



www.mothersfoundation.ir

۹۵

فصل نامه فرهنگی - شماره دوم - پاییز
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تعدادی از
مادران شایسته کشور

● نگاه پیام مادر ◀ ۱۲

ارسال نامه سفارت‌های
جمهوری صربستان و
واتیکان به بنیاد فرهنگی
بین المللی مادر

● نگاه پیام مادر ◀ ۹۶.۹۲

سخنرانی پرفسور
شکوه نوایی نژاد در سومین
آیین نکوداشت ملی مادر
(تهران مهر ماه ۹۵)

● نگاه پیام مادر ◀ ۱۴

مادر موفق کیست؟
دکتر احمد به پژوه استاد روانشناسی
دانشگاه تهران

● پنجره ◀ ۹۰

● جاده آرامش ◀ ۵۰

۳۰ ویژگی افرادی که بازیابی هازندگی می کنند

مادر، مادر بنیاد



فهرست

- نگاه پیام مادر ← سخنرانی مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر ۴
- نگاه پیام مادر ← تجلیل و قدرشناسی از ۲۲ مادر شایسته و فداکار در ایران ۱۰
- نگاه پیام مادر ← تعدادی از مادران شایسته کشور ۱۲
- نگاه پیام مادر ← سخنرانی پروفسور شکوه نوابی نژاد در سومین آیین نکوداشت ملی مادر (تهران مهر ماه ۹۵) ۱۴
- قصه‌ی من ← صدا کن مرا... ۱۵
- سیب ← بی‌اشتهایی عصبی ۱۶
- خانواده ← مظهر آرامش ۱۸
- روزنه ← چند سوال ۲۰
- روزنه ← ۵ شاخص اولیه بنیاد فرهنگی بین المللی مادر برای انتخاب مادران نمونه کشور ۲۱
- نگاه پیام مادر ← به مادر امروزی و مادر ۲۲
- سیب ← قومی به نام هونزا ۲۴
- سیب ← اجرای طرح آهن یاری در مدارس دخترانه ۲۶
- خانواده ← نقش مادران عشایر در خانواده ۲۸
- حرکت ← ورزش برای زنان میان سال ۳۲
- پنجره ← «خوشبوتر از گل» و «من، پولک، مامان» ۳۴
- پنجره ← سردرد ننه ۳۶
- خانواده ← مهارت مدیریت استرس ۳۸
- روزنه ← هنر خوب گوش دادن ۴۰
- روزنه ← یلدا نماد تمدن، تعاون، تعامل و همدلی ایرانیان باستان ۴۲
- گزارش ویژه ← ما، در کجای جهان هستیم؟ ۴۴
- نگاه پیام مادر ← یکی از مادران نمونه استان فارس در سال ۱۳۹۴ ۴۶
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مادران نمونه شهرستان جهرم ۴۷
- نگاه ویژه ← در تکاپوی شناخت خدا ۴۸
- جاده آرامش ← ۳۰ ویژگی افرادی که بازیابی‌ها زندگی می‌کنند ۵۰
- نگاه پیام مادر ← وقتی بچه بودیم ۵۲
- جاده آرامش ← خانها و آقایون متأهل لطفاً... ۵۴
- پنجره ← مادر باستور ۵۵
- نگاه ویژه ← امیدهای مادر ۵۶
- نبض ← لثه در خانها ۵۸
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مقام مادر در شهرستان استهبان ۶۱
- نگاه ویژه ← سخنان کوتاه از مادران بزرگ ۶۲
- پنجره ← مادر! ۶۴
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مادران شایسته شهرستان کازرون ۶۵
- پنجره ← ای کاش خاله ام جای مادرم بود ۶۶
- روزنه ← ۳۵ موضوعی که در پیری حتماً به آن غبطه خواهید خورد ۶۸
- کدبانو ← کوفته هلو و شیرین پلو شیرازی ۷۰
- تلنگر ← نسل جدید ۷۲
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مادران نمونه شهرستان نور آباد ممسنی ۷۳
- پنجره ← درس بزرگ زندگی ۷۴
- جاده آرامش ← ۴۰ توصیه به همسران ۷۶
- پنجره ← نامه دختر زیبای ۲۴ ساله و پاسخ رئیس ثروتمند ۷۸
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مادران نمونه استان قزوین ۸۰
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مادران نمونه استان گلستان ۸۱
- خانواده ← اینجا کودکانی هستند که زندگی را چشم انتظارند ۸۲
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مادران نمونه استان خراسان رضوی ۸۴
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مادران نمونه استان همدان ۸۵
- نگاه ویژه ← مهر مادری در سرای فراموشی ۸۶
- نگاه پیام مادر ← آیین نکوداشت مادران نمونه استان لرستان ۸۸
- نگاه پیام مادر ← پانزدهمین نمایشگاه کتاب استان فارس ۸۹
- پنجره ← مادر موفق کیست؟ دکتر احمد به پژوه استاد روانشناسی دانشگاه تهران ۹۰
- پنجره ← آرزو و اهداف برتر ۹۲
- نگاه پیام مادر ← ارسال نامه سفارت‌های جمهوری صربستان و واتیکان به بنیاد فرهنگی بین المللی مادر ۹۶، ۹۴
- پنجره ← فرشته‌هایی هستند که خداوند روی زمین فرستاده؛ ۹۸



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: غلامرضا محمدی

سر دبیر: محمدسعید فریدونی

خبرنگار: نازنین بالش زر، نسرين بالش زر

ویراستار: پروین فرهادی

عکاس: مریم آبیاری

گرافیکست: آزاده شیرالی

اعضای تحریریه: دکتر پریسا مؤمنی، دکتر ناصر

بهمنی، دکتر امیر عزیزی، دکتر سبا ولی زاده،

دکتر سونیا هاشمی، دکتر موسی صالحی،

ثریا طهمورثی نژاد، مریم زارع، ناهید نوری،

محمد امین، مجید نورایی پور، لیدا جواهری

حروف چینی: مهسا فولادفر

مجری: کانون تبلیغات رایجه هنر

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

آدرس: شیراز فلکه اطلسی - بلوار هجرت - کوچه ۶

پلاک ۲۹

کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴-۲ - ۰۹۱۷۴۸۲۲۳۶۸

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

پست الکترونیک: info@mothersfoundation.ir

www.mothersfoundation.ir



سخن سر دبیر

سومین آیین نکوداشت بنیاد بین المللی مادر به

بهترین شکل ممکن پاییز امسال در تهران برگزار گردید. بنیاد مادر همچنان مثل گذشته محکم و استوار روی پای خود ایستاده و به سمت جلو پیش می‌رود این بنیاد کمک مالی از هیچ نهاد و یا شخصی دریافت نمی‌کند. بنابراین با وجود همه سختی‌ها و دشواری‌های مسیر انتظار داریم نهادها و سایر ارگانها و اشخاص از این بنیاد تقاضای کمک مالی نداشته باشند. با توجه به بالا بودن هزینه‌ها، بودجه این بنیاد در بهترین شکل، تامین‌کننده هزینه‌های خود بنیاد می‌باشد. بنیاد بین المللی مادر به هیچ گروهی وابستگی سیاسی ندارد و به صورت مستقل تنها در جهت ارتقای جایگاه مقام و منزلت مادر در سطح بین المللی گام بر میدارد و مشتاقانه از مشورت و هم‌فکری همه عزیزان استقبال می‌کند.

به امید روزی که با ارج نهادن به مقام والای مادر فرزندانمان باشیم که جهان را سرشار از صلح و دوستی و مهربانی کنیم و همگی با هم به سمت تعالی پیش برویم. با دعای خیر مادر انشالله... به این اهداف نزدیک خواهیم شد.



سخنرانی مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

در سومین آئین نکوداشت
مادر مهر ماه ۱۳۹۵ تهران



ما حضور دارند و همچنین از سرکار خانم دستغیب مدیرکل امور بانوان استان فارس و سایر عزیزانی که در این راه مقدس به ما کمک کرده اند صمیمانه سپاسگزاری کنم .

کلیپی که مشاهده فرمودید نشانگر هویت من بود ، من روستا زاده ای هستم که از دل صحرا زیر چادر سیاه از مادری متولد شدم که عشق ، ایثار ، صبر و تلاش را به من آموزش داد ، مادر من بهانه ای بود که امروز حرفهایی برای گفتن دارم ، اما نمی خواهم پس از شنیدن سرودهای شاد و دل انگیز شما را غمگین سازم .

مادرم بهانه ای بود تا من به ارزش وجودی تمام مادران جهان آشنا شوم و به درک واقعی ارزش معنوی آنان واقف گردم از این رو عرایضم را به سمت قداست و جایگاه و مقام مادر سوق می دهم .

بنیاد مادر براین اساس که نبی اکرم (ص) فرمود: بهشت زیر پای

به نام خدا و به نام مادر

به نقل از سایت تابناک

مادر شاهکار خلقت و چراغ راه آینده است، درود و احترام به پیشگاه همه‌ی مادرهای گرامی بخصوص عزیزانی که در این آئین مقدس که به نام مادر برگزار شده حضور دارند. امروز اختصاص به پاسداشت ، قدردانی و حق شناسی از مادرانی دارد که از سراسر کشور عزیزمان ایران در این محل تشریف فرما شده اند .

این مهم به همت همکاران ارجمند و مادر دوست و فرزندان بنیاد طی ۶ ماه گذشته انجام شده است که لازم است از آنان و همکاری امور بانوان کشور ، بخصوص توصیه ها و همکاریهای ارزشمند سرکار خانم دکتر مولوردی معاون محترم رئیس جمهور که اینک در جمع



مادران است پایگذاری شده است آن حضرت جمع بندی فرمودند ، ام العرب ، ام العجم ، ام الشیعه ، ام السنی ، در بین نبود ، براین اساس و براین اعتقاد، نکوداشت مقام مادر را وظیفه انسانی و معنوی همه فرزندان دانستند .

بنیاد مادر در یازدهم مهرماه سال ۱۳۹۳ در شیراز شکل گرفت ، انگیزه ایجاد بنیاد این بود که من برای مرحوم پدرم کارهای عام المنفعه و خیری در حد توانم نه در حد آرزوهایم انجام داده بودم ، پس از آن دغدغه ام این بود که برای مادرم چکار باید کرد؟ آیا مدرسه ای ، بیمارستانی ، درمانگاهی و یا پارکی به نام مادر احداث کنم ؟ ولی احساس کردم که جایگاه و مقام مادر فراتر از مکان ، زمان و تاریخ است ، بعضی ها فقط جسم مادر را می بینند ، معنویت و مقام مادر را درک نمی کنند و به جایگاهی که نبی اکرم (ص) فرمودند بهشت زیر پای مادران است توجه ندارند .

مدتها گذشت تا یک روز به یک مادر تنهایی برخورد کردم با دیدار او خیلی دلم شکست ، گفتم خدایا مادر من ، من را دارد این مادر چه کسی را دارد؟ ناگهان جرقه ای در دلم آتش عشق مادر را شعله ور ساخت و اندیشه تاسیس بنیاد مادر در اندیشه ام قوت گرفت .

قداست مادر چراغ راه من شد با فرانگری به عظمت کار، بنیاد مادر را تاسیس کردم ، خدا را سپاس می گویم که با دعای خیر مادر طی این سه سال با کمک و همگامی همکاران ارزشمندم در هیئت امناء و هیئت مدیره ، بنیاد مادر هم از لحاظ معنوی هم از لحاظ اجرایی هم از لحاظ آکادمیک به پیشرفتهای بسیاری چه در سطح استان فارس چه در سطح ملی نائل شده است . و به طوری که همه استحضار دارید این بنیاد در سطح بین المللی نیز مطرح شده است .

نگاه ما به بنیاد مادر ضمن حفظ ارزشها و احترام به سنتها و آموزه های دینی ، نگاهی فرهنگی ، اجتماعی ، علمی ، آموزشی ، فن آورانه ، آکادمیک و آینده نگر است ، بر همین اساس از جناب آقای دکتر هاشمی خواهش کردم که نقشه راه بنیاد مادر را با یک گروه از مشاوران زبده ، برای ۵ سال آینده تا سال ۱۴۰۰ تدوین کنند که این کار ارزشمند به سمع و نظر شما عزیزان رسید . با دانشگاه شیراز نیز تفاهم نامه ای برقرار شد تا اولین کنفرانس کشوری و ملی جایگاه و نقش مادر را در شیراز برگزار کنند، که به یاری خدا با موفقیت بسیار همراه بود ، در این کنفرانس که روزهای ۲۸ و ۲۹ شهریور ماه ۹۵ برگزار گردید ۱۵۶ مقاله علمی ارائه شد که ۵۶ مقاله تصویب و به زبانهای فارسی و انگلیسی نیز به چاپ رسید .

موفقیت بزرگی بود، هم برای دانشگاه شیراز و هم برای بنیاد مادر که ما از راه علم و دانش و دانشگاهی پیش برویم . همین جا از مسئولین محترم دانشگاه شیراز بخصوص ریاست محترم و اساتید گرامی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شیراز و کمیته های علمی و اجرایی تشکر و قدردانی می کنم . چون هسته مرکزی پیشرفت در تمامی جوامع بشری در هر گوشه از جهان کانون خانواده و قلب آن کانون مادر است که با مدیریت می تواند نقش

اثر گذاری را بعهدہ داشته باشد .

کتاب کیمیای مدیریت توسط آقای دکتر هاشمی برای بنیاد مادر تدوین و چاپ شد که از ایشان تشکر و قدردانی می نمایم . دومین کتاب بنیاد مادر به همت جناب آقای نوید گویی و همکاران ایشان برای بار دوم چاپ شد که در همین آئین به حضور حضار محترم تقدیم گردید .

در اینجا وظیفه دارم از وزارت ارشاد بخصوص جناب آقای دکتر جنتی وزیر محترم جناب آقای دکتر انتظامی معاونت محترم مطبوعاتی وزارت ارشاد و جناب آقای دکتر مریدی مدیرکل محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس و همچنین معاونت ارجمندشان جناب آقای سهرابی که در جمع ما هستند تشکر و قدردانی کنم . اولین فصلنامه بنیاد مادر بنام پیام مادر با سردبیری جناب آقای دکتر فریدونی و همکاران ایشان منتشر گردید ، نگاه ما یک نگاه عمیق، حساب شده، علمی و آینده نگرانه است و با تمام عشق و همت شما عزیزان و دعای مادران بسوی آینده ای درخشان در حرکت است.

آموزه های روشن اندیشی و درک آگاهانه فرهنگ مادری به تمام مادران دنیا با هرکیش، آئین، نژاد، فرهنگ، زبان، ملیت برای ایفای نقش مقدس و اثر گذار خود و رسانیدن خانواده و جامعه به تعالی و ترقی و سرآمدی و پرهیز از هرگونه تبعیض نژادی، قومی، ملیتی، عقیدتی و غیره با استفاده از عواطف درونی در سایه محبت و عقل و دانش از مهمترین انگیزه های این بنیاد میباشد.

به اهداف والایی که داریم برسیم، ما براساس سیاست گذاری که در هیئت مدیره محترم انجام شده به پنج دانشگاه ایران (دانشگاه شیراز، دانشگاه مشهد، دانشگاه تهران، دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه اصفهان و وزودی دانشگاه تبریز) به هر کدام پنج بورسیه دادیم، هر دانشگاه دو تا فوق لیسانس و سه تا در مقطع PHD تا در زمینه نقش و جایگاه مادر و چالش های خانواده و اهداف بنیاد مادر تحقیق کنند، لازم است به استحضار برسانیم که اولین بورسیه خارج از کشور به دانشگاه پرینستون آمریکا داده شده است. احساس میکنیم ما کوچکترین عضو NGO های کشور هستیم ولی تلاش کردیم که یک NGO واقعی به تمام معنی باشیم.

Non Government Organization که به هیچ جا وابستگی نداریم به تمام فرزند های بنیاد مادر تاکید کردیم در هر کشوری که هستند احترام قوانین آن کشور را رعایت کنند و به کلیه اصول قانونی هر کشور و به فرهنگ و آداب آنها احترام بگذارند و جای خوشحالی بسیار است که فرزندان بنیاد مادر هر کدام خودشان سفیری برای بنیاد مادر در جهان میباشند، آقای پروفیسور گاس دیشب با من یک جلسه یک ساعته داشتند. ایشان عنوان کردند که چرا به جای کلمه عضو Member نمی گوئید Member یک چیز فیزیکی و فرهنگی و عامیانه و است. من میتوانم عضو یک سازمان، اداره، باشگاه و یا عضو یک جایی باشم یا آنها مرا اخراج کنند یا استعفا بدهم، این مسئله برای من قابل قبول نیست زیرا ما از کلمه فرزند مادر استفاده کردیم زیرا هرگز نه فرزندی مادرش را فراموش میکند و نه مادری فرزندش را، فرزند هم بار معنوی دارد هم بار عرفانی از این رو هیچگاه نام فرزند از مادر و نام مادر از فرزند گسستی نخواهد بود. ما همه فرزندان بنیاد مادر هستیم.

مطالب بسیاری برای عرضه دارم اما با توجه به اینکه از اول وقت نشسته و خسته اید عرایضم را خلاصه میکنم، عزیزان تمام ماحصل بیانات استادان ارجمند از جمله سرکار خانم پروفیسور نوبی نژاد افتخار ایران، استاد معزز بزرگوار جناب آقای عیسی جلالی که من امروز افتخار این را داشتیم در خدمت ایشان باشم و از حضورشان

همینطور که جناب آقای دکتر هاشمی و جناب آقای نوید گویی فرمودند بنیاد مادر وابسته به هیچ گروه، حزب و نهادی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در بنیاد مادر بطور کلی ممنوع میباشد. بنیاد مادر درحال شکل گیری بین المللی می باشد که آقای دکتر هاشمی و جناب آقای پروفیسور مهرداد ریاست محترم هیئت مدیره زحمت اجرایی شدن آن را متقبل شده اند. بنیاد مادر صد درصد استقلال مالی دارد ما از هیچکس کمک مالی نمی گیریم، تا آنجایی که در توانم هست و تا زنده هستم کلیه هزینه های بنیاد مادر حتی در سطح بین المللی را پرداخت خواهم کرد.

فلسفه جهانی بنیاد مادر

آموزه های روشن اندیشی و درک آگاهانه فرهنگ مادری به تمام مادران دنیا با هرکیش، آئین، نژاد، فرهنگ، زبان، ملیت برای ایفای نقش مقدس و اثر گذار خود و رسانیدن خانواده و جامعه به تعالی و ترقی و سرآمدی و پرهیز از هرگونه تبعیض نژادی، قومی، ملیتی، عقیدتی و غیره با استفاده از عواطف درونی در سایه محبت و عقل و دانش از مهمترین انگیزه های این بنیاد میباشد.

سرکار خانم دکتر مولودی و حضار محترم، بنیاد مادر متعلق به همه است، متعلق به شماست، متعلق به همه عزیزانی که در اینجا حضور دارند و آنهایی که نیستند. من خودم فرزند بنیاد مادر میباشم من خاک پای همه مادرهای دنیا هستم، نگاه ما یک نگاه معنوی، قداست آمیز، عرفانی به موقعیت و مقام مادر می باشد، امیدواریم که جامعه بخصوص اندیشمندان، فرهیختگان، دانشگاهیان، آنهایی که دل در گرو عشق مادر، عشق به پیشرفت، عشق به معنویت، عشق به انسانیت و عشق به تعالی دارند کمک کنند تا



والدین خود چکار کرده ایم ، برای مادر چکار کرده ایم برای پدر چکار کرده ایم .

در کنفرانس شیراز استاد آقای دکتر به پژوه یک جمله فرمودند که در عالم طبیعت گل عیب و اشکالی ندارد باغبان است که مشکل دارد من خدمت ایشان عرض کردم که همان باغبان هم میتواند با آموزش و رفتار پسندیده خود الگو باشد، من احساس میکنم که یکی از چالش های جامعه بشری در همه جای دنیا سقوط اخلاقی است که متأسفانه اتفاق افتاده است ، نگاهی که نسل ما به والدین دارد بچه های ما ندارند ، بچه های ما تجربه سن ما را ندارند ، ولی ما تجربه سن آنها را داریم ، ما پدر و مادرها تا اندازه ای درک حقیقت نکرده و بی انصاف هستیم ، می خواهیم بچه ها را مجبور کنیم که به راه ما بیایند ، چاره ای نیست ما باید به سمت بچه ها برویم تا بچه ها منحرف نشوند ، ما باید با آنها همراه و همدل و همزبان باشیم ، دولت مردها و موسسات آموزشی که مسئولیت جامعه را به عهده دارند باید این مسئله را مورد نظر قرار دهند زیرا ما و جامعه بایستی به طرف جوانها برویم اگر با جوانها دوست نشویم جوانها میروند دوستهای بد پیدا می کنند اگر لجبازی و بحث و کش مکش بوجود آید، هیچوقت موفق نخواهیم شد. همانطور که ما به طرف پدر و مادر بزرگ مان نرفتیم ، نباید انتظار داشته باشیم که فرزندان ما بیایند و راه و روش ما را پیروی کنند.

و اما انتخاب مادر نمونه ، بازهم استناد میکنم به فرموده نبی اکرم (ص) همه مادرها شایسته و خوب هستند ، ناتوانی از ماست ، خدایا تو گواهی ، اگر من توان داشتم از تمام مادرهای دنیا تجلیل میکردم ، ولی این ضعف از ماست به همین دلیل ما نکوداشت از

اجازه میخواهم فرمایشات امروز ایشان که بر مادر داغیده ای اثر بسیاری گذاشت و برای من همان یک نفر کافی بود. عرض کنم مادری که دو فرزندش را از دست داده در جمع ما هستند، خداوند به ایشان صبر بدهد و این شیر زنی که بعنوان مادری فداکار و ایثارگر ، در جمع ما هستند فرمودند با فرمایشات استاد دکتر جلالی نگاه من امروز عوض شد و من تغییر کردم ، من خودم را پیدا کردم به افتخار سرکار خانم رحمانیان که دو فرزندش را از دست داده است (تشویق حضار) خداوند به ایشان صبر و شکیبایی عطا فرماید . از جناب آقای پروفیسور گاس که از آفریقای جنوبی مهمان ما هستند سخنرانی خیلی زیبا ، شیوا و دلنشینی را شنیدیم ، دیشب ما با ایشان یک جلسه یک ساعته داشتیم از ایشان خواهش کردم که آکادمیک و کتابی و دانشگاهی و علمی صحبت نکنند از تجربیات خود در مورد مادرشان بگویند و من از ایشان تشکر میکنم که سخنرانی دیروزشان را عوض کردند و معنویت ، عشق مادر ، جایگاه مادر و خاطرات افتخار آمیز خودشان را با ما در میان گذاشتند . دیشب که با ایشان صحبت می کردیم من عرایضی راجع به مقام مادر داشتم، ایشان یک مقداری منقلب شدند و گفتند در مرگ مادرم گریه نکردم ولی دیشب ایشان گریه کردند، ممکن است ما از کشور های مختلف ، زبانهای مختلف ، رنگهای مختلف ، ادیان مختلف ، فرهنگ های مختلف باشیم ، ولی در بحث ایمان که خداست و در بحث مادر مشترکیم NGO های زیادی در دنیا وجود دارند ، هر کدام بخشی از جامعه را در بر میگیرند اما همه مادر دارند . سیاسیون مادر دارند . آنهایی هم که سیاسی نیستند مادر دارند میلیاردرها مادر دارند فقرا هم مادر دارند کل بشریت مادر دارند، بنیاد مادر متعلق به کلیه جوامع بشری است ، اما عزیزان این نکته را فراموش نکنید که :

قدر آینه بداند چو هست

نه در آن لحظه که افتاد و شکست

ماحصل تمام عرایض من و سخنرانی های ارزشمند همه حاوی یک جمله است ، عشق ، عشق به والدین، عشق به مادر و احترام به آنها ، عزیزان من بیش از ۱۵۰۰ مادر را ملاقات کردم ، از اکثر آنها سوال کردم از فرزندان چه می خواهید همه آنها یک جمله می گفتند فقط سلامتی شان را از خدا می خواهیم ولی یک انتظاری هم دارند احترام . آنها انتظار دارند احترام و عزت آنها محفوظ بماند ، پدر و مادرهای ما هیچ چیز دیگر از ما نمیخواهند ، این مثال خیلی عامیانه است که پدر سه نقطه دارد ، دختر سه نقطه دارد ، پسر سه نقطه دارد ، مادر نقطه ندارد چون اولاد مادر خود اولین نقطه آفرینش است ، او نقطه های وجودش را فدای فرزنداناش کرده ، از اینرو مادر نمی میرد ، مادر همیشه زنده است مادر همیشه نگران فرزندان است از زمان نطفه تا ابدیت . تمام کارهایی که از ابتدا تا کنون در بنیاد مادر انجام شده برگزاری مجالس ، چاپ مجله ، کتاب ، تشکیل جلسات عذیده و از آن جمله همین مجلس ، همه و همه برای قداست و حفظ جایگاه و احترام به والدین است ، خدا نکند روزی برسد که ما نتوانیم بگوئیم برای



روستاهای بسیار دور افتاده آمده اند و فرزندان شایسته ای تحویل جامعه داده اند ، هم مادر بی سواد بی سواد داریم ، هم مادر پروفیسور ، امروز شما شاهد تجلیل از مادرانی خواهید بود که عمر و زندگی خود را فدای فرزندان شان کرده اند اگر بخواهیم جامعه ای سالم داشته باشیم باید مادران آن جامعه سالم باشند، این ۱۶۵ کانال تلویزیونی که از نظر فرهنگی ریشه اصول اخلاقی خانواده های ایرانی را نشانه گرفتند ، اگر با دقت نگاه کنید آخرش به مادر ختم می شود ضمن حفظ معنویت و جایگاه قداست آمیز و احترام مادر ، باید متذکر شوم که مسئولیت مادر خیلی سنگین و خطیر و مهم است مادرها وظیفه بسیار خطیری دارند، همانطوریکه مستحضرد تا ۱۲ سالگی مسئولیت فرزند از لحاظ معنوی ، آموزش و تربیت به عهده مادر است ، بعد از ۱۲ سالگی که از نظر (Maturity) فکری و فیزیکی تکامل پیدا کرد و وارد جامعه شد پدر و جامعه مسئول هستند ، وظیفه مادر از بدو نطفه ، تولد ، شیردهی تا ۱۲ سالگی خیلی مهم است ، اولین کلمه ای که هر نوزادی به زبان جاری می کند واژه مامان است ، پس مسئولیت مادر خیلی سنگین می باشد . دومین چالش بحث ازدواج است ما در ازدواج خیلی ضعیف برخورد می کنیم یا براساس سنت عمل می کنیم یا براساس احساس هر دو مشکل دارد ، باید در بحث ازدواج خیلی خیلی دقت بکنیم اگر پایه ازدواج درست باشد و براساس تفکر و عقل و رعایت تمام مسائل ازدواج مد نظر گرفته شود بعد از ازدواج همین زوج هستند که می شوند پدر و مادر، اگر این دوتا باهم همدلی ، همفکری نداشته باشند فرزند هم منفک میشود و مشکل بعدی ما این که به والدین آموزش نمی دهیم ، والدین هم مانند یک سیستم مدیریتی هستند . چرا در بحث مدیریت مدیران را آموزش میدهیم ، معلم را آموزش میدهیم مهندس را آموزش میدهیم ، دکتر را آموزش میدهیم ولی والدین که مسئولیت جامعه و خانواده بعهد آنهاست را آموزش نمی دهیم ، باید به کسانی که تازه ازدواج می کنند از هر نظر آموزش داده شود .

همانطور که استاد ارجمند جناب آقای هاشمی فرمودند ما در بنیاد مادر اهدافی داریم که به سمع شما رسیده و ماموریتی داریم و چشم اندازی ، امیدواریم به جایی برسیم که مادرانی متعالی و جهانی خوشبخت داشته باشیم ، دوست عزیزی یک نت به من داد که بهداشت جهانی گفته جهانی فکر کنیم ، منطقه ای عمل کنیم ، ما در بنیاد مادر نخست روستایی فکر کردیم ، شهرستانی ، استانی ، کشوری، قاره ای و انشاءالله جهانی عمل میکنیم. با دعای خیر مادر . تا آنجایی که ما تحقیق کردیم در هیچ جای دنیا از مادران بخصوص مادران شایسته بصورت عمومی ستایش و قدردانی و تجلیل نشده است ، ممکن است بصورت خصوصی در خانه به بهانه تولدشان از آنها قدردانی شده باشد ولی به صورت عمومی خیر . چطور ما از مدیرها تجلیل میکنیم ، چطور ما از معلم های نمونه تجلیل می کنیم ، از دخترهای شایسته در اکثر کشورها تجلیل می کنند جایزه نوبل میدهند جایزه فیزیک میدهند جایزه شیمی میدهند از سیاستون قدردانی و تجلیل می کنیم . ولی از مادران



مادران را در سال ۹۳ در شهرستانها ، و سال ۹۴ را در استانها آغاز کردیم ، همان روز قول دادیم که دو سال آینده این آئین نکوداشت را در سطح ملی برگزار می کنیم ، امیدواریم که سال ۹۶ بتوانیم از مرز ایران خارج بشویم ، کشور تاجیکستان را انتخاب کردیم تا آئین نکوداشت از مادر را در کشور دوست و برادر تاجیکستان برگزار کنیم، به یاری خدا امیدواریم تا سال ۲۰۲۰ تمام مراحل (Qualification) یک NGO بین المللی انجام داده باشیم تا بتوانیم به ثبت بین المللی برسیم انشاءالله با دعای خیر مادرها .

و اما جریان ۲۲ مادر ارجمندی که امروز به نمایندگی از همه مادرها از ۲۰ استان کشور عزیز ایران انتخاب شده اند ، اکثر آنها را بنده با اعضای هیئت مدیره و فرزند های بنیاد مادر در مراکز استانها پیدا کردیم و ضمن تجلیل از ۱۰ مادر نمونه استانهای مشهد مقدس ، خوزستان ، همدان ، لرستان ، قزوین ، و تعدادی از استانهای دیگر این عزیزان برگزیده شدند که هم اکنون در این جلسه تشریف دارند ، شما مادرانی در این جا می بینید که از





تجلیل نمی کنیم. این مسئله مثل آن است که ما یک گل زیبا را می بینیم، می گوئیم عجب گل زیبائست، تنها گل را مورد تحسین قرار می دهیم، ولی هیچوقت به پرورش دهنده گل توجه نمی کنیم. باغبان را فراموش کردیم چون در گوشه خانه نشسته و هیچ کس از آن یاد نمی کند.

امروز به استحضار شما عزیزان میرسانم که در بین ما ورزشکاری نشسته است که ۴ مدال پارا المپیک از لندن و ریو دارد خانم ساره جوانمردی را می گویم، من از ساره عزیز سوال کردم چقدر از شما تجلیل و تقدیر شده است، گفتند خیلی، در ریو در سطح بین المللی، در اکثر کشور های دنیا در تمام تلویزیون ها مرا مورد تشویق قرار دادند، پرسیدم آیا یکبار از مادر شما هم تجلیل شده است؟ گفت نه پرسیدم چه کسی به شما شیر داد گفت مادر، پرسیدم چه کسی نگران شما بود چه کسی شما را به تمرین می برد تا قهرمان شوی؟ ولی کسی از ریشه اصلی که مادران است تجلیل نکرده است!

مادری داریم با سه معلول، بنیاد مادر در همدان از ایشان تجلیل نمود بعنوان مادر نمونه. مادری داریم که فرزند شهید، خواهر دو شهید، مادر شهید و همسر شهید می باشد از خراسان رضوی و مانند کوه دماوند محکم و استوار و صبور پا برجا مانده. مادری داریم که از دل کوه سنگ خورد میکند و نان حلال برای بچه هایش فراهم میسازد. از کردستان از لرستان. از سیستان و بلوچستان. خراسان جنوبی خراسان شمالی، هرکدام از اینها یک اسطوره هستند، اینها نماینده همه مادرها هستند، امیدواریم روزی برسند که عین جایزه نوبل جایزه های بین المللی در سطح دنیا را به مادرهای نمونه تقدیم کنیم تا از آنها نیز به طور شایسته تجلیل شود و به کانون خانواده که مادر است بیشتر اهمیت داده شود و قداست، جایگاه و معنویت و احترام مادر به جای خود محفوظ باشد، این نام شیرین مادر نه تنها بر زبانها جاری شود نه فقط بعنوان شعار مطرح گردد بلکه باید عمل کنیم، در کتاب آسمانی ما قرآن مجید دوبار از پدر و چهار بار از مادر نام برده شده است هر دو دارای اهمیت هستند، هم پدرها هم مادرها قابل احترام اند والدین بسیار بسیار مهم و اثر گذار میباشند، دعای مادر صد درصد برآورده می شود، اما نگرینش اثر نمی کند ولی نگرین پدر گیر است، خدا نکنه کسی دل پدرش را بشکند، به عقیده من رنجش یا عاق پدر بسیار خطرناک تر از عاق مادر است.

