهرها به تنهایی بار اداره خانواده را متحمل شدند، در واقع آنان از یک ساختار خانوادگی گسترده در روستا که با پدر و مادر و همسر و اقوام بود به خانوارهایی با

ساختار هسته‌ای شامل زن و شوهر و فرزندان و در محیط غریب شعری پرتاب شدند.

گفتن اینها ساده است ولی تحمل و تطبیق‌پذیری با آن، توان فراوانی می‌خواهد.

نقش این کودک مادران بی‌سواد از نظام سنتی رانده در جامعه شهری مانده، چه بود؟ آنان در چنین شرایطی با چند وضعیت دیگر نیز مواجه شدند. اول زنده ماندن بیشتر کودکانشان که خبر خوبی بود ولی بار پرورش و تربیت آنها از هر جهت به دوش مادران بود.

دوم و مهم‌تر، رواج آموزش و طولانی شدن حضور فرزندان در خانواده بود. در واقع در قدیم فرزندان از کودکی عضوی فعال از خانواده می‌شدند و سهمی از فعالیت‌های خانواده و اقتصاد خانوار را عهده‌دار می‌شدند، ولی در این دوران آنان باید درس می‌خواندند، که به نوعی سرمایه‌گذاری بلند مدت بود. سرمایه‌ای که از جان مادر ارتزاق می‌کرد.

کودکی که در ساختار سنتی از ۵ سالگی در انجام کارهای خانه و اقتصاد خانوار نقش داشت، به یک باره تعدادشان زیاد شد و تا ۱۸ سالگی و حتی بیشتر در خانه می‌ماندند، بدون اینکه مشارکت چندانی کنند، و کار و زحمت هم ایجاد می‌کردند، و این مادران بودند که برای آینده فرزندان‌شان در چارچوب الگوی «مادر مهربان» همه گونه فداکاری کردند و در واقع ساختند و سوختند و سرمایه وجودشان را برای فرزندان‌شان صرف کردند که قرار بود بعدها سود آن سرمایه‌گذاری‌ها نصیب آنان شود.

این سرمایه‌گذاری بسیار گران‌قیمتی بود که نسل مادران طلایی برای توسعه و تحول این جامعه هزینه کردند. کدام یک از نسل امروز در ذهنش خطور می‌کند که ۵ تا ۸ فرزند را در چنان شرایطی بزاید و تا ۱۸ سالگی و حتی بیشتر تربیت کند و تمامی وجود خود را سرمایه آینده آنان نماید؟ مادران طلایی ما چنین بودند. روحشان شاد.

درباره نقش همسری و اقتصادی آنان باید جداگانه نوشت. آنها زنان صرفه‌جو و مقتصدی بودند که اقتصاد خانوار اغلب به دست آنان مدیریت می‌شد.





خاطره ی یک خانم از بالا رفتن سالهای عمرش

وقتی نوجوان بودم هر گاه می‌گفتند فلانی سی سالشه چقدر برایم دور از ذهن و باور بود از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پا نمی‌شناختم کم کم اما، به سی که نزدیک و نزدیکتر می‌شدم گمان می‌کردم دیگه داره دیر می‌شه. هول هولکی به خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم

وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده‌ام. دلم نمی‌خواست آینه را رها کنم و گمان می‌کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است

در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تند پا تر از زمان جست و خیز می‌کردم و دلم می‌خواست زمان همانجا بایستد

سی را که در میکده زندگی به چهل رساندم تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است انگار میزان اندیشه و باورم میزان‌ترین زمان خود را تسخیر کرده است آه که من چقدر چهل سالگی را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی بیست ساله بودم ما را از آن می‌هرسانیدند

چهل هم گذشت به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه ام جا گیر تر از همیشه است و با شکوهی بی مانند برای جهان و روزگاری که می‌رفت، خود را برازنده ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...

به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن‌ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به گیسوانی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان های زیبا و جذاب؛

به خودم گفتم: چقدر این مکان و این زمان دلریاست و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می‌جستم اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می‌کنم دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به شربی مدام و سر بلند به گیسوان سپید و اندیشه بلند خویش هستم

من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد

آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به شکرانه نفس کشیدن و سلامتیان سربکشید، مبادا زندگی را دست نخورده بگذارید، پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ دوره آدمی زمانی تمام می‌شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانیتش !!!!! بمیرد*

مرداب به رود گفت:
تو چکار کردی که اینقدر
زلالی؟
رود پاسخ داد: گذشتم

عشق ها با زندگانی می‌کنم
تا نفس دارم جوانی می‌کنم

من به پیری هم جوانی می‌کنم
دم غنیمت دادم، ای پیری برو

از نظر گاندی هفت موردی که بدون هفت مورد دیگر خطرناک هستند



- ۱ - ثروت. بدون زحمت
- ۲ - لذت. بدون وجدان
- ۳ - دانش. بدون شخصیت
- ۴ - تجارت. بدون اخلاق
- ۵ - علم. بدون انسانیت
- ۶ - عبادت. بدون ایثار
- ۷ - سیاست. بدون شرافت



یاسمین مقبلی اولین زنی که به ماه سفر کرد

یاسمین مقبلی در ۲۴ ژوئن ۱۹۸۳ میلادی (۳ تیر ۱۳۶۲ شمسی) در شهر باد نائوهایم واقع در آلمان غربی چشم به جهان گشود. پدرش کامی و مادرش فرشته نام دارد که این زوج اصالتی مهابادی (کردستان ایران) دارند. این زوج از دانشجویان معماری بودند و در سال ۱۹۷۹ میلادی (قبل از انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷ شمسی) به آمریکا مهاجرت کردند و در شهر بالدوین ساکن شدند. یاسمین مقبلی یک برادر به نام کاوه دارد که اقامت پنسیلوانیا را دارد. او از کودکی رؤیای فضانوردی را در سر می پروراند یاسمین مقبلی پس از پایان دوران تحصیلاتش در بالدوین، به دبیرستان ارشد بالدوین رفت و در آن جا تحصیلات خود را ادامه داد. او علاوه بر درس های مدرسه اش، به علم نجوم و فضا شناسی علاقه داشت به طوری که در کمپ آموزشی واقع در هانتسویل واقع در ایالت آلاباما در آمریکا شرکت می کرد. این کمپ در نزدیکی محوطه موزه مرکز فضایی و موشکی آمریکا قرار دارد. اما او برای تحصیل در رشته مهندسی هوافضا به موسسه فناوری ماساچوست رفت. یاسمین مقبلی در این دانشگاه عضو تیم بسکتبال بود و کمی بعد توانست مدرک کارشناسی خود را از این دانشگاه خصوصی کسب کند.



ورود یاسمین مقبلی به ناسا

در سال ۲۰۱۷ میلادی (اواخر سال ۱۳۹۵ شمسی) یاسمین مقبلی از طرف اداره ملی هوانوردی و فضایی به عنوان عضوی از یک گروه ۲۲ نفره از فضانوردان برگزیده شد که از همین رو به مدت دو سال تحت تعلیم قرار گرفت این ۲۲ نفر از بین ۱۸۳۰۰ نفری که ثبت نام کرده بودند، برگزیده شدند. این افراد باید با توجه به شرایط موجود در فضا، آموزش میدیدند تا نقش خود را به خوبی در ماموریت خود ایفا کنند.

در اوایل سال ۲۰۲۰ میلادی (اواخر ۱۳۹۸ شمسی) یاسمین مقبلی از برنامه ای که ناسا تدارک دید تا کاندیدان خود را آموزش دهند، فارغ التحصیل شد و به یکی از واجدین شرایط پرواز فضایی به ماه و مریخ در کنار ۱۳ نفر قرار گرفت یاسمین مقبلی از طرف ناسا منتخب گردید.

تا به اولین زنی تبدیل شود که قدم بر روی سطح ماه گذاشته است، وی بین ۹ زن که کاندید بودند، انتخاب شد. اولین ماموریت این گروه برنامه آرتمیس نام داشت که هدف اکتشاف رباتیک و انسانی در کره ماه بود که این ماموریت توسط سازمان ملی هوانوردی و فضایی آمریکا تدارک دیده شد.

مقصد نهایی این برنامه نیز، سفر به قطب جنوب ماه بود که بازه این ماموریت تا سال ۲۰۲۴ میلادی (۱۴۰۳ شمسی تخمین زده شد ناسا در سال ۲۰۲۱ میلادی (۱۴۰۰ شمسی) قصد داشت تا از فضانوردان آموزش دیده خود، در قدرتمند ترین و پیشرو ترین موشک تاریخ، برای سفر به مریخ استفاده کنند. اما موفقیت های یاسمین مقبلی در انتخاب شدن به عنوان یکی از اعضای این سفر خلاصه نمی شود بلکه ایشان در هفتمین ماموریت اعزام فضایی اسپیس ایکس وظیفه فرماندهی را بر عهده داشت این فضاییما توسط خلبانی به نام آندریاس مورگنسن که اصالتی دانمارکی داشت به پرواز درآمد. این سفر در سال ۲۰۲۳ میلادی (۱۴۰۲ شمسی) به اولین سفر یاسمین مقبلی در قامت فرمانده با فضاییما اسپیس ایکس که توسط ایستگاه فضایی بین المللی تدارک دیده شد، صورت گرفت. مبدا این پرواز در فلوریدا و در مرکز فضایی کندی خواهد بود.



۱۰ چیز که مانع ۱۰ مشکل دیگر می‌شوند:

۱_ غرور، مانع یادگیری



۲_ تعصب، مانع نوآوری



۳_ کم رویی، مانع پیشرفت



۴_ ترس، مانع ایستادگی



۵_ تخیل، مانع واقع بینی



۶_ بدبینی، مانع شادی



۷_ خودشیفتگی، مانع معاشرت



۸_ شکایت، مانع تلاشگری



۹_ خودبزرگ بینی، مانع محبوبیت



۱۰_ عادت کردن، مانع تغییر





“کارل گوستاو یونگ”

روانشناس سوئیسی تعبیرِ جالبی از انسان خوشحال دارد که بسیار از تعریفِ عادی و معمولِ خوشحالی فاصله دارد.

بر اساسِ این تعریف، خوشحال بودن یعنی توانمندی بالای ما در شکیبایی و استقامت در برابر سختی‌ها

خوشحالی یعنی اطمینانی درونی به این که درد و رنج و سختی و بیماری و مرگ جزء لاینفکِ زندگی است اما هیچ کدام از آنها نمی‌تواند مرا از پا بیاندازد.

خوشحالی یعنی میل به زندگی علی‌رغمِ علم به فانی بودن همه چیز، خوشحالی یعنی در سختی‌ها لبخند زدن، خوشحالی یعنی آگاهی از توانمندیِ بزرگ ما برای به دوش کشیدن مشکلات، خوشحالی یعنی بعد از هر زمین خوردن همچنان بتوانیم بلند شویم، بعد از هر گریه همچنان بتوانیم بخندیم و لبخند بر لب دیگر همنوعان بیاوریم، خوشحالی یعنی حضورِ کامل ما در هستی، خوشحالی یعنی همچون رود جاری بودن و در حرکت بودن، عبور کردن و به عظمتی بی‌پایان چشم دوختن، خوشحالی یعنی توانایی ما به گفتنِ یک آریِ بزرگ به زندگی

...خوشحالی یعنی ادامه دادن



همنورد

در فرهنگ نامه‌ی کوهنوردی به آدم‌هایی که با همدیگر کوهنوردی می‌کنند، می‌گویند.

همنورد:

چه واژه‌قشنگی

همنورد یعنی تمام پستی‌ها و بلندی‌ها و فراز و نشیب‌ها را در کنار هم درنوردیدن، پشت و پناه هم بودن کنار هم و پا به پای هم راه رفتن، در رابطه با دیگران تعصب نداشتن و تبعیض قائل نشدن، در سخت‌ترین مسیرها و دشوارترین گردنه‌ها هوای هم را داشتن و تمام دار و ندار خود را با دیگران قسمت کردن همنوردها رفتارهای ویژه‌ای دارند که رویای تمام کسانی است که می‌خواهند با همدیگر و در کنار هم زندگی کنند. آنها همیشه حواس شان هست که یکی تندتر از دیگران حرکت نکند.

حواس شان هست که کسی از دیگری جا نماند، حواس شان هست که در مسیرهای سخت یکی سقوط نکند در سنگلاخ‌ها یکی لیز نخورد، حواس شان هست که یکی کم نیاورد که یکی فشارش نیفتد. که یکی کم و کسر نداشته باشد، همنوردی صرفاً هم تیمی بودن در یک رشته ورزشی نیست یک معرفت است: یک سبک زندگی است همنوردی با هم بودن در عین احترام به فردیت‌های همدیگر است، پشت و پناه هم بودن بدون منت گذاشتن است همراه بودن بدون تملک و تصاحب است، عشق ورزی، مهربانی و همدلی بدون توجه به جنسیت افراد است چه خوب می‌شد اگر آدم‌ها به جای هموطن بودن، هم مذهب بودن، هم نژاد بودن، همجنس بودن و هم "سر" بودن، "همنورد" هم بودند در فراز و نشیب‌های زندگی یه "همنورد" همیشه حواسش است برای نیفتادنمان، برای رسیدنمان تا قله، برای اوج گرفتنمان چه خوب می‌شد اگر ما هم برای دیگران چنین همراهانی بودیم چه خوب می‌شد اگر آدم‌ها همنورد هم بودن.





اولین کاپیتان زن
دریانوردی ایران



راحله طهماسبی

اولین کاپیتان زن دریانوردی ایران راحله طهماسبی سروستانی که پیش از این به عنوان اولین دریانورد زن ایران مورد توجه رسانه‌ها و مسئولان کشوری قرار گرفته بود، اینبار بعنوان اولین کاپیتان زن ایرانی برای استان فارس افتخار آفرینی کرد.

کاپیتان طهماسبی دارای مدرک فوق لیسانس کامپیوتر و فعالیت دریانوردی خویش را از سال ۸۹ با مدرک ملوان نامحدود در منطقه بندرلنگه به عنوان اولین بانوی دریانورد ایران آغاز نمود.

"ماجرای روستای اسک"

روستای اسک که هشتاد کیلومتری تهران به سمت شهر آمل قرار دارد آیینی دارند بنام آیین «زن شاهی» که هر سال در یکی از روزهای نیمه‌ی اردیبهشت ماه برگزار می‌کنند. در این روز مردها را، از پنج ساله تا آن‌هایی که توانایی راه رفتن دارند، از روستا بیرون می‌کنند و خود، آن‌گونه که می‌خواهند و می‌پسندند، روستا را در چنگ می‌گیرند! در روز زن شاهی، هیچ مردی، به هیچ بهانه‌ای، حق ماندن در روستا را ندارد. در آن روز، زنان روستای اسک، مردان را صبح زود راهی سفری یک روزه می‌کنند. آن‌گاه دور هم گرد می‌آیند و از میان خود زنی را که شایستگی و کاردانی اش بیش از دیگران است، به نام «ملکه» برمی‌گزینند. اداره‌ی روستا برای همان یک روز به ملکه سپرده می‌شود. ملکه‌ی اسک، نخست نگاهبانانی از میان دختران جوان روستا برمی‌گزیند؛ وزیر خود را معرفی می‌کند و آرام آرام، در میان هلله و پایکوبی زنان، به کار و بار و گرفتاری‌های زنان روستا رسیدگی می‌کند. به سراغ سوگواران می‌رود و جامه‌ی عزرا را از تن آن‌ها بیرون می‌آورد؛ به گرفتاری‌های زنان شوی کرده می‌پردازد و چاره‌ای برای آن می‌جوید؛ از بیماران عیادت می‌کند؛ نوجوانان را شادباش می‌گوید و با بردباری بسیار ده‌ها کار دیگر از این دست انجام می‌دهد. روستاییان هم با پیشکش شیرینی و حتا اگر شده دانه‌ای خرما، آیین مهمان‌نوازی از ملکه و همراهانش را به‌جا می‌آورند.

از آن‌سو، دختران جوان نگاهبان، به همه جای روستای اسک سرکشی می‌کنند و ساعت به ساعت اوضاع روستا را به ملکه گزارش می‌دهند. نگاهبانان که جامه‌ی یونیفرم ماندنی پوشیده‌اند، مراقب نظم کارها هستند. به‌ویژه چشم می‌گردانند که مبادا مردی خود را در روستا پنهان کرده باشد. اگر مردی را ببینند، او را کشان‌کشان نزد ملکه می‌برند. آن‌گاه کیفری برای او در نظر می‌گیرند، بدین‌گونه: نخست او را ناگزیر می‌کنند برقص، سپس کتک جانانه‌ای به او می‌زنند، آن‌گاه به دستور ملکه چشمانش را می‌بندند و پشت و رو سوار الاغ می‌کنند و در کوچه‌های روستا می‌گردانند. اما این همه‌ی کیفر او نیست. در آخر، هلله‌زنان، او را در طویله‌ای زندانی می‌کنند! در روز زن شاهی، زنان آزادند که هر گونه که دوست دارند لباس بپوشند، آرایش و تفریح کنند. کسی از خواست آنان جلوگیری نمی‌کند.





اما مردان رانده شده از روستا به کجا می‌روند؟ آنها نیز برای خود راه و چاره‌ای اندیشیده‌اند و آیینی برگزار می‌کنند که پیشینه‌ی درازدامنی دارد و همه‌ی روز سرگرم‌شان می‌سازد.

مردان اسک که بامدادان از روستا رانده شده‌اند، به کوه‌های پیرامون روستا پناه می‌برند و می‌کوشند که یک روز شاد را در کنار هم بگذرانند. افزون‌بر این که کاری هم انجام می‌دهند که برای گذران زندگی آنان سودمند باشد. این کار و آیین «ورف‌چال» نام گرفته است: به معنای «گودال بزرگ».

داستان ورف‌چال چنین است که مردان روستای اسک در روز زن‌شاهی به دامنه‌ی کوه دماوند می‌روند و در چاهی که ژرفای آن ۱۲ متر است، برف می‌ریزند تا در تابستان به کار اهالی روستا بیاید.

این چاه را در سده‌ها پیش (سده‌ی نهم م‌ه‌ی) کنده‌اند. مردان قطعه‌های یخ‌زده را دست‌به‌دست از کوه می‌آورند و در چاه انبار می‌کنند و روی آن را می‌پوشانند. این کار را سپندینه می‌دانند و نشانه‌ای از سفیدبختی.