در بنیاد مادر ما ۵ اصل داریم. ایمان - امید - تلاش - احترام به دیگران، بخصوص احترام به والدین و کمک به دیگران - شرکت در کار خیر

در بنیاد مادر ما ۵ اصل داریم. ایمان - امید - تلاش - احترام به دیگران، بخصوص احترام به والدین و کمک به دیگران - شرکت در کار خیر. حضور شما امروز در این آئین مقدس کمک به کار خیر

است، انجام اعمال خیر فقط با بذل پول و مادیات نیست فکر خوب، اندیشه خوب، گفتار خوب، نگرش خوب، یک بیت شعر یک کتاب، یک سخنرانی خوب کار خیر است، متأسفانه در کشور ما خیر فقط در مادیات تجلی پیدا کرده اگر ثروتمندی مدرسه، درمانگاه، بیمارستانی بنا کند کاری پسندیده و خیر است اما این امر که بسیار قابل ستایش و احترام میباشد باید ریشه های خیر سازی هم داشته باشد، بایستی شرکت در کار خیر و اندیشه خیر را به درون خانواده ها، مهدکودک ها، مدارس، دانشگاه، محیط کار و کل جامعه برده و نهادینه کنیم.

احترام و کمک به دیگران و شرکت در کارهای خیر و عام المنفعه را به یک فرهنگ ملی و اندیشه ساز تبدیل کرده و در این اقدام بزرگ از هیچ کوشش و تلاشی فرو گذار نکنیم. خداوند یار و یاور همه شما

و

دعای مادر همیشه همراهتان



مادر شاهکار خلقت و چراغ راه آینده است

برای نخستین بار در جهان صورت گرفت:

تجلیل و قدرشناسی از ۲۲ مادر شایسته و فداکار در ایران

به نقل از سایت تابناک، نام «مادر» عنوان مقدسی است که همواره یادآور ایثار، عشق، محبت و از خودگذشتگی است و به سبب همین صفات و دهها ویژگی بزرگ است که پیامبر گرامی اسلام فرموده‌اند: بهشت زیر پای مادران است.

در طول دوران‌ها، دامن پاک مادران شایسته، همواره انسان‌هایی بزرگ و ارزشمند همچون پیامبران، صالحان، دانشمندان و بزرگمردان تاریخ را پرورش داده که هر یک سرمنشا تحولات عمیق برای رستگاری انسان در دنیا و آخرت بوده و هستند.

هرچند هیچگاه امکان تجلیل شایسته و بایسته از مقام ملکوتی «مادر» وجود ندارد، اما همواره باید در جهت قدرشناسی و قدردانی از زحمات عاشقانه مادران، این عشق عظیم را ستایش کرد.

در این راستا سومین آیین نکوداشت بنیاد مادر یکی از زیباترین جلوه‌های قدرشناسی نسبت به مادران فداکاری است که چون شمع سوختند تا روشنی‌بخش دنیای فرزندان‌شان باشند.

در این آیین که به همت «بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر»، روز پنجشنبه با حضور تعدادی از سفرا و نمایندگان سفارتخانه‌های خارجی و سازمان‌های بین‌المللی در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما برگزار شد، از ۲۲ مادر شایسته ایران زمین تجلیل و قدرشناسی بعمل آمد. در این آیین نکوداشت، مهندس غلامرضا محمدی، بنیان‌گذار «بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر» ضمن تکریم مقام مادر، به تشریح فعالیت‌های این بنیاد پرداخت و گفت: بنیاد مادر یک تشکل مردمی و غیر دولتی است که هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع بوده و اهدافی

همچون آشنا ساختن جامعه به‌ویژه نسل جوان با مقام والای مادر، ارتقا و بازآفرینی مقام مادر از جهات فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی، آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان به‌خصوص دختران در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران و بازشناسی نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل را دنبال می‌کند.

وی با اشاره به چشم‌انداز «مادرانی متعالی، جهانی خوشبخت» در این بنیاد، پررنگ‌تر نمودن مسئولیت‌های جامعه به‌خصوص فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران، ایجاد مرکز مشاوره برای مادران به‌منظور رفع تنگنای‌های آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و انتخاب مادران شایسته و برگزاری مراسم نکوداشت آنان در یازدهم مهرماه هر سال را از دیگر اهداف والای بنیاد مادر برشمرد و یادآور شد: بنیاد مادر، در چارچوب این اهداف در سال ۱۳۹۳ در استان فارس آغاز بکار کرد و با ارتقا بخشیدن به فعالیت خود در عرصه استانی در دومین نکوداشت بنیاد مادر، به معرفی و تجلیل از ۱۰ مادر نمونه استان فارس در سال ۱۳۹۴ پرداخت.

مهندس محمدی افزود: این بنیاد، فعالیت‌های خود را در سال جاری به سطح ملی رسانده و در این آیین نکوداشت به معرفی و تجلیل از ۲۲ مادر نمونه از استان‌های مختلف کشور پرداخته و تلاش دارد تا این روند را به سطح قاره‌ای و جهانی برساند.

وی با تأکید بر اهمیت آموزش پدران و مادران، ابراز امیدواری کرد: توجه دولت در امر آموزش والدین، زمینه‌ساز تحکیم بنیاد خانواده و قدرشناسی عمومی مقام مادر در سطح جامعه باشد.

بنیان‌گذار بنیاد مادر، قدرشناسی از مادران را یک «امر خیر» سفارش شده از سوی خداوند و بزرگان دین برشمرد و خاطرنشان کرد: متأسفانه در کشور ما، امر خیر تنها در موارد اقتصادی شناخته شده و این در حالی است که موارد معنوی همچون آموزش و یاری‌رسانی به دیگران در دیگر حوزه‌ها نیز از مصادیق «امر خیر» به شمار می‌آید.

مهندس محمدی سخن خود را با جمله «دعای مادر همیشه همراهتان» به پایان برد.

پروفسور گوستاو گاس از آفریقای جنوبی دیگر سخنران

پرداخت و گفت: پس از معرفی ۲۲ مادر نمونه ایران در این آیین نکوداشت، حرکت خود را به سمت توسعه این بنیاد در سطح قاره آسیا آغاز کرده و تلاش داریم تا در سال ۱۳۹۹ جایزه ویژه مادران شایسته را در سطح آسیا و در سال ۱۴۰۰ انتخاب مادران شایسته در سطح جهان را اجرایی کنیم.

وی تاکید کرد: این افتخار ماست که این حرکت زیبا و امیدبخش از ایران عزیزمان آغاز و انرژی عظیم و نورانی آن را در سطح جهان پراکنده سازیم.

در پایان این آیین نکوداشت با حضور شهین‌دخت مولاردی معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده، در محیطی احساسی و عاطفی از مقام شامخ ۲۲ مادر نمونه ایرانی از استان‌های مختلف کشور با اهدای لوح یادبود و هدایای ویژه تجلیل و تقدیر بعمل آمد.

نکته قابل توجه در گزینش مادران شایسته این که برگزیدگان سطوح مختلف تحصیلی از سطح سواد پایین تا دکتری و اقشار مختلف جامعه همچون خانواده شهدا، ورزشکاران و ... را شامل شده بود.

گفتنی است آیین سومین نکوداشت بنیاد مادر روز پنجشنبه ۸ مهر با حضور تعدادی از سفرا و نمایندگان سفارتخانه‌های خارجی و سازمان‌های بین‌المللی و جمعی از بزرگان و اندیشمندان به همت بنیاد مادر و با همراهی شرکت همایش فرازان در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما برگزار شد.

این آیین نکوداشت بود که سخنان خود را با ابراز امیدواری برای تجلیل از مادران در تمامی کشورها همچون ایران آغاز کرد.

وی به تشریح ۴ درس بزرگی که از مادر خود آموخته، پرداخت و گفت: نخستین درسی که از مادر خود آموختم، این بود که انسان در هر سن و سال، در نظر مادر خود، کودکی بیش نیست و درس دوم این بود که نه تنها مادر زندگی را به ما هدیه داده، بلکه ما را نیز به زندگی هدیه داده تا ماموریت و رسالت خود را در جهان به انجام رسانیم.

گوستاو گاس یادآور شد: سومین درس مادر، درس عشق است که بزرگ‌ترین هدیه مادر به فرزند خود است و مادرم به من آموخت که عشق، امانتی است که به تو ارزانی شده و تو هم باید آن را به دیگران هدیه کنی. وی خاطرنشان کرد: چهارمین درسی که از مادرم آموختم، این بود که خودم همان عشق باشم، مغرور نبوده و همواره شکرگزار خدا و قدرشناس بندگان او باشم.

وی در پایان سخنان خود این پرسش را مطرح کرد که: آیا انسانی هستید که پر است از خودپرستی و خودخواهی یا انسانی سرشار از عشق به دیگران؟ و آیا می‌توان افراد الهام‌بخشی را در کشورهای مختلف یافت که ماموریت «بنیاد مادر» در ایران را در کشور خود ایفا کنند؟ دکتر مهرداد هاشمی، عضو هیات امنای بنیاد مادر نیز در این نکوداشت به تبیین چشم‌انداز بنیاد مادر





تعدادی از مادران شایسته کشور

منتخب بنیاد فرهنگی بین المللی مادر سال ۱۳۹۵



سرکار خانم
رعنا یونسی
مادر شایسته استان خراسان جنوبی



سرکار خانم
خدیجه جوان درزم
مادر شایسته استان آذربایجان غربی



سرکار خانم
خدیجه نوید
مادر شایسته استان اردبیل



سرکار خانم
خیری حسن وند
مادر شایسته استان ایلام



سرکار خانم
زکیه صفدرزاده
مادر شایسته استان خراسان شمالی



سرکار خانم
مریم نصیری زاده
مادر شایسته استان خوزستان



سرکار خانم
نظمی جمالی
مادر شایسته استان بوشهر



سرکار خانم
پروفسور شکوه نوایی نژاد
مادر شایسته استان تهران



سرکار خانم
مرضیه قدیمی سروستانی
مادر شایسته استان فارس



سرکار خانم
مریم کارگر عزیزی
مادر شایسته استان خراسان رضوی





سرکار خانم
ثانیہ روخوش
مادر شایسته استان کردستان



سرکار خانم
مہناز فرح بخش
مادر شایسته استان کرمان



سرکار خانم
مینا رامہ
مادر شایسته استان سمنان



سرکار خانم
کنیز رضا خزاعی
مادر شایسته استان سیستان و بلوچستان



سرکار خانم
آذر بنی اردلانی
مادر شایسته استان کرمانشاہ



سرکار خانم
نوشین نیک فرمان مطلق
مادر شایسته استان گلستان



سرکار خانم
سحر حسن وند
مادر شایسته استان لرستان



سرکار خانم
پوران کاظمی
مادر شایسته استان قزوین



سرکار خانم
پروین جہانبان
مادر شایسته استان مرکزی



سرکار خانم
کبری داغ داغ آبادی
مادر شایسته استان ہمدان



سرکار خانم
فاطمہ سادات میرجہانی محمدآبادی
مادر شایسته استان خراسان رضوی



سرکار خانم
زہرا مصباحی
مادر شایسته استان ہمدان





سخنرانی پروفیسور شکوه نوابی نژاد در سومین آیین نکوداشت ملی مادر (تهران مهر ماه ۹۵)



بسیار خوشحال و مفتخرم که در چنین روزی و در چنین مکانی که بزرگداشت و نکوداشت مادر است افتخار حضور دارم. هزاران بار سخنرانی کرده ام ولی هر وقت درباره مادر صحبت می کنم کل سیستم روانی خودم بهم میریزد، زیرا یکی از بهترین مادر ها را تجربه کرده ام مادری که نه فقط جسم و روان ما را پرورش داد، که معنویت، اخلاق، تقوا و برخورد صحیح با دیگران و عزت و تکریم و احترام به هموعان و خدمت به آنها را به ما آموخت. صحبت امروز من ویژگی های مادر است، لازم می دانم از جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی که بنیانگذار چنین گردهمایی بوده اند و بنیاد فرهنگی بین المللی مادر را بنیان نهاده اند سپاسگزاری نمایم. درباره مادر زیاد صحبت کرده ایم اما اینکه همتای کار این مرد بزرگ انجام شده باشد تا سالیان سال و نسلی به عنوان فرزندان بنیاد مادر خدمت کنند و عظمت و جایگاه منزلت مادر را نکو بدارند تاجایی که بنده اطلاع دارم نه در ایران و نه در جهان این چنین کار اساسی و عمده ای صورت نپذیرفته است. بنابراین از ایشان که موجب شده اند امروز در چنین مجلس با شکوه و عظمتی که بی تردید در آن روح پاک و قدسی مادران خوب در اینجا مارا نظاره میکند و همه ما حس مطبوع و روحانی آن را تجربه می کنیم، حضور بهم رساندیم.

مادری فضیلتی است ملکوتی الهام گرفته از عالم قدسی که در وجود انسان تجلی می کند و در آن صداقت و صراحت، مهر و صفا، عدل و تقوی را به عالی ترین شکل خود در رسالت عشق ورزیدن و فداکاری در پرورش فرزند آشکار میسازد. مادر کیمیای زندگی ماست در تاریخ زندگی بشر همواره جایگاه و مقامی بلند و والا داشته است بعنوان یک اسطوره جهانی از ژرفای تاریخ تاکنون همواره مورد توجه بشر بوده و مورد تقدیس و تکریم. مادر برای ما مسلمانان براساس آموزه های دینی و تاکیدات قرآن مجید جایگاهی بس مقدس دارد و حرمت او نه تنها در زندگی که پس از مرگش می بایست پاس داشته شود خداوند متعال در چهار سوره قرآن مجید بلافاصله پس از توحید بر نیکی کردن به والدین و احترام به آنان تاکید کرده است. احترام و احسان به پدر و مادر تنها به زمان حیات آنان محدود نمی شود تاسیس بنیاد فرهنگی بین المللی مادر توسط جناب مهندس محمدی مصداق روشنی از این مدعاست اسلام برای مادر، مقام وارزش شگفت انگیزی قائل است. فضیلت مادری را تا رسیدن به آخرین مرحله کمال توصیف می کند تا جایی که بهشت را با رضایت مادر میسر می سازد. مادر

نخستین عامل اثرگذار در شکل گیری شخصیت کودک است و جنبه های مثبت و منفی مسائل را در بستر عشق و محبت و صفای مادری را به نگاه و لبخند و لالایی و نوازش در کودک خود پایدار میسازد و زمینه های عزت نفس را در او پدید می آورد اخلاق و انصاف و عدالت و احترام به دیگران و دفاع از حق و روابط صحیح با دیگران را مادر نه در گفتار و در قالب پند و اندرز که در قالب رفتار خویش به کودک به عنوان یک الگو در او نهادینه میکند.

مادر مربی فرهنگ جامعه است نخستین کلمات را او بر زبان کودک و نخستین ایده ها را در ذهن پاک او جاری میکند. جایگزین مادر نیز با نفوذ و تاثیر اعجاب انگیزش قادر است فکر و یا هر صفت و ویژگی را در کودک پرورش دهد و ریشه و زمینه درست و نادرست، خوب یا بد را در دل کودک رشد دهد از دیدگاه علمی، مادر در حقیقت رهبری فکری کودک را بر عهده دارد پس به جرات می توان گفت که فرهنگ جامعه بوجود مادران وابسته است. ناپلئون می گوید «مادران با یک دست گهواره و با دست دیگر دنیا را تکان می دهند».

یافته های روانشناختی نشان می دهد که سلامت روان و اختلال شخصیت کودک بویژه سالهای اول زندگی عمدتاً به مهرمادر و یا محرومیت از این موهبت الهی بستگی تام دارد و اثراتش، مثبت یا منفی تا پایان عمر در کودک پایدار خواهد ماند.

مادر تنها وظیفه پرورش جسم کودک را ندارد پرورش جنبه های معنوی و اخلاقی از مهمترین وظایف و مسئولیت های مادران است که در خط تربیتی مادری که خودساخته شده باشد و اخلاق و معنویت و تقوا را درونی کرده باشد صورت می پذیرد.

نکته اساسی آن که، مادر تنها وظیفه پرورش جسم کودک را ندارد پرورش جنبه های معنوی و اخلاقی از مهمترین وظایف و مسئولیت های مادران است که در خط تربیتی مادری که خودساخته شده باشد و اخلاق و معنویت و تقوا را درونی کرده باشد صورت می پذیرد. اخلاق، تقوا و معنویت و فضیلت و خصلت انسانی مادر به طور غیرمستقیم به کودک منتقل می شود و نیروی ذخیره ای را در کودک پدید می آورد تا در مقابله با مشکلات زندگی او را یاری دهد. مادر نماد مهر و محبت عشق و ایثار و از خودگذشتگی است و تمامی این عوامل محورهای اساسی و اصلی کانون و نهاد خانواده و اجتماع می باشند به همین جهت مادر مربی فرهنگ جامعه است.

در پایان امیدوارم این گردهمایی باشکوه موجبات بازشناسی مادر و تعریف مادر و جایگاه گرانقدر این شخصیت صبور و خستگی ناپذیر و ارزشمند را برای همه انسان ها فراهم سازد و ما را نسبت به مقام شایسته مادری آنگونه که بایسته است واقف سازد فرزندان باید بیاموزند که چگونه حق تحریم و احترام و تقدیس براننده وجود ارزشمند و ملکوتی مادر را ادا کنند. در پایان باردیگر از جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی و فرزندان عزیز بنیاد مادر که افتخار این را دارم که خودم را نیز یکی آن فرزندان به شمار بیاورم برای نشست باشکوه امروز قدردانی و سپاسگذاری کنم. توفیق روز افزون این بزرگان را در گسترش برنامه های آتی بنیاد فرهنگی بین المللی مادر از درگاه ایزدمنان مسئلت دارم.



ناهید نوری

صدا کن مرا...

ادامه از شماره قبل

سهراب سمج تر از همیشه به دنبال آمدن من نمی فهمم مگر چه ایرادی دارد؟

با درماندگی گفتم: چرا نمی فهمی؟ من و تو خیلی با هم فرق داریم. انگار از دو دنیای متفاوت هستیم. پدر تو هیچوقت نمی گذارد با من ازدواج کنی.

گفت: ظاهراً که هر دو به یک زبان صحبت می کنیم. علایق و سلاقی مان هم که شبیه هم است. دیگر دوره ی شاهزاده و گدا تمام شده، عصر رفتن آدمی به فضا است. از تو بعید است علم کردن این بهانه ها. اگر مشکل فقط پدر من است که راضی اش می کنم. تو فقط بگو بله، بقیه اش با من.

گفتم: راضی نمی شود.

گفت: راضی اش می کنم.

و رفت تا پدرش را راضی کند. چه خوش خیال بود این سهراب.

نمی شناخت هنوز پدرش حاج یدا... را.

اما انگار سهراب تصمیمش را گرفته بود. این را وقتی فهمیدم که اولین ترکش های این جنگ نابرابر را برتن خانواده ام حس کردم. بیچاره خاله و شوهر خاله ام نمی دانستند که چرا نیمه شب اسباب و اثاثیه شان توی کوچه ریخته شد. پدرم هم نمی دانست که چرا وسط باغ شلاق می خورد و مادرم معنی دشنام های حاج یدا... را نمی فهمید.

اما من می دانستم که تاوان نادانسته چیدن این میوه ی ممنوعه، تبعید و رانده شدن از بهشت است. ما را حتی از چند فرسخی بهشت هم رانده بودند، طفلکی پدرم هر جا برای کار می رفت، جواب رد می شنید. هیچکس اجازه نداشت به ما حتی نگاه کند چه برسد به این که کاری به دستمان بدهد.

چه روزهای سختی بود. مجبور شدیم برگردیم به روستای زادگاه پدر و مادرم و کشاورزی کنیم. پدر بزرگم یک زمین زراعتی کوچک داشت که به زور کفاف خرج زندگی خودشان را می داد، حالا به یک باره ما پنج نان خور بهشان اضافه شده بودیم.

پدرم مجبور شد برود بر روی زمین های مردم کار کند، مادرم هم خیاطی می کرد و روزگارمان به سختی می گذشت. آمدن سهراب به روستا و خواستگاری او از من اوضاع را بدتر از قبل نمود. پدرم نه طاقت

نه گفتن و شکستن دل پسر حاج یدا... را داشت و نه جرأت درافتادن با خود او را. اما سهراب آنقدر اصرار کرد تا پدرم راضی شد و ما با هم ازدواج کردیم.

حاج یدا... وقتی از موضوع باخبر شد، سهراب را از ارث محروم کرد. حالا دیگر هر دومان با هم هم کفو و هم سطح شده بودیم. اوایل فکر می کردم سهراب این همه سختی و محنت را تاب نخواهد آورد. آخر او نیمی از عمرش را در دیار فرنگ گذرانده بود. چه می دانستم که: چیزی شبیه معجزه با عشق آسان می شود. باورتان نمی شود، پسر حاج یدا... آمده بود و کنار دست پدرم کشاورزی می کرد و هیچ گله ای هم نداشت. مدام می خندید و می گفت: اگر به جای فلسفه توی خارج، کشاورزی می خواندم بیشتر به کارم می آمد.

فلسفه ی خودش را داشت و با همین فلسفه دم نمی زد از سختی راه و پابه پایمان می آمد.

چقدر روزگارمان سخت اما شیرین بود. فکر می کردیم زندگی همین است، چه می دانستیم که دست روزگار هنوز هم بازی های شومی را برایمان تدارک دیده است.

سهراب وقتی که داشت با تراکتور از مزرعه به خانه برمی گشت دچار سانحه شد. گوسفند بازیگوشی که از گله جدا مانده بود وارد جاده گردید و سهراب برای این که به او صدمه نزنند مجبور شد به سرعت فرمان تراکتور را بچرخاند و از بالای تپه سقوط کرد و...

حاج یدا... وقتی که فهمید برای پسر ته تغاری و عزیز دردانه اش چه اتفاقی افتاده، سکته کرد و مثل یک تکه گوشت افتاد گوشه ی عمارت بزرگ و پر زرق و برقش. بچه هایش از فرصت استفاده کرده و با کمک اثر انگشت او، هرچه را که داشت فروخته و خودش را هم به خانه ی سالمندان فرستادند.

پدرم از شنیدن سرگذشت حاج یدا... آنقدر ناراحت شد که تصمیم گرفت او را به خانه ی خودمان بیاورد. می گفت: سال ها در خانه اش زندگی کرده و هر چه داشته ایم از صدقه ی سر او بوده است!

مادرم آنقدر به حاج یدا... محبت کرد، پدرم آنقدر دست و پای بی حرکت او را ماساژ و ورزش داد تا خیلی زود توانست اندامش را به حرکت درآورده و از حالت اسفبار قبلی بیرون بیاید. حالا دیگر می توانست کارهای شخصی اش را خودش انجام دهد اما ضربه ی مرگ پسر جوان و دلبنده و ناجوانمردی و جفای فرزندان دیگرش آنقدر سخت بود که با هیچ محبت یا مسکنی التیام نیافت که نیافت.

اگر کسی این پیرمرد نحیف و شکسته را گوشه ی خانه ی کوچک و محقر ما می دید هرگز نمی توانست باور کند که این همان حاج یدا... بزرگ است. راستی که روزگار چه بازی هایی که با آدمی نمی کند.



صدای زنگ در مرا از گذشته ها بیرون کشید. سهراب کوچولو بود که از مدرسه به خانه برمی گشت. به محض ورود به سمت پدر بزرگش دوید: ببین بابا بزرگ امروز یاد گرفتم بنویسم: بابا نان داد. حاج یدا... دستی به موهای سهراب کشید و گفت: آفرین پسرم.

سهراب به طرف من نگاه کرد و گفت: مامان، همین روزها یاد می گیرم کتاب سهراب تو را هم بخوانم تا آنوقت باز هم برایم شعر می خوانی؟

گفتم: بیا تا برایت از سهراب بخوانم پسرم.



بی‌اشتهایی یا کم‌خوری عصبی در واقع یک اختلال روانی است که طی آن بیمار به رغم گرسنگی از خوردن غذا به حد کافی پرهیز می‌کند و وزن او به قدری کاهش می‌یابد که به شدت لاغر و نحیف می‌شود. به گفته محققان این اختلال معمولاً به دنبال رژیم گرفتن عادی برای کاهش وزن آغاز می‌شود. فرد بیمار بسیار کم غذا می‌خورد و از توقف رژیم لاغری پس از کاهش وزن هم خودداری می‌کند. در این حالت دریافت ذهنی و تصور فرد نسبت به بدن خودش مشکل می‌شود به طوری که با وجود لاغری زیاد هنوز خود را چاق می‌بیند.

بی‌اشتهایی عصبی

Anorexia nervosa



علائم و نشانه ها:



- وزن نامتناسب با سن (۱۵ کیلوگرم پایین تر از حد نرمال)
- عقب افتادن حداقل سه دوره از عادت ماهانه.
- عدم تمایل یا امتناع از خوردن در حضور دیگران.
- اضطراب
- ضعف
- شکننده شدن پوست
- تنگی نفس
- وسواس درباره کالری های مصرفی
- ورزش کردن شدید و اضطرابی
- احساس بی ارزشی و ناامیدی
- انزوا و کناره گیری از اجتماع
- پوشیدن لباس گشاد برای پنهان کردن کاهش وزن
- پیگیری رژیم ایجاد کننده اسهال یا دردآور
- عادات غذایی عجیب مانند پنهانی غذا خوردن

این اختلال معمولا در افراد جوان در زمان آغاز بلوغ شروع می شود و در زنان متداول تر از مردان است. شایع ترین علائم این اختلال کاهش وزن شدید می باشد که این کاهش وزن معمولا ۱۵ کیلوگرم پایین تر از وزن طبیعی فرد است بدون اینکه بیماری جسمی وجود داشته باشد. احتمالا بروز این اختلال در بازیگران، مدل ها و ورزشکارانی که ظاهر و وزن در رشته ورزشی آنها با اهمیت است مثل کشتی، ژیمناستیک و ... بیشتر است. علت اصلی این اختلال شناخته شده نیست اما محققان بر این باورند که ترکیب خصوصیات فردی، الگوی فکری، احساسی همچون فاکتورهای زیستی و محیطی می توانند موجب بروز این اختلال شوند. جوامعی که زیبایی را با لاغری و وضعیت ظاهری افراد برابر می کنند اثر بسزایی در گسترش این اختلال دارند. از دیگر علل بروز این اختلال تغییر سطح هورمون هاست. افراد دچار آنورکسیا غذا را راهی برای کسب اطمینان و اعتماد در شرایط سخت می دانند. احساس بی کفایتی، ترس، عصبانیت یا تنهایی در پیشرفت این اختلال نقش دارد.

این اختلال به دو نوع تقسیم می شود:

۱ نوع محدود کننده (Restricting type)

که کاهش وزن در آن از طریق محدودیت کالری صورت می گیرد. این نوع از آنورکسیا با رژیم های شدید، روزه گرفتن و تمرین های شدید ورزشی همراه است.

۲ نوع پاکسازی کننده (Purging type)

این گروه سعی می کنند بعد از دریافت کالری با استفاده از داروهای مسهل یا مدر از طریق استفراغ غذای مصرفی خود را دفع کنند. فرد ترس زیادی از چاقی دارد و دچار افسردگی، بی اشتها، یبوست، توقف قاعدگی، عدم تحمل سرما، خودداری از حفظ حداقل استاندارد وزن بر حسب سن و قد، و اشکال در برداشت ذهنی از شکل بدن خود می شود.

درمان:

همانند سایر اختلالات تغذیه ای در آنورکسیا نیز به یک برنامه درمانی همه جانبه جهت درمان بیمار نیاز است. اهداف درمان شامل حفظ وزن فرد در محدوده وزن سلامت، روان درمانی، تصحیح الگوهای فکری. وجود یک تیم متخصص و مهم تر از آن اعتماد بیمار به تیم درمان، فرایند درمان را راحت تر می کند.

درمان معمولا ترکیبی از این موارد می باشد:

- **روان درمانی:** این روش درمانی بر تغییر رفتار و فکر فرد در مورد اختلال تغذیه ای تمرکز دارد.
- **پزشکی:** در این روش جهت کمک به خواب و برانگیختن انگیزه، آرامبخش تجویز می شود.
- **مشاوره تغذیه:** هدف در این روش ارتقای سطح سلامت، کمک

به تصحیح الگوی غذایی و آموزش اهمیت تغذیه و داشتن رژیم غذایی متعادل است.

- **حمایت خانوادگی یا گروهی:** بسیار در فرایند درمان موثر است. چرا که افرادی می توانند به راحتی احساسات خود را با افرادی که تجربه مشابه دارند در میان بگذارند.

- **بیمارستانی:** این درمان در افرادی که دچار سوء تغذیه و یا مشکلات بالینی دیگر هستند به کار می رود.

در پژوهشی تحت عنوان «بررسی طرحواره ها و پیوند والدینی در دختران نوجوان با وزن طبیعی، چاق و یا دارای علائم بی اشتها، عصبی»، پژوهشگران به تعیین تفاوت طرحواره ها در این سه گروه پرداخته اند که نتایج زیر حاصل شده است:

دختران نوجوان دارای وزن بالا در مقایسه با دختران دارای علائم بی اشتها، عصبی و دختران دارای وزن نرمال، گزارش بالاتری از باورهای ناسازگاری اولیه به خصوص نوع شرم / نقص داشتند. دختران دارای علائم بی اشتها، عصبی و دختران دارای وزن بالا نسبت به گروه دارای وزن نرمال بیشترین گزارش را از پیوند والدینی ضعیف داشتند. بر اساس شواهد موجود در این پژوهش می توان چنین استنباط کرد که مکانیزم های شناختی از طریق باورهای ناسازگار اولیه نقش پیش بینی کننده مهمی در مسئله چاقی دختران نوجوان دارد و همچنین پارامترهای بین فردی ممکن است به صورت دریافت مراقبت پایین و بیش حمایت کنندگی مراقبت کننده اصلی در بروز اختلال خوردن و چاقی در نوجوانان موثر باشد. بررسی اثر رابطه طرحواره های اولیه و پیوند والدینی می تواند به درک بهتر سبب شناسی اختلال های خوردن کمک کند.

منبع: دوماهنامه پژوهنده

(مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)



خانواده



مهندس محمد امین

مظهر آرامش



مادر منشأ آرامش، آسایش، مهر و محبت و عالی‌ترین منبع سعادت خانوادگی است. احساس امنیت و آرامش در خانواده با حضور مادری آرام و مهربان به وجود می‌آید.

۱۸

فصل نامه پیام مادر

شماره ۲

حضور و مهربانی مادر، خانه را دلچسب و اهل خانه را مسرور می سازد. گلهای لبخند از غنچه تبسم مادر می شکفتد و عطر شادی را پراکنده می سازد. آرامش این گوهر گرانبهائی که شخصیت انسان را زیباتر می کند از مادر آموخته می شود. مادر خیر و برکت است و خیرخواهی، مهربانی و عشق مادر بهترین برکت برای انسان است.

در زیر شش عامل از عوامل زمینه ساز آرامش بیان شده اند با مطالعه آن در می یابید که مادر مظهر این عوامل است.

● **خویشتن داری:** آرامش از گوهرهای ارزشمند زندگی و حاصل خویشتن داری است. انسان خویشتن دار می داند چگونه در برخورد با دیگران و شرایط به ظاهر سخت واکنش مناسب نشان دهد. آرامش بیشتر، توانایی و اقتدار بیشتر را به همراه خواهد داشت. انسان هرچه آرام تر باشد، موفقیت و کامیابی او بیشتر خواهد بود. قدرت و اقتدار شما به اندازه ی آرامش شما است.

● **احساس خوب:** آنچه احساس خوبی به شما می دهد را شناسایی کنید. آن موسیقی که شما را به وجد می آورد و وجود شما را سرشار از شوق و امید می کند، هنری که آرامش را به شما هدیه می دهد، همنشینی با دوستی که اندیشه ها و توانایی های شما را باور دارد و کتابی که شما را به تفکر می اندازد، همه را گرمی بدارید.

● **درون آرام:** خانه ی درون را آرام کنید، امنیت درونی را احساس نمایید تا آرامش بیابید. گوهر زیبای آرامش وجود شما را آرام، نیرومند و عزیز می سازد. آرامش و سکوت درون به وقار و متانت می انجامد. دریا باشید تا سنگ های حادثه آرامش شما را به یغما نبرد. آرامش فقط در حضور سکوت درون تجلی می یابد. آرامش، سکون جسم، سکوت ذهن و پرواز روح است.

● **کسب آگاهی:** کسب آگاهی، زمینه ساز رفتار آگاهانه می گردد، رفتارهای صحیح را گسترش می دهد و شما را آرام و مطمئن می سازد. کنترل ذهن، عواطف و رهایی از وابستگی ها، آرامش را بر جسم و جان شما حاکم می کند.

● **یاد حضرت دوست:** یاد حضرت دوست در قلب، مایه ی آرامش دل ها است. یاد خداوند نوشداروی آسایش و آرامش است. سکون دل در جوار حریم لامکان الهی، جان را تسکین و اطمینان می بخشد. توجه مدام و روزانه به اقیانوس عشق پروردگار روشنی بخش جان و احیا کننده ی قلب است. درک حضور و عشق خداوند در تمام هستی و لحظه لحظه ی زندگی، شادی بخش و سرور آفرین جان است.

● **خیر خواهی:** برای دیگران خیر بخواهید. خیر خواهی، غم و اندوه را تسکین می بخشد و شما را به آرامش می رساند. پاداش قلب خیر خواه، سکوت درون و آرامش است. در حضور سکوت درون قلب به دیدن نادیدنی ها و شنیدن ناشنیدنی ها نایل می گردد. برای دیگران خیر بخواهید و از قضاوت کردن و ارزیابی دیگران پرهیز کنید تا لذت آرامش را تجربه نمایید.



انسان آرام و نیرومند مانند مادر نزد همگان احترام دارد و مورد محبت دیگران قرار می گیرد. بیاموزید برخورد مسلط باشید و همواره آرامش خود را حفظ کنید.

مادر مظهر خویشتن داری، مهربانی و احساس خوب، آرامش درون، آگاهی بخشی و ارتباط با خالق هستی می باشد. خداوند به همه مادران برکت و آرامش عنایت فرما و مادران عزیزی که به دیدار تو شتافته اند را قرین رحمت قرار بده.



چند سوال

- آیا همهٔ مادران، موفق هستند؟
- آیا همهٔ مادران، به نقش‌ها و وظایف خود وقوف و آگاهی دارند؟
- آیا همهٔ مادران، به نقش‌ها و وظایف خود عمل می‌کنند؟
- آیا رهبران جامعه، به جایگاه و نقش مادر توجه دارند؟
- آیا رهبران جامعه، مقام مادر را پاس می‌دارند و ارج می‌نهند؟
- آیا رهبران جامعه، توانسته‌اند به نیازهای همه‌جانبهٔ مادران توجه کنند و پاسخ مناسب دهند؟
- آیا رهبران جامعه، به اهمیت آموزش مادران و دانش‌افزایی آنان توجه دارند؟





۵ شاخص پیشنهادی برای انتخاب مادران نمونه کشور

- ۱ مادر نمونه باید فرزند خوبی برای والدین خود بوده باشد.
- ۲ مادر نمونه باید همسری خوب، با وفا، مهربان، هم دل، همکار و سنگ صبور همسرش بوده باشد.
- ۳ مادر نمونه باید وظائف و مسئولیتهای مادر در قبال فرزندانش بخصوص از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی، مسئولیت پذیری) به نحو احسن و شایسته ای انجام داده باشد.
- ۴ مادر نمونه باید هر جا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم دار، و الگویی برای سایرین باشد.
- ۵ مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

لطفاً نقطه نظرات و پیشنهادات خود را به دفتر بنیاد مادر به آدرس پستی: شیراز - فلکه اطلسی - بلوار هجرت - کوچه ۶ - پلاک ۲۹ - کد پستی: ۷۱۴۵۶۴۷۱۷۷ ارسال فرمایید.

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر





یه مادر امروزی

چه چیزهایی باید بلد باشه تا بتونه بچه هاش رو خوب تربیت کنه؟؟

باید اطلاعات ورزشی خوبی داشته باشد خودش هم اهل ورزش باشد تا بتواند افراد خانواده را به ورزش و نرمش تشویق کند تا سلامت جسمی و روحی شان تضمین شود ...

باید از شعر و ادبیات و هنر سر در بیاورد تا لطافت روح خود را به همسر و فرزندانش منتقل کند

باید اقتصاد بداند و باید اهل فرهنگ و هنر و ادب و اندیشه باشد و خلاصه کلام : یک زن خوب ... یک مادر نمونه باید همه فن حریف باشد تا بتواند چرخ خانواده را به خوبی بچرخاند خدا قوت زن خوب ... خدا قوت مادر مهربان و قهرمان

باید بتونه معلم کلاس اول تا باشه چون باید پا به پای معلم مدرسه به بچه هاش درس بده .

باید آنقدر اطلاعات طب سنتی داشته باشه که بتونه با استفاده از خوراکیهای مفید و گیاهان دارویی از بیماریها پیشگیری یا در صورت بروز بیماریها آنها را درمان کنه .

باید کاملا با کامپیوتر و اینترنت آشنایی داشته باشه ...

باید اطلاعات بهداشتی و پزشکی خوبی داشته باشه ...

باید از روانشناسی سردر بیاره و اطلاعات خوبی داشته باشه چون در طول زندگی خانوادگی خیلی به دردش می خوره ...

باید مشاور خوبی برای اعضاء خانواده اش باشه . پس باید در این زمینه هم اطلاعات مفیدی کسب کنه ...



مادر

وقتی یک سالت بود به غذا دادن و شستنت مشغول شد.
و تو با گریه های طولانی شب از او تشکر کردی.
وقتی دو سالت بود به آموزش راه رفتن به تو مشغول شد.
اما تو با فرار از آن هنگامی که صدایت میکرد از او تشکر کردی.

وقتی سه سالت بود به غذاهای خوشمزه برایت پختن مشغول شد.

و تو با ریختن غذا بر روی زمین از او تشکر کردی
وقتی چهار سالت بود به دادن مداد به دستت تا نوشتن را یاد بگیری مشغول شد.

و تو با خط خطی کردن روی دیوار از او تشکر کردی
وقتی پنج سالت بود به پوشاندن بهترین لباسها برای عید مشغول شد.

و تو با کثیف کردن لباسها از او تشکر کردی
وقتی شش سالت بود به ثبت نام کردن تو در مدرسه مشغول شد.

و تو با جیغ و داد که نمیخواهم بروم به مدرسه از او تشکر کردی

وقتی که ده سالت بود به منتظر ماندن برای برگشتن تو از مدرسه مشغول شد تا تو را در آغوش بگیرد.

و تو با زود رفتن به اتاقت از او تشکر کردی
وقتی پانزده سالت بود به گریه کردن برای پیروز شدن مشغول شد.

و تو با خواستن هدیه بابت پیروزی از او تشکر کردی
وقتی بیست سالت بود مشغول شد به تمنای اینکه با او به خانه فامیل و اشنایان بروی.

و تو با رفتن و نشستن پیش دوستان از او تشکر کردی
وقتی بیست و پنج سالت بود تو را در امور ازدواجت کمک کرد.

و تو با دور شدن از او و نشستن کنار همسرت از او تشکر کردی
وقتی که سی سالت بود مشغول شد به گفتن بعضی از نصیحتها به تو که در مورد کودکان است.
و تو با گفتن این جمله که در کارهایمان دخالت نکن از او تشکر کردی

وقتی سی و پنج سالت بود، زنگ زد که تو را برای ناهار دعوت کند.

و تو با گفتن این روزها مشغولم از او تشکر کردی
وقتی چهل سالت بود خبرت کرد که مریض است و نیاز دارد که از او مراقبت کنی.

و تو با گفتن رنج و زحمت از والدین به فرزندان منتقل میشود از او تشکر کردی

و در روزی از روزها از این دنیا میرود و عشقش نسبت به تو هنوز در قلبش است اگر مادرت هنوز کنارت است او را رها مکن و محبتش را فراموش نکن و کاری کن که راضی باشد.

در تمام زندگی فقط یک مادر داری
و وقتی میمیرد نگاه ملائکه میگویند آن کسی که به سبب او به تو رحم میشد وفات یافت (اتقوا الله فی الامهات)
مادر: اگر گرسنه شدی رستوران است
اگر مریض شدی بیمارستان است
اگر خوشحال شدی جشن است
اگر خوابیدی بیدار کننده است
اگر غائب شدی دعا گویت است
ایا با او به احسان و نیکی رفتار کردی.....
داخل منزل میشویم و میگوییم: مادر کجاست؟
با آنکه از او چیزی نمیخواهیم
انگار وطن است!! از او دور میشویم و برمیگردیم که او را ببینیم

خداوند از مادر سه چیز را دور کن
تنگی قبر، آتش جهنم، و فتنه های قبر





هونزا

قومی به نام

آنها ۱۰۰ سال است. اکثر مردم هونزا تا ۱۲۰ سال عمر می کنند و در طول عمر خود مبتلا به هیچ بیماری یا ناخوشی نمی شوند و برخی از افراد این مردم حتی ۱۶۰ سال نیز عمر کرده اند.

مردم هونزا به ندرت بیمار می شوند و هیچ ورم و توموری در بدن خود ندیده اند مردمی که بسیار شاد هستند و زنان تا ۶۵ سالگی بچه دار می شوند. نحوه زندگی مردم هونزا نشان می دهد که ارتباط محکمی بین غذا، شیوه زندگی و طول عمر وجود دارد. مردم هونزا در آب یخ حمام می کنند حتی اگر درجه هوا به کمتر از صفر برسد! آن ها فقط غذایی را که از مزارع خود برداشت می کنند، می خورند. غذای آنها میوه، سبزیجات خام و دانه های روغنی، مقدار زیادی زردآلوی خشک، انواع حبوبات خصوصاً نخود و غلات خصوصاً گندم سیاه و جو و مقدار اندکی پنیر، ماست، شیر و تخم مرغ است.

زیاد راه می روند ولی کم می خورند

حجم وعده های غذایی مردم هونزا اندک و کم هزینه است. وعده صبحانه آنها یک بشقاب زردآلوی تازه یا حبوبات جوشانده مثل نخود در نان هندی است. در فصل زمستان هنگام ناهار زردآلوی خشک در آب خوابانده و در فصل تابستان زردآلوی تازه می خورند. شام آنها هم شامل نان هندی، سبزی و میوه فصل همچون هلو، آلو، گلابی، سیب و زردآلوی تازه است. هر روز ۵ تا ۲۰ کیلومتر راه می روند، بدون آنکه احساس خستگی و کوفتگی کنند. آن ها به ندرت گوشت می خورند و شاید سالی ۲ بار گوشت بخورند. گوشتی هم که می خورند، فقط گوشت گوسفند یا مرغ است.

بسیار می خندند و خندیدن یکی از اصول و مبانی زندگی آنهاست.

کارشناسی آلمانی به نام رالف بیرشر در کتابش به نام «هونزا مردمی که بیماری را نمی شناسند» می نویسد: «هونزا مردمی هستند که

قومی به نام هونزا که در دره ای به نام دره چاویندان ها در شمال پاکستان زندگی می کنند، هیچگاه خنده از لبانشان دور نمی شود و هنگامی که از آنها درباره سن و سالشان می پرسى، از اختلاف بین سن و ظاهرشان دچار شگفتی می شوى.

مردم هونزا قد و قامتی بلند، بنیه ای قدرتمند و پوستی روشن دارند و شبیه یونانی ها هستند. آن ها در منطقه کوهستانی شمال پاکستان زندگی می کنند و تعداد آنها حدود ۸۷ هزار نفر است. میانگین عمر



بیماری را نمی شناسند. هونزا مردمی میوه خوار و گیاه خوار هستند که مقدار زیادی غذای تازه می خورند. اکثر غذای آنها از میوه و سبزی تشکیل شده است. محصولات شان کاملاً طبیعی و ارگانیک است. هرگز مشروبات الکلی نمی نوشند. در مصرف نمک زیاده روی نمی کنند و پیوسته روزه می گیرند».

التهاب مفاصل، چاقی، قند خون و کم کاری غده تیروئید نمی شوند». مصرف زیاد زردآلود باعث شده است که مردم هونزا در طول عمر خود هیچ ورم و توموری در بدن شان به خود نبینند؛ زیرا این میوه سرشار از ویتامین ضد سرطان B17 است.

متأسفانه غذاهای صنعتی امروز به مناطق سکونت مردم هونزا رسیده است که همین غذاها باعث پوسیدگی دندان و بروز مشکلاتی در دستگاه گوارش آنها شده است. رسانه ها سال ۱۹۸۴ خبری را منتشر کردند که همه را شگفت زده کرد. خبر این بود که یکی از افراد مردم هونزا به نام سعید عبد موبوتو به انگلیس سفر کرد و هنگامی که در فرودگاه هیترو شهر لندن فرود آمد، خدمه فرودگاه با دیدن گذرنامه وی انگشت تعجب به دهان گرفتند زیرا محمد متولد سال ۱۸۲۳ بود و با وجود اینکه ۱۶۱ سال عمر کرده بود، همچنان جوان به نظر می رسید.

نقش عادت غذایی و روزه داری مردم هونزا در سلامتی و طول عمرشان

پزشکی انگلیسی به نام رابرت مک کریسن از دانشگاه آکسفورد می گوید: «مردم هونزا هرگز مبتلا به بیماری های سرطان، زخم معده، التهاب آپاندیس و مشکلات روده بزرگ نمی شوند». یک پزشک آلمانی به نام توبی نیز می گوید: «مردم هونزا دچار بیماری های سنگ صفرا یا سنگ کلیه، مشکل قلبی، فشار خون، مشکل عروقی، مشکل ذهنی، فلج اطفال،

پزشکی انگلیسی به نام رابرت مک کریسن از دانشگاه آکسفورد می گوید: «مردم هونزا هرگز مبتلا به بیماری های سرطان، زخم معده، التهاب آپاندیس و مشکلات روده بزرگ نمی شوند». یک پزشک آلمانی به نام توبی نیز می گوید: «مردم هونزا دچار بیماری های سنگ صفرا یا سنگ کلیه، مشکل قلبی، فشار خون، مشکل عروقی، مشکل ذهنی، فلج اطفال،





اجرای طرح آهن یاری در

مدارس دخترانه

مادر عزیز آیا می دانید هدف از اجرای طرح آهن یاری در مدارس دخترانه چیست؟

کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن در دختران قبل و بعد از سنین بلوغ عوارضی در پی دارد و باعث کاهش سرعت رشد، ضریب هوشی، قدرت یادگیری و ظرفیت کاری می شود. خستگی و بی تفاوتی، افزایش ابتلا به بیماری ها، افزایش غیبت از مدرسه، کاهش تمرکز، خواب آلودگی و افت تحصیلی از دیگر عوارض کم خونی است و در دوران بارداری هم باعث افزایش مرگ و میر مادران و تولد نوزادان کم وزن و نارس می شود. شیرخواران و کودکان در سنین قبل از مدرسه، نوجوانان و زنان در سن باروری به ویژه زنان باردار، آسیب پذیرترین افراد نسبت به وقوع کم خونی ناشی از کمبود آهن هستند. البته در جایی که مصرف غذای ناکافی یا آلودگی های انگلی شایع باشد، مردان نیز آسیب پذیر هستند.

در سنین مدرسه بدن به دلیل رشد به آهن بیشتری نیاز دارد و مصرف ناکافی منابع غذایی حاوی آهن در این دوران منجر به کمبود آهن می شود. در دوران بلوغ، دختران علاوه بر جهش رشد و در نتیجه نیاز بیشتر به آهن، به علت عادت ماهیانه و از دست دادن خون، نسبت به کم خونی فقر آهن بسیار حساس تر و آسیب پذیرتر هستند و به این دلیل کم خونی فقر آهن در دختران نوجوان در مقایسه با پسران نوجوان شیوع بالاتری دارد.

مصرف فست فودها سبب افزایش کم خونی در دانش آموزان می شود. بهتر است در میان وعده ها بجای استفاده از تنقلات غذایی کم ارزش مانند پفک نمکی، چیپس، شکلات و نوشابه و... از انواع خشکبار مانند برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما و انواع مغزها مانند گردو، بادام، فندق، پسته استفاده نمایند.

کودکان و دانش آموزانی که دچار کم خونی فقر آهن هستند همیشه احساس خستگی و ضعف می کنند. این افراد اغلب از ورزش و فعالیتهای بدنی دوری می کنند و یا در هنگام ورزش خیلی زود خسته می شوند.

به دلیل اهمیت موضوع کم خونی، روشهایی برای مقابله با آن در دانش آموزان دختر از طرف وزارت بهداشت ارائه شده است از قبیل طرح آهن یاری مدارس دخترانه و آموزش روش های پیشگیری از کم خونی فقر آهن که از برنامه های مکمل طرح آهن یاری است. در این آموزش ها در باره ی خواص قرص آهن، مواد غذایی حاوی آهن، معاینات ادواری، بهداشت فردی و روش های جذب سریع آهن برای دانش آموزان صحبت می شود.



آهن یاری عبارت است از توزیع قرص آهن بین گروه های آسیب پذیر و در معرض خطر کم خونی فقر آهن (مانند زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال، کودکان سنین مدرسه و دختران نوجوان)

برنامه ی آهن یاری در مدارس دخترانه، بصورت توزیع قرص آهن (فرو سولفات) ۱۶ بار طی ۱۶ هفته متوالی ترجیحا بعد از صرف میان وعده بین دانش آموزان انجام میشود.

دختران امروز مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده می باشند تمام مطالعات انجام شده نشان داده است که بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزادان نا رس ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادر در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد. بطور کلی دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده

اند، از یک طرف به علت کمبود تغذیه ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماری ها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر پس از ازدواج نمی توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند.

بر اساس مشاهدات انجام شده، تعدادی از دانش آموزان تمایلی به خوردن قرصهای آهن توزیع شده در مدرسه ندارند این مساله باعث شد که در یک اقدام پژوهی علت آن را پیگیری نمایم.

دانش آموزان مختار هستند که در مورد مصرف قرص آهن در مدرسه آزادانه تصمیم بگیرند و نمی توان آنها را مجبور به خوردن قرص آهن کرد مافقط می توانیم با آموزش علل نیاز به این ریز مغذی، عوارض کم خونی و تکرار این آموخته ها و مطالب علمی آنها را در تصمیم گیری های خود راهنمایی کنیم.

اصلی ترین دلیل نخوردن قرص آهن در دانش آموزان، طعم بد آن و احساس دل بهم خوردگی است. برای کاهش این عارضه بهتر است بعد از صرف میان وعده قرص آهن خورده شود.

به طور کلی مصرف

قرص آهن با

معده خالی

به این دلیل

که اختلالات

گوارشی را

تشدید می کند توصیه نمی شود. مصرف ناشتای قرص آهن سبب بروز اختلالات گوارشی می شود.

نقش گروه همسال در همکاری دانش آموزان بسیار موثر است اگر یک دانش آموز در کلاسی بصورت کاملا سلیقه ای قرص آهن را نخورده و از طعم و مزه ی آن شکایت کند برخی از دوستان او نیز رفتار مشابه او از خود نشان می دهند.

چون همواره تعدادی از دانش آموزان قرص آهن را دریافت می کنند ولی آنرا نمی خورند نمی توان تاثیر اجرای این طرح و نتایج آنرا به درستی بررسی کرد. بر اساس این تحقیق دانش آموزانی که به سلامت خود اهمیت می دادند قرص آهن هفتگی خود را مصرف می کردند.

راهنمایی و توصیه ی مادران در خوردن قرص آهن در مدارس دخترانه بسیار موثر می باشد.

این مطالب بر گرفته از اقدام پژوهی با عنوان «چگونه توانستم دانش آموزان را به خوردن قرص آهن ترغیب نمایم» که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ توسط پروین فرهادی دبیر شیمی دبیرستان فرزندگان ۳ شیراز انجام شده است و منبع آن در اداره آموزش و پرورش ناحیه ۳ شیراز موجود می باشد.





نقش مادران عشایر در خانواده



علاوه بر مادران مهربان شهری و روستایی، مادران فداکار و صبوری هستند که خانه‌هایشان با دستان خود بافته شده، چادرهایی از رشته‌های سیاه ریسیده شده از پشم گوسفندان، که ستون آن بر اساس عشق و محبت بنا شده است. آب لوله کشی دکتر برق و یخچال ندارند و درواقع از امکانات اولیه زندگی شهری بهرمنند نیستند.

A group of women are sitting outdoors on a grassy hillside. They are wearing traditional, brightly colored clothing, including headscarves and long dresses. The colors include orange, red, pink, blue, and green, many with intricate patterns and embroidery. One woman in the foreground is wearing a bright orange headscarf and a matching dress. Another woman next to her is wearing a red headscarf and a red dress with gold embroidery. In the background, there are more women in various colors, including blue and green. The scene is set against a backdrop of green grass and some rocks.

مادرانی که آسمان بیکران
سقف و دشتهای گسترده
زمین خانه‌هایشان است

روشنایی‌شان چراغ نفتی کوچکی ست که شامگاهان سو سو می زند یخچالشان مشک است. دکترشان داروهای محلی و گیاهی است که حاصل جمع کردن سبزیجات کوهی به دست زنان فداکار عشایر است. کف خانه هایشان نه سیمان است نه موزاییک بلکه بر روی زمین گسترده‌ی طبیعت زندگی می‌کنند. در جای جای سرزمینی که آوازه‌ی فرش آن مرزها را درنور دیده سال هاست صدای شانه بر روی دانه به دانه گره‌ها زده شده، بر روی چله‌های قدو نیم قد دار قالی‌سپری و سوی‌چشمانی رابر روی نقش‌های ریز و تو در تو گذارده و نیروی دستانشان رابر روی شانه سنگین و آهنین صرف کرده‌اند. اکنون زیبایی و ظرافت و کیفیت فرش‌های دستبافت هم چنان با قدرت بر فرش‌های ماشین بافت می‌تازد و حرف اول را می‌زند پشت این نقش‌های زیبا، مهربانی و از خود گذشتگی نهفته است.



بخش عمده ایی از تولید گلیم توسط زنان و دختران زحمت کش عشایر انجام میشود آنها برای بافت گلیم معمولاً از نقشه استفاده نمیکند نقش ها ذهنی هستند و از طرح هایی استفاده می شود که از نسل های گذشته به حال انتقال یافته است و تغییراتی جزئی در همان چهارچوب آداب و رسوم موجود منطقه در آن ایجاد شده است.

زنان غیور عشایر کار تولید قالی و سایر دست بافته های خود را نه تنها برای خود بلکه به عنوان یک کالای تجارتي و کمک به اقتصاد خانواده تولید می کنند

صنایع دستی آنها، علاوه بر کمک به اقتصاد خانواده، نوعی گسترش فرهنگ و هنر اصیل ایل نیز می باشد و موجب معرفی فرهنگ آنها به سایر ملل می شود. این زنان صبور در سحر گاهان که مردان خفته اند به چشمه رفته با مشک های نهاده بر روی دوش آب می آورند به جمع آوری هیزم از دل کوه و دشت برای آتش می پردازند و با دوشیدن احشام و پختن نان صبحانه را آماده می کنند این تنها گوشه ایی از فعالیت زنان عشایر است.

نقش مادری مهم ترین مسوولیت مادران عشایری است زن بافنده ی عشایری باتمام مشکلات زندگی از تربیت فرزندان خود دریغ نمی ورزد و فرزندان موفق در زمینه های مختلف به جامعه هدیه می دهد. او در هنگام ریسندگی پشم و پنبه با جدیت قابل ملاحظه ایی فعالیت دارد و گاهی چرخ نخی رسی و دوک پشم رسی را با تکان دادن گهواره ی طفل کوچکش توام انجام می دهد و باگویش محلی شروع به سر دادن لالایی برای طفل خود می کند.

بخش عظیمی از فعالیت دامداری، شیر دوشی و تبدیل شیر به سایر مواد لبنی برعهده ی زنان است. زنان روستایی نیز از سحرگاه تا دیروقت شب رادر خانه یا مزرعه مشغول کارند. وظایف زنان عشایری و روستایی در امور خانه داری و بخشی از فرایند تولید کشاورزی و دامداری و صنایع دستی چنان درهم آمیخته که گویی مکمل یکدیگرند مادران عشایری خود با سختی ها و دشواری های زندگی دست و پنجه نرم کرده اند و دختر بچه ها را از خردسالی برای قبول مسوولیت های متفاوت تربیت می کنند و روح قوی و خود ساختگی را در فرزندان خود به وجود می آورند.



نقش مادری مهم ترین مسوولیت مادران عشایری است زن بافنده ی روستایی باتمام مشکلات زندگی از تربیت فرزندان خود دریغ نمیکنند و فرزندان موفق در زمینه های مختلف به جامعه هدیه داده اند، آنان در هنگام ریسندگی پشم و پنبه با جدیت قابل ملاحظه ایی فعالیت دارند.



ورزش برای زنان میان سال

ورزش برای همه افراد جامعه مفید است . اما در میان سالی اهمیت آن آشکار می شود. در حالیکه ورزش منظم ممکن است علائم بیماری نظیر تب بالا را برطرف نکند، اما می تواند سلامت عمومی شما را بهبود بخشیده و سبب افزایش قدرت و استقامت شما در زندگی روزمره شود. اگر قصد دارید وزنتان را کاهش دهید و یا آن را در حد مطلوب نگهدارید، ورزش به مراتب موثرتر از رژیم غذایی می باشد . یک زندگی پرتحرک همراه با تغذیه مناسب و استروژن درمانی شما را در مقابل بیماریهای قلبی، چاقی و پوکی استخوان محافظت خواهد کرد.

سه نوع روش تمرین

یک برنامه تمرینی مناسب شامل تمرینات هوازی برای تقویت قلب، استخوان ها و آمادگی عمومی بدن، تمرینات قدرتی برای تقویت عضلات و استحکام استخوان ها و تمرینات کششی برای کاهش آسیبها می باشد.

۱ تمرینات هوازی

تمرینات هوازی ضربان قلب را بالا برده و تنفس شما را شدید تر می کند. پیاده روی سریع، شنا، نرمش های پرتحرک (ایروبیک)، استفاده از دوچرخه ثابت و نوار گردان یا دو صحرا نوردی همگی از روش های تاثیر گذار تمرینات هوازی هستند. لذت بخش ترین فعالیتی را که مناسب برنامه روزانه شما هستند را انتخاب کنید. انجام چنین فعالیتهایی به مدت ۲۰ الی ۶۰ دقیقه، ۳ الی ۵ روز در هفته به حفظ سلامت قلب و استحکام استخوانها یاران کمک خواهد کرد.

اگر تشخیص دادید تمرین کردن در یک مدت زمان مشخص برایتان مشکل می باشد، برای رسیدن به این هدف تمرینات را در جلسات متعدد کوتاه مدت انجام دهید. جهت کاهش وزن، هر روز تمرینات هوازی را انجام دهید. اگر تا به حال ورزش نکرده اید و آمادگی مناسب را ندارید، ورزش را به آرامی شروع کنید. برنامه خود را با ۵ الی ۱۵ دقیقه پیاده روی با قدمهای آرام (۳ بار در هفته) آغاز کنید و به تدریج مسافت و سرعت گامهایتان را افزایش دهید و اهداف ذکر شده در بالا را به خاطر داشته باشید.

۲ تمرینات قدرتی

تمرینات قدرتی شامل به کارگیری وزنه های آزاد یا دستگاههای تمرینی برای تقویت عضلات خاص می باشد. یک دسته از تمرینات متمرکز بر روی بازوها، شانه و تنه را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید. بعنوان مثال با استفاده از دمبل های کوچک، یک الی سه نوبت ده تایی تمرینات چرخش بازو، حرکات پارویی عمودی و حرکت به طرفین را انجام دهید. برای افزایش قدرت، ابتدا به تدریج دفعات تکرار و سپس وزن دمبل ها را افزایش دهید. تمرینات مشابه برای قویتر کردن عضلات لگن، ران و عضلات پشت ساق پا بسیار مهم هستند. اگر چنین تمریناتی را انجام نداده اید، یک برنامه آموزشی را از پزشک، فیزیوتراپ و یا مربی خود بخواهید. این راهنمایی مخصوصا اگر دچار پوکی استخوان در ناحیه ستون فقرات باشید بسیار مهم است چرا که در این حالت شما باید از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید.

۳ تمرینات کششی

- اگر شما از چند پیشنهاد ساده زیر پیروی کنید؛ ورزش منظم می تواند خوش آیند، نیرو بخش و بی خطر باشد.
۱. در شروع هر جلسه، چند دقیقه با حرکات ساده مثل قدم زدن آرام بدنتان را گرم کنید. تمرینات کششی در پایان هر جلسه ی تمرینی، بدن شما را نرم و انعطاف پذیر نگه خواهد داشت.
 ۲. تمرین با گامهای سریع ولی راحت: تنفس شما باید عمیق تر و تندتر از حالت عادی باشد، اما باید توانایی حرف زدن را داشته باشید.
 ۳. بسیاری از مردم وقتی به صورت منظم و با دیگران ورزش می کنند، لذت بیشتری از تمرین برده و آن را آسانتر می یابند. به دوستانتان یا به یک گروه که پیاده روی یا دوچرخه سواری می کنند ملحق شوید و یا به باشگاه ورزشی بپیوندید.
 ۴. اگر ترجیح می دهید در خانه ورزش کنید این کار را با وسایل ساکن، همچون دوچرخه ثابت یا نوار گردان انجام دهید و این وسایل را در یک محل مناسب قرار دهید. گوش کردن به موزیک و تماشای تلویزیون هنگام ورزش می تواند تمرینات شما را لذت بخش تر کند.
 ۵. اگر احساس فشار در قفسه سینه دارید و یا دچار سرگیجه، ضعف، تهوع و یا احساس شدت بیش از حد فعالیت شده اید، تمرین را متوقف کرده و استراحت کنید. اگر علائم ادامه یافتند از پزشک معالج خود کمک بگیرید.

منبع: بانک مقالات فارسی



«خوشتر از گل»

مادم وقت نماز
از همه خوشتر است

چادر زیبای او
از گلی خوشتر است

چادرش را می‌کشد
مادم روی سرم
می‌کنم راز و نیاز
دکنار مادرم

چون کبوتر بچه‌ای
زیر پر دارد مرا
می‌شوم بامادم
در نمازش هم صدا

مادم زیباتر است
از تمام آسمان
چون که در ماه دلش
از خدا دارد نشان

«من، پولک، مامان»

مامان سفر رفته
یک شهر دور از ما
در آسمان، درابر
بایک هواپیما

از او رسد امروز
یک نامه می کوچک
بر پشت آن هم بود
یک دانه می پولک

پولک نشانی هست
مین من و مامان
یعنی که یادم هست
لجنند تو میان

در نامه می مامان
یک عکس زیبا بود
عکس گشتی از
مامان و دریا بود

در نامه می مامان
حتی صدف هم بود
جای خود مامان
در نامه اش کم بود





سردرد ننه

بند کفشهایم را محکم بستم، شست پایم از کفش بیرون زده بود. این کفش هم دیگر عمر خودش را کرده بود. بابا گفته امسال را باید باهات بسازی خبری از کفش نو نیست. سریع راه افتادم همیشه بعد از مدرسه باید می رفتم گوسفندها را از خانه مشهدی علی می آوردم؛ خسته بودم، کوچه ها را یکی پس از دیگری پشت سر می گذاشتم، خانه مشهدی علی چقدر دور شده بود.

بوی بهار نارنج همراه با بوی کاه گلی که از نم باران دیشب بلند شده بود توی دماغم پیچید. نفس عمیقی کشیدم و کمی حال و هوایم عوض شد. تا خانه مشهدی راهی نمانده بود صدای پاهایی را که از پشت سر به من نزدیک می شدند را حس کردم رویم را برگرداندم سعید بود نفس نفس می زد با دست اشاره کرد که بایستم، گفتم: «چیه پسر نفست برید؟» سعید آستین لباسم را گرفت و بریده بریده گفت: «کارت دارم وایسا هادی.» گفتم: «ول کن پسر می خوای دوباره دیر برم خونه و بابام.» نگذاشت حرفم را تمام کنم نفس عمیقی کشید و گفت: «خواهرت لیلا مرا فرستاده دنبالت و گفته نمی خواد گوسفندها را بیاری سریع بیا خونه.» فکر کردم سعید سرکارم گذاشته آخه خیلی اهل شوخی بود گفتم: «برو پسر حال ندارم دست از سر من بردار.» ولی سعید گفت: «جان مامان راست می گم لیلا منو فرستاده.»

باورم شد که سرکار نیستیم از سعید خدا حافظی کردم و دوان دوان راهی خانه شدم. هزار جور فکر به سرم زد و ترس عجیبی وجودم را فرا گرفته بود و نای دوییدن نداشتم بالاخره هر جور بود خودم را سر کوچه رساندم. لیلا را دیدم که جلو در ایستاده بود. چشم هایش سرخ و بزرگ شده بود تا مرا دید اشک هایش را پاک کرد و به طرفم آمد و گفت: «هادی جان بیا این کیسه دارو ها را ببر خانه بهداشت بده به بابا.» بغضم را فرو خوردم و حاج و واج نگاهش کردم و گفتم: «چی شده لیلا؟» لیلا با عجله گفت: «تورو خدا هادی الان وقت سوال کردن نیست زودتر برو بعدا می فهمی.» چیزی نتوانستم بگویم کیسه دارو ها را محکم توی دستم فشردم و با عجله راهی خانه بهداشت شدم.

فوری می رفتم اصلا لیلا به من فرصت نداد که بپرسم چرا؟ یاد دو سه شب پیش افتادم که ننه از سر درد به خود می پیچید و بابا بهش قول داد یکی از بره ها را بفروشد و او را پیش یکی از دکتر های خوب شهر ببرد. نکنند ننه! نمی خواستم به چیز بدی فکر کنم. کیسه دارو ها را محکم در دستانم گرفتم. فاصله خانه خودمان تا بهداشت را نفهمیدم که چطور پشت سر گذاشتم.