در پایان روز هم به روستا بازمی‌گردند اما جالب است که هیچ زنی به پیشواز آن‌ها نمی‌آید! مردمان اسک باور دارند که اگر کسی در این آیین شرکت نکند دچار حادثه‌ای ناگوار می‌شود.

پس بزرگ و کوچک روستا خود را پای‌بند به انجام آیین زن‌شاهی و ورف‌چال می‌دانند.

بانی روستا اشک اول، پادشاه اشکانیان، بوده است. هنگامی که او در شمال کوه‌های البرز تاجگذاری کرد، دستور داد در کنار آب اسک روستایی بنا کنند.



راهکار برای بهبود رابطه با نوجوانان بداخلاق

درست است که فرزند و نوجوان بداخلاق شما رفتارهای غیر قابل تحملی دارد، اما ممکن است هنوز برای برقراری ارتباط و صحبت کردن با شما ارزش قائل باشد؛ ولی نمی‌داند اینکار را چطور انجام دهد. اگر فرزندان رفتارهای نابهنجاری دارد، با در نظر گرفتن نکات زیر می‌توانید به درک بهتر شرایط او و بهبود روابطتان کمک کنید.

۱. نوع برخورد خود را تغییر دهید:

ایجاد تغییرات زیر در برخورد با یک نوجوان بداخلاق می‌تواند بسیار مفید باشد:
در هر حالتی آرام باشید و با آرامش صحبت کنید.
گاهی لازم است طنز را وارد صحبت خود کنید. خنده باعث می‌شود بحث از بن بست خارج شده، دیدگاه جدیدی وارد بحث شود و لحن بین دو طرف ملایم‌تر شود. البته باید از تحقیر و طعنه اجتناب کنید.
برخی از رفتارها مانند شانه بالا انداختن و نگاه‌های از سر بی‌حوصلگی را نادیده بگیرید.
گاهی برخی از رفتارها از نظر شما بی‌احترامی است اما برای یک نوجوان نشانه دیگری دارد. می‌توانید دیدگاه‌تان را بدون پرده با او در میان بگذارید.
هنگام بروز رفتارهای محترمانه و سازگارانه او را تشویق کنید.

۲. رابطه خوب و سازنده‌ای را با او برقرار کنید:

برای ایجاد یک رابطه سازنده بین خود و نوجوان بداخلاق تان می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:
زمانی که با فرزندان هستید سعی کنید به گونه‌ای باشید که دوست دارید او رفتار کرده و حرف بزند.
اگر تنش زیادی بین شما وجود دارد بهتر است از یک فرد بزرگسال و قابل اعتماد دیگری بخواهید با او صحبت کند.
به‌طور مداوم به فرزندان تاکید کنید که چیزی مانع دوست داشتن شما نیست و هیچ چیز نمی‌تواند رابطه شما را با او خراب کند.

۳. قوانین درستی تنظیم کنید:

گاهی نوجوانان از خطوط قرمز عبور می کنند تا واکنش والدینشان را ببینند. بنابراین در برخورد با یک نوجوان بداخلاق لازم است قوانین روشنی ایجاد کنید و عواقبی برای شکستن آن قوانین تعیین کنید. به طور مثال به او بگویید که عواقب سرپیچی از قوانین و دیر بازگشتن به خانه، ماندن در خانه در آخر هفته آینده است. اگر از فرزندان بخواهید که در این قانون گذاری ها با شما مشارکت داشته باشد با مقاومت کمتری روبرو خواهید شد.

۴. قوانین تنظیم شده را مکتوب کنید:

برای اینکه همه افراد، حتی نوجوان بداخلاق تان این قوانین را به دقت بدانند، آن ها را به صورت فهرستی مکتوب تنظیم کرده و از همه بخواهید به عنوان یک قرارداد رفتاری پای آن را امضا کنند. پس از آن لازم است آن را در جایی که قابل مشاهده است (بطور مثال در بالای جاکفشی در ورودی منزل) نصب کنید. این قوانین و عواقبی که برای زیر پا گذاشتن آن تعیین می کنید باید کاملاً واضح و بدون ابهام نوشته شوند.





سرکار خانم سامیه حسن رئیس جمهور تانزانیا

سامیه حسن در گامی دیگر در جهت باز کردن فضای سیاسی به روی مخالفان، ممنوعیت تجمعات سیاسی را برداشت و نوید اصلاحات و آزادی‌های سیاسی بیشتری را داد

او نخستین رئیس جمهور زن در کشوری است که همواره حکمرانی در انحصار مردها بوده،

اما امروز در حال تبدیل شدن به یک الگوی موفق حکمرانی در آفریقا است. تانزانیا کشوری موزاییکی در شرق آفریقا با تنوع دینی و نژادی و اکثریت مسیحی و مسلمان است که در سایه نبود تبعیض و همزیستی دینی در جغرافیای پیرامونی پرتنش از ثبات خوبی برخوردار است.

از زمان استقلال از انگلیس در ۱۹۶۱، ۶ رئیس جمهور مسیحی و مسلمان به خود دیده.

ولی سامیه حسن یک سرو گردن از همه بالاتر است. او که در ۲۰۲۱ پس از درگذشت رئیس مسیحی خود به قدرت رسید، مسیر متفاوتی از مگوفلی معروف به "بولدوزر" و دیگر روسای جمهور پیشین در پیش گرفته که تحسین همه را برانگیخته و مردم به او لقب "مامان سامیه" داده‌اند. سامیه اقتصاد خواننده و لازمه توسعه را، دموکراسی در داخل و توازن با خارج می‌داند.

که برگردان آن اصلاحات داخلی، ارتباط با بلوک‌های رقیب منطقه و سفرش به آمریکا و چین است.

نمایشگاه عکس مادران نمونه کشور

مادران متعالی جرمائی خوشبخت

زمان: ۱۷ تا ۲۲ تیرماه ۱۴۰۲

مکان: سالن پروازهای داخلی فرودگاه
بین المللی شهید دستغیب شیراز

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره تلفن های
۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۴۴ تماس حاصل فرمایید.

دعای مادر همیشه همراهتان

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

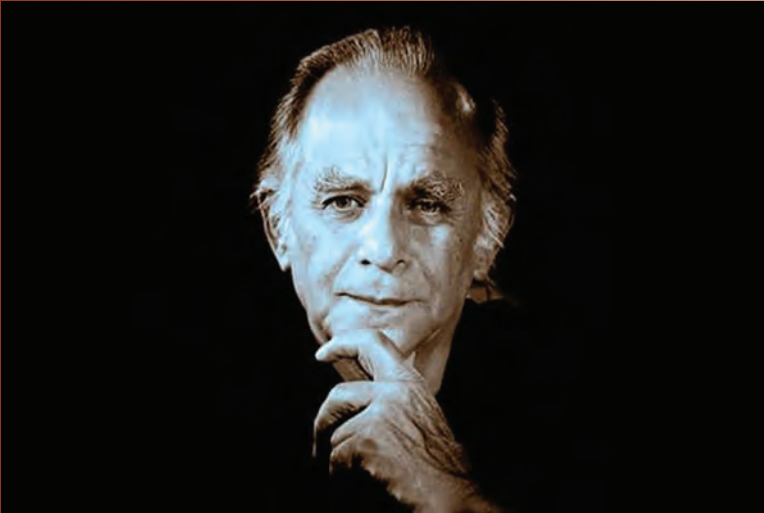


فرزانه شاهرادی متولد ۱۳۶۷ عضویت در شورای مرکزی کانون دانش‌پژوهان با آسیب بینایی دانشگاه تهران به مدت یک دوره عضو موسسه حمایت از بیماران چشمی آرپی



شاید تولد هر نوزاد نابترین لحظات و ماهها و سالهای آغازین زندگی اش شیرین ترین و فراموش ناشدنی ترین خاطرات را در دفتر خاطرات هر پدر و مادری رقم بزند. هیچ نوزادی نیست که از همان بدو تولد قادر به درست دیدن باشد و واکنش خاصی به جهان رنگارنگ اطراف خود نشان دهد ولی هیچ مادری از این موضوع دلگیر و رنجیده خاطر نیست و غصه نمی خورد. برای نوزادش دلسوزی نمی کند. گله و شکایتی ندارد. هیچ کس و هیچ چیز را مقصر نمی داند و اصلاً دنبال مقصر نیست. همه چیز روال عادی اش را دارد طی می کند. هیچ چیز غیر منتظره نیست. نوزاد با زحمت بی وقفه پدر و مادر رشد میکند. برمی خیزد راه می رود میدود. حرف می زند. بازی می کند. به مدرسه می رود. باز هم قد میکشد و رشیدتر میشود و ... همه چیز در حالت طبیعی و فرزند و مادر هر دو در نهایت سرمستی و عیشند که ناگاه گویی بساط عیش برچیده می شود. آن هنگام که مادر متوجه تفاوت‌هایی میان چشمان معصوم فرزندش با صدها و هزاران چشمان معصوم فرزندان دیگر میشود و زندگی اش مسیر و رنگ و بوی دیگری می یابد. دنیایش پر از سوال و ابهام و درد و رنج و تاریکی می شود. نگرانی اش در قبال آینده فرزندش بی نهایت میشود آنگاه که اولین نشانه ها را در چشمان لرزان یا لوچ و یا شاید به ظاهر کاملاً بی نقص و رفتارهای غیرعادی فرزندش می یابد. گویی نقشه ها و امیدهای مادر و فرزند به ناگه نقش بر آب می شود. هنگامی که پی می برد فرزندش جهان را به خوبی ای که همه موجودات خلقت می بینند نمی بیند. جلوی پایش را خوب نمی بیند و یکبار دستش به لیوان پر از آب سر سفره رنگارنگ مهمانی و یکبار دیگر پایش به گلدان یا عینکش و این بار شاید به شی ای ارزشمندتر بخورد و بشکند. اوایل شاید به حساب سربه هوایی اش گذاشته شود. شاید بارها سرزنش یا تنبیه شود و خودش هم باورش شود که لابد سربه هواست که این اتفاقها پیاپی برایش می افتد. نمی داند فرزندش جهان اطراف را چگونه و چطور می بیند؟ چه چیزهایی را می بیند و چه چیزهایی را نمی بیند؟ آدمها و اشیاء را از چه فاصله ای تشخیص می دهد؟ کجاها باید به فرزندش تذکر مراقب باش بدهد و کجاها ندهد؟ کجاها با گرفتن و کجاها با رها کردن دست کودک یا نوجوانش غرور و استقلالش را جریحه دار نکند؟ نمیداند با نگاههای متحیر یا ترحم آمیز مردم در کوچه خیابان چه کند. نمیداند به سوال ستاره ها کجای آسمانند چرا من نمیبینمشان فرزندش چه پاسخی دهد؟ نمیداند پیش کدام چشم پزشک شهر مانده که فرزندش را ببرد؟ نمی داند فرزندش را به مدرسه عادی یا استثنایی بفرستد؟ نمی داند اصلاً درس خواندن وضعیت چشمهای فرزندش را بدتر می کند یا نه؟ نمیداند فرزندش چطور و در چه رشته ای باید درس بخواند؟ چطور کنکور دهد و چطور دانشگاه برود؟ چطور شاغل شود و ازدواج کند؟ نمیداند به امیدهای واهی چشم پزشکان دلخوش باشد یا به اندک بینایی فرزندش دل خوش کند. نمیداند پیشرفت علم چشم پزشکی به عمر او قد میدهد و یا نه او محکوم است همانطور نگران از آینده فرزندش از دنیا برود. نمی داند بینایی فرزندش از این کمتر هم می شود یا نه؟ نمیداند یقه چه کسی را بگیرد و چگونه به زندگی خود و فرزندش معنا دهد. نمی داند دلش برای فرزندش بسوزد که نتوانسته مثل همسن و سالانش بچگی کند یا دلش برای خودش بسوزد که جوانی اش را پای آینده پر از ابهام فرزندش گذاشته. از این پس او همواره تا پایان عمر نگران است. نگران است پس از مرگش آینده فرزندش چه می شود. با دیدن هر حفر یا پرتگاهی در کوچه و خیابان قلبش به درد می آید. او تمام زندگی اش را به پای فرزندش می گذارد که هیچ کس در جامعه مسئولیت تامین خواسته های برحق او را به گردن نمی گیرد. او گاه برایش مطالب کتاب را درشت نوشته و گاه جزوات و کتب برایش ضبط می کند و پا به پای او درس می خواند به امید اینکه شاید روزی برسد که فرزندش بتواند کمی شبیه تر به هم سن و سالهایش زندگی کند.

گرگ درون



فریدون مشیری

گفت دانایی که: گرگی خیره سر،
هست پنهان در نهاد هر بشر!
لاجرم جاری است پیکاری سترگ
روز و شب، مابین این انسان و گرگ
زور بازو چاره ی این گرگ نیست
صاحب اندیشه داند چاره چیست
ای بسا انسان رنجور پریش
سخت پیچیده گلوی گرگ خویش
وی بسا زور آفرین مرد دلیر
هست در چنگال گرگ خود اسیر
هر که گرگش را در اندازد به خاک
رفته رفته می شود انسان پاک
وآن که با گرگش مدارا می کند
خلق و خوی گرگ پیدا می کند
در جوانی جان گرگت را بگیر!
وای اگر این گرگ گردد با تو پیر
روز پیری، گر که باشی هم چو شیر
ناتوانی در مصاف گرگ پیر
مردمان گر یکدگر را می درند
گرگ هاشان رهنما و رهبرند
اینکه انسان هست این سان دردمند
گرگ ها فرمانروایی می کنند
وآن ستمکاران که با هم محرم اند
گرگ هاشان آشنایان هم اند
گرگ ها همراه و انسان ها غریب
با که باید گفت این حال عجیب....



مراحل تهیه قورمه سبزی

برای تهیه خورش قورمه سبزی مجلسی در ابتدای کار، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی را درون یک کاسه حاوی آب می ریزیم.

و اجازه می دهیم از حداقل ۶ ساعت قبل به خوبی خیس بخورد تا نفخ آن به طور کامل گرفته شود.

در این مرحله پیاز را شسته و پوست می کنیم. سپس آن را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم. در ادامه سیر را هم به صورت ساطوری ریز خرد می کنیم. حالا یک قابلمه مناسب را روی حرارت ملایم قرار می دهیم.

در این مرحله کمی روغن به قابلمه اضافه می کنیم و صبر می کنیم تا روغن به خوبی داغ شود. در ادامه پیاز خرد شده را اضافه کرده و چند دقیقه تفت می دهیم تا سبک و طلایی شود. در ادامه سیر ساطوری شده را هم اضافه می کنیم.

سیر را در حدی تفت می دهیم که عطر آن بلند شود. وقتی که عطر و بوی سیر خارج شد، گوشت را به صورت خورشتی تکه تکه کرده و به مواد اضافه می کنیم و تفت می دهیم. تفت دادن گوشت را تا زمانی که تغییر رنگ دهد ادامه می دهیم.

در این مرحله لوبیا را که از قبل خیس کرده ایم، آبکشی می کنیم، سپس به گوشت اضافه می کنیم.

لوبیا را هم در حد یک دقیقه تفت می دهیم، سپس ۸ تا ۱۰ لیوان آب جوش به قابلمه اضافه می کنیم و درب قابلمه را می گذاریم.

حالا حرارت زیر قابلمه را زیاد می کنیم تا آب درون قابلمه به جوش آید. وقتی که آب به نقطه جوش رسید، حرارت را کم کرده و اجازه می دهیم گوشت و لوبیا به طور کامل بپزند.

حالا تخمه های درون لیمو عمانی را خارج می کنیم. می توانیم لیموهای عمانی را از قبل در آب قرار دهیم تا تلخی آنها گرفته شود و خورش را تلخ نکنند.

سبزی خورشتی را به صورت کاملاً ریز خرد می کنیم، سپس به همراه روغن درون یک تابه مناسب تفت می دهیم تا به طور کامل سرخ شده و رنگش تغییر کند.

پس از اینکه گوشت و لوبیا نیم پز شدند، سبزی خورشتی سرخ شده را به قابلمه اضافه می کنیم. پس از اینکه لوبیا و گوشت به طور کامل پختند، لیمو عمانی را به همراه مقداری نمک و فلفل را اضافه می کنیم.

در مرحله پایانی اجازه می دهیم خورش با حرارت ملایم جا بیفتد و روغن بینداز برای اینکه روغن خورش روی آن جمع شود می توانیم یک قالب کوچک یخ به قابلمه اضافه کنیم. در پایان خورش قورمه سبزی را به همراه برنج آبکش یا کته سرو می کنیم.

مواد لازم برای تهیه قورمه سبزی:

- _ گوشت ۳۰۰ گرم
- _ پیاز متوسط ۱ عدد
- _ سیر ۲ حبه
- _ لوبیا قرمز ۲۰۰ گرم
- _ سبزی قورمه (تره و گشنیز و جعفری به یک اندازه، شنبلیله و اسفناج ۱/۳ مقدار تره)
- _ خرد و سرخ شده ۴۰۰ گرم
- _ لیمو عمانی ۳ عدد
- _ نمک و فلفل سیاه و زردچوبه
- _ آب جوش ۸ تا ۱۰ لیوان



طرز تهیه شیرینی نارگیلی

برای تهیه شیرینی نارگیلی ساده ابتدا پودر نارگیل را به همراه شکر و نیمی از روغن مایع و نیمی از سفیده تخم مرغ داخل مخلوط کن یا میکسر می ریزیم و به خوبی میکس می کنیم تا مواد به طور کامل مخلوط شوند.

در صورتی که به میکسر یا مخلوط کن در دسترس نداشتیم، می توانیم مواد را دو مرتبه چرخ کنیم. غلظت مواد باید پس از مخلوط کردن در حل شله زرد باشد، در صورتی که مواد سفت بود مقداری سفیده تخم مرغ و روغن اضافه می کنیم.

و مجدداً مواد را مخلوط می کنیم تا به غلظت مناسب برسیم. در ادامه یک قابلمه را تا نیمه آب پر می کنیم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا آب شروع به جوشیدن کند. حالا مخلوط مواد را درون یک کاسه فلزی می ریزیم.