بابا دستی روی سرم کشید، نفس نفس می زدم، بابا کیسه داروها را از دستم گرفت و سریع به اتاق رفت و در را بست. گفتم: «بابا چی شده؟» و بعد با عصبانیت خواستم در را باز کنم که فخری خانم، همسایه مون دستم را گرفت و گفت: «چیه هادی چیکار می کنی؟ نگران نباش مادرت، انشاءالله خوب میشه.» اشکهایم را پاک کردم و گفتم: «کی؟ چی شده؟» فخری خانم که تازه فهمیده بود من چیزی نمی دانم لبخند کم رنگی زد و گفت: «ننه ات سرش درد می کرد، یک قرصی خورده که حالش بد شده ولی معلوم نیست قرص چی بوده، حالا بابات کیسه دارو ها را برای همین میخواست تا به دکتر نشان بده.» هنوز حرف های فخری خانم تمام نشده بود که بابا در را باز کرد و بیرون آمد؛ اشک در چشم هایش جمع شده بود نگاهی به من کرد و گفت: «هادی جان دعا کن خدا ننه را دوباره به ما برگردونه.» گفتم: «بابا چی شده؟» ننه قرص چی خورده؟ بابا سرش را پایین انداخت و گفت: «من اشتباهی به جای قرص سردرد قرص گوسفند ها رو بهش دادم.»

آرام رفتم در را باز کردم و دست های بی رمق ننه را در دست هایم فشار دادم؛ چقدر این دست های مهربان را دوست داشتم دکتر آمد چیزی بگوید، چشم های خیس من در چشم هایش گره خورد، چیزی نگفت و ننه با بی رمقی دستم را فشار داد و به من لبخندی زد. دکتر از اتاق بیرون

رفت و بابا راصدا زد: «مش رحیم، مش رحیم، دکتر و بابا در حیاط با هم آرام آرام صحبت می کردند، بابا سرش همچنان پایین بود و در خودش فرو رفته بود، فهمیدم حال ننه خیلی بداست و خیلی زود باید او را به شهر ببریم. دست های ننه در دست هایم بود و داشتم برایش دعا می کردم و همه امامان و امام زاده ها را به کمک می طلبیدم، نمی دانستم چه می گویم که صدای بوق ماشین و صدای دکتر که می گفت: «آرام باشید و خونسردی خودتان را حفظ کنید.» شنیدم. ننه را با کمک فخری خانم و بابا سوار ماشین کردند، هر چه گریه کردم که همراه آنها بروم نگذاشتند بابا گفت: «تو برو خانه پیش خواهرت مواظب گوسفند ها هم باش.»

چند روزی بود که از بابا و ننه خبر نداشتم، فقط همسایه ها بودند که به ما سر می زدند و من و لیلا را دلداری می دادند، حوصله هیچ کاری را نداشتم، صبح روز چهارم بود که دیگر طاقت ماندن در خانه را نداشتم تصمیم گرفتم که هر طور شده به شهر بروم و از حال ننه جویا شوم لباس هایم را پوشیدم، پول های پس اندازم را در جیب شلوارم گذاشتم و میخواستم فعلا به لیلا چیزی نگویم، می دانستم اگر بفهمد نمی گذارد بروم. داشتم کفشهایم را یواشکی میپوشیدم که صدای در خانه بلند شد با عجله به طرف در حیاط رفتم معلوم نبود این کله سحری کی بود، عصبانی بودم، گفتم: «کیه اول صبحی، سرشیر آورده اید؟» صدا از پشت در بلند شد: «بچه چرا در را باز نمی کنی؟» صدای بابا بود یعنی اشتباه نمی کردم؟ با سرعت به طرف در دویدم و فریاد زدم: بابا، بابا! و در را با عجله باز کردم. چادر سرمه ای و گل گلی ننه اولین چیزی بود که دیدم. پریدم توی بغلش و بوسه بارانش کردم، ننه هم با دست های چروکیده اش دستی به سرم کشید و بوسیدم، بابا گفت: «پسر کشتیش، ما هم هستیم.» بابا دست دور گردنم انداخت و باهم روبوسی کردیم. فخری خانم کمک کرد ننه را داخل حیاط آورديم، لیلا را با تمام قدرت صدا زد، لیلا هم آمد و با گریه خودش را در آغوش ننه انداخت، فخری خانم با خنده گفت: «ننه رو و لیش کنید حال نداره بنده خدا، کمک کنید ببریمش توی اتاق استراحت کنه.» لیلا و فخری خانم زیر بغل های ننه را گرفتند و داخل رفتند، بابا لب حوض رفت تا دست و رویش را آبی بزند، کنارش ایستادم، نگاهی به آسمان انداخت و گفت: «هادی خدا یکبار دیگر ننه ات را به ما بخشید. قرص های اشتباهی روی شنوایی ننه اثر گذاشته و به سختی می شنود اما باز هم خدا را صد هزار مرتبه شکر.»

حالا سالها از ان اتفاق گذشته و بابا تا کسی سرش درد می گیرد یا مریض می شود می گوید: «فقط بروید دکتر.»



خانواده



دکتر علی کامکار

(متخصص روانشناسی و استاد دانشگاه)

مهارت مدیریت

استرسی

Stress



۳۸

فصل نامه پیام مادر

شماره ۲

استرس: واکنش جسمانی، روانی و عاطفی در برابر یک محرک بیرونی است که می تواند موجب سازگاری فرد با تغییرات شود.

لایه های استرس:

- استرس کم (مثبت): فشار روانی کم در سازگاری ما نقش موثری دارد و در وجود ما به انگیزه و میل مثبت برای پیشرفت تبدیل می شود. مانند استرس دانش آموز برای امتحان.
- استرس زیاد (منفی): فشار روانی شدید، پایدار و طولانی موجب بروز خستگی، فرسودگی و بیماری می گردد.
- در چه افرادی استرس تاثیر بیشتری دارد؟ افرادی که:
- با رویدادی بسیار ناگوار روبرو می شوند.
- نسبت به رویدادها و حوادث برداشت ذهنی و طرز تلقی منفی دارند.
- وابستگی بیش از حد به خانواده و دوستان دارند.
- اعتماد به نفس کافی ندارند.
- به جامعه و آینده خوشبین نیستند.
- ناراحتی های خود را با دیگران درمیان نمی گذارند.
- احساس می کنند در برابر رویدادهای آینده ناتوان هستند.
- سابقه بیماری های جسمی و روانی دارند.
- از حمایت های اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی مناسب برخوردار نیستند.
- ذهن خود را درگیر مسایل روزمره می کنند.
- در گذشته استرس بیشتری را تجربه کرده اند.
- به طور ناگهانی و بدون زمینه قبلی با رویدادی استرس زا روبرو می شوند.

راهکارهای مقابله با استرس:

- شناسایی عوامل استرس زا و از میان برداشتن آنها

- به دست آوردن آگاهی های دقیق تر از محیط پیرامون
- اطمینان از سلامتی روانی و جسمانی خود و مراجعه به پزشک در صورت لزوم
- نرمش و ورزش مداوم حتی روزی نیم ساعت، پیاده روی تند، استفاده از رژیم خوراکی سالم، تنفس عمیق شکمی با تمرکز، خواب شبانه و استراحت کافی و...
- داشتن هدف و برنامه نوشته شده بلند مدت، سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه
- زودتر حرکت کردن برای رسیدن به محل کار یا قرار ملاقات
- اولویت بندی کارها و انجام مهمترین آنها در ابتدا
- پذیرش مشکلات به همان صورتی که هستند و به دنبال راه حل بودن
- فریاد کشیدن در محیط های سرسبز و هوای آزاد(کوه، دشت، اطراف شهر و...)
- بازی کردن با بچه ها
- استفاده از ماساژ، وان آب گرم، مراقبه، یوگا و...
- پیشقدم شدن در کمک به دیگران و ایجاد یک حس خوب در آنها
- جنبه مثبت رویدادها را دیدن و به خوبی ها و زیبایی ها اندیشیدن
- لبخند زدن و خندیدن (یکی از سالم ترین پادزهرهای فشار روانی)
- تمرکز نکردن بر روی اخبار ناخوشایند به ویژه اخبار رسانه ها (تلویزیون، روزنامه و ...)
- استفاده نکردن از الکل و تنباکو
- گوش دادن به موسیقی های آرامش بخش (به ویژه موسیقی بدون کلام)
- نه گفتن به درخواست های نابجای دیگران
- گفت و گو با دیگران در مورد مشکلات و نگرانی های خود
- مصرف ویتامین C
- ناراحت نکردن خود به خاطر مسایل کوچک (مشکلات بزرگ از مسایل کوچک ناشی می شوند.)
- شب ها زود و به موقع خوابیدن و سحرخیزی
- مراجعه به مشاور روانشناس یا روانپزشک در صورت موثر نبودن راهکارهای گفته شده



هنر خوب گوش دادن

گوش دادن خوب به معنی توجه به دیگران است. تصور کنید رابطه ای که در آن طرف مقابل احساس کند که شما به او توجه داشته اید، چقدر می تواند لذت بخش باشد. وقتی شما با خوب گوش دادن به حرف های طرف مقابلتان توجه می کنید، قبل از هر چیز به خودتان کمک می کنید تا برداشت کاملی از حرف های او داشته باشید و طرف مقابل متوجه می شود که شما به حرف هایش علاقه دارید. این روش باعث می شود که دیگران تشویق شوند در مورد خود با صراحت و آزادی بیشتری حرف بزنند و رابطه ها صمیمانه تر می شود.

فواید و اهداف گوش دادن

- برداشت کامل و درک مناسب تر منظور دیگران
- تشویق دیگران به بیان و ابراز آزادانه و صادقانه مسائل خود
- تقویت ارتباط و تعامل خود با دیگران
- افزایش تفاهم با دیگران و جلوگیری از سوء تفاهم ها
- افزایش قدرت یادگیری
- کمک به خودآگاهی و گسترش شناخت از خود و دیگران
- افزایش روحیه مشارکت جویی و کار گروهی

راهکارهای عملی گوش دادن فعال

- برای درک بیشتر گوینده به علایم غیر کلامی او توجه کنیم.
- خود را به جای گوینده قرار داده و سعی کنیم دنیا را از دیدگاه او ببینیم و درک کنیم.
- با طرح سؤالاتی از خود، توجه خود را افزایش دهیم. مثلاً چرا او حالا این موضوع را به من گفت؟، منظور او چیست؟، نکات اصلی حرف او چیست؟ و...
- ارتباط چشمی مناسب برقرار کنیم. نه آن قدر خیره شویم که گوینده را معذب کنیم و نه آن قدر به او نگاه نکنیم که تصور کند به ارتباط با او علاقه‌ای نداریم.
- احساسات درک شده‌اش را به او انعکاس دهیم. مثلاً (گویا موضوعی باعث خوشحالت شده؟!، غمگین به نظر می‌رسی!)
- با بیان عباراتی گوینده را به ادامه‌ی صحبت تشویق کنیم. مثلاً (خب خب!، بعد چی شد؟، جدی؟!، واقعا؟!)
- گوینده را با سؤالات پی در پی بمباران نکنیم که احساس کند بازجویی قرار گرفته است.
- درک خود را از احساسات گوینده بیان کنیم. مثلاً (به نظرم این موضوع شما را ناراحت کرده)
- منظور گوینده را با کلمات خودش به او انعکاس دهیم.
- موقع شنیدن سخنانی که خوشایند ما نیست و یا مخالف خواسته‌ها و تمایلات و افکار ما هستند، صبر و شکیبایی از خود نشان داده و با علایم کلامی و غیر کلامی نامناسب از خود عکس‌العمل نشان ندهیم.
- عوامل مزاحم را از محل گفتگو دور کنیم، مانند: خاموش کردن رادیو، تلویزیون، ضبط صوت، در صورت ضرورت قطع تلفن و یا نصب کاغذی بر روی در اتاق با عنوان (لطفا مزاحم نشوید).

مهارت توجه

یعنی توجه غیر کلامی به طرف مقابل، که به او نشان دهد دقیقاً به صحبت‌های او گوش می‌دهیم. مثلاً هنگام گوش دادن با بدنی مایل به جلو، در فاصله مناسب، رو در روی گوینده قرار گرفته و ضمن پرهیز از رفتارهای حواس پرت کن (بازی با کلید و سکه و...) سعی کنیم محیط گفتگو را از عوامل مزاحم دور کنیم.

موانع گوش دادن

قطع کردن صحبت‌های طرف مقابل، زود قضاوت کردن، حواس‌پرتی، بدبینی، سوال نکردن یا سوال کردن‌های بیجا، حاشیه رفتن، عکس‌العمل نامناسب

راه‌هایی برای تقویت مهارت گوش دادن

- در مورد گفته‌های طرف مقابلتان حرف بزنید نه درباره خودتان.
- با کلامتان به طرف بفهمانید دارید توجه می‌کنید نظر خودتان را در مورد تأثیری که این گفته‌ها می‌توانند بر هیجان طرف داشته باشند بگویید.
- سؤال کنید که طرف مقابل حرف‌هایش را دقیق‌تر یا با تفصیل بیشتری بگوید.
- اجازه دهید صحبت‌های دیگران تمام شود و قبل از آن قضاوت و پیش‌بینی نکنید.
- خوب گوش دادن بیشتر از هر چیز به شخصیت آدم‌ها بستگی دارد. خیلی از ما به عنوان سنگ صبور مشهوریم. سنگ صبور بودن بیشتر از هر چیز به خاطر این است که ما به خوبی به حرف‌های طرفمان گوش داده‌ایم.
- وقتی که تمایل یا وقت ندارید گوش ندهید.
- یادتان باشد که همه چیز را آدم‌ها در کلام نمی‌گویند.



کله



نماد تمدن، تعاون، تعامل و همدلی ایرانیان باستان

زندگی یعنی فراز و نشیب، زندگی یعنی دقایق آرامش در کنار روزهای سختی، و در نهایت یعنی اینکه احساسات متفاوتی مانند غم، خشم، عصبانیت و شادی و ... را تجربه کنیم تا معنای واقعی شادی را بفهمیم و قدر آن موقعیت‌ها را بدانیم و از آن لحظات لذت ببریم.

و اما با کمال شگفتی باید گفت یکی از غریب‌ترین نشانه‌های مشخص عصر ما که کمتر قابل تغییر است، غفلت از اهمیت دادن به آرامش روح و روان و احساس نشاط کردن است، در حالیکه فرهنگ ما ایرانیان بر اساس شاد بودن و شاد کردن پایه گذاری شده است، تجربه‌های متعدد علمی اثبات کرده است انسانهای شاد بطور متوسط ۱۰ سال بیشتر از دیگران زندگی می‌کنند.

مطالعات علمی نشان می‌دهد داشتن روحیه شاد و خوش بینانه و حضور در محافل شادمانه احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را در کهنسالی کاهش می‌دهد.

بدیهی است که هیچ کس قرار نیست که در همه لحظه‌های زندگی شاد باشد و اصلاً چنین تصویری که همیشه اوضاع بر وفق مراد باشد، خیلی خیالی و ساده اندیشانه است. و اما با اهمیت دادن به واقعیت‌ها و تلاش برای کسب شادی و آرامش و سعی نمودن بر این مهم که گذشته را در گذشته رها کنیم و تنها از آن پند بگیریم و ذهن خود را روی امروز و اکنون متمرکز کنیم که گوئی فردائی در راه نیست، از راهکارهای اصولی درست استفاده کردن از مواهب خدادادی است.

ایرانیان باستان و مردمان قدیم و نیاکان ما همواره به شاد زیستن مشهور بوده‌اند و این خلق و خوی را از پیشینیان خود به ارمغان برده‌اند. اهل ارتباط با هم و مهمانی دادن و مهمانی رفتن بوده‌اند، با اینکه





از حداقل امکانات رفاهی هم بی بهره بوده اند
ولکن تحت هر بهانه ای دور هم می نشستند،
می گفتند و شاد بودند. سالخوردگان خانواده
که از احترام و کرامت خاصی برخوردار بودند،
خاطرات شیرین و هیجانی و حماسی و حکایات
را با شور و حال خاصی بیان می کردند و
بدین وسیله محیطی پر نشاط و صمیمی بر
پا کرده و برای ساعتی هم که شده، تلخی ها
و سختی ها و ناامیلات زندگی را به فراموشی
سپرده و با صفای دل شادمانی می کردند.
بطور یقین آن زمان هم افراد کمبدهائی
داشتند و لکن به داشته هایشان قانع بودند،
حسرت دیگران را نمی خوردند، چشم و هم
چشمی ها باعث زیاده خواهی نمی گردیده
است، حتماً دلیل نداشت برای برگزاری یک
مهمانی تشریفات دست و پا گیر و پر هزینه
بنمایند، بلکه به ساده ترین شکل ممکن دور
هم جمع می شدند. یکی از این آئین های
کهن مردم ایران زمین، بر پائی مراسم شب
یلدا است که در بلندترین شب سال در خانه
یکی از بزرگان قوم دور هم جمع شده و با
خوردن آجیل و میوه های خاصی چون انار،
هندوانه و ... گفت و شنودی شادمانه داشته تا بر
سیاهی و تیرگی شب دراز غلبه کرده و با امید به
نور و روشنائی شب را به شادی سپری نمایند.
نا گفته پیداست شادی نیز مانند فعل و
انفعالیهای درونی و بیرونی دیگر، خصوصیتی
دارد که در اینجا چند مورد مهم آنرا یاد آور
میشود.

۱ شادی را باید مانند یک رود رها کنید تا
جریان پیدا کند.

۲ شادی واقعی با پشتوانه نیروی عظیم
الهی میسر است، شادی های متکی به
لذت های زود گذر و خواهش های نفسانی
دوام نداشته و چه بسا منتهی به درد سر و
مشکلات گردد.

۳ شادی اگر چه امری لازم و حیاتی است
اما در احساس و بروز آن باید حد میانه را حفظ
کرد و زیاده روی در شادی و شادمانی، احساس
سبک سری را در دیگران القاء می کند.

۴ شادی را در همه زندگی خود بجوئید و
تعمیم دهید.

از جمله برنامه های شب چله (یلدا)
در شیراز تفال به دیوان خواجه اهل راز
است. با علاقه ای که مردم این دیار به
حضرت حافظ دارند در این شب دست
به دامن خواجه شده و یکی از افراد
آشنا به اشعار حافظ که استعداد تفسیر
و تحلیل آنرا داراست دیوان حافظ را در
دست می گیرد و با خلوص نیت صلواتی
فرستاده و می گوید:
ای خواجه حافظ شیرازی تو کاشف هر
رازی، من طالب یک فالم بر من نظر
اندازی،
و یا به نحوی دیگر می گوید:
یا خواجه حافظ شیرازی، تو کاشف هر
رازی، تو را به حق خرقه ای که پوشیدی،
و به شراب طهور که نوشیدی، تو را به
شاخ نبات قسم، به یکتایی خدا قسم،
پیش آمد حال ما را بنما
و یا می گویند:
ای حافظ شیرازی تو محرم هر رازی، تو
را به کتابت، به جان شاخ نباتت قسم
میدهم که بگوئی نیتی که کرده ام
سرنوشتش چیست؟
آنگاه دیوان حافظ را باز می کنند، غزل
بالای صفحه دست راست، جواب تفال
است (اگر ابتدای غزل در صفحه قبل
باشد، بایستی از ابتدای غزل خوانده
شود)
ضمناً سه بیت از غزل بعدی هم بعنوان
« شاهد » فال نامیده میشود و آنهم
قرائت می گردد.
فی المثل هم اکنون شما نیت بفرائید

تا از دیوان خواجه شیراز برای شما
خواننده محترم تفال بزنیم که حافظ
می فرماید:
معاشران گره از زلف یار باز کنید
شبی خوش است بدین قصه اش دراز
کنید
حضور خلوت انس است و دوستان
جمعند
و ان یکاد بخوانید و در فراز کنید
رباب و چنگ به بانگ بلند می گویند
که گوش هوش به پیغام اهل راز کنید
به جان دوست که غم پرده بر شما
ندرد
گر اعتماد به الطاف کار ساز کنید
میان عاشق و معشوق فرق بسیار است
چو یار ناز نماید، شما نیاز کنید
نخست موعظه پیر صحبت این حرفست
که از مصاحب ناجنس احتراز کنید
هر آن کسی که در این حلقه نیست
زنده به عشق
بر او نمرده به فتوای من نماز کنید
و گر طلب کند انعامی از شما حافظ
حوالتش به لب یار دلنواز کنید
شاهد فال (سه بیت از غزل بعدی)
الا ای طوطی گویای اسرار
مبادا خالیت شکر ز منقار
سرت سبز و دلت خوش باد جاوید
که خوش نقشی نمودی از خط یار
سخن سر بسته گفتی با حریفان
خدا را زین معما پرده بردار
« جای غم باد هر آن دل که نخواهد
شادت »



ما، در کجای جهان هستیم؟

اخترشناسان امروزه کیهان را مجموعه ای در حال انبساط می دانند که از میلیون ها میلیون کهکشان تشکیل شده است. این کهکشان ها در دل مجموعه های کوچک تری که ابرخوشه ها، خوشه و گروه های کهکشانی باشد قابل مطالعه اند.

با کشف اجرامی که بر فراز سر ما در گردش اند پی برده ایم که ما بخشی از ساختار عظیمی هستیم که بسیار فراتر از منظومه شمسی و ۲۰۰ میلیارد ستاره ای است که کهکشان ما را می سازند.

اخترشناسان می گویند درک وسعت کیهان تقریباً ناممکن است، با این حال توانسته ایم از روی تخته سنگ کوچکی که زمین نام دارد تا حدی به این امر نائل شویم.

زمین در کیهان

کره ی زمین قطری معادل ۱۲۷۳۰ کیلومتر دارد و یکی از ۸ سیاره منظومه شمسی است که به گرد خورشید می چرخد.

خورشید ستاره ای است به قطر نزدیک ۱.۵ میلیون کیلومتر، در حالی که زمین نزدیک به ۱۵۰ میلیون کیلومتر از خورشید فاصله دارد. نزدیک ترین ستاره بعد از خورشید به ما ستاره ای است به نام پروکسیما - قنطورس در فاصله ۴.۳ سال نوری از زمین واقع گردیده است.

این فاصله به قدری زیاد است که حتی با پیشرفته ترین فضاپیماهای امروزی حدود ۵۰ هزار سال طول می کشد تا فاصله زمین تا پروکسیما - قنطورس را طی کنیم. خورشید و پروکسیما - قنطورس هر دو ستاره هایی معمولی در مجموعه بزرگی از ستاره ها به نام کهکشان هستند.

در کیهان ما، هر چند میلیون یا چند میلیارد ستاره در کنار یکدیگر مجموعه جهان جزیره مانندی به نام کهکشان را می سازند، که خورشید و ستاره های همسایه اش کهکشان راه

شیری را ساخته اند.

تمام ستاره هایی که در آسمان شب با چشم غیرمسلح می بینیم ستاره های همین کهکشان راه شیری هستند.

کهکشان راه شیری ما نزدیک ۲۰۰ میلیارد ستاره دارد (مقایسه کنید

با حدود هفت میلیارد نفر جمعیت کنونی کره زمین) و اگر بخواهیم از یک طرف کهکشانمان به طرف مقابلش سفر کنیم، در صورتی که فضاپیمايي داشته باشیم که با سرعت نور حرکت کند (یعنی ۳۰۰ هزار کیلومتر در ثانیه سرعت داشته باشد) حدود صد هزار سال در راه خواهیم بود. تا اینجا کار هنوز در کهکشان راه شیری هستیم.

اگر از کهکشان راه شیری خارج شویم، کهکشان های مشابه متعددی را در اطراف خود خواهیم دید. کهکشان آندرومدا، ابرهای ماژلای کوچک و بزرگ، کهکشان مثلث، کهکشان M۳۲ و M۱۱۰ و چند کهکشان دیگر که در فضای بی انتها فاصله نزدیک تری تا راه شیری دارند و همسایگان ما در فضا به شما می آیند.

اخترشناسان، کهکشان راه شیری و همسایگانش را در گروهی به نام «گروه محلی» طبقه بندی کرده و می گویند

گروه محلی کهکشان ها همراه چند گروه کهکشانی دیگر تشکیل خوشه کهکشانی به نام خوشه سنبله را می دهد، خوشه کهکشانی سنبله نیز همراه چند خوشه کهکشانی دیگر تشکیل ابرخوشه سنبله را می دهد.

اخترشناسان امروزه کیهان را مجموعه ای در حال انبساط می دانند که از میلیون ها میلیون کهکشان تشکیل شده است. این کهکشان ها در دل مجموعه های کوچک تری که ابرخوشه ها، خوشه و گروه های کهکشانی باشد قابل مطالعه اند.

خورشید ستاره ای است که فقط یکی از ۲۰۰ میلیارد ستاره موجود در یکی از این کهکشان ها به نام کهکشان راه شیری است. میلیاردها میلیارد ستاره در کیهان وجود دارد و هر یک از آنها بخت داشتن سیاره ای شبیه به زمین را دارد. شاید موجودات هوشمند فضایی متعددی در کیهان همین الان زندگی می کنند و از وجود ما هم مطلع باشند.

اما دانشمندان تا این لحظه هنوز نتوانسته اند نشانه ای از ساده ترین شکل حیات در کیهان در جایی جز زمین پیدا کنند.



یکی از مادران نمونه استان فارس در سال ۱۳۹۴

خانم برگ گل زینلی در آبان ماه ۱۳۱۳ در روستای اکبرآباد ششده از توابع شهرستان فسا دیده به جهان گشود.

دوران کودکی و جوانی خود را در همان روستا سپری کرد سپس در تیرماه ۱۳۳۰ با آقای حبیب نعمتی ازدواج کرد

حاصل این ازدواج شش فرزند پسر بشرح ذیل می باشد:

۱- آقای نعمت الله نعمتی مهندس معمار از دانشگاه تهران

۲. آقای حیدر نعمتی دارای شغل آزاد

۳. آقای الیاس نعمتی مهندس عمران از دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

۴. آقای یدالله نعمتی دکترای مدیریت بازرگانی از دانشگاه مجارستان رومانی

۵. آقای علی نعمتی دکترای حسابداری از دانشگاه مالزی

۶. آقای مرتضی نعمتی مهندس کامپیوتر از دانشگاه آزاد کرمان

ایشان در سال ۱۳۹۴ به عنوان مادر شایسته از سوی بنیاد بین

المللی مادر انتخاب شده است و وی هم اکنون ساکن

شیراز می باشند.





آیین نکوداشت مادران نمونه شهرستان جهرم

در راستای تجلیل از مادران نمونه شهرستان های استان فارس، بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، طی آئین شکوهمندی، نکوداشت مادران نمونه شهرستان جهرم را در تاریخ جمعه ۹۵/۰۲/۲۴ برگزار کرد، در این مراسم که باحضور بنیانگذار محترم بنیاد فرهنگی بین المللی مادر «جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی» و جناب آقای مهندس «علیرضا صحراییان» معاون استاندار و فرماندار شهرستان جهرم، جناب آقای مهندس «سیاوش قزلی» شهردار محترم، جناب آقای «عبداله نورزاد» ریاست محترم اداره آموزش و پرورش و هیئت اعزامی بنیاد مادر در سالن علامه امینی آن شهرستان تشکیل شد، از مادران نمونه آن شهرستان تقدیر و تجلیل بعمل آمد.

اسامی مادران نمونه شهرستان جهرم:

- (۱). خانم بهجت افراز
- (۲). خانم شهناز رحمانیان
- (۳). خانم سعیده السادات دستغیب
- (۴). خانم روح انگیز رنگانی
- (۵). خانم سکینه رنج کش
- (۶). خانم گل بی بی شاه علی
- (۷). خانم خاور لطفی
- (۸). خانم عصمت مصلی نژاد
- (۹). خانم اشرف السادات نسابه
- (۱۰). خانم اکرم السادات حق خواه

این آئین نکوداشت با حضور و همت کلیه ی مردم خوب و مسئولین محترم شهرستان جهرم و با همکاری سرکار خانم پوران دراجی نماینده محترم بنیاد مادر در شهرستان جهرم پس از ۲ ساعت در میان شور و شوق حاضران خاتمه یافت.





در تکاپوی شناخت خدا

یکی از ویژگی های دین داری هر انسانی را شناختی تشکیل می دهد که او از خدا دارد و به میزانی که این خداشناسی در اندیشه و قلب او افزون گردد دین داری او نیز شکل دیگری به خود می گیرد و همین امر نگرش او را نیز تغییر می دهد . پس می توان ارزش و ژرفای دین داری هر انسانی را بر اساس میزان آگاهی او از خدا قرارداد و به فرموده ی امام علی (ع) ((سر آغاز دین شناختن خداست)) (۱)

برای دریافت بهتر این معنا می توان داستان مشهور ((موسی و شبان)) در مثنوی معنوی مولوی را به عنوان نمونه ای قرار داد. اصل داستان مشهور تر از آن است که نیاز به بیان داشته باشد. آنچه که می توان برای انتقال مفهوم شناخت خدا از آن بهره برد را می توان چنین بیان کرد. حضرت موسی (ع) زمانی که به راز و نیازهای یک شبان با خداوند توجه کرد دید که او بر اساس آگاهی خود از خدایش با او مناجات می کند و در این مناجات سخنانی بر زبان می آورد که نشان دهنده ی میزان آگاهی نادرست او نسبت به خدا بود. شبان گمان می کرد که خدا شبیه انسان ها ست و دارای ویژگی انسانی است و بر اساس این گمان نادرست خود در مناجاتش به توصیف خداوند نیز می پرداخت. ((دید موسی یک شبانی را به راه / کوهی گفت ای خدا و ای اله ، تو کجایی تا شوم من چاکرت / چارقت دوزم کنم شانه سرت)) ۲ حضرت موسی(ع) پس از شنیدن سخنان ناصواب شبان که برخاسته از تصورات نادرستش بود ، بر او بانگی زد و او را از این سخنان منع کرد و شبان نیز با دلی آزرده از حضرت موسی (ع) جدا شد و راهی بیابان شد. در این قسمت داستان بنا به گفته ی مولوی، خداوند ضمن ابراز ناراضیتی از برخورد حضرت موسی (ع) با نشان دادن حقایقی او را آگاه کرد که آنچه اصالت دارد درون افراد است و سخنان آنان در مورد خدا که برخاسته از اندیشه های محدود آنهاست همه کم و بیش نادرست است. حضرت موسی (ع) پس از دریافت این معنا به دنبال شبان می رود و از او می خواهد که با هر زبانی و با هر بیانی که می خواهد با خدا سخن گوید. زیبایی این داستان در اینجا اوج می گیرد ، چرا که شبان در اثر عتاب حضرت موسی (ع) و راهی بیابان شدن چنان تحولی ژرف در اندیشه و قلبش پیدا کرده که شناخت او نسبت به خدا را اوج داده است. شبان در اینجا پس از ملاقات دوباره با حضرت موسی (ع) نخست از او بسیار تشکر می کند که چنان عتابی بر او زده زیرا این عتاب موجب انقلابی در روح و ضمیرش گشته و سپس از شناختی سخن می گوید که از خدا پیدا کرده است. او خطاب به موسی می گوید ((تازیان به زدی اسبم بگشت / گنبدی کرد و زگردون برگذشت ، محرم ناسوت من لاهوت باد ، آفرین بر دست و بر بازوت باد)) ۳ ادامه سخنان شبان در اینجا بسیار شنیدنی است. در اینجا شبان است که درس خداشناسی می دهد و حضرت موسی را مورد خطاب قرار داده و از محدودیت اندیشه همه ی انسان ها نسبت به خدا خبر می دهد این محدودیت را شامل حضرت موسی نیز می داند. او به حضرت موسی می گوید اگر چه سخنان تو نسبت به خداوند کامل تر از دیگران است اما بدان که ستایش تو نیز محدود است و درشأن خدا نمی باشد. ((حمد تو نسبت بدان گر بهتر است / لیک آن نسبت به حق هم ابتر است)) ۴ و پس از بیان سخنانی دل نشین چنین نتیجه می گیرد که تمامی سخنان ما در وصف خداوند ناقص و ابتر است و اگر خداوند این ذکر و راز و نیاز

ها را از ما می پذیرد فقط به دلیل رحمت بی انتهای اوست و سپس با آگاهی یافتن از فقر و کوچکی خود در مقابل حضرت احدیت چنین می گوید : ((کای سجودم چون وجودم ناسزا / مر بدی را تو نکویی ده جزا)) ۵ صد البته این داستان زیبا و عمیق دارای لایه های متفاوتی از معانی می باشد که در اینجا به فراخور این نوشته تنها به جنبه هایی از این داستان اشاره شد تا بتوان موضوع اصلی مبحث را پی گرفت.

در بیان این معنا که ارزش رفتارهای دینی به ژرفای اندیشه ما نسبت به خداوند ارتباط دارد سخنی زیبا از امام صادق (ع) نقل شده است. امام (ع) فرمود : ((همانا مردی از بنی اسرائیل در یکی از جزایر دریا که سبز و خرم و پر آب و درخت بود عبادت خدا می کرد ، یکی از فرشتگان از آنجا گذشت و عرض کرد : پروردگارا مقدار پاداش این بنده ات را به من بنما. خداوند به او نشان داد و او آن مقدار را کوچک شمرد ، خدا به او وحی کرد همراه او باش. پس آن فرشته به صورت انسانی نزد او آمد. عابد گفت : تو کیستی ؟ گفت مردی عابدم چون از مقام و عبادت تو در این مکان آگاه شدم نزد تو آمدم تا با تو عبادت خدا کنم. پس آن روز با او بود ، چون صبح شد فرشته به او گفت : جای پاکیزه ای داری و فقط برای عبادت خوبست. عابد گفت : اینجا یک عیب دارد. فرشته گفت ، چه عیبی ؟ عابد گفت : خدای ما چهار پایی ندارد ، اگر او الاغی داشت در اینجا الاغ را می چرانیدم ، به راستی این علف از بین می رود. فرشته گفت : پروردگار که الاغ ندارد ، عابد گفت : اگر الاغی داشت چنین علفی تباه نمی شد ، پس خدا به فرشته وحی کرد همانا او را به اندازه ی عقلش پاداش می دهم.)) ۶

در این حدیث زیبا باز این معنا جلوه گری می کند که میزان ارزش رفتارهای دینی برخاسته از میزان اندیشه و فکر است و این دو در یک تلازم منطقی با یکدیگر قرار می گیرند. چه بسیار انسان هایی که در درازای تاریخ زیسته اند و اهل انجام رفتارهای دینی بوده اند اما به دلیل معرفت اندک خود یا بهره ی اندکی از عبادات خود گرفته اند و یا بی بهره و سرافکنده سرانجامی ناخوش داشته اند.

ادامه دارد

پی نوشت

۱. نهج البلاغه ، قسمتی از خطبه نخست ، ترجمه دکتر علی شيرواني
۲. مثنوی معنوی به تصحیح نیکلسون ، دفتر دوم ابیات ۳۶-۱۷۳۵
۳. همان ابیات ۵-۱۸۰۳
۴. همان بیت ۱۸۰۹
۵. همان بیت ۱۸۱۶
۶. اصول کافی - کتاب العقل و الجهل ، حدیث هشتم



جاده آرامش

پانته آفریدونی (مشاور)

ویژگی افراد که با زیبایی ها زندگی می کنند



۱
به قلب خود مرتب
سر می زند.

۲
برای فردی که وقت شناس
است، هدیه می خرد.

۳
از چیدمان مرتب میوه ها در مغازه،
لذت می برد.

۵۰

فصل نامه پیام مادر

شماره ۲

۴

از حيله کردن پرهيز می‌کند
چون به سهم خود در
طبیعت اعتماد دارد.

۵

مخالفین خود را با احترام
خطاب می‌کند.

۶

از فردی که با همه
مرام‌ها سازگار است،
فاصله می‌گیرد.

۷

چندین حلقه دوست
دارد از نزدیک‌ترین تا
نوروز به نوروز.

۸

هیچ وقت و در هیچ
شرایطی، فریاد بر
نمی‌آورد.

۹

به کسانی که در هنر، علم و ادبیات
خلاقیت دارند، بسیار توجه می‌کند.

۱۰

با رفتارهای ریز و درشت سعی
می‌کند اعتماد دیگران را
جلب کند.

۱۱

هر چند وقت یکبار به
تماشای غروب می‌رود.

۱۲

وقتی ورزش او تمام شد، خلقت
را سپاس می‌گوید

۱۳

اشتباهات دیگران را در جمع مطرح
نمی‌کند.

۱۴

ساعت‌ها به رفت و آمد مورچه‌ها در انتقال آذوقه، نگاه می‌کند.

۱۵

با گل‌ها، صحبت می‌کند.

۱۶

بدون آنکه شبنم از هم بشکافد، آن را برمی‌دارد.

۱۷

آنقدر وظیفه شناس است، که به ندرت شخصی به او تذکر می‌دهد.

۱۸

اصرار نمی‌کند.

۱۹

از کسانی که عمر خود را صرف حفظ سمت کرده‌اند فاصله می‌گیرد.

۲۰

تمام زندگی خود را صرف پول درآوردن نمی‌کند.

۲۱

با راه رفتن در جنگل، غرق صدای خزان می‌شود.

۲۲

هر وقت می‌خواهد غیبت فردی را شروع کند به خود می‌گوید کره زمین یک نقطه
از کل کهکشان‌هاست.

۲۳

با سکوت کلامی و رفتاری کوشش می‌کند تا ناسزاگویان را متوجه عمل خود کند.

۲۴

مبهوت نقوش و رنگ آمیزی ابرهای نزدیک به غروب است.

۲۵

چون به خود احترام می‌گذارد همه جا یک شخصیت دارد.

۲۶

انواع روش‌های غیر واکنشی را برای تحمل جهل به کار می‌گیرد.

۲۷

برای شنیدن صدای آب رودخانه، وقت می‌گذارد.

۲۸

اطرافیان عموماً می‌دانند او چه کارهایی انجام نمی‌دهد.

۲۹

دو برابر مقداری که حرف می‌زند، کتاب می‌خواند و یک دهم آن، فکر می‌کند.

۳۰

مبهوت راه رفتن آرام حشره بسیار کوچک روی دست خود می‌شود.



وقتی

بچه

بودیم

وقتی بچه بودیم، مادرم یک عادت قشنگ داشت: وقتی توی آشپزخانه غذا می پخت برای خودش یواشکی یک پرتقال چهار قاچ می کرد و می خورد. من و خواهرم هم بعضی وقت ها مچش را می گرفتیم و می گفتیم: ها! ببین! باز داره تنهایی پرتقال می خوره. و می خندیدیم. مادرم هم می خندید. خنده هایش واقعی بود اما یک حس گناه همراهش بود. مثل بچه هایی که درست وسط شلوغی هایشان گیر می افتند، چاره ای جز خندیدن نداشت.

مادرم زن خانه بود (و هست). زن خانواده بود. زن شوهرش بود. تقریباً همیشه توی آشپزخانه بود. وقت هایی هم که می آمد پیش ما یک ظرف میوه دستش بود. حتی گاهی هم که برای کنترل مادرانه بچه هایش سری به ما می زد. دست خالی نمی آمد: یک مغز کاهوی دو نیم شده توی دست هایش بود. یک تکه برای من، یک تکه برای خواهرم.

وقتی پدرم از سر کار می آمد، می دوید جلوی در. دست هایش را که لابد از شستن ظرف ها خیس بودند، با دستمالی پاک می کرد و لبخندهای قشنگش را نثار شوهر خسته می کرد. در اوقات فراغتش هم برایمان شال و کلاه و پلیور می بافت و من و خواهرم مثل دو تا بچه گربه کنارش می نشستیم و با گلوله های کاموا بازی می کردیم.

مادرم نور آفتاب پهن شده توی خانه را دوست داشت. همیشه جایی می نشست که آفتابگیر باشد. موهای خرمایی اش و پنجه پاهای بیرون زده از دامنش زیر آفتاب می درخشیدند و دستهای میل های بافتنی را تند و تند با ریتمی ثابت تکان می داد.

مادرم نمونه کامل یک مادر بود (و هست). مادرم زن نبود، دختر نبود، دوست نبود. او فقط در یک کلمه می گنجید: مادر.

یادم می آید همین اواخر وقتی پدرش مرد، تهران بود. زود خودم را رساندم. رفته بود پیش مادر بزرگم. وقتی وارد خانه پدر بزرگم شدم محکم بغلم کرد و شروع کرد به گریه کردن. من در تمام مراسم پدر بزرگم فقط همان یک لحظه گریه کردم. نه به خاطر پدر بزرگ. به خاطر مادرم که مرگ پدرش برای اولین بار بعد از تمام این سال ها، از نقش مادری بیرونش آورده بود و پناه گرفته بود توی بغل پسرش و داشت گریه می کرد. و من به جز همین در آغوش گرفتن کوتاه چیزی به مادرم نداده بودم. چیزی برای خود خودش.

مادرم نمونه کامل یک مادر بود (و هست). مادرم زن نبود، دختر نبود، دوست نبود. او فقط در یک کلمه می‌گنجید: مادر.

جان، جلوبیش می‌نوشتم: ناپلئون

می‌شد زنگ به دایی جان ناپلئون!!

هر بار بعد از خواندنش که همدیگر را می‌دیدیم می‌گفت:

اینا چی بود نوشته بودی؟ و کلی با هم می‌خندیدیم.

یک روز شدیداً مریض بودم به رسم مادر، کاغذی روی در

یخچال چسباندم: مُسکَن برای دردم.

کنارش مادر نوشته بود: دردت به جانم!

عجب دردی بود جان مادر را گرفت و دیگر نخندیدم ...

مادرم، هیچ وقت هیچ چیز را برای خودش نمی‌خواست.

تا مجبور نمی‌شد لباس نمی‌خرید. اهل مهمانی رفتن

و رفیق بازی نبود. حتی کادوهایی که به عناوین مختلف

می‌گرفت همه وسایل خانه بودند. در تمام این سال‌ها

تنها لحظه‌هایی که مال خود خودش بودند، همان وقت

هایی بود که یواشکی تسوی آشپزخانه برای خودش پر تقال

چهارقاج می‌کرد. سهم مادرم از تمام زندگی همین پر تقال

های نارنجی چهارقاج شده ی خوش عطر یواشکی بود.

مادرم عادت داشت کارهای روزانه‌اش را یادداشت کند.

و من از سر شیطننت، سعی می‌کردم دستی در لیست ببرم و

یا چیزی را به آن اضافه کنم فقط برای اینکه در تنهایی‌اش

او را بخندانم.

مثلاً اگر در لیست تلفن‌هایش نوشته بود زنگ به دایی



خانم‌ها و آقایون متأهل لطفاً

هر وقت خواستین با همدیگه قهر کنین قبلش اینارو با هم‌سرتون طی کرده باشین که قوانینِ قهر باید در هر شرایطی رعایت شود.

- ۱ ▶ حق نداریم به خانواده‌های هم توهین کنیم.
 - ۲ ▶ حق نداریم مسائل و مشکلاتِ کهنه رو مطرح کنیم و توی هر دعوا فقط راجع به همون موضوع بحث میکنیم.
 - ۳ ▶ شام و ناهار نپختن و شام و ناهار نخوردن نداریم. همه اعضاء مثل حالتِ عادی باید برای غذا خوردن حاضر باشن.
 - ۴ ▶ سلام و خداحافظی در هر صورت لازمه.
 - ۵ ▶ هیچ کس حق نداره جای خوابشو عوض کنه.
 - ۶ ▶ هرکس برای آشتی پیش قدم بشه، اون یکی باید براش کادو بخره.
 - ۷ ▶ حق نداریم اشتباه طرف مقابل را تعمیم بدیم.
- مثلاً عبارتِ «تو همیشه...» ممنوع است. چون اینکار دعوا رو به اوج میرساند....
- ۸ ▶ باید به هم فرصت بدیم که هر کی راجع به دیدگاهش نسبت به موضوعِ دعوا پنج دقیقه صحبت کنه و طرف دیگه هم ۵ دقیقه زمان برای پاسخگویی داره و بعد اگه حرفی باقی موند باید به فردا موکول بشه تا سر و ته بحث مشخص باشه.

اگر افراد می‌توانستند یاد بگیرند که آنچه برای من خوب است لزومی ندارد که برای دیگران هم خوب باشد، آنگاه دنیای شاد و خوشایند تری داشتیم. «تئوری انتخاب» به ما می‌آموزد که دنیای مطلوب من، اساس و شالوده‌ی زندگی من است و نه اساس و شالوده‌ی زندگی دیگران.



مادر پاستور

لوئی پاستور یکی از بزرگترین دانشمندان فرانسه است که بواسطه کشف میکروبهای که عامل انتقال امراض هستند حق بزرگی به گردن بشریت دارد.

پاستور در سال ۱۸۲۲ در یک خانواده رنگرز دنیا آمد. مادرش علاوه بر پرورش اطفالش شب و روز در دکان رنگرزی محقر به شوهر خویش کمک می کرد، او گذشته از کمک به بهبود زندگی خانوادگی خود، لوئی کوچک را به کار و کوشش در راه میهن و افراد بشر رهبری می نمود. بعدها وقتی لوئی پاستور بر اثر کشفیات گرانبهایش به اوج افتخار جهانی رسید و دولت فرانسه درصدد برآمد خانه ای را که زادگاه او بود به موزه ای تبدیل کند، پاستور ضمن نطقی که در برابر آن خانه محقر ایراد کرد مادر خود را فراموش ننمود وبا صدائی که از فرط تاثیر می لرزید چنین گفت:

ای مادر عزیز! ای گمشده دلبند که سالیانی دراز در این خانه با من بسر بردی، توئی که اکنون همه چیز خود را مدیون تو می بینم. مادر شجاع و دلدارم! تمام حس فداکاری و شور و هیجانی که در راه عظمت علم و بزرگی میهنم بکار بسته ام، و از این پس نیز بکار خواهم بست، تو به من آموخته ای و در وجودم رسوخ داده ای، کار مشقت باری که تو در خانه و در کارگاه کوچکمان پیش گرفته بودی، به من درس صبر و حوصله در تحقیقات علمی آینده ام داد. از آنگاه که با وجود فقر و مسکنت مرا به مکتب فرستادی عشق به میهن و خدمت به بشر را شب و روز به من آموختی.

اکنون از تو اجازه می خواهم، تمام سرافرازی که میهنم در جشن امروز به من اعطاء می کند، به پیشگاه عظمتت تقدیم کنم.

همین قدر بدان که فرزندت، امروز که در میان امواج افتخار و سربلندی غوطه ور است باز هم خود را بدون تو، ای مادر عزیز، در این جهان بزرگ تنها و بی پناه می بیند!



امید های مادر

لیاقت هر کس را
از احساساتی که
نسبت به مادر
خود و دیگران
بروز میدهد.
باید فهمید.

این مقاله را برای بانوان نوشته ایم. برای مردان و پسران و میلیون‌ها اشخاصی که اهمیت کارهای مادران خود را نمی‌دانند، برای بسیاری از مردم که مطلع نیستند بنای اجتماع بر چه نوع فداکاری استوار یافته است، نگاشته ایم.

اشخاص بزرگ همیشه به مادرهای خودشان به دیده‌ی تعظیم و تکریم نگریسته‌اند ناپلئون خون سرد حسود، در مطابقه خویش با اقران و امثال بسیار خود پسند بود، اما مادرش را محترم می‌داشت و می‌گفت: همه موفقیت‌های ایام زندگانی خودم را به مادرم مقروضم، بدون تردید می‌گویم که آینده طفل بسته به مادر اوست. «آتیه هر طفل منوط به مادر و آتیه نوع بشر مربوط به مادران است فکر کنید که میلیون‌ها مادر مهربان، برای بشریت چه خدماتی انجام داده‌اند! هر مادر کاملاً امیدوار و مطمئن است که هیچ آتیه سعادت‌مندی از دسترس لیاقت فرزند وی خارج نیست! سر کوچک طفل که بر گردن باریک لاغر قرار گرفته است، به هر سوی می‌گردد، لثه بی دندان آنچه را برسد می‌چود، چشمان متحیر بدون اراده و تمرکز باطراف نگاه می‌کنند... در نظر تماشاچی، بی قید، این کودک شیرخوار ذره‌ی بی‌فایده‌ی ناچیزی است که به دریای خلقت افزوده شده است. اما به چشم مادر، لطیفه‌ی گیتی و نادره‌ی زمان است از آواز اولی او معانی فراوان، از لیخنه ضعیفش شادمانی بی‌اندازه در پیشانی برآمده و سر بی‌موی گردش شایستگی بی‌حساب درک می‌کند و می‌گوید: بچه‌ای که اینقدر سزاوار محبت است باید یقوتی با فریادهای تحسین و آفرین به حکمرانی عالم انتخاب شود!

در نتیجه این اعتماد، اینهمه پرستاریها، مراقبت‌ها، ملاطفت‌ها، طفل را احاطه می‌کنند. هر طفل در حین تولد، خود را در مهربانی مطلق یافته و از این‌روی عواطف رقیقه در حوزه بشریت ظاهر شده است.

مهر مادری، موجد محاسن و فضایل اخلاقی است. وثوق و تشویق مادر مهیج جاه طلبی و ملهم جرئت است.

دقت دائمی مادر، مدافع سلامت و رافع امراض است. لیاقت هرکس را از احساساتی که نسبت به مادر خود و دیگران بروز می‌دهد، باید فهمید.

طبیعت آن مرد که تمام روز تن به سختی و زحمت داده، حاصل دسترنج خود را به ترفیه حال مادر صرف می‌کند، بهترین و بزرگترین اثر اخلاقی دنیا است. مادری خوشبخت است که لذت محبت را چشیده و دیگری را بیش از خود دوست داشته است.

دور از هر آبادی، میان دشت‌ها و جلگه‌ها، در منازل یک‌ه و تن‌ها، زمانی که آفتاب پس از یک روز بلند پرزحمت می‌خواهد غروب کند می‌بینید زن‌ها با بشاشت و پایداری تمام به اطفال توجه می‌کنند. در تمام عالم، در کلبه‌های سرد شمالی در خیمه‌های جنوب، در عمارات بزرگ درمساکن تاریک، در دل شب، در آغاز بامداد، هنگامی که مردها خوابیده‌اند می‌بینید زن‌ها بیدارند و با کمال مسرت و محبت از اطفال پرستاری می‌کنند.

ما مرد خودخواه را که برای خود می‌کوشد محترم می‌داریم و تحسین می‌کنیم، اگر صنعتی عالی تاسیس نماید او را تحسین می‌کنیم، اگر برای رهایی از مهلکه دلیر و جسور باشد او را تحسین می‌کنیم.

با وجود این هرگز شجاعت و فداکاری مردان، با جرات و جان‌نثاری زنان که فرزند خود را تربیت می‌کنند قابل مقایسه نیست.

مهر مادر بر اساس خودپسندی قرار نگرفته و حدی بر آن تصور نشده است، از هزار مرد، یک مرد را پیدا می‌کنید که حیات خود را برای انجام مقصودی به خطر می‌اندازد.

در هزاران زن، هزار زن را می‌یابید که زندگانی خود را وقف اطفال خویش می‌سازند.

انسان تمام تعینات و مزایای خطری را به مادرش مدیون و تندرستی، رشادت، طبیعت اخلاقی، همه‌ی احتمالات پیشرفت، از مادر به انسان می‌رسد، افراد خلق در دانستن خدمات مادر چقدر تقصیر دارند!

هر کس گمان می‌کند اگر به زنی که او را از نیستی به هستی آورده و جوانی و خواب و آرام خود را در راه او بذل نموده، مبلغی پول بدهد و اندکی مراقب باشد، حق قدردانی و سپاسگزاری را ادا کرده است!



لثه در خانم‌ها

بافتی حساس در برابر تغییرات هورمونی

لثه در خانم‌ها، بافتی حساس در برابر تغییرات هورمونی دوران بلوغ، قاعدگی، بارداری و یائسگی در مسیر طبیعی زندگی هر کدان به نوعی باعث تغییر در هورمون‌های موجود در بدن خانم‌ها میشوند. از سمتی دیگر، مهمترین دلیل خونریزی از لثه (در تمام افراد)، واکنش سیستم دفاعی بدن به عوامل مهاجم مثل باکتری، پلاک و جرم دندان است.

(این گفته بدین معناست که خونریزی از لثه علامتی از دفاع طبیعی بدن میباشد). بنابراین تغییرات هورمونی در خون، احتمال تشدید خونریزی را افزایش میدهند. در طول این دوران، لثه ها حساس و همراه با خونریزی هستند که در نتیجه موجب بروز و ابتلا به بیماریهای لثه نظیر ژنژویت (gingivitis) و پریودونتیت (periodontitis) خواهد شد. (مهمترین بیماریهای لثه ژنژویت و پریودونتیت میباشد).

یافته مدفون شده است را مستعد گیر بیشتر پلاک و محیطی مناسب برای رشد باکتری میکند. حال همانطور که گفته شد همین پلاک و باکتری بیشتر در محیط، موجب تشدید خونریزی میشود. در این حالت لثه ها بخصوص در نواحی قدامی فک در سمتی که مجاور لبهای شخص است، تغییر رنگی قرمز متمایل به آبی، ملتهب و افزایش حجم پیدا کرده و به آسانی هنگام مسواک زدن و یا جویدن غذا خونریزی میکنند. شرایط هنگامی وخیم تر میشوند که فرد تحت درمان اورتودنسی باشد چرا که وجود براکت، سیم و پلاکهای اورتودنسی از دیگر عوامل گیر غذایی و پلاک باکتریایی هستند. پس از گذشت دوران ابتدایی بلوغ، کاهش در میزان التهاب (قرمزی) و خونریزی از لثه کاملاً محسوس خواهد بود. اگرچه شدت و شیوع بیماریهای لثه در بلوغ افزایش می یابد، باید

دوران بلوغ (adolescence period):

در این دوران، میزان ترشح هورمونهای زنانه یعنی استروژن و پروژسترون افزایش پیدا میکنند و متعاقب آن، این افزایش ترشح هورمون باعث تشدید واکنش بافت لثه در مقابل محرکهایی چون میکروبی (که در حالت عادی ممکن است محرک نباشند) خواهد شد و در نتیجه خونریزی از لثه بیشتر خواهد شد. البته مکانیسم دیگری نیز در افزایش خونریزی دخیل میباشد: به علت هورمونهای مترشح در دوران بلوغ (هم پسرها و هم دخترها) لثه به صورت نرمال و موقتی دچار افزایش حجم میشود. متعاقب این افزایش حجم لثه، کنترل بهداشت مشکلتر شده و در نتیجه محیط دهان و بخصوص سطحی از آن قسمت از دندانها که زیر لثه افزایش حجم



توجه داشت که ژنویت در این دوران همیشه تظاهر نمی‌کند. آنچه که مسلم است، توجه بیشتر به بهداشت دهان و دندان و رعایت آن در این دوران می‌تواند عاملی موثر برای جلوگیری از بروز بیماریهای لثه باشد. شستشوی منظم دهان و دندان با استفاده از مسواک و خمیردندان و دهانشویه ضد میکروب (مثل کلرهگزیدین ۰.۲٪) و استفاده صحیح از نخ دندان برای حذف پلاکهای بین دندانی از اهمیت بسیاری برخوردارند.

لازم میدانم که همین جا این نکته را ذکر کنم که در صورت مشاهده خونریزی هنگام مسواک زدن، نگران نباشید و مسواک و نخ دندان را حتماً به صورت کامل و صحیح حتی با وجود خونریزی انجام دهید چراکه این خونریزی نشانه و علامتی برای التهاب لثه بوده و جای نگرانی و ترس ندارد.

تغییرات لثه در دوره های ماهیانه (menstrual cycle):

به طور کلی سیکل قاعدگی با تغییرات قابل ملاحظه ای در لثه همراه نیست هرچند که در بعضی از موارد تغییراتی در لثه اتفاق می افتد. تغییرات لثه ای مرتبط با قاعدگی به عدم تعادل هورمونها نسبت داده میشود و در مواردی میتواند همراه با تاریخچه اختلال کار تخمدانها باشد. در دوران قاعدگی، تغییرات (در صورت ایجاد شدن) شامل التهاب لثه ها، ایجاد زخم و جراحات روی لثه، در مواردی ایجاد چرک و همچنین تورم غدد بزاقی هستند.

عده ای از زنان از این تغییرات رنج برده و عده ای در لثه شان هیچگونه تغییری رخ نمیدهد. بعضاً ممکن است به دلیل وجود پاکتها (pockets) حفرات ایجاد شده بین دندان و لثه که محل تجمع مواد غذایی و ایجاد عفونت است. (در مورد پاکتها در آینده بحث خواهد شد). و یا پلاک ها، خونریزی از لثه قبل از آغاز دوران قاعدگی وجود داشته باشد (یعنی علتش قاعدگی نباشد).

تشخیص دندانپزشک و متخصصین لثه در مورد تجویز داروهای مناسب، در جلوگیری و درمان بیماری موثر است. مجدداً در این قسمت حساسیت رعایت بهداشت (مسواک و نخ دندان) را در این دوران خاص یادآوری میکنم.

دوران بارداری (pregnancy period):

در این دوران سطح هورمونها (بهخصوص پروژسترون) در خون به شدت افزایش پیدا میکنند. ژنویت (بیماری لثه) در خلال ۲ تا ۸ ماهگی یک بیماری شایع محسوب شده که به علت پاسخ افزایش

یافته بدن و لثه ها نسبت به پلاک باکتریایی میباشد. البته در غیاب عوامل موضعی مثل پلاک و جرم، هیچ تغییر قابل توجهی حین حاملگی در لثه ها ایجاد نمیشود.

در افراد مستعد (بهداشت ضعیف)، افزایش شدت ژنویت (gingivitis) حین بارداری از ماه دوم و سوم آغاز و تا ماه هشتم بارداری به شدت آن افزوده شده و در ماه نهم از شدت آن کم میشود. تجمع پلاک نیز در بارداری از همین الگو پیروی میکند. در قدیم بخصوص در کشور خودمان، تصور بر این بود که با تولد هر فرزند به عبارتی با هر بارداری، یکی از دندانهای مادر از دست خواهد رفت، باوری غلط که متأسفانه حتی امروزه هم بعضاً با آن مواجه میشویم.

میزان شیوع ژنویت در مادران باردار، بین ۵۰ تا ۱۰۰ درصد گزارش شده است. برجسته ترین نمای مشکل لثه در بارداری، خونریزی از لثه با حداقل تحریک بوده به طوری که با یک مسواک زدن ساده لثه ها خونریزی میکنند. ظاهر لثه ها در این دوران قرمز رنگ، ترد و آماده خونریزی بوده و حالتی صاف و براق دارد. قرمزی بیش از حد لثه به علت خونرسانی افزایش یافته در این زمان است که در بانوان باردار معمولاً بدون درد است.

در برخی موارد لثه ملتهب، یک مجرای توده برجسته شبیه تومور بنام تومور بارداری (pregnancy tumor) یا pyogenic granuloma (پایونیک گرانولوما) تشکیل میشود. این ضایعه در لمس و یا تحریک جزئی تمایل به خونریزی زیادی داشته، رنگی قرمز لاجوردی و ظاهری براق دارد. مشکل خاصی در رابطه با این ضایعه وجود نداشته و بیمار به رعایت بهداشت توصیه میشود. این ضایعه پس از اتمام بارداری خودبخود از بین میرود.

استفاده از مسواک، خمیر دندانها و دهانشویه های گیاهی و ضد میکروبی به صورت روزانه و مستمر به همراه نخ دندان، میتواند تا حد زیادی از بروز بیماریهای لثه پیشگیری کند.

همه ساله تعداد زیادی کودک نارس از مادران باردار متولد میشوند. (نوزاد نارس، به نوزادی گفته میشود که قبل از هفته سی و هفتم بارداری به دنیا آمده باشد). این نوزادان شانس کمتری برای ادامه حیات داشته و احتمال خطرات مختلف جسمی برای آنها وجود دارد. عواملی مانند مشکلات دهانه رحم، مصرف سیگار و یا وزن کم مادر طی دوران بارداری شانس تولد کودک نارس را بالا میبرند. به تازگی محققین دریافته اند که وجود بیماری های لثه در مادران باردار، می تواند منجر به تولد نوزاد نارس شود. در تحقیقی نشان داده شد که اگر مادری با بیماری های شدید لثه، در طول بارداری درمان شده و بیماری لثه اش برطرف شود، تأثیری در جلوگیری از تولد نوزاد نارس وی نخواهد داشت! این یافته بدن معنی است که درمان بیماری های لثه در زمان بارداری برای جلوگیری از تأثیرات سوء روی نوزاد بسیار دیر است.

به عبارتی، اگر مادری میخواد نوزادی سالم و بارداری کامل داشته باشد، باید قبل از تصمیم و اقدام به بارداری، حتماً برای درمان بیماری لثه خود اقدام کند.

استخوان آلوئول و الیاف پرپودنتال میگویند). هورمونی که در اینگونه داروها بکار رفته است، باعث افزایش میزان هورمون پروژسترون میشود. بنابراین رعایت دقیق بهداشت دهان و دندان در این گروه از اهمیت بالایی برخوردار است.

دوران یائسگی (menopausal):

کلا بیماری لثه در دوران یائسگی شایع نیست، با این حال دوران یائسگی با بروز تغییراتی در مکانیسم بدن همراه است که تعدادی از این تغییرات در محیط دهان رخ میدهد. در این حالت لثه و مابقی مخاط دهان خشک و براق است. رنگ آنها از رنگ پریده غیر نرمال تا قرمزی متغییر بوده و به راحتی تمایل به خونریزی دارند. در مواردی شکاف (چین) هایی در مخاط گونه دیده میشود که قابل قیاس با تغییرات مخاط واژینال است.

در کل، تغییرات میتواند شامل از بین رفتن و یا ایجاد تغییر در حس چشایی، کاهش تولید بزاق و در نتیجه خشکی دهان، تشدید حساسیت دندان نسبت به نوشیدنیها و غذاهای سرد و گرم باشد. در ضمن اکثر این افراد از پروتز متحرک خود ناراضی هستند. در این شرایط مشورت با متخصص لثه، دندانپزشک و پزشک عمومی اولین اقدام موثر خواهد بود. پزشک عمومی با تجویز داروهای متناسب با شرایط جسمانی شما، تعادل هورمونی خون را باز میگرداند. همچنین استفاده از مواد جایگزین بزاق، ویتامینهای B و C در جلوگیری از خشکی دهان موثر خواهد بود.

در طی دوران بارداری، مادر تنها میتواند با رعایت مرتب بهداشت، استفاده مرتب و روزانه از مسواک و نخ دندان و مراجعه منظم به دندانپزشک، برای کنترل وضعیت لثه خود اقدام کند. گاهی اوقات، بنا به تشخیص، دندانپزشک لازم میبیند که در طول دوران بارداری خصوصا سه ماه دوم، اقدام به جرم گیری کرده و دهان مادر را از عوامل موضعی محرک موجود در دهان تمیز کند. زیرا همانطور که گفته شد، وجود جرم در کنار لثه ها به التهاب لثه خصوصا در دوران بارداری کمک میکند.

از توصیه های دیگر برای حفظ سلامت لثه مادر باردار، مصرف انواع میوه ها و سبزی های تازه است. این مواد غذایی که منبع غنی از ویتامین C هستند (در مورد ویتامین ها در آینده مطالبی خواهیم آموخت) کمک شایانی به حفظ سلامت لثه ها میکنند. مصرف حداقل ۵ واحد میوه و سبزی تازه در روز ضروری است.

چنانچه مواد خوراکی ضد بارداری (contraceptive) مصرف میکنید

خانم هایی که از قرصهای ضد بارداری استفاده میکنند، معمولا با مشکل بیماری های لثه دست به گریبان هستند. اثر این داروها روی لثه مشابه دوران بارداری بوده و چنانچه به مدت بیش از ۱۸ ماه (یک سال و نیم) مصرف شوند، تخریب پرپودنتال را افزایش میدهند (پرپودنتال به بافتها و عوامل نگه دارنده در اطراف دندان مثل لثه،



آیین نکوداشت مقام مادر در شهرستان استهبان

((مادر شاهکار خلقت و چراغ راه آینده است))

آیین نکوداشت مقام مادر پنجشنبه مورخ ۹۵/۰۶/۰۴ با میزبانی شهرستان استهبان برگزار گردید.

این آیین که با هدف ارج گذاری به مقام والای مادر این شاهکار خلقت صورت گرفت در سالن همایشهای فرمانداری استهبان با حضور جناب آقای «مهندس غلامرضا محمدی» بنیانگذار محترم بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و جناب آقای «محمد مهدی شرفی» فرماندار محترم و جناب آقای «اصغر غنی» مدیریت محترم آموزش و پرورش آن شهرستان برگزار گردید.

در این گردهمایی که با حضور بیش از ۲۰۰ تن از مسئولین و مدعوین آن شهرستان برگزار گردید جناب آقای شرفی ضمن تکریم مقام والای مادر از بنیانگذار محترم بنیاد مادر جناب آقای «مهندس غلامرضا محمدی» بخاطر همت و تلاششان در این راستا تشکر و قدردانی کردند. در پایان از ۱۰ تن از مادران نمونه آن شهرستان تجلیل بعمل آمد.

اسامی مادران نمونه شهرستان استهبان:

۱. خانم زینب اکبرپور
۲. خانم گوهر آبدار
۳. خانم محبوبه پوررمضان
۴. خانم مریم حیایی
۵. خانم بتول سمیع پور
۶. خانم صغری طهمورثی
۷. خانم بتول علمایی
۸. خانم فاطمه علیزاده
۹. خانم زهرا کیانی
۱۰. خانم صدیقه کیانی



سخنان کوتاه از

مادران بزرگ

درباره ی مادر و جایگاه مادر، این محور جهان هستی، این نقطه ای که پرگار وجود به دور آن می گردد و از آن چرخش و حرکت می گیرد از گویندگانی خردمند و اندیشه ورز، سخنانی کوتاه و پر مغز آورده شده است، که برا ین اصل که در هر ذره ای خورشیدی و در هر قطره ای، دریایی اندرز نهفته است، می توان با همه کوتاهی، فروغ و تابش را در آن یافت که روشنگر نقش این نقش ساز ارجمند است. اگر چه برای گردآوری این واژگان به تمام در این دفتر، امکانی نیست و آن چه که جمع آمده است، گلی چند از گلستانی خوش، بیش نیست، اما با این همه، برای نمونه، خواندنش شیرین و اندوختنی می نماید.