کاسه حاوی مواد را روی درب قابلمه قرار می دهیم تا با بخار آب گرم شود. حالا شروع به داغ زدن مواد می کنیم. داغ زدن یعنی اینکه مانند هم زدن حلیم با یک قاشق چوبی یا پلاستیکی مواد را به صورت مداوم زیر و رو کنیم.

داغ زدن مواد را باید تا زمانی ادامه دهیم که وقتی کمی از مواد را بین انگشتان لمس می کنیم، دانه های شکر را حس نکنیم.

در ادامه باقیمانده روغن و سفیده تخم مرغ را به مواد اضافه می کنیم و با هم ترکیب می کنیم.

حالا مجدداً مواد را داغ می زنیم تا کاملاً یکدست شوند، زمانی که مایه شیرینی منسجم شد، آب لیمو ترش و وانیل را اضافه می کنیم، سپس کاسه را از روی بخار آب کنار می گذاریم. در ادامه فر را با دمای ۱۴۰ درجه سانتیگراد روشن می کنیم. پس از اینکه مایه شیرینی آماده شد، آنرا درون قیف می ریزیم، سپس درون سینی فر را با کاغذ روغنی نسوز و با کیفیت پوشش می دهیم. حالا مایه شیرینی را با چند سانتی متر فاصله روی سینی فر قیف می زنیم.

برای اینکه روی شیرینی ها گنبدی نشود، دستان را چرب می کنیم و روی شیرینی ها را صاف می کنیم، سپس در فر قرار می دهیم تا بپزند. حدود ۱۰ تا ۱۲ دقیقه زمان برای این شیرینی خوشمزه زمان نیاز است.

در صورتی که تمایل داشته باشیم روی شیرینی ها، مانند شیرینی نارگیلی بازاری ترک بخورد، در پایان پخت چند دقیقه گریل را روشن می کنیم. در نهایت شیرینی ها را از فر خارج کرده و صبر می کنیم تا خنک شوند، سپس در ظرف مورد نظرمون می چینیم.



مواد لازم برای تهیه شیرینی نارگیلی:

پودر نارگیل چرب: ۶۰ گرم (۱ پیمانه)

شکر: ۱۷۰ گرم (۱ پیمانه)

روغن مایع: ۱۰۰ گرم (۱ پیمانه)

سفیده تخم مرغ: ۶۰ تا ۹۰ گرم (۲ تا ۳ عدد)

آب لیمو ترش: ۱ قاشق چایخوری

وانیل: نوک قاشق چایخوری



شجاع ترین آدمای کیان؟

معلم به بچه ها گفت:
تو یه کاغذ بنویسید به نظرتون شجاع ترین آدمای کیان؟
بهترین متن جایزه داره
یکی نوشته بود:
غواص که بدون محافظ تو اقیانوس با کوسه ها شنا میکنه
یه نفر نوشته بود:
اونایی که تنها چادر میزنن تو جنگل از حیوونا نمیترسن. و...
هرکی یه چیزی نوشته بود
اما این نوشته دست و دلشو لرزوند، تو کاغذ نوشته شده بود:
شجاع ترین آدمای اونان که
خجالت نمیکشن و دست پدر و مادرشونو میبوسن، نه سنگ قبرشونو!!!...

قطره اشکی بر پهنای صورت معلم دوید به همراه زمزه ای، افسوس منم شجاع نبودم...
یادمون باشه
تو خونه ای که بزرگترها، کوچیک میشن
کوچیکترها، هرگز بزرگ نمیشن



۳۰ ویژگی افراد با فرهنگ

۱. وقتی از نقل قولی اطمینان ندارد آن را بازگو نمی کند؛
۲. وقتی از پشت میزی بلند می شود، صندلی را سر جای خودش می گذارد؛
۳. اطراف او، مملو از افراد توانا و بهتر از خودش است؛
۴. به بزرگتر از خودش نمی گوید: موفق باشید؛
۵. در دست دادن، منتظرمی ماند تا بزرگتر دست دراز کند؛
۶. قبل از آنکه در مورد نیات افراد قضاوت کند، از آنها سوال می کند تا پیش قضاوتی نکند؛
۷. وقتی در روبروی او، فردی صحبت می کند موبایل خود را چک نمی کند؛
۸. در خمیرمایه فرهنگی و اصالت خانوادگی او، حتی در بدترین شرایط، دشنام تعطیل است؛
۹. چون روان انسان را می فهمد به کسی نمی گوید: بی سواد میگوید: دانش خود را در این رابطه غنی تر کنید بهتر است؛
۱۰. با کسانی که با او متفاوت هستند، مدارا می کند؛
۱۱. اگر حتی پنج دقیقه به قرار خود دیر برسد، اول عذرخواهی می کند بعد صحبت را شروع می کند؛
۱۲. با فردی که نادان است کم صحبت می کند؛
۱۳. تا همه دور سفره ننشسته اند، خوردن را شروع نمی کند؛
۱۴. هشت حلقه دوستان و آشنایان او بر اساس راستگویی و صدق تنظیم شده اند؛
۱۵. با حلقه های یک و دو، با کنایه صحبت نمی کند؛
۱۶. در استفاده دقیق از واژه ها، به شدت اقتصادی است و برگفتار خود تسلط دارد؛
۱۷. در آشامیدن و غذا خوردن، سرو صدای او بسیار بسیار کم است؛
۱۸. در اتوبوس و مترو، بار یا کوله پشتی خود را جلو می گیرد تا به سرو صورت و تن مردم نخورد؛
۱۹. پنج برابر صحبت کردن، سکوت می کند؛
۲۰. نسبت به ناجوانمردی ها، اول خویشتنداری می کند ادامه پیدا کرد ارتباط را صفر می کند؛
۲۱. بدون اجازه، تلفن فردی را به دیگری نمی دهد؛
۲۲. وقتی پخته تر می شود، از "من" کمتر استفاده می کند؛
۲۳. آن دسته از اطرافیان خود که بهتر نمی شوند را غربال می کند؛
۲۴. برای بهبود اندیشه، شخصیت و رفتار خودش، حداقل یک ساعت در روز وقت می گذارد؛
۲۵. همیشه در کیف خود، کتابی با مقوای علامت برای مطالعه دارد؛
۲۶. چون تاریخ خوانده و مرتب می خواند کمتر گلیله می کند؛
۲۷. به کسانی که از قدرت، بیشتر فاصله می گیرند، بیشتر احترام می گذارد؛
۲۸. زبان بدن و به خصوص چشم او، پر از معناست؛
۲۹. رفتار اجتماعی او، معرف استغنائی اوست؛
۳۰. مهمترین ویژگی او این است که دیگران نسبت به کلام و عمل او نگران نیستند

فرزندان شایسته بنیاد مادر با درود و احترام غریزان

شاید یکی از حکمت های الهی که دو تا گوش و یک زبان به ما داده این است که کمتر حرف بزنیم و بیشتر گوش کنیم.
زیرا گوش دادن باعث می شود قبل از حرف زدن بیشتر فکر و دقت کنیم می توانیم آنچه را دیگران می گویند قبل از حرف زدن تجزیه و تحلیل کنیم آن وقت مطالبی را خواهیم گفت که سنجیده هستند.
قبل از سخن گفتن اگر گوش دهیم حقایق بیشتری را درک می کنیم اول نقط نظرات گوینده را خواهیم دانست و آن وقت نظرات خودمان با درایت مطرح خواهیم کرد پس بیشتر گوش کنیم و کمتر حرف بزنیم تا...

کم کوی و کزیده کوی چون در تاز اندک تو جهان شود پر

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

دعای مادر همیشه همراهتان



بزرگ‌ترین دیوار جهان بعد از دیوار چین

اگر از شما بپرسند که بعد از دیوار چین که بزرگ‌ترین دیوار جهان است، دومین دیوار بزرگ جهان در کدام کشور واقع شده است؟ شاید ندانید؛ اما برای اطلاع باید بگوییم که این دیوار که به مار سرخ شهرت دارد، در کشور خودمان و در ۹۶ کیلومتری گرگان است. نکته قابل تاملش این جاست که برخی کاربران فضای مجازی هم گفته‌اند که نمی‌دانستند دیوار دفاعی گرگان دومین دیوار بزرگ جهان است و این موضوع را از گردشگران خارجی که برای دیدن ایران آمده‌اند، شنیده‌اند. به همین دلیل امروز می‌خواهیم باهم با دیوار گرگان بیشتر آشنا شویم تاریخچه دیوار گرگان:

برای باستان شناسان تشخیص این که قدمت دیوار دفاعی گرگان به طول "۲۰۰ کیلومتر" به چه زمانی بر می‌گردد، مشکل است، زیرا نام مادها، هخامنشی ها، اشکانیان و ساسانیان در میان کتاب‌های کارشناسان به چشم می‌خورد، اما شاید بتوان به طور مبهم تاریخ این دیوار دفاعی را بین سال‌های ۴۲۹ تا ۶۱۵ میلادی در نظر گرفت.

بیشتر تاریخ نگاران معتقدند انوشیروان ساسانی این دیوار را بنا نهاده، اما گردیزی (تاریخ نگار ایرانی) در کتاب زین الاخبار آغاز ساخت این بنای تاریخی را به یزدگرد اول و اتمام آن را به انوشیروان نسبت می‌دهد. در برخی از کتاب‌های تاریخی دیگر تعمیر این دیوار را به مازیار فرمانروای طبرستان نیز نسبت می‌دهند. بسیاری از کارشناسان بر این عقیده‌اند که دیوار گرگان و دیوار چین در یک زمان و برای مقابله با هجوم مهاجمانی از قبایل صحرانورد به نام هپتال‌ها از شمال ساخته شده‌اند.

مشخصات دیوار بزرگ گرگان:

این دیوار که از آجرهای سرخ رنگ ساخته شده، دقیقاً از کناره رود اترک در ساحل کمش تپه و شمال بندر ترکمن آغاز شده و به سمت کوه‌های گلیداغ امتداد یافته است. هرچند که هنوز مکان دقیق پایان یافتن دیوار مشخص نیست، اما پیش‌بینی می‌شود که در حدود رود گرگان یا قله کوه علی آباد پایان یابد. درواقع اولین بار خلبان آمریکایی که در سال ۱۳۱۶ بر فراز گرگان حرکت می‌کرد، با عکس‌های خود از منطقه متوجه شد که چنین دیواری در یک مسیر طولانی از کناره دریای خزر کشیده شده است. همین کشف اولیه بعدها مبنای تحقیقات گسترده باستان‌شناسی شد.

جنس دیوار از آجر، سنگ، سرب، آهک و گچ است. هرچند که در بخش‌های مختلف جنس دیوار و نوع ساخت آن کمی باهم متفاوت است. شواهد متعددی از وجود کوره‌های آجرپزی در امتداد دیوار حکایت دارد. این کوره‌ها در عمق زمین و در ابعاد ۸ در ۸ ساخته شده بودند که چند نمونه آن‌ها توسط کارشناسان کشف شده است. محققان دانشگاه ادینبورگ پس از بررسی‌های مختلف اعلام کرده‌اند که احتمالاً بیش از ده‌ها میلیون قطعه آجر بزرگ برای ساخت این دیوار استفاده شده است. وسعت دیوار و شیوه ساخت آن به گونه‌ای بوده است که بیش از ۳۰ هزار سرباز می‌توانستند روی آن مستقر شوند و به نگرانی از مواضع، در برابر دشمن بپردازند.

دسترسی به دیوار گرگان:

اگر می‌خواهید به دیدن این دیوار تاریخی و بلند بروید، ابتدا باید خود را به گرگان و از آن جا به کلاله برسانید و سپس به منطقه پیشکمر یا روستای تمرقره‌قوزی بروید. فاصله این روستا تا گرگان ۹۶ کیلومتر و تا گنبدکاووس ۱۹ کیلومتر است.





سرکار خانم همایون همافرد

یکی از مادران نمونه استان یزد

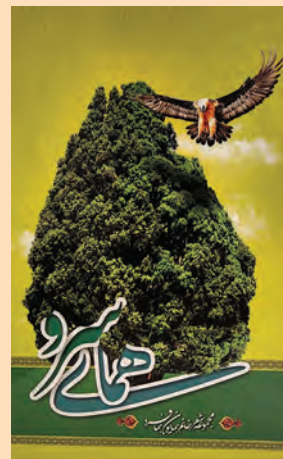
در خرمشاه یزد در یک خانواده ای زرتشتی متولد شدم. در جوانی پدرم را از دست دادم. با تلاش های مادرم شادبانو ماونداد دوران ابتدایی را در دبستان اردشیری خرمشاه و دوران دبیرستان را در تهران در مدرسه انوشیروان دادگر با مدیر فرهیخته ای به نام خانم بانو قبادی و دیپلم را به یزد برگشتم و در دبیرستان شاهدخت به تحصیل ادامه دادم. بعد از دیپلم تربیت معلم یکساله شرکت کرده و در آن دوره رتبه ممتاز را به دست آوردم و با افتخار مدیریت دبیرستان نوبنیاد تفت را به عهده گرفتم. چندین بار مورد تقدیر ریاست آموزش و پرورش تفت قرار گرفتم. بعدا به یزد منتقل و در دبیرستان کوروش و شاهدخت به تدریس زبان انگلیسی پرداختم و ۱۴ سال معاون مدرسه راهنمایی شهربانو بودم و با عشق و علاقه خالصانه در پیشرفت فرهنگی دانش آموزان یزد کوشیدم. علاقه ای وافری به کارم داشتم. کلاس های تابستانه زبان انگلیسی را چه در یزد و چه در تهران سپری نمودم. دوران تربیت معلم را با درجه ممتاز طی نمودم و به کسب فوق دیپلم نائل آمدم در سال ۱۳۴۶ با همسرم هوشمند جیوه ازدواج کردم. حاصل ازدواجم یک پسر و یک دختر می باشد که خداوند به ما عطا فرمودند. تمام تلاش هایمان را برای تربیت فرزندان متعهد و مسئولیت پذیر و موفق در قبال جامعه به کار بستیم. در سال ۵۷ مادری فداکار که عاشق علم و معرفت بود را از دست دادم. اولین فرزندم مهندس شهرام جیوه متولد ۱۳۴۷ در مقطع کارشناسی مهندسی شیمی با موفقیت در دانشگاه آزاد یزد مقام اول و جزو دانشجویان نمونه و ممتاز بودند.

دخترم هلن جیوه که فوق دیپلم کامپیوتر از دانشگاه آزاد یزد و لیسانس زیبایی از دانشگاه زیبایی تهران را دارا هست. هلن از کودکی در رشته پینگ پنگ مقام اول کشوری و از نوجوانی عضو تیم ملی تنیس روی میز و در دبیرستان مقام اول کشوری و بعد از آن در دانشگاه آزاد کل کشور مقام اول را کسب کرد و بعدا ۸ سال را به عنوان رئیس هیئت تنیس روی میز بود. ضمناً در رشته کوه نوردی مقام اول را در استان یزد کسب نمود و بعد از آن به مدت ۸ سال رئیس هیئت شمشیر بازی در استان یزد بود.



بنده عضو انجمن سازمان و باشگاه خبرنگاران جوانان زرتشتی بودم که در جشن ها شرکت نمودم و اشعارم را قرائت می نمودم و در طول خدمتم بارها مورد تشویق و تقدیر رؤسای آموزش و پرورش و بازرسین محترم قرار می گرفتم. شعر امام حسین را که نوشتم مدیر صدا و سیمای یزد، اشعار مرا به عنوان نفر اول معرفی و به قم اعزام شدم. در آنجا تمام شعرا از سراسر کشور حضور داشتند. شعرم را قرائت نمودم و همزمان در ۵ کانال تلویزیونی و رادیویی پخش شد. کتابهایم اول در مجلات فره وهر - پارسیان، و راه زندگی و پیک مهر کانادا درج می شد سپس تصمیم به چاپ کتاب هایم گرفتم که فکر کردم بایستی تمام اشعارم را به صورت کتاب در آورم. کتابها و اشعارم به نام های همای سعادت - همای نور - همای عشق - همای راز - دیوان شعر همایون - همای دل - همای سرو - همای زندگی - همای هوشمند - همای همایون و همای ایران چاپ و نشر شده است و هم اکنون مشغول تهیه بقیه کتابها هستم. در ضمن رونمایی اشعار دیوانم در سال ۹۶ در تالار یزد با حضور مسئولین استان و کشور برگزار شد. اینک خوشوقتم و خرسندم که شما عزیزان بنده را به عنوان یکی از مادران نمونه استان یزد انتخاب نموده اید. بزرگی و انسانیت جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار محترم بنیاد فرهنگی بین المللی مادر را ستایش کرده و در مقابلشان سر تعظیم فرو می آورم.

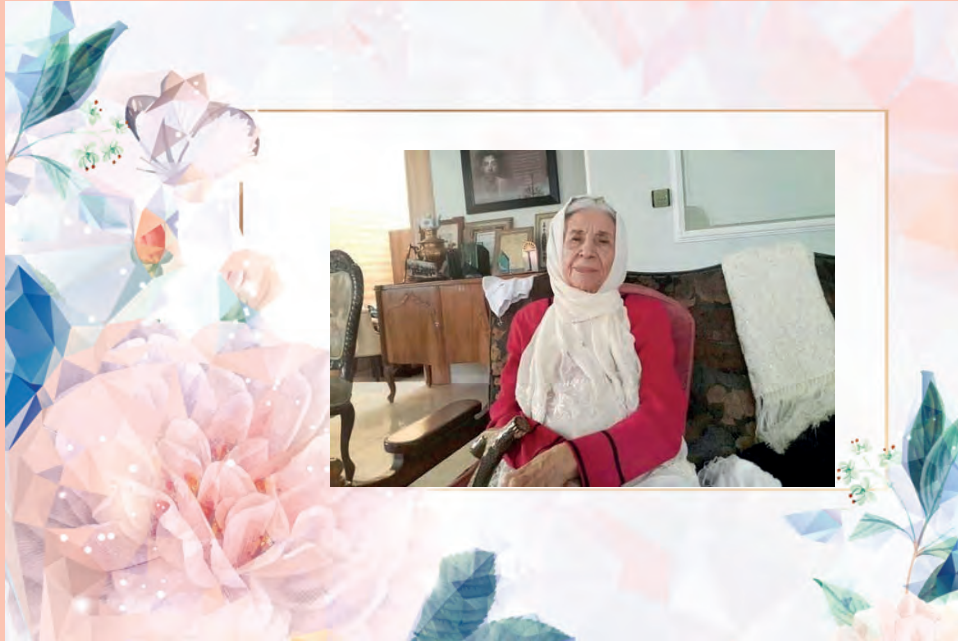
همچنین از فرزندان محترم و فعال بنیاد مادر و نیز سرکار خانم طیبه ارسلان نماینده محترم بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در استان یزد و سایر مسئولین تشکر و تقدیر می نمایم.