مادران از اساس نخستین هیجانات رحم فداکاری خود را آغاز می کنند و آغوش آنها همواره برای پناه دادن طفلی که در گهواره بخواب میرود کفایت .

پل هریو

مادر را دل سوز ، دایه را دامن

امثال و حکم دهخدا

اگر عقل و دانش و رفتار ما ساخته ی پدر و آموزگار باشد دل ما ساخته و پرداخته مادر است .

محمد حجازی

آموزگاران باید بخاطر داشته باشند دختران امروز ، مادران فردا و شریک زندگانی مرد و موجد فرزندانی مفید خواهند بود .

مادام دواستال

هنگامی که زنان هم آهنگ مردان عمل نکنند وبه پرورش آنان بسان جنس مخالف اهمیت داده نشود ، بشر به سعادت حقیقی ، نایل نخواهد گردید ، زن و مرد هریک برای وظیفه مشخص آفریده شده اند ، به خصوص زن وظیفه مقدس مادری و اداره خانواده را برعهده گرفته است و بصیرت در این اصول عظمت مادر را مشخص می سازد .

استوار شاملیل

چون مادری سهم خاص زن است مرد باید بارسنگین زندگانی را از دوش او بردارد و اگر نمی تواند چیزی از آن بکاهد نسبت به افزایش قدمی بر ندارد .

پلسکی

مادر مایه ی زندگی است .

تولستوی

هیچ زنی به جز مادر پیدا نمیشود که عشق و جوانی و آمال و آرزوهای خود را مفت و مسلم در اختیار کسی بگذارد .

شوبر

هیچ چیز به قدر دیدن یک مادر با بچه اش روح پرور نیست و هیچ چیز حس احترام و تقدیس ما را ، به اندازه ی مادری که کودکانش او را احاطه کرد باشند بیدار نمی کند .

گوته

آینده ی کودک بسته به تربیت مادر است .

ناپلئون بنا پارت

هنگامی که مادر فاسد شد ، نسل نیز فاسد می شود .

اسمایلز

یک مادر خوب به صد استاد و آموزگار برتری دارد .

ژرژ هربرت

یک بوسه مادرم مرا نقاش کرد .

رافائل

تنها چیزی که موجب موفقیتم گردید آموزش ها و شیوی تربیت مادرم بود .مادر مهربان ، هرگاه دفتر عمر را با انگشتان خاطرات ورق میزنم ، و دورتر میشوم نام ترا بیشتر می بینم وحتی به جایی میرسم که به جز نام تو هیچ چیز دیگری نیست .مادر جلوه حقیقت است و خشنودی او همانند خشنودی خداوند است ، خداوند را باید همواره خشنود نگاه داشت .

آنا تول فرانس

کارهای نیک مادر همیشه و همه جا ، با مادر در پیوند است .

ناپلئون بنا پارت

می گویند نیروی مردان برترین نیروهاست ، و بر و بحر در سلطه ی حکومت آن هاست . لیکن باید گفت « دستی که گاهواره را می جنباند ، براریکه ی سلطنت جهان نشسته و اوست که این نیرو را هدایت میکند .

والاس

آن گاه که فرشتگان در آسمان ها سر در گوش یک دیگر نهاده و نوجوارانه نغمه های پرشور عشق را سر می دهند ، هرگز نمی توانند کلمه ای آسمانی تر از کلمه « مادر » بیابند .

ادگار آلن پو

مادر مایه ی زندگی است .

تولستوی

آینده کودکان بسته به تربیت مادران است .

فردریک رینولدز

هیچ انسانی نمی تواند در زندگی خود ، مهری ژرف تر ، پایدارتر ، و راستین تر از مهر مام خود بیابد .

اونوره دبالزاک

قلب مادر زیباترین و جاودانی ترین جایگاه فرزند است حتی در روزهایی که موهای فرزند سپید شده باشد هرفرد در سراسر گیتی تنها یک چنین قلبی را مالک است .

استیفر

آن چه پس از مرگ پدرم از او به من ارث رسید اندامی ناموزون و سیمایی ناخوش بود ، اما در عوض طبیعت تلافی کرده مادری دانشمند که از هر نعمتی گران بهاتر است به من داده و اوست که بهره ای از گنجینه اخلاقیات و تفکرات



مادر!

تو کتاب ناکتوب مرارت بانی؛

تو دیوان محبت بانی؛ تو ناب ترین واژه شعر خلوصی؛

تو بلند ترین داستان حماسی انسانی...

ای قصیده بلند عشق؛ ای عاشقانه ترین غزل؛ ای شوی رنج؛

تو بیت الغزل از خود گذشتگی هستی؛ تو قافیه احساس قلب منی؛

تو مظلومه بلند فضیلت بانی تو بهترین بیت رباعی محبتی...

مادرم! شعر وجود تو را، واژه واژه می نوشتم و رعناترین غزال غزل بایم را به سبوت روانه می کنم...

دویتی های احساسم را همراه با شادمانه ترین ترانه فصل های زندگی ام، نثار دل بهاری ات می کنم...

مادر عزیزم! تو جهانانه جام بلای مارانوشیدی و لباس رنج و محبت مارانوشیدی و ما را چون خودت صبور و مقاوم و

کوشا پروردی.

اینک، حریر محبت فرزندان را بپوش و شربت شهد عشق آنان را بنوش...

مادرم، زیباترین ستاره سپاس را به پاس پاسداری بی کرانت از ما، بر آسمان پرمهرت می آویزیم.



آیین نکوداشت مادران شایسته شهرستان کازرون

(۲). خانم دکتر مهین دخت مجرد

(۳). خانم بتول محصلی

(۴). خانم صغری عبادی

(۵). خانم اختر مرتجسی

(۶). خانم اشرف عسکری

(۷). خانم جان افروز احمدی

(۸). خانم رحمتی سجادی فرد

(۹). خانم مکيه رحيمي نژاد

(۱۰). خانم ناهید اندایشگر

این گردهمایی که با هدف ارج گذاری به شخصیت و مقام والای مادر برپا شد، با همکاری جناب آقای «کاظم عباسی» و سرکار خانم فرخنده صدیق نماینده محترم بنیاد مادر در شهرستان کازرون و مسئولین فرمانداری و سایر ارگانها و با حضور اقشار مختلف مردم برگزار گردید و مورد توجه و تقدیر کلیه مسئولین و مردم شریف کازرون قرار گرفت.

آیین نکوداشت مادر با همت بنیاد فرهنگی بین المللی مادر عصر روز چهارشنبه دهم شهریور ماه ۱۳۹۵ با حضور و سخنرانی جناب آقای «مهندس غلامرضا محمدی» بنیانگذار محترم بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و جناب آقای «کاظم عباسی» مدیریت محترم آموزش و پرورش شهرستان کازرون و هیئت اعزامی بنیاد مادر در تالار مردانی کازرون برگزار گردید، در این آیین باشکوه و معنوی که برای تجلیل از مادران نمونه شهرستان کازرون برگزار گردید، مهندس غلامرضا محمدی درسخرانی خود ازحمایت های کلیه ی مسئولین، ارگانها، نهادها و سازمانهایی که صمیمانه دربرگزاری آیین نکوداشت همکاری داشتند تشکر و قدر دانی نمودند. در این نکوداشت، ۱۰ تن از مادران نمونه آن شهرستان مورد تجلیل و تقدیر قرار گرفتند.

اسامی مادران نمونه شهرستان کازرون :

(۱). خانم حبیبه پیروی





خاله ام جای مادرم بود

ای کاش

هیچ چیز از مادر بخاطر ندارم ، جز شبی از یک جفت چشمان درخشان و خرمن گیسوی بلند و آویخته . هم اکنون هر وقت اراده کنم میتوانم این دو خاطره قدیمی را از مادرم برای خود زنده و مجسم کنم . مادرم خیلی زود برای همیشه از من جدا شد ، من آنوقت پنج سال بیشتر نداشتم و کودکی بودم که اغلب روی زانوی پدرم می نشستم پدرم برای نگهداری خود و من مجبور شد زن اختیار کند . خاله ام سه سال از مادرم بزرگتر و آنوقت بیوه بود ، یک دختر هفت ساله داشت . بعنوان سرکشی هر روز بخانه ما می آمد . آن اوقات او زنی خوشگل و مهربان بود و همین ها سبب شد که پدرم به او دل باخت و او را بجای مادر نشاند تا برای من مادر دوم بشود . من خاله ام را بجای مادرم می دیدم و با صفای قلب دوستش داشتم و با گیتی دختر خاله ام همبازی بودم . گیتی روزها مدرسه می رفت و اجازه میداد با عروسکهای او بازی کنم . اگر شما در کودکی عروسک بازی کرده اید میدانید در آن سالها هیچ لذتی بالاتر از این کار نیست . بدبختانه یک روز در غیبت گیتی سر یکی از عروسکها را کردم ، خاله ام با غضب

تمام اسباب بازیهای او را از دست من گرفت و گوشم را به سختی کشید و مثل یک نامادری واقعی گفت الهی تو بمیری ! با آنکه پدرم مرا خیلی دوست داشت و شب و روز از من غافل نبود چنانچه خودش سرم را شانه می کرد و لباسهایم را عوض می نمود ، از در که وارد میشد مرا آواز میداد و در آغوش گرفته می بوسید ، معهذا احساس می کردم در آن خانه بدبختم ، زیرا عروسک قشنگ از آنروز به بعد تعمیر شد و در گنجینه محبوس گشت ، من دیگر جرئت نمی کردم آنرا بخواهم همین که اطاق خلوت میشد میرفتم پشت گنجه و با آن عروسک راز و نیاز می کردم از غایت شوق و آرزو و دستها را بسوی عروسک دراز کرده و در عالم خیال آن را با لباس قرمز قشنگش در آغوش می گرفتم و با وی زمزمه محبتی داشتم ، شاید چند بار هم به صدای بلند خطابش کردم که عزیز کوچولوی من بیا با هم بازی کنیم .

این محرومیت که در آن عالم برای من بسی طاقت فرسا بود خواب و خوراکم را برید و همین جا بود که درد بی مادری را احساس کرده و فهمیدم محبت پدری نمی تواند جای مراقبت مادر را بگیرد .

گیتی از روز قبل عروسک با من کج افتاده بود و خاله هم چپ چپ نگاهم می کرد پدرم شبها دیر می آمد و من خواب بودم بنا براین برای من نه وقتی بود و نه کسی یافت میشد که بتوانم در دامن نوازش او از رنج روحی دمی بیاسایم . این ناراحتی ها بیشتر وقتی بزرگ شدم و به دبستان رفتم مثلا کتابهای مرا هر جای منزل می دید بنظرش سنگین می رسید می گفت بیا این آشغالها را از اینجا جمع کن و من مجبور بودم کتابها و دفترهایم را فقط روی میز خودم قرار بدهم ، روپوش مدرسه ام روی چوب رختی مخصوص خودم آویزان باشد . البته این نظم و ترتیب اوایل برای من فشار بود لکن کم کم عادت کردم و ضمنا احساس نمودم این سخت گیرها فقط درباره من است زیرا گیتی با آزادی تمام کیف مدرسه و لباسهای خود را در هر نقطه منزل می توانست بیاندازد . گیتی اگر هر



روح مرا به تنبلی پرورش داد . حیف از آن روزها که از من به هدر رفت و تو کار آموختی .

من پای چرخ خیاطی نشسته و برای بچه آینده خودم لباس می دوختم ، بیانات را تعمداً بلا جواب گذاشتم گیتی روی تخت خواب لمیده بود و خمیازه کشید و یک جمله پرارزش ادا کرد که من آنرا در سرلوحه این مقاله نوشتم و اینجا باز تکرار می کنم گیتی گفت ، ای کاش خاله ام جای مادرم بود .

روز روپوش و یقه سفیدش چرک میشد به منت می شستند و اتو می کشیدند اما از آن من به زحمت سر هفته عوض میشد کلفت‌های خانه هم در این تبعیض شرکت داشتند و از گیتی بیشتر مراقبت می کردند زیرا حامی بزرگ او مادر بود که من نداشتم . روز بروز که عاقلتر می شدم به غمهای کهنه ام غم تازه می افزود مثلاً «از مدرسه می آمدم با داشتن کلفت ، خاله ام بعضی کارهای خانه را به من وا می گذاشت . حتی یک روز کلفتها به مرخصی رفته بودند دستور داد لباسهای گیتی را بشویم ، انگشتهای لطیف من از قلیای تند صابون و قلب رقیق من از هول این بی انصافی مجروح شد . بخاطر آوردم که ناخنهای گیتی

مانیکور شده بود ، من هم می خواستم ناخنهای خود را لاک

بزنم اما خاله ام نگذاشت و گفت برای تو مانیکور

زود است تو باید پخت و پز یاد بگیری تا در

خانه شوهر راحت باشی . البته

این منطق صحیح است اما

اجرای آن فقط درباره من

بود و گیتی دست به سیاه

و سفید نمی زد . او پیوسته دم

آینه با زلفش ور می رفت .

این احوال گرچه طاقت فرسا بود

لیکن دیری نپائید و من شوهر کردم . امروز

در فراغت و حکومت خانه فکر می کنم

، شوهرم تنها کسی است که مرا از صمیم

قلب دوست دارد . عادت به فشارها و تحمیلات

و تبعیضات خاله از یک طرف و علاقمندی به

استقلال، زحمت خانه داری را برایم بسیار

آسان کرده است ، این زندگی

شیرین را با هیچ چیز

عوض نمی کنم چنانچه

کمتر هوس می

کنم حتی به عنوان

میهمانی به خانه پدرم

بروم .

گیتی هم شوهر کرده

است اینک که سالها

از خاطره ایام کودکی

می گذرد گیتی با من

دوست شده است ، دیروز

اینجا آمده و می گفت از

شوهرش ناراضی است زیرا

توقع دارد من مثل یک کلفت

برای او کار کنم ، تو میدانی چه

زندگی راحت و چه آسایشی

داشتم . مادرم که برعکس تو ،

ورزیده است مرا دائم به گردش

و استراحت تشویق می کرد و



۳۵

موضوعی
که در پیری
حتما به آن
غبطه
خواهید
خورد

یک ضرب المثل قدیمی هست که می‌گوید جوانی را جوان‌ها به هدر می‌دهند. شاید اگر بدانید پیرها به چه چیزهایی غبطه می‌خورند بتوانید بهتر جوانی کنید

به فکر برآوردن رویای دیگران بودم

۱۷ چرا وقتی را صرف یادآوری خاطرات بد کردم و زمانم را از دست دادم. کاش افسوس گذشته را نمی‌خوردم!

۱۸ چرا کسانی را که دوست داشتم از خود رنجاندم!

۱۹ چرا از خود دفاع نکردم!

۲۰ چرا برای برخی کارها داوطلب نشدم!

۲۱ چرا بیشتر مراقب دندان‌هایم نبودم!

۲۲ چرا قبل از مرگ مادر و پدر بزرگ سئوالاتی را

که داشتم از آنها پرسیدم!

۲۳ چرا زیاد کار کردم!

۲۴ چرا آشپزی یاد نگرفتم!

۲۵ چرا از زمان حال لذت نبردم!

۲۶ چرا تلاش نکردم آنچه را شروع کردم به

پایان برسانم!

۲۷ چرا گرفتار کلیشه‌های فرهنگی شدم و از

هدفم بازماندم!

۲۸ چرا دوستی‌هایم را ادامه ندادم!

۲۹ چرا با کودکانم بیشتر بازی نکردم!

۳۰ چرا انسان ریسک‌پذیری نبودم!

۳۱ چرا برای افزایش دانش و ارتباطاتم تلاش نکردم!

۳۲ چرا تا این حد فرد نگرانی بودم!

۳۳ چرا سر هر چیزی زود عصبانی شدم!

۳۴ چرا به اندازه کافی با افرادی که دوستشان

داشتم وقت نگذراندم!

۳۵ چرا برای یک بار هم که شده پشت میکروفن

نرفتم تا در مقابل جمع صحبت کنم!

۱ چرا وقتی می‌توانستم سفر کنم، نکردم!

۲ چرا زبان دومی نیاموختم!

۳ چرا در هر کاری افراط و تفریط داشتم

۴ چرا از خود در برابر نور آفتاب محافظت نکردم

تا پوست سالم‌تر و بدون چروکی داشتم باشم!

۵ چرا برای دیدن خوانندگان مورد علاقه‌ام به

کنسرت نرفتم!

۶ چرا از انجام خیلی از کارها ترسیدم!

۷ چرا ورزش اولویت کارم نبود!

۸ چرا خود را گرفتار سنتها کردم

۹ چرا از کاری که دوست نداشتم استعفا ندادم!

۱۰ چرا بیشتر درس نخواندم!

۱۱ چرا باور نکردم زیبا هستم!

۱۲ چرا از گفتن دوستت دارم ترسیدم!

۱۳ چرا به راهنمایی‌های والدینم گوش ندادم!

۱۴ چرا خودخواه بودم!

۱۵ چرا تا این حد نظر دیگران برایم مهم بود!

۱۶ چرا به جای آنکه به رویاهای خودم فکر کنم



گوشت مهلوس



روش تهیه :

ابتدا گوشت را با نمک و فلفل و زردچوبه و مقداری بیشتر از هویج رنده شده با هم مخلوط می کنیم . بعد آرد نخودچی را اضافه کرده و ورز می دهیم و برای راحتی و نرمی مواد کمی آب به مواد اضافه کرده و ورز دهیم تخم مرغ را اضافه کرده خوب ورز دهیم. بعد کمی هویج رنده شده که باقی مانده را درون روغن تفت می دهیم و برنج و آب را هم اضافه نموده و می گذاریم این مایع کوفته کمی جا بیافتد. سپس کمی کشمش را هم تفت می دهیم و با پیاز داغ با هم آماده کناری گذاشته و مواد هر کوفته را اندازه یک نارنگی کوچک برداشته و وسط آن را از کشمش و پیاز داغ پرمی کنیم و کوفته ها را که درست کردیم کمی تفت می دهیم . بستگی به میل خود کمی شکر به مایع در حال جوش اضافه کرده و کوفته های تفت داده شده را یکی یکی آرام درون مایع گذاشته تا کوفته ها هم بپزد البته حرارت را کم می کنیم. بعد که کوفته ها آماده شد مقداری آب لیموی تازه هم اضافه کرده از مایع بچشید و شیرینی و ترشی آن را بسته به میل خود تنظیم کنید و در آخر هم کمی نعنا را نیز تفت دهید و درون آب می ریزید و کمی که جا افتاد شعله را خاموش و میل کنید.

مواد لازم (برای ۲۰ عدد کوفته) :

پیاز	۲ عدد بزرگ
هویج	۳۰۰ گرم (۶ عدد متوسط)
گوشت چرخشی	۵۰۰ گرم
کشمش	۱۰۰ گرم
آرد نخودچی	۲۰۰ گرم (۲ لیوان)
تخم مرغ	۱ عدد
شکر	کمی برای مزه آب غذا
برنج سبوسدار	۱ قاشق غذاخوری
پیاز داغ	مقداری
نعنا	کمی برای داخل آب غذا
روغن کنجد یا زیتون	۲ قاشق غذاخوری

شیرین پلو شیرازی

روش تهیه :

برنج را برای مدت ۲ ساعت در آب خیس کنید. مرغ را بشوید و تکه تکه کنید. پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا رنگش طلایی شود. سپس مرغ را در پیاز تفت داده شده کمی تفت دهید تا رنگش عوض شود. نمک، فلفل و یک لیوان آب داغ به مرغ اضافه کنید و روی شعله متوسط برای ۲۰ دقیقه حرارت دهید. در صورت نیاز می توانید کمی آب به آن اضافه کنید تا مواد نسوزد. بعد از ۲۰ دقیقه حرارت، باید نصف لیوان آب مرغ در ظرف باقی بماند. سپس استخوان های مرغ پخته را جدا کنید. مقداری شکر را با یک لیوان آب بجوشانید و ۲-۳ قاشق کره، زعفران و مقداری آب مرغ به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید. پسته و بادام را از قبل در آب خیس کنید. بعد از خیس خوردن، پوست آنها را بکنید و ریز خرد کنید. پوست پرتقال را نیز خلال کرده و چند دقیقه در آب داغ بجوشانید. سپس آب تلخ آن را خالی کنید. این کار را چند بار تکرار کنید تا تلخی پوست پرتقال گرفته شود. سپس آن ها را یک ساعت در آب سرد قرار دهید. این کار را نیز چند بار تکرار کنید. در نهایت پوست پرتقال را با ۳ قاشق شکر بپزید و در پایان کار آب آن را خالی کنید. برنج را دم کنید آب برنج که تمام شد البته کمی دانه آن زنده تر باشد. سپس در ته یک قابلمه مقداری روغن و کمی آب داغ بریزید و نیمی از برنج را در قابلمه مقداری روغن و آب و شکر و زعفرانی که درست کردید را روی آن بریزید و دوباره مقداری برنج بریزید و بعد آب و شکر و زعفران را اضافه تا برنج و مواد آب شکر تمام شود ۲۰ دقیقه بماند و بخار درون آن جمع شود و دوباره برنج را در سینی یا ظرفی برگردانید و مخلوط کنید و ببینید که همه جای آن آب و شکر و زعفران پخش شده و مزه آن خوب باشد شیرینی این برنج بستگی به خود شما دارد که بخواهید چقدر شیرین باشد. بعد دوباره یک لایه برنج را در قابلمه ریخته و تکه های مرغ را روی برنج پخش کنید. سپس مقدار دیگری برنج روی مرغ بریزید این کار را لایه لایه ادامه داده تا برنج و مرغ تمام شود. وقتی برنج دم کشید و سپس آن را درون سینی کشید روی آن را با خلال پوست پرتقال و خلال بادام و پسته و کمی زرشک تزئین کنید و میل نماید.



مواد لازم

برنج سبوسدار	نیم کیلو
مرغ	۸۰۰ گرم
کره	۲ قاشق غذاخوری
بادام	۵۰ گرم
پسته	۵۰ گرم
خلال پوست پرتقال	۱۰۰ گرم
شکر	۴ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
زعفران	نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم



تنها آباد کننده
خانه سالمندان
خواهند بود...

نسل جدید

دبیر ادبیاتی می گفت:

این روزها بد جوری از این نسل جدید درمانده شده ام!!
سالهای پیش وقتی به درس لیلی و مجنون می رسیدم و با حسی شاعرانه داستان این دو دل داده را تعریف میکردم قطره اشکی از چشم دانش آموزی جاری میشد...

یا به مرگ سهراب که میرسیدم همیشه اندوه وصف نشدنی را در چهره ی دانش آموزانم میدیدم...
همیشه قبل از عید اگر برای فراش مدرسه از بچه ها عیدی طلب میکردم خیلی ها داوطلب بودند و خودشان پیش قدم...
و امسال وقتی عیدی برای پیرمرد خدمتگزار خواستم تازه بعد از یک سخنرانی جگر سوز و جگر دوز هیچ کس حتی دستی بلند نکرد...
وقتی به مرگ سهراب رسیدم یکی از آخر کلاس فریاد زد چه احمقانه چرا رستم خودش را به سهراب معرفی نکرد که این اتفاق نیفتد و نه تنها بچه ها ناراحت نشدند که رستم بیچاره و سهراب به نادانی و حماقت هم نسبت داده شدند...
وقتی شعر لیلی و مجنون را با اشتیاق در کلاس خواندم و از جنون مجنون از فراق لیلی گفتم یکی پرسید لیلی خیلی قشنگ بود؟

گفتم از دیده ی مجنون بله ولی دختری سیاه چهره بود و زیبایی نداشت.
این بار نه یک نفر که کل کلاس روان شناسانه به این نتیجه رسیدند که قیس بنی عامر از اول دیوانه بوده عقل درست حسابی نداشته که عاشق یک دختر زشت شده،
تازه به خاطر او سر به بیابان هم گذاشته...
خلاصه گیج و مات از کلاس درس بیرون آمدم و ماندم که باید به این نسل جدید چه درسی داد که به تمسخر نگیرند و بدون فکر قضاوت نکنند...

ماندم که این نسل کجا می خواهند صبوری و از خود گذشتگی را بیاموزند...

نسلی که از جان گذشتن در راه عشق برایشان نامفهوم،
کمک به همنوع برایشان بی اهمیت،
مرگ پسر به دست پدر از نوع حماقت است...

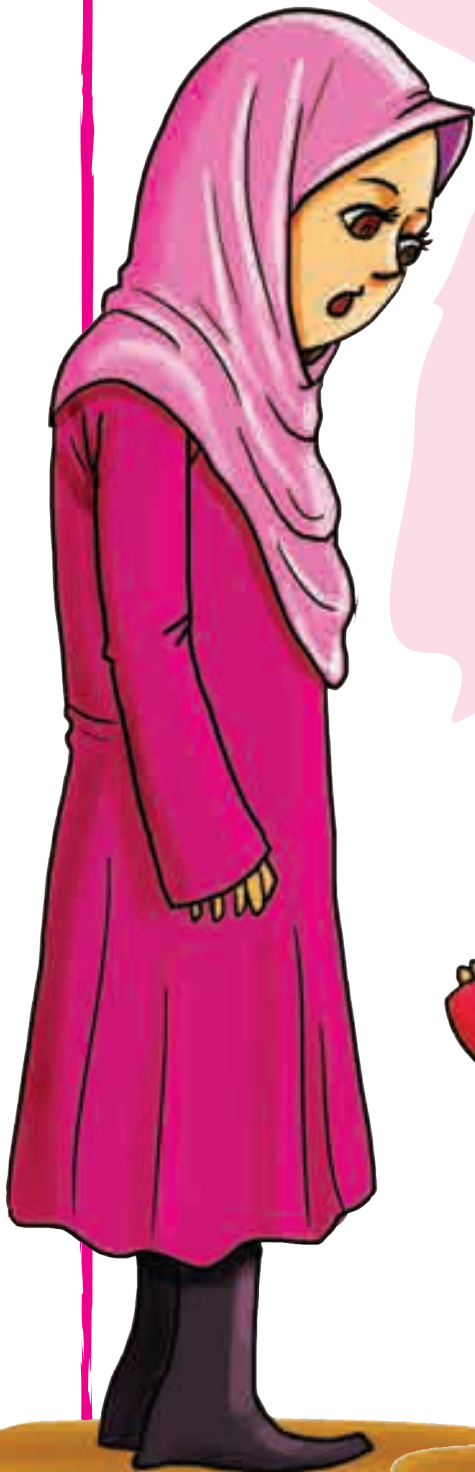
امروز به این نتیجه رسیدم که باید پدر مادر های جوان که بچه های کوچک دارند از همین الان جایی در خانه سالمندان برای خودشان رزرو کنند.

این نسل تنها آباد کننده خانه سالمندان خواهند بود...
برای انهدام یک تمدن سه چیز را باید منهدم کرد
اول خانواده

دوم نظام آموزشی
و سوم الگوها

برای اولی منزلت زن را باید شکست.
برای دومی منزلت معلم.

و برای سومی منزلت بزرگان و اسطوره ها...





آیین نکوداشت مادران نمونه شهرستان نورآباد ممسنی

آیین نکوداشت مقام والای مادر عصر روز سیزدهم شهریور ماه ۹۵ در نورآباد ممسنی با حضور و سخنرانی جناب آقای «مهندس غلامرضا محمدی» بنیانگذار محترم بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، «جناب آقای مهندس رهام پیکری» فرماندار محترم و جناب آقای «داریوش اسدی» ریاست محترم آموزش و پرورش آن شهرستان برگزار گردید، در این نکوداشت به رسم تکریم و بزرگداشت مقام والای مادر، ۱۰ تن از مادران نمونه آن شهرستان مورد تقدیر قرار گرفتند.

اسامی مادران نمونه شهرستان نورآباد ممسنی:

- (۱). سرکار خانم ایران سالاری
- (۲). سرکار خانم سیده زهره شجاعی
- (۳). سرکار خانم ماه بی بی منفرد اردکانی
- (۴). سرکار خانم رخساره مومنی
- (۵). سرکار خانم مهناز خورشیدی

- (۶). سرکار خانم جمیله قادری
- (۷). سرکار خانم دلبر بهرامی
- (۸). سرکار خانم سکینه گودرزی
- (۹). سرکار خانم سروگل بوستانی
- (۱۰). سرکار خانم ماه پرور عبدالمهی

این نکوداشت با حضور مسئولین محترم آن شهرستان و اعضاء هیئت مدیره بنیاد مادر و جمع کثیری از مردم خونگرم و مهمان نواز آن شهرستان در سالن امیرکبیر آموزش و پرورش به همت نماینده محترم بنیاد مادر سرکار خانم فریبا خورشیدی و اجرای سرکار خانم کرمی به مدت ۲ ساعت به طول انجامید.

از کلیه ی مسئولین، ارگانها و کلیه ی بزرگوارانی که ما را در این امر یاری کردند صمیمانه سپاسگزاریم. این آیین مورد توجه و تقدیر کلیه مسئولین و مردم شریف و گرانقدر شهرستان نورآباد قرار گرفت.





پنجره

پانته آ فریدونی

زندگی

درس بزرگ

۷۴

فصل نامه پیام مادر

شماره ۲۰

پدر خدا بیامرز ما، هیچوقت در عمرش دستشو رو کسی بلند نکرده بود، برگشت به طرف من، نگاهی به من کرد، همه منتظر عکس العمل پدر بودن، بابا اومد پیشم و بدون اینکه حرفی بزنه، یه سیلی زد تو صورتم و گفت برو دهنتمو آب بکش، من خودم به علی اصغر گفته بودم، انارها رو اونجا چال کنه، واسه زمستون! بعدشم رفت پیش علی اصغر، گفت شما ببخشش، بچه ست اشتباه کرد، پولشو بهش داد،

۲۰ تومان هم گذاشت روش، گفت اینم بخاطر زحمت اضافه ت! من گریه کنان رفتم تو اطاق، دیگه هم بیرون نیومدم!

کارگرا که رفتن، بابا اومد پیشم، صورتمو بوسید، گفت میخواستم ازت عذر خواهی کنم! اما این، تو زندگیت هیچوقت یادت نره که با آبروی کسی بازی نکنی، علی اصغر کار بسیار ناشایستی کرده اما بردن آبروی مردی جلو فامیل و درو همسایه، از کار اونم زشت تره!

شب علی اصغر اومد سرشو انداخته بود پایین و واستاده بود پشت در، کیسه ای تو دستش بود گفت اینو بده به حاج آقا بگو از گناه من بگذره! کیسه رو بردم پیش بابا، بازش کرد، دیدیم کیسه‌هایی که چال کرده بود توشه، به اضافه همه پولایی که بابا بهش داده بود.....

زمانی در بچگی باغ انار بزرگی داشتیم که ما بچه ها خیلی دوست داشتیم، تابستونا که گرمای شهر طاقت فرسا می شد، برای چند هفته ای کوچ کنیم به این باغ خوش آب و هوا که حدوداً ۱۳۰ کیلومتری با شهر فاصله داشت، بعضی از دوستان نزدیک هم برای چند روزی می اومدن و با بچه هاشون در این باغ مهمون ما بودن، ما روزهای بسیار خوش و خاطره انگیزی در این باغ گذروندیم اما خاطره ای که میخوام براتون تعریف کنم، شاید زیاد خاطره خوشی نباشه اما درس بزرگی شد برای من در زندگیم!

تا جایی که یادمه، اواخر مهرماه بود، تعدادی از فامیل اونجا جمع بودن چون که وقت جمع کردن انارها رسیده بود، ۵-۶ سالم بیشتر نبود، اون روز تعداد زیادی از کارگران بومی در باغ ما جمع شده بودن برای برداشت انار، ما بچه ها هم طبق معمول مشغول بازی کردن و خوش گذروندن بودیم! بزرگترین تفریح ما در این باغ، بازی گرگم به هوا بود. اونم بخاطر درختان زیاد انار و دیگر میوه ها و بوته های انگوری که در این باغ وجود داشت، بعضی وقتا میتونستی ساعتها قایم شی، بدون اینکه کسی بتونه پیدات کنه!

بعد از ناهار بود که تصمیم به بازی گرفتیم، من زیر یکی از این درختان قایم شده بودم که دیدم یکی از کارگرای جوونتر، در حالی که کیسه سنگینی پر از انار در دست داشت، نگاهی به اطرافش انداخت و وقتی که مطمئن شد که کسی اونجا نیست، شروع به کندن چاله ای کرد و بعد هم کیسه انارها رو اونجا گذاشت و دوباره این چاله رو با خاک پوشوند، دهاتی ها اون زمان وضعشون خیلی اسفناک بود و با همین چند تا انار دزدی هم دلشون خوش بود! با خودم گفتم، انارهای ما رو میدزدی! صبر کن بلایی سرت بیارم که دیگه از این غلطا نکنی، بدون اینکه خودمو به اون شخص نشون بدم به بازی کردن ادامه دادم، به هیچ کس هم چیزی در این مورد نگفتم.