کتاب های شعر سرکار خانم همایون همافرد

هر که که یاد روی تو کردم جوان شدم
بر شتهای همت خود کامران شدم

هر چند که پیرو خسته دل و ناتوان شدم
شکر خدا که هر چه طلب کردم از خدا



مادری صبور و نیک اندیش

سرکار خانم زهرا سعادت؛ مؤسس «بیمارستان آنکولوژی امیر» شیراز

انسانی که تنها فرزندش را از دست بدهد، می‌تواند سال‌ها بنشیند گوشه‌ای و مویه کند؛ کاری که خانم «زهرا سعادت» مثل خیلی‌های دیگر تا یک سال پس از مرگ پسرش انجام داد.

هر کسی پس از مرگ عزیزش بالاخره می‌تواند همه چیز را درگیر مرور زمان کند و تنها با خاطرات عزیز از دست رفته‌اش روزگار را بگذراند؛ کاری که این بانوی کهنسال، دیگر مثل خیلی‌های دیگر چنان نکرد.

او خاطرات فرزندش را هنوز هم که هنوز است حفظ کرده، ولی تنها با آنها زندگی نمی‌کند، علاوه بر چند امر خیر و نیکوکارانه، بیمارستانی ساخته است که در آن بیماران سرطانی معالجه می‌شوند.

زهرا سعادت، ۱۲ بهمن ۱۳۰۴ پا به دنیا گذاشت. پس از گذراندن دوران تحصیل در دبیرستان وارد دانشگاه شد و به تحصیل در رشته حقوق روی آورد، اما از آنجا که به ادبیات علاقه داشت و نمی‌توانست همزمان در دو رشته درس بخواند، در نهایت به تحصیل ادبیات پرداخت و موفق به دریافت مدرک کارشناسی در همین رشته شد.

معلم آموزش و پرورش شد و ازدواج کرد و چند بار به عنوان معلم نمونه انتخاب شد و تنها فرزندش نیز به دنیا آمد که از قضا، سال‌ها بعد مبتلا به بیماری مهلک سرطان شد.

رنج مادرانه از درد فرزند گوشه دلش اتراق کرد و چون پزشکان گفته بودند چاره‌ای جز قطع پای فرزند نیست، برای جراحی راهی فرانسه شد. پای پسرش قطع شد، اما سرطان به قطع پا رضایت نداد.

سال ۱۳۶۶ یعنی درست ۳۶ سال قبل، جان جگر گوشه‌اش را نیز از او و همسرش ستاند و یک سال افسردگی و غم شدید به سمتی رفت که کم مانده بود مادر را نیز از پای ببندازد.

خود او درباره آن دوران می‌گوید: «از دنیا بریده و به شدت غمگین شده بودم. من فقط همین یک فرزند را داشتم، تمام دلخوشی‌ام او بود. اگر به هر حال با قطع پای او قلبم شکسته بود، در گذشتش کمرم را نیز شکست... اما بلند شدم؛ دست روی زانوانم گذاشتم و بلند شدم. گفتم باید حتماً برخیزم و کاری کنم.»

به هر زحمتی که بود در محل زاد و زندگی خود، شیراز، بیمارستانی بنا نهاد به یاد فرزندش امیر حقائق. این مرکز درمانی اکنون با عنوان «بیمارستان آنکولوژی امیر» شناخته می‌شود و با در اختیار گذاشتن اداره آن از سوی وی به دانشگاه علوم پزشکی شیراز، در آن بیماران مبتلا به سرطان تحت درمان و مراقبت قرار می‌گیرند. بانوی اکنون ۹۸ ساله نیکوکار علاوه بر اینها، اقدامات خیرخواهانه و نودوستانه دیگری نیز انجام داده که افتتاح بنیاد فرهنگی زهرا سعادت نیز از جمله آنهاست.

این بنیاد که در ساختمانی کنار بیمارستان امیر واقع شده، به تازگی به مرکزی برای پژوهش درباره سرطان تبدیل شده تا به گفته ایشان، گامی در جهت درمان بیماری سرطان برداشته شود. هزینه‌های ساختمان این مرکز که آپارتمانی ۱۲ واحدی است، تماماً توسط وی پرداخت شده و خانم سعادت به منظور بهره‌برداری صحیح‌تر مالکیت آن را نیز به دانشگاه علوم پزشکی واگذار کرده است. خانم سعادت می‌گوید: «من در دوران معلمی، چند بار به عنوان معلم نمونه نیز انتخاب شده بودم و آن زمان این طور بود که انتخاب معلم نمونه با اختصاص حقوقی جداگانه علاوه بر مدال‌ها و تقدیرنامه‌ها همراه می‌شد، بنابراین اکنون مخارج زندگی‌ام از حقوق بازنشستگی و نمونه شدن تامین می‌شود.» او تاکید می‌کند:

«هر کسی در برابر انسان‌های دیگر مسئولیت و وظیفه‌ای دارد و من هم با اقدامات خود فقط به وظیفه انسانی‌ام عمل کرده‌ام.»





گردآورنده: فاطمه استواری

رابطه پدر و دختر چگونه باید باشد

تأثیرگذارترین افراد در زندگی و سرنوشت هر کودکی، والدین او هستند. معمولاً بیشتر از نقش و اهمیت مادر در تربیت کودک <a>سخن گفته می‌شود و کم‌تر پیش می‌آید اهمیت پدر و تأثیر او در زندگی فرزندان بررسی شود. هنوز مدت زیادی از زمانی نگذشته که پدرها نقش رئیس خانه را بازی می‌کردند و همواره سعی می‌کردند بین خود و فرزندان‌شان شکافی ایجاد کرده و حریم‌ها را نگه دارند.

امروز برخلاف دیروز، پدرها به فرزندان‌شان بسیار نزدیک شده‌اند. موضوعی که تکرار آن هیچ‌گاه اشتباه نیست. اینکه پدر هم به اندازه مادر برای کودکان مهم و باارزش است و برقراری تعادل بین روابط این دو با فرزندان‌شان می‌تواند از نظر روانی سبب رشد صحیح کودکان شود. در این مقاله با خانم عاطفه کیانی نژاد (روانشناس بالینی) رابطه میان پدران و دختران را بررسی خواهیم کرد.

پدر؛ اولین مردی که یک دختر می‌شناسد

برخلاف بسیاری از پسرها، پدر برای دختر نوعی «تأیید» است و معمولاً اولین مردی است که در زندگی خود می‌شناسد و به همین دلیل و دلایل دیگر روابط بین‌شان به طور ناخودآگاه برای هر دو طرف اهمیت و برتری خاصی دارد. در فرهنگ شرقی مسئولیت تربیت فرزند بر عهده مادر است. پدر بیشتر نقش نان‌آوری دارد و کمتر در امر فرزندپروری مشارکت می‌کند یا به نوعی مشارکت داده می‌شود. در ارتباط با بچه‌ها نقش مادر - چه یک مادر سنتی باشد، چه مادری امروزی - مشخص و واضح است. اما هنوز در جوامع شرقی برای رابطه پدر و فرزند علی‌الخصوص پدر و دختر تعریف مشخصی وجود ندارد و غالباً سبک تلطیف شده قدیمی هم چنان ادامه دارد. البته این قاعده استثناهایی هم دارد. بعضی پدرها به اندازه مادر در تربیت دخترشان دخیل هستند و در این باره حتی گاهی بیش از مادر احساس مسئولیت می‌کنند.

تأثیر رابطه دختر با پدر بر رابطه او با مردها

نوع رابطه کودک با والد غیر همجنس، مستقیماً بر نوع رابطه او در بزرگسالی با غیر همجنس‌انش تأثیر می‌گذارد. به عبارتی دیگر شکل ارتباطی پسر بچه با مادر و دختر بچه با پدر زیربنای رابطه هر کدام از آنها را با همسران آینده‌شان تشکیل می‌دهد. در صورتی که رابطه پدر و دختر با یکدیگر سرد باشد، دختر در ارتباط با مردها دچار مشکلات متعددی خواهد شد که برخی از آنها عبارتند از:

- دخترهایی که به شکل افراطی و مبالغه آمیزی به مرد (یا مردها) می‌چسبند و دخترهایی که به شکل غیر منطقی و بی دلیل از مردها بیزارند، در کودکی و نوجوانی رابطه خوبی با پدر نداشته‌اند.
- دخترهایی که در زندگی بزرگسالی با مردهای متعدد وارد رابطه می‌شوند، از سوی پدر خلاء عاطفی شدیدی را تجربه کرده‌اند.
- دخترهایی که در رابطه نمی‌توانند از خطاهای طبیعی و انسانی مردها بگذرند و آنها را نمی‌بخشند، اغلب پدرهایی داشته‌اند که نسبت به آنها رفتار بی مسئولیتی از خود نشان داده است. همین مثال‌های ساده از اختلالات رفتاری در بزرگسالی، به خوبی اهمیت نقش پدر در تربیت دختر را روشن می‌سازد.

پدران باردار چه کسانی هستند؟

صمیمیت، یک شبه و بی دلیل ایجاد نمی‌شود. اگر می‌خواهید با دخترتان دوست باشید، اول باید در طول زمان دوستی تان را ثابت کنید. این امر حتی پیش از به دنیا آمدن فرزندان برمی‌گردد. دوران بارداری برای مادر یک پروسه سخت و پر مشقت است. نقشی که شما به عنوان همسر در تأمین آرامش و آسایش همسران ایفا می‌کنید، بر روابط پدر فرزند تأثیر مستقیمی می‌گذارد. در صورتی که به خوبی از عهده اش بر بیایید، اولین قدم را برای دوست شدن با دخترتان برداشته اید.

در همین رابطه: نقش مرد در دوران بارداری

به پدرهایی که در دوران بارداری همسران مسئولیت‌هایی از قبیل برقراری آرامش مادر و فرزند را برعهده می‌گیرند، در اصطلاح «پدر باردار» می‌گویند. در واقع تعبیری ست که نشان می‌دهد که شما هم درست به اندازه خانم در قبال کودک آینده تان احساس مسئولیت می‌کنید و درگیر تولد و تربیت فرزند عزیزتان هستید.



مادران؛ مانع مشارکت پدران در تربیت کودک

شاید این طور به نظر بیاید که اغلب آقایان تمایلی به مشارکت در انجام امور مربوط به نوزاد ندارند. اما قضیه قدری پیچیده تر است. گاهی پدر می‌خواهد در نگهداری فرزند سهیم باشد، اما مادر مانع می‌شود. اما دلایل مخالفت برخی مادران برای اینکه آقایان در نگهداری فرزند سهیم باشند، چیست؟ این مخالفت و اجازه ندادن می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. از جمله شایع‌ترین دلایل ممانعت مادر این است که:

– عملکرد پدر را در کارها قبول ندارد. فکر می‌کند خودش بهتر از پس کارها برمی‌آید. در حالی که این باور همیشه درست نیست و چه بسا عملکرد بهتر هم باشد.

ولی این قضاوت نادرست، راه را بر همکاری در نگهداری کاملاً می‌بندد.

– وقتی پدر کاری را انجام می‌دهد، مادر مدام به او درباره مسائل گوناگون تذکر می‌دهد. یا ایراد می‌گیرد و سعی می‌کند به پدر ثابت کند اشتباه می‌کند. در هر صورت غرور مرد جریحه دار می‌شود یا احساس بی‌عرضگی به او دست می‌دهد. بنابراین سعی می‌کند خود را در مضان سرزنش قرار ندهد و حاشیه امنش را به خطر نیندازد. پس دیگر در نگهداری فرزند به مادر کمک نمی‌کند.

– مادر به وسیله نگهداری فرزند به نوعی می‌خواهد توانایی اش را نشان دهد و ثابت کند. در این حالت اگر پدر در نگهداری از فرزند همکاری کند، انگار توانایی‌های او زیر سوال می‌رود و احساس شرمساری می‌کند. بنابراین به پدر اجازه مشارکت نمی‌دهد و با هر مشقتی خودش را مسئولیت نگهداری از فرزند را به عهده می‌گیرد.

– مادر از برقراری ارتباط صمیمانه دختر با پدر ناخودآگاه احساس نگرانی می‌کند. این نگرانی متوجه هر دو طرف می‌شود. یعنی ممکن است مادر از اینکه همسرش دخترشان را بیشتر از او دوست داشته باشد، ناخودآگاه دلش نخواهد آن دو رابطه صمیمانه‌ای داشته باشند. یا دلوایس این باشد که دختر بیش از اینکه به او (مادر) وابسته شود، به پدر علاقه نشان دهد.

دلیل ممانعت از شکل‌گیری رابطه صحیح دختر و پدر هر چه می‌خواهد باشد؛ نتیجه یکسان است. کودک به راحتی متوجه این اختلاف نظر بین پدر و مادر می‌شود و می‌فهمد آن دو یکدیگر را قبول ندارند. در نتیجه هر دو تکیه گاه را از دست می‌دهد.

رقابت دختر با مادر بر سر پدر

باید بدانیم که «دخترها به دنبال جلب توجه پدر هستند». دختر از سن سه تا پنج سالگی گرایش بیشتری به پدر پیدا می‌کند. این گرایش شکل و شمایل یک رابطه عاطفی را دارد. دختر، مادر را رقیب خود می‌داند و دست به هر کاری می‌زند تا توجه پدر را از مادر برآید و از آن خود کند. مثلاً وقتی پدر و مادر کنار هم می‌نشینند، می‌آید و به زور خودش را بین آن دو جا می‌کند. به پدر می‌چسبد. مدام نظر بابا را درمورد ظاهرش می‌پرسد.

رقابت بین مادر و دختر در این سن طبیعی است. اما باید برخورد صحیحی با آن صورت بگیرد. دختر در سنین سه تا پنج سالگی می‌فهمد عشق پدر، مادر است. بنابراین تلاش می‌کند پدر را از چنگ مادر در بیاورد. اگر پدر همیشه و بی‌هیچ ملاحظه‌ای به دختر برتری بدهد و به او عشق بورزد، ناخودآگاه یک الگوی رفتاری با جنس مخالف در ذهن کودک نقش می‌بندد؛

دخترهایی که موفق می‌شوند بابا را تصاحب کنند، در بزرگسالی هم بیشتر سراغ مردان متاهل می‌روند و به شیوه‌های مختلف سعی می‌کنند مرد را از چنگ همسرش در بیاورند و با ارتباط برقرار کنند.

از طرفی دیگر سردی و بی‌محبتی پدر هم می‌تواند همین قدر مخرب باشد و دختر در بزرگسالی به مردها اعتماد ندارد. یا به جبران محبت پدر با افراد نامناسب رابطه برقرار می‌کند یا روابط متعدد با جنس مخالف برقرار می‌کند. بهترین روش این است که بخصوص در سنین سه تا پنج سالگی پدر بی‌محبا به دخترش محبت کند و توجه نشان دهد.

تعیین مرزهای بین مادر و دختر توسط پدر

حتی شاید دخترها سعی کنند رفتارهای بزرگ ترها را (مثل مادر) تقلید کنند. مثلاً آرایش کنند و به لباس و سر و وضعشان بیش از حد اهمیت بدهند. اشکالی ندارد! پدر نباید برخورد تنیدی نشان بدهد. بلکه از دخترش تعریف کند و بگوید چقدر زیبا شده است و چقدر او را دوست دارد.

اما حتماً لازم است که مرزها را مشخص سازد. به این ترتیب که در عین مهربان بودن با دختر مثلاً وقتی می‌خواهد شب را در اتاق خواب والدین بخوابد، پدر (نه مادر!) باید به او بگوید که اینجا اتاق خواب او و مادر است و حالا او می‌خواهد کنار مادر بخوابد.

یا وقتی مثلاً حین تماشای تلویزیون دختر می‌آید بین او و مادر بنشینند، با ملاطفت و مهربانی بگوید که دلش برای مادر تنگ شده و می‌خواهد قدری هم کنار مادر بنشینند و با او صحبت کند یا فیلم ببینند. این لحظات برای کودک بسیار دردناک و تلخ است. اما مطمئن باشید که آسیبی به روان او نمی‌زند. در واقع او برای رشد صحیح به این شکست احتیاج دارد. یاد می‌گیرد که نتوانسته است، پدر را مال خود کند و جایگاه واقعی پدر، مادر و خود را در می‌یابد.

۸ نشانه رفتار درست مادر با فرزند پسر و روانشناسی رابطه مادر و پسر



رابطه بین مادر و پسر بسیار زیبا است. پسران هرگز نمی توانند زندگی خود را بدون مادر تصور کنند. مادر تاثیر بسیار زیادی در تربیت پسر بچه ها دارد. تاثیر مادر بر پسر موضوعی است که بر کسی پوشیده نیست. محبت به فرزند پسر و رفتار درست مادر با فرزند می تواند باعث تقویت مهارت های اجتماعی در فرزند شود. رفتار صحیح در تربیت فرزندان بسیار مهم و تاثیر گذار است. آیا شما به تازگی صاحب فرزند پسر شده اید و نمی دانید به عنوان مادر باید چگونه با فرزند خود رفتار کنید؟ آیا فرزند پسران بعد از بالغ شدن روابط کم رنگ تری با شما دارد؟ این موضوع که با گذشت زمان، رابطه مادر و پسر تغییرات خاصی را تجربه می کند یک روند طبیعی است. اما نباید باعث شود اولویت ها تغییر یابد. چرا حفظ رابطه مادر و پسر مهم است؟ چگونه باید این رابطه را حفظ کنیم؟

چرا رابطه مادر و پسر مهم است؟

مادران تاثیر بسزایی بر پسران خود دارند. به طور کلی، هیچ فردی به اندازه مادر نمی تواند فرزند خود را درک کرده و برایش از خود گذشتگی کند. پس این رابطه مادر و فرزند تا حدودی یک موضوع طبیعی و همیشگی است و فرقی نمی کند که فرزندش دختر باشد یا پسر. اما طبق روانشناسی رابطه مادر و پسر، پسران درست از زمانی که به دنیا می آیند تا بزرگسالی، پیوندی عمیق با مادرانشان ایجاد می کنند. این رابطه برای رشد کلی و سلامت عاطفی کودک پسر، بسیار مهم و ضروری است. حال این سوال پیش می آید که چرا رابطه مادر و پسر مهم است؟ رفتار مادر با پسر چگونه بر او تاثیر می گذارد؟ در زیر نشانه های پسرانی که ارتباط صحیحی با مادران خود دارند و رفتار مادر با آنها درست بوده است گفته شده است.

۱) از نظر عاطفی قوی هستند

پسرانی که از اوایل کودکی با مادران خود رابطه سالمی دارند، از نظر عاطفی بسیار قوی هستند. تحقیقات نشان داده است که آنها مشکلات رفتاری کمتری در زندگی خود دارند. پیوند قوی بین مادر و پسر باعث می شود که او احساس امنیت و اعتماد به نفس بالا داشته باشد. مطالعات نشان می دهد که رفتار مادر با فرزند پسر اگر از همان کودکی درست و مناسب نباشد و پیوند سالمی بین مادر و پسر برقرار نباشد، در بزرگسالی افرادی پرخاشگر و عصبی می شوند. این گونه افراد نمی توانند در روابط و رسیدن به اهداف خود موفق باشند.

۲) اعتماد به نفس بالایی دارند

رفتار مادر با پسر بچه ها اگر صحیح بوده و مادر از فرزندش به درستی مراقبت کند، به مردی با اعتماد به نفس بالا تبدیل می شود. طبق مطالعات انجام شده، عشق و علاقه بی قید و شرط مادر، به پسر این اطمینان را می دهد که او بسیار دوست داشتنی است. هنگامی که مادر به فرزندش توجه ویژه داشته باشد و به او محبت کند، پسرش اعتماد به نفس بالایی پیدا می کند. زیرا می فهمد که یک فرد کامل و دوست داشتنی است. او به این باور خواهد رسید که می تواند یک دوست و معشوقه خوب باشد. هرچه مادر محبت بیشتری به پسر خود داشته باشد، احتمال دوری و سرد شدن پسرش کمتر است.

۳) شاگرد موفق در مدرسه هستند

یکی از وظایف مادر نسبت به فرزند پسر یا دختر این است که به فرزند خود کمک کند تا در تحصیل و درس خواندن موفق باشد و عملکرد بالایی را در مدرسه داشته باشد. مادری که علاقه شدیدی به تحصیل پسرش دارد به او کمک می کند تا در تحصیلاتش خوب باشد. البته برخی از بچه ها علاقه ای به ادامه تحصیل ندارند. این موضوع که تربیت صحیح مادر و کمک کردن او می تواند باعث شاگرد اول شدن پسر شود باید در کنار عوامل مهم دیگر بررسی شود.

۴) توانایی بیان افکار و احساسات

هوش عاطفی که توسط مادر به پسر منتقل می شود، به او کمک می کند تا توانایی بیان افکار و تعادل احساسات خود را توسعه دهد. از این رو او در محیط های مختلف و اجتماعات مانند مدرسه، مهمانی ها و یا تیم های ورزشی به راحتی می تواند احساسات و عواطف و نظریات خود را بیان کند. مخصوصا اگر آنها فرزند اول خانواده باشند، که از هوش بالاتری برخوردار هستند. اگر می خواهید در زمینه ویژگی های فرزندان اول اطلاعات مفیدی کسب کنید، خواندن مقاله خصوصیات فرزندان اول را از دست ندهید.

۵) به زنان احترام می گذارند

رابطه نزدیک مادر و پسر، به او کمک می کند تا از نقش او در زندگی و از خودگذشتگی هایی که برای دوام خانواده و ارتباط سالم انجام داده است، قدردانی کند. نقش مادر در تربیت پسر بسیار مهم است. چنین پسری یاد خواهد گرفت که به طور کلی به زنان احترام بگذارد. او احساس برتری نسبت به خواهر و یا همسرش نخواهد داشت و همه افراد را در یک سطح می بیند.

۶) رفتارهای کم خطرتری دارند

پسرانی که رابطه خوبی با مادران خود دارند، رفتارها و اعمال کم خطرتری دارند. رابطه مثبت مادر و پسر تاثیر بسزایی در روابط پسر با همسالانش دارد. در دوران نوجوانی و جوانی پسران به شدت زیر سلطه دوستان و همسالان خود هستند. آنها گاهی دوستان خود را به خانواده ترجیح می دهند. اما هنگامی که مادر بتواند ارتباط سالم خود را با فرزند پسرش حفظ کند، این شکاف و فاصله بین والدین و نوجوان کمتر می شود. طبق مطالعات انجام شده، رفتار مادر با پسر تاثیر عمده ای در نگرش او نسبت به مصرف الکل، مواد مخدر و رابطه جنسی نامشروع دارد.

۷) احتمال موفقیت آنها بیشتر است

مادر و پدری که در تحصیل و زندگی پسر خود نقش دارند، به او کمک می کنند تا از نظر حرفه ای و یا شخصی موفق شود. ارتباط سالم با پسر یعنی اینکه دوست، راهنما و رفیق او باشید. یکی از وظایف مادر نسبت به فرزند پسر این است که ابتدا با او ارتباط سالم برقرار کند و سپس راه موفقیت را با او نشان دهد و او را راهنمایی کند.

۸) ارتباطات بهبود می یابد

مادری که در برقراری ارتباط با پسر خود موفق بوده و رابطه سالمی با او دارد، معتمد پسرش شناخته می شود. چنین پسری حتی در سنین نوجوانی و بزرگسالی می تواند در مورد هر موضوعی به راحتی با مادر خود صحبت کند و مشکلاتش را با او در میان بگذارد. این موضوع به پسران کمک می کند تا بدون هیچ ترس و ممانعتی با والدین خود ارتباط برقرار کنند. اگر پسر ۱۲ ساله دارید و نمی دانید چگونه با او رفتار کنید و یا اطلاعاتی در رابطه با خصوصیات پسر دوازده ساله ندارید، خواندن مقاله روانشناسی کودکان دوازده ساله را از دست ندهید.

حفظ رابطه مادر و پسر در طول سالیان

مادر مراقب اصلی فرزند در اوایل کودکی است. اولین رابطه فیزیکی و عاطفی بین مادر و پسر درست بعد از تولد برقرار می شود. البته تاثیر مادر بر پسر و نقش مادر در تربیت فرزند پسر فقط به دوران کودکی و نوزادی او مربوط نمی شود. پسر در تمام مراحل زندگی به مادر خود وابسته است. اگر رفتار مادر با فرزند پسرش به خوبی و مناسب باشد این وابستگی می تواند باعث رشد و تقویت پسر شود. البته متناسب با موقعیت ها و شرایط میزان این وابستگی تغییر خواهد کرد. در زیر رابطه مادر و پسر در سه مرحله مختلف زندگی پسر بررسی شده است.

کودکی

پیوند بین مادر و نوزاد پسر درست از داخل رحم شروع می شود. پسر اولین احساسات خود را از مادرش می گیرد. تحقیقات روانشناسان نشان می دهد که محبت به فرزند پسر و پیوند خوب مادر و پسر، باعث کاهش سطح ناراحتی های روانی در پسران می شود. یکی از وظایف مادر نسبت به فرزند پسر در دوران کودکی رسیدگی و مراقبت کامل از پسر است. وقتی مادر به نیازهای فرزند خود رسیدگی می کند، پسر یاد می گیرد که اعتماد کند. او در زندگی احساس امنیت و آرامش خواهد داشت. اگر به تازگی پسر دار شده اید و نمی دانید که چگونه باید با او رفتار کنید، می توانید از مشاوره کودک کمک بگیرید.

نوجوانی

نوجوانی مرحله سختی برای پسران است. ارتباط سالم مادر و پسر، رفتار درست مادر با فرزندش باعث می شود تا پسر نوجوان از این سال ها به درستی عبور کند. یک مادر خوب به پسرش کمک می کند نوجوانی شایسته باشد. در این مرحله پسران می توانند تحت تاثیر همسالان خود قرار بگیرند. آنها کنجکاو هستند تا الکل، سیگار، مواد مخدر را تجربه کنند. هنگامی که مادر بتواند با پسرش ارتباط روشن و مثبتی داشته باشد، او برای انجام هر کاری از مادرش سوال می کند. ارتباط سالم بین مادر و پسر کمک می کند تا نوجوان بتواند به راحتی خواسته و نیازهایش را در میان بگذارد. یک مادر مهربان و همدل به پسر ثبات می دهد و او را راهنمایی های اخلاقی می کند.

بزرگسالی

در بزرگسالی و جوانی، مادر به پسرش در مورد شغل، عشق و ازدواجش مشاوره می دهد. رفتار مادر با پسر در این سن باید به گونه باشد که فرزندش با او احساس راحتی و دوستی داشته باشد. هنگامی که پسر رابطه خوبی با مادرش داشته باشد، در مراحل زندگی اش موفق تر عمل خواهد کرد. این عمل بر روابط او با همسرش تاثیر می گذارد. مردی که مادرش را دوست دارد و به او احترام می گذارد، همسرش را هم دوست دارد و به او احترام می گذارد.

۵ راه برای ایجاد رابطه سالم بین مادر و پسر

راهکارهای بسیاری برای ایجاد ارتباط سالم بین مادر و پسر وجود دارد. مهم این است که شما در ابتدا تشخیص دهید با توجه به شخصیت خودتان، به عنوان مادر، و شخصیت پسران، کدام روش و راهکار برای ایجاد ارتباط سالم با فرزندتان موثر است. بسیاری از مادران نگران تربیت صحیح پسران خود هستند و نمی دانند که چگونه با فرزند پسر خود رفتار کنند. در این قسمت مشاوران مرکز مشاوره آویژه تاثیر گذارترین راهکارها را برای ایجاد ارتباط سالم با فرزند پسر و رفتار مادر با فرزند پسرش بیان کرده اند. رایج ترین راهکارهای برقراری ارتباط سالم با پسران عبارتند از:

۱) از سخنرانی و نصیحت پسران دوری کنید

پسرها به شدت از نصیحت و سخنرانی کردن برای آنها بیزارند. اگر می خواهید یک رابطه عاطفی مناسبی با فرزند پسر خود برقرار کنید پس مادر غرغرو و نصیحت کننده نباشید. زیرا با این روش پسران هرگز به حرف ها و راهنمایی های شما گوش نمی دهد. در عوض از خاطرات و داستان های خود در مورد اینکه در سن او چگونه بودید یا برادران چگونه بوده است برای او صحبت کنید. سعی کنید از گفت و گوهای دوستانه و همچنین خاطرات شیرین و خنده دار برای جذب کردن پسران استفاده کنید. برقراری تماس چشمی گاهی برای مردان و پسران سخت است. پس اگر می خواهید در رابطه با موضوع مهمی با او صحبت کنید، اصرار نداشته باشید که حتما به صورت شما نگاه کند. او حتی هنگامیکه مشغول بازی با گوشی همراه است و یا خودش را مشغول تعمیر موتورش کرده، می تواند به حرف های شما گوش دهد.

اگر او کودک لجبازی است و به سخنان شما گوش نمی دهد، می توانید با خواندن مقاله نحوه برخورد با کودک لجباز این مشکل را برطرف کنید.

(۲) از نظر عاطفی برای پسران کم نگذارید

پسران نیاز به محبت مادر و مهربانی او دارند. حتی شاید بتوان گفت که پسران بیشتر از دختران نیاز به محبت و توجه مادر خود دارند. هرگز نسبت به پسر خود با خشونت و یا بی احساس نباشید. برخی از مادران فکر می کنند که چون دختران روحیه لطیف تری دارند پس باید همه احساسات خود را خرج آنها کنند. در صورتی که این گونه نیست. پسران شاید بیان نکنند که به مهربانی و توجه مادرشان نیاز دارند، اما از نظر روانشناسی آنها به شدت محتاج مهربانی و محبت مادر خود هستند. پس هرگز از نظر عاطفی برای پسران کم نباشید. او را در آغوش بگیرید، ببوسید و از جملات محبت آمیز استفاده کنید. نشان دهید که چقدر پسران را دوست دارید و برایش ارزش و احترام قائل هستید.

(۳) برای پسر خود وقت بگذارید

اگر پسران می خواست در رابطه با موضوعی با شما مشورت کند و یا نیاز به صحبت کردن با مادرش را داشت. پس به عنوان یک مادر نمونه برای او وقت بگذارید. به حرف ها و یا حتی انتقادات پسران گوش دهید. اگر شما برای پسر خود وقت صرف کنید و با او به صحبت و تعامل بپردازید او این رفتارها را از شما یاد خواهد گرفت. پسران از طریق ارتباط برقرار کردن با مادر خود نکاتی زیادی را یاد خواهند گرفت. مثلا یاد می گیرند که چگونه با زنان روابط مثبتی داشته باشند. او عشق ورزیدن، محبت کردن و مهربانی را از مادرش یاد خواهد گرفت. پس برای پسر خود وقت بگذارید. اگر پسر پرخاشگری دارید، با رفتارهای درست و مناسب می توانید پرخاشگری او را کمرنگ و یا از بین ببرید. برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره می توانید مقاله درمان پرخاشگری کودکان را مطالعه بفرمایید.

(۴) هرگز پسر خود را شرمنده نکنید

همه فرزندان گاهی اوقات اشتباه می کنند. شما به عنوان یک مادر نباید اجازه دهید که پسران در مقابل دیگران احساس خجالت و شرمندگی داشته باشد. بپذیرید که پسر شما همیشه در حال یادگیری است و گاهی اشتباه می کند. هرگز از تنبیه کردن او در جمع دوستان و یا خانواده و آشنایان استفاده نکنید. پسران مغرور هستند و برای غرور خود ارزش زیادی قائل می شوند. شرمنده کردن آنها باعث می شود که غرورشان له شود و اعتماد به نفس خود را از دست بدهند. وقتی خودتان و پسران هستید به او بگویید که رفتار او نامناسب بوده و عواقب و مجازاتی را نیز به همراه دارد. در مورد مجازات و عواقب رفتارهای اشتباه او قاطع و استوار باشید. اما به گونه ای رفتار کنید که اعتماد به نفسش از بین نرود و بداند که همچنان او را دوست دارید و برایش ارزش قائل می شوید.

(۵) استعدادهايش را به او یادآوری کنید

رفتار مادر با پسر نباید به گونه ای باشد که دائم او را سرزنش کرده و به پسرش بگوید که هیچ استعداد و ویژگی مثبتی ندارد. همیشه از خصوصیات مثبت پسر خود در جمع و یا هنگامیکه دو نفره هستید تعریف و تمجید کنید. یکی از وظایف مادر نسبت به فرزند پسرش، افزایش اعتماد به نفس در او است. مهارت ها و استعدادهايش را برشمارید و به او بگویید که یک پسر خارق العاده است. هنگامی که مادر از پسرش درست و به جا تعریف کند باعث می شود که پسرش به یک مرد با اعتماد به نفس و عزت نفس بالا تبدیل شود. البته این تعریف نباید بیش از حد باشد. در این صورت پسر شما به شدت از خود راضی و مغرور می شود و این موضوع اصلا برای شما خوشایند نخواهد بود.



مادر همیشه به عنوان فردی دلسوز و مهربان دیده می شود. عشق مادر به پسرش بیشتر از عشق پدر به پسرش مشهود است. زیرا مادران اکثرا این محبت و دوست داشتن را از راه های مختلف ابراز می کنند. پسران نیز به شدت نیاز به این توجه و محبت مادران خود دارند. اگر مادر بتواند ارتباط صحیحی با فرزند پسرش برقرار کند، می تواند او را به درستی تربیت کند. نقش مادر در تربیت فرزند پسر بسیار حائز اهمیت است. پس برای پسر خود وقت بگذارید و با رفتارهای درست آنها را به سمت خود بکشانید. رابطه مادر و پسر باید یک رابطه عالی و پر از عشق و شور و محبت باشد. اگر در زمینه رفتار مادر با فرزند پسر و وظایف مادر نسبت به فرزند پسرش با مشکل روبه رو شده اید می توانید از راهنمایی های مشاوره خانواده استفاده کنید.

چند فرهنگ صحیح که موجب بهبود زندگی و روابط می‌شوند

۱. اگر کسی به خانه‌ی شما آمد و چیزی آورد، در حد معمول تشکر کنید، سپس آنرا از دید او خارج کنید (گذاشتن آن در دید، نوعی بی‌ارزش قلمداد کردن آن است).
۲. اگر به منزل کسی برای غذا رفتید، به طور معمول تعریف و تشکر کنید و از زیاده‌روی در تعریف و تشکر پرهیز نمایید.
۳. برای افراد سالمند و چاق، لباس هدیه نبرید.
۴. تا حد ممکن از دادن پول به عنوان هدیه، خودداری کنید. مگر آن که، ذات آن هدیه، بر اساس پول باشد. مانند؛ پاتختی عروسی
۵. به دیگران چه در جمع و چه خصوصی، موارد بیماری یا مشکلات جسمانی آنها را گوشزد نکنید. مثلاً: فلانی تو که چربی خون داری، چرا این خوراکی را می‌خوری، یا مگر نمی‌دانی این خوراکی برای تو خوب نیست.
۶. سرزده و بدون هماهنگی قبلی، به خانه دیگران، حتی نزدیک‌ترین افراد خودداری کنید، بحث بر سر آمادگی برای پذیرایی نیست. بلکه ممکن است در حالت ناخوشایند روحی یا جسمی باشند.
۷. موبایل، همه جا با افراد است، هنگام تماس با دیگران از او نپرسید؛ کجایی؟ مگر به همین منظور، تماس گرفته باشید.
۸. اگر فردی حتی از اعضاء درجه یک خانواده، گوشی موبایل را جهت مشاهده یک مورد، به شما داد، از برگ زدن صفحات موبایل او جداً خودداری فرمایید.
۹. حریم شخصی دیگران را حتی اعضاء درجه یک خانواده؛ مثل همسر، خواهر و برادر و.... حتی کوچک‌تر، مثل فرزند را به شدت حفظ کنید و تحت هیچ شرایطی به خود اجازه شکستن آنرا ندهید، کمد شخصی، موبایل، جیب لباس، بسته بودن درب اتاق و همه حریم شخصی و خصوصی افراد هستند که نباید شکسته شوند.
۱۰. اگر فردی با شما درد دل کرد، از گفتن بدبختی بیشتر خود و دیگران، برای تسکین وی هرگز استفاده نکنید او را نصیحت نکنید. راهکار برای او تعیین نکنید. مشکلات او را بی‌ارزش یا کم اهمیت جلوه ندهید. فقط و فقط به حرف هایش گوش داده و با او همدردی نمایید.



۱۱. چنانچه شخصی از اعضاء خانواده خودش نزد شما شکایت و درد دل کرد، با او در گفتن ایرادات آن شخص شریک نشوید و کنجکاوی بیشتر نکنید. هرگونه تأیید یا تکذیب شما، بعد از رفع ناراحتی طرف مقابل، به عنوان یک رنجش یا حتی کینه در دلش خواهد ماند.

۱۲. از دیگران سوالاتی مانند دلیل ازدواج نکردن، بچه دار نشدن، نخریدن اسباب خانه، ماشین و... نکنید.

۱۳. همه‌ی انسان‌ها دوست دارند به شرایط بهتری در کار و زندگی برسند، نیازی نیست ما از آنها دلایل عدم تعویض وسایل، ماشین خانه، موقعیت شغلی و... را بپرسیم.

۱۴. هرگز افراد دیگر را پیام رسان جملات ناراحتی و دلخوری از دیگران نکنید. مثلاً از فرزند یا خواهر یا برادر یا دوست و... نخواهید به دیگر افراد آشنا، اعتراض یا ناراحتی شما را برسانند.

۱۵. در جمع، از صحبت کردن طولانی با تلفن، خودداری فرمایید.

۱۶. چنانچه قصد برگزاری مهمانی با حضور چند خانواده را دارید، حتماً هنگام دعوت کردن، سایر افراد را معرفی کنید.

۱۷. هرگز و هرگز، دو فرد یا خانواده را که در قهر و دعوا و بحث و جدل به سر می‌برند را برای آشتی دادن، به طور سرزده و بدون هماهنگی قبلی، وارد یک محیط نکنید.

۱۸. قیمت هدیه و کادو رو هیچوقت سوال نکنید.

۱۹. اگر هنگام صحبت با فردی، آن فرد از پاسخ دادن به سوال شما طفره رفت، یا خواهان تعویض گفتگو شد، اصرار بر رسیدن به جواب یا ادامه گفتگو نکنید.

۲۰. از گفتن خاطرات گذشته که بار منفی دارند، مثل یادآوری لکنت زبان یا شب ادراری یا خرابکاری و... فرد در کودکی او شدیداً پرهیز نمایید.

و در پایان بدانیم که "حریم شخصی" هیچ فردی را نشکنیم و به این مورد خصوصی احترام بگذاریم و نتیجه این که؛ ما باید برای مرهم نهادن بر زخم‌های جانکاه بشریت، همدردی و همدلی، تلاش و کوشش نماییم و اگر نوش، نیستیم، نیش، نباشیم.





دکتر زهرا افتخاری
رئیس هیئت مدیره و مشاور
آموزشی بنیاد مادر

مهارت های قبل از ازدواج (بخش ۵) — آشنایی

هر ارتباطی که بخواهد شکل بگیرد نیاز به آشنایی دارد. دو نفر هم که بخواهند با هم ارتباط دوستانه و یا ارتباط کاری داشته باشند نیاز به آشنایی دارند. هرچه ارتباط برای ما مهم تر باشد، توجه و دقت به آشنایی بیشتر میشود. وقتی شما میخواهید شریک اقتصادی، انتخاب کنید اهمیت آشنایی بیشتر از وقتی است که با کسی می خواهید به سینما بروید، یا وقتی با کسی میخواهید هم خانه شوید، اهمیت آشنایی بیشتر از وقتی است که میخواهید با او چند روز به مسافرت بروید.

در ازدواج شما با یک نفر در بالاترین سطح شریک خواهید شد.

با او هم خانه می شوید، از او صاحب فرزند خواهید شد، با خویشاوندان او خویشاوند خواهید شد؛ شریک اقتصادی او خواهید شد و با او روابط عاطفی خواهید داشت. اهمیت آشنایی برای ازدواج، بالاترین اهمیت ممکن است؛ چرا که حتی در سطح ژنها نیز شراکت رخ خواهد داد و صاحب فرزند خواهید شد. در آشنایی، ما بررسی می کنیم، تاریخچه ی فرد را به دست می آوریم، رفتارها و گفتارهای او را زیر نظر می گیریم و به احساسات درونی خود توجه می کنیم و همه این ها را مبنای ادامه یا عدم تداوم ارتباط قرار می دهیم. متناسب با اهمیت ارتباط، آشنایی اهمیت می یابد. وقتی ما از آشنایی صحبت می کنیم، منظورمان آشنایی با هدف ازدواج است. زمانی که هدف از آشنایی، ازدواج باشد نوع آشنایی با زمانی که هدف امر دیگری باشد، متفاوت است. داشتن هدف ازدواج به این معنی نیست که پس از آشنایی، حتماً باید ازدواج کرد بلکه فقط قصد و نیت مهم است. قصد ازدواج به این معنی است که این ارتباط، برای فرد مهم است؛ چارچوب دار است و بیقید و باری به هر جهت نیست. فردی که قصد ازدواج دارد یعنی پذیرفته است که زیر بار مسئولیت برود، پذیرفته است که خودش را در چارچوب ازدواج قرار دهد و به سنت ازدواج پای بند است. پذیرش ازدواج، سطح بالایی از مسئولیت پذیری و پختگی را می طلبد. فردی که ازدواج را می پذیرد و دشواریهای آن را به جان می خورد؛ به خودش اعتماد دارد، به جهان هستی اعتماد دارد و از تشکیل خانواده نمی ترسد... مسئولیت پذیری، اعتماد و صمیمیت، قصد و نیت ازدواج را در انسان ها برمی انگیزد و به راستی چنین انسانی از آن کسی که زیر بار مسئولیت نمی رود، اعتماد ندارد و از صمیمیت می ترسد، متفاوت است.



—خواستگاری

فرایند تبادل اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم گیری برای ازدواج است. آشنایی در امر ازدواج یک فرایند تبادل اطلاعات و احساسات بین دو نفر از جنس متفاوت به منظور تصمیم گیری برای زندگی مشترک است. آشنایی به عبارتی همان خواستگاری است. از آنجا که در جامعه سنتی، خانواده ها یکدیگر را می شناختند و اکثر مردم به نوعی با هم آشنا بودند، آشنایی چندان معنا نداشت. اقتضای آن زمان این بود که از بین آشنایان به خواستگاری یک نفر بروند. اما در جامعه کنونی که اکثر افراد یکدیگر را نمی شناسند و تحرک اجتماعی افزایش پیدا کرده است، به نظر می رسد که آشنایی یک نیاز جدی باشد. از قدیم ما ایرانیان معتقد بوده ایم که ازدواج بهتر است با یک فرد "دیده و شناخته" انجام گیرد. بسیاری از ما ایرانیان در این سال ها به ازدواج خویشاوندی روی آورده ایم چرا که ازدواج با خویشاوند، ازدواج با یک فرد دیده و شناخته است. اما واقعاً ما تا چه زمانی می توانیم برای ازدواج دیده و شناخته به ازدواج خویشاوندی روی آوریم. گاهی ازدواج خویشاوندی شرایط ژنتیکی دشواری را برای نسل آینده فراهم می سازد و مشکلات ژنتیکی را به ارمغان خواهد آورد. پس به نظر می رسد که برای دیده شدن و شناخته شدن و انجام ازدواج دیده و شناخته باید به دنبال راههای دیگری باشیم. نیاز جامعه امروز ما دیده شدن و شناخته شدن است. خواستگاری، درخواست ازدواج از یک فرد آشناست اما اگر آشنا نبودیم اگر غریبه بودیم چه باید بکنیم؟! آشنایی نیاز جامعه شهری ماست که مردم اکثراً یکدیگر را نمی شناسند. اکثراً غریبه اند، آشنایی به طور طبیعی در سالهای گذشته در بین مردم شهرها و روستاها پیش می آمد. آدم ها یکدیگر را یا به طور مستقیم یا به طور غیر مستقیم می شناختند، از یکدیگر دور نبودند و اکثر افراد، دیده می شدند. اما امروزه در پهنه ی شهرهای چند میلیون نفری چه کسی، چه کسی را می شناسد؟! در این شرایط چه باید کرد؟

برای آشنایی دو نوع نگاه و رویکرد نسبت به ازدواج وجود دارد:

یکی نگاه فرایندی یا نگاه چند مرحله ای و دیگری نگاه تک مرحله ای که البته هر کدام از این دو رویکرد عواقب و نتایج خاص خود را در ازدواج دارند. **رویکرد تک مرحله ای:** ازدواج را یک تصمیم میداند که وقتی این تصمیم گرفته شد، امکان بسیار اندکی برای تغییر آن وجود دارد. ما بسیار شنیده ایم که گفته می شود: دو جلسه یکدیگر را دیده ایم و من باید تا آخر هفته پاسخ بدهم، این نوع گفتگو بیانگر رویکرد تک مرحله ای به ازدواج است. ازدواج یک تصمیم است که پس از آن، امکان بازگشت یا تغییر نظر بسیار اندک است. در این گونه ازدواج مراسم "بله بران و مهربران" مهم ترین مرحله است و مراحل بعدی فقط یک تشریفات است که باید طی شود. تصمیم در مراسم بله بران یا مهربران گرفت می شود و در مراحل بعدی همه درصدد به انجام رساندن آن تصمیم هستند که امکان تغییر و بازنگری در آن بسیار کم است.

رویکرد چند مرحله ای یا رویکرد فرایندی: نگاه دیگری به ازدواج است. در این رویکرد، ازدواج پس از چند گام به انجام می رسد و در هر گام "تصمیم ازدواج" مورد بررسی مجدد قرار می گیرد و در صورتی که در هر کدام از این مراحل، فرد تصمیم به جدایی بگیرد، امکان آن وجود دارد. در نگاه چند مرحله ای تصمیم به ازدواج در طول یک فرایند و با سپری شدن زمان اتخاذ می شود. ازدواج فرایندی یا ازدواج چند مرحله ای حداقل از سه مرحله تشکیل شده است. مراحل "آشنایی"، "نامزدی" و "عقد" سه مرحله یا سه گام اصلی ازدواج فرایندی هستند. افراد بسیار اندکی هستند که نگاه فرایندی به ازدواج داشته باشند. اگر ازدواج را شامل سه مرحله اصلی **آشنایی، نامزدی و عقد** بدانیم، افراد سنتی معمولاً اهمیت بیشتری به دوران عقد می دهند و مرحله آشنایی و نامزدی را در یک زمان بسیار کوتاه پشت سر می گذارند تا خطبه عقد خوانده شود و از آنجا به بعد با خیال راحت به دختر و پسر فرصت و مجال می دهند تا باهم آشنا شوند و نامزدی را تجربه کنند و عقد هم که هستند. به عبارت دیگر برای افراد سنتی دوران عقد از اهمیت ویژه ای برخوردار است و دو مرحله آشنایی و نامزدی بسیار فشرده و مختصر می شود و قصد بر آن است که به سرعت از این دو مرحله عبور شود چرا که خانواده های سنتی بیشتر بر این اعتقاد هستند که مرحله آشنایی یا مرحله نامزدی به گونه ای ممکن است منجر به سوء استفاده و مسایل دیگری شود که آنها با کاهش زمان سعی در پیشگیری از آنها دارند. اما امروزه بیشتر خانواده ها بر این عقیده اند که دوران آشنایی مهم تر است و به آن اهمیت ویژه ای می دهند. مراسم و سنن ما ایرانیان مبتنی بر نگاه چند مرحله ای و فرایندی به ازدواج است. اما رفتار و عرف اجتماعی ما اکثراً مبتنی بر رویکرد تک مرحله ای به ازدواج است. مراسم مربوط به خواستگاری، نامزدی و عقد نشان از وجود مراسم و سنن فرایندی است، اما فشرده سازی و تأکید بر یکی از این مراحل و حذف یک یا دو مرحله، نشان از رفتار و نگاه تک مرحله ای بعضی از ما ایرانیان دارد.

آیا تا به حال فکر کرده اید که شما معمار خانواده آتی خود خواهید بود؟

آیا می دانید ازدواج از مهم ترین تصمیم ها در طول زندگی فرد است؟

و اینکه هیچ چیزی نمی تواند زندگی انسان ها را شاداب تر و بهتر کند، مگر ازدواج های موفق؟

گشت ذرت کشاورز

یک کشاورز بود که ذرت با کیفیت عالی می کاشت
او هر سال جایزه ای بهترین ذرت کاشته شده را می گرفت

There was a farmer who grew excellent quality corn. Every year he
won the award for the best grown corn.

یک سال یک خبرنگار روزنامه با او مصاحبه کرد و چیز جالبی در مورد نحوه کاشتن بهترین ذرت را یاد گرفت

One year a newspaper reporter interviewed him and learned
something interesting about how he grew it.

خبرنگار کشف کرد که کشاورز بذر ذرت خود ش را با همسایگانش به اشتراک می گذارد

The reporter discovered that the farmer shared his seed corn with his neighbors.

خبرنگار پرسید

چگونه می توانید بهترین بذر ذرت خود تان را به همسایگانتان بدهید
" هنگامی که همسایگانتان هر سال وارد رقابت بهترین ذرت با شما می شوند؟

"How can you afford to share your best seed corn with your
neighbors when they are entering corn in competition with yours each year?"

چرا قربان، کشاورز گفت

آیا نمی دانستید که

باد گرده ها را از ذرت در حال رسیدن جمع می کند و آن را از مزرعه ای به مزرعه ی دیگر می برد

the reporter asked.

"Why sir," said the farmer, "Didn't you know? The wind picks up
pollen from the ripening corn and swirls it from field to field."

**اگر همسایگان من ذرت نامرغوب و درجه دو بکارند
گرده افشانی متقابل به طور پیوسته کیفیت ذرت من را کاهش می دهد**

If my neighbors grow inferior corn, cross-pollination will steadily
degrade the quality of my corn.

**اگر من می خواهم ذرت خوب برداشت کنم
" من باید به همسایگانم کمک کنم ذرت خوب بکارند "**

If I am to grow good corn, I must help my neighbors grow good corn.

**همچنین همین طور است با زندگی ما
کسانی که می خواهند به طور معنی دار و خوب زندگی کنند باید به خوب زندگی کردن دیگران کمک کنند
برای اینکه ارزش و خوبی زندگی ما به ارزش و خوبی زندگی دیگران بستگی دارد
وکسانی که می خواهند خوشحال باشند باید به دیگران کمک کنند که خوشحال باشند برای اینکه رفاه، سلامتی و
شادی ما بستگی به رفاه، سلامتی و شادی همگی دارد**

So is with our lives... Those who want to live meaningfully and well
must help enrich the lives of others, for the value of a life is measured
by the lives it touches. And those who choose to be happy must help
others find happiness, for the welfare of each is bound up with the
welfare of all...



ارزش ها	منشور اخلاقی
همدلی	1. همدلی: یکدل بودن با یکدیگر 2. همفکری: داشتن افکار، نقطه نظر و نگاهی مشترک در امور مرتبط با بنیاد مادر 3. همراهی: قدم نهادن در مسیری مشترک در جهت پیشبرد اهداف بنیاد مادر 4. همکاری: توانایی کمک به یکدیگر و انجام کار گروهی 5. هم نوردی: همراه هم بودن، همدیگر را تنها نگذاشتن و با هم بودن برای تحقق اهداف بنیاد مادر
احترام	1. احترام به همه انسان ها و عدم تبعیض (نژادی، قومی، خویشاوندی، مذهبی، ملیتی، جنسیتی و معیشتی) و عدم تاثیرگذاری اینگونه تفاوت ها بر عملکرد بنیاد 2. احترام به کرامت انسانی و رعایت آراستگی با حفظ شئون فردی، اجتماعی و بین المللی 3. احترام به تاریخ، تمدن و عقاید همه اقوام و رعایت قوانین تمام کشورهای دنیا 4. احترام و اعتقاد به رعایت عدالت و شایسته سالاری و حفظ حریم شخصی افراد و همکاران و مراجعان 5. احترام به پیشکسوتان و سلسله مراتب سازمانی و رشد و توسعه فردی و حرفه ای همکاران
صداقت	1. صداقت در پندار، گفتار و رفتار 2. انعکاس به موقع مشکلات و رعایت اصول شفافیت در کار 3. انتقادپذیری و خویششن داری، پذیرش انتقادات سازنده به عنوان فرصتی برای اصلاح و پیشرفت خود جهت نیل به اهداف بنیاد 4. عدم استفاده از فضا، زمان و امکانات بنیاد در فعالیت های سیاسی، شخصی یا گروه های اجتماعی مجازی و غیر مجازی 5. حمایت و همدلی صادقانه از کبان بنیاد مادر
نظم و انضباط	1. وقت شناسی 2. پایبندی به آیین نامه ها و دستورالعمل های مصوب در بنیاد مادر 3. رعایت دقت، سرعت و ارتقاء دانش و توانائی خود برای انجام هر چه بهتر مسئولیت و وظایف محوله 4. تلاش برای ایجاد محیطی صمیمی، سالم و امن برای همه همکاران و مراجعین 5. حفظ اموال بنیاد مادر، دقت و رعایت صرفه جویی در هزینه های سازمانی بنیاد مادر
تعهد	1. داشتن وجدان کاری و به کار بردن تمام سعی و توان خود برای انجام وظائف محوله برای ارتقاء و پیشرفت اهداف بنیاد مادر 2. پرهیز از گزارش سازی های بی مورد و غیرواقعی 3. متعهد و پایبند بودن به منافع بنیاد مادر و ترجیح ندادن منافع شخصی در امور سازمانی 4. داشتن احساس تعلق به بنیاد مادر 5. علاقه مندی مثبت به حضور در برنامه های کاری، دادن بازخورد پیشرفتی و ترغیب ایده های نوآورانه

امیدواریم با همدلی، احترام به همه، صداقت، رعایت نظم و انضباط و تعهد اخلاقی مثل یک همنورد همیشه با هم باشیم و جهت تحقق اهداف مقدس

بنیاد مادر تلاش کنیم.