غروب که همه کارگرا جمع شده بودن و می خواستن مزدشون رو از بابا بگیرن، من هم اونجا بودم، نوبت رسید به کارگری که انارها رو زیر خاک قایم کرده بود، پدر در حال دادن پول به این شخص بود که من با غرور زیاد با صدای بلند گفتم: بابا من دیدم که علی اصغر، انارها رو دزدید و زیر خاک قایم کرد! جاشم میتونم به همه نشون بدم، این کارگر دزده و شما نباید بهش پول بدین!

سخنی بسیار زیبا از حضرت

علی (علیه السلام) به مالک

اشتر:

ای مالک!

اگر شب هنگام کسی را در

حال گناه دیدی،

فردا به آن چشم نگاهش مکن

شاید سحر توبه کرده باشد و

تو ندانی



۴

توصیه به همسران

خانم محترم!

- ۱ به شوهرت افتخار کن.
- ۲ کسی را با او مقایسه نکن.
- ۳ اقتدار و غرور او را نشکن.
- ۴ زیبایی او را در عقل او جستجو کن.
- ۵ قناعت پیشه باش.
- ۶ زیباییت را به رخ دیگران نکش.
- ۷ ناز کن اما متکبر نباش.
- ۸ دلبری و فریبایی و طنازی پیشه کن.
- ۹ احساسات زیباییت را با اندیشه ای متین همراه کن.
- ۱۰ لجبازی نکن که از چشم شوهرت می افتی.
- ۱۱ تمکین کن تا تاج سرش باشی.
- ۱۲ پناهگاه شوهرت باش تا فقط به تو پناهنده بشه.
- ۱۳ زیبایی با سادگی و بی آلاچی برای تو آرامش بخش تر خواهد بود.

- ۲۲ قبل از شوهرت چشم بر هم نگذار و پیش از او بیدار شو.
- ۲۳ موی تو یکی از دو زیبایی توست ، ازش مراقبت کن.
- ۲۴ لبخند قشنگت را در هیچ شرایطی با اخم معاوضه نکن.
- ۲۵ توی رنج هات معناهای زیبا پیدا کن.
- ۲۶ اگه شوهرت گفت: کسی غیر از من با تو ازدواج نمی کرد، بگو: پس خیلی باید از تو ممنون باشم.
- ۲۷ اگه بهت گفت: دوستت ندارم، بهش بگو: عوضش من به تو افتخار می کنم.
- ۲۸ اگه گفت: حوصله تو رو ندارم، بهش بگو: منم غیر از تو کسی رو ندارم.
- ۲۹ اگه گفت: از خانواده ات خوشم نمیاد ، بگو : عوضش من خانواده تو رو دوست دارم.
- ۳۰ اگه عصبانی شد، بگو : منو ببخش.
- ۳۱ گاهی برای مادرشوهرت هدیه بخر.
- ۳۲ در خواست هات رو با ناز و دلبری برآورده کن.
- ۳۳ زورگو نباش.
- ۳۴ سختی کار شوهرت را درک کن.
- ۳۵ او را در مردم داری کمک کن.
- ۳۶ وقتی وارد خونه می شه ، به پیشوازش برو ، دستشو بگیر، بزار روی صورتت.
- ۳۷ هیچ وقت بهش نگو: تو بی عرضه ای.
- ۳۸ لباساشو برایش آتو کن که هر وقت خواست عوض کنه معطل نشه.
- ۳۹ وقتی غذا رو سر سفره میگذاری به او بگو: نمی دونم خورش میاد یا نه؟
- ۴۰ لحظه به لحظه از خداوند کمک بگیر.



- ۱۴ هوس بازی نکن ولی زیبا دوست باش.
- ۱۵ اگر آشپزی را خوب نمی دونی حتما یاد بگیر.
- ۱۶ قبل از رانندگی سازندگی را بیاموز.
- ۱۷ هیچگاه بدون آرایش مقابل شوهرت ننشین.
- ۱۸ دهانت را مسواک و خوشبو کن.
- ۱۹ بدنت هیچ وقت بوی عرق نده.
- ۲۰ لباست بوی غذا ندهد.
- ۲۱ موقع آشپزی از پیش بند استفاده کن.



۱ به همسرت بگو : دوست دارم!

۲ واژه « دوست داشتن » را فقط برای او هزینه کن!

۳ همسر تو کریستاله ! مواظب باش او را نشکنی !

۴ کاری کن که به تو ایمان بیاره !

۵ تو باید تکیه گاه خوبی برایش باشی!

۶ از عشقت برای او هزینه کن ، نه فقط از ثروت!

۷ زیبایی همسرت را ستایش کن!

۸ کارهایی که از توانش بیرونه ، به او واگذار نکن !

۹ او گل خوشبوی بهاری است ، پژمرده اش نکن!

۱۰ انتظار نداشته باش همسرت مثل تو باشه !

۱۱ با بحث و جدل او را خسته نکن!

۱۲ نسبت به همسرت همیشه وفادار باش!

۱۳ اقتدار و صلابت را جایگزین خشونت کن!

۱۴ همدردی و همدلی او را آرام می کنه !

۱۵ قبل از انتقاد ازش تعریف کن!

۱۶ سربه سرش نگذار !

۱۷ اگه به او احترام بذاری ، به زندگی امیدوار می شه!

۱۸ اگه آزارش بدی ، از تو متنفر می شه!

۱۹ از دست پختش تعریف کن !

۲۰ نیش او نوشه ، ناراحت نشو!

۲۱ دل او را نشکن !

۲۲ مسخره اش نکن !

۲۳ حسادت او را با تحقیر برنیانگیز!

۲۴ انگشتان ظریف و صدای نازکش می گویند : " با من ستیز مکن ! "

۲۵ هر وقت بهت شک کرد ، با صداقت و مهربانی مطمئنش کن !

۲۶ اگه گفت : « به اندازه دنیا دوستت دارم » !

۲۷ اگه گفت : تو منو دوست نداری !

اگه گفت : من بدبختم که با تو ازدواج کردم !

بلافاصله به او بگو : عوضش من خیلی خوشبختم که با تو ازدواج کردم!

۲۸ اگه گفت : دلم گرفته تو این خونه !

بگو : در اولین فرصت روی دوشم سواری می کنم تو آسمونا میگردونمت !

۲۹ اگه گفت : تو خیلی بدی !

بگو : عوضش تو خیلی خوبی !

۳۰ اگه ناز کرد ! نازشو به قیمت گرون بخر!

۳۱ اگه گریه کرد ، خیلی دستپاچه نشو ! فقط نوازشش کن!

۳۲ اگه گفت : از دست بچه ها خسته شدم !

بگو : بهت حق می دم ! تو خیلی صبوری ! ازت متشکرم !

۳۳ اگه اخم کرد !

بهبش بگو : اخم نکن ، زشت می شی !

۳۴ اگه باهات قهر کرد !

بگو : قهرت هم مثل مهرت قشنگه !

۳۵ اگه از مادر و خواهرت شکایت کرد ، فقط شنونده خوبی باش !

۳۶ اگه گفت : من خواستگاری زیادی داشتم !

با لبخند بگو : پس من خیلی آدم خوش شانسی هستم که تو رو به چنگ آوردم!

۳۷ اگه گفت : تو زشتی! بگو عوضش تو خوشگلی!

۳۸ اگه بازم گفت : زشتی!

بهبش بگو : زیبایی مرد در عقل اونه!

۳۹ اگه گفت : طلاق می خوام ! حتما به مشاور مراجعه کن !

۴۰ دلآرامی که داری دل در او بند!



نامه دختر زیبای ۲۴ ساله و پاسخ رئیس ثروتمند

از نظر علم
اقتصاد، من یک
«سرمایه رو به رشد»
هستم اما شما یک
«سرمایه رو به
زوال»



یک دختر خانم زیبا خطاب به رئیس شرکت امریکائی ج پ مورگان نامه‌ای بدین مضمون نوشته است:

می‌خواهم در آنچه اینجا می‌گوییم صادق باشم. من ۲۴ سال دارم. جوان و بسیار زیبا، خوش‌اندام، خوش‌هیكل، خوش بیان، دارای تحصیلات آکادمیک و مسلط به چند زبان دنیا هستم.

آرزو دارم با مردی با درآمد سالانه ۵۰۰ هزار دلار با بیشتر ازدواج کنم. شاید تصور کنید که سطح توقع من بالاست، اما حتی درآمد سالانه یک میلیون دلار در نیویورک هم به طبقه متوسط تعلق دارد.

چه برسد به ۵۰۰ هزار دلار. خواست من چندان زیاد نیست. آیا مردی با درآمد سالانه ۵۰۰ هزار دلاری وجود دارد؟

آیا شما خودتان ازدواج کرده‌اید؟ سؤال من این است که چه کنم تا با اشخاص ثروتمندی مثل شما ازدواج کنم؟

چند سؤال ساده دارم:

۱- پاتوق جوانان مجرد و پولدار کجاست؟

۲- چه گروه سنی از مردان به کار من می‌آیند؟

۳- معیارهای شما برای انتخاب زن کدامند؟

و اما جواب مدیر شرکت مورگان:

نامه شما را با شوق فراوان خواندم. در نظر داشته باشید که دختران زیادی هستند که سوالاتی مشابه شما دارند. اجازه دهید در مقام یک سرمایه‌گذار حرفه‌ای موقعیت شما را تجزیه و تحلیل کنم:

درآمد سالانه من بیش از ۵۰۰ هزار دلار است که با شرط شما همخوانی دارد، اما خدا کند کسی فکر نکند که اکنون با جواب دادن به شما، وقت خودم را تلف می‌کنم.

از دید یک تاجر، ازدواج با شما اشتباه است، دلیل آن هم خیلی ساده است: آنچه شما در سر دارید مبادله منصفانه «زیبائی» با «پول» است. اما اشکال کار همین جاست: زیبائی شما رفته‌رفته بعد ده سال آرام آرام به کل محو می‌شود اما پول من، در حالت عادی بعید است بر باد رود.

در حقیقت، درآمد من سال به سال بالاتر خواهد رفت اما زیبائی شما نه و چین و چروک و پیری زودرس زنانه جایگزین این زیبائی خواهد گردید و اثری از این جوانی و زیبائی باقی نخواهد ماند.

از نظر علم اقتصاد، من یک «سرمایه رو به رشد» هستم اما شما یک «سرمایه رو به زوال».

به زبان وال‌استریت، هر تجارتی «موقعیتی» دارد. ازدواج با شما هم چنین موقعیتی خواهد داشت. اگر ارزش تجارت افت کند عاقلانه آن است که آن را نگاه نداشت و در اولین فرصت به دیگری واگذار کرد و این چنین است در مورد ازدواج با شما.

بنابراین هر آدمی با درآمد سالانه ۵۰۰ هزار دلار نادان نیست که با شما ازدواج کند به همین دلیل ما فقط با امثال شما قرار می‌گذاریم اما ازدواج هرگز.

اما اگر شما علاوه بر جوانی و زیبائی کالایی داشته باشید که مثل سرمایه من رو به رشد باشد و یا حداقل نفع آن از من منقطع نشود کالاهایی با ارزش مثل «انسانیت، پاکدامنی، شعور، اخلاق، تعهد، صداقت، وفاداری، حمایت، دوست داشتن، عشق و ...» آن وقت احتمالاً این معامله برای من هم سود فراوانی خواهد داشت چون ممکن است من حتی فاقد دارایی‌هایی با ارزش با مشخصات شما باشم و برای داشتن آنها پول زیادی خرج کنم. چون بعد چند مدت از ازدواج، بیش از زیبائی، اندام و هیكل، مواردی که بیان کردم برای زندگی مشترک لازم بوده و من شدیداً به آنها نیاز پیدا خواهم کرد.

در هر حال به شما پیشنهاد می‌کنم که قید ازدواج با آدمهای ثروتمند را بزنید. بجای آن شما خودتان می‌توانید با کمی تفکر و تلاش و با داشتن درآمد سالانه ۵۰۰ هزار دلاری، فرد ثروتمندی شوید. اینطور، شانس شما بیشتر خواهد بود تا آن که یک پولدار احمق را پیدا کنید.

امیدوارم این پاسخ کمکتان کند.



آیین نکوداشت مادران نمونه استان قزوین

مادران، ایجاد مرکز مشاوره برای مادران به منظور رفع تنگنای آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و غیره می باشد. در پایان مراسم از ده تن از مادران نمونه استان قزوین تجلیل و قدردانی گردید و در پایان مراسم لوح و حمایت به ایشان اهدا شد.

اسامی مادران نمونه استان قزوین:

- (۱) سعیده سنماری
- (۲) شهلا پوردشت
- (۳) دکتر مینا آصف زاده
- (۴) فریده رجبی
- (۵) آذر رحمنی
- (۶) پوران کاظمی
- (۷) وحیده چشم آویز
- (۸) فاطمه کیانی فر
- (۹) ربابه محمدخانی
- (۱۰) محترم طاهرخانی کدخدایی

گفتنی است نشان فرزند بنیاد مادر به معاون استاندار، بخشدار و مدیرکل امور بانوان و خانواده و مادران نمونه استان نیز اهداء گردید.

همایش نکوداشت مادران نمونه استان قزوین در تاریخ ۹۵/۶/۱۵ با حضور آقای محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی بنیاد مادر و هیئت همراه و جمعی از مسئولان استان قزوین و همچنین مردم خونگرم و فهیم قزوین برگزار شد. گفتنی است بنیاد فرهنگی بین المللی مادر به منظور شناخت مقام والا و بی بدیل مادر و ارج گذاری و قدرشناسی از او، در تاریخ یازدهم مهرماه ۱۳۹۳ طی مراسم شکوهمند و افتخار آمیزی با حضور جمع کثیری از برجستگان و بلندپایگان استان فارس برای تکریم و حفظ و حراست از شأن و منزلت مقام والای مادر، تاسیس گردید. هدف از ایجاد این بنیاد آشنا ساختن جامعه به خصوص نسل جوان به مقام والای مادر به منظور شناخت بیشتر جایگاه رفیع این شاهکار خلقت و قدرشناسی از زحمات ایشان، ارتقا و باز آفرینی مقام مادر از جهات فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی، آموزش مسئولیت های خطیر مادری به خانم های جوان به خصوص دختران در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران، تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه ای ایده آل، پررنگ تر نمودن مسئولیت های جامعه به خصوص فرزندان در قبال حقوق ارزشمند





آیین نکوداشت مادران نمونه استان گلستان

شامگاه روز سه شنبه مورخ شانزدهم شهریور ۱۳۹۵ اولین آیین نکوداشت تجلیل از مادران شایسته استان گلستان در هتل شهاب گرگان با شکوه و زیبایی بسیار برگزار گردید.

در ابتدای این آیین ایراندخت فاخری، نماینده بنیاد مادر در استان گلستان با بیان اینکه الگوی همه مادران حضرت فاطمه زهرا(س) می باشد افزود مادر چراغ راه آینده فرزندان است و یکی از معرف های



شخصیت یک مادر، داشتن فرزندان صالح و مفید برای جامعه است.

ایراندخت فاخری افزود: قلب هر خانواده مادر و کالبد هر جامعه خانواده است و اگر جایگاه مادر در جامعه نهادینه شود، آن جامعه به رشد و تعالی دست پیدا می کند.

بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در سخنرانی خود در این آئین اظهار داشت:

عشق مادر ابدی و ماندگار است. قداست مادر به تاریخ نیست و عشق مادر نیاز به زمان و مکان ندارد. غلامرضا محمدی افزود: ایمان به خدای بزرگ با اتکا به امید و تلاش با احترام به والدین و بخصوص مادر ثمر می دهد.

وی با اشاره به اینکه، مادر چراغ راه آینده است، اظهار نمود برای یافتن مسیر درست زندگی و با توکل بر خداوند متعال از این شاهکار خلقت باید به هر نحوی قدردانی شود.

بنیانگذار بنیاد مادر افزود: در بیان قدر و منزلت مادر، نبی اکرم(ص) فرموده اند بهشت زیر پای مادران است و این مهم راهنمای راه انسانها بوده و باید گفت مادر همانند فرشته ای بر روی زمین است.

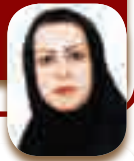
غلامرضا محمدی با بیان اینکه چشم انداز بنیاد مادر، «مادران متعالی و جهانی خوشبخت است» اظهار کرد: شعار این بنیاد نیز «مادر شاهکار خلقت و چراغ راه آینده است».

این خیر نمونه استان فارس در ادامه گفت: من اعتقاد دارم که هیچ دعایی گیراتر از دعای مادر نیست و امیدوارم همه به این نتیجه برسند. وی در پایان سخنان خود افزود: مادر در گرانمایی است و به پای همه

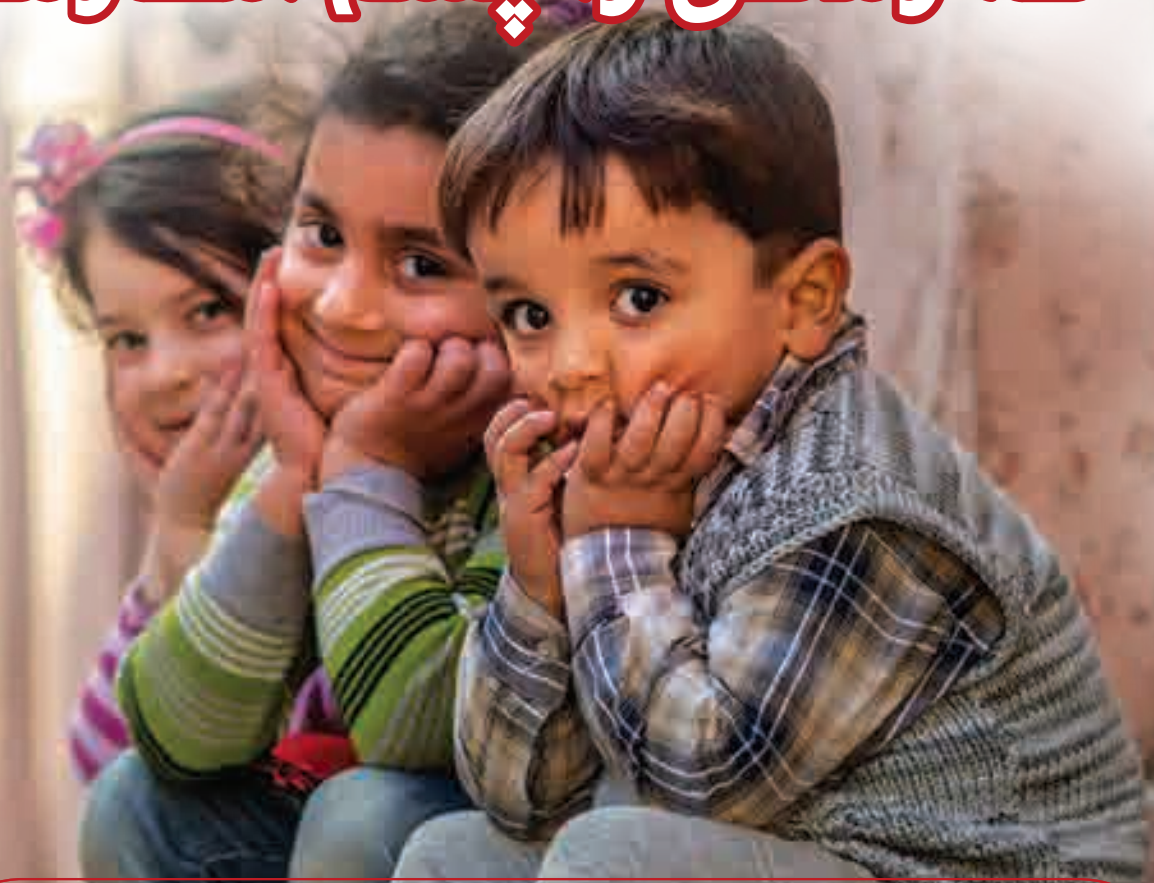
مادران ایرانی سجده کرده و بر این سجده افتخار می کنیم.

در بخش پایانی این آیین نیز طی مراسم باشکوهی از خانمها: رقیه رحمانی، فاطمه رحیم اربابی حال بی بی آتش افروز، معصومه معیری، نوشین نیک فرمان مطلق و حلیمه تازی یک به عنوان نماینده مادران نمونه استان گلستان در سال ۹۵ تجلیل و قدردانی گردید.





اینجا کودکانی هستند که زندگی را چشم انتظارند



ها، مادر، پدر، برادرها و خواهرهای خود هستند. اینجا کودکانی هستند که گاه با هم خواهر و برادر خونی هستند اما دریغ و درد که تولد شش سالگی آنها مرز فراق ابدی این همخوانی است زیرا آنها تا زمانی زیر یک سقف نفس می کشند که مرزهای شش سالگی همچون دیواری سیمانی دنیای کوچک و معصومانه آنها را از هم جدا نکرده است زیرا بر اساس قانون به محض ورود به شش سالگی پسرها به خانه دیگری می روند و دخترها کدبانوهای غمزده و کوچک این خانه باقی می مانند. در آستانه ورود به این مرکز در لابلای هیاهوی شادمانه این کودکان غرق می شوم... انگار مهمان دارند و این مهمان برای آنها آغاز یک خاله بازی حقیقی است کودکان معصومانه گرد هم جمع می شوند بجز یکی دو نفر که از نظر روحی خسته اند و ناباورانه با نگاهی مشکوک از من فاصله میگیرند.

نمی گویم در کجای جغرافیای زمین... اما در حوالی همین شهر خانه ای است. خانه ای که نه شکل تمام خانه هاست نه شبیه مهدکودک ها. بیشتر شبیه خوابگاه یا پادگان کوچکی است که سربازان کوچک و گمنامی در آن برای زندگی و بالندگی می جنگند. اینجا زنانی هستند که از این کودکان مراقبت می کنند، نه به رسم مادری و نه با نام دایگی... اینان نیز پرستاران گمنامی هستند که از فرشته های خدا نگهداری می کنند. فرشته هایی که شاید در فرودشان به زمین کمی ناشیانه بال زدند و در خانه هایی فرود آمدند که کسی منتظر فرودشان نبود یا کسی قدردان قدمهای کوچک و پرپرکشان نبود. فرشته هایی که موهای ابریشمی شان هنوز عطر معصومیت و خدا دارد.

اینجا خانه کودکان بدسرپرست سرزمین من است. کودکانی که دلشان بی تاب مهر مادرانه است و بی تابانه دلتنگ خانه

دستی به روی هر کدام بکشم یا گیسوی هر کدام را نوازش کنم دیگری با حسادت کودکانه خودش را در آغوشم رها می کند. انگار می خواهد حس تملک و دردانگی خود را در گوشه های قلبم فریاد کنند.

مهما پنج سال بیشتر ندارد زیبا نیست اما آنقدر با نمک و شیرین زبان است که نمی توانم نادیده اش بگیرم. دستهایم را محکم گرفته و قدم به قدم دنبالم می آید. انگار سالهاست همدیگر را می شناسیم. می پرسد خانه داری؟ میگویم آری... پس از چند لحظه سکوت می پرسد بچه داری؟ یا لبخند می گویم آری دختری شبیه تو دارم. با لکنت و نگاهی سر بریز می پرسد دخترت را دوست داری؟ نمی دانم چه بگویم. از این سؤال بزرگ که از دهان طفلی خارج شده است بهت زده می شوم ناشیانه و ناخردانه می گویم: عزیزم همه مادرها بچه هایشان را دوست دارند... مهما، دستهای کوچکش را از دستانت رها کرد و از من گریخت. با فریاد گفت: مادرم مرا دوست ندارد. مثل یخ وای می روم. از خودم و پاسخ نا آگاهانه ام شرمنده می شوم از اینکه نسنجیده سخنی گفته ام و دل فرشته کوچولویی را شکسته ام. من آنقدر شرمنده می شوم که پاهایم تاب این همه سنگینی و درد را نمی آورد. روی صندلی اتاق مدیریت آرام می نشینم، تهی از هر فکری با مغزی که هی دوران می گیرد و هزار پرسش و سؤال و چرا در آن تکرار می شود. از مدیر مرکز درباره مهما می پرسم... می گوید چیزی نیست. پدرش در ناکجا آباد است و مادرش به جرم حمل مواد اسیر میله های زندان شده است. او بیش از حد احساساتی و نا آرام است و پس از چهار سال ورود به این مرکز هنوز با شرایط خود خو نگرفته است. دهنم بدجور تلخ شده است... نه از صفرا و نه از چیز دیگری بلکه از بغض تلخی که به زور در گلویم می چرخد... دهنم آنقدر تلخ شده که حتی حبه های قند کنار استکان چای نیز شیزینش نمی کند. به حرفهای مدیر مرکز گوش می دهم اما دهنم در افق های بسیار سیاه و دوری پرسه می زند... مادر مهما کجاست... آیا مادری کردن را بلد بوده است؟ آیا به او فرصت مادرانه زیستن را داده اند یا نه و هزار و یک سؤال مادرانه دیگر... مهما توی حیاط زیر آفتاب نیمه جان پاییزی در گوشه ای نشسته است و با چشمهایی غضبناک نگاهم می کند... سنگینی نگاهش را حتی از پشت این پنجره ها و دیوارها نیز به خوبی حس می کنم... کاش زبانت لال شده بود.

مدیر مرکز مرا به سراغ بخش های دیگر می برد و درباره هر قسمت از این خانه توضیحاتی می دهد. درب خوابگاه کوچولوها باز می شود... تخت خوابهای مرتبی که بر روی هر کدامشان عروسکی خفته است... اینجا مرا یاد خوابگاهی می اندازد که سالها پیش جودی ابوت دخترک موقرمز تلویزیونی روی آنها می خوابید و با سماجت برای بابا لنگ دراز رویاهایش نامه های طولانی می نوشت. همراه پرستاران و مدیر قدم به آشپزخانه و سلف سرویس مرکز می گذارم... بوی مرغ و سس مایونز و خیارشور در هوا موج می زند... امروز برای ناهار سالاد اولویه دارند و کودکان فوق العاده خوشحالند. بچه ها مرا مهمان خودشان می دانند و اصرار می کنند ناهار را در کنار آنها باشم... می پذیرم... چه لذتی بالاتر از هم سفرگی با فرشتگان خدا؟؟ اینجا هم سفرگی با یک غریبه برای بچه ها بوی دیگری دارد... بوی خاله... بوی عمه... بوی ناب مادر حالا اینقدر با بچه ها خو گرفته ام که دلم نمی آید آنجا را ترک کنم... ای کاش فردایی نبود یا مشغله ای نداشتیم... ای کاش امروز را می توانستم بدون فکر نوشتن هیچ گزارشی

فقط و فقط با این بچه ها بازی کنم.

بعد از ناهار در نشیمن مرکز جمع می شویم... تلویزیون روشن است و کارتن پخش می کند... اما بچه ها بی خیال تلویزیون و برنامه های روزمره دور من جمع شده اند... برای یکی قصه می خوانم... موهای نرگس را چهل گیس می بافم... به دیگری راه باز کردن پاکت بستنی زمستانی را یاد می دهم... گوشواره های پلاستیکی و شکسته مریم را درست می کنم... به رویا قول میدهم برایش گل سر بخرم... علی دفتر نقاشی اش را می آورد تا با هم آن را رنگ کنیم... دفتر نقاشی علی مرا می ترساند... در تمام نقاش هایش کودک کی هست که دستانش را مرد و زنی گرفته اند و کودک لبخند بر لب دارد... خانه ای کج و معوج سمت راست تمام نقاشی هایش به زور سر پا ایستاده است... او هنرمند کوچکی است که آرزوهایش را به تصویر کشیده نه آنچنان زیبا که ببینی بلکه آنچنان عمیق و دردناک که هر بیدار دلی را زخم می زند... اما دانیال چیز دیگری است... شخصیتی مردانه، در قالب یک کودک شش ساله انگار خدا او را خلق کرده که فقط و فقط مدیر، رییس، نگهبان و پدر باشد.

حواسش به تمام بچه ها هست... به همه امر و نهی می کند... عمیق و بردارانه... همه بچه ها از او حساب می برند نه از سر ترس بلکه احترامی بردارانه... دانیال اینجا خواهری سه ساله به نام مینا دارد و اینک در آستانه مرزهای شش سالگی ایستاده و بوی فراق از خواهرش را به خوبی حس می کند... مردانه و برادر وارانه از مینا حمایت می کند... برایش لقمه می گیرد... دستهای کوچولوش را با دقت می شوید... سوار بر دوچرخه اش می کند و با چشمهایی نگران و ملتهب او را می پاید تا مبدا دستی موهایی مینای او را بکشد و مبدا کسی عروسکش را به زور از او بگیرد... از دیدن رفتارهای دانیال شوکه می شوم... اینجا پرورشگاه این کودکان نبود... دانشگاه من بود... دانشگاه زندگی

مدیر مرکز می گوید: ما همه تلاش خود را می کنیم که این کودکان هیچ احساس کمبودی نداشته باشند... هر سه یا چهار نفر از بچه ها به مهد کودکی جداگانه می روند تا با اجتماع حقیقی آشنا شوند و هر از گاهی مجبوریم مهدکودک های آنان را جایجا کنیم تا مبدا کسی بفهمد که این کودکان بی گناه تاوان سرپرستان نالایق خود را به دوش

این کودکان فقیرترین فرشته هایی هستند که من در زمین دیده ام. آنها عطر چادر نماز مادرشان را کم دارند. صدای خنده های پدر...

می کشند... مدیر می گوید این کودکان پزشک خصوصی دارند... پزشکان شریفی که بی هیچ منتی می آیند... بچه ها را ویزیت میکنند، معاینه می کنند و اگر لازم شد برایشان دارو تجویز میکنند... مدیر میگوید اینجا پرستاران شبانه روزی در خدمت این بچه ها هستند... او با نگاهی سرشار از محبت از خیران و نیکوکارانی یاد می کند که هر ساله می آیند و برای بچه ها کلاه و لباس و کیف و دفتر می خرند... شاید این کودکان از نظر نیازهای اولیه بشری چیزی کم نداشته باشد اما آنها فقیرترین فرشته هایی هستند که من در زمین دیده ام... آنها عطر چادر نماز مادرشان را کم دارند... صدای خنده های پدر... دستهای بزرگ و برادر... آنها مشتاقند تا مادر حقیقی خود را هرچند در پشت میله های زندان یا در کنج زاویه ای خراب و ویران از اعتیاد دوباره ببینند.



آیین نکوداشت مادران نمونه استان خراسان رضوی

آنان و... را از جمله اهداف تأسیس بنیاد برشمرد. بنیانگذار محترم بنیاد مادر در پایان سخنان خود از حمایت های کلیه مسئولین، سازمانها و نهادهایی که صمیمانه در برگزاری این آیین باشکوه همکاری داشتند تشکر و قدردانی نمودند. در این مراسم مهندس عبدالرضا شریعتی نماینده محترم بنیاد مادر در استان خراسان رضوی نیز به ایراد سخنانی پیرامون مقام مقدس مادر پرداخت. جناب آقای سید سعید سرابی مدیر کل محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی استان خراسان رضوی نیز سخنانی در مورد نقش و جایگاه مادر بیان نمودند. در این مراسم کلیپ بنیاد مادر، سرود بنیاد مادر در میان شور و شوق حضار پخش شد و مورد استقبال آنان قرار گرفت. گروه ناشنویان نیز به اجرای برنامه هنری خود پرداختند که احساسات همه را برانگیخته و بسیار مورد تشویق قرار گرفتند.

در پایان مادران نمونه سال ۱۳۹۵ استان خراسان رضوی مورد تجلیل قرار گرفتند و لوح و حمایت و هدایایی به آنها اعطا گردید اسامی این مادران گرانقدر بشرح زیر می باشد:

- (۱) ناهید صباغی
- (۲) نرجس خواجه حسنی
- (۳) مریم کارگر عزیزی
- (۴) فاطمه اقلیمی
- (۵) ماهرخ خسروی
- (۶) سمیه صبوری حاجی آبادی (نماینده بانوان فرهنگی دانشگاه فردوسی)
- (۷) ماهرخ گذری
- (۸) دکتر زهرا احمدی افزادی
- (۹) معصومه صاحب جمعی
- (۱۰) فاطمه میر جهانی محمدآبادی

این آیین نکوداشت با حضور جمع کثیری از مردم خوب و فهیم و مسئولین محترم شهرستان مشهد پس از ۳ ساعت در میان شور و شوق حاضران خاتمه یافت. ازدحام جمعیت به حدی بود که با وجود پرشدن سالن مردم عزیز در بیرون از سالن نیز ایستاده آیین نکوداشت را پیگیری می کردند.