لذا... همه با هم مسئولیم.

«Values & Code of Ethics»

International Cultural Mother Foundation



Values	Code of Ethics
Empathy	1. Empathy: being one with each other 2. Consensus: Having thoughts, opinions, and a common view on matters related to the mother foundation 3. Support: Taking a common path to advance the goals of the Mother Foundation 4. Collaboration: The ability to help each other and do teamwork 5. Companionship: Being together, not leaving each other alone and being together to achieve the goals of the mother foundation
Respect	1. Respect for all human beings and non-discrimination (racial, ethnic, kinship, religious, nationality, gender and lifestyle) and non-influence of such differences on the performance of the foundation 2. Respect for human dignity and observance of beauty while preserving individual, social and international dignity 3. Respect for the history, civilization and beliefs of all ethnic groups and observance of the laws of all countries of the world 4. Respect and belief in justice and meritocracy and protection of the privacy of individuals, colleagues and clients 5. Respect organizational decision making and an environment that fosters personal and professional development
Honesty	1. Honesty in thought, speech and behavior. Maintain honesty, transparency, and a commitment to clear communication. Strive to do the right thing. 2. Timely reflection of problems and observance of the principles of transparency at work 3. Criticism and self-control, accepting constructive criticism as an opportunity to strive to achieve the goals of the foundation 4. Not using the space, time and facilities of the foundation in virtual and non-virtual political, personal or social activities 5. Honest support and empathy for the principles of Mother Foundation
Discipline	1. Being on time 2. Adherence to the regulations and instructions approved by the mother foundation 3. Observing accuracy, speed and improving knowledge and ability to better perform the assigned responsibilities and tasks 4. Strive to create a friendly, healthy and safe environment for all colleagues and clients 5. Preservation of the property of the mother foundation, accuracy and observance of saving in the organizational costs of the mother foundation
Commitment	1. Having work conscience and using all your efforts to perform the assigned tasks to promote and advance the goals of the Mother Foundation 2. Avoid unnecessary and unrealistic reporting. Principles of objectivity and confidentiality should be met. 3. Commitment and adherence to the interests of the mother foundation and not preferring personal interests in organizational affairs 4. Having a sense of belonging to mother foundation. Be innovative. Challenge yourself to see what's possible to better meet the needs of the team, the stakeholders and the organization/company. Always strive to improve and do better, think of creative ways to solve tough problems. Take calculated risks. Finding new ways to solve a problem. 5. Positive interest in participating in work programs, giving progressive feedback and encouraging innovative ideas

We strive daily to achieve the sacred purpose of Mother Foundation; to always be together as a union with empathy, honesty, discipline and above all, moral commitment to all humans.

May Mothers Prayers be Always with You
Gholamreza Mohammadi
Founder and CEO



نویسنده : صدف محمدی

مترجم : مهدی سواری

از کتاب قطار زندگی ۲

تنهایی

تنهایی، آسان است، تردیدی نداشته باش.
زیرا تنهایی، همان مسئولیت نداشتن،
پاسخ ندادن به کسی، توضیح ندادن و توجیه نکردن است.
هیچ کس از تو نمی پرسد (چرا و به چه دلیل؟!)
زیرا تنها خود تو هستی،
که به تنهایی با تمام مسائل رو به رو می شوی.
تنهایی، فقط آسان تر است، اما،
آیا واقعا تنهایی آسان تر است؟



Loneliness

Train Of Life 2

By: Sadaf Mohammadi

Loneliness is easy, no doubt,
Because you have no responsibility
No one to answer to, to explain to, to justify
No one asks you why? for what reason?
Its just you.
You are alone to face it all.
Being alone, its just easir, But
Is being alone really easier?



The largest wall in the world after the Great Wall of China

Discover the fascinating history of the Wall of Gorgan, the second-largest wall in the world after China, including its construction, unique features, and archaeological significance. Learn how this monumental structure was built with honor and without the loss of innocent lives.

The 1500 year-old Wall of Gorgan is a remarkable historical monument that holds a significant place in the world's architectural heritage. It is recognized as the second largest wall in the world, only after the Great Wall of China. Built more than a millennium before the completion of the Great Wall, the Wall of Gorgan stands as a testament to the ingenuity and craftsmanship of its builders.

Despite the passage of time and the ravages of history, some parts of the Wall of Gorgan still remain buried underground, while others have been preserved through archaeological findings and research. The wall was first documented by an American archaeologist who captured aerial photographs of Iranian antiquities in 1315, revealing a red wall in Gorgan, which later became valuable evidence for further study.

The construction of the Wall of Gorgan involved the use of tens of millions of brick molds and the presence of numerous brick kilns in close proximity to the wall. Additionally, a 200 kilometer-long water canal was built to provide water for the construction process. It is estimated that the entire construction of the wall took ninety years to complete, showcasing the immense effort and dedication of its builders.

One of the most intriguing aspects of the Wall of Gorgan is its stark contrast with the Great Wall of China in terms of its purpose and construction methods. Unlike the Great Wall, which was built primarily as a military fortification, the Wall of Gorgan was constructed with honor, and historical evidence suggests that innocent lives were not sacrificed during its construction. This makes the Wall of Gorgan a unique and significant architectural marvel.

With hopes of registration and local efforts to restore the 195 kilometer-long Wall of Gorgan, this historical monument has the potential to become a captivating tourist attraction. Often referred to as the Red Wall or the Red Snake, this ancient structure is believed to have served as a protective barrier for the Sassanid Empire. Stretching from Gomishan to the Gildagh Mountains in northeastern Kalaleh, though a significant portion of the wall has been damaged over time and lies buried underground.

In conclusion, the Wall of Gorgan is a remarkable historical structure that deserves recognition and appreciation for its grandeur and significance. As the second largest wall in the world, it stands as a testament to the rich cultural heritage of Iran and the ingenuity of its builders. Its unique features and honorable construction methods make it a fascinating subject for archaeological research and exploration. Discover the secrets of this awe-inspiring monument and delve into the rich history of the Wall of Gorgan.





PERSIAN COCONUT COOKIES

These cookies are very special to us, especially around Nowruz. You can find shirini nargili in just about every store in Iran! The recipe is super easy and shares much in common with the recipe for Turkish almond cookies - including mixing the main ingredient, in this case desiccated coconut, with egg whites and then heating it for a few minutes.

Desiccated coconut: Make sure to use unsweetened desiccated coconut and not shredded coconut. You can find them in Middle Eastern or Persian shops as well as online.

Egg whites: These cookies only use egg whites. To be economical, you can use the yolk to make pofaki gerdooyi (Persian walnut cookies).

Lemon juice: Just a little bit to balance the sweetness and avoid crystallization.

Ground pistachio: This is optional, and used only to top the cookies.

HOW TO MAKE THESE PERSIAN COCONUT COOKIES

1- In a bowl of a food processor, blend the desiccated coconut, sugar, vegetable oil and egg whites for a few seconds until fully combined.

2- Transfer to a large pan and heat over medium heat. Cook and stir constantly until the sugar melts. This would take about 10 minutes.

3- Turn the heat off and add in the lemon juice and vanilla. Let the mixture cool until it comes to room temperature.

4- Preheat the oven to 325 degrees F and line a baking sheet with parchment paper. Transfer the coconut mixture to a Ziploc bag or piping bag and cut the tip. Pipe the cookies on parchment paper in 1 inch circles, making sure there's a 1 ½ inch space between the cookies. rub a bit oil on the tip of your index finger and flatten the tip every so slightly.

5- Top the cookies with ground pistachios and bake for 20 minutes until the edges are slightly golden. Let the cookies cool in the pan for 10 minutes and then transfer to a cooling rack.

How Do You Make Ghormeh Sabzi?

Ghormeh Sabzi

Every Iranian believes that their mom makes the best Ghormeh Sabzi in the world! Italy is famous for Pizza, Mexico for Tacos and Korea for Kimchi but Ghormeh Sabzi, the national dish of Iran is second to none. The combination of the sour taste of dried lime, exotic aroma of Persian vegetables, and tender lamb meat on top of soft Persian rice is magical and lets you taste the essence of Persian culture in a single bite. This iconic meat and vegetable stew or as Iranians call it “Khoresht Sabzi” is the ultimate test of cooking skills and gets cooked in different colors, tastes, and styles.

Ingredients

Ingredients for 4:

4 Cups Parsley 88 cal

2 Cups Chives 15 cal

2 Cups Spinach 14 cal

2 tbsp dried fenugreek leaves 10 cal

1 Cup Beans 392 cal

1 Large Onion 64 cal

5-3 Cups Water* 0 cal

300 Grams of lamb meat 882 cal

2 tbsp vegetable or olive oil 238

5-3 Limo Amani 50 cal

Salt black pepper, saffron, cinnamon or turmeric depending on your taste



Instructions

Step 1:

If you have not soaked the beans overnight, soak them in a large bowl of water for 3 hours and change the water every hour. Wash and pat dry your finely chopped vegetables, chop them and saute your vegetables with oil for 10 minutes on medium heat.

Step 2:

Choose a suitable pot and saute your onion, lamb cubes turmeric (or saffron) and oil on medium heat. The meat should get a nice golden brown color. Season the meat with salt and pepper and add 5-4 cups of water let it boil for about 10 minutes to have half cooked meat.

Step 3:

Rinse the soaked beans and add to the pot, let it get cooked for 20 minutes. Add the vegetables to the pot and let it cook for at least 4-3 hours. In the last hour, you should add the Limo Amani (dried limes) to the pot, this prevents the lime from getting collapsed and would look perfect in your dish of Ghormeh Sabzi.

Note: This is the traditional way of cooking Ghormeh Sabzi as this dish gets better and better when you cook it slowly and with lower heat. You can use a slow cooker to perfect this dish



Ghormeh Sabzi Persian Herb Stew

Every Iranian believes that their mom makes the best Ghormeh Sabzi in the world! Italy is famous for Pizza, Mexico for Tacos, and Korea for Kimchi but Ghormeh Sabzi, the national dish of Iran is second to none. The combination of the sour taste of dried lime, exotic aroma of Persian vegetables, and tender lamb meat on top of soft Persian rice is magical and lets you taste the essence of Persian culture in a single bite. This iconic meat and vegetable stew or as Iranians call it “Khoresh Sabzi” is the ultimate test of cooking skills and gets cooked in different colors, tastes, and styles.

We are going to cover everything about Ghormeh Sabzi. We show you the traditional way to make Ghormeh Sabzi, how to cook the perfect Persian rice, and even Vegetarian and Vegan Ghormeh Sabzi which are kinda ironic due to the fact that Ghormeh means fried meat in Persian!

We are going to cover everything about Ghormeh Sabzi. We show you the traditional way to make Ghormeh Sabzi, how to cook the perfect Persian rice, and even Vegetarian and Vegan Ghormeh Sabzi which are kinda ironic due to the fact that Ghormeh means fried meat in Persian!

This included frustration about how much time they actually have to participate in leisure and physical activities.

It also included disappointment about the type and intensity of activities they could return to — especially when considering their recovering postnatal bodies (for example, C-sections, general fatigue). The data also suggested that returning to work poses an additional challenge to women and successful leisure and physical activity engagement.

In western societies, “good mothering” practices are informed by an intensive mothering ideology that is informed by middle class and white values. It embodies motherhood as child-centred, emotionally absorbing and self-sacrificing.

Compared to previous generations, mothering now extends beyond the provision of children’s safety and well-being. Mothers are expected to maximize their children’s growth and development. Participation in organized programs is one way to do this (for example, mommy and me swimming).

These societal expectations of “good mothering” often leave new mothers feeling unprepared, disappointed and fearing failure. However, research has shown that having more realistic expectations predicts better adjustment for mothers, including decreased depression.

Creating a socio-economic hierarchy

Our research on parental policies found that they privilege paid work while reinforcing a socio-economic hierarchy in which only some mothers are able to access the benefits. This can affect women’s chances for improved health and well-being.

New mothers in our recent study who were self-employed were unable to access formal maternity leave policies.

Consequently, they had reduced participation in leisure and physical activities — on their own or with their baby.

This led to feelings of failure as a mom and in their careers.

Women in precarious employment who did not qualify for maternity leave programs also reported difficulties. Many community recreation programs are user pay, which excludes women of lower socio-economic status.

Although financial assistance may be offered for organized recreation programs, research has highlighted the humiliation of having to publicly declare or prove their low-income status. Other research points to the fear of going out in unsafe neighbourhoods in order to access community programs and services.

The COVID-19 pandemic has also disproportionately affected low-income mothers. The new mothers in our recent study talked about the high cost of transportation and difficulties using public transportation with a stroller. Consequently, many women feel judged and vulnerable from the outset of being a mother.

Generally, the stories from new mothers who qualified for maternity leave revealed that they had more time, money and choice of leisure and physical activities that they could access than mothers who did not qualify. Yet, they still have reduced income and higher costs with the arrival of the new baby. They also had to overcome challenges such as the stigma of breastfeeding in public spaces or the inability to participate in leisure and physical activities without their baby.

Social relationships play an important role in facilitating new mothers’ participation in their own leisure and physical activities.

Family support networks helped the mothers in our most recent study to resist the notion of self-sacrificing motherhood and to find time for themselves. The mothers’ partners and their extended family members (for example, mother, father-in-law) were important support networks to look after the baby. These support networks helped the mothers schedule and find much-needed time for themselves.

New mothers face challenges with their return to leisure and physical activities after the birth of a child. But it is clear that with support such as parental leave and family support, these activities can help them negotiate the difficult transition to motherhood and improve their health and well-being.

Helping new moms return to exercise and leisure supports their physical and mental health



Mothers with young children have lower levels of leisure and physical activities than the rest of the population, which puts their physical and mental health at risk. So the gift of sleep, time, self-care (“me time”) and a message of what a remarkable job she is doing may be what she needs most.

Giving new mothers a sense of freedom

Similar to other research findings, in a recent study currently undergoing peer review, the new mothers we worked with sought out leisure and physical activities to minimize stress, decrease their anxiety, increase self-esteem and navigate their new mothering identity. The women’s participation gave them a sense of freedom and control over their lives.

For example, for some mothers, running on their own provided an opportunity to carve out time for themselves. For other mothers, running with their baby in a stroller helped them develop a sense of family.

But the reality is that postpartum activities are not accessible to all women.

Unrealistic expectations of motherhood

In our recent study, we worked with new mothers from pregnancy to 18 months post-birth. We found that during pregnancy the women had unrealistic expectations of what life would be like, in contrast to the realities that they faced after the baby was born.

What are the benefits of mother's involvement in early children education?

A mother's involvement helps to extend the teaching beyond the classroom. This creates a more positive learning experience for children and allows children to perform better in school. It also establishes their confidence and ability

How does a mother's role help in transitioning their child from preschool to kindergarten?

Transition is a time when mothers can have meaningful interactions with their children. Explain to your child what will happen before, during and after the transition. Planning ahead, developing required skills and using transitions as conversational pieces will help reduce the overall stress of your child. Mothers are encouraged to provide extra affection such as hugs and reassuring words. Making yourself available to support your child can also give him/ her lots of assurance

How can parents be involved in their child's development

1. Be a good role model
2. Love your child and show them love through actions, such as hugs, spending time with them and listening to them
3. Be a safe haven. Children raised by parents who respond consistently will have a better social and emotional development
4. Talk with your child, as this helps their brain integrate. When different parts of the brain are integrated, they function harmoniously and leads to more co-operative behaviour and more empathy
5. Pay attention to your own well-being. Take good care of yourself physically, emotionally and mentally. Take time to strengthen your relationship with your spouse. If these areas fail, your child will suffer too

Where can a mother seek help for children who are not achieving their fullest potential

If a mother feels that her child is not fulfilling their potential, talk to your child's teacher. I strongly encourage you to see a paediatrician for advice. You may book an appointment for a Childhood Developmental Screening test at any SBCC clinics or have it at the comfort of your home with our Home Visit service. Do not panic, as there are many specialists out there who can help your child in their learning. Meanwhile, focus on your child's strengths. Use your child's strengths to encourage their learning. Make sure to develop your child's social and emotional skills by helping them cope with everyday challenges and providing them with the emotional support to boost their self-confidence

A Mother's Role In Early Childhood Development



Being a mother is one of the most important roles a woman can ever play. Mothers play a huge role in their children's lives, caring for them, loving them, teaching them, and so much more. The way a child develops can be largely attributed to the role that their parents and caregivers play in their lives, so what exactly is the role of a mother in a child's early childhood development

Why is a mother's role important in developing a child's potential in preschool?

Children thrive when they have a secure and positive relationship with people, especially their parents. Studies have shown that early childhood is a period in which developmentally, a child is learning a lot from their surrounding and the people around them. This is the child's window of learning which will impact their growing years. Therefore, as the main presence in a child's life at this point, a mother's relationship with her child is crucial. A mother plays multiple roles in a child's development, as she is a teacher in every aspect of a child's developmental growth – social emotional, physical, cognitive and independence

What role can a mother play in early childhood education?

The synaptic networks in a child's brain are still being formed during the first five years of their lives. Children at this stage are particularly receptive to human contact. How parents interact with their children and engage them in cognitive, social and emotional developmental activities during these years will define their future selves

A mother can be in contact with her child's teacher to stay updated what the child learns in the classroom and help to reinforce and transfer this learning in the home setting

What is medicine?

دارو چیست؟

It's not pills

بدانید که دارو تنها قرص نیست

Exercise is medicine

ورزش دارو است

Morning walk is medicine

قدم زدن صبحگاهی داروست

walking fast is medicine

تند راه رفتن داروست

Eating with family is medicine

غذا خوردن با خانواده دارو است

Laughter and humor are also medicine

خنده و شوخ طبعی هم داروست

Deep sleep is also a medicine

خواب عمیق هم داروست

Getting along with a Good friend is medicine

همراهی با یک دوست خوب داروست

Always happy is medicine

همیشه خوشحال بودن داروست

Positivity is medicine

مثبت اندیشی داروست

Yoga is medicine

یوگا داروست

Praise and worship of God is medicine

ستایش و پرستش خداوند داروست

In some cases Silence is medicine

در بعضی موارد سکوت داروست

Love is medicine

عشق ورزیدن داروست

A good friend is a perfect drugstore

یک دوست خوب یک داروخانه عالی است



Motherhood changes you

Motherhood is different around the world and it is kisses and cuddles, and late night snuggles
It is wishing the day was over and then wishing it would never end
A roller coaster of emotions, life and a never ending story. A mum builds forts, fixes football shirts and tutus
teaches life lessons about broken hearts and self-esteem. A 24 h job for every day of the year
You put somebody else in front of your own goals.

Motherhood marks a new chapter in every woman's story

And gives you an enormous boost of self confidence and strength in yourself. A new sense of purpose and meaning in life. You discover a love and passion that you have never experienced before. We asked a few mums to share their feelings and what motherhood means to them with us. A beautiful journal is the result
It carries the gift of nurturing, care, and superhuman love. Of the same goals and different ways of expressing and going about them.

Motherhood is emotional

As much love as we have for our children, sometimes motherhood leaves us with an aching for things greater than what lies outside the walls of our home.

Motherhood is exhausting

Between dreaming of what their future holds for them, and all the amazing adventures they will have
Worrying about lows, missed goals or disappointments. A tiring every day juggle.

Maggie from Chic Little List:

Everyone says it but it's true. The moment you stare at your newborn, your life changes forever beyond measure, uncontrollably. I remember in the days leading up to the birth of my firstborn, I had a wobble. What if I didn't feel maternal? What if I didn't bond? What if I was a rubbish mother? And then she came, a gorgeous pink ball with blinking big eyes, delivered by planned c-section. She starred right at me while rooting madly for the breast. That first latch had a profound effect. Here was a tiny new life that needed me for existence. It was thunderbolts and lighting love at first sight. I had no idea I was capable of such monumental and all-consuming emotion. My world changed overnight. Suddenly I could see danger at every corner – the simple act of crossing a road became a game of survival – with my instincts heightened to levels I didn't know possible. Then and there I knew she couldn't be my first and last baby so went on to have two more children. Every day, even if it's a hard day and I'm stressed and tired, I feel blessed to have them. Now, my eldest is about to be nine and my middle girl is coming up to seven and my chubby boy has just turned two and I'm still learning from them every day. While I am by no means a perfect

mother (does that really exist anyway?), the role has made me at least try to be a better person
To strive to look after myself and the world more carefully
I am invested in my kids' happiness and wellbeing after all. Motherhood has prompted me to become
involved in local environmental issues from campaigning
to get safe segregated cycle lanes in our neighbourhood (we won!) to cutting down on plastics
I once heard a friend of a friend bemoaning people who procreate
and the worst environmental offenders but I think the reverse is true. If you have a child, you are
totally invested in the future. You want the world to be a better
safer, healthier place for them. In my experience, mothers are the strongest and most focused
campaigners I know.

Emma Paton from Finlay Fox

Motherhood is a roller coaster ride. It's a juggle that never gets any easier, you just get better at it
Motherhood means the world to me, it has made me a better
person and brought a deeper meaning to my life. Motherhood means family, happiness, love and
contentment. Motherhood is lucky and a gift that not all of us get
It brings out the best and worst in you. Some days are hard and some days are easy but ultimately the
joy of raising small humans is so powerful. Motherhood can
be boring and monotonous yet every day brings something new and I am continually learning more about
myself and my kids. They never cease to amaze me with
what they learn and how they change each day. It is unconditional love and a protective force that you never
knew you had. It means putting your children's needs
above your own. It is madness and chaos and you always need a packet of wipes and rice cakes well
within reach!

Kate from Tokyo Urban Baby

I am an Australian mum living in Japan, and my children go to Japanese nursery school, so motherhood
for me has resulted in adopting many wonderful
Japanese customs. Motherhood in Japan actually reminds me of a mother kangaroo with her joey
Holding baby in a sling almost 24/7 keeping baby close with lots of skin ship and feeding as baby needs
And then as they grow older
encouraging them to go out and be independent and explore
the world. Then at night we all jump in the Japanese bath together, talk about the day and I listen to their
stories or their troubles from nursery school. And then
we all fall asleep peacefully together on the futons in the tatami room. Lots of challenges, but always fun
and always learning something new about life along
the way!

What did we learn? There is no one definition of motherhood. It is a combination of raw emotions
experiences, and our hopes and dreams for our children.
Every mother has their own path to motherhood, but the rewards are the same.

What does motherhood mean to you?



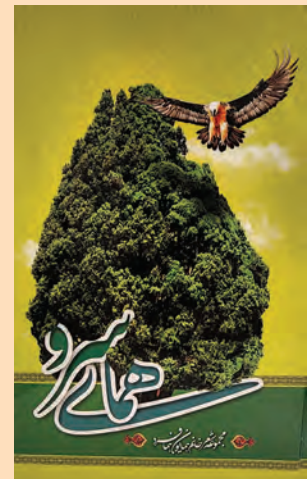
Motherhood. One of the most powerful words and experiences. It reflects differently on each mother and is one of the most sacred journeys you will travel in life.

But what does it actually mean? What is motherhood? And what does it mean to be a mother? First you feel that there is a simple answer to this question, but is it really? A human growing in your belly, giving birth or even adopting. You say yes to having a family But being a mother is about much more than that.

And especially it is very different from personality to personality. Finding words for a feeling is hard and motherhood is all about feelings and our heart, isn't? The love we feel. Towards our own children but not to forget our own mums too The joys and difficulties, complex relationships the sacred bond and dreams.



Achieving an excellent rank in my teacher training program, I obtained my Associate's Degree in 1967, and in the same year, I married my husband, Houshamnd Jiveh. Our union blessed us with a son and a daughter. Our collective efforts were directed toward raising committed, responsible, and successful children for the betterment of our society. In 1979, I suffered the loss of a selfless mother who was so fond of science and knowledge. My eldest, Engineer Shahram Jiveh, born in 1968, achieved the first rank among chemical engineering Bachelor graduates at Azad University of Yazd, distinguishing himself as an exemplary and outstanding student. Helen Jiveh, my daughter, has an Associate's degree in Computer from Azad University of Yazd and a Bachelor's degree in Beauty from Tehran Beauty University. When Helen was a kid, she became the national champion in table tennis and earned a spot on the national team as an adolescent. When she was in high school, she was ranked first in the national table tennis tournament, and when she became a student at Azad University, she became the champion in the National Azad Universities table tennis tournament. Afterward, she dedicated eight years to serving as the head of the table tennis association. Additionally, in the field of mountain climbing, she attained the first position in the Yazd province and later served as the head of the fencing association of Yazd for eight years. I was a member of the Zoroastrian Youth Journalists' organization. I have published several poetry books including "Homa of Felicity", "Homa of Light", "Homa of Love", "Homa of Secrets", "Divan of Homayoun", "Homa of the Heart", "Homa of Sarv", "Homa of Life", "Homa of Houshmand", "Homa of Homayoun", and "Homa of Iran".



Books of Poems Mrs. Homayoun Hamafard



Mrs. Homayoun Homafard

An exemplary mother in Yazd province

I was born in Khorramshah, Yazd, into a Zoroastrian family. My father passed away when I was young. With the determined efforts of my mother, Shadbanoo Mavandad, I completed my elementary at Ardeshiri School in Khorramshah and studied a portion of my high school years at Anoushiravan Dadgar School in Tehran. Later, I returned to Yazd to obtain my diploma from Shahdokht High School. After getting my diploma, I attended the one-year teacher training program and managed to graduate with an excellent rank. Taking on the proud responsibility of managing Nowbonyad High School of Taft, I later moved to Yazd, where I taught English at Kourosh and Shahdokht High Schools. Serving as the vice principal of Shahrbanoo Intermediate School for 14 years, I passionately contributed to the cultural advancement of Yazd students. I was dedicated to my job. I conducted summer English language classes in both Yazd and Tehran.

2. Strong Moms Admit Failure.

We all lose our cool from time to time. The difference between strong mom and mediocre mom is strong mom asks for forgiveness from her kids when she has messed up. So many times I have had to go to my kids and ask for forgiveness and hit the Restart button on our day. I am not perfect. I let my kids know daily that I make mistakes, I don't always get it right, but I can ask for forgiveness when I mess up and ask God for help when I am at a loss on what to do.

3. Strong Moms Listen.

I asked my 8-year-old what makes an awesome mom. He said, "An awesome mom is one that listens and responds to their kids the right way." When I asked him if he could expand on that a little further, he said, "A mom who is responding using God's word. Talks it out." Kids want/need a voice. Sometimes they just need to waste the extra 30 minutes before bedtime telling you all of the dreams they have had in the last month. I know, we are all singing praises at bedtime. You are spent. I get it. Sometimes, though, I have the best time just listening to them when everyone else is in bed and no one else is awake to call on mom for help.

4. Strong Moms Don't Care.

Look, I've had to cancel playdates, zoo trips, and church events because of their behavior. I'm okay with being that mom that sends out the mass text to the other mothers that we have had a last minute change of plans based on behavior. [I am ok with taking away a privilege and being embarrassed because I was that mom who had to send the text.](#) I don't care, and you know why? Because my child's heart means more to me than everyone else's ideas of what kind of parent I am. If a child is struggling and we've been working on a particular trait and they aren't showing me that they are taking it seriously or improving, then I wipe our slate clean. We become buddies and I spend time working with the child that is struggling to get to the root of the issue. Character is important; we have to help them build it the right way or those issues will stick around forever. iMom has a great [Strength and Struggle chart](#) to help you get started.

5. Strong mom takes risks for her kids in the kind of way that makes them a better person.

We all have this idea that being Supermom is the way to go. While juggling a family, getting an amazing dinner on the table, and having the house clean is super amazing, I want to be more like Strong Mom. At the end of the day, Strong Mom is going to help make the world a better place because the adults that will come from her home will be people of integrity—confident (because they had a great listener and cheerleader) and accountable (because they learned early that even as an adult, it's important to admit when you are wrong). That will set them apart from most adults right off the bat. She's leading by example, showing her kids what matters most, and knows their heart.

5 Signs You're A Strong Mom



I am a mom to four kids. There is always one child that is going through a learning period or a rough spot. I have had to learn to be a strong mom. Being that mom is not easy; in fact, a lot of moms shy away from the strong mom role. Being a strong mom means parenting in a way that may make you uncomfortable because it's not easy or your child may be unhappy with you.

Recently, I was that mom twice in one week. I made the decision to cancel plans with others last minute because that was the consequence for two different behaviors I had been working with two different children on. It was disappointing as I was looking forward to both events and uncomfortable because I had to let the other moms know that we needed to cancel so I could deal with a behavior.

Being a strong mom isn't easy but it's worth the reward in the end as your child realizes they can count on your word. You will do what you say you will do, practice what you teach, and do what it takes to help lead them to make better choices. Today, I want to share with you what a strong mom looks like.

1. Strong Moms Don't Give Empty Threats.

Follow through. Follow through. Follow through. Don't give a threat you do not actually plan to carry out. If you tell your child you aren't going to the youth activity if you do not finish your homework and 5 p.m. rolls around and homework is not complete then stand firm. Yes, I know it's hard and disappointing, but your child isn't going to ever know when to trust your word and take you seriously if you never follow through.

"Prayer for My Mother"

Let every moment of every day
break upon her with the dazzle of
utter newness, and let her exult in it.
Let wonder rule: the sky more lovely
than she's ever seen, the birds that
come by the hundred to her feeder.
Please let her forget that she does not
remember. Let her lose somehow
the torment of losing her mind.
Let there be insight in the one page that,
over and over for days, she reads
for the first time, never gets beyond.
Let the living past be vibrant in her
dreams each night, her mother, her brother
at her side, showering her with love.
Please let her eyes open in the morning
not to the despair of the lost at sea,
but to the familiar play of sunlight
in the leaves outside her window,
the solid sense that she is safe,
the firm ground of home.

— Rick Kempa



*In the name of God
In the name of Mother*

Love



We are destined to be in love, as love empowers one against the hardships and challenges in life, protecting them from any unpleasant event.

Love maintains hope and joy, and imparts one with escalated power to fight and live.

A person in love is rewarded with the gift of a purpose, that helps them to endure the harshest of challenges and to find a path in the deepest and darkest of surroundings.

A person in love is capable of anything, just like the heroes and heroines in tales. No matter how brittle, fragile, or naive one might be, they would succeed with the power of love.

I do believe love can provide one with unparalleled and vast powers, setting them on the path of actualizing the impossible.

I think, and I believe that the strongest are the ones who are in love the most.

Being in love would enable one to overcome obstacles and forge paths to reach the destination, and it would only require willpower, thought, effort, perseverance, and resilience.

I believe the ones in love to be the closest beings to God, so pure in nature.

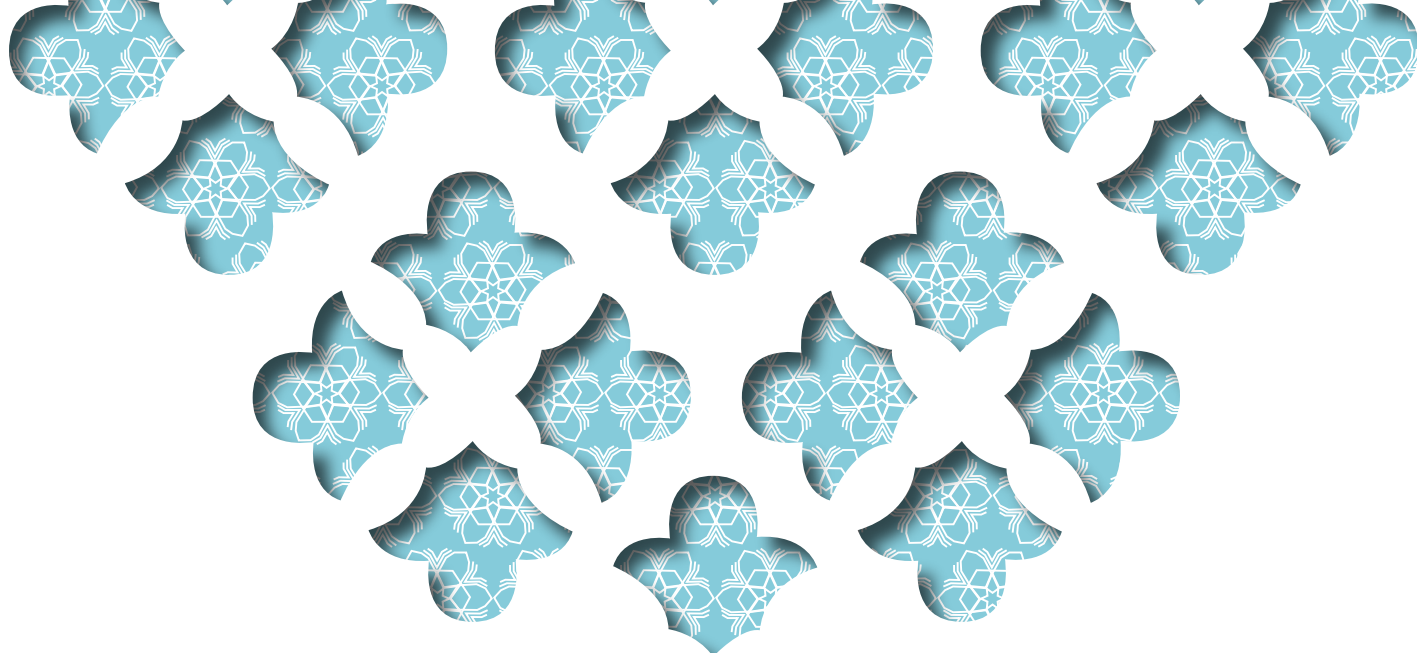
We have been able to materialize our share of success both domestically and internationally in the International Cultural Mother Foundation, and we still have greater success idealized. Our achievements have only been made possible through faith, hope, efforts, collaborations, mutual respect, and love – especially a heart full of love reserved for mothers.

We thank the almighty for being able to present you with the 22nd issue of Payam-e Madar Quarterly Magazine, despite the problems and hardships faced by the Foundation. This has only been made possible through love, dedication, the constant collaboration and participation of our colleagues in the Mother Foundation, and the help of the experts and academics who have pledged their love to mothers, and all that's good in this world and the society. I hereby sincerely thank you, our colleagues, and all of those who have been with us on this journey.

**Wherever love resides, all the impossible is turned into possibilities;
And the visage of love is embedded into all the good and lasting deeds in the world;
"Long live Mojtaba Kashani"**



May the mother's prayer be with you at all time
Gholamreza Mohammadi
CEO & Editor-in-Chief



CONTENTS

Editor's Note	04
Prayer for My Mother.....	05
5 Signs You're A Strong Mom	06
The model mother of Yazd province, Homayoun Homafard..	08
What does motherhood mean to you?	10
What is medicine?	13
A Mother's role in early childhood development	14
Helping new moms	16
Ghormeh Sabzi	18
Persian Coconut Cookies.....	20
The largest wall in the world after the Great Wall of China...	21
Loneliness	22
Values & Code of Ethics	24



"Dear Mother"

I'm writing you to tell you that I love you
Something I hardly ever do.
I never tell you enough how much I love
you and It's something I must do.

I need to let you know mother how much
You really mean to me
So I'm telling you now you mean the
world to me.
I need to thank you for all you do for me.

Your unconditional love toward me
means a lot to me.

You've never turned your back on me and
I know it's something you'll never do.
Anytime I need someone to talk to
You're always there to help me through
And anytime I need a favor you always seem
To be there, too
There's nothing in this world that I could do
To pay you back for all you do.

When God gave me to you,
That's the best thing he could ever do,
So this poem is dedicated to you
Because I don't know how else to say
Thank You.

— Herman Vymislicky



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.

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.

Gholamreza Mohammadi

Founder and CEO

International Cultural of Mother Foundation

NO.29, Alley No.6, Hejrat Blvd., Atlasi Sq., Shiraz 71456-47177 Iran

Tel: +98 71 3228 8440-2 Fax: +98 71 3228 8443

www.mothersfoundation.ir www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir Instagram: [mother.foundation](https://www.instagram.com/mother.foundation)