آیین نکوداشت تجلیل و تقدیر از مادران نمونه استان خراسان رضوی، روز سه شنبه ۲۳ شهریورماه ۹۵ با همت بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و با همکاری ارگانهای از قبیل وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اداره آموزش و پرورش، اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بنیاد شهید و ایثارگران، استانداری و دانشگاه فردوسی مشهد در سالن شهید اصغر زاده مجتمع فرهنگی امام رضا (ع) واقع در پارک ملت مشهد برگزار شد و از ده مادر نمونه به عنوان نماینده مادران نمونه استان خراسان رضوی تقدیر شد.

مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار محترم بنیاد مادر گفت: در سه سال مشورت با دوستان و اندیشمندان و



الگویذیری از آموزه های دینی و بنا به فرموده نبی اکرم (ص) که بهشت زیر پای مادران است بنیاد مادر را تشکیل دادم تا از این رهگذر هرساله به پاس نکوداشت مقام شامخ مادرم و مقام والای تمام مادران همایشی برگزار کنم. از این رو پس از تحقیق، مکاتبه و ارتباط با ارگان های مرتبط برآن شدیم تا از مادرانی با ویژگی های خاص یا فعال در عرصه فرهنگی در هر شهر و استان تقدیر نماییم. مهندس محمدی، آشنا کردن جامعه به ویژه نسل جوان با مقام والای مادر، ارتقا و بازآفرینی مقام مادر از لحاظ فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی، آموزش مسؤولیت های خطیر مادری به خانم های جوان به ویژه دختران و دانش آموزان دختر، تبیین نقش مادران در ساختن جامعه های آینده آل، ایجاد مرکز مشاوره برای مادران به منظور رفع تنگنای



آیین نکوداشت مادران نمونه استان همدان

آیین نکوداشت اجرای برنامه هنری گروه ناشنویان، اجرای موسیقی سنتی، پخش کلیپ بنیاد مادر بود. از جمله بخش های جذاب این آیین نکوداشت، سخنرانی بنیانگذار بنیاد مادر جناب آقای مهندس محمدی و معرفی نماینده محترم بنیاد مادر در استان همدان سرکار خانم زهرا مصباحی و اهدای حکم نمایندگی به ایشان بود. در پایان مراسم از یازده تن از مادران نمونه استان همدان تجلیل و قدردانی گردید و لوح و حمایل به ایشان اهدا شد.

اسامی مادران نمونه سال ۱۳۹۵ استان همدان

۱. کبری داغ داغ آبادی
۲. مرضیه چهاردولی
۳. سهیلا جعفری
۴. مهری یارمحمدی
۵. پروانه حبیب زاده
۶. صغری باب الحوائجی
۷. فهیمه چهار دولی
۸. خانم زهرا مصباحی
۹. خانم منیره کلوندی
۱۰. رؤیا جمشیدی
۱۱. معصومه جعفری



همایش نکوداشت مادران نمونه استان همدان در بعدازظهر روز ۹۵/۶/۲۵ با حضور جناب آقای مهندس محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی بنیاد مادر و هیئت همراه و جمعی از مسئولان استان همدان و همچنین مردم خوناگرم و مشتاق همدان در سالن اجتماعات بیمارستان شهید بهشتی همدان برگزار شد. در ابتدای مراسم سرکار خانم زهرا مصباحی نماینده بنیاد مادر در استان همدان و مدیرعامل انجمن خیریه پویندگان مهر همدان به خوشامدگویی به مهمانان و سخنرانی پیرامون جایگاه و نقش مادر و معرفی بنیاد مادر پرداختند. سپس سرکار خانم دکتر دوروزی مشاور محترم استاندار و مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری همدان سخنانی در خصوص شأن و منزلت مادر بیان نمودند. از جمله برنامه های دیگر این





مهر مادری

در سرای فراموشی

تا همین چند سال پیش که خانه های حیاط دار و خانواده های شلوغ هنوز رونق داشتند در هر شاه نشین یا گوشه حیاط خانه، تخت و مخده و متکایی بود که مختص آقا بزرگ ها یا بی بی خانم ها یا به قول ما شیرازی ها خانم دوسی ها بود. گیس سپید ها و ریش سفیدهایی که حرفشان حجت بود و احترام آنان بر تک تک اهالی منزل واجب تلقی می شد. بابا بزرگ ها و مامان بزرگ هایی که همیشه ناز کش نوه ها بودند و جیب های گشاد و جادارشان برای آنها پر از قیسی و آبنبات قندی و نخودچی و کشمش بود.

مادر من نیز مثل بسیاری از مادران سرزمین عادت های قشنگ و عجیبی داشت، هر وقت چادر نماز گل گلی اش را می پوشید بوی عطر خدا می گرفت. مادرم زنی بود که با همه بزرگی اش، دوران بیماری یا روزهای امتحان ما را در اوج دلهره مادرانه اش پیر می شد.

هر شب کمی دیرتر به خانه می رسیدیم از دور سایه نگرانش را سر کوچه می دیدیم که با دلواپسی لطیف مادرانه اش سایه هر رهگذری را می پاید ..

هر زمان از او درباره دلشوره های بی دلیلش گلایه می کردیم می گفت: هنوز مادر نشده ای تا درد مادر شدن را در تمام سلولهای روح و جسمت درک کنی....

در قوری گلدان مادرم همیشه برای ما چایی تازه دم بود با کیک گرم که عطر داغ و شیرینش زیر سقف خانه غوغا می کرد.. امروز من نیز مادر هستم...مادری در غربت در سرزمین چشم آبی ها با کودکی که چشمانش به رنگ تیله های رنگی دوران بچگی هایمان است...امروز من هم مادر هستم مادری که قدر مادرش را می داند و مشتاق بوییدن گیسوان سفید اوست... مشتاق دیدار مادر و بوی خاک و کوچه باغ های باران خورده شیراز شده ام.

به خانه رسیده ام... با کوله باری سرشار از خستگی و گرد غرت..کودکم گیسوانم را چنگ می زند و جای خالی مادر قلبم را می خراشد...



آنقدر دلتنگ بوی مادرم هستم که ناچارم برای جستجوی عطر چادر نمازش تمام دنیا را بگردم... اما دریغ که حتی در صندوقچه او هیچ چیزی جز عکس ها و عروسک های بچگی و من و برادرانم نیست.

با قلبی مجروح و آزمند، راهم را به سوی خانه سالمندان کج می کنم... جایی که مادرم عزیزترین و آخرین نفسهای گرمش را زیر سقف آن و در آرزوی دیدارمان سپری کرد.

جایی که هزاران بار آدرس آن را بر روی پاکت های نامه اش میخواندم و می بوسیدم...

اما متأسفانه در سال های اخیر توی آپارتمان های کوچک و دلگیر ما خبری از مادر بزرگ ها و آقاچون های مهربان نیست تا لبخندشان مایه سعادت و وجودشان باعث آرامش و دلگرمی و برکت خانه هایمان باشد.

در عوض تا دلت بخواهد سرای سالمندان و بوستان های آرامش و باغ های..... در گوشه گوشه شهر شکل گرفته اند.

اماکنی که بیشتر شبیه انباری تاریخ هستند. انباری هایی که ما چیزهای عزیز اما فرسوده و ناکارآمد خود را در لابلاي آنها پنهان می کنیم تا مبادا با دیدارشان خاطرات گذشته را به یاد آوریم و دلمان لرزیده و با احساس و اکراه، باری اضافه بر دوش بگیریم.

شاید تا همین یکی دو دهه گذشته کسی نامی از این اماکن نشنیده بود و اطلاع نداشت که خانه سالمندان چیست.

آسایشگاه سالمندان اکبرآباد یکی از این اماکن است که برای تهیه گزارش به آنجا سری میزنم. ساعتی پشت در به انتظار باز گشایی و زمان ملاقات می ایستم. این اولین باری است که میخواهم قدم به یک خانه سالمندان بگذارم.

شروع به خیال بافی میکنم... لحظه ای چشمانم را می بندم. در خیالم درختان و گلهایی می بینم که گوش به صدای نهرها و جویبارها داده اند و شاخه های سبزشان را گهواره جوجه گنجشک ها نموده اند... در حاشیه رویای شیرینم، بلبلان هزار، شادمانه می خوانند... پیرمردی با نگاهی مشتاق از شاخه ای انار می چیند و به سمت بانویی می رود که با پیراهنی گلدار روی ویلچر نشسته و نیمی از موهای سپیدش را در آغوش باد و عطر یاس ها رها کرده است...

درب آسایشگاه با ناله کشداری باز می شود. من خیالاتم را پشت در گذاشته و قدم به داخل آسایشگاه می گذارم. داخل آسایشگاه محوطه بسیار بزرگی است که همچون کویری بایر سفره ریگ و خاک و اندوه است.

نه از درختان و گلهای رویایم خبری هست نه آوای آب و جویباری گوشه هایم را می نوازد... اینجا اینقدر ساکت و بی روح است که حتی گنجشکها هم به امید دانه ای بر آسمانش نمی چرخند.

وارد ساختمان اصلی که می شوم سالن بزرگی را می بینم که تعداد زیادی پیرمرد و پیرزن با نگاه های مسخ شده در هر گوشه نشسته اند. نه کلامی می شنوم و نه چهره ای مرا به مهمانی لبخند دعوت میکند. تا چشم کار میکند چشמהایی را میبینم که بیشتر دستهایم را نظاره میکنند تا لبخند غم گرفته ام را...

اگر بخواهم اینجا را در یک کلمه توصیف کنم، دنیای فراموش

شدگان اسم مناسبی خواهد بود.

در حقیقت اینجا پشت این دیوار ها، ص پیرمردها و پیرزنهایی ساکن هستند که فقط کافیست کمی پشت دستشان را نوازش کنید تا ناگهان خم شوند و دستتان را ببوسند. آدم هایی که به عقیده جامعه و خانواده و حتی به عقیده پرستارشان، عمر خود را کرده اند اما تا چشم مراقب را دور می بیند کنار گوش هایم زمزمه می کند: برایم چی آورده ای؟؟ کیک میخواهم... برایم موز بیاور... شیشه عینکم شکسته

این آدم ها هنوز زنده اند، میل به زندگی دارند و وقت رفتن می خواهند به دنبال ما از در مرکز بیرون بزنند... بعضی از آنها نیز بر روی تکه کاغذی زرد و نیمه پاره شماره تلفنی دارند که خواهش میکنند با آن شماره تماس بگیرم و بگویم بیايند آنها را با خودشان ببرند... شماره هایی که سالهاست به تاریخچه مخابرات پیوسته اند. آن ها این خانه را دوست ندارند. خانه ای که روزهای یکنواخت و

**مادری که دست های پیر و چروکیده و
شیارهای عمیق پیشانی اش گواهی میدهد که
چه بسیار رنجهای کشیده و چه مشقت هایی
را متحمل شده، دستهایم را محکم میگیرد. می
بوسمش و دستی بر موهای سپید و پیشانی
بلندش می کشم و سرشار از عطر عاطفه اش
می شوم. می گوید همه رهایم کردند**

کسالت بارشان را در آن به انتظار مرگ می گذرانند و این حقیقت را کنار هر گوش شنوایی که بیابند نجوا می کنند.

مادری که دست های پیر و چروکیده و شیارهای عمیق پیشانی اش گواهی میدهد که چه بسیار رنجهای کشیده و چه مشقت هایی را متحمل شده، دستهایم را محکم میگیرد. می بوسمش و دستی بر موهای سپید و پیشانی بلندش می کشم و سرشار از عطر عاطفه اش می شوم. می گوید همه رهایم کردند و از ایران رفتند. پسرهایم... دختران خوشگلم... و نوه های عزیزم... همسرم هم سالهاست که در صحن حیاط شاهچراغ به خواب ابدی فرو رفته... میگویم مادر چرا با بچه هایم نرفتی؟ چرا ایران ماندی؟؟ شعری از سعدی میخواند که دلم را به آشوب و شیدایی می کشد...

هر آنکس که کند قصد قبه الاسلام

بریده باد سرش همچو زر و نقره به گاز

که سعدی از حق شیراز روز و شب می گفت

که شهرها همه بازند و شهر ما شهزاد

وقتی بیرون می آیم آسمان ابری و غمگین به تاریکی گراییده و ابرهای سیاه، خبر از بارانی قریب الوقوع میدهند...

چند لحظه بعد تندری در آسمان می درخشد... باران که می بارد چترم را باز نمیکنم. میخواهم بگذارم تا باران اندوه و اشکها را از چهره وحشت زده ام بزداید.



آیین نکوداشت مادران نمونه استان لرستان

را نشانه گرفته اند. وی گفت: سعادت هر فرد در گرو پنج اصل ایمان، امید، تلاش، احترام به دیگران به ویژه مادر و کمک به دیگران و شرکت در کار خیر است. بنیانگذار بنیاد مادر افزود: متأسفانه ما به بچه های کوچک اهمیت نمی دهیم اما باید به آنها اهمیت داد تا آنها هم به بزرگان احترام بگذارند. وی در رابطه با اینکه در بنیاد مادر چرا کلمه فرزند را به کار می بریم، گفت: در ارگان ها از کلمه عضو استفاده می کنند اما ما از کلمه فرزند استفاده می کنیم چرا که معنویت و عرفان در آن وجود دارد و مادر وطن ما است. وی افزود: زبان لر لهجه نیست بلکه افتخار ایران زمین و یک فرهنگ شناخته شده در جهان است و این سرزمین، سرزمین شیر مردان و شیر زنان بسیاری است. بنیانگذار بنیاد مادر تصریح کرد: قداست مادر از زمانی است که نطفه بسته می شود و تا ابد وجود دارد و مادر هیچگاه نمی میرد. ایشان خاطر نشان کرد: ما همیشه از تمام سمت ها و افراد تقدیر و تشکر می کنیم ولی هیچ گاه از مادران تجلیل و تشکر نشده که ما در بنیاد مادر برای اولین بار در جهان این کار را می کنیم مهندس محمدی گفت: دلیل بیشتر غم و غصه و شکست فرزندان، عدم رضایت والدین آنها است. گفتنی است که در این همایش مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر ضمن تقدیر از گروه سرود ناشنوایان بهزیستی استان به هریک از اعضای گروه مبلغ ۱۰ میلیون ریال اهداء کرد. در پایان این همایش از ۵۰ مادر نمونه استان، مادران گرامی، عاطفه کاشفی، نازی ساکی، شاطلا قاسمی، سحر حسنون و مریم شاهرخیان ظفری نژاد به عنوان نماینده مادران نمونه استان لرستان تجلیل به عمل آمد و سرکار خانم زهرا خادمی به عنوان نماینده بنیاد مادر در استان لرستان معرفی شدند.



اولین آیین نکوداشت بنیاد فرهنگی بین المللی مادر به منظور تجلیل و قدردانی از مادران نمونه استان لرستان با حضور جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار و هیئت همراه و جمعی از مسئولین استانی در روز ۲۶ شهریور ماه سال جاری در سالن جهاد کشاورزی خرم آباد برگزار شد. مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد مادر در نخستین همایش نکوداشت مادران استان اظهار داشت: واژه پدر، پسر و دختر سه نقطه دارد. اما مادر نقطه ندارد و تمام نقاط وجودش صرف سعادت خانواده و فرزندان شده است. نقش و جایگاه مادر نقشی الهی است و مقام، شأن و منزلت مادر جدای از مسائل روزمره ما است. وی افزود: بنیاد مادر بر اساس کلام نبی اکرم (ص) که فرمودند: بهشت زیر پای مادران است، متعلق به همه مادران جهان می باشد و فعالیت های این بنیاد صرف نظر از رنگ، نژاد و قوم است. بنیانگذار بنیاد مادر با اشاره به اینکه این بنیاد وابسته به هیچ حزب و گروهی نیست، بیان کرد: «هر گونه فعالیت سیاسی در این بنیاد ۱۰۰ درصد ممنوع است. ما در این بنیاد از کسی کمک مالی نمیگیریم و نیاز مالی هم نداریم و جز رضای خدا و خشنودی مادران چیزی نمی خواهیم». مهندس محمدی با اشاره به برخی صفات نیکوی حضرت فاطمه زهرا (س) گفت: انشالله که همه با تمام وجود از این بانو الگو بگیریم. وی عنوان کرد: کانون هر جامعه، خانواده و قلب این کانون مادر است و اگر به قلب خانواده توجه نشود مشکلات اجتماعی زیادی را در پی خواهد داشت. فرزندان ما منعکس کننده رفتار ما هستند و هر کاری که ما انجام دهیم آنها انجام می دهند و ما باید به سمت جوانان و فرزندان خود برویم. وی با بیان اینکه جوانان ما معصوم هستند، گفت: متأسفانه ۱۶۵ شبکه فارسی زبان ماهواره، قلب کانون خانواده و فرزندان ما





پانزدهمین نمایشگاه کتاب استان فارس

((مادر شاهکار خلقت و چراغ راه آینده است))

ملاصدرا غرفه شماره یک، حضور فعال و پررنگی داشت و فرزندان بنیاد مادر آقای مهندس محمد امین صفرپور و خانم محبوبه جعفری با اهدای کتاب، فصلنامه پیام مادر و سی دی، علاقه مندان بسیاری را با این بنیاد، اهداف مقدس و چشم انداز آن آشنا نمودند. بسیاری از بازدیدکنندگان، درخواست نمودند جزء فرزندان بنیاد مادر شوند.

نمایشگاه کتاب فارس به عنوان بزرگترین رویداد فرهنگی جنوب کشور در پانزدهمین دوره برپایی خود میزبان بیش از ۷۵۰ ناشر داخلی بود که از سراسر کشور در شیراز گرد هم آمدند.

در جریان پانزدهمین نمایشگاه کتاب فارس علاوه بر میزبانی از علاقه مندان به کتاب، روزانه نشست های نقد و بررسی کتاب و رونمایی از آثار ناشران نیز برگزار شد.

پانزدهمین نمایشگاه کتاب استان فارس از ۴ تا ۹ آذرماه ۹۵ به میزبانی شیراز برگزار گردید. این نمایشگاه با حضور جناب آقای عباس صالحی، معاون فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، استاندار محترم فارس جناب آقای مهندس افشانی و جناب آقای دکتر بهزاد مریدی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی و جناب آقای مهندس محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و جمعی از بزرگان و اندیشمندان ساعت ۱۶ پنجشنبه ۴ آذرماه افتتاح گردید.

با بازگشایی درهای ورودی سالن های پنجگانه نمایشگاه بین المللی شیراز به روی ناشران و شرکت کنندگان در پانزدهمین نمایشگاه کتاب فارس، مردم و علاقه مندان به کتاب، توانستند به این رویداد بزرگ پای بگذارند. بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در این نمایشگاه در سالن





مادر موفق کیست؟

«انسان از دامن مادر به معراج می‌رود.»

امام خمینی (ره)

چکیده

نظام جمهوری اسلامی ایران برای تحقق هدف‌های انقلاب اسلامی و تداوم آن ناگزیر است که به اهمیت جایگاه مادر و نقش‌های مادران توجه کند. بدون شک اگر مادران به نقش‌ها، وظایف و مسؤولیت‌های خود عمل کنند، جامعه ما اصلاح و رستگار خواهد شد و تربیت نیروی انسانی سالم، صالح، رشید، شجاع، نیک اندیش، با تقوی، لایق و شایسته برای عصر حاضر و آتی به دست مادران موفق تحقق می‌یابد. از این رو، بیش از هر امری ضرورت دارد که به آموزش و بازآموزی مادران پرداخته شود و نقش‌های آنان تبیین گردد. همان‌طور که تعلیم و تربیت لازم و ملزوم یکدیگرند، مادر همان قدر معلم است و تعلیم می‌دهد که مربی است و تربیت می‌کند و بدون تردید مادر هم معلم است و هم متعلم.

ادامه مقاله در شماره‌های آینده فصلنامه

Who Is a Successful Mother?

Abstract

In order to actualize and fulfilment of the Islamic Revolution's goals, it is essential and imperative for the Islamic Republic of Iran, to pay attention seriously to the roles of mothers. Certainly, our society's reformation, deliverance and salvation are linked to the fulfilment of roles, duties, and responsibilities by mothers. Indeed, training and having healthy, competent, well-grown, courageous, charitable, pious and meritorious manpower as well as capable and competent individuals for the present and future eras, will be depended through the hands of the Iranian mothers. From this point of view, therefore it is critical to pay attention to educating and re-educating of all mothers and to clarify the importance of their roles. As teaching and training are mutually interdependent upon one another, similarly, mothers are as much teachers by educating as they are coaches by providing training. Also, without doubt a mother is both a teacher as well as a learner.

Keywords: Successful Mother, Roles of Mother, Motherhood

Read more in the next issues of the journal





آرزو و اهداف برتر

برای دستیابی به آرزو و اهداف برتر، ایمان و امید داشته باش. چه چیزی تو را از آرزو کردن باز می‌دارد؟ «فکر میکنی غیرممکن است» «اتفاق نمی‌افتد» «یا زیادی برای فردی مانند تو بزرگ است». اگر از داشتن آرزو یا هدف عالی نمیترسی؛ پس چرا آرزو نمیکنی؟ با اندیشه بزرگ،

آرزوهای بزرگ در سر داشته باش. تو جوابهای بیشماری برای آرزو نکردن داری؛ اما یک توضیح ساده وجود دارد شاید جلوی خود را میگیری به خاطر اینکه آرزوی رؤیا گونه چیزی داشتن، تو را وادار به فکر کردن میکند.

فکر کن، اینک به آن رسیدی، حتی برای لحظه‌ای، آنگاه میتوانی تصور کنی اگر آرزو به واقعیت تبدیل شود زندگی چه رنگ زیبایی به خود خواهد گرفت. آنجاست که متوجه میشوی... که باید به هر طریق ممکن آنجا برسی... اما چه طور؟ زمانی که جواب این سؤال به ذهنت نمیرسد،

آرزویت را رها میکنی و به سراغ اهداف بعدی میروی... اهدافی کوچکتر و ساده‌تر... اما چرا نمی‌توانی به اهداف بزرگ دست یابی؟ می‌ترسی... ترسیدن از شکست! ترسیدن از وقت تلف کردن... ملامت دیگران.

تو یک انتخاب داری... آرزو کردن یا نکردن اما اگر فقط تصمیم بگیری که آرزو کنی، آنگاه با تمام وجود به دنبال آرزوهای بزرگ و دست نیافتنی باشی میتوانی آنها را ممکن سازی ایمان داشته باش... اتفاق میافتد امید داشته باش... پیش می‌آید سخت کار کن... و این تنها راهی است که آرزوها شروع به ظهور میکنند و ممکن میشوند.

Sublime Dreams and Goals

Dream , Goals...

If your dream or goal does not make you uncomfortable ...then you're not dreaming.

Dream big !

Why is it that you stop yourself from dreaming a dream?

Why is it so scary to just dream?

«It's impossible»

«it can't happen»

« it's too big of a dream for a person like me»

You have endless answers to why do you stop dreaming,

But there is a simple explanation (maybe)

You stop yourself because dreaming a dream means you think about it, you start to see it as a possibility for a split second, and you imagine how your life would be if your dream was a reality then it hits you... You would have to get there somehow ...but how?

When the answer to that question doesn't pop in to your head ..you give up the dream and move to the next.

A simpler, smaller dream.

But why can't you dream the dream?

You're afraid...

Failure ! Not getting there! Wasting your life... What the world would say!

You have a choice... To dream or not to dream

But if only you choose to dream

Then dream with all your heart dream big and dream the impossible

Then make it possible

Only you can stop you from dreaming!

Have faith...it will happen

Have Hope...it will happen

Work hard.. That's the only way it will START to happen





به نام خدا

سفارت جمهوری صربستان - جمهوری اسلامی ایران - تهران

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

تهران - ۱۳۹۵/۹/۲۱

جناب آقای غلامرضا محمدی

بنیانگذار بنیاد مادر

آقای محمدی عزیز

این افتخار بزرگی برای من بود که در سومین بزرگداشت ملی مادران که توسط بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در تاریخ ۱۳۹۵/۷/۸ در تهران برگزار شد شرکت نمایم. من این فرصت را پیدا کردم تا درباره اهداف عالی این بنیاد در رابطه با نقش و موقعیت مادران در جامعه بیاموزم. آنچه که به طور خاص من را تحت تاثیر قرارداد اشاره به نقش سازنده ای بود که مادران در جامعه ایفا می کنند. همانطور که مادران نسبت به خانواده، جامعه و همچنین تعلیم و تربیت مسئولیت دارند، در مقابل، جامعه نیز همه نوع مسئولیتی نسبت به مادران دارد. مسئولیت همه ما این است که از آنها حمایت کنیم. برای شما آرزوی موفقیت روز افزون در تحقق اهداف بلند بنیادتان در آینده را دارم. آقای محمدی عزیز به اطلاع شما می رسانم که من نهایت دقت و توجه خود را به این موضوع معطوف داشته ام.

ارادتمند شما،

برانکو مارکوویچ

مسئول امور

(امضاء)

ایران - تهران - ولنچک - خیابان شماره ۹ - پلاک ۹

تلفن: ۰۲۲۴۰۲۸۶۹ / فاکس: ۰۲۲۴۰۲۸۶۹ / ۹۸۲۱۲۲۴۱۲۵۶۹۷۰

پست الکترونیکی: serbembteh@neda.net / serbembteh@pol.ir



Амбасада Републике Србије, Исламска Република Иран, Техеран
Embassy of the Republic of Serbia, Islamic Republic of Iran, Tehran
تهران سفارت جمهوری صربستان

International Cultural
Mother Foundation

Tehran, December 11th, 2016

Mr. Gholamreza Mohammadi
Founder of the Mothers Foundation

Dear Mr. Mohammadi

It was a great pleasure for me to attend the Third National Commemorations for Mothers, held by the Mothers International Cultural Foundation on September 29th, 2016 in Tehran.

I had the opportunity to learn about noble goals of the Foundation in connection with the role and position of mothers in society. Particularly impressive is pointing to the productive role the mothers play in society. While mothers have a responsibility to the family, society and education, on the other hand a society has all kind of responsibilities towards mothers. The responsibility of all of us is to protect them.

I wish you a lot of success in the future in the realization of the noble objective of your Foundation.

Please accept, Mr. Mohammadi, the assurances of my highest consideration.

Yours sincerely,

Branko Markovic

Charge d'Affaires a.i.

Velenjak, Str. 9, No. 9; Tel: + (98 21) 22 41 25 69/70, Fax: 22 40 28 69,
Mail: serbembteh@neda.net, serbembteh@pol.ir



سفارت واتیکان در ایران

تهران، ۱۵ آذر ۱۳۹۵

۱۶/۷۳۴.N

آقای غلامرضا محمدی عزیز

ضمن قدردانی از دریافت نامه مورخ ۱۰ آبان ۱۳۹۵، از طرف سفیر واتیکان اسقف اعظم لئو بوچاردی، اینجانب در درجه اول از شما برای دعوت مهربانانه تان برای شرکت در سومین بزرگداشت ملی مادران، که توسط بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در سپتامبر گذشته برگزار شد تشکر می کنم.

شرکت در چنین رویدادی واقعا تجربه ارزشمندی بود چرا که در آن ۸۰۰ شرکت کننده، که بیشتر مادرانی از اقشار مختلف جامعه بودند، دور هم گرد آمدند تا بر این مسأله تاکید کنند که نقش مادر در هر جامعه ای حیاتی است و این کار در مقابل جایگاه مادری نه تنها باید حفظ شود بلکه باید به ویژه در میان نسل جوان ترویج شود. همچنین قدردانی از ۲۰ مادر نمونه ایرانی و اذعان عمومی به جایگاه والا و بی نظیر مادران در جامعه و ابراز قدردانی نسبت به آنها، بسیار به جا بود.

بدینوسیله به اطلاع شما می رسانم که این سفارت به موقع به اسقف اعظم وینچنزو پاگلیا، رئیس آکادمی پاپ برای زندگی و رئیس سابق شورای پاپ برای خانواده، در مورد بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، اهداف و ماموریت آن، و طرح های مبتکرانه (نو) مختلف ترویج شده توسط این بنیاد با در نظر گرفتن همکاری احتمالی در آینده، میان واتیکان (آکادمی پاپ برای زندگی) و این بنیاد اطلاع داده است.

از این فرصت برای قدردانی مجدد از کارهای انجام شده توسط بنیاد شما استفاده می کنم، و به شرکت در برنامه های آینده امیدوارم.

ارادتمند شما،

کشیش مکسمیلیان گرچ

منشی سفیر واتیکان

جناب آقای غلامرضا محمدی

بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

شیراز



APOSTOLIC NUNCIATURE
IN IRAN

Tehran, 5th December 2016

N. 734/16

Dear Mr. Gholamreza Mohammadi,

While acknowledging receipt of your letter dated 31st October 2016, on behalf of the Apostolic Nuncio –the Vatican Ambassador – H.E. Archbishop Leo Boccardi, I would like first and foremost to thank you for your kind invitation to participate for the *Third National Commemoration for Mothers*, organized by the Mothers International Cultural Foundation last September.

It was truly an enriching experience participating to such event in which 800 participants, mostly mothers coming from different strata of society, met together to highlight that the role of the mother in each and every society is vital and that this vocation to motherhood has to be not only safeguarded but also promoted especially among the young generation. It was also very fitting to honor 20 exceptional Iranian mothers, recognizing publicly the sublime and unparalleled place of mothers in society and expressing due gratitude towards them.

I would like to inform you that this Embassy duly informed H.E. Archbishop Vincenzo Paglia, President of the Pontifical Academy for Life and former President of Pontifical Council for the Family, about the *International Cultural Mother Foundation*, its aims and mission, and the various initiatives promoted by the Foundation in view of a possible future collaboration between the Vatican (*Pontifical Academy for Life*) and the Foundation.

I would like to seize the opportunity to renew my appreciation for the work done by your Foundation, while looking forward to participate in future initiatives.

Sincerely yours,

Rev. Fr. Maximillian Grech
Secretary of the Apostolic Nunciature

MR. GHOLAMREZA MOHAMMADI
Founder of the Mothers International
Cultural Foundation
Shiraz



فرشته هایی هستند که خداوند روی زمین فرستاده؛



کسانی که از ما مراقبت می کنند و ما را راهنمایی می کنند
همانطور که آنها کنارت راه می روند تو می توانی عشق و مهربانی آنها
را احساس کنی.

آنها کارهای بزرگی را هر روز برای ما انجام می دهند.
آنها در گوشمان نجوا می کنند.
وقتی که ما مغلوب همه ترس هایمان هستیم.
آنها حتی ما را برای همیشه در قلبشان نگه می دارند.



آنها همیشه در کنارمان هستند تا ما را در آغوش بگیرند.
و همیشه سعی می کنند تا لبخندی به لب های ما بنشانند.
آنها همیشه با عشق و احترام با ما رفتار می کنند.
آنها همیشه مانند یک بچه با ما رفتار می کنند.



خدایا! مواظب من و فرشته ام باش
من به حرف زدن با فرشته ام افتخار می کنم.
او در سراسر زندگی و در تمام مراحل رشد من همیشه با من بوده.

او به بهترین شیوه ای که می توانست مرا راهنمایی کرد.
او به شیوه ای متفاوت از همه به من درس زندگی داد.
خدایا! از تو سپاسگزارم که این شانس بزرگ را به من دادی که بتوانم او را
مادر صدا کنم.

مترجم: محبوبه جعفری



There are

Angels

God puts on this Earth

Who care for us and guide us.
You can feel their love and gentleness
As they walk through life beside us.

They do great things for us every day
They whisper in our ears,
They even hold us in their hearts
When we are filled with all our fears.

They are always there to give a hug
And try to make us smile.
They treat us with respect and love,
They treat us like their child.

God blessed me with an angel,
I'm proud to call my own.
She's been with me throughout my
Life, been with me as I've grown.

She's guided me the best she can,
She's taught me like no other,
And I'm thankful I'm the lucky one
Who gets to call her.....

Mother



اهداف بنیاد مادر

- ۱- آشنا ساختن جامعه به خصوص نسل جوان به مقام والای مادر به منظور شناخت بیشتر جایگاه رفیع این شاهکار خلقت و قدرشناسی از زحمات ایشان.
- ۲- ارتقا و باز آفرینی مقام مادر از جهات فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی.
- ۳- آموزش مسئولیت های خطیر مادری به خانم های جوان به خصوص دختران در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران.
- ۴- تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه ای ایده آل.
- ۵- پررنگ تر نمودن مسئولیت های جامعه به خصوص فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران.
- ۶- ایجاد مرکز مشاوره برای مادران به منظور رفع تنگناهای آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و غیره.
- ۷- بنیاد مادر بصورت صد در صد NGO می باشد
- ۸- بنیاد مادر وابسته به هیچ ارگان و حزب و نهادی نمی باشد و هر گونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع می باشد.
- ۹- انتخاب مادران شایسته و برگزاری مراسم نکوداشت آنان در یازدهم مهرماه هر سال به منظور تشویق و ترویج اهداف والای بنیاد مادر.
- ۱۰- ایجاد شعب بنیاد مادر در سایر استانهای کشور و خارج از کشور.

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

کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

ایمیل: info@mothersfoundation.ir

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation